



ВАЛЕНТИН  
ДУБИН  
ИРИНА  
ЧУДАЕВА

**ВЕРНЕМ**  
**УТРАЧЕННОЕ**  
**ЗДОРОВЬЕ**  
н а т у р о п а т и я

р е ц е п т ы  
м е т о д и к и  
и с о в е т ы  
н а р о д н о й  
м е д и ц и н ы

**Валентин Иванович Дубин  
Ирина Ивановна Чудаева  
Вернем утраченное  
здоровье. Натуропатия.  
Рецепты, методики и  
советы народной медицины**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4885165](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4885165)*

*Вернем утраченное здоровье. Натуропатия. Рецепты, методики  
и советы народной медицины / В.И. Дубин, И.И. Чудаева.:*

*Центрполиграф; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-227-03671-1*

### **Аннотация**

Вы держите в руках уникальную книгу! Это – учебное пособие для тех, кто хочет за счет активизации защитных и жизненных сил вернуть утраченное здоровье, жить счастливой и радостной жизнью и на многие годы оставаться молодым. Авторы предлагают вам по-другому взглянуть на свою жизнь, приобщиться к совершенно новому образу жизни: применять для оздоровления своего организма рецепты, методики, советы и рекомендации народной медицины – стать натуропатом. В книге приводятся эффективные и безопасные методы саморегуляции,

фитотерапии, питания, лечебной физкультуры и закаливания. Особое внимание уделено таким важным факторам, как любовь к себе, одобрение себя и своих поступков, освобождение от негативного прошлого, позитивное мышление, снятие эмоциональной напряженности, использование антиоксидантов, биостимуляторов и адаптогенов, восстановление ауры и насыщение своего тела животворной энергией.

Пользуйтесь книгой и будьте здоровы!

# Содержание

Предисловие	5
Глава первая Наша жизнь должна быть яркой, полноценной и насыщенной	10
Приобщайтесь к здоровому образу жизни	11
Прислушайтесь к советам мудрых	14
Научитесь выходить из осады недугов	16
Наши болезни – мысли, вышедшие из-под контроля	19
Улыбка снимает появившееся напряжение	20
Свой день начинайте с улыбки	23
В своем жизненном графике оставляйте время для веселья	25
Глава вторая Натуропатия – верный путь сохранения здоровья	26
Человек издавна ищет средства, продлевающие жизнь	27
Что нам дают генетические часы?	29
Натуропатия – наш главный лекарь	30
Что в арсенале натуропатии?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Валентин Иванович  
Дубин, Ирина  
Ивановна Чудаева  
Вернем утраченное  
здоровье. Натуропатия.  
Рецепты, методика и  
советы народной медицины**

**Предисловие**

Книга ведущих научных сотрудников Института натуропатии (нелекарственных методов оздоровления) академика Российской народной академии наук, профессора Валентина Дубина и члена-корреспондента этой же академии, биоэнерготерапевта Ирины Чудаевой посвящена актуальной в наше время теме – совершенно новому образу жизни, позволяющему за счет активизации защитных и жизненных сил вернуть утраченное здоровье.

Авторами впервые в мировой практике предложен реаль-

ный путь, по которому за счет нового образа жизни, закаливания психики, подключения к процессу оздоровления подсознания и активизации защитных и жизненных сил организма можно сохранить молодость и достичь видовой продолжительности жизни человека – 110 лет.

Каждого человека в жизни поджидает немало опасностей. Это – болезни, стрессы и возрастные изменения. И есть немало людей, которые хотели бы за себя взяться. Но с чего начать и какими методиками и советами при этом пользоваться, они не знают, да и найти их не так-то просто. Книг по этой тематике множество. Но нет пока одной-единственной книги, в которой наиболее полно были бы собраны методы возврата утраченного здоровья и четко описан образ жизни, которого нам следует придерживаться.

Людям нужна стройная система самовоздействия на свой организм. Поэтому такой человек, помыкавшись и оказавшись ни с чем, пускает свою жизнь на самотек. Но это путь в никуда, он ничего не дает: не дает бодрости и не прибавляет годы, а, наоборот, их сокращает. Этот пробел устраняет настоящая разработка авторов, в основу которой положены принципы натуропатии – отрасли медицины, применяющей для оздоровления человека натуральные (нелекарственные) методы оздоровления и рецепты народной медицины. Скажем сразу, что у натуропатии – проверенные столетиями рецепты и методики народной медицины, которые еще сохранили для нас наши бабушки и дедушки.

Натуропатия – это стройная система стимулов и ограничений, рекомендаций и советов, которая нужна тем, кто хотел бы вернуть уже утраченное здоровье. С помощью натуропатии и народной медицины человек сможет омолодить себя, активизировав защитные и жизненные силы своего организма, а главное – самостоятельно провести профилактику и лечение мучающих его заболеваний, применяя относительно простые и доступные рецепты и методики. При благоприятных условиях этот возраст вполне достижим. Но для этого человеку придется изменить свой образ жизни: от чего-то отказаться, к чему-то приобщиться.

Между тем в процессе проведения научных поисков авторами было выявлено, что в своей жизни люди, вставшие на путь возврата утраченного здоровья, еще недостаточно используют многие довольно важные и эффективные стимулы. Это – расслабление мышечной системы, закаливание психики, управление сознанием, применение труда (хобби), имеющего творческую направленность, использование антиоксидантов, биостимуляторов и адаптогенов. Они не учитывают влияние на организм жизненных и биологических ритмов, не используют методики насыщения человеческого тела жизнеспособной космической энергией.

Жаль, но эти люди, кроме того, не обращают внимание на такие довольно важные факторы нашей жизни, как любовь к себе, одобрение себя и своих поступков, освобождение от негативного прошлого, позитивное мышление, снятие

эмоциональной напряженности. Ими почти не применяются методики очищения кишечника, печени, почек, суставов, лимфы, а также эффективные оздоровительные методы восточной медицины и рецепты русских целителей и знахарей. Кроме того, для возврата утраченного здоровья они редко пользуются научной медицинской литературой. Как правило, применяемые методики они наследовали от своих предков.

В книге рассказывается о причинах, отнимающих у нас многие годы жизни, о путях восстановления здоровья и сохранения молодости, методах профилактики и лечения ряда заболеваний. Предлагается пересмотреть свой стиль жизни, отказаться от некоторых устоявшихся в молодости негативных привычек, приобщиться к совершенно новому образу жизни. По мнению авторов, это поможет человеку отодвинуть наступление старости, сохранить на многие годы молодость и бодрость духа.

В книге рассматриваются оригинальные нелекарственные методы самооздоровления и лечения заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистых, кожных и простудных заболеваний. Предложены новые подходы к лечению мигрени, ангины, гриппа и ОРЗ, вирусного гепатита и панкреатита, герпеса (включая и половой) и опоясывающего лишая, атеросклероза, инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата. Приводятся эффективные методики рассасывания инфаркт-

ных рубцов, использования мумие и лекарственных растений для профилактики здоровья. Даются разработанные учеными Института натуропатии (нелекарственных методов оздоровления) под руководством и при непосредственном участии первого президента Института, кандидата медицинских наук В.Н. Сергеева рецепты, методики и советы, применяемые натуропатами и российской народной медициной для профилактики и лечения этих заболеваний и всего организма в целом.

Изменив свой образ жизни, человек освобождается от настигших его болезней и по предлагаемым методикам последовательно двигается к высотам долгожительства.

Авторы уверены, что книга станет добрым советчиком всем, кто ищет пути счастливой и долгой жизни.

**Меняйте свой образ жизни и будьте здоровы!**

# **Глава первая Наша жизнь должна быть яркой, полноценной и насыщенной**

Люди с давних времен вели поиск эликсира молодости. И дело тут не в том, чтобы как можно дольше продлить свое земное существование, а в том, чтобы сделать свою жизнь яркой, полноценной, насыщенной, и не только в молодые годы, а на всем ее протяжении. Чтобы юношеский задор, вкус и интерес к жизни, работоспособность и здоровье на закате были такими же, как на заре жизни.

Увеличение продолжительности жизни подразумевает не бесконечное старение, когда, скажем, мужчина уже в 60 лет становится стариком и тихо дряхлеет. Не этим путем следует идти. Продолжительность жизни должна быть достигнута за счет максимального продления активного периода жизни, когда человек здоров, полон сил, бодрости, когда физические возможности полностью сочетаются с его высоким профессиональным мастерством.

# Приобщайтесь к здоровому образу жизни

Какой же он – новый образ жизни? Он не мыслим без психогигиены и рационального питания, без физических упражнений, оздоровительного бега и закаливания, без отказа от вредных привычек, без профилактических мер, предупреждающих болезни. Словом, новый образ жизни – это большой комплекс, сочетающий массу всевозможных методик и средств, оздоравливающе воздействующих на различные органы и системы человека.

В то же время хотелось бы сразу сказать, что, прежде чем начать укреплять свое здоровье, необходимо научиться ему не вредить. А вот вредить ему могут:

- малоподвижный образ жизни;
- алкоголь, кофе, курение;
- черты характера, воспитанные в себе годами предшествующей жизни, такие как слабая сила воли, лень, ворчливость, злопамятность, постоянное недовольство, злоба, ненависть, склонность к всевозможным страхам, опасениям;
- стрессы и конфликты;
- несбалансированное питание;
- жизнь в экологически неблагоприятной среде;
- потребление рафинированных и грязных продуктов,

т. е. продуктов, выращенных с применением пестицидов, неорганических удобрений, а также приготовленных с добавлением консервантов, различных стабилизаторов – и многое другое.

Для того чтобы человеку, принявшему Программу долгой жизни, приобщиться к новому образу жизни, необходимо:

а) отказаться от вредных привычек и приобрести новые, хорошие привычки;

б) заниматься посильным трудом;

в) приобщиться к занятиям физкультурой: оздоровительной ходьбе, бегу и выполнению физических упражнений. Даже в самом преклонном возрасте преодолевать ежедневно не менее 2 км;

г) питаться рационально, употреблять простую, натуральную пищу и не переедать;

д) ограничить потребление мяса, потреблять больше овощей, зелени и фруктов;

е) отказаться от алкоголя, кофе и курения;

ж) пить только чистую талую воду;

з) не вступать в эмоциональные дискуссии, уходить от сложных ситуаций;

и) не вступать в контакт с неприятными людьми, избегать тех, кто подавлен старением;

к) тренировать память, укреплять мышцы, дух и тело;

- л) принимать закаливающие процедуры, укреплять защитные силы организма;
- м) научиться расслабляться, снимать стресс, усталость и напряженность;
- н) не болеть, проводить профилактику и лечение инфекционных, сердечно-сосудистых и других болезней;
- о) применять только хорошо проверенные способы лечения и оздоровления;
- п) проводить чистку своего организма от шлаков, ядов и токсинов, по возможности практиковать голодание;
- р) никогда не суетиться и не спешить; с) чаще улыбаться – и жизнь будет улыбаться вам в ответ;
- т) не огорчаться и не нервничать по пустякам; у) жить настоящим, словно играючи; ф) никогда не говорить, что стареете; х) найти себе любимое занятие, хобби.

# Прислушайтесь к советам мудрых

Вот советы для тех, кто, настроившись на долгую, радостную жизнь, хотел бы быть счастливым:

- а) заботьтесь о своем здоровье и физической форме;
- б) изолируйте себя от всего, что ухудшает ваше самочувствие;
- в) говорите о себе хорошо, не стыдитесь своих лучших черт;
- г) смело проявляйте свои чувства, как положительные (любовь, нежность), так и негативные (злость, обиду);
- д) окружите себя доброжелательными людьми, берите пример с тех, кому везет, но не завидуйте им;
- е) избегайте контактов с занудами и пессимистами;
- ж) берегите сердце от несчастья, а разум от беспокойства;
- з) смейтесь над собственными неудачами и не бойтесь критики;
- и) спокойно принимайте комплименты и делайте их другим;
- к) бросьте ненавистную работу;
- л) не успокаивайтесь на достигнутом, дерзайте;
- м) не надейтесь, что кто-то поможет достичь вам счастья, добивайтесь его своими усилиями, вы сами кузнец своего счастья;

- н) старайтесь поступать только в соответствии со своими потребностями;
- о) независимо от ваших недостатков подружитесь с самим собой, уважайте собственное Я;
- п) относитесь к окружающим так, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам;
- р) научитесь отличать минутное невезение от несчастья.

Попробуйте следовать этим советам вначале хотя бы в течение недели, и вы получите прекрасные результаты. За это сравнительно короткое время вы сможете приобрести опыт, который поможет вам в дальнейшем быть счастливее.

В борьбе за здоровье и счастье нужны воля и вера. А еще необходимо иметь хорошее практическое руководство, следуя которому вы сможете мобилизовать ресурсы своего собственного организма в борьбе за свое здоровье. Таким руководством может быть разработанная сотрудниками Института натуропатии «Программа здоровой и долгой жизни». Законы жизни отменить невозможно. Их надо знать, их необходимо соблюдать, ими следует руководствоваться.

# Научитесь выходить из осады недугов

В последнее время люди все чаще стали ощущать слабость и усталость. Причиной слабости могут быть неблагоприятная экологическая среда, последствия перенесенного заболевания, недостаток в вашем регионе йода, некачественная вода и пища. Для борьбы с утомлением многие потребляют кофе и другие напитки, содержащие кофеин, а также получившие распространение тонизирующие напитки – кока-колу, пепси-колу, фанту, основу которых составляет кофеин.

Так вот составляющие этих напитков – довольно токсичные. Они вместо подзарядки истощают энергетические ресурсы организма. Кстати, чай и кофе йоги считают вредными напитками и никогда их не пьют.

Между тем есть довольно простые методы и приемы снятия утомления и повышения работоспособности.

Если вы переутомились и ощущаете тяжесть в голове, полезно принять теплую ванну, съесть кусочек свежей рыбы, выпить отвар или настой травы мелиссы. А при упадке сил принять душ.

Если у вас постоянная слабость, принимайте за завтраком 1 чайную ложку меда в любом виде, в том числе намазывая на хлеб, в салатах, с кашей, с травяным чаем и т. д. Пройдет немного времени – и к вам вернется бодрость и хорошее настроение.

При переутомлении умственного характера в рацион необходимо включать богатые фосфором продукты (яйца, рыбу, орехи, сыр, свежие овощи), ежедневно принимать контрастный душ, ходить босиком.

И принимать настой трав.

### *Травяной настой*

Для приготовления берут по 1 чайной ложке цветов липы и перечной мяты. Заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут. Принимают по половине стакана после обеда и ужина.

Усталость снимает также петрушка, у нее высокое содержание железа.

Попробуйте адаптогены, например элеутерококк. Он возбуждает центральную нервную систему, усиливает двигательную активность, увеличивает умственную работоспособность, усиливает остроту зрения, нормализует содержание сахара в крови, повышает основной обмен веществ и аппетит. Его назначают при переутомлении, неврастении, в восстановительный период после перенесенных тяжелых болезней.

Бодрость человеку дает розмарин. Для этого потребуется приобрести аптечный флакончик с маслом розмарина и, просто приоткрыв пробку, подышать его ароматом. Это надежное средство от усталости.

Успокаивает нервы также полевой салат. Содержащиеся в этом сорте салата вещества успокаивающе действуют на центральную нервную систему. Снимает переутомление, головную боль, укрепляет сердечную мышцу, тонизирует нервную систему ежедневное потребление орехов, изюма, сыра. В один прием следует съесть не менее 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

Из осады недугов поможет вам выйти и настойка корня пиона уклоняющегося (см. с. 84).

## **Наши болезни – мысли, вышедшие из-под контроля**

Особое внимание хочется обратить на то, что происходит с нами, когда мы мысленно возвращаемся к минувшим событиям, например прокручиваем нанесенную нам обиду. В этом случае наше мышление (сознание) усиленно действует на нашу психику и физическое здоровье.

К таким проявлениям следует отнести ревность, зависть, тщеславие, боязнь неудачи (тот же страх), ущемленное достоинство (та же гордость), стыд, крушение надежд (та же обида). При этом нередко бывает, что подобное состояние не реальное, а иллюзорное, то есть плод нашего сознания.

Таким образом, не эмоции являются источниками болезни, как некоторые часто считают, а мышление, точнее, его стиль, привычки. Мысли, выходящие из-под контроля, становятся источниками саморазрушения организма.

И еще один важный момент. Не следует проецировать прошлое на будущее! Необходимо учиться жить настоящим! Однако при всем при этом важно чаще вспоминать

о конечной цели (даже тогда, когда средств для ее достижения еще не имеется). Но это скорее относится не к материальным благам, а к работе нашей мысли.

## **Улыбка снимает появившееся напряжение**

Сохраняют нервно-эмоциональный потенциал улыбка, чувство юмора, умение отвлечься от городской суеты, напряженного жизненного ритма. В этих целях чаще думайте о чем-то прекрасном, планах, которые дают положительные результаты и приносят вам доход, событиях, приносящих вам радость.

В качестве положительного настроения используется улыбка. Улыбка и смех снимают у человека появившееся напряжение, предупреждают старение организма. Если ваше лицо неулыбчивое и ваша неулыбчивость уже стала привычной, следует каждое утро перед зеркалом отрабатывать на своем лице улыбку, создавая мимикой доброжелательное выражение лица. Имейте в виду, что ваше выражение лица и настроение взаимосвязаны – доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций. В итоге к вам приходит хорошее настроение. Человек с приветливой улыбкой сам обретает бодрость и жизнерадостность и при этом улучшает настроение окружающим.

Нужно обращать внимание на выражение своего лица и не допускать скучного, мрачного, недовольного выражения лица. Как правило, люди с недовольным лицом имеют и неуживчивый характер. Жизнерадостная улыбка создает ат-

мосферу для делового общения, помогает избегать критических ситуаций с людьми, с которыми общаешься.

Улыбка – пусковой механизм к чувству радости, к радостному мироощущению. Радостно настроенный человек преображается. Его сердце становится веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей – более целеустремленным. У такого человека обостряется восприятие красоты окружающего его мира, улучшаются отношения с людьми, становится более плодотворной творческая деятельность.

В своем воображении оперируйте только событиями, дающими вам положительные эмоции. Людям раздражительным, быстро возбуждающимся для обретения психологического равновесия следует взяться за перестройку своего характера. Вспышек раздражительности можно избежать, если проявлять больше внимания и чуткости к окружающим. Доброта вместо грубости и капризов – вот ключ не только к хорошему взаимопониманию в коллективе (в семье в том числе), но и к сохранению своего собственного здоровья.

Психологическая перестройка своего характера – это воспитание (кстати, этого пока никто не отменял в любом возрасте) в себе качеств, которые помогли бы сохранить нервный потенциал, не истощая, а восстанавливая его. Для этого необходимо развивать в себе доброжелательность, умение любить и наслаждаться природой, стремиться делать как можно больше добра близким, быть отходчивым и терпели-

вым. Найти интересную и творческую работу, хобби, избегать самоедства – переживания (мысленно) случившихся с вами неприятностей и обид. Именно эти качества избавляют японцев от сосудистых и других неврозов.

У добрых, чутких людей, как свидетельствуют психологи, и нервная система более устойчивая, чем у злых, грубых, капризных. Поэтому время от времени следует расслабляться: побыть одному, поразмыслить о чем-то отвлеченном, пометать, почитать стихи, книгу с увлекательным сюжетом, послушать музыку, сходить на танцы, посмотреть интересный спектакль. И обязательно посмеяться. Веселые люди, между прочим, живут дольше!

# Свой день начинайте с улыбки

Утром подойдите к зеркалу и вспомните что-нибудь приятное, вызывающее у вас улыбку, сделайте приветливое лицо, настройте себя на добрые отношения со своими близкими и коллегами по работе. Эти целительные черты радости удерживайте весь день с помощью аутогенной тренировки.

Другое, что не менее важно, – не просто избегать стрессов, а следовать тактике тонизирования, укрепления нервной системы. Это – легкость на подъем, подвижность, закалка, бег, физический труд на воздухе.

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мысленно-творческой активности. От господствующего в нашем сознании настроения во многом зависит и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

А чтобы весь день сохранять положительный настрой, нам необходимо иметь заранее выработанный набор тонизирующих мыслей. Это – оптимизм, ощущение счастья, вера в свои силы. А день следует начинать с приятных формул самовнушения: «Я счастлив, мне любые трудности по плечу. Я все встречаю с улыбкой. В течение дня я бодр и энергичен». Подобные формулы можно произнести сразу же после пробуждения и затем повторять их несколько раз в день.

Кроме того, следует иметь в виду, что мозг современного человека находится не на стадии ума, а на стадии сознания. Вот почему мы нередко выдаем желаемое за действительное, и в этом одна из причин большинства ошибок, допускаемых нами. Сознание, как правило, преувеличивает наши возможности и выдает часто желаемое за действительное. В итоге сознание человека постоянно находится в противоречии с разумом.

«Человек, который не понимает шутки, – говорил в свое время Карл Маркс, – преступник». Смех снимает усталость. При смехе в движение приходят все мышцы тела и кровь быстро обогащается кислородом. «Трехминутный смех заменяет пятнадцатиминутную гимнастику», – писал датский ученый Карл Родаль.

## **В своем жизненном графике оставляйте время для веселья**

Это еще один способ снятия нервного напряжения. Запланируйте себе дни, которые вы собираетесь провести весело и без забот. Возможно, для этого вам придется до разумного сократить рабочий день или объем выполняемых вами обязанностей, как на службе, так и дома.

У людей старшего поколения, ставших пенсионерами, должно быть интересное увлечение, например работа в общественной организации, творческом союзе. Возможно, для вас там счастливо совпадет и моральная сторона и материальный стимул. Выражаясь словами академика И.П. Павлова, работа творческая и интересная и с материальным стимулом – лучшее лекарство от хандры и самоедства.

# **Глава вторая Натуропатия – верный путь сохранения здоровья**

Сегодня официальной, аллопатической медицине уже мало доверяют. Но несведущий человек не знает, кому же верить, на кого положиться? Какому целителю, какому лечебному препарату, какому народному методу отдать предпочтение? Привлекают те, которые обещают мгновенный результат.

А то, что есть целая отрасль медицины, занимающаяся естественными методами лечения и оздоровления, мало кто знает. Это – натуропатия. В натуропатии при лечении того или иного заболевания не используются химические, искусственно созданные препараты, которые способны лишь приостановить течение болезни, а вылечить не вылечат, загоняя, как правило, болезнь в хроническую форму. Создано сотни тысяч лекарств. Но большинство из них не только бесполезны, но в чем-то даже вредны.

## **Человек издавна ищет средства, продлевающие жизнь**

Люди с древних времен искали средства, продлевающие молодость, используя различные, часто неожиданные способы. В Древнем Египте жрецы советовали фараонам два раза в месяц потеть, применять рвотные, а также слабительные средства, выводящие яды из организма. Римские императоры оздоравливали себя в термах, соляриях, гимнастических залах, плавательных бассейнах. Гиппократ и Аристотель утверждали, что главные условия полнокровной жизни и долголетия – тепло и влага. Жена римского императора Нерона Поппея принимала ванны из теплого ослиного молока (эту потребность обеспечивали ей пятьсот дойных ослиц), а венгерская графиня Батори – из крови животных. Жены уральских богачей предпочитали ванны из дорогостоящих эфирных масел. Китайцы для омолаживания организма пили настойки из пантов оленя и корня женьшеня. В Европе в Средние века считалось полезным кровопускание и очищение желудка.

Долгожительство распространено на Северном Кавказе, в Закавказье, в некоторых районах Сибири, а наиболее высок его уровень в горных районах Абхазии, Дагестана, Нагорного Карабаха, в Гималаях, в Андах. В сельской местности долгожителей на 25–30 % больше, чем в городах. Женщин среди

них в 2,5 раза больше, чем мужчин. Причина такой диспропорции наукой пока не выяснена.

А первой причиной, отнимающей у нас примерно 20 лет жизни, можно считать повседневную нагрузку на мозг – болезни, переживания, неправильный образ жизни. Воздействуя на мозг, они вызывают преждевременное изнашивание организма. Второй причиной, отнимающей у нас то же не менее 20 лет, является указанное в свое время И.И. Мечниковым самоотравление гнилостными веществами из толстого кишечника.

С годами организм не справляется с выводом различных отходов жизнедеятельности, в нем накапливаются камни, шлаки, соли, токсины, яды. Они накапливаются в кишечнике, печени, почках, суставах, лимфе, на стенках сосудов. В результате у человека десятки, а то и сотни заболеваний – гастриты, запоры, язвы, опухоли, камни, остеохондроз, атеросклероз. Посмотрите на себя: все свои силы вы прилагали к тому, чтобы как можно раньше развалить свой организм и как можно раньше уйти в мир иной. Если бы вы этого не допускали, то основная причина старения была бы устранена.

## **Что нам дают генетические часы?**

В то же время специалисты считают, что даже решительная победа над сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями может увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10–15 лет. Это тоже немало.

Но, оказывается, гораздо более серьезные резервы таят в себе защитные силы человеческого организма. Эти внутренние резервы жизнеобеспечения столь огромны, что называются разные цифры: 120, 150, 200, 250. К сожалению, образ жизни современного человека чаще всего ведет к ослаблению и блокированию защитных сил и приспособительных систем, чем к их развитию. Наши органы и ткани, рассчитанные на бесперебойное и полноценное функционирование в течение 100–150 лет, подвергаются постоянным ударам, суть которых заключается в хаотической перегрузке одних систем и недогрузке других.

# Натуропатия – наш главный лекарь

Натуропатом стать не так-то просто, так как этот шаг требует выстроить четкую систему оздоровительного воздействия на свой организм. Книг и публикаций в СМИ по этой тематике немало. А чтобы разобраться в них, требуется много времени и хороший консультант.

Безусловно, в ходе своего становления вам придется руководствоваться главными постулатами натуропатии. А затем определить для себя жизненные принципы, которыми вы будете руководствоваться. Конечно же, избрав для себя натуропатию, вам придется вести поиск рецептов, методик, советов и рекомендаций, которыми пользуются натуропаты.

И все это ради сохранения молодости. Вам, кроме того, придется пересмотреть свой стиль жизни, отказаться от некоторых устоявшихся ранее негативных привычек, приобщиться к совершенно новому образу жизни и, пользуясь возможностями, составить свою собственную «Программу приобщения к натуропатии и сохранению молодости». Натуропатия – прекрасная возможность улучшить свое здоровье.

Жаль, что многие люди, сломленные мучающими их болезнями, даже не догадываются, что у них есть шанс восстановить свое здоровье и прожить долгую и радостную жизнь. А можем ли мы, используя натуропатические методы оздоровления, помочь врачам, пытающимся с помощью лекарств

вернуть утраченное нами здоровье?

Да, можем. Так считают натуропаты и представители восточной и русской народной медицины. А уж им-то можно верить. У них богатейший опыт, исчисляемый не одним тысячелетием. А главное – мудрость. Восточная мудрость заключается в том, что каждый человек сам себе лекарь.

# Что в арсенале натуропатии?

Проверенные столетиями народные методы лечения, травы, растительная пища, при выращивании которой не используются искусственные удобрения, а также пища, приготовленная без применения консервантов или специальных красителей, ну и конечно же наши вечные врачеватели – солнце, воздух и вода. Все это помогает человеческому организму избавиться от шлаков, ядов, токсинов и прочих отходов жизнедеятельности, которые с годами накапливаются в нем в результате неправильного образа жизни, несбалансированного питания, ухудшения жизненной среды, стрессов, а также чрезмерного увлечения медикаментозными (химическими) методами лечения.

# 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.