



# Методика Очистки От слизи

Очищает организм после пандемии



МАРКО АЛЕКСАНДР

16+

# **Марко Александр Методика очистки от слизи. Очищает организм после пандемии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66146846](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66146846)  
SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Знаете фотографии людей, которым в отделениях интенсивной терапии приходилось отсасывать слизь или которым делали вентиляцию легких? Слизь всегда выделяется, независимо от того, заразились ли вы коронавирусом или были вакцинированы. В 1909 году немецкий профессор разработал методику, с помощью которой организм можно эффективно очистить от слизи, но она осталась малоизвестной. После испанского гриппа он понял, что у людей гораздо больше слизи, чем раньше, и он смог помочь многим людям с помощью своей методики, благодаря чему и стал знаменитым.

То, что работало 100 лет назад, работает и сегодня...

Немецкий инженер переработал более чем 100-летнюю методику, которую любой желающий может использовать для очищения своего организма от слизи и токсинов всего за четыре недели. Этот метод и многое другое представлены в данной книге.

# **Марко Александр**

## **Методика очистки от слизи. Очищает организм после пандемии**

**Ограничение ответственности/Отказ от гарантий:**

Эта книга не является заменой индивидуальной медицинской консультации и не должна использоваться как таковая. Если вы хотите получить медицинскую консультацию, обратитесь к квалифицированному врачу. Издатель и автор не несут ответственности за любые неблагоприятные последствия, прямо или косвенно связанные с информацией, содержащейся в этой книге. Аналогичным образом, исключается ответственность издателя или автора и его агентов за травмы, материальный ущерб или финансовые потери. Книга предназначена только в качестве руководства по самопомощи.

Хотя издатель и автор приложили максимум усилий при подготовке этой книги, они не делают никаких заявлений и не дают никаких гарантий в отношении точности или полноты содержания этой книги и намеренно отказываются от любых предполагаемых гарантий коммерческой выгоды или эффективности для конкретной цели. Никакая гарантия не

может быть создана или расширена торговыми представителями или письменным торговым материалом. Содержащиеся здесь советы и стратегии могут не подходить для вашей ситуации. При необходимости следует проконсультироваться со специалистом. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за упущенную выгоду или другие коммерческие убытки, включая, помимо прочего, специальный, случайный, косвенный или иной ущерб.

«Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Первое издание 2021

© 2021 MCM Publishing GmbH

info@mcm-publishing.de

Hangweg 24

97616 Bad Neustadt

Германия

Для вопросов и предложений

info@mucus-cleaning.de

Все права защищены, в частности, право на воспроизведение и распространение, а также на перевод. Никакая часть этой работы не может быть воспроизведена в любой форме (фотографии, видеозаписи или любого другого процесса) или сохранена, обработана, размножена или распространена с помощью электронных систем без письменного разреше-

ния автора или издателя.

Текст:

Марко Александр Шмитт

Дизайн обложки:

Анжела Бунгер

Перевод и корректура:

Котельникова Мария

Фотографии:

Кристиан Ремхен и Лара Эберт

Введение

Эта книга о слизи. Не самая интересная тема, как может кто-то подумать. К сожалению, книг об этой конкретной субстанции слишком мало, но она играет довольно большую, хотя и темную, роль в человеческом организме. Эта книга должна пролить свет на эту тьму.

Более 2000 лет назад ессеи в Палестине уже практиковали методы удаления слизи и паразитов из организма. Знания об этих техниках были заново открыты менее 100 лет назад и заслуживают того, чтобы о них снова рассказать.

В 1908/09 г. немецкий профессор страдал от хронического воспаления почек, которое тогда считалось неизлечимым в ортодоксальной медицине. Он не хотел смириться с этим диагнозом и, совершенно случайно, смог вылечить свою болезнь, очистившись и удалив из почек большое количество слизи. Основываясь на своем опыте, он хотел помочь другим людям и разработал диету для очистки организма от как

можно большего количества слизи. Чтобы подкрепить свои выводы, он регулярно посещал вскрытия и пытался найти эту слизь в организме.

После войны и испанского гриппа он во время дальнейших вскрытий понял, что ранее инфицированные выжили, но у них было гораздо больше слизи в организме, чем у людей до пандемии. Он смог помочь многим с помощью своей диеты и стал гораздо известнее, чем раньше.

Но какое отношение это имеет к сегодняшнему дню?

Ковид-19 и пандемия коронавируса стали событием, которое происходит раз в столетие, и оно изменило жизнь людей во всем мире. Это событие оставило неизгладимое впечатление на все человечество. Люди чувствовали себя продвинутыми как общество, но каким-то образом беспомощными против этого микроскопического вируса. Многим старикам, а также людям с избыточным весом была необходима вентиляция лёгких, иногда неделями, с откачкой слизи и секрецией легких, что грозило им удушьем.

В начале 20-го века, то есть чуть более 100 лет назад, испанский грипп почти также доминировал над людьми. Тогда люди тоже чувствовали себя абсолютно беспомощными. Испанский грипп выбирал своих жертв, казалось бы, случайно, и те, кто был в его лапах, могли только надеяться, что количество слизи, образовавшейся во время болезни, не заставит человека захлебнуться. Но даже инфицированные люди, пережившие болезнь, жаловались в течение многих лет на

негативное воздействие слизи, которая все еще частично находилась в организме.

Однако в то время это коснулось только ранее инфицированных. После пандемии коронавируса ситуация совсем другая. С одной стороны, крупномасштабная массовая вакцинация спасла много жизней. Однако, с другой стороны, миллиарды людей, таким образом, испытали на себе это заболевание в ослабленной форме, а также его симптомы, такие как повышенное производство слизи. Для большинства людей в молодом и среднем возрасте эта излишняя слизь, на первый взгляд, не очень значительна, но поскольку она может лишь в ограниченной степени выводиться организмом, она несет в себе риск возникновения долгосрочных и хронических проблем.

То, что работало более 100 лет назад, работает так же хорошо и сегодня.

За долгие годы изучения и собственного опыта автор собрал вместе много старых и новых знаний за 2000 лет и, таким образом, разработал метод, с помощью которого человек всего за четыре недели может удалить из организма большую часть слизи. Эта книга впервые знакомит широкую общественность с этим методом очищения от слизи. Автор хочет побудить людей очистить свой организм после коронавируса и вакцинации, в особенности, от их последствий, для получения лучшего самочувствия.

В современном мире спросом пользуются простые мето-

ды, дающие быстрые и устойчивые результаты. Они должны находиться в низких финансовых рамках, чтобы действительно все люди могли извлекать из них пользу. Метод не содержит скрытых расходов. С книгой и несколькими необходимыми предметами общие расходы не превышают 8000 рублей. Преимущества, с другой стороны, очень высоки.

Важным аспектом метода является документирование собственного опыта, который способствует новому самопознанию собственного тела и знанию о том, как достичь хорошего и крепкого здоровья.

Автор надеется, что вам понравится эта книга! Приятного чтения!

Слизь или мукус

Мукус – это английское слово, обозначающее слизь, ассоциирующуюся с человеческим телом. К этому термину также приравниваются термины "выделение" или "шлаки". В нижеследующих подразделах будет разъяснено, как слизь и выделение образуются в организме в целом, а также, в частности, в связи с пандемией коронавируса и последующей вакцинацией.

Кроме того, будут показаны не только параллели, но и различия с последней крупной пандемией, произошедшей чуть более 100 лет назад, так называемым "испанским гриппом". Из этого будет выведен тезис о том, что слизистая нагрузка после пандемии коронавируса будет даже значительно выше, чем после пандемии испанского гриппа.

## Образование слизи в организме

Почему в организме человека образуется слизь или выделения?

Слизистая оболочка бронхов, расположенная на внутренней стороне дыхательных путей, противодействует загрязнению легких вдыхаемыми частицами. В ней содержатся бокаловидные клетки, которые и производят слизь, и маленькие реснички. Кашель может ускорить удаление слизи и тем самым сохранить чистоту верхних дыхательных путей. Слизь бокаловидных клеток улавливает инородные тела, а подвижные реснички непрерывно переносят ее из легких через трахею в глотку. Оттуда слизь при глотании попадает в пищевод, а затем переваривается в желудке. Слизь может также вырабатываться при вирусной инфекции, как во время пандемии.

Если слизь слишком долго остается в дыхательных путях, она может застыть, тогда следует попытаться удалить после размягчения. Цель состоит в разжижении этой застывшей слизи, при этом может быть использован ряд вспомогательных средств, таких как ингаляции, орошение и полоскание, лечение пониженного и повышенного давления, а также употребление большого количества жидкости.

## Образование слизи при вирусных заболеваниях

Во время пандемии коронавируса было отмечено, у значительной части инфицированных людей вырабатывалось столько слизи и выделений, что дыхательная система (т.е.

легкие и бронхи) была настолько перегружена, что этим людям приходилось проводить искусственную вентиляцию легких в больницах и одновременно отсасывать выделения.

Известной формой этого является аспирация субглоттической полости. При это слизь, содержащая микробы, отсасывается так, что она не может попасть в нижние дыхательные пути, где она оказывает блокирующее действие. Эта форма отсасывания требует специального оборудования, такого как трахеостомическая трубка (канюля) с отсасывающим каналом.

Большое количество симптомов, связанных с болезнью Ковид-19, были связаны с выделением слизи или секрети:

- Одна треть инфицированных жаловалась на "продуктивный кашель", т.е. кашель с отхаркиванием слизи.
- 50% госпитализированных инфицированных пациентов нуждались в вентиляции из-за избыточного выделения слизи и секрети.
- Почти у 88% инфицированных была лихорадка. Лихорадка может возникать при повышенной выработке слизи или пневмонии.

Эти симптомы не являются чем-то новым, а скорее это правило для вирусных заболеваний такого типа. Симптомы, вызванные испанским гриппом и болезнью Ковид-19, вполне сопоставимы.

В течение длительного времени после окончания эпидемии испанского гриппа большое число ранее инфицирован-

ных людей, несмотря на то, что болезнь протекала с небольшим количеством симптомов или вообще без них, продолжали жаловаться на проблемы, связанные с чрезмерной нагрузкой на организм из-за слизи.

### Образование слизи при вакцинации

К счастью, для решения проблемы пандемии коронавируса существует возможность вакцинации, которая не была доступна во время испанского гриппа и позволила бы предотвратить много страданий и смерть в то время. Вакцинация заставляет многих привитых людей однократно пройти через симптомы инфекции и, таким образом, есть возможность проявления симптомов вирусной инфекцией в различной степени и повышенная выработка слизи. Эта слизь с трудом выводится из системы организмом.

Таким образом, возникает конкретная ситуация, когда после пандемии коронавируса значительно большее число людей будет страдать от повышенной нагрузки на организм из-за слизи. После эпидемии испанского гриппа пострадали только ранее инфицированные люди. Поэтому в этот раз усилия по выведению слизи будут гораздо больше, чем после испанского гриппа.

### Слизь из-за слизееобразующей пищи

Еще одним аспектом, который необходимо учитывать при образовании слизи, является тот факт, что слизь может также появляться из-за различных пищевых продуктов. Этот аспект, однако, не принимается как часть современного ор-

тодоксального медицинского мнения, но считается хорошо подкрепленным соответствующей литературой, о чем подробно говорится в следующей главе об Арнольде Эрете.

Пища, которую мы едим каждый день, может дополнительно обременять организм слизью и тем самым значительно осложнять ее выведение из организма. Однако этот факт малоизвестен, хотя последствия достаточно серьезные.

Одним из примеров слизиобразующих продуктов является рис. Японцы любят готовить себе клейкий рис, используя только два ингредиента: рис и вода, и потребляют его дома. Любой, кто когда-либо ел настоящие суши с клейким рисом, знает насколько этот рис липкий.

Другим примером слизиобразующей пищи являются глютеносодержащие злаки и различные продукты из них (например, хлеб или макароны). Глютен, также известный как клейковина, является важным компонентом различных злаков (например, пшеницы) и заставляет тесто хорошо схватываться во время выпечки. Современные злаки содержат во много раз больше клейковины, чем 150 лет назад. Глютен превращается в слизь в кишечнике и делает его стенки слизистыми или липкими.

Английское слово "клей" (glue – англ.) происходит от глютена (клейковины), и не случайно, что разница между словами "Schleim" (слизь) и "Leim" (клей) в немецком языке настолько мала. Аналогично, пара слов “клей” и “клейковина” в русском языке.

Овощи могут также способствовать образованию слизи. Картофель является примером сильно слизиобразующего овоща, особенно в вареном или жареном виде.

Все слизиобразующие продукты питания, также называемые кислотообразующие продукты питания, т.е. не продукты с кислым вкусом, а те, которые метаболизируются в организме в кислой форме и оказывают отрицательное влияние на организм. Этот аспект будет подробно рассмотрен в следующих главах.

Поэтому неправильная, слизиобразующая пища может обременять организм в дополнение к образованию слизи из-за коронавируса и вакцинации, и этот аспект необходимо учитывать, поскольку это также является одним из ключей к устойчивому выведению слизи из организма человека.

Слизь вызывает болезни

Слишком много слизи может привести к ряду заболеваний в организме, которые изложены во всех медицинских направлениях.

В традиционной медицине упоминаются, в частности, следующие заболевания с большим количеством слизи:

- Обычная или хроническая простуда, постоянный продуктивный кашель и отхаркивание слизи через рот и нос.
  - Хронический бронхит, постоянное воспаление бронхов.
- По данным ВОЗ, хронический бронхит возникает тогда, когда болезнь продолжается более трех месяцев в течение двух лет подряд.

– ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), характеризуется избытком слизи в легких и дыхательных путях, симптомами являются отхаркивания слизи, кашель и одышки.

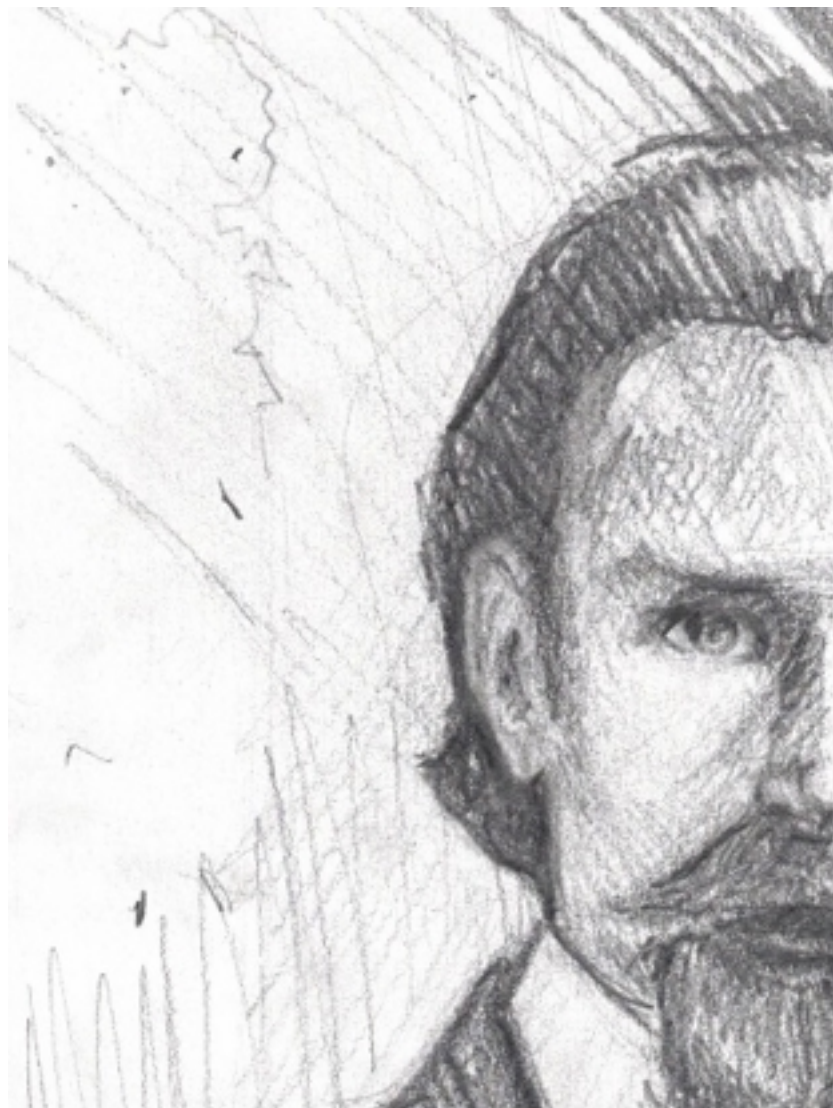
Традиционная китайская медицина (ТКМ) также называет целый ряд симптомов, причиной которых является мокрота. Ниже приводится выборка:

- Тяжесть в ногах
- Метеоризм
- Склонность к диарее
- Потеря аппетита
- Белые слизистые выделения
- Грибковые заболевания
- Акне
- Абсцессы
- Желчные камни
- Неприятный запах изо рта

В следующей главе рассматривается образование слизи и другие картины заболеваний с точки зрения профессора Арнольда Эрета и, таким образом, под другим углом зрения.

Арнольд Эрет и диета без слизи

Арнольд Эрет родился 25.07.1866 года в маленьком городке недалеко от города Фрайбург (Южная Германия). Его отец был ветеринаром, занимающимся частной практикой, поэтому семья имела неплохой доход. На следующем рисунке Арнольд Эрет изображен примерно в 1912 году.



Из-за собственного хронического воспаления почек, которое тогда называли "болезнью Брайта", он долго искал лекарство. Он перепробовал несколько диет и лечился на различных оздоровительных курортах, но в итоге они не способствовали длительному выздоровлению.

В 1908-09 годах он отправился в Северную Африку на длительное лечение, там он питался только сырыми фруктами, а дополнительным голоданием смог значительно улучшить свое здоровье. В результате голодания он заметил, что большое количество слизи и других выделений различными способами покидает его организм. Таким образом, он пришел к выводу, что эта слизь, которая, по его мнению, в значительной степени попадает в организм через слизееобразующие продукты, является причиной его проблем.

Основываясь на этом пребывании, он разработал в 1909 году "Диету без слизи", которая состояла исключительно из фруктов и овощей без крахмала и интервалов голодания, и опубликовал результаты в нескольких книгах и профессиональной литературе в последующие годы.

При этом он объяснил, что именно слизь (англ. – мукус) и выделения, которые по разным причинам накапливаются в организме в течение многих лет из-за неправильного питания, засоряют его и являются причиной банальных простудных заболеваний, а также целого ряда хронических заболеваний. По его словам, у человека с избыточным весом до 50 фунтов (~23 кг) слизи можно вывести из организма с помо-

щью бесслизистой диеты и голодания, 10-15 фунтов (~5-7 кг) которых могут выйти только из кишечника.

Арнольд Эрет в ходе целого ряда экспериментов сделал наблюдение, что эта слизь была в основном из-за приготовленной крахмалистой пищи. Поэтому он разделил пищу на несодержащую слизь и слизеобразующую.

Пища, образующая слизь, включает в себя:

- Мясо
- Яйца
- Молоко и молочные продукты
- Злаки и зерновые продукты (например, макароны)
- Рис
- Жиры
- Бобовые
- Картофель
- Орехи

Пища, не содержащая слизь, в значительной степени:

- Фрукты без крахмала
- Зеленые листовые овощи и зелень

Для подтверждения своих теорий он регулярно посещал вскрытия и находил слизь у людей с избытком слизи в организме и/или с избыточным весом.

Арнольд Эрет стал известен, когда много дней и недель голодал на публике как "голодный художник", например, как в 1912 году в Кельне в течение 48 дней сидел в стеклянном ящике под присмотром нотариуса. После этого его публи-

кации становились все более востребованными, а его диета стала гораздо более известной.

До Первой мировой войны он руководил санаторием в Швейцарии, где помог многим людям поправить здоровье с помощью бесслизистой диеты и голодания.

Летом 1914 года он отправился в учебную поездку в США на несколько недель и был застигнут врасплох приходом Первой мировой войны. Так как он больше не мог вернуться на родину, в Германский Рейх, он остался в Лос-Анджелесе и практиковал там свою бесслизистую диету, а затем развил ее в Оздоровительную систему бесслизистой диеты (MDHS), которую он опубликовал на английском языке, и получил широкое признание.

После окончания войны и после пандемии испанского гриппа он заметил, что в целом люди страдают больше от слизи, чем раньше. С его MDHS он смог помочь многим людям вернуть здоровье и получил еще большую известность в США, чем он когда-либо имел в его старой родной стране.

По словам Арнольда Эрета, следующие картины заболеваний непосредственно связаны с хронической перегрузкой организма слизью в связи с употреблением слишком большого количества слизиобразующей пищи:

- Хроническое воспаление почек
- Нарушения пищеварения и обмена веществ
- Запоры и избыточный вес
- Ревматические жалобы

## – Сердечно-сосудистые заболевания

В связи с употреблением слишком большого количества слизиобразующей пищи организм перегружен выведением слизи и вынужден накапливать ее в различных местах тела, например, в тонком и толстом кишечнике, в суставах, сосудах и т.д., что приводит к появлению вышеупомянутых симптомов и заболеваниям.

09.10.1922 года он погиб в возрасте 56 лет в трагической катастрофе в Лос-Анджелесе. В последующие годы его наследие поддерживали различные старые друзья и последователи.

Арнольд Эрет, безусловно, не был изобретателем сыроедения и голодания как эффективного очищающего средства для организма, потому что в то время во всем мире существовал ряд экспертов, которые могли показать аналогичные результаты. Например, доктор Томас Пауэлл в США, чья практика очень похожа на Арнольда Эрета. Следует отдать должное Арнольду Эрету за то, что он структурировано и просто изложил свои выводы.

В следующей главе мы увидим, что этот метод очищения столь же стар, как и само человечество, и уже применялся примерно 2000 лет назад.

## Ессеи

Ессеи были религиозной общиной, жившей в Израиле и вокруг Мертвого моря со II века до н.э. и до I века н.э., о существовании которой свидетельствовали многие древне-

римские и греческие историки. Они жили скудной, богобоязненной жизнью и говорили на арамейском языке (вероятно, наряду с ивритом). Их вера значительно отличалась от иудаизма того времени. Они жили вдали от больших городов, часто выступали в роли целителей и были очень гостеприимны. Начиная с XVII века различные богословы и историки неоднократно выдвигали тезис о том, что Иисус либо сам был членом этой группы, либо, по крайней мере, какое-то время жил с ессеями и, возможно, получил там часть своего образования.

Венгерский лингвист и философ Эдмон Бордо Шекели (1905-1979) нашел в архивах Ватикана в 1923 году некоторые документы арамейские и на иврите о ессеях и их жизни, перевел их и в последующие годы опубликовал на нескольких европейских языках под названием "Евангелие мира от ессеев".

Из публикаций видно, что ессеи не только жили в условиях ярко выраженного вегетарианства, но и обладали обширными знаниями в области очищения человеческого организма изнутри и снаружи и излечения от болезней.

Основным столпом ее внутреннего очищения было голодание, и описано, что сухое голодание должно длиться семь дней и семь ночей. Кроме того, подробно объясняется, как можно очистить организм изнутри с помощью клизм. Для наружной очистки рекомендуются ванны в воде и на воздухе, их продолжительность и эффект подробно описаны.

В конечном счёте, цель сочетания всех частичных очищений заключается в том, чтобы "сатана" в виде ленточных червей и других паразитов покинул человеческий организм, тем самым восстановив всестороннее здоровье. Паразиты такого рода были обычным явлением в этот период до позднего средневековья, о чем свидетельствуют и многие другие источники.

Говорят, что ессеи потребляли специальный хлеб, который был выпечен не из молотого зерна, а состоял из проросших зерен, которые высушивались (пеклись) на солнце перед употреблением.

В годы, последовавшие за публикациями Секеи, его неоднократно обвиняли в том, что он сам никогда не был в Ватикане и просто выдумал эти работы. Сам он на протяжении всей своей жизни отвергал эти обвинения и утверждал, что документы и его переводы были подлинными.

*Автор прочитал более десяти книг различных жанров о ессеях и их жизни, истории и деятельности и убежден, что тексты подлинные. Он может доказать на собственном многолетнем опыте, что исцеление через голодание и очищение организма внешне и внутренне приводит к успеху.*

MCM

– Метод очистки от слизи –

Mucus

Cleaning

Method

Пандемия коронавируса была событием, которое, к счастью, человечеству приходилось переживать редко и в весьма особенное время.

Новые времена требуют новых методов.

В предыдущих главах объяснялось, каким образом слизь формируется в организме, поступает в него, оказывает отрицательное воздействие и как она влияет на здоровье и самочувствие.

Автор, много лет экспериментировавший с бесслизистыми диетами и методами очищения, объединил различные подходы к очищению и выведению слизи из организма в новый метод, ...

"MCM – Mucus Cleaning Method" (Метод Очистки от Слизи)

в котором сочетаются не только многие хорошо зарекомендовавшие себя практики, но и совершенно новые подходы.

В этой книге будет представлен Метод, применяя который каждый человек сможет вывести из организма всего за четыре недели значительную часть слизи, которая накапливалась у ранее инфицированных коронавирусом или после вакцинации, а также у людей, употреблявших слизеобразующую пищу в течение многих лет.

Метод подробно описан в следующих главах и показывает, как найти мотивацию для его применения. Кроме того, дается много ценных советов о том, как можно успешно

применять этот метод, что должно привести к устойчивому улучшению физического здоровья.

### Четыре основы метода

Метод стоит на четырех фундаментальных опорах. Каждый из этих столпов является частью природы, которая окружает нас с момента появления человечества. Арнольд Эрет сказал: "Природа исцеляет!", и к этому нечего. Если мы позволим природе делать свое дело, не вмешиваясь, мы сможем достичь невероятных вещей.

### Четыре основы:

Стимуляция лимфатической системы

Фрукты и овощи без крахмала

Сухое голодание

Очищение организма

В этой главе данные основы будут подробно описаны и объяснены, и как они, в конечном итоге, работают в сочетании друг с другом, образуя MCM – Mucus Cleaning Method.

### Стимуляция лимфатической системы

Чтобы стимулировать лимфатическую систему, мы должны сначала понять, что она на самом деле делает, как она работает и как ее можно стимулировать.

Все знают почки, печень или сердечно-сосудистую систему, но лимфатическая система и ее функция известны лишь немногим.

Лимфатическая система – это канализационная система человеческого организма. Как и в доме, так и на улице, канализация не является очевидной для всех, и поэтому ее можно легко не заметить, но каждый, у кого когда-либо засорилась канализационная труба в доме и, что приводило к появлению неприятного зрелища и запаха, знает, насколько важна канализация и ее правильное функционирование.

У многих людей в западном мире лимфатическая система организма засорена слизью и другими загрязняющими веществами, и рано или поздно это приводит к новым все более хроническим проблемам.

Хотелось бы переехать в дом, где засорена канализация? Если бы человек отчаянно нуждался бы в жилье, то, наверное, переехал бы. Но сначала нужно значительно снизить цену, потому что такая недвижимость не является желанным объектом.

В отношении организма это не является проблемой для большинства людей, потому что он всегда функционирует, даже если по сравнению с детьми и взрослыми в течение жизни, функции становятся все более ограниченными. Однако должно быть ясно, что лимфатическая система намного важнее, чем многие до сих пор полагали. Стимулирование этой системы таким образом, чтобы она снова могла полноценно функционировать, является основой МСМ.

Из чего именно состоит лимфатическая система?

Лимфатическая система состоит из лимфати-ческой жидкости, которая течет по разветвлённым сосудам. Эти сосуды соединяют различные лимфатические органы. Между ними есть лимфатические узлы. Эти лимфатические узлы и органы служат в первую очередь для формирования и активации защитных клеток. Важными органами и компонентами лимфатической системы являются селезенка, вилочковая железа и лимфатическая ткань.

Селезенка является не только частью кровообращения, но и самым крупным лимфатическим органом. Она производит белые кровяные тельца (лейкоциты) и хранит их. Кроме того, она отфильтровывает из крови избыточные красные кровяные тельца (эритроциты). Селезенка распознает бактерии и вирусы и поэтому является важным органом иммунной защиты.

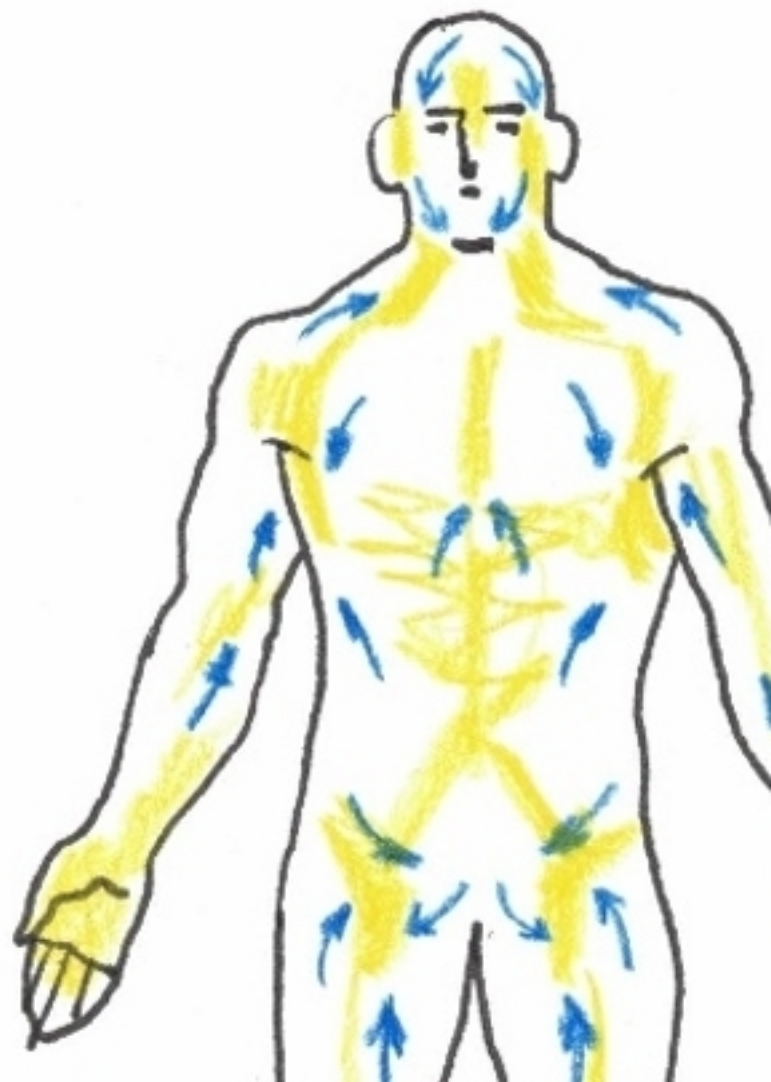
Тимус расположен над сердцем и является частью иммунной системы. Это железа, которая укрепляет защитные силы организма и вырабатывает для этого Т-лимфоциты. Просторечное название – "железа роста", она играет эту роль в росте детей и подростков. У взрослых это уже не так важно.

Лимфатическая ткань дыхательных путей и кишечника – это их слизистые оболочки, которые интенсивно контактируют с окружающей средой. Там и происходит распознавание, какие бактерии или вирусы являются "друзьями или врагами", а в случае обнаружения врагов включается иммунная защита. В области горла это так называемое лимфатическое

глоточное кольцо и миндалины.

Что именно делает лимфатическая система?

Помимо своей защитной функции лимфатическая система обладает, прежде всего, очищающей и транспортной функциями. К таким веществам относятся особенно крупные молекулы, например, белки, которые могут быть выведены из организма только через лимфу. Кроме того, жиры, в частности, тоже выводятся через лимфу. Жиры не растворимы в воде и должны быть сначала соединены с определенными носителями. Это делает частицы настолько большими, что они больше не могут переноситься вместе с кровью, и их перенос должен происходить через лимфатическую систему. Белые кровяные тельца, инородные вещества или остатки клеток также выводятся из системы через лимфатическую жидкость. *На рисунке ниже показана лимфатическая система организма.*



Как приводится в действие лимфатическая система?

Лимфатическая система – улица с односторонним движением. Отток происходит только в одном направлении. В организме по направлению к сердцу и оттуда в кровеносную систему. Сосуды оснащены небольшими клапанами, а отдел между двумя клапанами называется лимфангионом. У каждого лимфангиона есть маленькое лимфатическое сердце, и, при сокращении и расслаблении сердец, жидкость ритмичными движениями перекачивается из одного лимфангиона в другой. Мышцы и фасции дополнительно поддерживают выделение, легкие также помогают при вдохе и выдохе.

Так можно стимулировать лимфатическую систему?

Физические упражнения и виды спорта, в которых задействованы все части тела, особенно хорошо стимулируют лимфатическую систему, например, плавание или спорт на выносливость. Прыжки на батуте также помогают лимфе. При этом оптимально поддерживаются лимфангионы, чтобы лимфатическая жидкость могла протекать наилучшим образом.

Глубокое дыхание с хорошим притоком кислорода, желательно на открытом воздухе или с открытым окном, приводит к оптимальному движению лимфангионов.

Массаж мыльной щеткой, как и массаж в целом, с энергичными движениями всегда по направлению к сердцу, оптимально стимулирует лимфатическую систему и способ-

ствует выведению слизи и других токсинов.

Упражнения на растяжку, а также гимнастика в целом, могут стимулировать лимфатическую систему ритмичными движениями. В начале 20-го века существовала духовная группа "Маздазнан", которая практиковала серию упражнений на растяжку и дыхание с целью оптимального стимулирования лимфатической системы и, тем самым, поддержания здоровья в лучшем состоянии.

Некоторые дикорастущие травы и продукты питания обладают очень стимулирующим действием на лимфатическую систему и способствуют выведению из организма накопленной слизи, например, одуванчик.

Принятие душа с чередованием холодной и горячей воды также стимулирует лимфатическую систему и приводит к размягчению и выведению слизи и других токсинов. Ледяные ванны или ванны с холодной водой также поддерживают этот эффект.

Фрукты и овощи без крахмала

Вторая основа MCM – Mucus Cleaning Method – это потребление фруктов и овощей без крахмала. Эти продукты должны употребляться в пищу сырыми, при этом предпочтение должно отдаваться зеленым листовым овощам и некоторым (диким) травам. Можно также есть фрукты с подогревом в виде. Крахмал может преобразовываться в слизь и шлаки при приготовлении пищи, переработке или при обмене веществ в организме.

Сырая пища уже упоминается в Библии, в книге Бытия, глава 2, стих 9: "И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи...".

Арнольд Эрет разделил продукты на три категории: продукты, не содержащие слизи, бедные слизью и продукты, образующие слизь. Для вывода из организма слизи и других токсинов пригодна только пища без содержания слизи, а такой пищей являются фрукты и овощи, не содержащие крахмал.

Ессеи также ели в основном фрукты и овощи и считали, что их не следует нагревать выше 42°C, иначе они станут мертвыми, и, по мнению ессеев, для того, чтобы жить, нужно есть живую пищу, потому что мертвая пища приносит смерть в долгосрочной перспективе.



На рисунке изображен набор фруктов и овощей без крахмала. Подробный список всех фруктов и овощей, не содержащих крахмала, можно прочитать в главе о методах выбора. Особенно кислые плоды, такие как лимоны, грейпфруты, апельсины, киви и ягоды (за исключением клубники) хороши для выведения слизи и других веществ из организма. Кроме того, с этими фруктами и ягодами можно полностью реализовать метод.

МСМ также работает с замороженными фруктами в (полу)размороженном состоянии, даже так же хорошо, как и со свежими фруктами, хотя у ессеев здесь было другое мнение.

Бананы, однако, следует полностью исключить. Известные современные сорта имеют мало общего с первоначальными бананами. Культивированные бананы крахмалистые и поэтому не подходят для данного метода. Интересно отметить, что эти сорта редко употребляются в пищу обезьянами или другими дикими животными, а если и употребляются, то в небольших количествах, что заставляет задуматься. Эти бананы очень крахмалистые, с высоким содержанием сахара и содержат слишком мало витаминов, очень неблагоприятное соотношение минералов и мало клетчатки. Авокадо также непригодны для МСМ, так как содержит крахмал и образуют шлаки.

Сегодня многие люди страдают от непереносимости гистамина. Одной из возможных причин является диаминоксидаза (DAO), фермент в организме, который отвечает за

расщепление производимого гистамина. При непереносимости гистамина DAO обычно характеризуется сниженной активностью. Это приводит к дисбалансу в расщеплении гистамина. Гистамин присутствует в ряде фруктов и овощей, сужая список фруктов и овощей без крахмала.

*Сам автор много лет страдал от непереносимости гистамина, но чем дольше он практиковал МСМ, тем слабее становились симптомы. Сегодня наблюдаются только легкие симптомы при употреблении клубники, грейпфрутов и дынь.*

Большое количество вышеупомянутых видов фруктов также можно употреблять в виде несладких или несоленых сухофруктов, однако, в небольших количествах, так как содержание фруктозы достаточно высокое и зачастую сахар добавляют искусственно. В дополнение к этому, некоторые виды сухофруктов обладают сильным слабительным эффектом, и этот эффект вполне приветствуется при использовании данного метода. Этот вопрос более подробно описан в четвертой и последней основе МСМ.

Фрукты и овощи, не содержащие крахмала, являются так называемыми базообразующими продуктами. Это означает, что они подвергаются метаболизму в организме и имеют значение pH выше семи (нейтральное).

Здесь следует кратко пояснить этот факт:

Значение pH описывает по шкале от 0 до 14, является ли жидкость достаточно кислой или базовой (также называемой

щелочной). Кислотный диапазон составляет от 0 до 7, где 7 – нейтральный, а щелочной – от 7 до 14. Здоровая вода обычно имеет рН от 6,5 до 7,2 и поэтому является довольно нейтральной. На следующем рисунке показана шкала рН.

Кислота



0

1

2

3

4

КИСЛЫЙ



Значение рН крови человека составляет около 7,4, то есть слегка щелочное. Даже небольшие изменения могут негативно сказаться на здоровье. Если вы едите больше кислотообразующих (=слизеобразующих) продуктов, таких как пицца, хлеб или безалкогольные напитки, которые метаболизируются в организме как кислотообразующие, то вы почувствуете

жажду. Организм должен снова нейтрализовать эти кислоты, потому что должно быть значение pH 7.4 в крови. Если вы сейчас пьете воду с pH 7,0, то эта нейтрализация может происходить частично, но организм не достигнет 7,4, необходимых для крови. Для того чтобы успешно закрыть этот пробел, организм берет базообразующие минералы (в основном из костей), такие как магний, калий или кальций. Таким образом, он достигает значения pH крови. Возможно, это одна из причин, по которой так много людей в западных странах страдают от дефицита минералов.

Потребление продуктов питания, образующих основу (=фрукты и овощи без крахмала), противодействует этому развитию, так как в настоящее время имеется достаточно оснований для простого поддержания pH крови в слегка щелочном диапазоне. Лучшие щелочные продукты – это кислые на вкус фрукты, такие как лимоны, апельсины, грейпфруты и так далее. Несмотря на кислый вкус, их метаболизм щелочной, что делает их лучшими для здорового и устойчивого питания. Кроме того, они гарантируют, что организм не потеряет важные минералы, так как содержат необходимые щелочные минералы в органической форме, которые заполняют хранилища организма и поддерживают их наполненность.

Еще один положительный эффект от употребления в пищу фруктов и овощей без крахмала заключается в том, что благодаря действию щелочи, они вызывают гораздо меньше

жажды. Эти фрукты состоят в значительной степени из воды, и поэтому вряд ли требуется дополнительное питье. Однако его не следует полностью исключать.

Чтобы овощи и фрукты, не содержащие крахмала, оставались свежими, их следует употреблять в пищу как можно быстрее после покупки, в противном случае рекомендуется хранить их в холодильнике.

В промышленно развитых странах с промышленным производством фруктов и овощей для максимизации урожайности сельскохозяйственных культур используется целый ряд пестицидов и гербицидов. Поэтому перед употреблением фрукты и овощи следует тщательно промыть. Для этого следует поместить их в миску с водой, в которой растворена чайная ложка бикарбоната натрия (пищевая сода) и оставить там не меньше, чем на десять минут. Сода повышает рН воды, и таким образом во фруктах и овощах растворяются токсины и пестициды. Зимой для этой цели можно использовать теплую воду, чтобы вернуть фруктам и овощам, которые ранее хранились в холодильнике, их свежесть и комфортную температуру употребления. Температура воды не должна превышать  $37^{\circ}\text{C}$ , так как при более высоких температурах данный эффект очистки не работает оптимально. Если фрукты и овощи в течение длительного времени подвергаются воздействию температуры выше  $42^{\circ}\text{C}$ , витамины погибают. Это похоже на самих людей, которые умирают при достижении этой температуры тела.

Насколько высоким является соответствующее значение рН воды или других жидкостей, можно определить с помощью, так называемой, лакмусовой бумажки. Эти тест-полоски легко можно приобрести в аптеках по невысокой цене. Если намочить эти бумажные полоски жидкостью, их цвет меняется. Желтый – кислотный, и чем больше цвет меняется на синий, тем более щелочной является жидкость. Как правило, эти самопроверки содержат изображения для сравнения, с помощью которых можно считывать измеренное значение рН в течение нескольких секунд или минут.

Бикарбонат натрия – соль двуокиси углерода. Химическое название –  $\text{NaHCO}_3$ . В английском слово "натрий" обозначается словом содиум, и поэтому в англоязычных странах натрий известен в основном как сода или "пищевая сода" (Baking soda). Бикарбонат натрия отлично подходит для мытья фруктов и овощей и удаления из них некоторых пестицидов.

Конечно, лучше выращивать фрукты и овощи без крахмала в собственном саду. Само собой разумеется, что эти выращенные плоды менее загрязнены инородными веществами. Поэтому тем, у кого есть собственный сад, следует позаботиться о том, чтобы всегда было достаточно возможностей для очищения организма от слизи благодаря собственным фруктам и овощам.

Для MSM также подходят фрукты и овощи без крахмала из супермаркета. Использование генетически модифици-

рованных фруктов и овощей (ГМО) возможно для данного метода, но все же рекомендуется использовать органически выращенные продукты и потреблять пищу с ГМО только в том случае, если не нашли достаточное количество фруктов и овощей без ГМО. К счастью, Европа все еще в значительной степени свободна от ГМО.

# 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.