

УДК 615.89
ББК 53.59
М18

Малахов, Геннадий.

М18 Целительные силы 1, 2. Юбилейное издание / Малахов Геннадий. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 864 с. — (Геннадий Малахов. Юбилейная серия).

ISBN 978-5-699-80120-6

Юбилейное издание первой книги-бестселлера Геннадия Малахова, известного специалиста по народной медицине и популярного телеведущего. Тираж этой книги за 25 лет с момента ее выхода превысил 10 миллионов экземпляров. Издание состоит из двух частей: «Очищение организма и правильное питание» и «Биосинтез и биоэнергетика».

Целительные силы, которые описаны в этой работе, позволят читателям обрести могучее здоровье и начать новую, насыщенную радостью жизнь. Читатели будут прекрасно выглядеть и всегда находиться в форме. В книге даны рекомендации по оздоровлению организма человека нетрадиционными методами, без применения лекарств, элементы хатха-йоги, позволяющие мобилизовать защитные силы организма и избавиться от различных заболеваний. Даются рецепты чистки организма от продуктов распада, угнетающих жизненные силы. Автор книги, основываясь на собственном опыте, а также обширной специальной литературе, исследует и популярно излагает основы здоровья, дает полезные и важные для каждого человека рекомендации.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-80120-6

© Малахов Г., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



Содержание

Предисловие к 25-летию «Целительных Сил»	8
КНИГА 1. Очищение и питание	11
Предисловие автора	12
Часть I. Чистки организма	14
Толстый кишечник	14
Система очищения организма и толстый кишечник	31
Очистка и восстановление функции толстого кишечника	35
Упражнения, дающие здоровье, силу, долгую жизнь и делающие людей счастливыми	58
Симптоматика патологии, регулировка и признаки нормальной работы толстого кишечника	76
Печень	79
Второстепенные чистки организма	124
Что можно использовать при болезнях почек	129
Методики очищения почек	132
Профилактика заболеваний почек	137
Календарь чисток	145
Часть II. Питание и пища	152
Физиология пищеварения	152
Ферменты	153



Желудок	155
Тонкий кишечник.....	157
Толстый кишечник.....	163
Отделение пищеварительных соков и некоторые особенности, связанные с этим	163
Симбиозное пищеварение	165
Другие характеристики пищеварительной системы	166
Практические рекомендации по нормализации работы желудочно-кишечного тракта	167
Пища	175
Минеральные элементы	254
Разрушение пищи.....	275
Правильное сочетание пищевых продуктов.....	304
Практические рекомендации по перевариванию и усвоению пищи.....	325
Переход на правильное питание	326
Часть III. Питание и пища (продолжение).....	330
Практика Инь. Ян. Доши. Вкусы. Оджас	330
Принципы питания в соответствии с Инь и Ян	330
Стандартный макробиотический режим	335
Доши (они же «жизненные принципы»)	340
Вкусы.....	350
Оджас	359
Сезонность питания	369
Индивидуализация собственного питания	399
Примеры удачного подбора индивидуального питания	419
Соковая терапия	424
Ошибки при переходе к практике натурального питания	443
Питание и продолжительность жизни	451
Пищевые добавки и способы приготовления пищи	460

КНИГА 2. Биосинтез и биоэнергетика	493
Слово к читателям	494
ЧАСТЬ I. Основные знания о жизни и здоровье	496
Глава 1. Устройство «человеческой машины»	496
Глава 2. Индивидуальная конституция	516
Глава 3. Возрастные изменения человеческого организма	528
Глава 4. Кризисы и оздоровительный процесс	551
Глава 5. Биоэнергетика человека — тайна за семью печатями	561
Глава 6. Биосинтез — основа жизни, здоровья и долголетия	584
ЧАСТЬ II. Средства и методы, увеличивающие биоэнергетику и биосинтез	601
Глава 1. Движение	601
Глава 2. Голодание	670
Глава 3. Дыхание	745
Глава 4. Водные процедуры	817
Заключение и обращение	862



В этой книге читатель найдет полный свод методик правильного питания и очищения организма

Что можно использовать при болезнях почек

Как древние, так и современные врачи для борьбы с почечнокаменной болезнью рекомендуют обильное питье и теплые ванны.

Обильное питье необходимо для промывания лоханок и чашечек почек и одновременного снижения плотных веществ в моче.

Используются самые разнообразные мочегонные средства. Разберем их и найдем самые эффективные и безопасные. С. 129.

Вред искусственных витаминов

Многие в этом убедились на собственном опыте, принимая различные поливитаминные препараты («Ундевит», «Декамевит» и др.), при этом моча окрашивалась цветом этих «витаминов» и имела характерный запах (опять-таки этих же «витаминов»). При таком «оздоровлении» мы перегружаем печень и почки этой неорганикой, нарушая необходимый баланс в организме, внося в него вместо упорядоченных структур хаос. С. 247.

Стандартный макробиотический режим

Стандартный макробиотический режим оказался столетиями выверенным способом питания, приносящим максимум пользы. Он соблюдает правильную кислотно-щелочную пропорцию; именно такое потребление пищи за один раз способствует выращиванию нужной микрофлоры, которая из этого сырья создает нам все необходимое для жизни (аминокислоты, витамины и многое другое); такая пропорция принимаемой пищи посредством вкуса пищи гармонично стимулирует, а также выравнивает в случае перекоса энергетику всего нашего организма. С. 335—336.

Как сделать собственное питание индивидуальным

Мы разобрались с процессами пищеварения и теперь знаем, как нам употреблять пищу, чтобы извлекать из нее максимум пользы и причинять себе минимум вреда. Нам остается разобрать вопрос, как сделать питание индивидуальным.

После изучения диетологии макробиотики, Аюрведы, Чжуд-ши и т. д., а также практически опробовав эти рекомендации, автор выявил многие тонкости, без учета которых рекомендации терпят крах.

Чтобы не запутывать простых людей восточной терминологией, автор излагает важнейшие положения этих наук своими словами в форме вопросов и ответов. С. 380.

Индивидуальная конституция

В настоящее время имеется несколько методик, которые по различным признакам тела и функциям организма определяют индивидуальную конституцию человека. Древние врачеватели — аюрведисты, тибетцы, среднеазиаты и даже европейцы — никогда не начинали никакого лечения, не определив предварительно индивидуальную конституцию больного. Все они единогласно утверждают, что физическое тело человека построено из 5 первоэлементов: Эфира (пространства), Воздуха, Огня, Воды и Земли. С. 516.

Кризисы и оздоровительный процесс

В связи с тем, что мы с вами приступаем к рассмотрению сильнейших оздоровительных средств, вызывающих сильные и резкие изменения в организме, появление различных кризисов, как результат таких воздействий, — неизбежная вещь. Но пройдя такой кризис, вы выходите на новый уровень оздоровления, и все окупается сторицей. С. 551—552.



Предисловие к 25-летию «Целительных Сил»

В начале 80-х годов прошлого столетия мне пришлось самому решать вопрос выживания. Так частенько бывает в жизни: здоров, молод — и вдруг все рушится! Все становится неважным, кроме одного — выжить!

Ты обращаешься ко всем, и, конечно, в первую очередь к докторам. Они делают то, что могут, а здоровье тем не менее продолжает таять! И причина не в том, что тебя плохо лечат. А в том, что ты сам, своим образом жизни продолжаешь себя разрушать! Ты ничего не делаешь, чтобы выздороветь, потому и результат такой.

Итак, столкнувшись с этой жизненной проблемой, я вспомнил свое спортивное прошлое. Ведь я начал с подъема 45 кг, а закончил 202,5! И подумал: так должно же быть нечто такое, что может восстанавливать и увеличивать здоровье? И начал искать. Находил и пробовал! Анализировал, читал, сопоставлял — успех и неудачу.

И постепенно мне начал открываться удивительный мир Естественного Оздоровления! Это не только наука о здоровье, она включает в себя все, что имеется в мире, во Вселенной! Ибо человек — это производное Творческих Космических Сил! И чем дальше ты Их познаешь, осознанно применяешь, тем

здоровее и успешнее становишься! Этот удивительный феномен я сполна прочувствовал на само себе! И у меня появилось желание, как-то систематизировать все мной пройденное и описать. Что я и сделал. И, оказалось, то что помогает мне, помогло и другим. Вот так 25 лет назад (1989—1991 годы) и появились четыре книги «Целительные Силы».

Я знал, что читателям по мере их оздоровительного роста понадобятся не только «понятные» и эффективные 1-я и 3-я книги — очищения, питания и уринотерапии, но и 2-я книга, посвященный биоэнергетике человеческого организма и способам работы с ней. А в дальнейшем понадобится и 4-я книга — посвященная работе над своим сознанием. В целом материал, изложенный в 4 книгах, охватывал всю оздоровительную работу, которая потребует каждому человеку.

В книгах оговаривался весь оздоровительный путь. Да, вначале человек занимается лишь очищением физического тела, но со временем он придет к тому, что очищение сознания и работа над чертами характера еще более важны для здоровья. И этот материал изложен в 4-й книге «Целительных Сил».

До поры до времени оздоравливающегося мало интересует биоэнергетика своего организма, но настает момент, и он понимает важность этого вопроса. И для этого существует 2-я книга, в которой описана теория и практика, приведены доступные средства достижения мощного энергетического потенциала.

Чем больше человек занимается самооздоровлением и духовным совершенствованием, тем больше он понимает, что разные «мелочи» типа биоритмологии сильнее всего влияют на его оздоровительный и духовный прогресс. Где искать этот материал? А он уже изложен в 3-й книге «Целительных Сил» и лишь ждет своего часа, когда читатель созреет и обратится к нему.

В двухтомнике «Целительные Силы» 1-я книга посвящена самым главным вопросам — очищению и питанию. 2-я книга —

биоэнергетике и биосинтезу — самой важной основе, на которой строится надежное здоровье организма.

3-я книга посвящена биоритмологии и уринотерапии. Все самооздоровление, образ жизни надо согласовывать с биологическими ритмами. Тогда и здоровье будет стабильным.

4-я книга подводит итог первым трем книгам и серии в целом — «Создание собственной системы самооздоровления». В этой книге дана работа над сознанием, информация о том, как создать собственную систему оздоровления и избежать ошибок.

Таким образом, весь труд «Целительные Силы» — это единое целое, нужное и важное для любого человека, вставшего на путь самооздоровления и духовного совершенствования.

И двадцатипятилетняя практика показала, что книги работают! Еще бы им не работать! Ведь в них соединены проверенные методы и средства оздоровления. С научной точки зрения разобраны механизмы их целительного влияния.

Конечно, ни Система Естественного Оздоровления, ни я, ни масса целителей, врачей и ученых не стоим на месте. Открываются новые методы, возрождаются старые — процесс идет! Впереди нас ждут удивительные открытия и новые умные книги!

Успехов вам в благородном деле самосовершенствования и укрепления здоровья! А мои «старенькие» «Целительные Силы» вам в этом помогут!

26 февраля 2015 года

© Генеша (Малахов Г. П.)





КНИГА 1

Очищение
и питание





Предисловие автора

Многие люди хотят, чтобы их излечили другие или чтобы это было сделано с помощью какого-нибудь инструмента, не признавая своей вины и не стараясь найти свою ошибку, являющуюся причиной их беды.

Ж. Осава

Не получая помощи от других людей, я стал искать причины ухудшения своего здоровья. Сначала читал популярную литературу по оздоровлению, а затем и специальную — научную. Постепенно мне открылся великолепный мир Целительных Сил. В хаосе отрывочных сведений и путаницы обнаружились порядок, законы, которым надо неукоснительно следовать и которые беспощадно карают несоблюдающих.

Отметая все лишнее и ложное, я стал следовать этим законам, рекомендовать их другим людям, а также стал замечать, как это делают другие люди, добившиеся удивительных результатов в создании своего здоровья.

В ходе своего исследования, я наткнулся на массу уникальных научных разработок и исследований, которые объясня-

ли феномен исцеления с помощью питания. К сожалению, все они — достояние специальных научных изданий и когда придут в широкие массы — неизвестно.

За прошедшие 100 лет в нашей жизни наиболее существенно изменилось питание. Появилось очень много рафинированных и искусственных продуктов, которые оказались не приспособленными к эволюционно сформировавшимся механизмам переработки и усвоения пищи. Желудочно-кишечный тракт портится и изнашивается в первую очередь, а от него патология распространяется дальше. Поэтому величайшая редкость — настоящее здоровье. Но в большинстве случаев оказывается достаточно изменить питание, и организм быстро начинает самовосстановление.

Помните древнейшую заповедь: если ты заболел, измени образ жизни; если это не помогает, измени питание; если и это не помогает, тогда прибегай к лекарствам и врачам.

В данной работе я предпринял попытку обобщить и с научной точки зрения объяснить, от каких рычагов зависит наше здоровье.

Зная их, мы можем целенаправленно приводить эти рычаги в действие и исцелять самих себя.





ЧАСТЬ I

Чистки организма

Толстый кишечник

Наука о строении человеческого тела является самой достойной для человека областью знания и заслуживает чрезвычайного одобрения.

А. Везалий

Единицы из всей многомиллионной массы людей по-настоящему знают о роли толстого кишечника в деле поддержания крепкого, стабильного здоровья. Мудрецы древности, йоги, тибетские и египетские врачеватели давным-давно знали истину, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке, если хочешь быть здоров.

Вот высказывания Величайшего Целителя всех народов и времен Иисуса Христа, записанные его учеником Иоанном в манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа», относящемся к I веку нашей эры.

«...Внутренняя грязь — еще страшней, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи, остается нечи-

стым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненной мерзопакостью».

Иисус Христос дает и простое средство для очищения толстого кишечника — клизму.

«...Возьмите большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем, длиной в человеческий рост; очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой Солнцем. Повесьте тыкву на ветке дерева, преклоните колени перед Ангелом Воды и потерпите... чтобы вода проникла по всем вашим кишкам... Просите Ангела Воды освободить тело ваше от всех нечистот и болезней, наполняющих его. Потом пустите воду из тела своего, чтобы с нею устремилось из тела все... нечистое и злое. И увидите собственными глазами и почувствуете носом своим все мерзости и нечистоты, которые оскверняют Храм тела вашего. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало вас бесчисленными болезнями».

Сказано очень сильно. Давайте подробнее разберемся на основе современных научных достижений с ролью толстой кишки.

1. Анатомия толстой кишки

Толстая кишка является конечной частью пищеварительного тракта человека. Ее началом считается слепая кишка, на границе которой с восходящим отделом в толстую кишку впадает тонкая кишка. Заканчивается толстая кишка наружным отверстием заднего прохода. Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 метров. В толстом кишечнике выделяют две части: ободочную и прямую кишки (рис. 1).

Диаметр различных отделов толстой кишки неодинаков. В слепой кишке и восходящем отделе он достигает 7—8 см, а в ситовидной всего 3—4 см. Стенка ободочной кишки состоит из четырех слоев. Изнутри кишка покрыта слизистой оболочкой. Она вырабатывает и выделяет слизь, которая уже сама защищает стенку кишки и способствует продвижению содержимого.

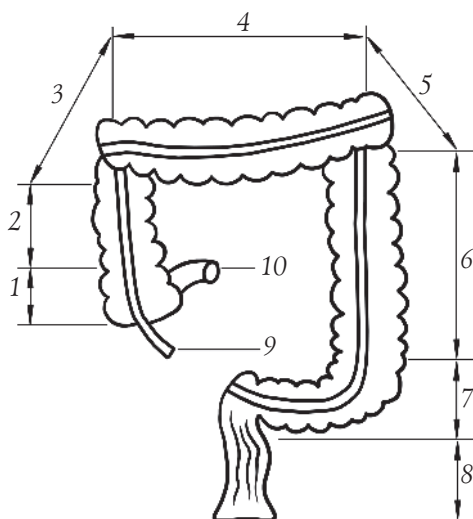


Рис. 1. Отделы толстой кишки (схема): 1 — слепая кишка; 2 — восходящая ободочная кишка; 3 — правый изгиб ободочной кишки; 4 — поперечная ободочная кишка; 5 — левый изгиб ободочной кишки; 6 — нисходящая ободочная кишка; 7 — сигмовидная ободочная кишка; 8 — прямая кишка; 9 — червеобразный отросток; 10 — тонкая кишка

Под слизистой оболочкой расположен слой жировой клетчатки (подслизистая оболочка), в которой проходят кровеносные и лимфатические сосуды.

Затем идет мышечная оболочка. Она состоит из двух слоев: внутреннего циркулярного и наружного продольного. За счет этих мышечных слоев происходит перемешивание и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

Серозная оболочка покрывает толстую кишку снаружи.

Толщина стенок ободочной кишки в различных ее отделах неодинакова, в правой половине она составляет всего 1—2 мм, а в сигмовидной кишке — 5 мм.