

Евгений Божьев

ПРОСТО ИСЦЕЛЯЙСЯ

САМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВСЕ БОЛИТ
И НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ

ОБНОВЛЕННОЕ
И ДОПОЛНЕННОЕ
ИЗДАНИЕ



В КНИГЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
РАЗВИТИЯ ПНЕВМОНИИ



Автор одного из самых
популярных каналов на YouTube — 380k

Евгений Николаевич Божьев
Просто исцеляйся сам.
Что делать, когда все
болит и ничего не помогает
Серия «Человек: душа и тело»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43610991

*Просто исцеляйся сам. Что делать, когда все болит и ничего не
помогает: Издательство АСТ; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-110318-7*

Аннотация

Евгений Божьев – врач-невролог и мануальный терапевт с многолетним опытом, автор уникальной методики самолечения.

Доктор рассказывает, как убрать боль в различных частях тела без врачей, своими силами. Полезно всем, кто реально хочет разобраться, откуда берутся болезни и что на самом деле нужно делать.

Должное внимание автор уделил физическим упражнениям с рисунками, которые помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства запустить механизм самооздоровления организма. Авторская методика многие годы

помогает людям избавиться от боли, снова почувствовать себя молодым и полным сил!

Содержание

Введение	6
Главное	9
Как устроен этот мир	10
Вампиризм: отдавайте энергию добровольно!	17
Болезнь: на чьей вы стороне?	21
Балансировка энергии	23
Что такое адаптация и зачем она нужна?	26
Почему организм не работает так, как надо?	32
Что такое иммунитет и как его повысить?	33
Мифы и истина об аллергии	37
Защелачивание и закисление организма	40
Как правильно чистить организм?	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Евгений Божьев
Просто исцеляйся сам.
Что делать, когда все
болит и ничего не помогает

© Божьев Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Уважаемый читатель! Эта книга является сборником информации о том, что такое человек, как он устроен, зачем находится в этом мире и как ему жить, чтобы не болеть и не стареть... Возможно, эти слова звучат несколько пафосно. Но практика – критерий истины.

Необходимость публикации этой книги вызвана тем, что мировая медицинская система не нацелена на оздоровление населения планеты Земля. Врачам говорят: «Мы вас научили лечить – лечите!» Людям говорят: «Идите к врачам, мы их научили лечить, они вас вылечат!» И люди идут, выполняют то, что им приказывают врачи... И только через несколько десятков лет вдруг спохватываются – а воз и ныне там! Выброшены на ветер огромные деньги, выпито столько ядовитых лекарств, упущено столько времени, а в результате – здоровье стало намного хуже...

Автор этой книги уже около 40 лет работает в области медицины. Хотите верьте, хотите нет, но я не видел еще ни одного человека, которого медицинская система вылечила бы от чего-нибудь! Не убрала на некоторое время симптомы, а именно вылечила, ликвидировала бы причину! И если простым людям, многократно обобраным и обманутым медициной, это становится понятно только с возрастом, то я, наблюдая эту систему изнутри, прекрасно понимаю, как она

работает. И ответственно заявляю – никто в системе здравоохранения не заинтересован в здоровье людей!

Посудите сами! Врач в поликлинике получает зарплату в зависимости от количества принятых пациентов. Если он должен принять 36 пациентов, а принял только 30, его доход снизится. Как при таком раскладе он может быть заинтересован в том, чтобы больных стало меньше? Во всей системе здравоохранения есть только одна должность, на которой сотрудники активно заинтересованы в уменьшении количества больных: это должность уборщицы! Она одна желает, чтобы «поменьше тут ходили»... Остальной персонал получает зарплату не за здоровых, а за больных. И это происходит везде и повсюду: и в поликлиниках, и в стационарах... Вот и думайте, кому в медицинском учреждении нужно ваше здоровье! Даже отчетность медицинских учреждений идет по количеству больных, а не выздоровевших...

Поэтому повторяю известную истину: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!» Конечно, мы все жуткие лентяи. Но однажды наступает такой момент, когда просто необходимо начинать что-то для себя делать!

Так вот, для того я и писал эту книжку. Чтобы человек, осознавший, что ему никто, кроме него самого, не поможет, знал, что ему делать.

А теперь самое главное! От того, что эта книга будет лежать у вас на столе, вам легче не станет. Чтобы стало легче, надо делать то, что здесь описано, применительно к вашему

случаю.

Только ваша самостоятельная работа со своим телом может сделать его лучше и здоровее! Прочитайте это высказывание десять раз, чтобы хорошенько запомнить. Все зависит от вас лично. Никто другой не сделает вас здоровым!

Если запомнили, то – в добрый путь!

Главное

Прежде чем обсуждать отдельные проблемы, касающиеся человеческого здоровья, я бы хотел поговорить о том, что собой представляет наша жизнь и законы, по которым она протекает. Так как именно это помогает понять, почему мы живем так или иначе, почему у нас возникают те или иные проблемы со здоровьем...

Как устроен этот мир

Человек приходит на Землю, не имея представления о том, как этот мир устроен, зачем он вообще родился на свет и что ему делать в жизни. Видимо, создателями нашего мира зачем-то именно так и было задумано. Но для того, чтобы адекватно реагировать на происходящее вокруг, полезно знать, что, как и почему... Давайте же попробуем разобраться в происходящем.

Тем, кто уже не первый год живет на земле и кто умеет наблюдать и думать, анализировать и сопоставлять, довольно быстро становится понятно, что этот мир не самообразовался путем случайного слияния молекул, как нам рассказывают в школе. Целостность, законченность, рациональность, математическая выверенность и уравновешенность всех процессов, происходящих вокруг и внутри нас, свидетельствуют о том, что хаосом здесь и не пахнет. Наоборот, все очень четко взаимосвязано, что доказывает: у этого мира есть Творец. Конечно, это не дядька с бородой и посохом, сидящий на облаке. Но кто-то или что-то этот мир создало. И создало не абы как, а в очень четкой и строгой форме, с определенными Законами и правилами, по которым все развивается.

Когда начинаешь все это осознать, понимаешь, что случайностей в мире нет и быть не может. Что с точки зрения Создателя нет в нем ничего плохого или хорошего. Есть

только то, что есть, и то, что должно быть. То, что задумано Творцом. Ничего лишнего, ничего, выходящего за рамки Его контроля...

После того как вы это осознали, встает следующий вопрос – а зачем вообще в этом мире рождаются люди? Какова их роль в нем? Существует много вариантов ответа на этот вопрос. Но когда мы наконец понимаем логичность мироустройства, нам становится очевидно, что многие из этих версий искусственны или придуманы отдельными личностями, преследующими некие корыстные цели... Поэтому представляю вам самую логичную из версий, которая, с моей точки зрения, способна все объяснить.

Творец – люди называют его Богом – это не человеческое существо, а система Законов мироздания, по которой созданы все Вселенные. Он создал материю, из которой все состоит, и наделил ее определенными свойствами. И эти свойства и Законы ее существования незыблемы везде. Вполне возможно, что где-то в разных частях сотворенных Богом Вселенных у этих свойств и Законов есть какие-то свои особенности. Но они не могут нарушать общих принципов, установленных для мироздания.

Материя всегда пребывает в движении, эволюционирует. Одно из ее свойств – появление на определенных этапах развития Разума, Сознания. Люди это называют Душой. Души тоже постоянно развиваются. Поскольку мир многомерен, то и Души существуют в условиях многомерности. Одно из ее

проявлений – материальный мир, который мы видим и осязаем. Он имеет очень важное значение для развития Души. Поэтому Душа вынуждена время от времени переходить из многомерного пространства в этот материальный мир, где находит телесное воплощение.

Поскольку Душа, как и весь мир, тоже развивается, на различных этапах развития она воплощается в разных телах, соответствующих тем задачам, которые Душе надо решить в данном воплощении.

Сначала она воплощается в минеральном мире, потом в растительном, потом в животном. То есть по мере роста Души усложняются выполняемые ею задачи и растет сложность устройства тел, которые служат ей оболочкой.

Пройдя через воплощение в животном мире, Душа начинает воплощаться в человеческом теле, отрабатывая навыки, знания и умения, духовные свойства, присущие человеку. Кто-то очень правильно сказал: самое сложное в нашей жизни – это научиться быть человеком!

После отработки всех необходимых свойств в теле человека Душа воплощается в тонкоматериальном мире – в виде существ, которых люди называют Ангелами. Затем следуют другие этапы. На одном из них Души становятся планетами, звездами, звездными системами, галактиками... Но надо понимать, что это не сами материальные тела, а их Души. Как у человека – есть тело и есть Душа. Но Душа управляет телом...

Так вот, Душа воплощается в человеческом теле для того, чтобы чему-то научиться, приобрести какие-то новые знания, навыки, опыт. Естественно, это все невозможно осуществить за один раз! Поэтому воплощений много. И даже не десятки, а тысячи. Это как в школе: сначала дети учатся читать, считать и писать, потом – умножать и делить, и наконец, осваивают логарифмы... Для каждого воплощения у Души есть свои задачи.

На более поздних этапах развития, когда уже накоплен большой опыт, человек, рождаясь, уже знает (не всегда осознанно, часто интуитивно), что предстоит «выучить» Душе в этой жизни. Соответственно, под выполнение поставленных перед Душой задач подбираются и образ жизни, и будущая профессия, и род, к которому принадлежит Душа, родители, окружение...

Высшие Силы заинтересованы в том, чтобы Душа выполнила все поставленные перед ней в этом воплощении задачи максимально полно. Потому с самого рождения для нее подбираются условия, наиболее этому способствующие.

Одна из самых древних наук – астрология и один ее разделов – нумерология как раз и определяют, какие задачи поставлены перед человеком в данном воплощении. Ибо дата нашего рождения, наши имя и фамилия несут в себе информацию о том, чем нашей Душе предстоит заниматься в текущей жизни.

В древности люди все это знали, в том числе и то, что на

судьбу человека можно воздействовать через его имя. Поэтому при рождении ребенку давали три имени. Первое из них – сакральное, истинное, несущее в себе информацию о человеке, знали только его родители и он сам. Второе имя предназначалось для окружающих, так человека называли в обществе. Третье в наше время превратилось в фамилию. Оно несло в себе информацию о том Роде, к которому принадлежал человек. Ибо каждый из нас не только продолжает развитие своей собственной Души, но и несет в себе энергетику целого Рода.

Для того чтобы правильно и комфортно жить в этом мире, находиться в состоянии баланса с окружающей средой, следует знать основные Законы, по которым устроен мир.

Самым главным во Вселенной является энергия. Без нее ничто в ней существовать не может. В этом смысле все сущее можно назвать энергоинформационными структурами. Ибо все представляет собой энергию, несущую какую-то информацию, или информацию, обладающую какой-то энергией.

Раз энергия – это самое главное во Вселенной, то естественно, что и основным физическим Законом, ею управляющим, является Закон сохранения энергии. Согласно ему, самым правильным будет путь наименее энергозатратный. Поэтому все живые и неживые существа стремятся уменьшать свои энергозатраты и получать больше энергии. Именно из Закона сохранения энергии вытекают и все остальные основные Законы мироздания.

Следующим очень важным Законом, который каждый человек должен знать наизусть, является Закон, который кратко можно сформулировать так: «Что излучаешь, то и получаешь». Он естественным образом вытекает из Закона сохранения энергии и отражен в различных человеческих поговорках: «Что посеешь, то и пожнешь», «Посеешь ветер – пожнешь бурю», «Не плюй в колодец, пригодится воды напиться». Этот Закон рекомендует нам относиться к другим людям и вообще к окружающему миру так, как мы бы хотели, чтобы другие относились к нам.

На эту тему существует очень правильное высказывание о различии в отношении к людям паразитов, людей и богов. Паразиты относятся к людям так, как сами захотят. Им плевать на окружающих. Люди относятся к другим людям так, как хотели бы, чтобы те к ним относились. Боги же относятся к людям так, как люди хотели бы, чтобы к ним относились... Интересно, правда?

Из этого Закона вытекает следующее: чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Помните: ничто не возникает ниоткуда и не исчезает в никуда.

К сожалению, людей не учат этим Законам. И они стремятся получать и получать, не понимая, что для этого надо что-то отдавать. Если что-то отдал, то получаешь то, что тебе нужно. То, что хочешь. А когда стремишься только получать, хапать, как в мультике: «Это – мне, это – тоже мне!», то все равно придется что-то отдать, расплатиться за то, что

получил. Но только эта плата может быть очень неприятной. Поэтому очень часто непорядочным бизнесменам приходится расплачиваться за добытое нечестным путем либо потерей бизнеса, либо травмами и болезнями, либо несчастьями близких людей...

Гораздо легче, правильнее и приятнее сначала отдать, а потом за это уже получить. Как в магазине – заплатил и взял то, что хотел.

Следующим Законом Вселенной является Закон «Все в тебе». То есть каждому из нас дается все необходимое для того, чтобы Душа могла жить и обучаться в этом мире. У нас есть все.

Но если мы вдруг видим что-то, что нам не нравится, надо понять, что и это в нас тоже есть! К сожалению, люди все хорошее ставят в заслугу себе, а вот вину за то, что кажется им плохим, они стараются возложить на кого-то другого. Этот закон нашел отражение и в психологии.

Для того, чтобы узнать человека, надо попросить его рассказать о каких-нибудь других людях и послушать, что он будет говорить. Рассказывая о другом, человек всегда говорит о себе. Он видит в другом только те качества, которые есть у него самого.

Если человек понимает все вышеизложенное, жить ему становится намного легче, потому что он осознает принципы мироустройства и для него не будет неприятных неожиданностей в этом мире.

Вампиризм: отдавайте энергию добровольно!

Поскольку в нашем мире все зависит от наличия энергии, то понятно, что ее отсутствие становится не просто проблемным, но и губительным для любого организма. Потому и существуют многочисленные способы получения энергии. Основным способом для человека является получение ее от Солнца через энергетические центры (чакры). Но существует возможность пользоваться и чужой энергией.

Есть важный Закон ненарушения чужой воли. И если человек не следует ему, то он автоматически становится источником питания для тех, кто хочет получить «халявную» энергию, то есть начинает тратить свою жизненную энергию в слишком больших количествах и не на себя.

Кроме того, с течением жизни у многих людей возникают множественные нарушения в работе организма, из-за чего их энергетические центры перестают работать полноценно, вырабатывать столько энергии, сколько нужно телу. Это приводит к появлению различных заболеваний. Именно таким путем и развивается онкология. Чаще всего речь идет о пожилых людях с множественными болячками. Естественно, что они испытывают потребность во внешней энергетической подпитке. И подсознательно ее себе организуют. Делается это достаточно просто. Чтобы получить чью-то энер-

гию, надо просто вывести человека из состояния эмоционального равновесия.

Как только «донор» начнет нервничать, злиться, обижаться, от него легко забрать недостающую пожилому человеку энергию.

Многие из нас сталкивались с подобными ситуациями в повседневной жизни. Обычно это происходит, когда люди преклонного возраста живут вместе с детьми и внуками. Например, собирается младшее поколение семьи в отпуск. Вещи еще не полностью собрали, а такси уже ждет. Суета, все эмоционально напряжены, торопятся, наталкиваются друг на друга. Именно в этот момент пожилой человек выходит из своей комнаты и начинает путаться у всех под ногами, вызывая бурю раздражения и негодования. И когда все уже выведены из себя, виновник ситуации, довольный, возвращается в свою комнату. Он, конечно, не понимает, что именно сделал, но ему стало легче. Он зарядился выплеснутой на него энергией. Она была негативной, но ему это неважно. Он ее получил. А все остальные, раздраженные и обессиленные, садятся в такси. И они будут восстанавливаться несколько дней, отходя от этой ситуации. Тоже не понимая, что произошло...

Другой пример. Начальник на работе вызывает подчиненного на ковер и устраивает ему разнос. Причем даже не важно, по какому именно поводу. Подчиненный выходит из его кабинета никакой, а шеф, заряженный его энергией, продол-

жает заниматься своими делами. При этом его настроение резко улучшается, а настроение подчиненного на нуле... Это тоже пример энергетического вампиризма. А поскольку все начальники по своему статусу вынуждены заниматься нарушением чужой воли, заставлять других делать то, что те делать не обязаны (на этом построен любой бизнес), то, естественно, у них огромные энергозатраты, которые им надо чем-то восполнять. И делается это за счет вампиризма по отношению к подчиненным.

Помимо этих есть еще и другие типы энергетических вампиров, о которых здесь говорить уже не будем. Но знайте, что описанные выше случаи вампиризма отнюдь не единичны.

Так как же предотвратить отсасывание вашей энергии вампирами?

Первое и самое важное – самому следовать Закону ненарушения чужой воли. Никогда никого не заставляйте делать то, что он делать не хочет!

Второе – сохранять эмоциональное равновесие. Если вас не удастся вывести из себя, то и заполучить вашу энергию тоже не удастся.

И есть еще один способ сделать так, чтобы и человек, которому энергии не хватает, ее получил, и чтобы вам не стало от этого хуже. Надо дать этому человеку энергию добровольно, не дожидаясь, пока он начнет выводить вас из эмоционального равновесия. Это совсем не сложно. Надо сказать ему что-то, что заведомо ему понравится. Ну, например,

женщине сделать комплимент, как она хорошо сегодня выглядит или какое необычное и красивое у нее платье. Если мужчина имеет склонность следить за обувью, можно похвалить его начищенные ботинки, и т. д.

Получается, что, сказав вампиру доброе слово, вы отдадите энергию, которая ему так нужна. Он ее получит, и у него не будет необходимости вызывать ваше раздражение. А в ответ на вашу отдачу доброй энергии вы сразу начинаете получать такого же качества энергию из окружающего пространства (что посеешь, то и пожнешь). В итоге все довольны, всем хорошо.

Болезнь: на чьей вы стороне?

Болезнь есть следствие определенного образа жизни человека. Мы сами зарабатываем свои недуги, и нельзя избавиться от них, ничего не изменив в себе.

Никто, даже самый лучший врач, не может за нас вылечить болезни. Только сам человек с помощью врача в состоянии победить ее. То есть врач может выступить лишь помощником.

Процесс лечения не есть однонаправленное воздействие врача на пациента. Это всегда взаимодействие пациента и врача. Наивно думать, что врач может все сделать сам, без участия пациента.

Авиценна говорил: «Нас у постели больного двое – врач и болезнь. На чью сторону встанет больной, тот и победит».

Задача врача – помочь, подсказать, научить, что нужно сделать, чтобы избавиться от заболевания. Иногда – дать первый толчок к излечению.

Вследствие всего вышеизложенного врач может давать гарантии только на свою часть работы, на то, что он собирается сделать. Однако поручиться за действия пациента и за конечный результат невозможно. Потому что результат всегда зависит ТОЛЬКО от пациента. Насколько последний готов принять то, что ему дается, насколько он настроен приложить какие-то усилия к исцелению. И насколько ему это

исцеление на самом деле нужно.

Иногда бывает, что люди лечатся по привычке, на самом деле болезнь для них комфортна. Или бывает, что социальные блага, получаемые в связи с болезнью, важнее, чем вызываемый ею дискомфорт.

Балансировка энергии

Любой вид энергии возникает при взаимодействии двух противоположностей. На Востоке их принято называть инь и ян. Каждая из этих противоположностей имеет свои характеристики.

Инь – это минус, женская энергия. Характеризуется холодом, влажностью, пассивностью. Ей соответствуют передняя поверхность и левая сторона тела, левая ноздря, левая рука, вся нижняя часть тела.

Ян – это плюс, мужская энергия. Характеризуется теплом (жаром), сухостью, активностью. Ей соответствуют задняя поверхность и правая сторона тела, правая ноздря, правая рука, вся верхняя часть тела.

Чакры имеют обратную связь с этими полюсами: сверху чакры энергии инь, а снизу – энергии ян.

Для балансировки надо поочередно стимулировать то одну, то другую энергию с трехкратным повторением – то инь, то ян, то инь, то ян... Например, лечь на пол, прогнуться вверх, разведя руки и ноги и приподняв голову, напрячь переднюю поверхность тела (инь), задержать это напряжение на 30 секунд, затем перевернуться, прогнуться назад, напрячь заднюю поверхность тела (ян), задержать напряжение на 30 секунд и трижды поочередно все это повторить.

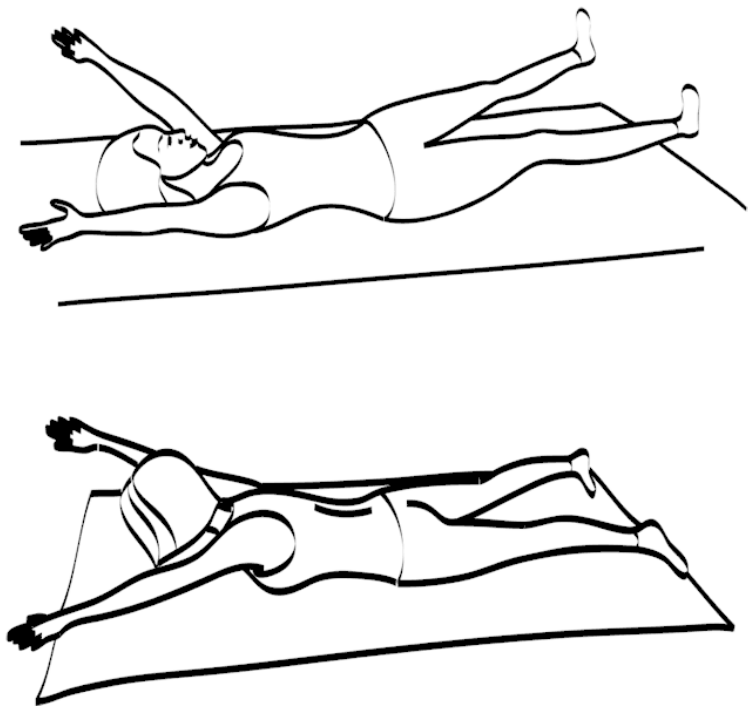


Рисунок 1

Все функции нашего тела осуществляются только при наличии достаточного количества энергии в нем и при ее балансе. Энергия может существовать в двух взаимосвязанных формах – кинетической и потенциальной. У них обратная пропорциональная зависимость. Из Закона сохранения энергии следует, что самый правильный путь всегда наиме-

нее энергозатратный. Казалось бы, чем меньше энергии мы тратим, тем больше ее остается. Но все мы знаем, что если пролежать в кровати много дней, то есть резко уменьшить энергетические затраты, то потом мы вообще не слезем с этой кровати, настолько ослабеем... Почему? Казалось бы, энергозатраты низкие, энергия должна запасаться, увеличиваться... А потому, что тратим мы энергию кинетическую, а запасаем энергию потенциальную. Кинетическую энергию запастись невозможно. И для увеличения количества потенциальной энергии должны быть увеличены затраты энергии кинетической. На этом основан принцип тренировки у спортсменов. Таким путем они увеличивают (запасают) потенциальную энергию. Как в поговорке: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда!»

Что такое адаптация и зачем она нужна?

Человек живет не в вакууме, а в окружающей среде, которая постоянно каким-то образом воздействует на него. К тому же эта самая среда еще и постоянно меняется. То день, то ночь... То тепло, то холодно... Для того чтобы мы успешно приспособились к таким условиям, в нашем организме существует специальная адаптационная система, помогающая нам выживать в этом непрерывно меняющемся мире.

Естественно, что в течение жизни мы загружаем эти адаптационные механизмы работой. Ведь далеко не всегда мы можем делать только то, что полезно и хорошо для нашего тела. Например, не поспали ночь, съели пищу не должного качества... Мы от этого не умерли, но организм напрягся. И все эти неправильности он будет компенсировать до определенного предела.

Этот предел и задается компенсаторными возможностями нашего тела. У всех они разные. У кого-то больше, у кого-то меньше... Это очень похоже на оперативную память в компьютере. Если объем памяти 128 Мб, то можно открыть количество приложений до этого предела. Если мы откроем больше, то компьютер зависнет. То же происходит и с нашим организмом. Если загрузить компенсаторный механизм «под завязку», то малейшая перегрузка вызовет проявление всех

болячек.

Люди очень часто с этим сталкиваются после 40 лет. Всю жизнь вроде были здоровыми, а тут всякие недуги повылезли как снежный ком... Такая ситуация говорит о том, что мы до конца исчерпали возможности компенсаторных механизмов своего тела.

Что делать в такой ситуации? Есть два пути. Лучше воспользоваться сразу обоими.

Первый путь – снизить нагрузку на адаптацию. Убрав то, что загружает наши адаптационные механизмы, требует их напряжения. Это может быть изменение образа жизни, питания, расслабление забитых мышц, приведение в порядок внутренних органов, улучшение их кровоснабжения. По этому пути идет ортодоксальная, привычная нам медицина.

Второй путь – расширение возможностей адаптационных механизмов. Это все равно что оперативную память компьютера увеличить с 128 до 512 Мб. Компьютер сразу начинает работать лучше. Так и наше тело сразу начнет вновь компенсировать все проблемы, которые раньше не проявлялись. По этому пути идут все направления народной медицины.

Итак, рассмотрим **первый вариант – снижение на-**

грузки на адаптацию.

Снижение нагрузки на адаптационные механизмы осуществляется путем уменьшения проблем тела, улучшением работы его органов, включая головной мозг, сердце, легкие, органы брюшной полости и, конечно же, мышцы. Ведь мышцы составляют больше половины массы тела, соответственно, если они работают полноценно, нагрузка на адаптационные механизмы существенно снижается.

С течением времени в мышцах накапливаются нерасслабляемые волокна. Они постоянно остаются напряженными. Естественно, что они ограничивают объем движения в суставах, снижают КПД (коэффициент полезного действия) мышц и бесполезно тратят нашу энергию. Ведь чтобы оставаться в постоянном напряжении, им требуется энергия. И чем больше таких «забитых» мышц, тем больше они тратят нашей энергии понапрасну.

Если мы эти мышцы расслабим с помощью статической растяжки (если такую мышцу растянуть и подержать в этом растянутом состоянии статически 2 минуты, включается расслабляющий ее рефлекс), то у нас высвобождается масса дополнительной энергии, которую тело уже может расходовать более производительно и с пользой.

Кроме того, если любой орган функционирует ненормально, это тоже требует определенного напряжения компенсаторных сил, иначе проблема будет сказываться на работе

других органов. Например, головной мозг управляет всем телом. И если он работает в неблагоприятных условиях (недостаточное кровоснабжение, нарушение венозного оттока из черепа), то понятно, что и весь организм не сможет работать полноценно. Устранив проблему, нарушающую нормальную работу головного мозга, мы улучшим работу всего организма.

Немалую роль в нашей жизни играет работа желудочно-кишечного тракта. С течением времени в его функционировании тоже накапливаются ошибки. ЖКТ загрязняется, зашлаковывается. Естественно, это сказывается и на работе организма в целом. Поэтому периодическое однодневное голодание, очистка тонкой кишки сорбентами, а толстой – клизмами тоже будут уменьшать нагрузку на адаптационные механизмы, помогая тем самым нашему телу работать полноценно.

Такой же эффект дает рационализация образа жизни и питания. Ведь в мире, в котором мы живем, существуют множественные ритмы. И если мы попадаем в них, резонируем с ними, то наши энергозатраты минимизируются, а если мы идем вразнобой с этими ритмами, то требуется дополнительное напряжение адаптационной системы для преодоления этого диссонанса.

Например, вся природа просыпается с рассветом и засыпает с закатом Солнца. Если человек свой образ жизни построил таким образом, что встает сразу после восхода Солн-

да и ложится (или хотя бы прекращает активную физическую деятельность) после заката, то его энергозатраты минимизируются. А вот если он любитель ночных вечеринок, то это очень сильно напрягает адаптационные механизмы.

Второй вариант – расширение механизмов адаптации.

Кроме снижения нагрузки на адаптацию можно ее увеличить за счет расширения ее механизмов. Делается это путем увеличения возможностей организма, повышения порога различных функций тела. Например, чтобы мышца стала сильнее, надо ее постоянно нагружать. Тогда она с течением времени сможет выполнять бóльшую работу. Это относится к любым функциям нашего организма.

Все так называемые народные методы лечения вовсе не направлены на излечение от какой-либо болезни, а просто расширяют адаптацию организма. Можно использовать любой из этих методов: закаливание, расширение физической активности, дыхательные техники, голодание и т. д.

Только надо обязательно использовать режим тренировки. Любая функция имеет свой предел – «потолок». Если вы нагружаете ее до данного предела, не переходя через него, то этот потолок повышается. То есть функция увеличивается. А вот если вы перешли этот предел, то функция разрушится и придется многие дни пытаться восстановить ее хотя бы до прежнего предела. **То есть любая нагрузка должна**

исключать перегрузку.

Например, если вы решили практиковать в оздоровительных целях голодание, не надо начинать сразу с 14-дневного курса, даже под наблюдением профессионалов. Можно быть почти уверенным в том, что голодание воздействует на вас разрушительно. Однако если вы начнете голодать по одному дню каждую неделю, это улучшит вашу адаптацию. В дальнейшем через какой-то период времени можно перейти к трехдневным курсам голодания раз в месяц и т. д.

Поскольку адаптационная система, как и весь организм, зависит от энергии, то повышение ее количества будет увеличивать уровень адаптации, а снижение – его уменьшать.

Как мы помним, энергию мы получаем через определенные энергетические центры, поэтому их активация всегда будет расширять наши адаптационные возможности. И здесь тоже возможны два пути – увеличение производства энергии путем активации энергетических центров и уменьшение ненужного расхода энергии. Например, расслабление «забитых» мышц и отсечение вампиров (см. главу о вампиризме).

Путем снижения нагрузки на адаптационные механизмы и их расширения можно в принципе самостоятельно вылечить любое заболевание. Именно этим и занимается народная медицина.

Почему организм не работает так, как надо?

Отчего мы болеем и как стать здоровыми? Понятно, что в случае каждого отдельного заболевания ответы на эти вопросы могут быть различными. Но все же есть общие принципы, общие причины, с которых начинаются наши недуги.

Что такое иммунитет и как его повысить?

Иммунитет является частью общего адаптационного механизма нашего тела к влиянию и изменениям окружающей среды. Только направлен он на предотвращение «захвата власти» в нашем теле чужеродными микроорганизмами. «Чужие» могут быть вирусами, бактериями, грибами, одноклеточными и многоклеточными паразитами. И иммунитет призван бороться с ними в случае их неконтролируемого размножения.

Делает это наше тело с помощью специальных клеток, задачей которых является распознавание и уничтожение «чужих». Эти клетки располагаются в тканях, на путях оттока канализации из тканей – в лимфатических узлах и в крови. Поэтому, когда не хватает сил местным иммунным клеткам, чтобы справиться с инфекцией, возникает реакция воспаления, которая сопровождается всегда расширением кровеносных сосудов в этом месте и увеличением притока крови. Так организм борется с инфекцией.

Надо сразу сказать, что существует очень распространенное заблуждение о том, что в нашем теле в норме ничего, кроме нас, нет. Тело живет в окружающей среде, которая заполнена всевозможными микроорганизмами. И естественно, что все они есть не только вокруг нас, но и внут-

ри нас. Иммуитет не предотвращает попадание инфекции в наше тело, а только контролирует, чтобы все микроорганизмы «сидели по своим квартирам» и не размножались, угрожая нашему телу. Как только кто-либо начинает нам угрожать, сразу в дело вступает иммуитет, подавляя «чужаков». Так устроено наше тело, да и все живые организмы устроены по такому же принципу.

Надо понимать, что заболевание возникает не тогда, когда «какой-то гад на нас в трамвае чихнул», а тогда, когда ослабляется иммуитет. В этом случае инфекция чувствует его ослабление и начинает преспокойно размножаться, предпринимая попытки захватить все тело. То есть причиной возникновения любой инфекции является не «заражение» этой инфекцией, а ослабление иммуитета.

От чего же зависит сила и слабость нашего иммуитета? Здесь тоже все просто. Как и все органы и системы нашего организма, иммуитет может быть сильным только при наличии достаточного количества энергии. Ведь мы уже упоминали, что иммуитет напрямую зависит от достаточности притока крови к тканям. Если крови не хватает, то иммуитет низкий, а если крови достаточно – высокий.

А кровь есть энергия на физическом уровне. То есть где есть энергия, там достаточное кровоснабжение, где не хватает энергии, там и крови недостаточно; соответственно, и иммуитет снижен. И заболеваем мы как раз тогда, когда теряем энергию, а не тогда, когда «заражаемся». Поэтому все ин-

фекционные заболевания массового характера как раз и приходится на периоды войн и других народных бедствий. И такие дурные привычки, как обиды и попытки управлять другими людьми, и приводят к резкому снижению нашей энергетики. А значит, и иммунитет сразу резко снижается. И мы тогда заболеваем ОРЗ или другой инфекцией.

Возьмем ежегодные эпидемии ОРВИ, переходящие в грипп... Вирус гриппа, как всем нам известно, постоянно мутирует. За многие десятилетия не было еще повторения эпидемий, вызываемых одним и тем же штаммом вируса. Для разработки вакцины от какого-либо штамма требуется два года плюс время на производство этой вакцины. Поэтому любая вакцина от гриппа даже теоретически не может существовать. Но раз нас даже бесплатно зазывают на вакцинацию, значит, кому-то это надо, зачем-то выгодно... Вот и думайте!

Отсюда следует, что для поддержания иммунитета на высоком уровне требуется:

- постоянный контакт с инфекцией;
- много энергии (активация энергетических центров);
- хорошая адаптационная способность организма (расширение адаптации).

Кстати, многие заболевания, которые мы не привыкли связывать с иммунитетом, на самом деле являются именно его проблемами. Например, та же самая онкология, та же гранулема у корня зуба, тот же аппендицит. Любое воспали-

ние, любая инфекция возникает в связи со снижением иммунитета.

Например, гранулема на зубе как возникает? Когда бывает недостаточный приток крови к этому месту. А это происходит при сужении сосудов. Например, идет отек слизистой, передавливаются сосуды, нарушается приток крови. Попала инфекция, местные иммунные клетки не справляются, а кровь поступает очень плохо, вот тогда и возможно воспаление. Чтобы с ним справиться нужно, во-первых, стараться поддерживать местный иммунитет на должном уровне, во-вторых, обязательно стараться сделать так, чтобы кровоснабжение всех органов было достаточным, следить за тем, чтобы не было какого-то отека, напряжения, в том числе и мышечного, которое вызывает передавливание сосудов и нарушает приток крови.

Мифы и истина об аллергии

С проблемой иммунитета тесно связаны аллергические явления. Сначала давайте разберемся, что такое аллергия. Есть такое понятие – антиген, антитело. Так вот, аллергия – это выработка антител в ответ на воздействие какого-то антигена. Эта реакция обычно формируется с самого детства. И постоянная аллергия достаточно редкая вещь. Чаще всего людям приходится сталкиваться не с аллергией как болезнью, а с аллергической реакцией. Это похоже внешне проявления. Могут быть какие-то кожные высыпания, отечность, вплоть до отека Квинке. Но эта реакция возникает достаточно спонтанно и непредсказуемо. Она может возникать в ответ на какие-то пищевые продукты, на запахи, практически на все что угодно. Причем сегодня может возникнуть аллергическая реакция на одно, завтра на другое, послезавтра на третье. А в следующий раз вообще никакой реакции может не быть.

Эти аллергические реакции не связаны с образованием антител, их причина – грязный кишечник. Но когда он мог успеть загрязниться у детей? Ведь признаки аллергии могут появиться и у совсем маленького ребенка, только родившегося, или прожившего на свете всего 2–3 года.

Например, это может быть связано с поздними родами. Дело в том, что изначальный иммунитет ребенок получает от

матери. У женщин есть система детоксикации – месячные. К моменту наступления месячных накопившиеся в женском организме токсины собираются в эндометрии, а затем они уходят из тела матки вместе с отслоившимся эндотелием. Если, например, женщина рождает поздно, скажем, после 30 лет, то ее организм к этому моменту уже достаточно загрязнен. Поскольку девять месяцев плод находится в полости матки, там продолжают накапливаться токсины, но выхода из матки уже не происходит, так как месячных в период беременности нет. Поскольку система кровоснабжения плода во внутриутробный период связана с системой кровоснабжения матери, к нему от нее переходят не только питательные вещества, но и все шлаки, которыми забит материнский организм.

И поэтому у таких детей практически с момента рождения идут аллергические реакции, так называемые диатезы – на одно, другое, пятое, десятое... И именно поэтому лучше рожать раньше, а не позже.

Чтобы убрать аллергическую реакцию, нужно почистить кишечник. Лучше всего проводить чистку не каждый день, а раз в неделю на протяжении нескольких месяцев. Тонкая кишка чистится сорбентом, например, активированным углем. За три часа до принятия сорбента и в течение трех часов после его принятия ничего нельзя есть. Пить можно только простую воду.

Толстую кишку чистим традиционно клизмой – это самый простой вариант. Можно туда что-то добавить, например,

немножко соды, потому что выходной отдел кишечника, то есть прямая и сигмовидная кишка, должны иметь щелочную среду. Можно добавлять какие-то травы. Если есть тенденция к раздражению прямой и сигмовидной кишки, это может быть что-то вяжущее – ольховые шишки, кора дуба. Но не настойка, а отвар этих трав. И в небольшом количестве, потому что ничего лишнего в толстой кишке не должно быть.

Таким образом, периодически очищая кишечник, вы легко справитесь с аллергией. Также стоит изменить свой рацион, увеличив в нем количество свежих овощей, кроме картошки. В идеале они должны составлять 70 % рациона. Поскольку в свежих овощах много клетчатки, они тоже чистят кишечник. И если вы постоянно будете есть достаточно много свежих овощей, у вас не будет аллергических реакций вообще.

Точно так же, кстати, путем увеличения количества овощей в рационе лечится и полиартрит. Буквально за пару недель можно избавиться от этой болезни, потому что это тоже аллергическая реакция, проявляющаяся в суставах и связанная с тем же загрязнением кишечника.

Защелачивание и закисление организма

В последнее время идут жаркие дискуссии по поводу того, какой состав крови «здоровее» – кислый или щелочной. Есть, например, мнение, что кровь и наши внутренние среды нужно закислять, мол, долгожители на Кавказе живут так долго, потому что употребляют воду без солей кальция, состав которой закисляет кровь.

Но давайте подумаем. В учебниках черным по белому написано, что средняя норма pH в крови человека должна составлять 7,35 – 7,4.

Что такое pH? Это водородный показатель, по-латыни *pH* от *pondus Hydrogenii*, что означает «вес водорода». С его помощью определяют меру кислотности водных растворов в зависимости от концентрации в них ионов водорода. Итак, если pH в крови ниже 7 – это кислое, выше 7 – щелочное. Получается, что этот «средний» диапазон – 7 – не кислый и не щелочной.

Возьмем другие объективные данные. У младенца при рождении pH крови чуть меньше 8, то есть превалирует щелочь. У стариков бывает 7,35 и еще ниже. Я специально смотрел статистику анализов в отделении детской онкологии, и у всех детей с онкологическими заболеваниями pH оказался меньше 7,3. 7,28, 7,25, 7,23... То есть в сторону за-

кисления.

Если говорить о жесткости и мягкости воды, то понятное дело, что если мы пьем более мягкую воду, то у нас меньше откладываются соли и кальций. Потому что кальций плохо усваивается организмом. Но связывать долголетие с мягкостью воды? Общеизвестно, что самая мягкая вода в озере Байкал, там практически нет солей, она почти дистиллированная. Но тогда, значит, все Прибайкалье должно состоять из долгожителей, а это не так.

И у людей, которые живут по 140–160 лет, кровь кислой в принципе быть не может. Почему? Да потому что у человека даже при показателе pH 7,2 наступит летальный исход, поскольку не смогут нормально проходить биохимические реакции. И pH может, конечно, колебаться, но не настолько, чтобы кровь была кислой. Более кислой или более щелочной – да, но никак не меньше 7!

Чем старше мы становимся, тем больше наша кровь закисляется. Что удивительного в том, что у того, кто живет дольше, и кровь более кислая? Это все равно как если бы утверждать, что все люди, погибшие в автоавариях, ели соленые огурцы...

Да, есть продукты, которые закисляют организм, и есть те, которые его защелачивают. Естественно, все продукты, которые мы едим, разлагаются с образованием каких-то веществ в нашем теле. Мы их перевариваем. И конечный продукт их переваривания может иметь кислую среду, а может иметь

щелочную. «Закисляют» нас преимущественно белковые, то есть мясные, рыбные, молочные продукты, а также углеводы – мучные и сладкие изделия. А «защелачивает» любая зелень и овощи. Среди фруктов есть и те, что закисляют, есть и те, что защелачивают. Например, считается, что полезно есть лимон, а он – кислый, мед тоже полезен, и он тоже кислый, РН колеблется от 5 до 6. Но если вы залезете в Интернет и посмотрите таблички с названиями закисляющих и защелачивающих продуктов, то мед и лимон вы обнаружите в числе последних. Потому что таков закон равновесия.

Если вы хотите «закислиться», у вас есть два пути. Вы можете или регулярно, каждый день, принимать что-то кислое, или принять сразу много чего-то щелочного. Точно так же, когда человек хочет «защелочиться», он берет два лимона с 300 г меда, все это перемешивает и ест.

Весь мир построен на балансе, и избыток кислой среды точно так же вреден, как и избыток щелочной. Ни та, ни другая крайность не принесут пользы. Если РН у вас будет меньше 7,3, вы будете болеть. Если он будет выше 7,4, вы тоже будете болеть.

При закислении – онкология, при защелачивании – аутоиммунные болезни.

Мы едим для того, чтобы поддерживать гомеостаз внутренней среды, чтобы наша кровь оставалась именно на заданном уровне 7,35–7,4, у нас существуют так называемые компенсаторные, буферные системы, которые не дают нам

избыточно закисляться или защелачиваться. То есть если мы получили избыток кислот, наш организм компенсирует это их связыванием, образованием солей. Избыток щелочей тоже компенсируется связыванием уже более кислыми продуктами, опять-таки с образованием солей. И соли должны выводиться, поэтому чем больше мы едим либо слишком щелочных, либо слишком кислых продуктов, тем больше солей у нас будет накапливаться. Все камни в почках и мочевыводящей системе образуются именно из-за избытка солей.

Когда следует озадачиваться закислением или защелачиванием? Только в том случае, если у вас есть симптомы, которые говорят о том, что вы «уклонились» в сторону. Так, все процессы онкообразования связаны с избыточным закислением. Если вы «качнетесь» в сторону закисления, у вас повышается риск развития раковой опухоли. Если у вас будут преобладать процессы отдачи кислорода, то есть защелачивания, то это увеличивает вероятность образования процессов аутоиммунного плана. Для того чтобы нормально себя чувствовать, нужно быть где-то посередине.

Итак, если у вас есть склонность к образованию онкологии, это показатель того, что внутренние среды у вас закислены. Нужно их защелачивать. Если у вас есть склонность к развитию аутоиммунных состояний, это говорит о том, что вы слишком защелочены и вам нужно закисляться. Следует восстанавливать равновесие между этими процессами.

Как узнать свои тенденции к закислению или защелачи-

ванию без явных симптомов?

Прежде всего это образ жизни. Если человек склонен к активности, дает себе повышенные физические нагрузки, много двигается, делает какие-то упражнения, вероятнее всего, что у него будет избыток щелочи. Если же человек ведет малоподвижный образ жизни, то у него образуется избыток кислоты.

Если вы склонны к отечности, это признак процессов закисления. Если, наоборот, у вас склонность к сухости внутренних сред, есть такие люди, внешне напоминающие камушек, это признак защелачивания.

И еще один параметр – это стул. Если он нормальный, ровный, без проблем, то вы в норме. При склонности к защелачиванию стул становится слабым, частым, более жидким. А запоры – показатель избыточного закисления.

Измерять pH мочи бесполезно, потому что при норме моча всегда кислая. Через нее выводятся из нашего организма токсины и шлаки. Но если моча стала щелочной, то это «воплъ» о том, что у организма большие проблемы. Измерение pH крови тоже ничего вам не скажет, потому что там точность до единицы. 7,28 – это уже кислая среда, а у вас, допустим, будет 7,3. Надо ориентироваться на реакции организма, это будет более правильно.

Закисляться или защелачиваться нужно, употребляя соответствующие продукты. Но самый простой вариант – научиться слушать свое тело. Оно всегда само знает, что ему

нужно. Хочется мяса – поешьте мяса, хочется овощей – поешьте овощей. И не заставляйте себя есть то, чего вам не хочется.

В последнее время также часто приходится слышать и читать о том, что если утром выпивать натощак стакан сильно подогретой воды, то это очень полезно. Каким образом это действует? Во-первых, когда вы выпиваете теплую воду, она согревает сосуды и улучшает приток крови к органам пищеварительного тракта. Соответственно, улучшится и кровоснабжение.

Во-вторых, вспомним, за счет чего происходит защелачивание. Когда вы берете простую воду, скажем, с нейтральным показателем 7,0 РН, и нагреваете ее, то РН вырастет до 7,2, 7,3, 7,5. Потому что вода, H_2O , никогда не бывает в состоянии цельных молекул. Чаще всего это смесь ионов. Либо с положительным зарядом H^+ , либо отрицательных OH^- .

При нагревании активность всех веществ усиливается. Ионы H более подвижны, и их активность увеличивается сильнее, чем у ионов OH . Таким образом мы получаем сдвиг в щелочную сторону.

Очень часто мне задают вопрос, как правильно принимать содовый раствор – пить или держать во рту.

Давайте сначала разберемся, что такое сода? Это вообще-то соль, а не щелочь. Ее формула – $NaHCO_3$. Для того чтобы соду превратить в щелочь, нам нужно смешать ее с водой. $NaHCO_3$ плюс H_2O в сумме дают CO_2 , то есть углекис-

льный газ, плюс NaOH – щелочь. Получается щелочной раствор. Но эта реакция идет при высокой температуре, выше 60 градусов. Поэтому неполную чайную ложечку соды мы заливаем стаканом кипятка. Размешиваем. Выходит углекислый газ. И мы в этом растворе получаем щелочь NaOH – вот то, что нам нужно.

Что же произойдет, если мы этот раствор будем пить? Мы все знаем, что во рту у нас слабощелочная среда. Соляная кислота содержится в полости желудка. Когда мы начинаем пить щелочь, да еще на голодный желудок, она попадает в кислоту. Помните, что кислота со щелочью нейтрализуют друг друга, образуя соль. А вы же хотели защелочиться!

Но, допустим, у нас внутри кислоты 10 мл, а щелочи мы выпили 100 мл. Какая-то ее часть прошла сквозь желудок, через щелочную двенадцатиперстную кишку, и попала в тонкую кишку, где, собственно, и происходит всасывание. Но молекулы всегда движутся от более кислой среды к более щелочной. Итак, щелочь попадает в тонкую кишку, снабженную специальными ворсинками, для того, чтобы была большая площадь соприкосновения полости кишки с кровяным руслом и кровеносными сосудами. И когда происходит это соприкосновение, в тонкой кишке создается щелочная среда. Потому что движение молекул идет от более кислой среды к более щелочной. И щелочь не всосется в кровь, а наоборот, из крови вода выйдет в тонкую кишку. И что мы получим? Правильно, понос! Поэтому у тех, кто имеет склон-

ность к запорам и утром выпивают стаканчик содового раствора, стул нормализуется. А тех, у кого нет склонности к запорам, 1–2 раза с утра «проносит». Спрашивается, для чего мы пили этот раствор? Если как средство против запоров, тогда да, это имеет смысл. А если вы хотите все-таки восстановить щелочность внутренних сред, то этот способ не выдерживает никакой критики. Ничего у нас внутрь не попало. Все как вошло, так и вышло. В кровь щелочь не всосется, потому что кровь более кислая, чем этот щелочной раствор.

Поэтому я предлагаю другой вариант – после каждого приема пищи подержать этот самый содовый раствор во рту. Дело в том, что у нас под языком богатое венозное сплетение. Конечно, содовый раствор не будет всасываться в кровь, потому что она более кислая. Соответственно, из крови будут соли и кислоты вымываться в полость рта. И наш раствор начнет закисляться. Несколько минут подержали и выплюнули. Снова набрали в рот раствора... И так можно несколько раз в течение 10–15 минут. Чем больше, тем лучше эффект. Таким образом, за счет уменьшения кислот в крови вы будете защелачивать кровь и постепенно восстанавливать кислотно-щелочное равновесие во внутренних средах своего тела.

Как правильно чистить организм?

К сожалению, большинство людей плохо представляют себе, что означает такой термин, как очистка организма. Когда мы проводим дома уборку, то не только расставляем по местам вещи, но и выбрасываем хлам, моем, отчищаем грязь...

А здесь речь идет об очищении организма. Например, человек говорит: «Я почистил печень». Это подразумевает, что он просто пропил что-то желчегонное. Да, функция выделения и синтеза желчи – это одна из функций печени. Но если вы активировали одну из функций, значит ли это, что вы почистили печень? Нет. Вы можете сказать, что вы прочистили желчевыводящую систему, но не печень. Чистка печени – куда более сложный процесс.

Или говорят: «Я прочистил свое тело». Я спрашиваю: каким образом? «Вот, я пропил магнезию». Сульфат магния, так называемая магнезия, активирует перистальтику кишечника. Так же, как и касторовое масло. То есть вы даже не почистили кишечник, просто вызвали у себя понос. Значит ли, что вы почистили свое тело? Нет, конечно.

Часто заявляют также: «Я чищу лимфу». Вы поймите, что употребление каких-то питательных веществ никакого отношения к очистке лимфатической системы не имеет. И то, что вы пропили чеснок, каротины или еще какие-то вещества, не означает, что вы почистили свою лимфатическую систе-

му. Для того, чтобы почистить какую-то систему, я не говорю уже про все тело, нужно убрать накопленные там шлаки и активировать работу этой системы. Поэтому, как минимум, вам требуется активировать лимфатический отток. И просто приемом каких-либо веществ, какими бы полезными и нужными они бы ни были, вы этого эффекта не добьетесь.

Существует йоговская система чистки организма – шанк-пракшалана. Там идет выделение воды. Когда вы выпиваете литр солевого раствора, он, попадая в наш кишечник, вытягивает на себя из крови огромное количество воды. Но эта вода несет в себе растворенные в ней вещества. Она выходит в кишечник, и точно также идет выделение из межтканевой жидкости в кровь. Очищается и межклеточное пространство, и кровь, и лимфа тоже, потому что она состоит из плазмы крови, и кишечник. Но опять-таки не весь организм. Если в толстой кишке образовались камни, то шанк-пракшалана эти камни не выведет. И на клеточном уровне она не работает.

Надо понимать, что универсальной, 100-процентной очистки не бывает. Клетки чистятся одним-единственным путем – повышением температуры. Почему люди болеют гриппом? Потому что организм знает, что ему надо очиститься. При температуре выше 38 градусов те шлаки, которые накапливаются тем или иным путем в клетке, внутриклеточно, убираются.

Очистить межклеточное пространство тоже не так просто.

Шанк-пракшалана это делает, но не за один раз. Все остальные популярные способы очистки – это в большинстве случаев мифы. Например, система Андреева чистит желчевыводящую систему. Но ни в коем случае не чистит печень.

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.