



ОЧИЩЕНИЕ  
ОРГАНИЗМА  
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

# Очищение ВОДОЙ



Очищение организма. Золотые рецепты

Даниил Смирнов  
**Очищение водой**

«АСТ»

2010

**Смирнов Д.**

Очищение водой / Д. Смирнов — «АСТ», 2010 — (Очищение организма. Золотые рецепты)

Вода – самое эффективное и естественное средство для очищения организма. Мы смываем водой грязь внешнюю, но точно так же можно очистить весь организм при помощи простой воды. Это очень просто, не требует сил, денег, времени, а кроме того безопасно, ведь вода – это естественная среда нашего организма. Даже люди со слабым здоровьем могут найти для себя безопасный способ очищения. По силе очищающего действия вода сравнима с очень дорогими и сложными процедурами. В книге вы найдете информацию о том, как готовить правильную, полезную воду, как делать ее «живой», а также 17 разных методик очищения организма при помощи простой воды.

© Смирнов Д., 2010

© АСТ, 2010

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Очищение водой  | 5  |
| Какая информация вас ожидает                                | 6  |
| Почему вода – уникальное средство очищения                  | 7  |
| Вода растворяющая   | 8  |
| Сила молекулы воды  | 8  |
| Раствор, который дал начало жизни                           | 8  |
| Что может растворить вода в нашем теле                      | 8  |
| Вода запоминающая   | 9  |
| Кристаллическая решетка воды                                | 9  |
| Какая вода внутри наших клеток?                             | 9  |
| Вода изменяет воду  | 10 |
| Вода подходит человеку лучше любого другого средства        | 11 |
| Зачем нам нужно очищение?                                   | 13 |
| Шлаки, токсины, паразиты. В чем опасность?                  | 14 |
| Как образуются шлаки  | 14 |
| Откуда берутся токсины, и чем они опасны                    | 14 |
| К чему приводит зашлакованность и интоксикация              | 15 |
| Не только шлаки и токсины, но и паразиты                    | 15 |
| Причины появления паразитов                                 | 16 |
| Нужно ли лично вам очищать организм?                        | 17 |
| Тест. Как узнать, страдает ли ваш организм от токсинов      | 17 |
| Тест. Страдает ли ваш организм от паразитов                 | 18 |
| Альтернатива очищению водой – существует ли?                | 20 |
| Популярные способы очищения организма и мнения специалистов | 20 |
| Очищение уриной   | 20 |
| Очищение при помощи биодобавок                              | 22 |
| Очищение слабительными средствами                           | 22 |
| Очищение уксусом  | 23 |
| Очищение лимонным соком и солью                             | 23 |
| Очищение при помощи растительного масла и лимонного сока    | 24 |
| Выбираем воду для очищения организма                        | 25 |
| Вода тоже нуждается в очищении                              | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 27 |

# Даниил Смирнов

## Очищение водой

### Очищение водой

*Вода дана волшебная власть Стать соком жизни на Земле.  
Леонардо да Винчи*

*Мы приходим в этот мир абсолютно чистыми и должны  
стараться блюсти чистоту своего тела на протяжении всей жизни.  
Нежелание заботиться о чистоте есть неуважение к себе, нелюбовь к  
собственному телу, отказ от помощи ему.  
Из положений Аюрведы*

Говоря об очищении, организм человека часто сравнивают с сосудом, который наполнен не слишком чистой застоявшейся жидкостью. Но крайне редко говорится, что сравнение это не случайно. Человек и есть сосуд, ведь он на 70 % состоит из воды. Это научно доказанный факт.

От качества жидкости неизбежно зависит состояние сосуда. Если вода в нашем организме несвежая, нездоровая, то и состояние организма такое же, то есть далекое от идеала. Как же избавиться от грязи, которая мешает нам быть здоровыми? Ответ напрашивается сам собой – надо очищаться. Какое средство для этого будет самым эффективным и при этом совершенно безопасным? Все гениальное просто: таким средством является все та же вода. Логично предположить, что если мы заменим «плохую» воду в организме на новую – «хорошую», то преобразится и все тело. Из грязного сосуда оно превратится в настоящееместилище здоровья.

Очищение водой – это настоящая находка для многих людей. Ведь его эффективность сравнима с целым курсом очистительных процедур в каком-нибудь дорогом оздоровительном центре.

Вряд ли существует еще одно столь же простое и доступное абсолютно каждому человеку средство, как вода. И в то же время в простоте воды кроется огромная сила: растворять шлаки и токсины, очищать тело, смывать не только видимую грязь, но, как недавно установили ученые, еще и грязь энергетическую – информацию о болезнях и старении.

Эта книга о том, как изменить, очиститься, стать моложе при помощи всего лишь нескольких стаканов воды.

## Какая информация вас ожидает

\* Очень важные сведения об удивительных свойствах воды и ее пользе для нашего организма.

\* О том, как приготовить особую воду для очищения. Такая вода будет не только растворять шлаки и токсины, но и очищать клетки от негативной информации о болезнях и стрессах.

\* Вы узнаете множество способов очищения при помощи воды. Некоторые из них будут вам знакомы, с некоторыми вы столкнетесь впервые – главное, что все они **действуют**. Причем действуют безотказно.

\* Научитесь делать самую обычную водопроводную воду максимально полезной: узнаете, как правильно и эффективно очистить ее, наполнить целительными минералами, зарядить и направить все ее свойства на достижение единственной цели – очищение организма.

\* Узнаете, как пить воду (да-да, не удивляйтесь, пить тоже нужно правильно!) для того, чтобы не просто удовлетворить потребность организма в воде, но и очистить его. Это, пожалуй, самый простой и доступный способ общего очищения организма, самый традиционный и не требующий никаких серьезных усилий, за исключением аккуратного исполнения всех правил, перечисленных в соответствующем разделе.

\* Узнаете, как при помощи воды очистить тело от паразитов, наносящих организму непоправимый вред.

\* Познакомитесь с разными методами водолечения, важную часть которых составляет как раз очищение. Эти методы очень просты, бюджетны, включают и известные нам с детства растирания и обливания, и новые процедуры.

\* В книге также описан метод водного голодания. Это очень эффективная очищающая процедура, действие ее несравнимо ни с какой другой очищающей программой. Правда, подойдет такое голодание не всем.

\* Отдельная глава посвящена очищению банным паром. Эта методика – поистине находка: с ее помощью можно не только очистить организм, но и сделать это с максимальным удовольствием. Ведь любителей бани – миллионы, и чтобы сделать эту процедуру максимально очищающей, нужно лишь соблюсти все приведенные рекомендации.

\* Обливания, ингаляции, солевые ванны – перечислить все методы, которые упомянуты в книге, довольно сложно. Читайте ее, и вы непременно найдете тот способ очищения, который будет идеальным именно для вас.

### Внимание!

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом!

## **Почему вода – уникальное средство очищения**

Сложно представить более простую, и в то же время, сложную субстанцию, чем вода.

Вода окружает человека с рождения и до смерти. Нет ничего проще, чем выпить стакан воды. Но это элементарное действие может запустить в нашем теле сложнейшие процессы очищения и обновления организма.

Дело в том, что вода обладает уникальными свойствами:

- \* Вода растворяет практически все вещества, но при этом безвредна для человека.
- \* Вода несет информацию, которая может менять наше тело, настраивая ее на здоровье и молодость, удаляя информацию о болезнях.

## **Вода растворяющая**

Итак, вода – это универсальный растворитель. Она в той или иной степени способна растворить любые вещества. Не зря существует выражение «Вода камень точит».

## **Сила молекулы воды**

Молекула воды устроена таким образом, что частицы любых других веществ в воде отталкиваются или притягиваются с силой, в 80 раз большей, чем в вакууме. Это обеспечивает высокую растворимость веществ в воде: молекулы воды словно «растаскивают» частицы или ионы веществ, сила притяжения между которыми ослаблена. Поверхности тел, погруженных в воду, становятся менее прочными. Вещество в воде начинает растворяться.

Существуют удивительные, но абсолютно достоверные факты, подтверждающие и демонстрирующие свойство воды растворять.

Тончайшие весы показали, что в стакане с водой присутствует 0,0001 г растворенного стекла.

## **Раствор, который дал начало жизни**

При растворении каких-либо веществ водой получаются водные растворы разной степени насыщенности. Так, например, вода морей и океанов – это водный раствор, содержащий ТЫСЯЧИ компонентов, включая ионы металлов и неметаллов, комплексные неорганические ионы и множество различных органических веществ. Именно в этом растворе – растворе воды – зародились первые живые организмы на Земле. Они развивались в этом же растворе, получали из него все необходимые для жизни, роста и развития вещества и со временем эволюционировали настолько, что смогли покинуть водную среду. Однако переселившись на сушу, они сохранили в себе породивший их водный раствор в виде жидкой, составляющей ткани плазмы крови и межклеточных жидкостей, содержащих необходимый запас ионов и молекул. То есть уникальная и универсальная способность воды к растворению веществ по сути стала толчком к зарождению жизни на Земле. Нашей с вами жизни.

Поэтому, растворяя все что угодно, вода не может навредить нашему организму, растворить его. Вода всегда останется самой естественной составляющей наших клеток.

## **Что может растворить вода в нашем теле**

Свойство воды станет основополагающим для выполнения нашей сегодняшней задачи – очищения. Вода, проходя через наш организм различными путями – при питье, при применении клизм, при обливании или ингаляциях, – будет растворять вредные вещества, накопившиеся в тканях, вбирать их в себя и вымывать, выносить наружу в виде раствора.

При этом мы можем пить не простую воду, а полезную, растворив в ней нужные организму минералы.



## Вода запоминающая

Вода имеет особую структуру, которая и позволяет ей существовать в трех состояниях: жидком, твердом и газообразном. Какое другое вещество на планете может похвастаться такими способностями? Возможно, поэтому люди изучали воду и поклонялись ей, начиная с глубокой древности. С незапамятных времен люди знали об удивительной способности воды запоминать информацию. На этой способности построены все наговоры и обряды на воду. Современные ученые смогли доказать, что древние верования имеют рациональное обоснование.

## Кристаллическая решетка воды

Тысячи лет назад, когда не было электронных микроскопов, людям уже было известно о кристаллической структуре воды.

Китайский иероглиф, обозначающий воду, в точности повторяет кристаллический рисунок воды, который она имеет при температуре таяния, – то есть от 0 до 5 °С.

При замораживании вода превращается в лед. Под микроскопом видно, что молекулы воды образуют кристаллическую решетку. Каждый образующийся кристаллик воды имеет шесть лучей.

Казалось бы, в этом нет ничего удивительного. Но японский исследователь Масару Эмото установил, что **никакие два образца воды не образуют полностью одинаковых кристаллов при замерзании.**

Эксперименты по изменению кристаллической решетки воды

Эмото установил, что **форма кристаллов льда зависит от того, что происходило с водой до замораживания.**

Вода слышит, видит, чувствует и запоминает все, что мы говорим! Если на банку с водой наклеивали ярлык с ругательными словами или именами преступников, наподобие Гитлера, она чрезвычайно быстро портилась, проще говоря «стухала». Но такая же вода в аналогичных условиях очень долго сохранялась свежей, если на ярлыке были слова «любовь» или «благодарить». Точно так же вода сохраняла свежесть, если с ней ласково беседовали. А как много открыли исследователю кристаллы замороженной воды! Они были идеально симметричны, если вода слышала музыку Моцарта – одного из самых духовных и гармоничных композиторов на свете. Но от агрессивного рока кристаллы делались кривыми и уродливыми.

Итак, окружите воду красотой, создайте вокруг нее атмосферу мира и гармонии, а затем заморозьте ее. Под микроскопом вы увидите удивительно красивые кристаллы воды. А теперь ругайтесь, кричите, создайте вокруг воды хаос, и красивые ледяные кристаллы сломаются, в микроскоп вы увидите отражение хаоса и беспорядка, которые окружали воду.

Соответственно, будучи подвергнутой «положительному» или «отрицательному» воздействию, вода становится сама энергетически «положительной» или «отрицательной». Это ли не чудо?

## Какая вода внутри наших клеток?

Ни для кого не секрет, что наши клетки тоже состоят из воды. Вода есть в органах и тканях человека. Дальше мы будем говорить о том, как неправильное питание, загрязненность воздуха и прочие явления современной цивилизации изменяют наше тело, нагружая его вред-

ными веществами. Но уже сейчас, обладая информацией о памяти воды, можем предположить, что вода внутри клеток нашего тела может быть не идеальна – изменена отрицательной информацией и стрессами.

Но ситуация поправима, поскольку у воды есть и еще одно свойство – передавать информацию.

## **Вода изменяет воду**

Возьмите каплю энергетически «положительной» воды и капните ее в воду обыкновенную, которая не была подвергнута зарядке. Заморозьте воду и взгляните в микроскоп. Вся вода станет заряженной – ее кристаллы будут одинаково красивы. На этом свойстве основан обряд освящения водой: одной капли святой воды достаточно, чтобы освятить пищу или даже водоем.

Теперь представьте, что произойдет с нашей внутренней водой, если в организм попадет хотя бы капля «хорошей» заряженной воды? Наш организм также преобразится, настроится на гармонию и здоровье.

Поэтому вода может очищать тело на очень тонком, клеточном уровне, на что, безусловно, не способно ни одно другое средство.

## Вода подходит человеку лучше любого другого средства

Вода для человеческого организма – это второе по значимости вещество после кислорода.

Вода не только внутри нас, она окружает нас повсюду: дождь, туман, снег, лед, воздух, содержащий водяные пары – все это вода. Она поддерживает жизнь на земле. Это касается всего: от мельчайших микроорганизмов до мироустройства в целом. Вода – это и есть жизнь. Многие ученые считают, что человеческая жизнь представляет собой «борьбу за воду».

При потере всего лишь 2 % воды от массы тела человека начинает мучить жажда, при потере 6–8 % – человек впадает в полуобморочное состояние, при потере 10 % воды – начинаются галлюцинации и появляются проблемы с глотанием.

Если потеря воды составляет 12 % – человек погибает. Казалось бы, цифры совершенно незначительные, но насколько значительны – поистине катастрофичны! – результаты!

Вода – это также и индикатор старения. Чем старше человек, тем меньше в нем воды. Некоторые ученые склоняются к мысли, что в обеспечении организма качественной водой и в количестве, необходимом для нормального процесса обмена веществ, заключается секрет продления молодости.

Свою жизнь человек начинает в виде плода. Плод состоит из воды на 99 %. При рождении вода составляет 90 % нашего тела, затем, когда мы вырастем, «слегка усыхаем», до 70 % воды, ну а в глубокой старости воды в нашем организме приблизительно 50 %. То есть вода не только обеспечивает организму жизнеспособность, но и сохраняет его молодость.

Вода помогает функционировать почти каждой части человеческого тела:

\* Мозг на 75 % состоит из воды. Обезвоживание может причинять головные боли и головокружение.

\* Регулирует температуру тела.

\* Кровь на 92 % состоит из воды.

\* Несет питательные вещества и кислород ко всем клеткам тела.

\* Вода требуется для выдоха, увлажняет кислород для дыхания.

\* Защищает и буферизирует жизненно важные органы.

\* Помогает преобразовывать пищу в энергию.

\* Помогает питательным веществам усваиваться органами.

\* Выводит отходы.

\* Кости на 22 % состоят из воды.

\* Мускулы на 75 % состоят из воды, в них находится около половины всей воды тела.

\* Пот, молоко, желудочный сок и т. п. на 99 % состоят из воды.

\* \* \*

Подведем итог всему сказанному: лучшего средства для очищения и оздоровления не найти, потому что вода:

\* **растворяет** практически любые вещества, в том числе, разумеется, и те, что загрязняют наше тело;

\* **оздоравливает** благодаря уникальной способности хранить и передавать информацию;

\* **естественна для человека** – мы много говорили о том, что вода входит в состав нашего организма и даже составляет большую его часть.

## Зачем нам нужно очищение?

Часто человек даже не подозревает, в каком плачевном состоянии находится его организм, насколько он загрязнен, зашлакован, буквально забит токсинами. С чем это связано?

На каждом углу трубят о том, что Земля находится на грани экологической катастрофы, а мы живем в ее эпицентре. Именно поэтому вопрос очищения встал так остро в последние десятилетия – загрязненность окружающей среды достигла угрожающих масштабов. И как следствие, значительно возросла загрязненность человеческого организма, а соответственно и потребность в очищении.

Сегодняшний образ жизни не способствует сохранению организма в чистоте. Мы постоянно спешим куда-то, все делаем на бегу, чуть ли не на лету. И между делом перехватываем вместо обеда какую-нибудь булочку, сэндвич, печенюшку... Зачастую всухомятку. Лишь бы хоть как-то «подзаправиться».

Так, конечно, действуют не все. Сейчас все большее количество людей старается заботиться о качественном питании, понимая, что от рациона во многом зависит здоровье. Но даже если мы стараемся избегать продуктов, содержащих консерванты, ароматизаторы и усилители вкуса, это, к сожалению, не значит, что мы употребляем экологически чистую еду. Увы, в наш век сельское хозяйство больше зависит от химической промышленности и производства удобрений, чем от погоды и качества почв. Удобрения, гербициды, стимуляторы роста – везде и всюду. А мы сами даже эту уже изначально не совсем натуральную пищу еще солим, варим, обрабатываем, лишая ее тех немногих полезных веществ, которые она содержит. Надо ли говорить, что от такого питания пользы не очень много...

«Мертвая» – то есть ненатуральная, лишенная витаминов и полезных веществ, убитая варкой и жаркой, пища откладывается в организме, затрудняет работу кишечника, печени, почек.

У современного человека чаще всего нарушен обмен веществ, замедлено выделение продуктов распада, имеются жировые отложения. Пища перестает должным образом расщепляться, и в кровь не поступает необходимое количество микроэлементов и витаминов.

На самом деле – некачественная пища – только верхушка айсберга. Список неблагоприятных факторов, воздействующих самым негативным образом на внутреннее состояние организма, можно продолжать до бесконечности. Но важнее понять, как человек реагирует на то, что его организм наполнен шлаками, токсинами, паразитами. Ведь не чувствовать их присутствия невозможно. Увы, но чаще всего мы начинаем усиленно лечиться с помощью подручных средств, даже не подозревая о причинах дискомфорта, не пытаюсь в них разобраться. В результате неумелых действий, мы только еще больше засоряем организм всевозможными таблетками, порошками, микстурами – то есть вреднейшей химией. Так и ходим по кругу, не зная, как из него выбраться. А выход рядом, причем самый простой – очищение.

## Шлаки, токсины, паразиты. В чем опасность?

### Как образуются шлаки

Шлаки – отходы жизнедеятельности организма, то есть нечто отработанное и абсолютно бесполезное, проще говоря – мусор. В медицине термином «шлаки» обозначают нерастворенные и переработанные вещества, то есть патологические образования, состоящие из слизи, каловых завалов, не выведенных лекарственных препаратов.

Шлаки могут быть как внешнего, так и внутреннего происхождения, то есть попадать в организм извне и образовываться непосредственно в тканях человеческого тела. Как это происходит? Попробуем разобраться.

Сначала поговорим о шлаках, которые образуются из **веществ внешнего происхождения**. Они попадают в наш организм через органы дыхания и пищеварения, через кожу и слизистые оболочки. Такие вещества могут находиться где угодно: в воздухе, воде, пище, и во всем том, что нас окружает, с чем мы соприкасаемся. Это окиси тяжелых металлов, нитраты и нитриты, пестициды, химические стимуляторы, красители и консерванты, антибиотики, лекарства, радионуклиды.

На образование **шлаков внутреннего происхождения** влияют факторы, нарушающие естественные процессы метаболизма: воздействие электромагнитного поля, вибрация, шум, световое воздействие (УФ и другие). Источниками внутренних шлаков становятся вещества, производимые самим организмом при переработке пищи. Причина их образования – нарушение обмена веществ. К таким шлакам относятся образующиеся на стенках сосудов холестериновые бляшки, отложения солей в позвоночнике и суставах, камни разного вида: печеночные, почечные, желчного и мочевого пузыря, каловые камни, а также избыток слизи.

Шлаки образуются практически во всех органах: в почках, печени, желчном пузыре, делясь на несколько групп по химическому составу.

### Откуда берутся токсины, и чем они опасны

Как мы уже говорили, наша среда обитания достаточно агрессивна, нас повсюду окружают вирусы, бактерии, токсичные вещества. Мы не так уж часто употребляем экологически чистые продукты, ведем малоподвижный образ жизни, подвержены стрессам, дышим загрязненным воздухом, – все это приводит к скоплению в организме токсичных веществ. Они поступают в организм в огромных количествах из следующих источников:

- \* Атмосфера
- \* Вода
- \* Пища
- \* Нитриты и нитраты
- \* Соли тяжелых металлов
- \* Радиоактивные вещества
- \* Диоксиды
- \* Медикаменты
- \* Хлорированная вода
- \* Табачный дым

Если говорить о каждом пункте подробнее, то картина уже не просто пугает, она ужасает: в одном лишь воздухе, который мы вдыхаем ежедневно, находится более 40 тысяч различных

химических веществ и соединений, которые пагубно воздействуют на состояние организма. Практически то же самое можно сказать и об остальных пунктах списка. Попадающие в организм вредные вещества, конечно, нейтрализуются и выводятся, но лишь частично. К сожалению, большая часть их остается. Кроме того, токсичные субстанции образуются и в организме в результате естественного обмена веществ.

Вредные вещества, содержащиеся в средствах от тараканов (фенолы), моли (нафталин), выделяющиеся из новой мебели (формальдегиды), строительные материалы (асбест) являются мутагенными, то есть веществами, нарушающими генетическую информацию клеток.

Из-за обилия токсинов в организме кровь становится густой и закисленной, кровообращение нарушается, тем самым создается почва для развития бактерий и паразитов, угнетается иммунная система. Чаще всего токсины осаждаются на мембранах клеток и образуют антигены – чужеродные организму структуры, которые мешают ему работать в нормальном режиме, например, нарушают обмен веществ, препятствуют нормальному протеканию окислительно-восстановительных реакций.

Помимо этого, скопление в организме токсинов вызывают заболевания самых разных органов, а иногда и целых систем, усиливают склонность к различным аллергическим реакциям, значительно снижают иммунитет, вызывают сосудистые нарушения и, накапливаясь в печени, могут привести к интоксикации организма в целом.

## **К чему приводит зашлакованность и интоксикация**

Что же происходит при сильной зашлакованности организма и при отравлении токсинами?

Прежде всего кишечник не справляется с усвоением питательных веществ из-за того, что его поверхность буквально забита слизью и шлаками. А ведь именно через стенки кишечника происходит усвоение питательных веществ. Если они не усваиваются, как положено, клетки остаются голодными, и, как следствие, человек поглощает гораздо больше пищи, нежели ему необходимо в здоровом состоянии. Таким образом, зашлакованность становится например, одной из причин ожирения.

Кроме того, обилие шлаков и токсинов в организме неизбежно нарушает обмен веществ. Нарушается и клеточное дыхание – шлаки, окружая клетку, буквально блокируют ее дыхание. Происходит нарушение синтеза белков, ферментов, а также других регуляторов функций организма.

Заметно ухудшается всасывание многих питательных веществ, особенно витаминов и микроэлементов. Значительно снижается активность принимаемых лекарств, а в некоторых случаях извращается их действие. Таким образом лечение теряет смысл, а иногда превращается в целенаправленное отравление организма, потому что прием лекарств лишь усиливает отравление токсинами.

При зашлакованности снижается иммунитет и создаются благоприятные условия для развития патогенной флоры. Все это становится прекрасной базой для возникновения и процветания самых разных заболеваний.

## **Не только шлаки и токсины, но и паразиты**

Еще один фактор загрязнения организма – паразиты. Паразиты (от греч. **parasitos** – нахлебник, тунеядец) – это организмы, которые живут за счет своего хозяина, в данном случае речь идет о людях – то есть о нас с вами. Зачастую мы как-то поверхностно, легко относимся к проблеме паразитов, мало зная о них, да и не интересуясь ими особенно. А уж глисты

считаются в народе чуть ли не безобидными. И мало кто подозревает, насколько губительно паразиты влияют на здоровье и благополучие человека. Они многочисленны, многообразны и очень опасны! Наличие паразитов в организме очень часто является причиной серьезных заболеваний. В последнее время изучению паразитов и их влияния на здоровье человека придается огромное значение, и результаты такого пристального внимания ошеломили многих.

Не так давно Всемирная организация здравоохранения обнародовала данные, из которых следует, что до 80 % всех болезней человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизни в нашем организме! Паразитами заражено более 4,5 млрд человек. Каждый третий житель Европы является «обладателем» паразитов. Ежегодно инфекционные и паразитарные болезни уносят 15–16 млн человеческих жизней.

В теле человека может жить более 100 видов паразитов – от микроскопических, невидимых глазу, до огромных, длиной в несколько метров. Они могут найти «приют» в любой части организма: в легких, печени, мышцах и суставах, пищевode, мозгу, крови, коже и т. д. Они питаются нами, то есть нашими тканями, они откладывают яйца, испражняются – и все это внутри нас. Последствия их жизнедеятельности губительны, причины их появления в наших телах разнообразны.

## Причины появления паразитов

**Животные**, в том числе и домашние, являются естественными носителями большого количества паразитов, которых они рассеивают повсюду. Яйца паразитов попадают в окружающую среду вместе с испражнениями животного, а также задерживаются на его шерсти, лапах. Вы можете заразиться не только, когда гладите, обнимаете, целуете своего любимца, но даже когда дышите с ним одним воздухом, что неизбежно происходит, если вы живете в одном помещении. Это особенно опасно для больных, чья иммунная система уже ослаблена, беременных женщин и маленьких детей.

**Мясо.** Высокая концентрация паразитов наблюдается в коммерческих свиных продуктах (бекон, ветчина, сосиски, колбасы, свиные отбивные и т. д.); говядина, курятина, баранина и даже рыба могут быть заражены ими.

**Овощи и фрукты**, если они плохо вымыты, тоже могут занести в организм паразитов.

**Недостаточная гигиена.** Грязные руки – еще одна причина заражения паразитами. Причем речь идет не только о ваших собственных руках, это могут быть руки продавца в магазине, руки работника общественного питания, руки недобросовестного доктора, пренебрегающего гигиеной.

**Зараженные предметы**, например, деньги.

**Водоемы.** Многие виды паразитов попадают в наш организм прямо через кожу. Это часто происходит во время купания в пресноводных водоемах.

Итак, причин заражения паразитами множество, от них трудно защититься, а их присутствие в организме трудно обнаружить – эти существа гении приспособления и выживания. Какие же признаки указывают на то, что организм заражен паразитами?



## Нужно ли лично вам очищать организм?

Когда же наступает момент, когда без очищения не обойтись? Как правильно расшифровать сигналы организма?

Есть признаки, которые прямо указывают на высокую степень загрязнения организма.

### Тест. Как узнать, страдает ли ваш организм от токсинов

Узнать, есть ли в вашем организме избыток вредных веществ, можно по следующим признакам:

- \* чувствительность к факторам окружающей среды,
- \* быстрая утомляемость,
- \* повышенная раздражительность,
- \* бессонница,
- \* частые смены настроения,
- \* депрессия,
- \* блеклый цвет лица,
- \* частый насморк,
- \* головные боли или частые головокружения,
- \* раздражение слизистой оболочки глаз,
- \* боли за грудиной,
- \* боли в суставах,
- \* боли в позвоночнике,
- \* расстройства кровообращения,
- \* тяжесть в желудке,
- \* тошнота,
- \* запоры,
- \* поносы,
- \* неприятный запах изо рта,
- \* отсутствие аппетита.

Если вы отмечаете у себя что-либо из перечисленных признаков, то можно сказать, что одной из причин этого состояния является избыток токсинов или непереважившихся отходов пищи.

Как определить уровень зашлакованности организма?

Представители как нетрадиционной, так и официальной медицины уверяют, что зашлакованность организма может привести не только к легким нарушениям, но и к самым серьезным заболеваниям. Все наши внутренние органы гармонично связаны энергетически, и патология в одном из них влечет за собой изменение другого, перетекая в хроническую форму. Важно не просто понять – есть ли зашлакованность, но определить ее уровень.

Специалисты выделяют несколько этапов загрязнения организма.

На *первом этапе* загрязнения внутренних органов внешне абсолютно здоровый человек начинает ощущать повышенную утомляемость и раздражительность. Если при этом питание несбалансированное, сопровождается диетами и голодовками, то появляются неприятные ощущения в желудке и печени, головная боль, расстройство кишечника.

На *втором этапе* происходит изменение цвета лица, так как кожа активнее всего реагирует на поступление ядов в организм и пытается их вывести. Правда, ослабление ее защитных функций приводит к дерматозам, прыщам и т. д. Кожа становится обезвоженной и быстро

увядает, легко поражаясь холодом и пересушиваясь от жары. Наряду с этим происходит ослабление иммунитета, появляются легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и головные боли.

**Третий уровень** зашлакованности может сопровождаться такими необоснованными на первый взгляд аллергоподобными проявлениями, как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы. На этом этапе начинают появляться устойчивые хронические заболевания.

**Четвертый уровень** характеризуется застойными и патологическими заболеваниями, такими как ожирение, доброкачественные опухоли, полипы, киста яичников и т. д.

**Пятый этап** зашлакованности является началом деформации органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе воспаления суставов, пародонтозы, стоматиты и др.

**Шестой уровень** сопровождается серьезными нарушениями нервной системы.

Для **седьмого этапа** характерны патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов и тканей, формирование злокачественных опухолей. В ряде случаев рак молочной железы у женщин развивается из-за сильного загрязнения толстой кишки.

На **восьмом этапе**, когда организм серьезно запускается и зашлакованность достигает предела, появляются тяжелые хронические заболевания, финал которых очень печален.

## Тест. Страдает ли ваш организм от паразитов

Как мы выяснили, кроме шлаков и токсинов, нам угрожают паразиты. Число возможных симптомов их присутствия почти бесконечно. Паразиты маскируются под самые широко распространенные заболевания. Это еще одна причина начать оздоровление организма именно с очищения.

Вот самые распространенные симптомы, указывающие на то, что в вашем теле обитает кто-то посторонний:

- \* запоры;
- \* понос;
- \* газы и вздутие;
- \* желудочные заболевания;
- \* боли в суставах и мышцах;
- \* анемия;
- \* аллергия;
- \* плохая кожа;
- \* гранулемы;
- \* нервозность;
- \* нарушение сна;
- \* скрежетание зубами;
- \* хроническая усталость;
- \* иммунные нарушения.

Любой из приведенных выше симптомов указывает на то, что пришло время делать «генеральную уборку» в организме, иначе беды не избежать. Очищение должно в любом случае предварять лечение. Ведь пока не выведены шлаки из засоренных органов и тканей, бороться с нарушениями бесполезно. Организм тратит свои ресурсы не на самовосстановление, а на борьбу с биологическим мусором. Поэтому, принимая лекарства, можно достичь лишь временного улучшения в состоянии здоровья.

Из всего вышесказанного следует один простой, но чрезвычайно важный вывод:

РЕГУЛЯРНОЕ ОЧИЩЕНИЕ НЕОБХОДИМО КАЖДОМУ  
СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ!

## **Альтернатива очищению водой – существует ли?**

Здесь перед человеком встает очень важный вопрос: как же очистить организм, не причинив ему никакого вреда? Выше мы уже говорили о том, что вода может очистить клетки, убрать негативную информацию, растворить шлаки и токсины.

Но может быть? помимо воды, существуют другие не менее эффективные и безопасные средства очищения?

### **Популярные способы очищения организма и мнения специалистов**

Существуют десятки методик «очищения» в домашних условиях, каждая из которых обещает обновление и оздоровление каждой клеточки организма в рекордно короткие сроки. Однако большинство из таких систем в лучшем случае – бесполезны, а чаще всего могут причинить организму серьезный вред.

### **Очищение уриной**

В последние годы число поклонников **уринотерапии** – лечения различных заболеваний при помощи урины, заметно возросло. Однако в отличие от множества других методов народной медицины, которые в целом оцениваются большинством врачей как положительные, этот подход к оздоровлению организма трудно назвать «натуральным» и «естественным».

Урина (моча) – это жидкий продукт жизнедеятельности почек, предназначенный для выведения из организма излишков воды, а также солей, продуктов, образовавшихся в ходе обменных процессов, а также ядов, токсинов и других вредных для организма веществ.

В моче здорового человека содержится мочевины, мочевая кислота, креатинин, аммиак и некоторые другие вещества, в концентрированном виде угрожающие здоровью человека. Моча людей, страдающих какими-либо заболеваниями, включает в свой состав ацетон, болезнетворные бактерии и соли тяжелых металлов.

Попытки лечения при помощи человеческой мочи самых разных болезней предпринимались еще на заре цивилизации, со временем приверженцы уринотерапии стали использовать эту жидкость и с целью очищения организма, а также для открытия у человека паранормальных способностей.

Уринотерапия – внутреннее и наружное применение мочи в качестве лекарственного средства: промывание ран, обтирание тела, массаж с упаренной уриной, промывание ушей, носоглотки и клизмы с мочой.

Однако в народной медицине урина всегда применялась только в качестве наружного средства – для облегчения боли и снятия воспаления. При этом современная медицина наложила строгий запрет на использование мочи, например, при ожогах (как это нередко советуют «народные целители»), так как такое «лечение» может привести к воспалению и развитию тяжелых осложнений.

Обширных клинических исследований, доказывающих пользу уринотерапии, никогда не проводилось, поэтому не исключено, что в случаях «исцелений» и «очищений», произошедших якобы благодаря применению мочи, основную роль играл совсем другой фактор, например – психологический.

Некоторые же биологи предостерегают от приема урины внутрь, так как в ходе обширных исследований в ней были обнаружены **метаболиты стероидных гормонов**. Доза гормонов, которые человек может получить при употреблении дневной порции мочи, сравнима с дозой, содержащейся в лекарственных препаратах, таких как **гидрокортизон** и **преднизолон** (препаратов, которые можно применять только по назначению врача и под строгим медицинским контролем).

Такая порция гормонов, конечно, может уменьшить воспаление, однако не стоит забывать о побочных действиях гормональных препаратов. Используя же выпаренную урину (как советуют некоторые апологеты этой методики), человек многократно увеличивает дозу стероидных гормонов.

При появлении гормональных препаратов многие были склонны рассматривать их в качестве панацеи от всех недугов – ведь та быстрота, с которой они снимают боль и воспаление, казалась нереальной. Однако очень быстро стало понятно, что длительное применение таких средств приводит к развитию нежелательных последствий.

Следует обратить внимание и на то, что такие лекарственные препараты не лечат саму болезнь – они только помогают избавиться от ее симптомов.

Врачи отмечают, что постоянное поступление в организм гормонов «извне» постепенно приводит к нарушению работы органов, продуцирующих гормоны в организме. К сожалению, в какой-то момент этот процесс атрофии гормонообразующих клеток становится необратимым. Это заболевание, получившее название «прогрессирующая дисфункция коры надпочечников» приводит к преждевременному старению всего организма, развитию раннего климакса, ожирения, остеопороза и других болезней.

Довольно часто применение урины внутрь вызывает даже у здорового человека диарею (понос), хроническую рвоту, постоянное раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта. Прием мочи беременной женщиной может стать причиной прерывания беременности или вызвать патологии развития у ребенка.

Для человека, страдающего пиелонефритом или инфекционными заболеваниями мочеполовых путей, прием внутрь собственной мочи может закончиться заражением крови и гангреной.

Выработка гормонов в организме очень жестко контролируется гипоталамусом и гипофизом. И каждая порция этих веществ перестает «учитываться», как только выводится при помощи мочи.

Если же эти выведенные гормоны вновь возвращать в организм – принимая внутрь или втирая в кожу (через которую они проникают очень быстро), система «гормонального учета» дает сбой – то же самое происходит при длительном неконтролируемом приеме медицинских стероидных препаратов.

А при наличии у человека, желающего «очистить» свой организм при помощи урины, воспалений слизистых мочеполовых органов, болезней почек или заболеваний, передающихся половым путем (которые нередко в течение длительного времени протекают бессимптомно), прием собственной мочи, «обогащенной» болезнетворными бактериями и простейшими, приведет к поражению всех внутренних органов.

Использование же мочи других людей (что тоже входит в практику поклонников урино-терапии) любой грамотный врач назовет самоубийством.

## **Очищение при помощи биодобавок**

Ряд компаний производит и широко распространяет различные биодобавки, которые, по утверждения разработчиков, способны в рекордно короткие сроки вывести из организма человека все вредные вещества, отравляющие его изнутри.

Однако обещание за 2–3 недели избавить человека от шлаков, которые накапливались в течение многих лет, само по себе вызывает скепсис – такие чудеса вряд ли возможны.

Большинство этих препаратов изготавливаются из природных слабительных, мочегонных и адсорбирующих средств. Такие биодобавки оказывают стимулирующее действие на кишечник, активизируют работу почек и печени, однако, даже при небольших отклонениях в нормальной работе желудочно-кишечного тракта (не говоря уже о таких серьезных заболеваниях как гастрит, язва желудка, панкреатит) прием таких средств может нанести организму непоправимый вред.

Кроме того, растительные компоненты (чаще всего составляющие основу биодобавок) нередко становятся причиной развития аллергических реакций.

А выводя из организма токсины, они «очищают» его также и от витаминов и ряда макро- и микроэлементов.

Ряд биодобавок может быть использован в качестве вспомогательного средства при очищении организма – как источник витаминов, макро- и микроэлементов, восполняющий их недостаток в повседневном питании, а также как поставщик в организм полезных бифидобактерий, улучшающих работу кишечника и помогающих восстановить баланс микрофлоры в организме. Но рассчитывать на «очищающее» действие этих средств, даже самых известных и качественных, не стоит.

## **Очищение слабительными средствами**

Такой подход к очищению организма практиковали еще в далекой древности. Казалось бы, механизм его предельно прост: если огромное количество «внутреннего мусора» скапливается в кишечнике, то стоит только удалить эти скопления, например, при помощи слабительных средств, и организм будет очищен.

Однако на деле все оказывается далеко не так просто. Регулярное применение слабительных приведет как минимум к двум отрицательным последствиям:

\* Из-за постоянной стимуляции выделительной деятельности система перестанет нормально функционировать, нарушится перистальтика, и естественное опорожнение кишечника станет практически невозможным. Врачи называют такое состояние «ленивый кишечник» – отвыкнув работать самостоятельно, этот орган будет и в будущем нуждаться в постоянном стимулировании. И вместо ожидаемого очищения человек получит склонность к запорам.

\* Но самое вредное воздействие слабительные оказывают на микрофлору, населяющую слизистую оболочку кишечника человека. Вместе со скоплениями шлаков из организма будут вымываться и полезные микроорганизмы, без которых невозможна нормальная жизнедеятельность человека.

У здорового человека на внутренних стенках кишечника живет огромное количество бактерий – как полезных (обеспечивающих выработку веществ, необходимых для полноценного переваривания пищи и ее усвоения), так и вредных (вызывающих различные заболевания).

Микрофлора здорового человека находится в состоянии равновесия – полезные микроорганизмы не позволяют болезнетворным размножиться настолько, чтобы их количество стало вредить здоровью.

Однако нарушив это равновесие (убивая микрофлору приемом антибиотиков или же искусственно вымывая ее из организма), можно получить совсем другую картину. Как только количество патогенных микроорганизмов превысит количество полезных, первые начнут бесконтрольно размножаться и в короткие сроки заселят всю слизистую, выстилающую кишечник изнутри. Так по здоровью человека будет нанесен мощный удар.

Пища, проходящая через кишечник, в этом случае начнет перевариваться неправильным образом (подвергнется процессам гниения и разложения), из-за чего нарушится ее полноценное усвоение, усилится образование газов, распирающих кишечник изнутри и вызывающих боль и беспокойство, слизистая подвергнется опасности развития воспалительных процессов.

Такое состояние нарушения равновесия микрофлоры в организме человека называется **дисбактериоз**. Оно влечет за собой сбои в работе иммунной системы организма и развитие аутоиммунных заболеваний (аллергии, дерматитов и др.).

Восстановление нарушенной внутренней среды (при помощи правильного питания, приема специальных препаратов – пробиотиков, и, конечно же, отказа от грубых вмешательств в деятельность кишечника) займет много времени и потребует больших усилий.

Абсолютным противопоказанием к проведению таких процедур считаются брюшные и паховые грыжи, операции на кишечнике или кровотечения желудочно-кишечного тракта.

## Очищение уксусом

Сторонники этого метода советуют использовать для очищения организма от шлаков и токсинов яблочный уксус, мотивируя это тем, что в уксусе содержится большое количество органических кислот и микроэлементов, необходимых для правильного протекания обменных процессов. Они утверждают, что применение уксуса исключительно положительно сказывается на работе всего организма.

Яблоки, действительно, очень полезный для здоровья продукт – они содержат соли кальция, помогающие выводить из организма лишнюю жидкость, а их свойство уменьшать усвоение жиров из другой пищи делает их хорошим средством для избавления от лишнего веса.

Однако в оздоровительных целях гораздо полезнее съедать по 3–4 яблока в день, а не принимать яблочный уксус.

Действительно, сохранились исторические сведения о приеме этого средства (в очень слабой концентрации!) для лечения некоторых заболеваний. Однако следует помнить, что в те древние времена, о которых идет речь, этот продукт был исключительно натуральным, и по своим свойствам заметно отличался от того продукта химической промышленности, который в наши дни можно встретить на прилавках магазинов.

Если вы поинтересуетесь мнением на этот счет врачей и диетологов, то узнаете, что они категорически запрещают прием яблочного уксуса людям с гастритом и повышенной кислотностью, указывая на то, что он может привести к обострению хронических недугов, развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, вызвать цирроз печени. Стоматологи напоминают о том, что любая кислота пагубно сказывается на состоянии эмали зубов человека, и уксусная – не исключение.

## Очищение лимонным соком и солью

Такой способ «очищения» организма относят к «народным» методам. Рецепты его применения передаются из уст в уста и распространяются людьми, которые «сами пробовали, и хорошо помогло».

Смесь большого количества воды (1,5–2 л), соли и лимонного сока рекомендуется выпивать натощак в первой половине дня в несколько приемов. Казалось бы, в этом рецепте применяется та же вода. Та, да не та! Не забывайте о том, что несмотря на то, что лимон – природный

продукт, он содержит большое количество органических кислот – лимонной, яблочной, аскорбиновой, а также ряд других, очень активных по своему воздействию веществ, и следовательно, вместо воды вы употребляете внутрь кислотно-солевой раствор, а это уже совсем другое дело!

**ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, СТРАДАЮЩЕГО ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА И  
ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ЭТОТ МЕТОД МОЖЕТ БЫТЬ  
СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН!**

### **Очищение при помощи растительного масла и лимонного сока**

Эту смесь нередко советуют применять для очистки печени и желчного пузыря от шлаков и камней – прием растительного масла внутрь (на пустой желудок) вызывает сильный выброс желчи из желчного пузыря. Сторонники этой методики утверждают, что вместе с желчью будут выведены песок и камни.

Однако врачи категорически запрещают применять этот метод тем людям, у которых выявлена желчекаменная болезнь, так как пришедшие в движение в результате проведения такой процедуры камни могут закупорить желчный проток. Исходом этой ситуации нередко становится разрыв желчного пузыря, развитие перитонита и смерть больного.

При этом медики считают, что очищения печени в этом случае не происходит вовсе – прием масла с лимонным соком просто провоцирует сильный выброс желчи.

Как вы смогли убедиться, ничего столь же простого и в то же время безопасного как вода нам найти не удалось. Другие способы очищения либо слишком сложны, либо дороги, либо небезопасны.

Поэтому сейчас перейдем непосредственно к очищению организма водой. Но прежде необходимо научиться готовить особую воду. Приготовление воды – это необходимая и очень важная часть процесса очищения. Помните, что вода может быть не безопасна с химической и энергетической точки зрения – содержать вредные вещества или негативную информацию.

Мы предлагаем разные методы преобразования воды.



## **Выбираем воду для очищения организма**

Очищение водой полезно само по себе. Но результат может быть просто ошеломляющим, если вы выберете для очищения правильную воду. Ведь тогда от одной капли преобразится весь ваш организм.

Конечно, речь идет не о водопроводной воде – ее даже с большой натяжкой нельзя назвать «живой». Но она может стать по-настоящему полезной, целебной, пригодной для наших целей. Для этого над ней нужно будет немножко поработать.

На самом деле, существует множество видов полезной воды, мы расскажем обо всех по порядку. Вы узнаете, какие виды воды существуют, какими свойствами они обладают, чем отличаются друг от друга, и, конечно же, как их приготовить в домашних условиях и как употреблять для достижения нашей главной цели – очищения организма.

## Вода тоже нуждается в очищении

Итак, о том, что водопроводная вода не отличается хорошим качеством, известно всем. Но мы используем ее день ото дня, несмотря на то, что для питья она не пригодна. Хлор, использующийся для ее очистки, взаимодействует с органическими веществами и образует разнообразные ядовитые соединения. Чтобы хоть как-то приблизить качество воды к желаемому уровню, ее традиционно кипятят. Но кипячение – недостаточная мера для того, чтобы такая вода стала пригодной к употреблению, не говоря уж о том, что полезной она от этого точно не становится. Итак, это недостаточная, но, тем не менее, необходимая в повседневной жизни мера: с помощью кипячения мы хотя бы частично обеззараживаем воду (подробнее об этом мы поговорим позже).

Некоторые люди используют фильтры для воды. Это правильный путь, ведь воду надо очистить от таких веществ как хлор, тригалогенметаны, органические химикалии, полиароматические углеводороды, свинец, алюминий, кадмий и фторид. Вот только фильтры промышленного производства, доступные по цене, тоже не гарантируют 100 % очищения воды от примесей, которых в ней быть не должно. Однако отказываться от такой фильтрации не следует, пусть это станет первой ступенью преобразования воды. Запомните: фильтры, которые вы используете, прежде всего не должны содержать синтетических материалов очистки. Существуют фильтры, очищающие воду при помощи двух разных минералов различных фракций, либо фильтры, изготовленные на основе активированного растительного угля с элементами серебра. Используя их один после другого, можно получить воду с высокой степенью механической очистки и обеззараженную серебром. К сожалению, все фильтры имеют одни и те же **недостатки**:

- \* чересчур тщательная очистка воды приводит к тому, что фильтр может вместе с вредными примесями удалить из воды полезные минеральные соли;
- \* в конце ресурса картриджа, когда фильтрующий материал практически полностью оказывается забитым вредными химическими примесями и микроорганизмами, возможен выброс партии этих шлаков в очищаемую воду;
- \* фильтры не спасают от выбросов вредных веществ в водопроводную сеть.
- \* фильтры делают воду «мертвой», то есть уничтожают ее память: вода становится не вредной, но и не полезной, теряет свои удивительные свойства.

Чуть позже мы расскажем вам о более простых, домашних способах очистки воды. Некоторые из них не только очищают воду, но и делают ее целебной.

В идеале основой для очищения организма должна быть вода из хорошего природного источника, свободная от вредных примесей (например, родниковая), обладающая высоким содержанием минералов. Такая вода сама по себе несет информацию о чистоте, поэтому служит прекрасным средством для избавления от шлаков, токсинов, паразитов. Если же вода из природного источника вам недоступна, вам придется должным образом подготовить обычную водопроводную воду. Мы предлагаем вам технологию очистки, состоящую из двух шагов.

## **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.