

Николай ПЕЙЧЕВ

Признан лучшим
целителем России
в 2013 году

известный психолог, специалист
в области энергоинформационных
наук, участник ряда Международных
конгрессов по целительству

ПОЛНАЯ СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Кислотно-щелочной
баланс в организме

100 000

Человек прошли
авторские тренинги

Обучил
целительству более
4000 человек

10 000

Человек стали
полностью здоровы
и счастливы

Николай Пейчев
Полная система
восстановления здоровья.
Причины заболеваний
и пути их устранения
Серия «Звезда тренинга»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22469604

Полная система восстановления здоровья: Амрита-Русь; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-135397-1

Аннотация

Эта книга полезна как пособие по оздоровлению организма. Вы узнаете о причинах заболеваний, в основе которых лежит закисление организма. Автор дает много полезной информации о том, как с помощью обычной соды убрать лишнюю кислотность: уход за телом, щелочные ванны, щелочное питье.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Факторы возникновения заболеваний и путь восстановления здоровья	4
Психология – духовный мир	4
Дыхание – насыщение тела праной	6
Комплексы дыхательных упражнений	9
«Основные пранаямы»	
Упражнение «Бхастрика»	15
Упражнение «Очистительное дыхание»	18
Роль воды	19
Вода вместо лекарств	24
Чудодейственное ощелачивание организма	32
Щелочная система оздоровления	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Николай Пейчев

Полная система восстановления здоровья

Факторы возникновения заболеваний и путь восстановления здоровья

Психология – духовный мир

БО-ЛЕ-ЗНЬ. БОГ-ЛЕЧИТ-ЗНАНИЕМ.

Человек сотворен «по образу и подобию Божьему».

Где вы видели Бога на больничном?

Существует Божественный уровень сознания, и есть наш «человеческий» уровень сознания.

Чем дальше мы отклонились от Божественного сознания – тем больше болезней мы имеем.

Наше физическое тело окружено внешней полевой оболочкой (аурой).

В нашем тонком теле находится 7 основных энергетических центров – чакр.

Если происходит блокирование чакр или деформируется полевая оболочка, то начинаются проблемы на физическом уровне.

Мы это называем болезнью, частной патологией и другими словами.

Устранение деформаций поля, восстановление работы всех энергетических центров и есть гарантия полного выздоровления.

Для того чтобы стать полностью здоровым, необходимо один раз и на всю оставшуюся жизнь включить в свое сознание Божественные программы сознания (установки) и жить по ним постоянно. Тогда болезни не может быть по определению.

Грязное, оскверненное, «наполненное вирусами», невежественное сознание – это путь к смерти кратчайшим путем.

Вывод: первая и самая главная причина болезней – неправильная, ложная, оскверненная позиция сознания человека, которая не совпадает с Божественной позицией сознания. Следовательно, переход на Высшее, Божественное, чистое, возвышенное, правильное «программное обеспечение» и является самым быстрым путем к выздоровлению.

Дыхание – насыщение тела праной

Вы, наверное, слышали, что ключ к здоровью – это правильное дыхание. А разве бывает неправильное дыхание? Бывает.

Сколько времени вы можете прожить без еды? 40–50 дней, а без воды? 5–7 дней. А без воздуха? 2–3 минуты. Так что более важным является для поддержания жизни в теле: еда, вода или дыхание?

Во время вдоха наш организм насыщается не только кислородом, а еще и биоэнергией – праной, которая есть в окружающем пространстве. От того, насколько дыхание глубокое или поверхностное, плавное, спокойное или учащенное, быстрое или медленное, и зависит, сколько жизненной энергии – праны получает наш мозг и тело.

Что такое прана?

Прана – это Вселенская пространственная энергия. Это жизненная сила. Она может пребывать в статическом или динамическом состоянии. Именно благодаря энергии праны уши слышат, глаза видят, кожа ощущает прикосновения, язык чувствует вкус, нос чувствует запахи, а мозг и интеллект выполняют свои функции.

Прана – это электрон. Прана – это сила. Прана – это магнетизм. Прана – это электричество.

Прана расходуется, когда человек думает, желает, дей-

ствуется, двигается, говорит, пишет и т. д. У здорового, сильного человека прана (нервная энергия, жизненная сила) присутствует в избытке. Запас праны пополняется с едой, водой, воздухом, солнечной энергией и т. д. Этот запас потребляется нервной системой. Прана поглощается при дыхании.

Излишки праны накапливаются в мозгу и нервных центрах. Человек, занимающийся пранаямой и накопивший большое количество праны, излучает вокруг себя силу и жизненную энергию. Он как большая электростанция. Те, кто вступают с ним в контакт, получают заряд праны, а вместе с ним силу, желание жить, радость и бодрость тела и духа.

Что такое пранаяма?

Пранаяма – это наука о дыхании и управлении жизненным воздухом. Пранаяма устраняет все болезни, улучшает здоровье, приводит в порядок пищеварение, тонизирует нервную систему, уравнивает сознание, успокаивает изжогу и боли в желудке, устраняет лень, дает телу легкость, здоровье. Тот, кто занимается пранаямой, будет иметь хороший аппетит, замечательную фигуру, силу, энтузиазм, будет весел, отважен, бодр, способен к концентрации и полон жизненной энергии.

Обучившись правильному дыханию – пранаяме, вы почувствуете необычайную легкость в теле, обретете ясность ума, получите огромный прилив жизненных сил и энергии. Обучение науке пранаямы позволяет человеку не только стать абсолютно здоровым, а еще развить экстраординарные

психические способности.

Комплексы дыхательных упражнений «Основные пранаямы»

Слово «прана» многозначно, как слово «Свет». Иногда Прана означает вдох, дыхание, жизнь, жизнеспособность, ветер, энергию, силу. Во множественном числе оно обычно означает десять жизненно важных токов энергии. Аяма в переводе с санскрита означает длительность, распространение, вытяжение или сдерживание. Таким образом, Пранаяма переводится – удлинение дыхания и контроль над ним. Такой контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями, а именно: 1) Вдыханием или вдохом. Вдох на санскрите называется Пурака (наполнение). 2) Выдыханием или выдохом. Выдох называется Речака (опустошение легких). 3) Задержкой или приостановкой дыхания. Такое состояние, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, на санскрите называется Кумбхака. Иногда в текстах Хатха-йоги термин Кумбхака используется в широком обобщенном смысле для обозначения всех трех дыхательных функций: вдоха, выдоха и задержки дыхания. Но акцент делается, конечно же, на последующую задержку дыхания.

Кумбхака – это самая важная часть Пранаямы. Кумбха –

переводится как кувшин, горшок, чаша или кружка. Сосуд может быть либо совершенно освобожден от воздуха или наполнен им, либо освобожден от воды или целиком наполнен водой. Аналогично есть два состояния Кумбхаки. Первое – это когда дыхание задерживается после полного вдоха (легкие целиком заполнены воздухом). Второе – когда дыхание задерживается после полного выдоха (легкие совершенно освобождены от отработанного воздуха).

Пранаяма, таким образом, – это наука о дыхании. Это ступица, вокруг которой вращается колесо жизни. «Как львов, слонов и тигров приручают медленно и осторожно, так же и праной учатся управлять очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями ученика. Иначе она убьет его», – говорится в другом священном первоисточнике «Хатха-Йога Прадипика» (гл. II, 16).

Жизнь йога измеряется не количеством дней или лет, а количеством дыханий. Поэтому он соблюдает должную схему ритма медленного и глубокого дыхания. Такие схемы укрепляют дыхательную систему, успокаивают нервы и ослабляют вожделения. С ослаблением желаний и вожделений ум освобождается от давления эго и становится орудием, пригодным для медитации.

Прана в теле отдельного человека является частью космического дыхания Вселенского Духа (Параматма). Практика Пранаямы – это попытка согласовать индивидуальное

дыхание (Пинда-прана) с космическим дыханием (Брахманда-прана).

Если вы хотите воспитывать спокойствие духа, то сначала научитесь управлять своим дыханием. Когда ваше дыхание под контролем, то сердце пребывает в спокойствии. При быстром же дыхании ваше сердце беспокойно. Поэтому, прежде чем браться за любое дело, сначала наладьте свое дыхание. Это не позволит чувствам управлять умом. Это не позволит логическому уму управлять душой. Тогда вы станете мудрым.

Читта (логический ум, рассудок) подобна колеснице, влекомой упряжкой сильных лошадей. Одна из них – Прана (дыхание), другая – Васана (желание). Колесница будет двигаться туда, куда тянет более сильная лошадь. Если превалирует дыхание, то эго контролируется, чувства сдерживаются и ум спокоен. Если превалирует желание, то дыхание беспорядочно, ум – в волнении и тревоге. Поэтому любой йог настойчиво овладевает наукой дыхания. Регулируя дыхание и управляя им, йог управляет умом. Новичкам при занятиях Пранаямой глаза желательно закрывать, чтобы ум не блуждал.

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Итак, поместите левую ступню на свое правое бедро и правую ступню на левое бедро или наоборот, сначала правую ступню на левое бедро, а потом левую ступню на правое бедро. Это основная йоговская поза для многих упражнений

– Падмасана или «лотос».

Если сразу у вас такая поза не получается, то ничего страшного, сядьте по-турецки или как сможете, лишь бы ноги были скрещены. Постепенно ваше тело очистится от солей и шлаков, и вы легко сядете в Падмасану. В этой позе замкнуты все энергетические каналы, и астральная энергия никуда не уходит из организма. Руки следует держать на коленях ладонями вверх, замкнув в кольцо большой и указательный пальцы. Из большого пальца выходит самый чистый энергетический канал тела – канал легких, а из указательного самый грязный – канал кишечника. Поэтому никогда не показывайте пальцем на других людей, вы их при этом обдаете грязью. Можете большим пальцем замыкать кольцо со всеми пальцами по очереди: так вы промоете основные энергетические каналы тела – нади.

Будьте особенно внимательны и осторожны во время вдоха и выдоха. Сосредотачивайте свой ум на вдохе и выдохе и каждый раз полностью выдыхайте весь воздух. Когда вы вдыхаете, ярко и отчетливо представляйте, что вы наполняете тело очищающей вас золотой энергией, свежестью, силой, бодростью, здоровьем, совершенством, любовью. Выдыхая, думайте, что вы несомненно и наверняка изгоняете из своего тела и ума все пороки, слабости, недостатки в виде грязно-желтой энергии.

Когда вы освоите это упражнение, отдохните. Затем опять

сядьте в Падмасану. Плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри, не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы и не раскачивайтесь. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю, выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдохать нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл, или одну пранаяму. Выполните четыре таких Пранаямы подряд.

Практикуйте эту Пранаяму три раза в день: утром, в полдень и вечером.

После регулярных занятий вышеописанной Пранаямой в Падмасане в течение продолжительного времени (когда вы ощутите удовольствие от упражнения) увеличьте время вдоха на 1 секунду, задержки на 4 секунды и выдоха на 2 секунды. У вас получится соотношение секунд 5–20–10. Когда вы освоите этот ритм и почувствуете удовольствие от занятий, увеличьте время еще на одну секунду при вдохе, на 4 при задержке, на 2 при выдохе. Соотношение времени всегда должно оставаться 1–4–2.

Пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12–48–24 секунды, называется низшим видом Пранаямы. Люди, желающие поступить в ученики к йогам, делают эту Пранаяму на «вступительных экзаменах» в течение часа, сидя в Падмасане. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24–96–48 секунд – это средний вид Пранаямы. Высший вид Пранаямы предусматривает время вдоха, задержки и выдоха, равное 36–144–72 секундам.

Видимая польза: с помощью низшего вида Пранаямы в результате потения и энергетической промывки ауры из физического тела и ауры удаляются все нечистоты. При выполнении среднего вида Пранаямы в течение получаса (24–96–48 сек.) в теле появляется дрожь. Оно начинает подпрыгивать и висеть в воздухе в полуметре от пола. Аура становится чистой, плотной и вырастает в объеме в 3–5 раз. При выполнении высшего вида Пранаямы в течение получаса (36–144–72 секунды) человек достигает самадхи.

Но мирским людям (со слабым здоровьем и маленькой силой воли) трудно довести время даже до 24-96-48 сек. Поэтому им следует пока остановиться на низшем виде Пранаямы: 12–48–24. Вместо увеличения времени они должны увеличить количество циклов. Сначала довести до шести циклов в один присест, затем до десяти. И постепенно довести до восьмидесяти циклов за один раз без всякого перерыва.

Упражнение «Бхастрика»

Сядьте в Падмасану. Закройте рот, быстро вдохните через нос и, не задерживая дыхания, резко выдохните. Вдох и выдох делаются очень стремительно, от этого должен быть слышен шипящий звук, а грудь должна расширяться и сжиматься подобно мехам. Сделайте эту пранаяму (упражнение) 10 раз. То есть десять раз надо без перерыва вдохнуть и выдохнуть. После этого вдохните полной грудью и задержите дыхание на одну минуту. Затем опять сделайте десять быстрых вдохов и выдохов, потом задержку дыхания на вдохе одну минуту. Затем сделайте третье упражнение. Оно следует за вторым без перерыва.

Сядьте, выпрямив позвоночник, в Падмасану. Медленно вдохните через обе ноздри. Наполнив легкие воздухом, сдавите горло, прижав подбородок к шее. Теперь, подтягивая желудок и нижнюю часть живота назад к позвоночнику и вверх, заставьте воздух податься вверх и удерживайте его там между сердцем и горлом так долго, как можете. После этого закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и медленно выдохните через правую ноздрю. Повторите этот комбинированный процесс пять раз. Далее, вдыхая, как и прежде, выдыхайте теперь через левую ноздрю пять раз, закрывая при этом правую ноздрю большим пальцем правой руки. Постепенно число таких выды-

ханий может быть увеличено до десяти раз через каждую ноздрю. Люди, страдающие от хронических недугов, различных упрямых болей, «неизлечимых» болезней, могут довести продолжительность этого упражнения до получаса в один присест. Когда эта пранаяма практикуется регулярно два раза в день, то при вегетарианской диете за полгода можно излечить любой вид заболевания.

Выполняйте эти упражнения регулярно утром и вечером на пустой желудок, и примерно через три месяца вы начнете видеть ауры людей. После шести месяцев такой практики в вас произойдут удивительные изменения, вы сможете творить «чудеса». Вы сможете лечить людей при помощи излучения из пальцев рук целительной энергии. Только делать это не нужно, так как любая болезнь дается человеку как Божественный знак, чтобы он остановился и понял, что идет не туда. Чтобы он изменил свои мысли и образ жизни. Настоящая яркая боль заставляет человека задуматься, поумнеть и измениться. Каждый должен самостоятельно осознать причину навалившейся болезни и сам вылечиться. Экстрасенсы и врачи лечат не болезни людей, а только их следствия, не видя духовных причин заболеваний, не ведая бесстыдной истории предыдущей жизни пациентов. Исцелять больного при помощи таблеток – это все равно, что мазать йодом ножки кровати, на которой лежит пациент. Лечат не таблетки, а образное представление больного о том, как он после приема лекарств исцелится. При экстрасенсорном воздействии

«исцеляются» только два-три нижних аурических тела. Поэтому через некоторое время болезни вновь проецируются с кармического и ментального уровня на все нижние тела пациента, а экстрасенс заболевает сам, согласно закону Кармы.

Упражнение «Очистительное дыхание»

Этим упражнением заканчиваются все дыхательные упражнения йогов. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте медленный, спокойный и полный вдох. Задержите дыхание после вдоха на несколько секунд. Сложите губы трубочкой, как при свисте, и с силой, прерывисто, с задержками на доли секунды, небольшими порциями выдыхайте воздух через рот, не раздувая при этом щек. Закончив выдох, сделайте спокойный, медленный вдох через нос. Это очистительное дыхание выполняется один раз.

Оно очищает легкие от остаточного отработанного воздуха, активизирует все легочные альвеолы, тонизирует нервную систему, снимает усталость.

Роль воды

- Без воды нет жизни.
- Нехватка воды сначала угнетает, а затем убивает некоторые функции организма.
- Вода генерирует электрическую и магнитную энергию внутри каждой клетки тела – она дает силу жить.
- Вода – связующий материал архитектурного проекта клеточной структуры.
- Вода защищает ДНК от повреждений и повышает эффективность ее восстановительных механизмов – она уменьшает количество аномалий в ДНК.
- Вода значительно повышает эффективность иммунного механизма спинного мозга, где формируется иммунная система (все ее механизмы), включая эффективное противодействие раку.
- Вода – главный растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов. Она разлагает пищу на мелкие частицы, поддерживает процессы метаболизма и усвоения.
- Вода заряжает пищу энергией, после чего частицы пищи обретают способность передавать эту энергию организму в процессе пищеварения. Вот почему еда без воды не имеет для тела абсолютно никакой энергетической ценности.
- Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.

- Вода обеспечивает транспортировку всех веществ в пределах организма.
- Вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в легких.
- Проникающая в клетку вода снабжает ее кислородом и уносит отработанные газы в легкие для выведения их из организма.
- Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.
- Вода – основной смазочный материал в суставных щелях, способствует предотвращению артрита и болей в пояснице.
- В позвоночных дисках вода создает «амортизирующие водяные подушки».
- Вода – самое мягкое слабительное и лучшее средство от запоров.
- Вода помогает снизить риск сердечных приступов и инсультов.
- Вода предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки.
- Вода – важнейший элемент систем охлаждения (пот) и обогрева (электризация) организма.
- Вода дает нам силу и электрическую энергию для всех мозговых функций и в первую очередь для мышления.
- Вода необходима для производства всех гормонов, вырабатываемых мозгом, включая мелатонин.

- Вода может предотвратить расстройства, связанные с дефицитом внимания у детей и взрослых.
- Вода повышает работоспособность, улучшает фиксацию внимания.
- Вода – самый лучший тонизирующий напиток, и у нее нет побочных эффектов.
- Вода помогает снимать стресс, тревогу и депрессию.
- Вода восстанавливает сон.
- Вода помогает снять усталость – она придает нам энергию молодости.
- Вода делает кожу гладкой, позволяя уменьшить эффекты старения.
- Вода придает блеск глазам.
- Вода помогает предотвратить глаукому.
- Вода нормализует кроветворные системы костного мозга – она помогает предотвратить лейкемию и лейкому.
- Вода абсолютно необходима для повышения эффективности работы иммунной системы при изменении климатических условий, а также для борьбы с инфекциями и образованием раковых клеток.
- Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции.
- Вода и сокращения сердца разжижают кровь и создают волны, которые не позволяют твердым веществам оседать на стенках кровеносных сосудов.
- Человеческий организм не располагает запасами во-

ды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Вот почему вы должны пить воду регулярно и в течение всего дня.

- Обезвоживание останавливает производство половых гормонов, является одной из главных причин импотенции и потери полового влечения.

- Потребление воды помогает отличить ощущение жажды от голода.

- Вода – самое лучшее средство для снижения веса. Пейте воду вовремя и сбрасывайте вес без особых диет. Кроме того, вы не будете есть, когда вам кажется, что вы голодны, а на самом деле всего лишь хотите пить.

- Обезвоживание – причина токсичных отложений в организме. Вода расчищает эти отложения.

- Вода уменьшает частоту приступов утренней тошноты и рвоты у беременных.

- Вода помогает предотвратить потерю памяти при старении, снизить риск болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, болезни Паркинсона и болезни Лу Герига.

- Вода помогает избавлению от вредных привычек, включая тягу к кофеину, алкоголю и наркотикам.

- Более 50 % всех заболеваний так или иначе связаны с водой.

Сухая кожа, сухие волосы, суставы скрипят и плохо двигаются, затекают мышцы, камни в желчном пузыре или почках

– все это обезвоживание. Поэтому люди, страдающие: гипертонией, ишемическим заболеванием, тромбозом, имеющие хронические нарушения мозговых сосудов, тромбофлебиты, болезни вен, печени, почек, желудочно-кишечную дискинезию, заболевания кожи, суставов – должны принудительно исключить все напитки, кроме несладкого зеленого или травяного чая и воды.

Вода вместо лекарств

Американский врач иранского происхождения Ферейдон Батмангхелидж (1931–2004) в течение более чем двадцати лет занимался проблемой обезвоживания организма современного человека и его последствиями. Выяснились парадоксальные факты, которые до сих пор, спустя много лет после их открытия, не так уж широко известны – вследствие откровенного их замалчивания ведущими медицинскими организациями и «светилами» от науки.

А ведь иранский суд, приговоривший его по ложному обвинению в период известных революционных событий 1979 г. к смерти, освободил Батмангхелиджа только благодаря его книге, подаренной судье. Кстати, само открытие целительных свойств воды было сделано именно в тюрьме, где приходилось лечить других заключенных в условиях крайнего дефицита лекарств. Через несколько лет он переехал в Америку, где продолжил исследования. Сегодня его идеи и огромный опыт лечения заболеваний водой, пробившие себе дорогу к умам как простых людей, так и специалистов-медиков, применяются на практике и приобретают с каждым днем своих многочисленных сторонников.

Но что же такого целебного может быть в обычной питьевой воде?

Батмангхелидж выяснил, что организм современного человека за века не изменился и от природы приспособлен к употреблению в качестве питья только простой чистой воды (не имеется в виду дистиллированная вода). Только она беспрепятственно достигает любых клеток организма и участвует в процессах их жизнедеятельности. Мы же с вами такую воду практически не пьем. Кофе, чай, газированные и спиртные напитки, а также считающиеся полезными для здоровья соки (даже свежавыжатые, но в основном прошедшие термическую обработку и подслащенные) – вот то, что мы пьем в полной уверенности, что вода и жидкость – это как бы одно и то же. А значит, если организм нуждается, скажем, в полутора литрах воды – их можно восполнять любым напитком, эту воду содержащим – даже супами или, скажем, пивом. Так считали и до сих пор считают очень многие – в том числе и врачи.

Но возьмем для примера крайний случай – водку, виски или коньяк. Эти напитки, несомненно, содержат воду – причем около 60 %. Но мы прекрасно знаем, что жажду ими не утолить – напротив, организм явно обезвоживается. Причина – растворенный в воде спирт обладает сильным дегидративным (обезвоживающим) действием, вытягивая воду из клеток всех тканей организма. Похожий пример – морская вода. Содержащиеся в ней соли просто блокируют поступление в клетки самой воды, и человек, пытающийся утолить жажду морской водой, обречен на еще более полное обезво-

живание организма.

Но, как оказывается, так ведут себя не только спирт и морская соль, но и кофеин и сахар, а также любые другие растворенные в воде вещества – все они, если концентрация их в поступающей воде превышает таковую во внутриклеточной жидкости, тянут воду из клеток или как минимум не дают ей поступать туда, по крайней мере в достаточном количестве.

Выходит, что мы пьем исключительно растворы, но не чистую воду. И получается парадокс – мы много пьем (я уж не говорю – выпиваем), но при этом заставляем организм постоянно страдать от нехватки воды! То есть вода, конечно, поступает – но только в кровь и оттуда прямым (через почки, легкие, потовые железы) наружу, а вот клетки остаются обезвоженными.

Кроме того, существует заблуждение, распространенное даже среди врачей – что вода является просто инертной средой, в которой происходят все биохимические процессы в теле. Но это вовсе не так. Вода – не пассивное вещество, она химически активный растворитель, а также непосредственный участник важнейших химических реакций в клетках, в том числе крайне необходимых для энергетического обеспечения организма.

В результате употребления обезвоживающих клетки напитков организм постоянно находится в состоянии крайнего дефицита воды и действует соответствующим образом, вы-

свобождая, например, такое вещество – нейротрансмиттер, как гистамин.

Гистамин – это аварийный регулятор, своеобразный диспетчер, предназначенный для непродолжительного действия в условиях острой нехватки воды. Он предотвращает потерю воды через легкие, перекрывая бронхи и заполняя их слизью для избегания пересыхания. Он вызывает отеки тканей, создавая таким образом аварийные запасы воды в межклеточном пространстве. Он усиливает секрецию желудочного сока для скорейшего переваривания пищи в условиях недостатка воды и т. д. То есть происходит аварийное перераспределение воды в направлении главных органов, в частности – головного мозга, и обделяются ею второстепенные.

А к второстепенным – на минуточку! – относятся, например, легкие, желудок, толстая кишка, суставы, кожа и др.

И если при кратковременной нехватке воды это вполне допустимо и даже необходимо, то хроническое обезвоживание оборачивается для нас катастрофой.

Пример – бронхиальная астма. Гистамин, перекрывая бронхи, приводит сначала к одышке, сухому кашлю, а через какое-то время – к нехватке воздуха в виде приступов удушья и порой даже к смерти.

Чем предлагает избавляться от приступов удушья традиционная медицина?

Противогистаминными препаратами. Тогда как наличие в крови гистамина – лишь следствие недостатка воды в клет-

ках. Оказывается, в большинстве случаев достаточно принять пару стаканов обыкновенной воды (плюс несколько крупинок соли на язык), чтобы приступ астмы сошел на нет. В дальнейшем регулярное потребление именно чистой воды практически избавляет человека от этой болезни. (Правда, до тех пор, пока человек воду употреблять не перестанет.)

Тот же принцип лечения оказался действенным для разного рода аллергий, гипертонии, язвенной болезни, запоров, различных суставных и позвоночных болей и многих других болезней. То есть в большинстве случаев (не всегда, конечно) многие болезни оказываются не болезнями вообще, а всего лишь разнообразными симптомами одного состояния – а именно хронического обезвоживания.

Характерно при этом, что признаки обезвоживания мы просто не замечаем. Считается, например, таким признаком сухость во рту. Да, говорит д-р Батмангхелидж, это признак – но очень запоздалый, когда нехватка воды принимает уже критический характер. Следующая стадия – это уже различные боли в организме либо обострение конкретных заболеваний, – но их тоже с нехваткой воды в организме никто не связывал.

Обычно же мы принимаем сигналы о жажде за голод. Именно таким образом приходится организму принуждать нас к приему влаги – хотя бы в составе пищи. Поэтому порой достаточно пары стаканов воды, чтобы чувство ложного голода прошло. Согласитесь, полезная привычка для страдаю-

щих избыточным весом!

Итак, что же рекомендует доктор Батмангхелидж для профилактики и лечения многих и многих недугов? Прежде всего, если болезненное состояние налицо – не отказываться от назначенного врачами лечения. Но при этом провести обязательную проверку водой. Для этого следует отказаться на время от любых напитков, кроме чистой воды (годится, в принципе, даже простая отстоянная водопроводная либо, если есть сомнения – пропущенная через специальные фильтры).

Вода принимается в моменты обострений заболевания, а также в обязательном порядке за полчаса до еды и через 2,5 часа после еды. Минимальное количество воды, которое требуется организму в сутки – около 30 г на килограмм веса – это около 2 л, или примерно 8 стаканов. В условиях жары либо запущенного заболевания – потребность может возрасти до 3,5 л и более.

При этом необходимо следить за работой почек. Если выделение мочи увеличивается соответственно потреблению и цвет ее – от бесцветного до соломенного, то все в порядке. Если почки не справляются с нагрузкой, мочи мало и цвет ее от темно-желтого до оранжевого – тут без консультации врача, увы, не обойтись.

Есть еще один нюанс – опасность вымывания солей из организма при повышенном потреблении воды. Для предотвращения этого рекомендуется после каждого выпитого ста-

кана воды принимать маленькую щепотку соли, желательно морской или хотя бы неочищенной. А также обратить внимание на природные источники йода, например, не забывать о морской капусте. Можно не бояться, что в данном случае небольшие дозы соли приведут к увеличению кровяного давления – этого не случится.

Кстати, гипертоники, регулярно принимающие мочегонные препараты, оказывают организму медвежью услугу. Однако каждый из них сможет при желании убедиться, что самым эффективным мочегонным является именно чистая вода – и она реально нормализует давление. В качестве примера могу привести собственный опыт: в первое время, когда я выпивал с утра два стакана воды, давление каждый раз падало – с моих 120/80 до 100/70. Не скажу, что это было хорошо для меня, но гипертоникам это можно взять на заметку.

Как показывает многолетний опыт лечения тысяч пациентов, в большинстве случаев приема чистой воды оказывается достаточно, чтобы казавшаяся неизлечимой болезнь за непродолжительное время сошла на нет. Однако даже при достаточном приеме воды насыщение ею организма происходит не мгновенно – требуется время, иногда это дни, иногда – несколько недель, и об этом не стоит забывать.

Таким образом, если ваше состояние улучшается, а организм начинает выздоравливать – отлично. Конечно, может случиться, что этот метод не поможет и причины вашего заболевания в другом. Во всяком случае – вы не принесете се-

бе вреда, но нужно просто убедиться в том, что причиной вашей болезни не является дефицит воды в тканях – а эта причина, как показывает огромный накопленный опыт, наиболее распространенная.

Точно так же действуем и для профилактики. Понятно, что не каждый человек готов так резко отказаться от милых сердцу привычек – выпить бокал пива или там пару чашечек кофе (чая). В принципе, Батмангхелидж ничего такого категорически не запрещает – при условии, что вы здоровы, конечно (как, впрочем, не предлагает садиться на какую-либо диету). Но, во-первых, если вы уж позволяете себе употреблять обезвоживающие организм напитки – следует компенсировать это через некоторое время добавочным потреблением чистой воды. А во-вторых, само знание, какую опасность несут такие привычки, – оно как-то дисциплинирует человека и заставляет добровольно кое-что пересмотреть в своей жизни, особенно при первых признаках серьезных заболеваний.

Чудодейственное ощелачивание организма

Наши тела являются средой жизнедеятельности большого количества бактерий и грибов, которые гармонично растут и выживают в организме, когда мы ведем здоровый образ жизни и правильно питаемся. Однако они могут стать крайне опасными для организма, когда среда их жизнедеятельности изменяется.

Такое изменение среды жизнедеятельности грибов и бактерий может быть вызвано диетами с высоким содержанием сахара или иного типа углеводов, влиянием на организм зараженного воздуха и воды или в результате нарушения кишечной флоры по причине принятия антибиотиков или иных лекарств (как, например, при химиотерапии).

Бактерии и грибки питаются теми же самыми веществами, которыми питается наш мозг. Когда мы потребляем излишнее количество пищевых продуктов с высоким содержанием глюкозы, мы тем самым раскармливаем бактерии и грибки, в результате чего они начинают неконтролируемо расти и размножаться.

Потребление питательных веществ этой разросшейся популяцией грибов и бактерий вызывает недостаточное поступление питательных веществ в мозг, а поскольку мозг контролирует все происходящее в организме, он тут же

посылает соответствующие импульсы, требуя поступления необходимых ему питательных веществ.

Эти импульсы приводят к тому, что мы чувствуем срочную необходимость в чем-то сладком или в углеводах (одним из продуктов расщепления которых является глюкоза), или в алкоголе.

И тогда нас затягивает в порочный круг:

Потребляя то, что требует мозг, мы поставляем в организм новую порцию сахара. На этой порции ускоряется размножение грибков и бактерий, растущая популяция потребляет все больше питательных веществ, которых снова не хватает мозгу, и мы опять чувствуем необходимость съесть что-то еще... и еще... и еще...

Помимо этого, грибки и бактерии не только потребляют питательные вещества из крови, но также выбрасывают в нее отходы своей жизнедеятельности, токсины, которые все больше окисляют организм и со временем «отравляют» ткани.

Для вывода токсинов из организма печень их перерабатывает, превращая в алкоголь (кислоту), и это превышенное содержание алкоголя в организме приводит к ощущению опьянения, головокружения, потери ориентации и ясности мыслей.

Излишнее накопление бактерий и грибков приводит к уменьшению запасов калия и магния в организме, вследствие чего уменьшается клеточная энергия, и мы чувству-

ем себя очень уставшими, без сил, не способными к ясному мышлению, апатичными, образуются свободные радикалы, что ускоряет процесс старения.

Другими симптомами накопления грибов и бактерий являются приступы паники, нервозность, депрессия, раздражительность, головные боли, боли в суставах, воспаление дыхательных путей, синусит, нарушение нормальной деятельности желез и нарушения менструального цикла.

Многочисленные исследования показали, что грибки и бактерии могут вызывать разнообразные заболевания при своем неконтролируемом росте и размножении в нездоровой кислой среде.

Различные научные исследования живых клеток крови (доктора наук Гунтера Эндерляйна из Германии, доктора наук Роберта Янга и США, доктора наук Федерико Итуарте из Аргентины и других) показали, что в крови здорового организма живут различные виды бактерий (некоторые из них даже способствуют организму в его здоровом функционировании) и что в зависимости от среды их жизнедеятельности такие бактерии иногда увеличивались в размерах и удлинялись, становясь патогенными.

В некоторых случаях происходила мутация бактерий в грибки (бактерии – безъядерные одноклеточные организмы, которые могут быть полезными или болезнетворными (патогенными), а грибки – одноклеточные организмы, паразити-

рующие на организме хозяина).

Немногие знают, что кислотный pH тканей нашего организма является характерной чертой рака и других нарушений здоровья, таких как, например: сердечные заболевания, заболевания мозга, болезни почек, воспалительные процессы и легочные заболевания.

Ученый Санг Уанг, посвятивший 50 лет своей жизни изучению кислотно-щелочного баланса организма, утверждает, что:

«Именно повышенное содержание кислоты в нашем организме вырабатывает рак». Он сформулировал следующие постулаты:

- 1) Здоровые клетки – щелочные.
- 2) В кислотной среде содержится меньше кислорода, чем в щелочной.
- 3) Здоровые клетки умирают в кислой среде, в то время как раковые клетки умирают в щелочной среде.

Он считает, что любое лечение рака должно начинаться с ощелачивания организма.

Доктор Роберт Янг, который на данный момент является наиболее признанным на мировом уровне микробиологом, разделяет мнение многих ученых о том, что:

«Болезнь является выражением излишней закисленности организма»

Доктор Янг является доктором медицинских наук, специализирующимся на микробиологии и питании. Он уже 30 лет изучает клетки крови, как живые, так и сухие, и результаты его работ подтверждены параллельным исследованием одного британского ученого.

Он ежедневно принимает около 14 больных в своем Медицинском центре «Чудо pH», который находится в городе Сан-Диего, штат Калифорния, США.

Вся документация его «Щелочного образа жизни» доказывает стопроцентную эффективность среди тех, кто ему следовал и смог свести на нет бесчисленное количество различных метаболических (связанных с обменом веществ) заболеваний.

Доктор Янг является создателем концепта «Новой Биологии», а также автором таких бестселлеров, как: «Чудо pH» (Роберт О. Янг «pH-чудо: Измените свой рацион питания и верните себе здоровье»), «Больной и усталый», «Чудо pH против диабета», «pH для снижения веса» и «Чудо pH против рака».

Так же, как и с каждым днем увеличивающееся число ученых, Роберт Янг утверждает, что:

«Наш организм вырабатывает и использует бикарбонат натрия (пищевую соду), который является естественной системой организма для поддержания щелочной среды и предотвращения деградации (ухудшения состояния) тканей организма». (Так, можно вспомнить характерный привкус

соды, который появляется во рту перед рвотой, как часть защитного механизма организма.)

Повышенное ощелачивание тканей организма пищевой содой представляет собой наиболее безопасный, эффективный и натуральный способ сдерживания роста раковых опухолей, торможения воспалительных процессов и иных заболеваний».

Уже много лет доктор Тулио Симмончини, итальянский онколог, лечит рак и разрушает раковые образования путем использования пищевой соды. Он добивается 90-процентного успеха путем лечения рака как грибкового заболевания. Для лечения рака желудочно-кишечного тракта он вводит бикарбонат натрия непосредственно в опухоли и назначает прием водного раствора бикарбоната.

Доктор Симмончини заявляет, что:

«Бикарбонат натрия является безопасным, очень экономичным и несомненно эффективным средством лечения раковых опухолей».

Один из коллег сообщил мне недавно об уменьшении крупной опухоли в желудке после нескольких недель полоскания рта, назначенного против совсем другого заболевания. Основным компонентом раствора для полоскания была бензойная кислота – сильный фунгицид, купирующий метаболизм грибковых клеток. Для раковых клеток характерен аналогичный метаболизм, стимулируемый повышенным содержанием глюкозы и инсулина, поэтому их можно считать раз-

новидностями грибковых клеток.

Задумывались ли вы, почему у детей столько энергии и куда эта энергия исчезает при взрослении?

Почему в нынешнее время люди так часто заболевают, и как это связано с кислотно-щелочным (pH) балансом тела?

Вы хотите быть здоровым и полным жизненной силы – болеть меньше, жить до глубокой старости и при этом обладать большой энергией, быть деятельным?

Западная медицина опирается на представление, что причиной болезни является проникновение микроорганизмов в тело человека. Бактериология появилась в 1800-х годах, и основателем ее считается Луи Пастер. По сей день многие люди верят, что, к примеру, простуда или грипп вызваны определенными микробами.

И хотя в конце жизни Пастер повернул вспять свою теорию, сказав: «Микроб еще ничего не значит, важна среда», к нему больше не прислушались. Медицина сконцентрировалась на описании и классификации симптомов различных болезней. Затем лечение стало означать подавление внешних симптомов болезни химическим путем или хирургическое удаление поврежденного органа при использовании новейших достижений науки и технологии.

Доктор Роберт Янг пишет:

«В течение многих лет я наблюдал, как то, что мы потребляем, влияет на хрупкий кислотно-щелочной баланс нашей крови. В своих исследованиях я доказал, что сочетание че-

тырех чудо-солей бикарбоната калия (натрия, магния, калия и кальция) в естественном виде встречается во всех жидкостях здорового тела и поддерживает естественный кислотно-щелочной баланс, действуя как антиоксиданты, которые замедляют процесс старения. Надлежащее поступление этих четырех солей бикарбоната натрия является наилучшей защитой от процессов старения и любых болезней, включая рак, помимо того, они улучшают мышечный тонус и спортивные результаты, а укрепляя здоровье в целом, положительно влияют на настроение и дают больше энергии.

Во время Олимпийских игр в Пекине многие из ведущих спортсменов улучшили свои результаты и даже побили рекорды, принимая одну ложку соды бикарбоната натрия.

Для того чтобы замедлить старение и вернуть здоровье, необходимо восстановить вред, нанесенный организму окислением, и сделать это нужно ощелачивающей диетой.

Пейте по меньшей мере один литр воды в день, разведя в ней столовую ложку соды. Это поможет промыть организм и освободить накопившуюся кислоту.

Для предотвращения случаев пневмонии, астмы, синусита делайте ингаляции над водой, содержащей две капли раствора бикарбоната натрия два или три раза в день.

Для предотвращения скопления бактерий в ротовой полости полощите ее раствором одной чайной ложки соды в стакане воды.

Чтобы убрать остатки химикатов с волос, добавьте чай-

ную ложку соды в бутылку вашего шампуня.

Согласно доктору Роберту Янгу, «если мы сумеем поддерживать рН нашего организма между 7,3 и 7,4, мы будем абсолютно здоровы.

Щелочная система оздоровления

О фундаментальном значении кислотно-щелочного равновесия известно любому человеку, кто хоть в какой-то степени интересовался вопросами здоровья, уж не говоря о любом специалисте в этой области. И точно так же многим известно о пользе соды.

Но тем не менее, как показывает практика, мы все-таки не в полной мере осознаем то влияние, которое оказывает на нашу жизнь закисление организма.

И основная причина этого неосознавания в том, что за последние полвека такое закисленное состояние стало уже настолько распространенным, что воспринимается как норма.

Уже давно стало нормой, например, раннее облысение у мужчин и ПМС у женщин.

Хотя, если посмотреть на живопись, то ни в Древнем мире, ни в Средние века мы практически не встретим облысевших молодых мужчин. Только пожилые, чье лицо изборождено глубокими морщинами! А сейчас даже среди действующих спортсменов процент облысевших довольно велик.

Закисление организма – хронический ацидоз – настолько стало нормой, что никто по этому поводу уже особо-то и не кричит, тем более что коммерческая медицина и фармацевтика по факту получается кровно заинтересованы в таком «кислом» состоянии людей. Ибо такое состояние – это

сто процентная гарантия нескончаемой потребности людей в лечении и лекарствах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.