

Annotation

Эта книга является по сути "расширенным конспектом" книги "Выведение шлаков — путь к здоровью" немецких авторов П.Ентшуры и И.Локэмпера, которая даёт полную картину явления и, главное, технологии щелочного оздоровления организма. Из оригинального текста вырезано большое количество "воды" и, наоборот, добавлена дополнительная информация по теме. Конспект выполнен Алексеем Галкиным исходя из его потребностей, т.е. тех практических задач, для которых этот текст предназначен - помощи близким и клиентам. Сайт автора конспекта: <http://alg-massage.ru>.

- [ЩЕЛОЧНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ](#)
 -
 - - [ПРЕДИСЛОВИЕ АЛЕКСЕЯ ГАЛКИНА](#)
 - [ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ](#)
 - [ЧАСТЬ 1](#)
 - [ЧАСТЬ 2](#)
 - [ЧАСТЬ 3](#)
 -
 - [Что такое исцеление?](#)
 - [ЧАСТЬ 4](#)
 - [ЧАСТЬ 5](#)
 -
 - [Цивилизатоз](#)
 - [Общая картина цивилизатоза](#)
 - [Формы зашлаковки организма](#)
 - [ЧАСТЬ 6](#)
 - [ЧАСТЬ 7](#)
 - [ЧАСТЬ 8](#)
 - [ЧАСТЬ 9](#)
 -
 - [Курс избавления от целлюлита](#)
 - [ЧАСТЬ 10](#)
 - [ЧАСТЬ 11](#)
 - [ЧАСТЬ 12](#)

-
-
- [Общие щелочные ванны](#)
- [Щелочная сидячая ванна](#)
- [Щелочной душ](#)
- [Щелочная ванна для ног](#)
- [Щелочная ванна для рук](#)
- [Щелочной уход за половыми органами и анусом](#)
- [Щелочная дезодорация](#)
- [Щелочные носки](#)
- [Щелочные перчатки](#)
- [Щелочная рубашка](#)
- [Щелочной компресс](#)
- [Щелочной массаж](#)
- [Щелочной уход за зубами](#)
- [Щелочное промывание носа](#)
- [Щелочная маска для лица](#)
- [Щелочной уход для детей](#)
- [Щелочное питье](#)
- [Риски и помощь](#)
- [Чистка ванн](#)
- [ЧАСТЬ 13](#)
 -
 - [ОБЫЧНЫЙ КУРС ВЫВЕДЕНИЯ ШЛАКОВ](#)
 - [ОСТОРОЖНОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ](#)
 - [УСИЛЕННОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ](#)
 - [ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ](#)
 - [ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ](#)
 - [БЕРЕМЕННОСТЬ](#)
 - [ЛЕЧЕБНЫЕ КУРСЫ](#)
 -
 - [ГРИБОК СТУПНЕЙ И ДРУГИЕ ГРИБКИ. МИКОЗЫ](#)
 - [КЛИМАКТИЧЕСКОГО ПЕРИОД](#)
 - [ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЛОС](#)
 - [ЦЕЛЛЮЛИТ](#)
- [ЧАСТЬ 14](#)
 -
 - [Значение минеральных веществ](#)

- [Уксус, уксусная кислота и соль, соляная кислота](#)
- [Состав травяного чая](#)
- [ЧАСТЬ 15](#)
- [ЧАСТЬ 16](#)
- [ЧАСТЬ 17](#)
- [ЧАСТЬ 18](#)
- [ПОСЛЕСЛОВИЕ](#)
- [ПРИЛОЖЕНИЕ 1](#)
 -
 - [Показатели кислотно-основного состояния](#)
 - [Водородный показатель](#)
 - [Парциальное давление углекислого газа](#)
 - [Концентрация бикарбонат-ионов](#)
 - [Концентрация буферных оснований](#)
 - [Избыток буферных оснований](#)
 - [Величина рН формирует активность клеток](#)
 - [Кислород-связанные показатели](#)
 - [Быстрая компенсация сдвигов рН](#)
 - [Бикарбонатная буферная система](#)
 - [Фосфатная буферная система](#)
 - [Белковая буферная система](#)
 - [Гемоглобиновая буферная система](#)
 - [Длительная стабилизация сдвигов рН](#)
 - [Реабсорбция бикарбонат-ионов](#)
 - [Ацидогенез](#)
 - [Аммониегенез](#)
 - [Ацидоз](#)
 - [Основа рака - кислая среда.](#)
- [ПРИЛОЖЕНИЕ 2](#)
 -
 - [Кислотно-щелочной фактор географии:\)](#)
 - [Защелочивание организма](#)
 - [Кислотная нагрузка - новое измерение пищи](#)
 - [Кислотная нагрузка основных продуктов питания](#)
 - [Неправильное питание - причина хронического закисления организма](#)
 - [Хроническое закисление - источник многих бед для здоровья](#)
 - [Измерение рН мочи и слюны](#)

- [Кислотно-щелочное равновесие в продуктах](#)
 - [Еще один материал по кислотно-щелочным аспектам питания.](#)
 - [ПРИЛОЖЕНИЕ 3](#)
 -
 - [Сода - часть нашей крови](#)
 - [О соде из разных источников](#)
 - [Области применения соды](#)
 - [Коротко о соде из различных источников](#)
 - [Народная медицина о соде](#)
 - [Сведения о соде из эзотерических источников](#)
 - [Пищевая сода как средство ухода за волосами](#)
 - [Детоксикация организма с помощью соды](#)
 - [Почему надо пить тёпло-горячую воду?](#)
 -
 - [Зачем мы пьем воду?](#)
 - [Желудочные тайны:\)](#)
 - [Что происходит с водой в желудке?](#)
 - [А теперь про соду](#)
 - [Практические моменты](#)
-

ЩЕЛОЧНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ АЛЕКСЕЯ ГАЛКИНА

О фундаментальном значении кислотно-щелочного равновесия известно любому человеку, кто хоть в какой-то степени интересовался вопросами здоровья, уж не говоря о любом специалисте в этой области. Но тем не менее, как показывает практика, мы всё-таки не в полной мере осознаем то влияние, которое оказывает на нашу жизнь закисление организма.

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

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

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

ПМС сейчас - норма, нестабильное здоровье уже после 30 - норма, букет хронических заболеваний к 50 - норма. И все эти состояния существуют только на фоне смещения кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону...

Закисление организма - хронический ацидоз - настолько стало нормой, что никто по этому поводу уже особо-то и не кричит, тем более, что коммерческая медицина и фармацевтика по факту получается кровно заинтересованы в таком "кислом" состоянии людей. Ибо такое состояние - это стопроцентная гарантия нескончаемой потребности людей в лечении и лекарствах...

Попробуйте пару месяцев не менять воду в аквариуме! Она не защелочится, а именно закислится, ибо дыхание, как известно, порождает на выходе угле**КИСЛЫЙ** газ, да и вообще все продукты жизнедеятельности живых организмов - химически кислые. И если так и дальше позволить аквариумной среде закисляться, вскоре рыбки почему-то

начнут сильно болеть...

И вы будете вызывать к ним "рыбного доктора", который с удовольствием будет их лечить.

Но потом они всё равно погибнут, ибо как бы их ни лечили - даже хоть стволовыми клетками или клонированными органами - помрут бедняги, ибо их среда обитания стала просто несовместима с жизнью. Повышенная кислотность, азидоз этой среды быстро "убьет" любой клонированный и пересаженный орган...

Наше тело - тоже своего рода ёмкость, в которой рыбки-клетки плавают в воде - межклеточной (интерстициальной) жидкости. И всё это живет благодаря крови - тоже жидкости...

И что мы имеем ныне в нашем "человеческом царстве"? Скажем, согласно статистике ВОЗ, в мире от рака умирает 8 миллионов человек в год.

8 миллионов!

При этом, разумеется, большая часть из них обязательно лечится, чаще всего лечится даже не один год...

Если посчитать, сколько эти несколько миллионов людей вкладывают денег в медицину и фармацевтическую индустрию, думаю, нам станет совершенно очевидно, что отказываться от такой прибыли никто не заинтересован.

И спрашивается - какое отношение будет у владельцев всей этой фарма-мед-системы к таким людям, как например, доктор Симончини, который некоторые весьма распространенные виды рака лечит всего за 4-5 сеансов. И чем? Раствором бикарбоната натрия! Т.е. простой содой! Копеечным продуктом!

4-5 сеансов - это факт. И доктор Симончини - тоже факт. Живет и здравствует, имеет тысячи успешных излечений рака...

И теория у Тулио Симончини проста: рак - это следствие жизнедеятельности грибов, в основном рода *Candida*. И всё у него там вполне доказательно - кто владеет английским, читайте у него на сайте, смотрите его интервью на видео...

Так вот, как известно, грибки живут ТОЛЬКО В КИСЛОЙ СРЕДЕ. Ну и разумеется, продукты их жизнедеятельности тоже кислые, вплоть до токсических, относящихся к группе афлотоксинов...

И как только среда защелачивается, т.е. возвращается к той норме, которая и должна быть в человеческом организме, то грибок уходит, исчезает сам собой вместе со всеми своими продуктами

жизнедеятельности...

Разумеется, официальное научное сообщество о работе Симончини молчит. Просто молчит и всё тут. Игнорирует. Симончини - изгой в официальном научном сообществе...

И это уважаемое сообщество, финансируемое ни кем иным, как теми самыми фарма- и мед-компаниями, можно понять. На лечении содой за 4-5 сеансов никогда не заработаешь столько, сколько можно заработать на нескольких курсах химиотерапии, лучевой терапии, трансплантации органов и т.д. - да если еще курсах длительных, с пребыванием в стационаре...

Nothing personal...как грицца...just business...

Я знал о важности поддержания кислотно-щелочного равновесия еще со времени медучилища, но, как и большинство окружающих (в том числе, кстати, и коллег), не уделял этому вопросу того значения, которого он достоин - ни в отношении самого себя, ни в отношении своей профессиональной практики. И так было до тех пор, пока ко мне не попала книга немецких авторов П.Ентшуры и И.Локэмпера, которая дала наконец полную картину явления, и главное - технологии щелочного оздоровления.

Технологии, подтвержденные их многолетним опытом.

А точнее, на сегодняшний день - уже многодесятилетним опытом, ибо книга опубликована в конце 90-х годов XXв., и уже в ней они говорят о своем 20-летнем опыте...



Кстати вот она в аутентичном виде:



А вот как выглядит книга для англоязычной аудитории. Оказалось, что у неё другое название:



Моя жена владеет немецким, и она по моей просьбе уже изучила нынешнее состояние дел у авторов в немецкоязычном интернете. У них вполне рабочий и процветающий сайт. Они вполне себе живы-здоровы и во всю продолжают развивать всё то, что изложено в их книге.

Мало того, у них во всю работает своя компания, которая производит практически всё, о чем написано в книге: щелочная соль, травяные сборы, комплексы микроэлементов и т.д.

Причем, эту их продукцию уже можно купить не только в Германии, но и у нас в России.

Вобщем, дело авторов книги живет, книга во всем мире доступна, а у нас в России эта книга - истинный раритет пока (может, книжные бизнесмены когда-нибудь исправят ситуацию, но пока вот всё оч глухо:)), и вот поэтому я решил выложить книгу тут.

Но получилось так, что в результате оказалась выложена не аутентичная копия книги, а переработанная и отредактированная версия. Укороченная в авторском тексте, но дополненная приложениями, содержащими информацию по данной теме из других источников, ибо тема-то сама по себе давно известная...

Корректнее назвать это "расширенным конспектом" книги - чисто для практиков.

А вообще история выкладывания книги такова...

Изначально я узнал о ней от замечательного человека - профессора Александра Тимофеевича Огулова, когда я проходил у него обучение по висцеральной хиропрактике.

Помню, на первой ступени он с большим уважением рассказывал нам об этой книге, показывал нам её.

Мы все такие современные-креативные, тут же защелкали своими айфонами-айпадами, полезли на ОЗОН, на Амазон, типа мол мы щас тут сразу и закажем, коли сам Огулов такой отзыв дает...

Не тут-то было. Книга издавалась на русском всего один раз небольшим тиражом в каком-то региональном издательстве...

На наши опечаленные реплики Александр Тимофеич сказал, мол, на каждом семинаре такая история: все пытаются найти и не находят. Так что, мол, не ищите, не тратьте время, мы собираемся её отсканировать.

И действительно, уже на второй ступени нам дали файл с отсканированной книгой.

Я начал читать и ужаснулся...

Разпознавание текста видимо делали очень наскоро, без вникания в детали - текст крайне неудобочитаем, а в некоторых местах просто

нечитаем из-за "черезполосицы", когда один кусок текста накладывается на другой...

Колонтитулы все съехавшие и постоянно мешаются на заднем плане основного текста, много "слипшихся" слов, потерянных пробелов, все рисунки "вляпаны" прямо в текст, подписи к рисункам порой просто не возможно найти, все "текстовые врезки" не имеют рамок и порой совершенно не понятно - это часть основного текста или текстовая врезка....

Короче, кошмар сущий, но при этом сам текст - действительно впечатляющ!

Тут же рука потянулась послать этот материал жене, маме, детям, десяткам клиентов...

Но тут же и замерла... Ну как я могу такой текст послать?

Одно дело мне как специалисту он важен и ценен в любом виде, а человеку, которого я бы хотел просто познакомиться и по возможности приобщить к этой замечательной системе, читать такое нагромождение букв как-то совсем не айс...

И решил я потрянуть стариной - как-никак, когда-то работал по совместительству редактором в издательстве "Сфера".

А по мере редактирования, не мог удержаться от того, чтобы во-первых, удалять немерянное количество "воды", на которую авторы оказались довольно щедры (а я ж "прожженный практик" по натуре:)), а во-вторых, вставлять в текст ту информацию, которая у меня есть из самых разных источников, в том числе из лекций того же Огулова, а так же приводить живые примеры из жизни - ведь тема пользы соды давно известна в народе...

Поскольку к какому-то официальному изданию эта моя работа не планировалась, я разрешил себе такое литературное творчество.

И в результате получился такой вот мой "расширенный конспект" книги уважаемых немецких авторов. Так что, если кто захочет ознакомиться с оригинальным авторским текстом - ищите бумажный вариант книги, либо покупайте на Амазоне всегда доступную англоязычную версию:)

Короче, я редактировал книгу исходя из своих потребностей, т.е. тех практических задач, для которых этот текст будет предназначен - задач помощи моим близким и моим клиентам.

Итак, приятного чтения и доброго здоровья!:)



ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

Практически все современные представители «цивилизованных народов» на протяжении жизни так или иначе сталкиваются с проблемой здоровья.

Будучи детьми современных «цивилизованных» родителей - гиперзанятых и сверхзабоченных решением множества проблем, создаваемых столь сложным социумом - эти дети могут практически безнаказанно позволить себе все современные удовольствия (наслаждения), исходя из своей предрасположенности и наследственности.

Правда, потом, повзрослев, они почему-то частенько рожают больных и слабых детей, которые зачастую уже не смогут позволить себе вести веселый образ жизни своих родителей.



Петер Ентшура

По нашему глубокому убеждению, все люди должны внимательно следить за сохранением своего "стартового капитала" под названием здоровье, не теряя и не растрачивая его понапрасну.

Мы все живем на планете Внимания. Каждый день, каждую минуту необходимо быть осознанными, чтобы сознательно или несознательно не нанести вред собственному телу или душе. Если же это происходит, то и тело, и душа посылают нам предупредительные сигналы. Нам следует различать их и прислушиваться к ним! Если мы научимся этому, то в награду получим долгую, счастливую, полную здоровья жизнь.



Иосиф Локэмпер

Эта книга больше о здоровом смысле и о новом взгляде на проблему здоровья, чем о консервативной научности, которая после опасных экспериментов с атомной технологией и недавним вторжением в генную манипуляцию почти утратила прежний авторитет.

Новейшие социологические исследования показали, что снова и снова постулируемые в медицине «самые новые научные выводы» в среднем существуют два с половиной года, пока «новейшие научные выводы» не докажут противоположность устаревших теперь выводов.

Медицина, на наш взгляд, должна уподобляться искусству, так как в природе нет ни одного человека, похожего на другого. Здесь почти нет места столь распространенной ныне стандартизации методов лечения. В медицине и соответственно в медицинском лечении человека и животного, ничто не повторяется одинаково с тем же самым успехом.

Каждое живое существо, будь то растение, животное или человек, является неповторимым индивидуумом.

Так будет продолжаться до тех пор, пока ученым не удастся отменить эту богоугодную индивидуальность и на ее месте создать гомогенную, постоянно воспроизводимую массу одинаковых растений, животных и людей.

Да сохранит нас от этого Бог, наш собственный здравый смысл, наша сила воли и гражданское мужество!

Зачем сегодня клонируют животных? Смысл и цель этого процесса может заключаться только в одном: создать беспроблемное и безудержное массовое «производство» с последующим массовым «потреблением».

Судя по газетным сообщениям от 07 августа 1997г., 44% немцев не хотят жить дольше 80 лет.

Эти сообщения должны обрадовать страховщиков пенсионеров и власть имущих.

А мы рады за 18% опрошенных, которые хотели бы дожить до 100 лет. При этом мы предполагаем, что лишь 18% нашего населения ведут сознательный здоровый образ жизни и ожидают своего «заката», не опасаясь старческих недугов.

Остальные 82% несомненно убеждены в том, что после 80 приходят болезни. Они, должно быть, склоняются к тому мнению, что жизнь после 80 приносит лишь физические страдания, а не радости.

Скорее всего, они ведут такой образ жизни, что, в конце концов, окажутся правы. Но на самом деле, их представление о старости как о быстром и болезненном разрушении тела, а также о неизбежности этого процесса, все-таки неверно. Далее мы поймём, почему.

Основная задача этой книги - рассказать о процессе отравления и отложения шлаков в организме современного человека в следствие радикального смещения кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Мы постараемся просмотреть этот процесс на протяжении всей жизни человека. Кроме того, конечно же, мы расскажем о том, что такое есть эти самые «шлаки» - в самом научном смысле этого слова, ибо до сих пор в медицине нет четкого и однозначного признания этого факта - факта образования и отложения определенных веществ, которые вполне можно обозначить каким-то одним ёмким термином - например "шлаки".

Мы попытаемся рассказать здесь о том, как прожить, не засоряя

организм, или разумно избавиться от уже скопившихся шлаков.

Также мы рассмотрим некоторые другие области и болезни, с которыми познакомились и которые исследовали в течение многолетних консультаций о здоровом образе жизни.

Речь также пойдет о различиях в процессе обмена веществ у мужчин и женщин, о возможностях замещения кислотного ухода за телом щелочным, а также о других существенных темах, например, об определениях здоровья, болезни, исцеления и наслаждения.

Мы смогли разработать рецептуры как для чая, так и для продуктов питания и средств по уходу за телом, в которых есть все элементы, участвующие в обмене веществ в организме человека.

С помощью такого чая организм каждого человека способен расщеплять различные шлаки всех возможных химических соединений, выводить через кожу кислоты и выбирать необходимые элементы из разнообразия минеральных веществ, содержащихся в продуктах питания.

В ингредиентах чая и продуктов питания особую роль играет наличие всех элементов, минеральных веществ и микроэлементов, необходимых для процесса обмена веществ.

Уход за телом, главной задачей которого является выведение шлаков из организма, должен быть химически щелочным, а не химически кислым, как это рекомендуется сейчас большинством ученых, отвечающих за современный уход за телом.

Мы непременно рекомендуем Вам прочесть недорогую книгу издательства «Турм» «Методы лечения семьи Лейзен». Результаты исследования семьи Лейзен основываются на более чем 70-летнем опыте. Причем, данные результаты соответствуют высшим критериям научности.

Разумеется, мы также претендуем, чтобы к нашим исследованиям подходили с научной точки зрения. Это наш двадцатилетний опыт исследований и консультирования, который «создает знание», основываясь на вековых или даже тысячелетних традициях нашей собственной немецкой культуры и других культур.

До начала этих исследований, в течение десятилетий мы были свидетелями того, как увядали, болели и умирали наши дорогие друзья, знакомые и родственники, и никто не мог им помочь. Это происходило до тех пор, пока мы около 20 лет тому назад не приняли решение попытаться

исследовать суть так называемых «современных болезней цивилизации» и благодаря полученным знаниям, разработать методы лечения, питание, продукты и приборы, которые смогли бы помочь победить эти болезни.

В течение этих 20 лет нам стало ясно, что если бы политика была ориентирована на здоровье людей, то отпала бы необходимость писать эту книгу, нам не нужны были бы сегодня огромные количества терапевтов, больниц и лекарств. К сожалению, всё обстоит иным образом.

Министры здравоохранения Европейского сообщества подписывают разрешение на любую обширную рекламу сигарет, вместо того чтобы её запретить.

Исключительно из-за отсутствия официально действующей политики здравоохранения все сводится к тому, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье. Кроме него и тех, кто его любят, в этом вряд ли кто-то заинтересован.

К тому же, это так просто - оставаться здоровыми и жить как можно дольше!

Читая нашу книгу Вы вновь и вновь будете спрашивать себя: «Неужели это так просто?!»

Мы тоже не хотели в это верить много лет тому назад, пока, наконец, не прозрели. В основе большинства болезней цивилизации лежит один общий знаменатель. Это - феномен под названием «кисотно-щелочное равновесие». Познавая этот феномен, можно легко понять все причины возникновения болезней современной цивилизации и пути их преодоления.

Петер Ентшура, Иосиф Локэмпер

ЧАСТЬ 1

ОСНОВНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ

Основные, базовые химические процессы организма проявляются во взаимодействии кислоты и щелочи, которые в меняющемся ритме протекают в человеческом организме.

Человек с рН-уровнем крови 7,35 являющимся для него нормой, таким образом является щелочным живым существом.

Давайте посмотрим на природу.

Самая большая проблема здесь в настоящее время - переокисление зеленых насаждений и пахотных земель кислотными дождями.

На примере рек и озер мы видим, что при уровне рН 5 вымирают рыбы. Причем этот уровень рН (в районе 5-4-3) в природе еще и сопровождается неприятными запахами – запах затхлости, гниения, тухлости, которые сразу свидетельствуют нашему обонянию – это среда, не совместимая с жизнью.

Если мы опустим тестовую полоску в гнилой водоем со стоячей водой, то увидим там рН 5 или меньше.

И как же так случилось, что компания Johnson & Johnson запускает в продажу целую серию препаратов с уровнем рН 5,5 и называет его «нейтральным» для кожи?

Разумеется, любой чуть более сведущий человек, и уж тем более косметолог, на вопрос, почему такой кислый уровень рН принят как норма, тут же расскажет вам о «кислотном защитном слое», существующем на коже. Но вот на вопрос, откуда берется этот защитный слой, когда и как он был установлен – вам уже никто даже из косметологов не ответит. Мол, наука сказала, значит так оно и есть.

Каждый день мы пользуемся множеством косметических средств с уровнем рН, находящимся в кислотном диапазоне: рН 6, рН 5,5, рН 5, а в профессиональной косметологии даже рН 3!

Мало того, каждый день мы моем наших детей, начиная с младенческого возраста, такими средствами с уровнем рН 6 – 5,5, искреннее веруя, что это «нейтральный» уровень рН, который никак не повредит коже нашего ребенка...

А такой простой и очевидный факт, что этот младенец еще недавно **на протяжении целых 9-ти месяцев находился в утробе матери, где рН околоплодных вод равен 8,5** – никем не берется во внимание!

А ведь ребенок в норме рождается с нежной чистой кожей, для которой, получается, этот уровень рН 8,5 и был вполне себе нейтральным...

Откуда взялся «нейтральный» рН 5,5 если человек появляется на свет в среде рН 8,5?

Попробуем разобраться во всем этом последовательно и подробно. Ибо от понимания этих парадоксов нашей современности напрямую зависит здоровье нас и наших детей. А в конечном счете, от этого зависит продолжительность и качество всей нашей жизни.

Начнем с азов. Что такое вообще «уровень рН»?

Это важное измерительное число составляет основу кислотно-щелочного баланса, который имеет решающее значение не только для природы, но и для основной регуляции человеческой жизни.

Этот кислотно-щелочной баланс, как строгий бухгалтер, регулирует дыхание, кровообращение, пищеварение, выделительные процессы, иммунитет, выработку гормонов и многое другое. Почти все биологические процессы протекают правильно только тогда, когда сохраняется определенный уровень рН.

Кислотно-щелочной баланс постоянно осуществляется в организме, во всех его примерно ста триллионах клеток.

В каждой из этих клеток при выработке энергии постоянно образуется углекислота. При этом появляются и другие кислоты, которые поступают с питанием, точнее, образуются при его переработке.

Существует шкала показателя рН, по которой можно определять, насколько кислым или щелочным является любой раствор, жидкость, в т.ч. кровь. слюна или моча.

Все мы помним химическую формулу воды – H_2O

Глядя не обремененным знанием химии глазом, нам кажется, что два атома водорода образуют такую «сладкую парочку», к которой прилепился одинокий атом кислорода.

Но те, кто еще не забыл химию, помнят, что если мы посмотрим

структуру этой формулы, то увидим такую картину: H-OH , где H – это положительно-заряженный ион, а группа OH – это отрицательно-заряженный ион.

То есть «сладкая парочка» тут действительно имеется, но это соединение атома водорода и кислорода, которые создают устойчивую единицу, называемую в химии «гидроксильная группа».

Таким образом, формула воды представлена двумя ионами, которые присутствуют тут в равном количестве – один отрицательный и один положительный, в результате чего мы имеем химически нейтральную субстанцию.

Вообще же шкала рН делится от 0 до 14.

7 - пункт нейтральности – это и есть показатель рН воды.

При показателе рН 0 - мы имеем дело с самой высокой концентрацией водорода, в то время как при показателе рН 14 ионы водорода почти не встречаются.

Для OH ионов это выглядит наоборот.

Выше показателя рН 7 преобладают OH ионы.

Ниже показателя рН 7 преобладают простые ионы водорода - H .

Чем выше показатель рН от отметки 7, тем более щелочной является жидкость. Чем ниже показатель рН от отметки 7, тем более кислотной является жидкость.

Можно сказать и по-другому: количество ионов водорода образует своего рода «градус кислоты», т.е. чем больше простых ионов водорода, тем кислее жидкость.

Сама аббревиатура рН происходит из латинского *Potentia Hydrogenii*, что означает «эффективность водорода» или «сила водорода».

Выражаясь более понятным для не химиков языком, это просто показатель силы кислоты.

Как уже говорилось, измерительная шкала уровня рН идет от 0 до 14.

Причем, последовательность величин здесь логарифмическая. Это значит, например, что величина рН 6 указывает силу кислоты в десять раз

больше, чем величина рН 7, а рН 5 уже в сто раз больше, чем рН 7. Соответственно, рН 4 уже в тысячу раз больше, чем рН 7.

Обращая взор на человеческое «царство природы», мы видим, что основа нашей жизни – наша кровь – имеет показатель рН от 7,35 до 7,45, то есть слегка щелочная.

Показатели рН мочи могут колебаться между рН 4 у больных и до рН 8 у младенцев.

У младенцев показатель рН мочи частично находится даже выше уровня рН 8. Такой уровень рН является показателем высшей степени здоровья, которого, к сожалению, обычный человек, не являющийся продвинутым йогом, скорее всего больше ни разу в своей жизни не сможет достигнуть.

С самого рождения человек живет под девизом: «Отныне дела идут под гору». Химически это значит – в кислую сторону...

Соответственно показатель рН его клеток и его мочи из года в год становится все меньше и меньше по значению, всё дальше и дальше от значения начала жизни 8-8,5.

Младенец 9 месяцев находился в щелочных околоплодных водах матери, там, где показатель рН больше 8!

Но это не мешает официальной науке считать, что щелочной уход за телом вреден для кожи.

Один из необъяснимых парадоксов современной официальной медицины!

Непонимание не знает границ! Как будто природа уже в лоне матери сделала ошибку, которую тотчас следует исправить с помощью химически кислого ухода за телом.

Что мы наблюдаем сейчас у большинства детей, когда кислотная система уже полностью

превалирует в медицине?

Мы наблюдаем кожные аллергии, псориаз, угревую сыпь, нейродермит. По статистике, эти проблемы в настоящее время встречаются на несколько порядков чаще, нежели несколькими десятилетиями раньше...

Следует очень серьезно задуматься над причинами такой угрожающей статистики!

Итак.

Кислоты и щелочи находятся в организме в очень тесной взаимосвязи, как день и ночь.

Они должны находиться в равновесии, причем перевес должен быть на щелочной стороне, так как мы, люди, относимся к «щелочной половине царства природы».

Жизненная сила и здоровье человека заключается в щелочах, точнее сказать в щелочных соединениях – минеральных веществах и микроэлементах, иначе нормальный рН-уровень крови не находился бы в указанном промежутке 7,35 - 7,45.

Эта зона может быть нарушена только незначительно, иначе может наступить критическое, угрожающее жизни состояние.

Чтобы предотвратить сильное колебание этого показателя рН, обмен веществ человека располагает различными буферными системами. Один из них - буфер гемоглобина. Он сразу снижается, если, например, наступает малокровие (анемия).

Почка - это самый важный орган буферной системы, выводящий излишки кислоты.

Легкое регулирует кислотно-щелочной баланс за счет выдыхания углекислой части. Поэтому важен сознательный выдох, который должен поддерживаться дыхательными упражнениями.

Согласно новым исследованиям, печень - это тоже важный орган рН-регуляции. Ее полная биохимическая сила тоже лежит в щелочной области. Это должно учитываться при всех заболеваниях печени!

Что делает организм, если, несмотря на четкую работу всех этих органов, в процессе обмена веществ остаются кислоты?

Эти кислоты нейтрализуются по всем законам химии: щелочные металлы, такие как натрий, калий, кальций и магний замещают водород в кислотах, вступая в соединения с кислотным остатком, в результате чего получают соединения, которые называют солями.

Соль уже химически нейтральна, с ней уже больше не происходит никакой реакции. Такие соли, т.е. нейтрализованные кислоты, по идее должны выводиться почками, но в силу общего переокисления крови, они выводятся не полностью, и тогда организм эти соли вынужден откладывать внутри себя (прежде всего в соединительной ткани), и вот эти-то вынужденно-отложенные соли в просторечии и называют «шлаками».

Процесс отложения солей похож на поведение сахара в чашке воды, кофе или чая.

Одна ложка растворяется без остатка. Вторая и третья остаются

большей частью нерастворёнными и оседают на дне чашки. Четвертая уже не сможет раствориться вообще...

Причем, вспомните: если чашка постоит так день-два, то сахар на дне слежится, уплотнится так, что станет плотной массой, комом...

Именно так и происходит в нашем организме. Чем более закисленной становится кровь, тем меньше солей может раствориться. И, соответственно, тем больше их откладывается по всему организму...

К сожалению, в наше время отложение шлаков в соединительной ткани перешло из промежуточного положения в конечное, и начинается «зашлакование» организма, иначе говоря, ПРОЦЕСС ОТРАВЛЕНИЯ, который и лежит в основе старения и всех возрастных заболеваний.

Химически процесс старения нашего тела является ни чем иным, как **изыманием из тканей и органов минеральных веществ с целью нейтрализации кислот.**

Особенно возможный срыв кислотно-щелочного баланса отражается на работе нашего самого важного органа - сердца. Это очень сильная мышца, которая в процессе постоянной работы расходует очень большое количество энергии. Таким образом, необходим хороший обмен веществ.

При этом возникающая углекислота и молочная кислота должны очень быстро выводиться из зоны сердечной мышцы.

Если же «транспортное средство» - кровь – в результате собственного закисления исчерпало свои возможности по сбору кислот, то это может привести к застою кислот в сердечной мышце.

Наихудшим последствием этого является инфаркт.

В рабочих мускулах рук и ног мы ощущаем при перегрузке мышечную боль. Подобное происходит и в сердечной мышце. Если при этом отсутствует щелочная буферная соль, то появляются сердечные боли, слабый пульс, сбои сердцебиения и др. проблемы.

По мнению доктора Керна, известного терапевта, инфаркт - одна из больших кислотных катастроф, которые могут происходить в организме. Сюда относят также: апоплексический удар, некроз ног (так называемая «нога курильщика») и все виды нарушений кровоснабжения.

Наряду с буфером гемоглобина наш обмен веществ располагает важнейшим буфером бикарбоната натрия.

Бикарбонат натрия, или в просторечии пищевая сода, является химическим соединением, которое образуется в определенных клетках желудка из хлористого натрия (поваренная соль), углекислоты и воды.

Если возникают боли в сердце, которые мы можем теперь объяснить

как боли от избытка кислоты, то следует прибегнуть к натуропатии. Можно, например, использовать бикарбонат натрия (пищевую соду), чтобы быстро избавиться от кислоты.

Бикарбонат натрия можно глотать в таблетках или в порошке, а также растворять в воде и употреблять как ЩЕЛОЧНОЕ ПИТЬЕ.

Быстро помогают также щелочные компрессы, обмывания, щелочные ванны с использованием этого простого, доступного, но чрезвычайно эффективного средства – о чем мы подробно расскажем в соответствующих главах книги.

Основные функции человеческого обмена веществ должны находиться в равновесии.

Это: водный баланс, электролитный баланс и кислотно-щелочной баланс.

Из них именно кислотно-щелочной баланс является ключевым.

Это старейшие системы регулирования, которые были действенными уже в процессе возникновения вообще самой жизни на земле.

Даже сегодня мы можем наблюдать это явление у ископаемых животных, у одноклеточной амебы, и других одноклеточных организмов. Клетки - это живые строительные камни всех живых существ, в том числе и человека. Вся жизнь сводится к основным функциям клеток.

Автономная нервная система и, наконец, гормоны развились позже, при появлении многоклеточных, и влияют не на отдельную клетку, а на органы. Исправная выработка гормонов возможна, к примеру, только на основе интактного (т.е. ненарушенного) кислотно-щелочного баланса.

Кислотные и щелочные потоки постоянно происходят между соединительной тканью и почками.

Соединительная ткань остается дееспособной, только если периодически наполняется кислотами и щелочью и так же периодически освобождается от них.

Основатель кислотно-щелочной теории, профессор Фридрих Зандер, поэтому и говорит о кислотных и щелочных потоках. Если отсутствует этот ритмичный «насос» обмена веществ, то соединительная ткань повреждается или совсем блокируется. Клетки и органы больше не могут получать достаточно кислорода и питательных веществ через кровь.

Поэтому так важно наряду с потребляемыми питательными и биологически активными веществами при выборе питания учитывать кислотно-щелочной баланс.

В этом случае изменение привычек питания во многом может

укрепить восстановительные силы организма. Благодаря этому, к организму будет меньше применяться агрессивные методы.

Как правило, в этом случае можно сэкономить на сильнодействующих медикаментах, часто имеющих побочные эффекты. Лекарства ни в коем случае не являются заменителем правильно выбранного питания, так как они, как правило, сами являются химически кислыми.

Восстановление нарушенного обмена веществ невозможно без исправления основных функций.

Поэтому необходимо понять основные предпосылки здоровья.

И на первом месте тут стоит, конечно же, понимание значения воды.

Вода - это наиболее важный растворитель органических веществ, которые только в растворенном виде вступают друг с другом в необходимые химические реакции обмена.

Реакции обмена веществ в нашем организме являются для химика типичными «реакциями в водном растворе». Поэтому в процессе обмена веществ нужно видеть принципиальную зависимость протекания биохимических реакций нашего организма от качества основы всех этих реакции – воды.

А качество воды прежде всего зависит именно от уровня рН.

Как уже говорилось, чистая вода содержит равное количество ионов водорода и гидроксила.

Отсюда образуется сбалансированное состояние. Вода химически и энергетически нейтральна.

Это можно сравнить со шкалой термометра. В термометре точка нуля соответствует нейтральному пункту, так как мы измеряем либо холод, либо тепло. Вверху шкала термометра показывает уровень тепла, внизу - уровень холода.

На шкале рН от 0 до 14 средняя величина 7 обозначает нейтральный уровень, показатель рН крови человека примерно 7,35, т.е. лежит в слабощелочной зоне.

Точно так же мы лучше всего чувствуем себя при слабо теплой температуре, примерно около + 20-22 ° С.

Между обоими явлениями можно провести параллель, и считать их абсолютно равноценными!

Наш обмен веществ происходит при кислотно-щелочном равновесии. Но это равновесие не нейтральное химически, а химически

слабощелочное.

Понимание этого момента лежит в основе всей нашей системы.

Вообще же в теле существует немало локальных зон, где превалирует кислота. Возьмем пищеварительный тракт. Начиная ото рта до заднего прохода, в пищеварительном тракте поочередно преобладает либо щелочная, либо кислая среда. Если среда слюны слабокислая или нейтральная, то желудочный сок кислый.

Если в желчи и поджелудочном соке преобладает щелочная среда, то среда в тонкой кишке естественно тоже щелочная, а в толстой кишке - почти нейтральный баланс, при условии, что человек правильно питается!

Кровь может выполнять свои жизненно важные функции лишь до тех пор, пока основные процессы регулирования находятся в состоянии равновесия.

Показатели рН крови в течение жизни остаются не ниже 7,0 и не выше 7,8.

Изменение коэффициента рН в сторону уменьшения или увеличения представляют угрозу для жизни.

При показателе рН крови ниже 7,35, иначе говоря, при повышенной кислотности мы говорим об АЦИДОЗЕ (от лат. acidus - кислый). При показателе рН крови выше 7,45, за счет избытка щелочной среды или недостатка кислоты (кислотному дефициту), речь идет об алкалозе.

Несмотря на то, что при обмене веществ в кровь все время поступают кислые продукты обмена (ионы водорода, H⁺-ионы), коэффициент рН крови у здоровых людей остается постоянным.

Такое состояние постоянной концентрации ионов водорода в крови называется изогидрией.

Для обеспечения этого баланса очень важными являются дыхание и почки.

Почки выводят продукты обмена веществ (метаболиты), которые не могут быть выведены из организма газообразно. Их называют «нелетучими» или «постоянными» кислотами.

Не менее важным является постоянное выведение из организма летучих, газообразных токсинов, образующихся при обмене веществ. Их необходимо незамедлительно вывести из организма, пока они не образовали ядовитые кислоты!

Неполноценное дыхание, а именно неполное выдыхание углекислоты ведет к (респираторному) ацидозу.

Собственно говоря, организм испытывает нарушения дыхания,

возникающие в результате неполного выдыхания углекислоты, устранить которые можно лишь за счет нормальных реакций обмена веществ. Точно также организм стремится компенсировать нарушение обмена веществ за счет учащенного дыхания.

При сегодняшнем образе жизни и режиме питания сдвиги в сторону повышения кислотности, т.е. ацидоза, происходят неизмеримо чаще, чем в сторону алкалоза и приводят в большинстве случаев к серьезным нарушениям. Со временем эти нарушения ведут к ограничению функций почек, устранить которые тем сложнее, чем больше прогрессирует нарушение обмена веществ. Однако, испытывая чрезмерный страх перед переокислением, не стоит впадать в другую крайность и, принимая избыток щелочных субстанций, вызывать у себя алкалоз.

В организме упорядоченный (нормальный) обмен веществ возможен только при приблизительном равновесии между кислотой и щелочью. Только таким образом во внутренней среде создаются возможности для оптимальной реализации жизненных функций. Скажем, от показателя рН зависят энзимы, которые управляют всеми процессами живой клетки. И в такой же зависимости от коэффициента рН находятся гормоны.

ЧАСТЬ 2

ОСНОВЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

Регуляция организма - это чрезвычайно сложная система и разбирать её всю мы тут конечно же не будем. Мы коснемся лишь самых ключевых моментов этой регуляции - моментов, связанных с кислотно-щелочным равновесием.

Основное регулирование организма в этом плане подразделяется на три важные части:

1. Регулирование кислотно-щелочного баланса

Кислотно-щелочной баланс выполняет кроме всего прочего, важную задачу фильтрации циркулирующей крови и выведения из нее шлаков, образующихся при обмене веществ. Прежде всего, это азотсодержащие продукты, возникающие при распаде белка, такие как мочевина и мочевая кислота, которые подлежат выведению из организма. Сюда же относятся многочисленные кислоты, полученные в результате брожения и гниения в кишечнике, далее следуют чужеродные и ядовитые субстанции, часть которых образуется в процессе собственного обмена веществ, другие же поступают в организм с питанием и медикаментами.

2. Регулирование водного баланса.

Тело взрослого человека примерно на 60 % состоит из воды.

Без воды нет жизни!

Потеря человеческим телом 11 % воды несовместима с жизнью.

Вода является естественным растворителем при обмене веществ в человеческом организме. С ее помощью осуществляется транспортировка питательных веществ, внутриклеточный обмен, выделение почками продуктов обмена.

Почки являются решающим органом в регулировании водного баланса. В день человек должен выпивать от 1 до 1,5 литров чистой, по возможности мягкой воды.

3. Регулирование минерального баланса (электролитного баланса)

Жидкости в человеческом теле обладают электропроводностью

благодаря содержащимся в них минеральным веществам.

Минеральные вещества находятся в жидкостях тела в виде электрических заряженных частиц, ионов (положительно заряженных катионов и отрицательно заряженных ионов, анионов).

Поэтому на профессиональном языке речь ведется не о минеральном балансе, а о балансе электролитов.

Электролиты, являющиеся ни чем иным, как металлами, влияют на общий обмен веществ. В жидкостях организма здорового человека содержится определенное и постоянное количество электролитов. К сожалению, в настоящее время они все больше используются для нейтрализации избытка кислот, образующихся при обмене веществ, что, соответственно, катастрофически увеличивает их расход в организме.

Эта преждевременная потеря металлов равносильна досрочному, а, следовательно, раннему старению. Регулирование электролитов находится в тесной связи с водным и кислотно-щелочным балансами.

Одним из первых, кто обратил внимание на воздействие кислой среды на кровь был доктор Керн, врач из Штутгарта. Он интенсивно занимался изучением таких заболеваний, как, например, стенокардия, инфаркт сердца, инсульт и рассматривал их как **следствие повышенной кислотности крови (ацидоз)**.

По его данным капиллярная кровь становится кислой, когда течёт сквозь ставшие химически кислыми ткани. В кислой среде эритроциты, красные кровяные тельца, сначала становятся твердыми (ригидными), а позднее, при особенно низких показателях pH, совершенно неподвижными.

Кроме того, они слипаются в большие гроздья, т.е. происходит агрегация эритроцитов, что является фактом «загущения» крови.

При нормальных показателях pH эритроциты, обладая способностью к изменению формы, могут проходить по самым тонким кровеносным сосудам, капиллярам, несмотря на то, что в диаметре они больше, чем сосуды.

При коэффициенте pH 6,5 - 6,4 красные кровяные тельца становятся твердыми и неподвижными и не могут больше изменять форму, и капилляр оказывается заблокированным. При этом и сам капилляр перестает нормально питаться, теряет эластичность, становится жестким и твердым.

Если это происходит только с одним капилляром, то это не так страшно, так как в тканях их очень много. Но когда этот процесс захватывает большой участок, то из-за отсутствия питания ткани на этом участке отмирают.

ЭТО и есть инфаркт сердца.

ЭТО - кровоизлияние в мозг (инсульт, апоплексический удар).

ЭТО - некроз ног.

Это не что иное, как повреждение тонких кровеносных сосудов, кислотное повреждение капилляров.

Но это не относится к артериям, большим аортам!

Согласно доктору Керну, коэффициент рН работающей сердечной мышцы составляет около 6,9 в нормальном состоянии, следовательно, присутствует слегка кислая среда из-за постоянного образования молочной кислоты и углекислоты при такой колоссальной физической работе, которую прodelывает сердце.

Но уже при коэффициенте рН от 6,5 до 6,4 существует опасность инфаркта.

Свободного пространства в тканях чрезвычайно мало. Совершенно незначительные изменения показателя рН ведут к омертвлению тканей в результате ацидоза.

Согласно доктору Керну инфаркту сердца предшествуют три этапа определенных симптомов.

Обычными симптомами при ацидозе сердца являются:

1. Разного рода сердечные боли: колющие, давящие, сжимающие, ноющие и т.д.

2. Характерные нарушения работы сердца во время сна, когда человек просыпается ночью и не может в течение двух часов уснуть или же засыпает только под утро.

3. Неприятные ощущения при лежании на левом боку, как будто что-то давит или стесняет, боли в сердце, нарушение сердечного ритма и т. д.

Доктор Керн при угрозе инфаркта рекомендует общую нейтрализацию кислотной среды в качестве профилактики ацидоза. Согласно его выводам кровоизлияние в мозг является кислотной катастрофой для мозга, так же как инфаркт сердца - кислотной катастрофой для сердечной мышцы.

Когда человек молод и здоров, ему не сложно избавиться от кислот, образующихся в организме в результате употребления кислотосодержащих продуктов. Но с возрастом это меняется.

Грудные дети, как известно, имеют показатель мочи 8 или даже 8,5. Это можно проверить, протестировав мокрые пеленки с помощью рН-полоски.

С возрастом организм человека всегда окисляется. Возраст нас закисляет в химическом смысле. И тогда исчезают запасы нейтрализующих минеральных веществ. Одновременно стареющий мозг становится более чувствительным к кислотным повреждениям. Не случайно эти предвестники, а также апоплексические удары случаются преимущественно у старых людей, нежели у детей и молодежи.

Предвестниками, которые свидетельствуют о повреждениях, нанесенных кислотой и указывают на затаившуюся опасность, являются такие симптомы мозга, как головокружение, помутнение сознания, тяжесть и сдавливание в голове (не головная боль, а ощущение сдавливания). В такие дни даже думается с трудом. Состояние чередуются. Бывают хорошие и плохие дни. В неблагоприятные дни с трудом удается сформулировать мысль или о чем-то подумать.

Такие симптомы подозрительны и указывают, скорее всего, на то, что человек перенасыщен кислотой и его собственный мозг восприимчив к кислоте. В этом случае нужно срочно вывести кислоты.

Для этого в течение 3 недель по 3 раза в день ежедневно принимают пищевую соду (бикарбонат, натрия) растворенную в воде.

Небольшое количество, порядка одной трети или половины чайной ложки принимать обязательно натощак с теплой, почти горячей водой.

Кроме того, необходимо начать срочно обеспечивать себя минеральными веществами в течение длительного времени. Подобного результата можно достичь, если регулярно пить соответствующий травяной чай и употреблять пищу с высоким содержанием минералов, а также регулярно выводить кислоты, принимая щелочные ванны.

Одновременно с этим необходимо ежедневно выпивать 1-1,5 литра чистой, мягкой воды.

Выводить кислоты из организма и проводить его реминерализацию рекомендуется до тех пор, пока первая утренняя моча не будет иметь показатель pH 7,0 - 7,2.

Это соответствует показателю нормы равновесия крови, уровень pH которой равен 7,35 и свидетельствует о том, что почкам теперь не нужно выводить из тканей ни избыток кислоты, ни избыток щелочи.

Избыток кислоты, обусловленный поступающими в организм продуктами, может быть устранен за счет изменения привычек питания. Естественно, это правильно и идеально. Однако практически каждый из нас грешит тем, что не может устоять перед соблазном съесть кусочек мяса, сыра, сладкого или выпить колы, лимонада.

Нам сложно бывает увернуться от воздействия многих других

факторов, вызывающих повышение кислотности, например, волнение, напряжение, шум.

Нашим спасением является картофель, овощи и сладкие, созревающие под солнцем фрукты, финики, инжир, бананы, которые преимущественно реагируют как щелочная среда.

И, естественно, это разработанные нами чаи из трав.

В состав этих чаёв входят самые горькие травы с самым высоким содержанием щелочи: полынь, тысячелистник и золототысячник.

Когда речь идет о современных болезнях, вызванных повышенной кислотностью, на ум сразу же приходит кислород – чисто по созвучию.

Хотя название элемента «кислород» не имеет ничего общего с кислой реакцией, а обусловлено лишь исторически.

200 лет назад ученый химик Лавуазье обосновал теорию, согласно которой все без исключения кислоты должны содержать кислород. Так появилось «научное» название OXYGENIUM, т.е. образующий кислоту, по-русски - кислород.

Только 100 лет спустя Юстус фон Либиг установил, что кислоты являются не кислородными, а водородными соединениями. Обоим элементам - водороду и кислороду - дали неправильные названия.

Кислоты на самом деле состоят из водорода и так называемого кислотного остатка.

Кислотный остаток представляет собой либо соединения кислорода с неметаллами, прежде всего с фосфором, серой и углеродом, а также с хлором и фтором, либо эти неметаллы без кислородного соединения в их элементарной, атомарной форме.

Как уже описывалось выше, щелочные металлы (натрий, калий, кальций и магний) замещают водород в кислотах, вступая в соединения с кислотным остатком, в результате чего получают нейтральные соли, с которыми больше не происходит никакой реакции. Такие соли, т.е. нейтрализованные кислоты, при их отложении в организме называют «шлаками».

Для химика противоположностью кислого является не сладкое, а щелочное. Так как редкоземельные и щелочные металлы могут в нормальной воде занимать место водорода, то образуются водные растворы с щелочной реакцией, так называемые щелочи. В качестве остатка щелочи содержат не только кислород, но и группу из кислорода и водорода, так называемую гидроксильную группу, или ОН-группу.

Щелочи и кислоты под воздействием тепла связываются в воду (которая больше не является ни щелочной, ни кислой) и в соль. Это - нейтрализация.

Например, так нейтрализуются опасные химические вещества - раствор едкого натра и соляная кислота, образуя безвредную поваренную соль и безвредную воду.

Разумеется, организм также нуждается в кислотах. Сгорая, они способствуют получению энергии.

В природе никакая субстанция изначально не бывает абсолютно кислой или щелочной.

Кислоты и щелочи не только противоположны, они дополняют друг друга. Поэтому мы и говорим о кислотно-щелочном равновесии в организме здорового человека.

При здоровом обмене веществ, тем не менее, образуются преимущественно кислые продукты, особенно при расщеплении белков; углекислый газ образуется при расщеплении жиров и углеводов. При определенных условиях образуются специальные кислоты, например, при сокращении мышц образуется молочная кислота.

Здоровое тело выделяет лишние кислоты через почки и легкие, а также через кожу. Таким образом, сохраняется кислотно-щелочное равновесие со слабощелочным и по возможности постоянным показателем крови pH равным 7,35.

Этот процесс поддерживается благодаря правильному питанию с повышенным содержанием минеральных веществ и щелочи. При нарушениях обмена веществ, а также при заболеваниях органов выделения или легких, может произойти переокисление организма. Чем больше кислот попадает в кровяной поток, тем больше сокращается количество щелочеобразующих минеральных веществ в организме, т.к. они участвуют в нейтрализации путем образования солей.

То есть **организм вынужден изымать из собственных тканей то, из чего они собственно и состоят – микроэлементы.** Фактически организм вынуждается идти на саморазрушение.

На первый взгляд – звучит странно, ибо мы постоянно слышим о какой-то там природной мудрости организма. Так зачем же он сам себя «демонтирует»?

Это происходит потому, что если избыток кислоты не нейтрализовать, то разрушение произойдет сразу. Кислота просто сожжет нежные ткани

организма.

Поэтому из двух зол – быстрого сгорания и медленного разрушения – он разумеется выбирает второе «зло», в надежде, что человек когда-нибудь одумается и догадается помочь ему с микроэлементами и нейтрализацией агрессивных кислот...

Пока же человек ему не помогает, кости и волосяные луковицы лишаются кальция, ибо это очень эффективный для связывания кислот элемент.

Вместе с прогрессирующим переокислением организма исчерпываются и все остальные минеральные вещества: калий, магний, цинк и так далее по списку...

Далее химизм пытается вывести образовавшиеся соли через почки (и тогда мы имеем утреннюю мочу в районе pH6), а когда почки начинают не справляться с таким обилием солей, химизм пытается переместить образовавшиеся соли в менее важные для кровообращения части тела, создав там своего рода «депо шлаков».

В этом «депо шлаков» сначала скапливаются все невыведенные шлаки, образовавшиеся в результате обмена веществ.

Чаще всего таким местом оказываются более глубоко расположенные соединительные и жировые ткани.

Разумеется, это для организма является проблемой и он всегда пытается избавиться от этих отложений. Например, при первой удачной возможности организм пытается избавиться от них с помощью целительного скачка температуры, сжигая накопившиеся шлаки.

Скажем, подцепил организм вирус.

Для его нейтрализации достаточно поднять температуру на несколько часов и вирус быстро "выгорит".

Но поскольку у организма имеются еще и эти «залежи», он решает воспользоваться моментом, и держит повышенную температуру гораздо дольше, ибо это позволяет просто сжигать, разлагать эти накопленные соли.

Но растворить их в полном объеме ему удастся только тогда, когда в этом естественном процессе очищения ему не мешают антибиотики. К сожалению, по сложившейся ныне невежественной системе лечения, они используются слишком часто, что впоследствии ведет к ослаблению общей системы защиты организма.

Скажем, температура в районе 39-40 градусов уже настолько пугает современного человека, что он чисто из этой реакции страха тянется к антибиотик.

А уж что говорить, когда столь высокая температура имеется у ребенка? Взрослый и полчаса не выдержит, наблюдая за этой картиной, и не ничего не зная о средствах первой щелочной помощи, обязательно использует антибиотик.

В результате тут же возникают инкапсулированные очаги, груды кислого «мусора», которые устремляются в кровь, наполняя её токсичными веществами.

Защитные силы организма ослабевают, так что человек, чья лихорадка или ОРЗ, сопровождавшиеся скачком температуры «побеждены», чувствует себя ослабевшим.

И уже при самых незначительных нагрузках защитная система организма ломается, и все органы оказываются беззащитными перед угрозой опасных вирусов и инфекций, например того же гриппа. Взгляните только на наших детей!

Наблюдается странная и противоречивая картина: с одной стороны, медицина успешно применяет искусственно повышенную температуру (гипертермию) для сожжения и распада опухолевых клеток, а с другой стороны, ведет с той же самой гипертермией борьбу, а ведь это естественный процесс очищения и исцеления.

Чем дольше к поврежденному в результате повышения кислотности организму применяется только симптоматическое лечение, тем быстрее задыхаются здоровые клетки от непрерывно накапливающихся ядовитых веществ и шлаков.

Любые медикаменты и стрессовый фактор, «ощущение себя больным» дополнительно закисляют жидкости организма. При этом здоровые клетки все больше страдают от недостатка питательных веществ и кислорода, а так же продолжает расходоваться жизненная энергия.

Посмотрим на почки.

В обязанности почек входит выведение лишних кислот. Почки перегружены ежедневным приливом кислоты, который вызывается стрессом, неправильным питанием, химическими ядами и отравляющими веществами, поступающими из окружающей среды. Ослабленные почки не могут в достаточном количестве выводить из организма постоянно образующиеся из-за неправильного питания кислоты, такие как мочева, уксусная, молочная, серная и т.д. В результате в лимфатических протоках возникает застой кислых жидкостей. Для разжижения кислот в организме скапливается вода, тело разбухает, появляются отеки.

Организм пытается разжижать ядовитые вещества, удерживая воду.

Застой кислот в организме приводит к отеку лимфатических узлов.

Все больше распространяются грибковые заболевания (candida albicans) - сопутствующее явление при ацидозе, вернее, его следствие.

Эти заболевания наносят большой вред клеткам печени и мозга, отравляя их токсичными продуктами обмена веществ (аммиаком, альдегидами, афлатоксинами и т.д.).

Может возникнуть застой в воротной вене, и как следствие, геморрой.

Сегодня каждому известно разрушающее воздействие так называемого «кислотного дождя» на окружающую среду. И все же наша западная цивилизация еще мало просвещена относительно кислой среды в организме. Сегодня большинство людей живут с перенасыщенными кислотой жидкостями тела, составляющими 70% от его удельного веса!

В наш организм ежедневно поступает 80-90% кислотообразующих продуктов питания и напитков в составе «цивилизованного» денатурированного рациона.

При этом пища имеет в основном не кислый вкус, а сладкий, но затем из этой пищи путем химических реакций образуется именно кислота.

Все продукты питания, богатые сахаром и сладкими веществами, образуют в организме кислоты.

К кислотообразующим продуктам относятся мясо, птица, рыба, яйца, разогретые жиры, кисломолочные продукты, сыр, макаронные и хлебобулочные изделия.

Организм не может сжечь избыток жиров, и таким образом откладывает уксусную кислоту и уксуснокислые соли.

Злоупотребление мясом, приводит к образованию мочевой кислоты и мочекислых солей. Это заставляет организм расходовать собственные запасы минеральных веществ с целью нейтрализации вышеуказанных кислот.

Переокисленные и зашлакованные клетки становятся неподвижными. Затвердевшие красные кровяные тельца – эритроциты – теряют свою эластичность, т.е. способность менять форму, тем самым ухудшается процесс кровообращения.

Возрастают нарушения процесса кровоснабжения, потому что эритроциты не могут больше проходить через тонкие капилляры. Это приводит к кислородному голоданию тканей и возникновению у нас аритмичного, напряженного, учащенного дыхания (поскольку организм пытается восполнить недостаток кислорода в тканях путем учащенного дыхания – хотя оно по сути дела никак не может повлиять на ситуацию с

эритроцитами).

Мы должны поддерживать жидкотекучее состояние крови и не допускать зашлакования кровяных русел, употребляя здоровую пищу и ведя здоровый образ жизни.

Для этого наш рацион должен на 80% состоять из щелочеобразующих продуктов, илишь на 20% - из кислотообразующих.

Если речь идет об излечении от конкретных заболеваний, то следует избегать употребления всего, что может привести к образованию кислот в организме. Если же речь идет о здоровом образе жизни, то имеет смысл свести к минимуму такие продукты.

Опасность переокисления тканей значительно выше, чем опасность перещелачивания.

Щелочь легко и без остатка может быть выведена из организма благодаря употреблению достаточного количества жидкости. Кислоты, напротив, будучи нейтрализованными, накапливаются в организме в виде солей, утверждает доктор Сикст Ханс фон Кампфф.

Щелочные продукты питания и напитки - свежие спелые фрукты, овощи, картофель, зародыши растений, ростки и пряности, щелочной травяной чай и овощные соки поддерживают в организме баланс кислот и щелочи и нейтрализуют избыток вредных кислот.

«Слишком большое количество кислот смертельно для организма», заявляет профессор Мечников, так как кровь, содержащая белок, при окислении загустевает.

Всем нам хорошо знакома обычная усталость после обильного приема кислотообразующей пищи - мяса, жиров, рыбы и выпечки. Вдобавок к этому кислотность крови сильно повышают сладкие десерты. Также окисляюще действует на организм популярное стимулирующее средство - «черный кофе». Такое окисленное состояние «загустевшей крови» отрицательно сказывается на работе сердца и на кровообращении.

Переокисление организма представляет собой эпидемическую болезнь нашей сегодняшней цивилизации - АЦИДОЗ, имеющую последствия в виде отложения кристаллизованных кислот в кровеносных сосудах, мышцах, суставах, соединительной и жировой тканях, в лимфатических сосудах.

Переокисленная кровь пытается как можно быстрее избавиться от кислот, отложив их на участках периферии с плохим кровоснабжением, например в ногах, плечах, области затылка и головы, вдоль позвоночника,

под кожей головы и, под конец, даже в клетках мозга.

Механизмы самоисцеления организма пытаются нейтрализовать избыток кислот с помощью образования солей, что равносильно истощению минеральных запасов организма, которое в первую очередь приводит к деминерализации костей, ногтей, зубов и волосяных луковиц. Именно этим объясняется увеличивающаяся хрупкость костей (остеопороз) и выпадение волос уже у молодых мужчин.

Еще до того, как станут очевидными поражения внутренних органов, на коже можно заметить эффект апельсиновой корки которая получилась в результате гелоза (уплотнение шлаков) в соединительной ткани, а также появляется чувствительность при пальпации между суставами и позвонками.

Шлаковые узелки больно давят на нервные окончания (невралгия). При надавливании на подошвы ног и кожу головы можно почувствовать «нитевидные кристаллы». Шлаковые кристаллы поражают хрящи между отдельными позвонками и хрящи в суставах. Следствием этого является повреждение межпозвоночных дисков и атрофия хрящей и костей.

Тончайшие нервные окончания повреждаются в результате отложения кислот вдоль позвоночника, и они уже не могут в достаточной мере передавать импульсы головного мозга. Частым следствием этого является паралич мышц и конечностей.

Организм имеет в своем распоряжении щелочные резервы, которые образуются в клетках с помощью бикарбоната натрия, калия, кальция и других щелочных металлов.

Для хорошего процесса обмена веществ необходимо наличие легкой щелочной среды.

Биологическое равновесие в тканях организма осуществляется при уровне рН мочи 7,2.

В течение дня в моче можно измерять уровень кислоты и щелочи, который регулируется биологическими ритмами, а также приемом пищи. Этот процесс можно сравнить с шестичасовым циклом отливов и приливов.

Щелочные приливы

4.00 интенсивно

10.00 умеренно

16.00 интенсивно

22.00 умеренно

Кислотные приливы

1.00 умеренно

7.00 интенсивно

13.00 умеренно

19.00 интенсивно

Именно поэтому больные с инфарктом миокарда поступают в больницы между 5 и 7 часами утра, это подтвердит любая ночная медсестра, дежурящая в больнице.

Эти люди - жертвы проведенного накануне «кислого» дня, вероятно, насыщенного стрессами, страхом перед завтрашним днем, раздражением и гневом.

Как мы видим, ткани организма освобождаются от всех вредных веществ ночью, поэтому утренняя моча, как правило, окисленная. Она имеет «нормальный» показатель рН 5,5, что написано во всех современных учебниках. **Но это вовсе не «нормально»! Этот кислый рН-показатель отражает состояние «нормального» ацидоза у всех наших современников. И больше ничего!**

Что же вообще принимать за «норму»?

Какие показатели считать «нормальными»?

Например, это можно установить следующим образом: у 1000 здоровых молодых солдат Бундесвера измеряются различные показатели. Среднее арифметическое и считается нормальным показателем.

Но вот факт: после осмотра погибших молодых американских солдат во время войны во Вьетнаме, были выявлены признаки ожирения кровеносных сосудов и начинающегося склероза!

Спрашивается: зачем далеко ходить? Зачем выдумывать сложные способы поиска таких критериев? Мы же имеем самый надежный ориентир – новорожденный человек!

В качестве нормы следует принимать показатель рН грудного ребенка, сосущего материнскую грудь. Также следует принять во внимание мнения древних врачей, которые были очень наблюдательными.

Из индийской культуры, которая существует уже несколько

тысячелетий, мы знаем, что продвинутые йоги с высоким уровнем духовного развития имеют показатель рН клеток в районе 8,1.

Именно этот показатель следует считать нормальным, а не кислотные показатели современной западной дегенерирующей цивилизации.

Вернемся к показателю рН утренней мочи.

Оптимальным был бы показатель приблизительно 7,35 - то есть соответствующий показателю крови. Это означало бы, что обмен веществ, затрагивающий кислотно-щелочной баланс, является абсолютно здоровым и не требует выведения ни избыточной кислоты, ни щелочи. При разрушении клеток образуется мочевиная кислота, при работе мышц - молочная кислота, а также углекислота. При этом допустимым можно считать показатель рН от 7,0 до 6,5.

Если показатель рН находится в кислой области, то налицо будет и избыток кислот, или «кислых» солей. Следовательно, необходимо вывести кислоты.

Вывести кислоты каждый может самостоятельно, потребляя пищу и питье с высоким содержанием минеральных щелочеобразующих веществ, а также соответствующие пищевые добавки.

Свой вклад в процесс минерализации организма и выведения кислот вносят также щелочные средства по уходу за телом, а также регулярное употребление чистой питьевой воды.

К сожалению, в наших цивилизованных странах пищевые продукты не удовлетворяют потребности организма в достаточном количестве богатых энергией минеральных веществ, необходимых для баланса кислот, то есть для их нейтрализации. Суть проблемы глубоко понимают лишь некоторые, хотя логика процедуры снижения уровня кислотности постигается быстро. Об этом свидетельствует часто задаваемый вопрос: «Сколько времени надо выводить кислоты, употреблять минеральные вещества и осуществлять щелочной уход за телом?»

Ответ на него краток: «Всю жизнь!»

Да, собственно, а как же иначе? Спросите у любого человека, даже не обязательно медика: сколько надо соблюдать гигиену? И любой вам ответит – всю жизнь. Так вот в данном случае нам просто нужно наполнить понятие «гигиены» новым – щелочным – содержанием, вместо старого – кислого...

Давайте запомним следующее: ацидоз мочи совершенно четко

отражает наличие ацидоза в тканях организма!

Здоровые, вскормленные на материнском молоке грудные дети имеют показатель мочи рН 8 - 8,5. Это научный факт.

С уверенностью можно сказать, что за свою долгую историю человечество когда-то имело такой показатель рН крови как норму, пока мы не скатились до нынешних 7,35.

Сегодня такой высокий показатель рН мы находим только у индийских йогов.

Как известно, показатель рН мочи травоядных животных может подниматься до отметки 8,5.

В противоположность им собаки и кошки имеют показатель рН между 5 и 6.

Еще Аре Верланд утверждал, что собаки и другие плотоядные животные, если ощущают переизбыток кислоты в организме, предпочитают питаться теми частями тела убитых ими животных, которые содержат наибольшее количество минеральных веществ.

Щелочеобразующие минеральные вещества содержатся, прежде всего, в суставных сумках позвоночных животных.

Известно, что лев пожирает внутренности позвоночных животных, богатые минеральными веществами. Гиена же как раз-таки довольствуется мясом (т. е. мышечной тканью), которое презрительно отвергает лев.

Любителей полакомиться филе и стейком мы называем гурманами. Не правда ли, прослеживается некое сходство между гурманом и гиеной?

Низкосортное мясо фактически больных и подвергаемых стрессу животных, особенно свиней, у которых был низкий показатель рН, потребитель распознает по бледной окраске. При приготовлении мясо теряет столько воды, что значительно уменьшается в размере и теряет свой вкус.

Мышцы и соединительная ткань перенасыщенного кислотой организма человека – такого же низкого качества, что называется, «никакие». Но они часто насыщены водой, которая способствует разжижению кислот.

Десятилетние исследования различных ученых показывают, что нейтрализация с помощью минеральных веществ является основным правилом активного ухода за своим здоровьем, а также играет главную роль в предотвращении всех наших "болезней цивилизации".

ЧАСТЬ 3

ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ, БОЛЕЗНИ И ИСЦЕЛЕНИЯ В КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ ТЕОРИИ

Здоровье организма - это очищенные от шлаков клетки, ткани, железы и органы, а также пополненные запасы минеральных веществ.

Полные «склады» минеральных веществ - это еще и красота (волосы, кожа, ногти).

Здоровье души - это освобождение от отрицательных эмоций и стрессовых накоплений в памяти подсознания.

На самом деле в настоящее время господствует целая система, которая не даёт нам прожить потенциальные 140 лет и ощущать себя при этом здоровыми душой и телом.

Этой системой нам фактически уготовлена жизнь рабов: сначала мы испытываем те или иные пристрастия, потом страдаем всевозможными заболеваниями, и в итоге нас ожидает старость, полная болезней и в конечном итоге эвтаназия.

Неестественен не только окружающий нас мир дымящихся труб и зловонных выхлопов, загрязненных рек, озер и морей, падающих спутников и взрывающихся атомных реакторов, но также факт, что, к сожалению, преждевременно умирает все большее количество людей – преждевременно даже по существующим ныне стандартам. В конце жизни их тело более, чем на 50% состоит из отложенных в самых разных видах и в самых разных тканях солей - шлаков.

Тело некогда прекрасной Евы теперь окутано ими как бобровой шубой. Хотя все могло быть так просто. Ей не следовало делать многих вещей.

Во-первых, она должна была отказаться от кофе и мяса, от курения и многочисленных кондитерских изделий.

Во-вторых, ей надо было всегда избавляться от газов, освобождаться от последствий стрессов, не допускать в себе злобу и раздражительность.

В-третьих, отказаться от изделий вкусовой промышленности, которые

она с удовольствием потребляла на протяжении всей жизни.

Вместо этого ей следовало употреблять по возможности вегетарианскую пищу, богатую минеральными веществами, и регулярно очищать организм от шлаков.

Она должна была ухаживать за своим телом с помощью щелочных средств.

Если бы её еда и питье были богаты минеральными и жизненно важными веществами, если бы она всю свою жизнь дышала свежим воздухом, пила чистую воду, то дожила бы до 140 лет, и радовалась бы жизни до последнего дня.

Откуда появляются какие кислоты?

- Мочевая кислота - от чрезмерного потребления мяса и в результате распада клеток

- Молочная кислота - от физического напряжения

- Дубильная кислота - от употребления черного чая и кофе

- Серная кислота - от скопления «газов» и свинины

- Ацетилсалициловая кислота - от приема болеутоляющих средств

- Уксусная кислота - от потребления кондитерских изделий и жиров

- Щавелевая кислота - от чрезмерного употребления, например, ревеня, шпината и какао

- Соляная кислота - от стресса, страха, раздражения

- Азотная кислота - от солёного мяса и сыра с калиевыми и нитратными консервантами

- Никотин (имеющий ярко-выраженную кислую реакцию) - от курения.

Организм старается нейтрализовать эти кислоты максимально быстро, чтобы они не нанесли ожогов.

Для этого ему нужны минеральные вещества.

Они, в свою очередь, соединяются с кислотами в соли, которые на научном языке называются, например, щавелевокислым кальцием или мочевокислым кальцием, сернокислым кальцием и т.д.

Стресс, шум, раздражение, страх и разочарование – весь спектр так называемых «негативных переживаний» приводят к реакциям соляной кислоты, и по этой причине у некоторых людей из-за ее избытка часто воспаляется слизистая оболочка желудка или даже возникает язва.

В организме бегунов, спортсменов и людей, ведущих слишком активный образ жизни, повышается содержание молочной кислоты из-за

физических нагрузок или перегрузок.

При употреблении кондитерских изделий вырабатывается уксусная кислота.

Черный чай и кофе поставляют дубильную и соляную кислоты.

Курильщик вдыхает никотин, а сдерживание газов, а именно сероводорода, приводит к образованию серной кислоты в жидкостях организма.

«Наслаждение» свининой и многочисленными сортами сыра «дарит» людям серную и азотную кислоту.

Именно серная кислота размягчает межпозвоночные диски и в первую очередь несет ответственность за возникающие проблемы этих обычно твердых хрящей.

Соединение серной и азотной кислоты даже может растворить золото. Этот пример ясно показывает, насколько агрессивны кислоты.

Ацетилсалициловая кислота попадает к нам в организм с болеутоляющими средствами.

Ревень, шпинат и какао поставляют щавелевую кислоту.

С помощью щелочных металлов организм должен нейтрализовать все эти кислоты как можно быстрее, чтобы они не сжигали клетки, органы, железы и не нарушали их функции.

Что происходит сегодня повсеместно в нашей западной культуре?

Мы пьем кофе или колу, курим сигареты, едим что-нибудь сладенькое и наслаждаемся, следуя девизу «израсходованная энергия быстро вернется!»

Это и есть «кислый путь», приводящий к накоплению кислот.

Они, подобно «кислотному бичу», не дают организму новых сил, а забирают его энергетические ресурсы.

Все это приводит к потере минеральных веществ и энергии. В этом можно легко убедиться, посмотрев на лица и волосы наших молодых 30-летних мужчин.

Что значит употреблять много минеральных веществ?

Под насыщенностью организма минеральными веществами подразумевается, что изо дня в день организм должен получать большое количество богатых энергией минеральных веществ с пищей, питьем и если надо – с помощью специализированных БАД'ов.

Если мы принимаем меньшее количество необходимых веществ,

организм для нейтрализации кислот должен использовать минеральные вещества зубов, костей, ногтей, кожи, и т.д., чтобы уберечь себя от разрушения кислотами.

Кость – это в каком-то смысле «последняя инстанция» здоровья человека. На состояние костной системы нужно обращать внимание с самого раннего детства! Только минеральные вещества, содержащиеся в натуральных продуктах питания, достаточно богатые энергией способны эффективно противостоять агрессивным кислотам, т.е. нейтрализовать их.

Если бы с первого дня человеческой жизни удалось сделать так, чтобы в нашем организме количество нейтрализующих минеральных веществ преобладало над количеством кислот, которые необходимо нейтрализовать, мечта человечества о долгой жизни, о свободном от шлаков, прекрасном теле и постоянном здоровье могла бы стать реальностью. Но из-за нашего сегодняшнего питания и образа жизни эта мечта далека.

Если мы признаем тот факт, что единственной основой нашего материального здоровья являются отсутствие шлаков и невредимость клеток и тканей организма плюс пополнение запасов минеральных веществ, то сможем быстро определить сущность современных «болезней цивилизации».

Это - загрязнение и отравление клеток и тканей кислотами и токсинами, а так же образовавшимися в результате их взаимодействия солями, которые в народе называют шлаками.

Из-за недостатка нейтрализующих минеральных веществ организм для нейтрализации кислот вынужден постоянно заимствовать микроэлементы и минеральные вещества из своих запасов. Это может привести в скором времени к дефициту каких-либо жизненно-важных веществ, а также к преждевременной утрате красоты тела.

Чтобы избежать этого и, вместе с тем, сохранить высокий уровень здоровья на протяжении всей жизни - необходимо заниматься профилактикой, которая поможет предотвратить возможные болезни.

Мы должны непрерывно растворять находящиеся в нашем теле шлаки, избавляться от них, своевременно пополнять опустевшие запасы минеральных веществ и восстанавливать поврежденные клетки, ткани органы и их функции.

Мы считаем, что кислые средства гигиены по уходу за кожей с показателем рН ниже 6 не должны попадать на рынок, так же, как зубные пасты со вкусом малины и фтористыми соединениями не должны попадать

в детский рот.

Исследования профессора Манфреда фон Арденне подтвердили, что и кофе в зернах, и черный чай в большой мере поглощают жизненно необходимый для нас кислород.

Пониженное содержание кислорода в организме остается после употребления обоих напитков примерно в течение четырех часов.

Поэтому нужно добавлять один - два раза в день в питьевую воду каплю перекиси водорода. Этого достаточно, ведь и хорошими вещами нельзя злоупотреблять. Лучше меньше да лучше.

3-х процентный раствор перекиси водорода есть в любой аптеке. Это универсальное средство человеческого здоровья в настоящее время несправедливо пользуется дурной славой как токсичное, или, по меньшей мере, как «едкое».

При этом перекись водорода хорошо подходит как для внешнего употребления как при проблемах кожи, так и для обогащения питьевой воды кислородом. Нескольких капель в день вполне достаточно.

Гипер-оксидированную воду нужно пить по утрам и/или вечерам на голодный желудок, примерно за полчаса или за час до завтрака или ужина.

Как показал опыт, такая вода особенно хорошо влияет на организм при пониженном содержании железа и гемоглобина в крови.

Отравление окружающей среды происходит повсюду. Оно не ограничивается продуктами питания и гигиеническими средствами, лекарствами, деликатесами и наркотиками. Оно не останавливается на кислотном хлорировании питьевой и водопроводной воды. Применение кислорода или подходящих щелочных солей имело бы больше смысла!

Хлор - это в высшей мере токсичная, канцерогенная субстанция. Это проясняет энергетическое исследование радиэстезийными приборами. Из этого анализа видны все болезни, причинами которых является действие хлора. А мы имеем с этим дело каждый день. И постоянно пьем такую воду!

Что такое болезнь?

Болезнь тела - это загрязнение тела шлаками и отравление ими при одновременном уменьшении количества минеральных веществ.

Загрязнение шлаками ведет к недостатку минеральных веществ в организме.

Загрязненное шлаками и лишенное минеральных веществ тело химически «киснет» и становится восприимчивым для патогенных микроорганизмов.

По нашему мнению, сегодня понятие болезнь трактуется ошибочно.

Сегодня именно **симптом называется болезнью**.

При этом симптом болезни – это наименьшая ее часть.

На наш взгляд, симптом - это уже стадия преодоления болезни. И как раз этот симптом лечится, уничтожается и, прежде всего, ошибочно трактуется.

В наше время, обусловленное все большим количеством новых болезней, симптом называют статическим феноменом. Считается, что этот феномен боли, выделений, опухолей необходимо «уничтожить».

Это желание уничтожения происходит из диаметрального непонимания того, что фактически представляет из себя симптом.

Симптом – это не устранимый статический феномен, а динамичный процесс!

Этот динамичный процесс направлен, как правило, на самоизлечение, на избавление от вредных ядов или на отложение не выделяемых шлаков.

Важной задачей врачей и людей, заинтересованных своим здоровьем, является познание того, какой смысл стоит за динамичным процессом симптома.

Необходимо признать выбранный, исходя из этого, путь оздоровления, следовать и всячески содействовать этому пути.

Однако каждая болезнь имеет свои причины. Они приводят к совершенно определенному «плохому состоянию», а оно в свою очередь – к определенным симптомам.

Последние, как правило, настолько же рациональны, насколько разумны попытки организма, преодолеть собственную болезнь.

Следовательно, эти так называемые симптомы являются самопомощью и самолечением организма.

Возьмем, например, «язву голени». Рассмотрим это трехэтапное развитие событий.

Язва голени (в медицинском обиходе *ulcus cruris*), из которой выделяется неприятная секреция, по нашим данным является рациональной мерой организма, которую он принимает, чтобы

освободиться от отравляющих его «вредных соков».

Вспомним мудрое изречение Парацельса: «Тело имеет отверстие именно там, где нечто должно выйти из него наружу. Если же это нечто должно выйти в том месте, где у тела нет никакого отверстия, тогда оно само делает это отверстие!»

Естественно, если в данном случае мы говорим о том, что телу нужно выбросить излишек шлаков (при том, что обычные "отверстия" уже не справляются с таким количеством шлаков), то это отверстие образуется там, где, во-первых, загрязнение шлаками наибольшее (одно из стандартных мест "складирования" шлаков), а во-вторых, это должно быть место, где сопротивляемость прорыву наименьшая, т.е. например как раз в районе лодыжки, что и является причиной язвы голени.

В данном случае симптом выступает в качестве необходимых для тела мер по преодолению его истинной болезни - существующего **бедственного состояния тела, обусловленного загрязнением шлаками**.

И что сейчас делают с этим? Закрывают язву, сделанную природой, например посредством пересадки кожи. Какой вздор!

Если вы заглянули под ваш автомобиль и увидели что из него что-то течет, вы не бросаетесь заклеивать или замазывать эту щель через которую течет. Вы сразу поднимаете капот и залезаете внутрь в поисках того узла или агрегата автомобиля, откуда идет течь. Обнаруживаете этот узел, исправляете его, и течь прекращается.

Вы ничего не сделали с этими щелями в корпусе автомобиля, из которых капало. Но тем не менее течь прекратилась...

Так и в случае с язвой голени. Правильными будут противоположные меры! Нужно срочно снизить катастрофическое зашлакование организма!

А применительно конкретно язвы, то поскольку организм решил срочно выбросить какое-то количество шлаков именно здесь и именно сейчас, то надо помочь ему сделать это. Шлаки, предназначенные для выброса в этом месте, должны свободно выйти наружу.

Для этого язва должна оставаться открытой, до тех пор, пока не закроется сама собой после произошедшего очищения тела, как по мановению руки. При этом она заживает изнутри, а не снаружи.

Разумеется, если человек при этом будет продолжать свой обычный "кислый" образ жизни, который, собственно, и привел к образованию язвы, то язва будет действительно незаживающей...

Например, в природной лечебной практике К.-Н. Хануша в Висбадене язва голени принципиально лечится индивидуальным кровопусканием и последующим введением щелочного раствора. Только таким образом возможно успешное естественное лечение язвы изнутри.

За состоянием ткани вокруг язвы или вокруг пролежня необходимо тщательно наблюдать.

Если ткань слишком безнадежна, то необходимо избегать каждого последующего преднамеренного выделения шлаков через это отверстие. В таких случаях рекомендуется «щадящее выведение шлаков».

Это щадящее выведение шлаков предусматривает, что, например, во время ножных или общих ванн язва остается снаружи.

Щадящее выведение шлаков осуществляется с помощью клизм, кровопусканий, пиявок, щелочных компрессов и промываний, а так же гидротерапии кишечника.

В этом случае происходит вывод кислот, ядов и вредных веществ целенаправленно, НЕ через язву или пролежни!

Теперь вслед за полезным симптомом, который ошибочно называется болезнью, мы ищем настоящую болезнь – бедственное состояние тела. В данном случае это сильное загрязнение шлаками.

У этого бедственного состояния, конечно же, есть причина.

Это образ жизни и соответственно питание той личности, которая так сильно загрязнила свой организм шлаками, что ему ничего не осталось, как «проделать в себе дыру». И эта «дыра» вовсе не болезнь, а лишь попытка спасти страдающее тело.

Итак, болезнь это ничто иное как «бедственное состояние».

Есть три разных категории бедственного состояния тела.

Первая категория - материальная. Она представляется нам в форме загрязнения шлаками. Сюда относится большинство, так называемых, современных болезней цивилизации.

Ко второй категории относятся уже не раз названные отравления и повреждения химическими веществами вследствие злоупотребления лекарственными препаратами, ядами, используемыми при лечении зубов, хлором, солями фтористоводородной кислоты, курением, кислотами и т.д.

Сюда же относится и чрезмерное перенасыщение организма, к

примеру, животным белком также относится к бедственному состоянию. Так, например, повышенное употребление белка ведет к болезням белкового обмена, исследуемым профессором Вендтом, а также повреждениям межпозвоночного хряща из-за слишком частого употребления свинины. Причиной этому является серная кислота, возникающая при переваривании свинины, которая размягчает хрящи межпозвоночных дисков. При употреблении соленой свинины в этом процессе участвует еще и азотная кислота.

Третья категория – энергетическая.

Сегодня бедственное энергетическое состояние организма бросается в глаза все сильнее.

Самое известное - это, конечно же, энергетическое воздействие технических волн, которые исходят от компьютеров, микроволновых печей, радиолокационных установок, линий радиопередач, ядерных источников и т.д. Это и есть целая область так называемого «электросмога» в результате многих технических волн и частот.

Другая причина бедственного энергетического состояния - это многочисленные душевные и фобические конфликты наших дней.

Комплекс неполноценности, непонимания смысла существования, давление со стороны конкурентов, сексуальные конфликты и т.д. приводят к бедственному энергетическому состоянию, которое часто перерастает в болезнь под названием «рак».

Рак нужно рассматривать как «бедственное энергетическое состояние», наступившее в результате потери энергии.

Тело отвечает на бедственное состояние, возникающее в результате энергетического дефицита, образованием опухолей. При этом энергетическая значимость опухоли соответствует субъективно пережитой значимости душевной травмы.

А так как рак - это дефицит энергии, то, соответственно, нет никакого возбудителя рака!

Неудача и безуспешность в исследовании и лечении рака это следствия неправильного подхода к осмыслению и изучению этой болезни.

Давайте еще раз взглянем на три составляющие болезни.

Причинная цепочка всегда выглядит таким образом:

- причина (кляпящаяся в образе жизни человека)
- бедственное состояние организма

- симптом

Симптомы необходимо понимать, как намерение организма излечиться.

Только с пониманием этого медик станет настоящим врачом или целителем.

Приведем в качестве примера случай с подагрой руки одной вестфальской крестьянки.

Изо дня в день она пьет молоко собственных коров и ест мясо собственных свиней. Причина переизбытка белка в ее организме - это многолетнее чрезмерное потребление животного белка. Бедственное состояние - избыток животного белка, а также мочевой кислоты и мочекислых шлаков, которые являются результатом расщепления животного белка.

Симптомом этой болезни могут быть, например, сильно распухшие руки.

Нужно обращать внимание на все три составляющие любой болезни!

Итак, болезнью не является:

- опухоль
- экзема
- язва голени
- гнойные миндалины и прочие.

И даже!

- Апоплексический удар, инфаркт миокарда, трофическая язва

Симптомы заболевания это не болезни, а рациональные меры помощи самому себе для преодоления болезни.

Вышеназванные диагнозы - не болезни, а последствия болезней.

Примером может служить следующая судьба.

У нас был близкий друг, работавший в управлении большого немецкого предприятия. К своему 60-летию он ожидал получить крест «За заслуги», услышать длинные хвалебные речи и получить повышение по службе, которое казалось ему очень даже вероятным.

Ничего подобного! Ему в начальники назначили молодого специалиста по организации производства без опыта управления, чтобы наш друг в оставшиеся годы службы ввел новенького в курс дела. Его самолюбие потерпело серьезный удар, и через полгода у него обнаружили рак легкого.

Мы разъяснили ему причины его заболевания, ссылаясь на бедственное состояние и симптомы.

Тем не менее, нам не удалось убедить его побороть рак с помощью предложенных нами мер.

Он перенес химиотерапию, несколько облучений и очень скоро умер.

Когда, наконец, практикующая медицина поймет, что все эти названные симптомы не являются болезнями?!

Опухоли и экземы, язвы и гнойные миндалины не являются болезнями, а наоборот рациональными мерами помощи организма самому себе для преодоления болезни.

Сами же апоплексические удары, инфаркты миокарда и язвы являются не болезнями,

а их следствиями.

Настоящая болезнь это то, что мы обозначаем как БЕДСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ.

Это необходимо признать! При этом терапевт должен задать несколько вопросов и получить на них ответы:

1. Какие ошибки в питании?
2. Какие ошибки в поведении?
3. Какие были энергетические или психические нарушения, и есть ли они сейчас?
4. Какая существует энергетическая перегруженность организма, и была ли она?
5. Чего в организме в избытке?
6. Чего не хватает в организме?
7. Какая у человека психика: сильная или слабая?

При изучении этого списка вопросов становится очевидным: только в самых редких случаях медикаментозное лечение может быть верным.

Позвольте нам тут сделать еретическое замечание о том, чем является или чем не является болезнь.

Как знать, вдруг нынешнее официально-научное понимание болезни основывается не на чем ином, как на грандиозном заблуждении?

Не является ли болезнь чем-то большим, чем обратный путь к наиболее оптимальному здоровью?

Возможно, болезнь это не больше и не меньше, чем процесс очистки души или тела?

Как знать, может в этом смысле вообще не бывает болезней, а есть лишь различные степени или фазы здоровья человека?

Что такое исцеление?

Исцеление - это восстановление всех балансов в организме.

Исцеление – это возмещение недостаточного обеспечения организма полезными веществами.

Исцеление - это возмещение потенциального баланса материальной или энергетической перегруженности, истощения организма или дефицита.

Исцеление - это преодоление намерения лечить симптом, ибо симптом - это целитель, или показатель попытки исцеления.

Исцеление - это обретение гармонии. Необходимо осознать и поддержать НАМЕРЕНИЕ организма исцелиться и спастись - ибо такое намерение в нем всегда есть. Выражаясь компьютерными терминами, это намерение буквально "прошито" в теле на клеточном уровне.

Невозможно излечиться от болезни, устраняя просто ее симптомы.

Это приводит к улучшению состояния лишь на короткое время. Современная противогрибковая терапия может служить тому устрашающим примером.

Исцеление - это всегда переход от бедственного энергетического или физического состояния к желаемому положительному физическому или энергетическому состоянию.

Исцеление - это также обязательное избавление от токсинов и паразитических микроорганизмов путем их выведения.

Отложение шлаков тоже лечится путем их выведения.

Недостаточное снабжение полезными веществами восполняется их

временным усиленным снабжением.

Психический, сексуальный, энергетический или физический ущерб требует соответствующей компенсации.

При интоксикации организма необходимо провести дезинтоксикацию.

При инфекции - дезинфекцию.

Главное, необходимо обратить внимание на то, что все компенсации должны происходить только до момента возмещения нанесенного организму ущерба. Как только организм вернулся в норму, все интенсивные мероприятия надо прекратить. В противном случае это может привести к «другим крайностям». Жизненные процессы должны всегда протекать в определенном порядке, который нельзя нарушать.

Еще из сказок про детей, которые отказывались кушать, мы знаем, к чему приводят крайности.

Сегодня таким детям подражают многие девушки и женщины. Однажды прибавив в весе, они едят чересчур мало в течение долгого времени до тех пор, пока, наконец, не заработают истощение организма и нарушение обмена веществ.

На самом деле, это касается немногих мужчин и женщин. У большинства, наоборот, организм забит шлаками из-за переедания.

Учрежденная ныне система здравоохранения не занимается исследованием причин заболеваний, и также мало интересуется существующими болезнями, она с наибольшим экономическим успехом лечит симптомы.

На первом месте стоит не исцеление от болезней и их профилактика, а **увеличение прибыли.**

Самое большое недоразумение современной медицины - неправильное трактование понятия СИМПТОМ.

Его, как правило, объясняют как статистический феномен и «борются» как с таковым.

Он не определяется, что было бы гораздо разумнее, как ЦЕЛИТЕЛЬ или ПОКАЗАТЕЛЬ к ИСЦЕЛЕНИЮ, как попытка организма к самоспасению, как динамичный процесс, с которым нужно не бороться, а оказывать ему содействие.

Гнойные миндалины в современной медицине удаляют, геморрой облитерируют, язву голени лечат с помощью пересадки кожи, раковую грудь ампутируют, так же как и пораженные шлаками пальцы ног и сами

ноги. Таких пациентов в немецких больницах саркастично называют «салями - пациенты».

Лучше всего будет тогда, когда в будущем начнут ампутировать головы у людей с опухолью мозга.

Тогда с уверенностью можно будет сказать, что в будущем больше не встретится ни одна опухоль!

Эра борьбы с симптомом, однозначно, будет продолжаться до тех пор, пока существует сегодняшнее человеческое понимание.

ЧАСТЬ 4

НАСЛАЖДЕНИЕ В КИСЛОЕ И ЩЕЛОЧНОЕ

Современное «наслаждение» - это переход человека из своей естественной химической среды, т. е. «щелочного мира» через нейтральную границу показателя рН 7, в химически кислое «царство».

Физический "приятный зуд" или пощипывание в результате этого «кислого перехода со счастливым возвращением на щелочную родину» воспринимается как «наслаждение».

В настоящее время преобладает только «система кислых наслаждений».

Исследуя это ключевой вопрос - вопрос нашего **буквального рабства у этой системы наслаждения**, мы, во-первых, установили, что вообще существуют две системы наслаждений: условно говоря "щелочная" и "кислая".

Тем не менее, в настоящее время люди нашей западной цивилизации в основном практикуют только одну из них, названную нами «кислой системой наслаждений».

Конечно, под словом «кислый» мы подразумеваем химически кислый – т.е. в прямом смысле этого слова. Хотя это можно понимать и в переносном смысле, например, как «кислое» настроение.

«Кислое» настроение - это неизбежное последствие всех «сладких» наслаждений, которые и являются причиной его появления.



Чтобы понять, что такое «кислое» наслаждение, давайте, взглянем на царство природы. Оно делится на высший мир, т. е. щелочную половину и на низший мир, т.е.кислую половину царства природы.

Что значит «кислое» наслаждение?

Переход через границу в «систему кислых наслаждений»

Система «кислых» наслаждений разрушает тело, душу человека и всю цивилизацию, тем самым, способствуя возникновению специфического комплекса болезней, который мы называем «цивилизатоз».

Кровь - это наш самый важный жизненный элемент.

В ней решающим для нас является небольшой перевес ионов OH^- , т.е.

наша кровь - центральная «химическая ось» нашей жизни – это слабо щелочная жидкость с показателем рН примерно 7,35.

Именно поэтому великий французский исследователь Генрих Беккерель **назвал жизнь победой ОН - иона над Н-ионом, а смерть – реваншем Н-иона над ОН-ионом.**

Мы постарались определить различные показатели рН которые встречаются в обеих половинах царства природы. Определение многих показателей основывается на точных результатах измерения.

Так, например, показатель рН клетки миокарда при инфаркте миокарда составляет 6,4; соединительная ткань имеет показатель рН 7,2.

Между прочим, нормально работающая сердечная мышца имеет также слабокислый показатель рН примерно 6,9. Он обусловлен непрерывным поступлением молочной кислоты в результате постоянной мышечной деятельности. Эта кислота, конечно, так же непрерывно вымывается слабощелочной кровью и соответственно нейтрализуется.

На приведенном выше графике кислотно-щелочной картины природы рубежом является рН воды.

Над ним царят здоровье, Бог и божества, по крайней мере, в христианском, т. е. западноевропейском мировоззрении. Под ним процветают болезнь, разрушение, смерть и, конечно, то, что в этой системе называется как дьявол - источник всяческого зла.

В обеих половинах царства природы возможны почти аналогичные состояния, такие как, например, гениальность. Только цели - разные. Гений низшего мира изобретает и сбрасывает атомную бомбу. Гений высшего мира сочиняет симфонии и ведет нас в «светлые дали».

Щелочной высший мир стремится к чему-то более возвышенному, к гармонии и жизни, к высокоразвитой культуре, здоровью и духовному поиску.

Низшим кислотным миром правит эгоистическое наслаждение, корысть, ненависть и в конечном итоге - смерть. Это - центр эмоциональной, физической и финансовой эксплуатации щелочного высшего мира.

В обеих половинах царства природы возможны почти аналогичные состояния, такие как, например, гениальность. Только цели - разные. Гений низшего мира изобретает и сбрасывает атомную бомбу. Гений высшего мира сочиняет симфонии и ведет нас в «светлые дали».

Щелочной высший мир стремится к чему-то более возвышенному, к гармонии и жизни, к высокоразвитой культуре, здоровью и духовному поиску.

Низшим кислотным миром правит эгоистическое наслаждение, корысть, ненависть и в конечном итоге - смерть. Это - центр эмоциональной, физической и финансовой эксплуатации щелочного высшего мира.

Несложно признать, что в настоящее время мы - граждане всемирной «кислотной» империи.

Однако, наша кровь - это «щелочная ось» нашей жизни, поэтому мы изначально живем в щелочной половине природного царства. И только под действием «обольщения» кислотного мира, нарушаем эту границу. Здесь, за чертой границы, и начинается «наслаждение», которое является причиной того, почему мы снова и снова, сами того не замечая, попадаем в ловушку наших эксплуататоров.

Все эти маленькие наслаждения, получаемые от потребления кофе, курения, сенсаций, болеутоляющих средств и кондитерских изделий, а также от физических нагрузок - незначительное пересечение границы между жизнью и смертью - пересечение нашего химического рубежа жизни.

Любое подобное «наслаждение» стоит нам жизни и обмена веществ.

Каждая выкуренная сигарета разрушает в теле курильщика 100 мг витамина С.

Каждый стакан выпитого алкоголя снижает содержание витаминов В1, В2, В6, В12 и фолиевую кислоту.

Кофеин, который находится в кофейных зернах, в кока-коле, в шоколаде и во многих медикаментах, поглощает в организме витамины комплекса В, витамин С и такие минеральные вещества как цинк, кальций и магний.

«Кислое наслаждение» - это своего рода такая неоднократно повторяющаяся прогулка в царство смерти.

Кажется, что она прошла безнаказанно, была полна приключений, и в который раз завершилась счастливым возвращением домой. Легкие ранения на теле и в душе воспринимаются как естественные жертвы, с которыми можно смириться.

К сожалению, каждое путешествие в кислый низший мир требует от нас пожертвовать телом и продолжительностью жизни. Красноречивым примером может послужить статистика продолжительности жизни

курильщика.

К сожалению, в результате всех этих кислых наслаждений происходит смещение показателя рН наших клеток в сторону кислой среды.

Этот процесс снова обуславливает расход минеральных веществ, находящихся в крови или поступающих с кровью из самых различных запасов минеральных веществ организма, с целью нейтрализации кислот, которые, опять-таки, приводят к образованию солей, т.е. шлаков.

Таким образом, любитель наслаждений едет по дороге с односторонним движением навстречу своей гибели, иначе отложению шлаков. При этом он расходует свои резервы минеральных веществ и микроэлементов.

Последствия загрязнения организма шлаками и расхода минеральных веществ дают о себе знать в зависимости от интенсивности и длительности безалаберного употребления продуктов вкусовой промышленности.

Наряду с системой кислого наслаждения должна существовать и система щелочного наслаждения.

Мы, глядя на щелочной стороны жизни, находимся в настоящее время в мало благоприятной для нас ситуации.

Мы, пожалуй, в состоянии определить систему кислых наслаждений по ее внешнему виду и последствиям. Но у нас есть и большой недостаток. Мы не в состоянии предложить людям уже готовую к употреблению систему щелочных наслаждений.

В качестве первого требования мы выдвигаем - ОТКАЗ.

Но кто же добровольно откажется одновременно от потребления и наслаждения - именно от того, что сейчас является наивысшим человеческим счастьем?!

Нам не хватает признания того, что с детских лет все возможные «средства массовой информации» программируют нас, т.е. манипулируют нами, чтобы мы воспринимали рекламируемые «кислые» продукты вкусовой промышленности как наслаждение.

Итак, задача следующего десятилетия очевидна - определить и затем создать систему щелочных наслаждений для следующего тысячелетия.

Хотя согласно прогнозам мы движемся как раз в противоположном направлении, к окончательному провалу. Конечно, в этом случае, в будущем человечество не будет жизнеспособным и не сможет производить потомство.

Давайте же прежде всего приведем в порядок наши тела – тех, кто читает ниши тексты и кто в состоянии понять наши мысли!

Если наши тела в течение следующих трех-пяти-десяти лет очистятся, укрепятся и благодаря этому станут еще прекраснее, то и человеческий дух снова будет готов к великим достижениям.

Мы все - «мостики» в новое время. Давайте начнем сначала с того, что возможно сделать.

Насколько необходимым, настолько же и возможным является в первую очередь очищение нашего тела, затем его реминерализация.

Если мы сможем это осуществить - мы будем радоваться прекрасной коже, здоровым деснам, крепким зубам и густым волосам. Все это и есть наше наслаждение!

Не за горами то время, когда исчезнут грибковые заболевания ног и ногтей, влагиалища и кишечника, а десятилетиями ослабленные мышцы и сексуальные силы организма вновь восстановятся.

Мы снова сможем радоваться всем созидательным процессам в природе.

Наш интеллект, сознание и душа поднимутся на новые высоты.

ЧАСТЬ 5

ОТЛОЖЕНИЕ ШЛАКОВ И КАК ОНО ПРОТЕКАЕТ

При отложении шлаков организм опирается на совершенно определенную «иерархию жизненных ценностей». При этом он постоянно стремится к тому, чтобы у зашлакованного человека была максимально высокая степень объективной работоспособности и субъективно ощущаемого самочувствия. Именно поэтому мы так долго не ощущаем бедственное положение своего организма. В зависимости от образа жизни, привычек, поведения, питания или других мероприятий уровень шлаков в различных органах, тканях, железах и клеточных соединениях увеличивается или уменьшается.

Давайте попытаемся вникнуть в суть понятия ЗАШЛАКОВАНИЕ.

В современном лексиконе под зашлакованием по сути дела понимается процесс, «нормально» протекающий на протяжении всей жизни, во время которого самые различные шлаки оседают во всевозможных частях тела, органах, железах или функциях организма, и значительно вредят им.

И это признается как норма жизни...

На наш взгляд - это категорически не так!

В средние века города были полны зловония и грязи, там царила ужасающая антисанитария, порождавшая эпидемии смертельных болезней, уносившие жизнь сотен тысяч людей. Нередки случаи, когда чума выкашивала целый город - до последнего жителя.

И тогда это считалось нормой жизни.

Сейчас же для всех очевидно, что это совсем не норма!

Город вполне можно очищать от мусора, помои можно не сливать на улицу, испражняться можно тоже не на улицах, а в специально отведенных местах и т.д. То есть сейчас мы знаем, что вполне возможно наладить ряд вполне доступных действий по поддержанию чистоты в городе.

И теперь уже именно такая чистота является нормой.

Да, эти действия коммунальных служб являются искусственными, они как бы идут против нашего природного естества - испражняться где угодно,

как в природе...

Но опыт средневековья наглядно показал, что если мы, люди, являющиеся, как уже доказано "общественными существами", не будем совершать эти искусственные действия по поддержанию чисто ты своих городов, мы будем вымирать тысячами и сотнями тысяч. А с учетом нынешних мегаполисов - вообще миллионами. если не дай Бог прекратим делать эти "искусственные действия"...

Точно так же и со здоровьем - если мы не будем очищать свой организм от шлаков, то они будут накапливаться точно так же, как мусор и грязь в средневековых городах. И результатом этого накопления со временем станут такие же "эпидемии" для наших клеток, как и эпидемии средневековой чумы.

Болезни будут выкашивать наши клетки городами - органами.

А медицина будет помогать нам в том, чтобы избавиться от проблемного органа, вырезая его - точно так же, как в средневековье частенько просто сжигали зачумленный город.

Мероприятия и процедуры по щелочному уходу за телом могут кому-то показаться "искусственными".

Но факты таковы: если мы не делаем этих "искусственных" действий, то потом идем ко врачу, и он тоже прописывает нам какие-то процедуры и мероприятия! То есть в результате для поддержания своего здоровья мы всё равно делаем какие-то "искусственные" действия.

А разве химиотерапия, лазерная терапия, хирургия, стоматология - это не "искусственные" вещи?

Таким образом, мы видим, что человеку в отличие от животного, для поддержания высокого уровня здоровья (особенно в условиях плохой экологии) всё равно нужна какая-то система.

Мы утверждаем, что введя в свою жизнь щелочной уход за телом и очистившись от шлаков, мы избавим себя от необходимости в каком бы то ни было медицинском лечении, и всю жизнь будем здоровы.

Об этом свидетельствует как наш многолетний опыт, так и просто здравый смысл, ибо всё, что мы пишем в этой книге - научно подтверждено исследованиями и фактами.

Что же такое процесс зашлакования?

Чисто химически, зашлакование - это **преобразование кислоты в соль при помощи минерального вещества.**

В этом отношении зашлакование представляет собой процесс образования соли, так как шлак - это не что иное, как **нейтрализованная и**

затем отложившаяся кислота.

Нейтрализация всех поступающих в организм кислот - это крайне важный и необходимый процесс, который нужен для того, чтобы лишить кислоты их отравляющей и прожигающей агрессивности.

Для этого организм непрерывно жертвует минеральными веществами.

Он получает их либо из ежедневного питания, либо из запасов минеральных веществ, имеющихся в его распоряжении. Если из-за недостатка богатых энергией и способных к нейтрализации минеральных веществ организм вынужден забирать их из кожи, волосяных луковиц, зубов, костей, крови и хрящей, то это означает биохимический процесс старения.

Зашлакование - это не только нейтрализация кислоты в химически нейтральную соль. **Зашлакование подразумевает переход разумно образованной нейтральной соли в шлак.**

Нейтральная соль, т.е. нейтрализованная кислота, не является шлаком изначально. Она становится им, только отложившись в сосудах, тканях, органах, капсулах и т.д.

Большинство шлаков, образовавшихся в нашем теле, покидают его. Они оседают только при определенных обстоятельствах и становятся тем, что в народе называют "шлаком".

Мы ни в коем случае не привязаны к этому термину. Мы понимаем, что он именно разговорный, а не научный. И мы используем его только потому, что пишем не научный трактат а книгу о здоровье для всех людей, не только медиков. В обиходе же этот термин уже давно существует и всем понятен.

А коли так - почему бы им не пользоваться?

Тем более, что научное содержание этого термина мы тут достаточно подробно раскрываем.

Давайте рассмотрим процессы обмена веществ, зашлакования, выведения шлаков, протекающие в организме на протяжении всей жизни, а также возможную реминерализацию!

Изымание субстанций, необходимых для нейтрализации кислот и токсинов, ведет как к потере вещества организмом, так и к его зашлакованию, кислотным ожогам и интоксикации.

Подобные синхронные события мы называем одним ёмким словом – «цивилизатоз».

Каждый человек может самостоятельно регулировать увеличение или уменьшение количества шлаков в организме. Если он не следит за этим, то начинается усиленное образование шлаков, причем организм придерживается последовательности, показанной на графике (начинается зашлакование с нижней строчки графика, а заканчивается - вверху):

Иерархия жизненно важных органов



При этом организм принципиально пытается удерживать максимальный уровень **субъективно ощущаемого** самочувствия. При успешном выведении шлаков уровень зашлакования опускается, опять же придерживаясь «иерархии жизненно важных органов».

Первой ступенью зашлакования является появление кислоты, которую нужно нейтрализовать. Она нейтрализуется, например, кальцием или другим минеральным веществом. Таким образом, из мочевой кислоты образуется мочекислый кальций. Из щавелевой кислоты - щавелекислый кальций. Из серной кислоты – сернокислый кальций, и т.д.

Как правило, нейтральная соль покидает тело через почки, кишечник или кожу. В организме она откладывается только при определенных условиях.

Как мы еще увидим, чай из трав может растворять такие соли. Удастся растворить даже соли, которые в лабораторных условиях не растворяются в воде, например, только что названные мочекислый и щавелевый кальций.

Кальций из чая вытесняет кальций первой нейтрализации из прежнего соединения с мочево́й или щавелево́й кислотой, и тем самым реактивирует некогда нейтрализованную кислоту.

К сожалению, кальций с его энергетическим потенциалом может растворить старое соединение, а не осуществить необходимую в данный момент нейтрализацию с целью беспрепятственного и безопасного выделения. Для этого требуется третий кальций или другое минеральное вещество.

Это богатое энергией и способное к нейтрализации минеральное вещество должно поступать либо из ежедневной пищи, либо из богатых энергией пищевых добавок. Иначе организм вынужден забирать их из еще существующих запасов минеральных веществ.

Богатые энергией минеральные вещества должны происходить из мира растений! В процессе изготовления их нельзя повреждать ни химическим, ни термическим путём. Иначе исчезнет энергетический потенциал.

В этом отношении всегда нужно обращать внимание на то, чтобы курс выведения шлаков не привел к дальнейшим потерям минеральных веществ из еще существующих запасов организма!

Давайте посмотрим, как, согласно нашим исследованиям, протекает процесс зашлакования.

Мы выяснили, что организм при сохранении шлаков учитывает совершенно определенную «иерархию жизненно важных органов».

Уровень шлаков с возрастом непрерывно поднимается.

Всё начинается с новорожденного малыша, у которого ткани, клетки, железы и органы не содержат шлаков.

До 14 лет жизни жировые ткани у наших детей являются хранилищами «мусора». Время от времени у маленьких детей без причины поднимается температура. Это связано с тем, что организм хочет по-настоящему «выжечь» шлаки.

К сожалению, неопытные матери часто препятствуют организму в этом процессе, они сразу же хватаются за средства для снижения температуры.

Вплоть до 60-ых годов матери и бабушки были умнее и сбивали высокую температуру с помощью компрессов на шее и икрах. У организма была возможность сжигать шлаки или убивать проникших возбудителей высокой температурой.

Сегодня этого не происходит, и появляются инфекции, против которых, как известно, существуют антибиотики или болеутоляющие таблетки.

Определенно, компрессы на шее и икрах были простыми, но в тоже время гениальными инструментами для удаления из организма шлаков, кислот и ядов!

Итак, в первой фазе процесса зашлакования жировые ткани заполняются шлаками.

Для этой фазы характерно подавленное душевное состояние, а также появляющиеся время от времени запор, понос, чередование отвращения к еде с волчьим аппетитом, а также изжога, отвращение, агрессивность или разбитость.

Единственная болезнь, бросающаяся в глаза, - это кариес, черные остатки которого мы видим во рту у многих мальчиков и девочек. Организм сознательно жертвует первым комплектом зубов, будучи уверенным, что вырастет второй.

Это явное принесение в жертву минеральных веществ с целью нейтрализации кислот, редко трактуется именно таким образом, и «кислое» питание наряду с «кислым» образом жизни продолжают бодро и глупо существовать дальше.

Следующая иерархическая ступень «жизненно важных органов» после жировой ткани - это соединительная ткань. Она также постепенно начинает служить хранилищем «мусора».

Теперь появляются многие симптомы, часть которых рассматривается как плохое настроение, но некоторые из них уже лечатся как настоящие болезни.

Это, например, холодные ноги или обложенный язык, а также гнойные миндалины, подлежащие быстрому удалению.

Начинаются жалобы на мигрени и головные боли, а также на потливость ног и горящие ступни.

Многие молодые мужчины уже к тридцати годам начинают лысеть.

Симптом «горящих ступней» почти всегда связан с высоким потреблением мяса, в первую очередь свинины. Серная кислота выделяется через ступни и одновременно «сжигает» азотную кислоту, хранящуюся в солевом растворе.

После того, как вырастает второй комплект зубов, десны сокращаются, и зубы начинают шататься.

Сегодня зубы тридцатилетних выглядят куда хуже, чем у мужчин и женщин пятидесяти - шестидесяти лет.

Через обложенный язык, гнойные миндалины и потные ноги организм пытается избавиться от шлаков.

То же самое касается налета на зубах или зловонного пота. Кожа служит «вспомогательной почкой». Этой функцией в наибольшей степени обладают ступни и голени.

При особенно сильно выраженной потливости ног нужно, как правило, исходить из того, что в данном случае в большей или меньшей степени нарушена работа почек. Как правило, это камни в почках, которые препятствующие выводу мочи через почки, мочеточник и мочевого пузыря. Теперь тело избавляется от мочи через ступни.

При потливости ног мы рекомендуем серьезно заняться почками.

После соединительных тканей тело вынуждено откладывать отходы в кости и хрящи.

И тут уже появляются боли.

Часто случается, что во время игры в теннис мужчины сорока – пятидесяти лет вдруг не могут поднять руку для удара по мячу. В этом случае они скорее покинут теннисный клуб, чем устранят причины мышечного перенапряжения или нарушения кровоснабжения.

Возможно, они просто не знают, как им быть. Кому придет в голову мысль, что все дело в ежедневном куске мяса, который непременно должен быть на столе в обед?!

Но ведь их жены этим не страдают. Значит, дело не в питании, думают они!

Огромное заблуждение!! Женщина во время детородного периода биохимически устроена совершенно иначе, чем мужчина.

Она регулярно избавляется от шлаков с помощью месячных, в то время как мужчина непрерывно зашлаковывается!

Мы уже знаем, что зашлакование - это параллельно протекающие процессы нейтрализации кислот, деминерализации и отложения шлаков. Эта многослойность, или параллельность химических процессов обуславливает появление повреждений вследствие кислотных ожогов, зашлакования и болезней недостаточности, а также выделительных заболеваний.

Существует целый ряд болезней, протекающих парно.

Их редко рассматривают как обуславливающих друг друга или вытекающих друг из друга.

Возьмем, к примеру, такую «пару цивилизатозов», как остеопороз и ревматизм.

Или расширение вен и ревматизм.

Или облысение и инфаркт миокарда или апоплексический удар.

Или паховую грыжу и катаракту.

Или кариес и гиперактивность, легастению, агрессивность и т.д.

Другими «парами цивилизатозов» могут быть расширение вен и целлюлит, или расширение вен и атеросклероз.

С одной стороны происходящего всегда находится поглощение минеральных веществ и субстанций, а с другой стороны – отложение шлаков или болезнь шлаковыведения.

Эти состояния диагностируются и лечатся отдельно. Как правило, настоящая причина их возникновения при этом не учитывается. Обе болезни, а в действительности одна – ЦИВИЛИЗАТОЗ - продолжают существовать и прогрессировать. Поэтому все так называемые «болезни цивилизации» считаются неизлечимыми.

Закономерности, по которым протекает цивилизатоз, схожи с законами рынка о потребности, производстве и удалении отходов. Кислота пробуждает потребность. Ей необходимы вещества для нейтрализации, для удовлетворения ее потребности. Для этого мобилизуется сырье, в нашем случае кальций и другие минеральные вещества и микроэлементы, с

помощью которых производится готовый продукт.

В случае цивилизатоза это нейтрализованные кислоты и яды, т.е. ШЛАКИ.

Где они оказываются? Там же, где и остальные продукты нашей цивилизации - на мусорной свалке.

Роль мусорных свалок в организме выполняют клетки и мышцы, сосуды, капсулы и органы.

Мы видим, что с природой происходит то же самое, что и человеком. И здесь, и там запасы сырья опустошаются, в то время как мусорные свалки заполняются новыми отходами.

Эти процессы взаимозависимы.

Аналогичный процесс будет парно протекать на рынке и в экономике, пока есть необходимость в удовлетворении чрезмерных материальных потребностей нашего времени. Та же парность будет существовать и в нашем организме, пока он будет получать кислоты и яды современной цивилизации.

После того, как мышцы забились шлаками, деминерализации начинают подвергаться километры кровеносных сосудов. В данном случае мы опираемся на убедительные выводы американца немецкого происхождения Фреда Коха, который пошел по стопам доктора Абеле, в свое время являющегося президентом Немецкого союза по охране природы.

Фред Кох исследовал причины слишком большого повышения уровня холестерина и выяснил, что в основе этого явления, которое, как правило, встречается у мужчин от сорока до пятидесяти лет (у женщин позже), находится потеря кальция стенками сосудов. С потерей кальция, т. е. минеральных веществ, стенками кровеносных сосудов, вся сосудистая система начинает страдать от потери эластичности и плотности. На эту беду организм отвечает усиленным производством холестерина, очень правильной и сознательно вынужденной мерой, необходимой для сохранения плотности и эластичности сосудистой системы.

После того как кровь, наполненная шлаками, циркулирует дальше, шлаки оседают с холестерином в клейкую массу. Это похоже на то, если к тонкой извести примешать большое количество песка.

Мы беседовали со многими людьми по поводу их «слишком высокого» уровня холестерина, и советовали им попробовать активно выводить шлаки в течение нескольких недель по одной из наших схем.

Как правило, через 4-6 недель уровень холестерина приходит в норму. Количество шлаков снижается.

Если «нормальная» шлакообразующая жизнь будет продолжаться дальше, то всё пойдёт насмарку, потому что уровень холестерина через несколько месяцев снова достигнет «слишком высокого» показателя.

В этот период жизни, наряду с упомянутым выше защемлением мышц, появляются мышечные судороги.

Также наблюдаются первые признаки ревматизма, подагры и артроза.

С печенью, осуществляющей процесс детоксикации, тоже появляются проблемы из-за огромной перегрузки. Последствиями часто становятся расширение воротной вены с геморроидальными кровотечениями.

Нужно с уверенностью признать, что при сокращении отравляющих нас кислот или полном избавлении от них, исчезают многочисленные, до сих пор необъяснённые болезни цивилизации, вызываемые, к примеру, ожогами желез и нарушением их функций.

Если мы, например, заглянем в литературное наследие семьи потомственных лекарей Лейзен, то в качестве одной из причин, вызывающих Diabetesmellitus (сахарный диабет), найдём серу. Теперь можно выяснить, не серная ли кислота повреждает островки Лангерганса в поджелудочной железе, и в результате делает невозможным производство инсулина.

Мы утверждаем, что причиной различных повреждений желез и нарушений их работы в значительной степени являются ожоги, вызванные действием кислот и ядов.

Необходимо отметить тот факт, что мужчина страдает от разных болезней цивилизации и негативного настроения в гораздо большей степени, чем женщина. Проблемы начинаются в основном в 55 или 60 лет. Почему, мы сейчас узнаем.

Если человек не прекратит идти и дальше по «дороге наслаждений», то организму не останется ничего иного, как постепенно заполнять свои органы шлаками. В результате появляются почечные и желчные камни, а также камни в мочевом пузыре.

Несмотря на это, некоторые профессора отрицают существование «шлаков», как их называют в народе. Эти господа, должно быть, никогда не видели этих крошащихся камешков.

Почечный камень - это смесь мочекислового и щавелекислового кальция.

Так же, как в различных полостях и пузырьках организма можно встретить камни или песок, так эти кислоты находятся в жировых, соединительных тканях и в мышцах и холестерин в виде сгустков, т.е. **коллоидальных высокодисперсных солей**.

Помимо этого, в соединении с холестерином они оседают на стенки сосудов или откладываются в мышцах, хрящах и суставах, что вызывает нестерпимые боли.

Если эти шлаки в своих химических соединениях находятся во внутренних органах, тогда это приводит, помимо прочего, к повреждению поджелудочной железы, печени, а также к функциональным нарушениям ушей, глаз и сердца.

Порой организм пытается помочь сам себе, прибегая к сильнодействующим спасительным мерам. Он проделывает отверстие в месте наибольшей концентрации токсинов и шлаков и, таким образом, позволяет выйти через это отверстие шлакам и зашлакованным жидкостям.

К подобным отверстиям относятся язва голени, геморрой, гноящиеся язвы, гнойные миндалины, фурункулы и т.д.

Мы должны быть благодарны телу, если оно открывает эти клапаны.

Но, разумеется, нужно ему срочно помочь в выведении шлаков!

В такой ситуации нужно ежедневно выпивать до 2 литров травяного чая, чтобы растворить и вымыть из отложений как можно больше шлаков.

Однако этот процесс протекает химически безупречно только тогда, когда в нашем распоряжении находится потенциал нейтрализации, который берется либо из вегетарианской пищи, богатой жизненно важными веществами, либо из соответствующих пищевых добавок.

Два события, которые произошли с нами в последние месяцы на выставках, чётко показывают, насколько важно открывать и использовать созданные телом сливные клапаны, вместо того чтобы закрывать их.

После одного из наших докладов на территории выставки-ярмарки в Эссене к нам подошла фрау В. и рассказала о своём муже. После того, как ему прооперировали геморрой, его руки стали сине-желто-зелеными.

Цвет кожи менялся постепенно, окрашивание началось от кистей и поднималось выше. Она ужасно боялась того, что может произойти, когда это явное отравление дойдёт до сердца.

Мы спросили, где ее муж мог так сильно отравиться, и получили ответ. Оказывается, он работал на производстве на цинкоплавильном заводе в

Дюссельдорфе. Пока были открыты геморроидальные узлы, изменения цвета рук не наблюдалось. Однако в последнее время кровотечения стали настолько сильными, что супруги решились на операцию. После чего и начались эти пугающие симптомы с руками.

Мы посоветовали супружеской паре провести основательное выведение шлаков и одновременно значительно минерализовать организм с целью нейтрализации токсинов. Первым делом мы порекомендовали приём длительных выщелачивающих ванн.

Недавно супружеская пара посетила нас снова. Муж и жена были нам очень благодарны, так как за это время наступило значительное улучшение на руках и ногах, которое было видно невооружённым глазом.

На выставке в Висбадене, где мы делали доклад о трофической язве голени, об уходе за ней и поддержании ее выделительной функции, присутствовала одна дама. От неё мы узнали о следующем печальном событии: у её свекрови была трофическая язва. Пожилую женщину положили в больницу, где язву закрыли путём пересадки кожи. Но после 14 дней госпитализации у женщины произошло кровоизлияние в мозг, и она умерла.

Наша посетительница также рассказала о том, что организм свекрови был явно очень сильно зашлакован, и что, к сожалению, ей тогда ничего не было известно о взаимосвязи между закрытием язвы и кровоизлиянием в мозг.

При геморрое необходимо делать влажные компрессы печени, приготовленные из теплого щелочного раствора. Это необходимо для поддержания функции обеззараживания. Такие компрессы можно накладывать на несколько часов, и даже на ночь.

До самого конца организм пытается уберечь от шлаков центральные функции головы.

Мозг, глаза и уши, а также сердце обозначены как первые инстанции в «физической иерархии жизненных ценностей», поэтому они зашлаковываются в последнюю очередь.

Естественно, что ослабление слуха, глаукома и шлаковая атака находятся в конце цепочки болезней.

Мы рассмотрели, в какой иерархической последовательности в течение всей жизни заполняются шлаками различные ткани нашего организма.

Теперь рассмотрим вопрос: почему вообще происходит отложение нейтральных солей в тканях, каким образом они превращаются в шлаки и засоряют организм?

Первая причина - математическая. Люди **слишком мало пьют воды**.

Вследствие этого количество жидкости в организме и ее постоянный расход довольно незначительно.

Кроме того, люди постоянно пьют кислотообразующие подслащенные фруктовые соки, колу, лимонад, минеральную воду, добытую из углекислых минеральных источников, и т.д.

«Промыватель» организма и клеток последних столетий - травяной чай - в наши дни совершенно несправедливо вышел из моды.

С одной стороны, в организме появляются ненужные кислоты из-за употребления вредных напитков и из-за незначительного количества жидкости.

С другой стороны, основываясь исключительно на расчетах, можно утверждать, что небольшое количество жидкости обуславливает относительно высокую концентрацию шлаков из образовавшихся нейтрализованных кислот.

С организмом происходит то же самое, что с сахаром в чашке кофе. Первая ложка сахара растворяется полностью, вторая частично, а третья остается нерастворенной.

Любая жидкость имеет способность сохранять во взвешенном состоянии только определенное количество растворимых веществ. Если объём растворимости исчерпан, то оставшиеся вещества оседают.

Согласно этому закону, не растворившиеся шлаки откладываются в организме

Помимо математической причины отложения шлаков, существует ещё и химическая.

Она заключается в том, что наиболее сложно растворимые соли, например, мочекислая и щавелекислая, оседают первыми, в то время как легко растворимые соли фосфорной и фруктовой кислоты остаются дольше во взвешенном состоянии.

Температура и расстояние до сердца также играют свою роль в процессе оседания или неоседания нейтрализованной соли в виде шлаков.

Это термические или физические причины.

В периферических областях рук и ног температура ниже, чем в других частях тела, а также более низкое кровяное давление. Это причина того, что шлаки в первую очередь оседают именно в них.

Отложение шлаков может происходить и в результате душевных переживаний. Поэтому в народе говорят, что «это ударило ему по печени, по почкам» и т.д.

Особого упоминания требует особенный вид шлаков. Это избыток животного белка.

Он приводит к такому заболеванию, как протеиноз, который изучал профессор Лотар Вендт. Эти шлаки откладываются в виде полимукосахаридов на внутренних стенках капилляров и в соединительных тканях.

Полимукосахариды образуются из-за чрезмерного потребления животного белка.

Если посмотреть в исторической перспективе, мы увидим такую картину: потребление свинины на человека в неделю в 1813 году составляло 250 граммов, а к 1870 году выросло до 500 граммов.

В 1913 году оно составлял уже 1000 граммов, то в настоящее время увеличилось вдвое, и составляет уже 2000 граммов на человека в неделю.

Пропорционально к потреблению свинины и остальных т.н. «деликатесов» выросло число больных, больниц, медикаментов и врачей.

Необходимо задуматься о повороте назад. Этот поворот - УМЕРЕННОСТЬ.

Общая картина цивилизатоза

В зависимости от предрасположенности, а также от того, насколько сильны или ослаблены органы или функции, зашлакование ведёт к заболеваниям вследствие отложений; к заболеваниям, связанным с выведением; к заболеваниям, вызванным недостатком минеральных веществ.

Следствием выведения кислот через кожу могут стать химические ожоги или заражение грибком.

Пока яды и кислоты не подверглись нейтрализации, они могут вызвать ожоги клеток, тканей, желёз, органов, капсул, они могут вызвать повреждения суставов и функциональные нарушения.

Как же узнать, зашлакован ли организм, и в какой степени? Или каких минеральных веществ ему не хватает?

Природа сурова, особенно по отношению к нашей внешности. Волосы, внешний вид кожи, дёсны и зубы, внешний вид ногтей пальцев рук и ног - всё это может сказать о многом.

Так же красноречивы конечности с плохим кровоснабжением, мешки под глазами, различные виды выделений на коже или слизистой, кожные высыпания, скопления жидкости в тканях, пигментные пятна, трофические язвы и т.д.

Конечно, довольно досадно, что природа отражает всё, что хочет нам сказать и показать, именно на наших лицах.

Вы не найдёте на теле глубоких морщин!

Почему мешки появляются именно под глазами?

Почему именно лицо отекает так сильно?

Почему не любая другая часть тела, скрытая от посторонних глаз?

Почему пигментные пятна появляются на лице и руках, а не на ягодицах?

Почему угреваясыпь бывает на лице, шее и в области декольте, а не там, где её никто не видит?

Почему при особенно высокой степени зашлакованности на лице образуются большие желваки, которые могут быть диагностированы как «гнезда раковых опухолей»?

Несколько лет назад подобное пережил один из наших знакомых. Он - водитель-дальнобойщик, преждевременно ушедший от этой работы. Вынужденно ушедший...

За много лет своей работы он объездил всю Европу. Быть в пути приходилось день и ночь. При этом, как он сам рассказывал, питаться

приходилось почти исключительно чёрным кофе, жареными сосисками и картофелем-фри, приправляя еду с большой долей фантазии - то «белым», то «красным», т.е. майонезом или кетчупом.

Мы установили, что у него произошло зашлакование организма, которое проявилось в виде плотной тучности и чрезвычайной тугоподвижности.

Мужчина не мог даже удержать в руках газету, так сильно болели мышцы. Всё лицо было покрыто некрасивыми желваками.

В одной из мюнстерских клиник их диагностировали как «гнезда раковых опухолей».

Но это были отнюдь не «гнезда раковых опухолей». Это были скопления шлаков, которые умный организм отложил на лице не очень умного мужчины - молча, но провокационно.

Мы посоветовали ему начать выведение шлаков - сначала осторожно, затем постепенно вводить всё более сильнодействующие методы.

В течение первых нескольких недель следовало перейти на исключительно вегетарианский рацион.

В течение дня он должен был выпивать 1 -2 литра воды плюс овощные соки, свекольный сок, капустный рассол и т.д.

Людям с такой высокой степенью зашлакованности нельзя сразу же начинать растворение шлаков травяным чаем, иначе из шлаковых завалов образуются целые потоки кислот, что может спровоцировать «шлаковую атаку» - инфаркт сердца!!

С самого начала полноценный вегетарианский рацион следует дополнять большим количеством энергетических минеральных веществ из пищевых добавок - это необходимо для нейтрализации кислот в крови, лимфе и клетках.

Одновременно надо проводить щелочной уход за телом (общие и ножные ванны, промывания, щелочное питьё и т.д.), чтобы нейтрализовать кислоты и вывести шлаки через поры и выделительные железы кожи.

Через одну - две недели начинается собственно выведение шлаков.

Начинать надо с 0,5 литра травяного чая в день для того, чтобы растворить шлаки. Через несколько недель это количество надо довести до 1 литра чая в день. Дополнительно необходимо выпивать от одного до двух литров воды ежедневно.

Теперь шлаки из отложений наконец-то растворяются и вымываются.

До этого были нейтрализованы кислоты, находящиеся в физиологических жидкостях, и в виде нейтральных солей - выведены через

почки и кишечник.

В период выведения шлаков травяным чаем необходимо потреблять ещё больше минеральных веществ! Также надо увеличить количество и продолжительность щелочных ванн для успешного избавления от кислот.

Щелочные ванны надо принимать через день, сперва в течение 30 мин., постепенно доведя их продолжительность до 60 - 120 мин.

У нашего пациента не было практически ни капли физиологической жидкости, свободной от шлаков. Поэтому, начав выведение шлаков, нельзя было допустить, чтобы жидкости организма перегружались кислотами, образуясь при растворении шлаков!

Необходимо ещё раз указать, что любое растворение шлаков означает, что старые, уже нейтрализованные кислоты снова возвращаются к жизни, так как растворение шлаков - это разделение нейтральной соли на минеральную составную часть, например, кальций, и так наз. кислотный остаток, например, мочевую кислоту.

Там она снова реактивируется, и её снова требуется нейтрализовать с помощью ежедневного вегетарианского питания, или поставляя нейтрализующие минеральные вещества.

Затем в виде нейтральной соли она покидает организм через почки, кишечник или кожу.

В это время мы должны поддерживать организм систематическим питьём чистой энергетической воды.

Наш водитель больше года проводил последовательное выведение шлаков и щелочной уход за телом.

После этого у него исчезли все 24 «гнезда раковых опухолей». Сегодня он чувствует себя хорошо. Он купил модный спортивный автомобиль и сейчас строит дачу на побережье Балтийского моря. Он будет получать пенсию ещё 30 - 40 лет, и ему совершенно точно больше не понадобятся ни услуги традиционной медицины, ни помощь пенсионной кассы.

Так уж устроен скептический западный (и уж особенно наш немецкий) ум - человек обычно убежден в неизлечимости своей «болезни».

Неудивительно, что больничные кассы залезают в миллиардные долги, так как выплаты достигают немыслимых высот!

Наш водитель-дальнобойщик теперь знает, как именно надо выводить шлаки, а также понял необходимость употребления большого количества минеральных веществ. Если бы эти знания стали всеобщим достоянием, то не появилось бы столько заболеваний, вызванных недостатком минеральных веществ.

Они возникают оттого, что ежесуточная потребность в нейтрализующих минеральных веществах не удовлетворяется только за счёт питания – как это по идее должно было бы быть.

Организм вынужден забирать эти вещества из различных запасов, хранилищ всего необходимого для поддержания жизнедеятельности. В результате появляются кариес и пародонтоз, остеопороз и повышенный уровень холестерина вкупе с атеросклерозом; расширение вен, проблемы с межпозвоночными дисками, паховые грыжи, выпадение волос и деформация ногтей...

Что происходит в то время, которое необходимо организму для нейтрализации поступающих кислот и ядов?

В это время протекают процессы интоксикации и химического ожогового воздействия, которые часто сопровождаются повреждениями тканей, органов, желёз, а также функциональными нарушениями.

В результате возникают такие заболевания, как легастения, сахарный диабет, гастрит, колит и т.д.

При сахарном диабете это может привести к так наз. юношескому диабету с нарушением выработки инсулина. При прогрессирующих ожоговых разрушениях, островок Лангерганса (панкреатический островок), который расположен в поджелудочной железе и отвечает за выработку инсулина, уменьшает количество вырабатываемого гормона, и в один прекрасный день прекращает её совсем. Сперва человека лечат таблетками, затем уколами.

Поначалу речь идёт о стимулировании процесса выработки инсулина, затем о возмещении недостатка инсулина. На самом же деле надо найти и устранить причины возникновения этой проблемы! Для этого можно воспользоваться исследованиями семьи Лейзен. Причиной возникновения сахарной болезни они считают серную кислоту.

С капсулами, органами, функциями опорно-двигательного аппарата, мозга и др. происходит то же самое, что и с железами - они во всё возрастающей степени подвергаются химическим ожогам. Поначалу возникают функциональные расстройства и боли. Организм отвечает воспалениями на токсические и кислотные атаки, грозящие ожогами.

Он задерживает воду, чтобы развести кислоты, и кровь, и отправляет их к уязвимым местам.

Возникает чувство тяжести и повышается температура.

В это время кровь эвакуирует вредные вещества вместе с водой.

Поэтому не стоит избавляться от жидкости в распухших коленях, которая скопилась там для разведения кислоты. Этим делу не поможешь. Необходимо устранить причину! Надо остановить поток ядов, кислот и вредных веществ!

Тогда не будет ни ожогов, ни интоксикации, ни воспалений, ни болей, прекратится шлакообразование.

Как бы это ни выглядело алогичным с точки зрения поверхностного восприятия, но **пить много воды при отёках гораздо разумнее и полезнее, чем удалять из них жидкость!**

А ещё более разумно и полезно удалять из организма кислоты и яды, из-за которых организм вынужден создавать отеки, ибо концентрация кислот и ядов уменьшается при разведении их жидкостью из отёков. И делается это для того, чтобы предотвратить повреждения структур.

Некоторые задаются вопросом, почему вообще происходит отложение шлаков?

Почему организм, обладающий многочисленными выделительными возможностями кожи и кишечника, лёгких и почек, не может избавляться от всех ядовитых веществ?

Где же тут его, организма, природная мудрость?

Где его "скрытые резервы"? Почему он их не подключит? Ему же никто не мешает!

Чтобы ответить на этот вопрос посмотрим на природу. ведь организм человека - творение природы и устроен он по тем же законам и принципам.

На наш взгляд здесь уместнее всего следующая аналогия.

Вот есть какой-то достаточно большой естественный водоем, скажем, озеро или даже небольшое море.

Оно веками и тысячелетиями прекрасно себе существует, вода в нем чистая, его экосистема прекрасно справляется с поддержанием нормальной флоры и фауны. В нем водится множество видов рыб, раки, соответствующие виды животных и т.д.

Брем пробу воды, видим нейтральный pH7 - как и положено чистой воде.

И вот приходит индустриальная эра и вдруг в одночасье на берегу этого озера возник химический комбинат ("в одночасье", конечно же, с точки зрения жизни озера). И началось активное сливание в озеро

агрессивных отходов химического производства.

Озеро с этим объемом шлаков и токсинов вполне справляется, всё пока на месте.

Но через некоторое время возник еще один завод. Потом еще один. И еще...

И вот мы берем пробу, а рН уже 6 - в 10 раз кислее нормы.

И раки в озере уже почему-то не ловятся, и некоторые виды рыб исчезли...

Но индустриальная эра на подъеме! Научный прогресс шагает семимильными шагами, а человечество ведет войны, ему некогда заниматься природой, ибо на кону жизнь политических систем, которые нужно отстаивать путем войн. А войны требуют огромных ресурсов. Нужны заводы, заводы и заводы...

И вот вокруг озера уже десяток крупных производств. Или несколько десятков...

И каждый ежесекундно и круглосуточно сливает отходы.

И вот уже просто подходя к озеру мы в некоторых заводах уже даже по запаху чувствуем, что тут явно что-то неладно. Запах неприятный, затхлый...

Меряем рН, а он уже 5, т.е. в сто раз кислее нормы.

И уже не только раков, но и рыб этом водоеме мы не найдем. Икра в такой воде просто не выживет - кислота сожжет её задолго до вылупления мальков.

Если такое положение дел продержится еще десяток лет, то это будет уже просто откровенно кислотное озеро с рН4,5 - 4, которое будет отвратительно пахнуть и никакой жизни кроме тины и камышей там не будет.

Это не умозрительная аналогия, не выдуманная.

Такая история в XX веке приключилась со тысячами и сотнями тысяч различных естественных водоемов Европы, Америки, а потом и Азии.

И если Северная Америка и Европа уже в конце XXв. начала активно "лечить" свои водоемы, то бурно развивающийся Китай, Индия, страны Юго-Восточной Азии, Южной Америки сейчас активно повторяют этот губительный путь. Их экологические организации еще очень слабы и малоразвиты.

И вот, возвращаясь к нашему озеру, можно сколько угодно сетовать на то, что оно само за счет своих природных сил, скрытых резервов не может

себя очистить...

Но здравый смысл тем не менее ясно говорит, что при таком количестве и качестве сливаемых отходов это невозможно.

У природы есть только те возможности самовосстановления, которые есть. И мы можем это либо игнорировать, либо признать как факт и пытаться подстраиваться под них.

Точно так же и наш человеческий организм.

Он имеет только такие возможности самовосстановления и самоочищения, какие имеет.

И он делает то, на что способен.

Делает по-максимуму, напрягая все системы.

Просто мы реально не представляем КАКОЕ количество агрессивных кислот в химических единицах мы вводим в свой организм, живя по среднестатистическим нормам современной жизни.

Мы не можем себе представить сколько кислоты мы вводим в себя с этой вкусной пищей из обычного супермаркета или ресторана, мы не можем себе представить сколько кислоты "дарим" организму с каждой выкуренной сигаретой, мы не можем себе представить сколько кислоты образуется в нас с каждым десертом, мы не можем даже вообразить какой "кислотный шквал" обрушиваем в себя с каждой веселой алкогольной вечеринкой, мы не знаем, сколько кислоты остается на нашей коже после ежедневного пользования косметикой и средствами гигиены с pH6-pH5, и наконец, мы даже не представляем сколько кислоты образуется в нас от каждого часа, прожитого в состоянии стресса, уж не говоря о психологическом потрясении или травме...

Организм делает всё возможное.

Он выдавливает яды через кишечник в виде серных газов. Он выдыхает их через лёгкие в виде несвежего дыхания. Токсины и шлаки проходят через кишечник и мочевой пузырь. Они выделяются с потом или выводятся через ступни (потливость ног).

Выведение ядов также проявляется в виде угревой сыпи, зубного камня, гнойных миндалин, экземы, фурункулов и карбункулов.

Нейродермит и аллергические реакции можно рассматривать как выделительную функцию или как попытки выделения излишка шлаков.

Это касается и трофической язвы голени, и многочисленных кожных высыпаний, и пигментных пятен, которые появляются на коже особенно с приближением старости.

Одной из ярких причин того, что шлаки, отложившиеся в жировых и соединительных тканях, мышцах и органах не выводятся является т.наз. «почечный барьер», открытый профессором Манфредом фон Арденне.

Это значит, что почки человека могут выводить лишь жидкость с уровнем рН от 4,4 до 4.

Если кислотный уровень будет ниже, т.е. жидкость будет более кислой, тогда почечные ткани будут обожжены кислотой, чего организм, разумеется, не хочет допустить.

Следовательно, на помощь приходят минеральные вещества и нейтрализуют избыточные кислоты, переводя их в соли. Относительно же нейтральных солей выделительная способность почек в принципе ограничена, как уже говорилось ранее на примере растворения сахара в кофе.

Напомним себе этот пример: процесс отложения солей похож на поведение сахара в чашке кофе. Одна ложка растворяется без остатка. Вторая и третья остаются большей частью нерастворёнными и оседают на дне чашки. Если чашка постоит так день-два, то сахар на дне слежится, уплотнится так, что станет плотной массой, комом...

Любая жидкость может растворить определённое количество вещества - это клинический факт, остальное вещество будет предоставлено самому себе.

Если перешагнуть порог растворимости, то остатки вещества осядут на дно, будь это чашка кофе или человеческий организм.

Поэтому шлаки выпадают в виде осадка где угодно - в сосудах, суставах, соединительной ткани и т.д.

Возьмём наши конечности. Здесь та же ситуация, что и в колене трубы, отходящей от каждой раковины.

Там остаются шлаки просто потому, что это изгиб – более сложная структура, чем прямая труба.

Аналог колена трубы в нашем организме - это пальцы рук и ног.

Помимо этого, они самые холодные на ощупь, т.е. в них постоянно относительно низкая температура - вот ещё одна причина отложить туда шлаки, на сей раз это термическая причина.

Это же касается и коленных суставов.

Над следующим критерием стоит особенно задуматься.

Это **количество выпиваемой воды** (или любой другой "живой" жидкости, не содержащей искусственных химических компонентов, напр. свежевыжатые соки, травяные чаи, компоты и т.д.)

Если пить немного, менее 1 литра в день, то это приведёт как к малому расходу жидкости, так и к её небольшому количеству в организме.

В этом случае организм, боясь стать зашлакованным, удерживает воду, чтобы разводить кислоты. То есть люди, которые пьют мало, в результате жалуются на переизбыток жидкости в организме!!!

Итак, организм удерживает воду.

В этом случае надо поначалу буквально целыми днями принимать щелочные ванны, дважды в день «заливать» организм щелочным питьём, ежедневно выпивать 1-1,5 литра воды и употреблять много минеральных веществ. Тогда через некоторое время вода будет выходить литрами, неважно, в виде пота или через почки!

Именно поэтому мы различаем **полноту «от жира» и полноту «от воды»**.

Большинство людей с лишним весом как раз-таки относятся к «полным от воды». Их организмы удерживают воду, чтобы разводить кислоты.

Это, как говорится, «ходячие отёки».

Давайте опять вспомним про чашку кофе с нерастворившимся сахаром. Концентрация шлаков, безусловно, особенно высока там, где мало жидкости и где она почти не расходуется.

Тут уместно вспомнить обычное приветствие римлян - "**хорошо ли вы потеете**". Вместо нашего "как поживаешь", римлянин спрашивал знакомого "как потеешь".

На этом примере мы видим, что уже в древности было известно насколько важно обильное питьё. Если жидкости много, то и её расход тоже велик, что существенно снижает концентрацию шлаков.

Таким образом, лучше всего к обычному количеству ежедневно выпиваемой жидкости прибавить ещё 1-1,5 литра чистой воды. Лучше всего взять обогащённую энергией, некипяченую, мягкую водопроводную воду.

Об интенсивном зашлаковании можно говорить и в случае душевного потрясения. Недаром существуют выражения типа «это ударило ему по сердцу»...

Как бы это ни казалось нереальным на первый взгляд, но реакция организма на стресс – вполне биохимическая и лежит в кислотном диапазоне.

Стресс вызывает микросокращение многих групп мышц, особенно внутренних, что неизбежно вызывает накопление молочной кислоты, стресс сдавливает дыхание, что дает повышение уровне углекислоты, стресс блокирует работу всей пищеварительной системы, в результате чего пищеварение просто останавливается, а любой застойный процесс вызывает повышение кислотного фона.

Как известно, любой стресс блокирует работу желчного пузыря, вызывая спазм сфинктера Одди. В результате чего желчь – самая щелочная субстанция организма, имеющая рН 8,8 – перестает поступать в желудочно-кишечный тракт, смещая кислотно-щелочной баланс в кислую сторону.

Таким образом, стресс это фактически масштабная кислотная атака.

Нетрудно вспомнить в этой связи одну из наиболее распространенных реакций организма на длительный стресс – выпадение волос.

Поскольку уровень кислот в повышен, организм вынужден срочно изымать минеральные вещества для нейтрализации кислот. И первое, чем он обычно жертвует – это минеральные вещества именно волос, поскольку волосы – не самая жизненно-необходимая часть тела.

Излишек кислот приводят к «хищению» минеральных веществ для нейтрализации этих кислот с последствиями в виде болезней, связанных с нехваткой минеральных веществ:

Нехватка хрома = Диабет

Нехватка фтора и кальция = Кариес

Нехватка йода = Базедова болезнь

Нехватка молибдена = Нарушение функций роста, бесплодие

Нехватка кобальта = Анемия

Нехватка цинка = Выпадение волос

Нехватка меди и железа = Плохое кроветворение, ослабление иммунной системы

Так же широко известные болезни, связанные с отложением шлаков, - это образование камней в почках, в жёлчном и мочевом пузырях, появление зубного камня. Сюда же относятся ревматизм, артериосклероз, подагра и артроз, обширные известковые образования на костях, о которых в

последнее время ведётся много разговоров.

Мы установили, что шлаки преимущественно оседают в кистях, ступнях, а также пальцах рук и ног. Здесь отложение шлаков приводит к образованию уплотнённых, окисленных клеток. Они, в свою очередь, окисляют капиллярную кровь, пока она еще в состоянии течь. Это окисление ведёт к неподвижности, в худшем случае – к застыванию эритроцитов – красных кровяных телец.

Эти большие кровяные тельца имеют форму диска, а в диаметре они в три раза шире, чем узкие капиллярные сосуды. При нормальном показателе крови рН 7,35 капилляры пропускают кровяные тельца без затруднений, так как те сужаются и, принимая практически форму торпеды, скользят по капиллярным сосудам.

Так они доставляют в клетки кислород и другие необходимые питательные вещества.

Если рН-уровень тканей достигает показателя 6,6 или 6,4, то эритроциты «застывают» всё больше и больше.

Мы говорим о так называемом «кислотном сгущении», а при еще более низком показателе рН - о кислотной неподвижности, в результате чего эритроциты вообще не проходят по капиллярам.

Прежде чем это случится, организм пытается решить эту проблему своими усилиями.

Например, он **повышает кровяное давление** с помощью физических методов, что заставляет двигаться по капиллярам неэластичные и теряющие эластичность красные кровяные тельца. С этой точки зрения так называемое «повышенное кровяное давление» - это такая же разумная мера организма, как и так называемый «повышенный уровень холестерина».

Если рН-уровень тканей продолжает снижаться (окисляться), например, до рН 6,2, то эритроциты застывают окончательно, и если бы высокое давление и дальше удерживалось на этом уровне или повышалось ещё больше, то это погубило бы организм.

Поэтому давление начинает опускаться - внезапно и без видимой причины.

Эта мера чрезвычайно разумна - она позволяет избежать тромбозов, эмболий, инфарктов сердца и шлаковых атак. Но поскольку основная проблема так и не решена – затвердевшие эритроциты – то организму приходится напряженно изыскивать другие способы решения столь критичной ситуации...

Итак, нам имеет смысл напрямую связывать аномалии давления со степенью зашлакованности организма!

Зачастую повышенное давление нормализуется в течение нескольких недель после курса лечебного голодания или выведения шлаков в течение недели или месяца.

Тем же путем - путём последовательного удаления шлаков – нормализуется и низкое давление.

Иногда пациентам с диагнозом «повышенное кровяное давление» советуют резко уменьшить потребление поваренной соли или вообще отказаться от неё.

Мы не видим здесь никаких плюсов.

Поваренная соль - это **химический стержень жизни**.

Вода и соль взрастили двух химических антиподов, которые образуют кислотно-щелочную среду нашего организма, - соляную кислоту и окись натрия в желудке, желчи и желудочном соке.

Естественно, оба этих химических центра - «кислый» желудок и «щелочная» печень/желчный вместе с поджелудочной железой - расположены поблизости, чтобы посредством тесной корреспонденции и взаимообмена обеспечить химический баланс между кислотным и щелочным потоками.

Химический баланс равновесия потоков кислоты и щелочи наблюдается во многих местах нашего тела и организма. Например, мышечные клетки содержат малое количество кислот, в то время как клетки сердечной мышцы должны функционировать при показателе pH 6,9.

Наша кровь слабощелочная с уровнем pH 7,35, в то время как «сокровищницы» нашей жизни, т.е. слизистые оболочки и волосы, сосуды, ногти, сухожилия, хрящи, капсулы и кости - щелочные, с уровнем pH примерно 8,1. Прежде всего, в них содержится запас щелочеобразующих минеральных веществ, необходимых для каждой нейтрализации кислот.

Пищеварительный тракт, начиная от рта и заканчивая анусом, также находится в балансе между кислотными и щелочными показателями. Рот и слюна приблизительно нейтральны, а желудок - «кислый». Тонкая кишка со щелочной подпиткой в виде желчи и желудочного сока тоже становится щелочной; толстая кишка вместе с ампулой прямой кишки делается более или менее нейтральными после нейтрализации соляной кислоты и окиси натрия.

Как антиподы - соляная кислота и окись натрия - в полной гармонии управляют функционированием обмена веществ, так и два совершенно простых химиката - поваренная соль и вода - составляют химическую основу нашей жизни.

Разве может быть иначе на Земле, на планете, которая на две трети

покрыта солёной водой, и где кислород, натрий и хлор являются определяющими элементами морской воды?

Вот некоторые рН-уровни человеческого обмена веществ.

Желудочный сок имеет уровень рН от 1,8 до 1,5.

Почечный барьер - рН от 4,4 до 4,0.

Сердечная мышца нормально работает при уровне рН 6,9. Инфаркт сердца наступает тогда, когда рН-уровень в клетках сердечной мышцы падает до 6,4 или даже до 6,2.

Утренняя моча колеблется в среднем между 5,0 - 5,5 и до 7,0.

Средний уровень рН соединительных тканей - от 7,1 до 7,25.

Средний уровень рН крови - от 7,35 до 7,45.

Слюна должна или может иметь щелочную среду с уровнем рН 7 - 7,2. Но этот уровень достигается редко. Сегодня рН-уровень слюны 6,5 считается нормальным.

Желчь - рН 8,8.

Каждому, кто заинтересован в поддержании кислотно-щелочного равновесия - этой основы здоровья, мы рекомендуем хоть раз в жизни посвятить какой-то период, скажем, один месяц, наблюдению за рН своей утренней мочи.

При этом внимательно отслеживать изменения уровня рН в связи с особенностями дня накануне.

Такое наблюдение поможет получить много ценной информации о происходящих в организме процессах и выявить различные индивидуальные реакции.

Но тут много чего надо знать и иметь в виду. Показатели у мужчин и женщин порой радикально отличаются друг о друга. Так, к нам обратился один молодой человек, которого удивили результаты измерения рН-уровня его собственной утренней мочи и мочи супруги. Утром в день визита у него был уровень рН 5,0, а у его жены - 7,0. При этом накануне они делали и ели одно и тоже!

Затем выяснилось одно обстоятельство. Накануне вечером он проехал несколько десятков километров на спортивном велосипеде.

Логично, что на следующее утро молочная кислота, возникшая вследствие чрезмерной мышечной деятельности, резко снизила рН-уровень его мочи до кислого.

Мы потом сказали ему, что у его жены, скорее всего, были месячные, и

поэтому уровень её мочи достиг 7,0.

Так оно и оказалось!

На примере рН-уровня мочи этой девушки можно увидеть, какой уровень рН является идеальным для утренней мочи. Этот уровень колеблется между 6,8 и 7,1.

У новорожденных же этот уровень превышает 8, после того как они в течение нескольких месяцев пребывали в щелочных околоплодных водах матери с оптимальным уровнем рН 8,5.

С другой стороны, вас не должен удивлять низкий рН-уровень мочи во время курсов голодания и выведения шлаков! Когда из организма выводится много шлаков и кислот, то это делается через почки и мочу. Но, будучи кислее, чем это допускает почечный барьер с рН-уровнем 4,4 - 4,0, моча не может покинуть организм.

Таким образом, кислые показатели мочи показывают, что кислоты и шлаки выводятся из организма через мочу.

Во время курса выведения шлаков в первое время особенно рекомендуется проверять тест-полоской рН-уровень утренней мочи. Следует избегать показателей рН менее 5,5, а лучше всего не опускать щелочной показатель ниже 6, ибо при рН-уровне ниже этого порога, организму грозят химические ожоги.

Если не получается преодолеть показатель рН, равный 6, то необходимо усилить процесс нейтрализации и выведения и ослабить процесс растворения шлаков.

Ослабить процесс растворения шлаков - это значит уменьшить количество потребляемого травяного чая на четверть или на половину.

Это же касается количества принимаемых растворяющих гомеопатических средств или фруктового уксуса.

Восполнить недостающее количество жидкости можно овощными соками.

Также необходимо увеличить количество выпиваемой воды.

Продолжив последовательное и усиленное растворение шлаков, помните о необходимости удвоить или даже утроить количество потребляемых нейтрализующих минеральных веществ, если рН-уровень утренней мочи опустился ниже 6.

Одновременно стоит увеличить число щелочных ванн (ножных и общих) для выведения излишка кислот через кожу.

Конечно, каждому человеку хочется следовать собственным инстинктам, и никто не должен тратить большую часть дня, измеряя уровень кислотности в моче, уровень холестерина, мерить давление и прислушиваться к печени.

Мы задыхаемся от многообразия диагнозов, в то время как возможности лечения недугов остаются на чрезвычайно низком уровне.

Раньше дядюшка доктор прописывал щелочное лекарство. Сегодня существует «кислотный бич», к примеру, болеутоляющие таблетки, которые содержат ацетилсалициловую кислоту.

Горькое лекарство всегда было щелочным. Это доказывает золототысячник – самая горькая трава, содержащая наибольшее количество щелочи. К нему человек прибегает только тогда, когда ему очень плохо, когда ему действительно «горько».

Помимо таких горьких лекарственных трав, как золототысячник и полынь, овечий сноп, одуванчик и др., существует множество других трав - важнейших поставщиков минеральных веществ. То же самое касается овощей и салатов, семян и орехов, а также спелых фруктов и зёрен.

Но всё это достаточно редко используется в современном питании.

Особенно высокая степень зашлакованности (интоксикации) может быть продемонстрирована определённым симптомом - геморроем.

Геморрой - это своего рода "аварийный клапан" для сбрасывания шлаков, которые печень не может переработать.

Кровеносные сосуды в заднем проходе лопаются из-за усиления давления в воротной вене. Наплыв шлаков и токсинов на печень в этом случае настолько велик, что они практически «стоят в очереди», чтобы быть переработанными печенью. Эта импровизированная «очередь» тянется от печени к заднему проходу. В этой очереди находятся миллиарды молекул шлаков и токсинов, которые ждут, когда их переработают.

Когда организм ещё в состоянии справиться с ситуацией химическими средствами, то в заднем проходе чешется и зудит, но кровоточивости нет. Но когда ситуация с обменом веществ становится угрожающей и печень больше не может с этим справиться, то в этом случае появляются трещины, выводящие зашлакованную, закисленную и содержащую токсины кровь.

Можно быть уверенным, что вытекает только зашлакованная кровь. Как только она полностью удаляется, кровотечение прекращается!

Самое большое безумство по отношению к геморрою - это облитерация. Тем не менее, этим грешат как хирурги, так и их пациенты.

Их единственное спасение от тотальной интоксикации с возможным в скором времени инфарктом миокарда и апоплексическим ударом - это трофическая язва голени. Хорошо, если она появится до того, как вздутая воротная вена лопнет, иначе человек умрёт в муках от внутреннего кровотечения.

Можно сказать, что геморрой - это своего рода «мужская менструация».

Его ни в коем случае нельзя лечить с помощью облитерации.

Также при геморрое помогает последовательное определение источников кислот и шлаков и их дисциплинированное удаление или уменьшение. К этому добавляют вегетарианское питание с очень высоким содержанием минеральных веществ, а также последовательное очищение организма от ядов.

В период вывода ядов из организма следует на несколько недель отказаться от чая, выводящего шлаки.

Зашлакованный и отравленный организм нельзя перегружать кислотами, образующимися при растворении шлаков. Печень не успевает справляться даже с теми кислотами и шлаками, которые уже поступили в организм!

В течение первых недель геморрой нейтрализуют, придерживаясь вегетарианской диеты и употребляя большое количество энергетических минеральных веществ, и вымывают, выпивая ежедневно 1-2 литра воды.

Наряду с этим нужно принимать обильные щелочные ванны и делать компрессы в области печени. Это помогает выводить токсины через кожу.

В течение дня следует пить водопроводную воду, овощные соки и минеральную воду без газа. Для соков лучше всего подходят расторопша пятнистая, одуванчик и артишок. Сок обычно добавляют в воду в соотношении - ликёрная рюмочка сока на стакан воды.

Если позволить геморроидальным трещинам беспрепятственно кровоточить, то это окажет очень сильное действие. Если организм находится на правильном пути нейтрализации кислот и выведения шлаков, если прекращается их дальнейшее поступление в организм путём отказа от потребления деликатесов и ядов из окружающей среды, то в этом случае геморроидальное кровотечение быстро остановится.

Следует воздерживаться от физических нагрузок, фитнеса, бега и бодибилдинга, поскольку они вызывают образование ненужной молочной кислоты. Всё это ведёт к накоплению шлаков и токсинов, в результате чего нарушается обмен веществ.

Время от времени геморрой возникает у женщин после рождения ребенка. Чем это вызвано?

По нашему представлению о биохимических процессах, в женском организме вовремя беременности скапливаются кислоты, шлаки и токсины, которые не могут проникнуть в плаценту, так что эти скопления причиняют беременной женщине определённые неудобства. Количество скоплений напрямую зависит от того, как часто женщина «грешила» употреблением деликатесов в период беременности. Если часто - тогда их будет больше, если же она принимала щелочные ванны - то меньше.

Как правило, геморрой проявляется впервые (если женщина уже страдала от геморроя - то проявляется особенно сильно), когда впервые после беременности должна начаться менструация.

Это является особенностью обмена веществ в женском организме - кислоты и шлаки удерживаются в крови, так как организм убеждён, что вовремя месячных состоится генеральная очистка физиологических жидкостей.

Формы зашлаковки организма

Зашлакование организма в течение жизни может выражаться в разных формах.

Пожалуй, наиболее важные из них это:

- болезни, связанные с нехваткой минеральных веществ
- болезни в результате зашлакования организма
- болезни выведения
- болезни, вызванные кислотными ожогами

По всей видимости, за это разнообразие отвечают не только предрасположения, типы, ослабление или усиление функций органов, различающихся у каждого человека, но и от разницы характеров, кислот, образующих шлаки вместе с минеральными веществами и микроэлементами.

Может быть, мы шагнём ещё дальше и начнём ориентироваться на характер галогенов, образующих кислоты, например, на серу и хлор.

Возьмём в качестве примера хлор, основной компонент соляной кислоты.

Хлор - это расширяющийся газ. Его свойство расширяться, выражаемое внезапным извержением и распространением, передаётся через кислоту в образованный шлак, и приводят к образованию не хлорных камней, а хлорных угрей на коже.

Подобным образом дело обстоит с серой и серной кислотой, азотом и азотной кислотой.

Совершенно очевидно, что в природе есть «извергающиеся элементы». Их можно обнаружить в угрях и фурункулах.

Существуют также «осадочные элементы», которые оседают в организме, образуя шлаки и камни.

К ним относятся щавелевая, дубильная и мочеваая кислоты, а также муравьиная и уксусная кислоты.

Многое в этой области исследования пока является гипотезой. Но в любом случае, химические процессы, протекающие в человеческом организме, необходимо изучать с точки зрения влияния накопленных шлаков на обменные процессы.

На сегодняшний день современная наука обладает достаточными знаниями о болезнях цивилизации. Мы знаем, как они пожирают нас изнутри. Нам известно, как в организме образуются шлаки. И мы чувствуем боли, причинами которых являются кислотные ожоги и застои.

Но большинство людей не прислушиваются к этим сигналам. Их самоощущение со временем притупляется. Этому притуплению ощущений очень способствуют:

- болеутоляющие средства
- средства, понижающие давление
- средства, понижающие уровень холестерина
- жаропонижающие средства
- антибиотики
- морфий
- кортикоиды

Уметь правильно определять такие сигналы и подбирать к ним

«ключи» означает радикальный отказ от современных наслаждений и полное изменение образа жизни и питания. Не все готовы пойти на это.

Вместо этого применяется то, что, мы называем «задержкой восприятия боли».

Человек хватается за болеутоляющие средства, жаропонижающие или антибиотики. Таким образом, мы снимаем болевой синдром и тогда в нашем организме беспрепятственно откладываются шлаки и образуются застои.

Этот процесс приводит к противоестественному снижению давления и уровня холестерина, хотя до этого организм их осознанно повышал. Таким образом, убегая от боли, отодвигая её в будущее, мы не гасим пламя начинающейся болезни, а, наоборот, помогаем ей перерасти в хронический недуг.

В конце концов, боль нас всё равно догоняет, становится просто невыносимой, и приходится прибегать к морфию.

Но это никак не может стать дорогой к выздоровлению!

Поэтому одной из задач медиков всего мира является преодоление и недопущение этой «задержки восприятия боли», а научение СОТРУДНИЧЕСТВА с болью, ибо боль - это сигнал, указатель, самый первый и надежный помощник в определении места, где образовался категорический переизбыток шлаков.

ЧАСТЬ 6

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СВЕТЕ ШЛАКООБРАЗОВАНИЯ

На протяжении всей жизни мужчина должен перерабатывать все кислоты, как только они поступают в организм. Женщина же в течение своего репродуктивного периода удерживает поступающие кислоты от менструации до менструации, а затем их выводит.

Но после наступления климактерического периода женщина начинает испытывать воздействие тех же химических законов обмена веществ, что и мужчина.

Всё это настолько очевидно, что остаётся только удивляться, почему об этом до сих пор не написаны и не напечатаны целые тома, не защищены докторские диссертации и почему это не преподается на первых курсах медицинских колледжей.

Мы сами натолкнулись на эту мысль, лишь изучая труды, оставленные нам св. Хильдегард фон Бинген, жившей в Германии в XI в.

В своей книге «Физика» она приводит довольно непримечательную на первый взгляд фразу: **«Во время плодородного периода женщина один раз в месяц избавляется от плохих соков».**

С наших глаз словно упала пелена. Одно-единственное замечание показало, в чём заключается ключевая разница между мужским и женским обменом веществ.

Организм женщины придумал такую «уловку» - использовать механизм месячных в качестве еще и средства освобождения от шлаков...

Разумеется, само по себе это неестественное явление. Именно по причине его существования современная «цивилизованная» женщина имеет столь проблемные месячные: длительные и обильные, сопровождающиеся множеством неприятных и болевых ощущений, причем эти неприятные ощущения начинаются даже еще до начала месячных, а весь комплекс этих ощущений стал настолько стандартным для любой женщины, что получил даже отдельное название – предменструальный синдром, ПМС.

Посмотрим на природу, где есть люди, живущие полностью в её лоне – еще существующие реальные «аутентичные» дикие племена Африки и Южной Америки.

Так вот, если посмотреть на здоровых женщин этих нецивилизованных народов, то мы увидим, что они ежемесячно теряют лишь несколько капель крови, но, тем не менее, очень плодovиты.

Это – научный этнографический факт. Его не возможно игнорировать. И если он есть – он имеет объяснение.

И объяснение именно такое: женщины диких племен не накапливают шлаков и их организмы не нагружают механизм месячных дополнительной функцией шлаковыведения.

Соответственно, если этот механизм не перегружен, то месячные безболезненны, быстры и необильны, ибо с точки зрения физиологии для выведения одной микроскопической яйцеклетки и нескольких миллиграммов отработанного эндометрия, вполне достаточно действительно нескольких капель крови.

Представьте себе такую картину: вот есть школьный автобус, который возит детишек в школу.

Светлый такой, просторный, детишкам в нем удобно, а вес, который детишки создают в этом автобусе, столь незначителен, что он едет быстро и легко, и соответственно служит долго, ибо детали не изнашиваются от такой нагрузки.

И вот какой-то не совсем разборчивый в средствах бизнесмен-подрядчик дал взятку руководителю того департамента, которому принадлежит автобус, и договорился, что теперь этот автобус будет по пути захватывать еще и его, бизнесмена, гастарбайтеров.

И вот теперь каждый день в автобус битком набиваются несколько десятков грубых, грязных, дурно пахнущих, курящих и горланящих на непонятных языках мужиков.

Детишки тесно сбиваются в угол и затаив дыхание в стрессе едут до школы. Автобус еле едет, дымит, рычит, скрипит и трещит от непомерной нагрузки, того и гляди – сломается...

Таким образом, этот канал «слива» шлаков хоть и эффективно работает, но ничего хорошего он для женской репродуктивной системы не несет. Не случайно по онкологической статистике самый распространенный вид рака – это рак матки.

Репродуктивная система вынуждена работать как выделительная, хотя она изначально для этого не предназначена!

Следовательно, какое-то количество шлаков и токсинов, сброшенных сюда за текущий месяц, не выводятся полностью во время месячных, и просто-напросто остаются в матке, в плаценте. Там эти шлаки оседают, слёживаются, уплотняются, создают среду для развития патогенной грибковой флоры, которая там со временем неизбежно поселяется, молочница становится для нас обычным явлением, как и странные непонятные выделения, периодически выходящие из матки. Всё это уже даже никого не удивляет, и вот в такую матку мы потом ждем ребенка.

И при этом еще удивляемся, почему так трудно стало забеременеть? Почему даже при наличии горячего желания обоих супругов, при внешне вполне нормальном уровне здоровья обоих, ребенок ну никак «не идет» – к вящей радости репродуктологов, с удовольствием делающих очень хороший бизнес на искусственном оплодотворении.

Если же зачатие произошло, то ребенок оказывается в изначально загрязненной среде.

Следовательно, ни о какой естественной, беспроблемной беременности речи и быть не может.

Беспроблемная, уж не говоря, о гармоничной, беременность в наше «закцивилизованное» время – это редкость.

Более подробно о том, что происходит во время беременности в свете описанной ситуации, мы расскажем в отдельной главе, посвященной беременности, а сейчас вернемся к различию между женским и мужским обменом веществ.

Между регулярными менструациями женщина откладывает поступающие кислоты в лимфу, кровь и неоплодотворённую плаценту, и затем в течение 3-5менструальных дней выводит отложенные кислоты, или, по словам Хильдегард, «плохие соки».

Именно благодаря этому, длящемуся десятки лет, регулярному освобождению от шлаков и нейтрализации кислот, женщин называют «прекрасным полом». Их красота цветёт дольше, чем мужская, и, согласно статистическим данным, женщины живут примерно на 10 лет дольше, чем мужчины.

Конечно, Божий дар – ежемесячное выведение кислот - может доставлять проблемы. Они известны как ПМС - предменструальный синдром.

Его симптомы, как правило, вызваны исключительно воздействием накопившихся кислот.

Существует определённый феномен, помогающий установить различия в мужском и женском обмене веществ. Это потоотделение.

У мужского пола отсутствует менструация, поэтому мужчина должен перерабатывать каждый миллиграмм кислот, вредных веществ и ядов, используя собственный потенциал нейтрализации.

Поскольку в наши дни этот потенциал существенно ограничился - с одной стороны, из-за недостатка питательных веществ, с другой стороны, из-за слишком большого количества кислот и вредных веществ - потоотделение стало использоваться в мужском обмене веществ как вспомогательное средство при избавлении от кислот и ядов.

Поэтому мужчина - «потеющий пол». Он потеет при каждом удобном случае, часто по самым незначительным физическим и психическим причинам.

Причем очень часто этот пот имеет весьма специфический запах - резкий и неприятный.

И поскольку данное положение дел существует уже не первый век, то в культуре (и прежде всего, конечно, в литературе) за этим запахом уже даже закрепился некий "романтический ореол" как словно бы неотъемлемого атрибута мужчины...

Так вот теперь, понимая механизмы шлакообразования, мы можем уверенно заявить, что неприятный запах - это не неизбежное и обязательное свойство мужчины. Это - следствие неблагополучия в его организме, следствие накопления шлаков и стремления организма от этих шлаков избавиться всеми доступными средствами...

Что же касается женщин, то только при наступлении климактерического периода женский обмен веществ начинает происходить по тем же законам, по которым десятки лет осуществляется обмен веществ у мужчин. С прекращением менструаций происходит скопление ядов, на которое тело сразу же отвечает потоотделением.

И женщина вдруг обнаруживает что начинает пахнуть "как мужик"...

Далее момент, связанный с волосами. Мы называем волосяной покров «пожарной командой, нейтрализующей кислоты» в теле человека. Кислоты и яды непрерывно перемещаются в направлении волосяного покрова, чтобы отложиться в нём. Однако умный организм избавляется от

максимально возможного количества вредных веществ, пока они не достигли цели. Поэтому у мужчин потеют шея, затылок, лицо и лоб!

Мужчины должны внимательно следить за процессом выпадения волос и появлением лысины, советуют учёные-кардиологи. Они не совсем согласны с результатами предыдущих исследований, указывающими на повышенный риск возникновения инфаркта у лиц младше 55 лет и обладающих лысиной. Основное внимание надо обратить на скорость, с которой мужчины лишаются волос. Эту идею выдвинули учёные из Framingham Heart Study, самого большого в мире института по изучению сердца, после наблюдений, проведённых над 2 017 мужчинами.

Женский же организм может себе позволить не жертвовать волосами, ибо во время плодородного периода не перерабатывает кислоты, а откладывает их в кровь, лимфу и плаценту.

Разумеется, уровень кислоты увеличивается с каждым днём, вплоть до наступления следующей менструации.

Когда этот уровень поднимается слишком высоко, то есть жидкости тела переполняются кислотами, то начинается депрессия, раздражительность, головная боль. И конечно же, появляются отёки, чтобы разбавить кислоты.

Часто женщины жалуются на то, что перед менструациями у них набухает живот, они чувствуют себя наполненными жидкостью.

Сильное кислотное перенасыщение приводит к отёкам живота, лодыжек или всего тела в целом - таким образом происходит разбавление кислот.

Когда менструация заканчивается, то симптомы ПМС исчезают, потому что к этому времени кислоты выведены из организма.

Интересно, что симптомы ПМС каждый месяц различны и проявляются с разной степенью силы, так как каждый месяц изменяется питание, удовольствия, переживания и т.д.

Мы пытались исследовать, какие кислоты вызывают те или иные психические и физические реакции (симптомы).

Но как мы выяснили, роль здесь играют не соединения различных кислот, а общая масса поступивших кислот, т.е. полученный низкий показатель pH.

Интересен тот факт, что продолжительность менструации значительно укорачивается, и эти дни проходят без затруднений, если предыдущий

месяц был «беднее» на кислоты.

Это явление подтверждают свидетельства женщин, рассказывающих о своей послевоенной жизни. В годы голодной блокады, с 1945 по 1948, у многих женщин полностью прекратились менструации. Тогда не было ни дня, когда бы удалось досыта поесть. О деликатесах не было и речи! Выводить было нечего (кстати, если посмотреть на здоровых женщин нецивилизованных диких народов, живущих в лоне природы, то мы увидим, что они ежемесячно теряют лишь несколько капель крови, но, тем не менее, очень плодовиты)

Уже в 50-х годах наступило время, когда снова появилась еда, и начался великий «бэби-бум», пока в 1966 году противозачаточные средства не положили этому конец.

Вплоть до полного прекращения менструаций, женские "запасники" минеральных веществ, которые мужчина должен постоянно жертвовать для нейтрализации кислот, почти не расходуются, поэтому, по подсчётам, их хватает на более длительный срок для проведения нейтрализации, чем мужчинам.

Бог не дал мужчине возможности регулярно выводить шлаки и кислоты. Он должен сам перерабатывать все кислоты, попадающие в организм.

Если он потребляет недостаточное количество энергетически богатых минеральных веществ, то, чтобы выполнить ежедневную норму нейтрализации, организм бесцеремонно (и в то же время аккуратно) обращается к собственным запасам минеральных веществ, и с немой покорностью выполняет жизненно важную задачу нейтрализации.

Волосной покров мужчины наиболее подходит для заимствования микроэлементов и минеральных веществ с целью нейтрализации кислот. Рост волос совершенно точно показывает, как именно обстоит дело с мужскими «сокровищницами жизни», хотя обладатели лысины субъективно чувствуют себя совсем неплохо - ведь задача нейтрализации выполнена.

Весь этот процесс сравним с израсходованием некогда солидного банковского счёта.

Со счёта постоянно снимаются деньги, и он тает. Мужчина живёт, ни в чём себе не отказывая, радостно приобретает то и это. Но в один

прекрасный день счёт пустеет.

До сих пор мужчина обладал средствами, более того, был богат. Теперь он внезапно остался без средств, обеднел. Сокровищницы жизни разграблены, и наступает момент, когда после очередного праздника с пирожными, спиртным, танцами и сигаретным дымом шлаки идут в атаку.

Потенциала нейтрализации больше нет. Спектакль жизни подходит к концу. Шлаки захватывают человека. Занавес!

У женщины дела обстоят гораздо лучше. Она несёт жизнь. Поэтому, создавая женщину, о состоянии её здоровья позаботились гораздо больше. Когда уже в 55 лет супруг сверкает, в полном смысле этого слова, обширной лысиной, жена всё ещё является обладательницей роскошной гривы, как будто сошедшей с экрана телевизора.

Мужчины теряют волосы настолько быстрыми темпами, что, пожалуй, профессия мужского парикмахера скоро вымрет. Результаты шведских исследований доказывают, что выпадение волос начинается у мужчин уже в двадцатилетнем возрасте.

Для чего нужны исследования? Достаточно взглянуть на головы.

Отсутствие квалифицированных знаний о здоровье и отсутствие самосознания у большого числа мужчин ведёт не только к ранней потере волос, но и к преждевременной потере жизни.

Очередным доказательством того, что для нейтрализации кислот организм особенно быстро использует минеральные вещества, содержащиеся в волосяном покрове, служат последствия химиотерапии у раковых больных.

Ядовитая химическая атака приводит к самым драматическим последствиям. Как утверждается, она направлена исключительно на уничтожение раковых клеток. Но по пути она также поражает и здоровые клетки организма пациента. В момент атаки обмен веществ, находящийся под угрозой, задействует все потенциалы нейтрализации, и, в первую очередь, минеральные вещества из волосяного покрова. Таким образом, иногда за одну ночь волосы лишаются всех средств к существованию. Шевелюра исчезает, и лысина становится свидетельством грядущей беды.

Поэтому мы советуем перед каждым сеансом химиотерапии принимать большое количество богатых энергией минеральных веществ, практически «накачивать» себя ими, а также перейти на полноценное вегетарианское питание.

К сожалению, немецкие больницы слишком далеки от применения подобных предупредительных мер.

Еда там, как правило, самая простая, как в столовой. Расспросите больничных поваров! В день на питание одного пациента полагается 5 марок.

Не так давно, работая в одном из немецких университетов вместе с группой женщин, подвергшихся химиотерапии, мы выяснили, какие химические процессы протекают в организме после этой процедуры.

Первое - это отравление клеток вследствие применения противораковых средств. Возможные последствия - выпадение волос. Второе - массовая смерть как опухолевых, так и здоровых клеток организма.

Для переработки мёртвых клеток используются мочева кислота и мочевины. Таким образом, за первым потоком ядов на организм обрушивается волна мочева кислоты и мочевины. Её появление вызвано тем, что умершие клетки должны быть нейтрализованы.

Многие пациенты, подвергшиеся химиотерапии, теряют волосы именно из-за этой второй кислотной волны.

Как правило, поток клеточных ядов и неизбежно следующие за ним мочева кислота и мочевины истощают потенциалы нейтрализации, готовые к использованию. Теперь мочева кислота внедряется непосредственно в сосуды и лишает их кальция и других минеральных веществ. Таким образом, сосудам, нуждающимся в плотности и эластичности и желающим сохранить эти свойства, необходимо большое количество холестерина.

Естественно, что у пациента, подвергшегося химиотерапии, спустя некоторое время после первой ядовитой волны и следующими за ней потоками мочева кислоты и мочевины, наблюдается резкий подъём уровня холестерина.

Он ни в коем случае не должен рассматриваться как патологический, но как исключительно полезный. В этом отношении каждый сеанс химиотерапии необходимо сопровождать профилактическим обильным приёмом подходящих, богатых энергией минеральных веществ. Также очень важно полноценное вегетарианское питание. Немецкой же больничной кухне об этом ничего не известно!

О чём предупреждал Фридрих Ницше более 100 лет назад? - «Судьба Европы решается на кухне!»

Если он был прав, то старушка Европа потеряна безвозвратно!

В последние годы люди подвергались воздействию бесчисленных и, к сожалению, часто нераспознанных ядов. Многие из них прячутся в пище,

которую мы едим каждый день, - это так называемые «остатки» инсектицидов, пестицидов, гербицидов и т.д. Сюда же относятся многочисленные консерванты, красящие вещества и искусственные ароматы.

Печальную роль играет хлорирование воды для питья и купания, круглосуточно действующие зубные яды и пока неизвестные отдалённые последствия приёма медикаментов и их взаимодействия.

Тело пытается отразить нападение всех этих ядов. «Пожарная команда» мужского организма, поднимающаяся по тревоге для нейтрализации ядов - это всегда волосяной покров с его набором микроэлементов и минеральных веществ. Если в борьбе с ядами этих веществ расходуется слишком много, то у человека начинается частичное выпадение волос, на темени или в виде залысин. В таких случаях необходимо сразу же начинать искать источник поступления ядов, и найдя, устранить его.

После этого нужно принимать большое количество энергетически богатых минеральных веществ, чтобы восполнить понесённые потери.

Для этого в течение 1 - 2 недель надо пить овощные соки и воду, обогащённую кислородом. Примерно через 14 дней начинают попытку выведения отложившихся ядовитых шлаков с помощью травяных чаёв.

Начинайте с 1 - 2 чашек в день и параллельно увеличивайте приём минеральных веществ. Часто после приёма чая начинают болеть участки тела, в которых скопились шлаки. В этом случае надо сделать щелочное обёртывание этих участков, чтобы локально и целенаправленно выводить яды и шлаки.

Поскольку мужчина подвергается сильному химическому воздействию, то уже в молодости у него начинается выпадение волос, поднимается давление, повышается риск возникновения инфаркта и кровоизлияния в мозг. Всё это может стать причиной смерти. Именно этим химическим воздействием объясняется тот факт, что мужчины живут гораздо меньше женщин. Поэтому во многих целительских практиках настолько высоко ценится лечение с использованием кровопускания и щелочных вливаний, а также различные кислородные терапии. Это существенно ускоряет процесс выведения шлаков.

Женщина выводит шлаки через матку, мужчина же проводит свои лучшие годы, накапливая шлаки в организме. Но при этом нельзя не упомянуть, что обмен веществ у мужчин вынужден перерабатывать эти яды и, таким образом, натренирован справляться с ними значительно лучше,

чем женский обмен веществ.

Поэтому у женщины сразу же начинаются проблемы, когда прекращается ежемесячное выведение кислот и шлаков - в организме начинают образовываться скопления ядов.

Поэтому после наступления климакса женщина должна очень осторожно обходиться с «современными наслаждениями». Но об этом её никто не предупреждает!

Таким образом, она продолжает вести прежний образ жизни, ничего не опасаясь, и наконец наступает климактерический и пост-климактерический период.

По сути дела - это счастливое время для женщины, ведь теперь можно спокойно наслаждаться жизнью - ведь дети уже покинули родительское гнездо, и выплачены все кредиты.

Но именно теперь её здоровье начинает быстро ухудшаться, потому что слишком много кислот скапливается в организме, а обмен веществ не приучен их перерабатывать (нейтрализовать).

Вскоре начинаются жалобы на остеопороз и ревматизм - неизбежные последствия разграбления минеральных веществ для использования их в процессе нейтрализации кислот и выведения шлаков.

Многие женщины идут со своими проблемами к врачу, который выписывает им «гормоны». Вскоре опять начинаются месячные. Кислоты вновь вымываются, и остеопорозу приходит конец. Всё хорошо и замечательно.

Но, к сожалению, здесь есть кое-какие загвоздки.

Во-первых, эти гормоны не останавливают остеопороз, а помогают заново выводить кислоты посредством ежемесячных кровотечений.

Во-вторых, необходимо задать вопрос, нужны ли женщинам, подвергающимся такому лечению, менструации до самого их упокоения в 89 или 95 лет. А если прекратить приём предписанных гормонов, их ждёт глубочайшая депрессия. Ни то, ни другое нежелательно.

В-третьих, статистика говорит о следующем: у многих женщин, которым после наступления климакса выписывают гормоны, месячные НЕ ВОЗОБНОВЛЯЮТСЯ ВОВСЕ. Но эти вещества, выполняя своё задание, ошибочно сигнализируют обмену веществ о том, что снова возможно выведение ядов и шлаков через матку.

Дезинформированный обмен веществ снова, как и раньше, начинает продвигать кислоты и прочие ядовитые вещества в матку или её окружение. Вследствие такого продвижения в течение 5 -12 лет женщина может заболеть раком яичников, фаллопиевых труб, матки, влагалища и т.д.

Климактоз – прекращение способности выводить кислоты и яды.

Фаза 1.

Организм женщины, не приученный перерабатывать кислоты и яды, некоторое время пытается сжигать скапливающиеся кислоты и яды, повышая температуру тела, как в детстве. Для этого используются так наз. приливы жара и потоотделения.

Фаза 2.

У «поглощающего типа» на этом этапе начинается повреждение субстанций кожи, костей, тканей, ногтей и сосудов. Организм быстро переключается на так наз. «мужской обмен веществ» и начинает перерабатывать (нейтрализовать) кислоты и яды с помощью собственной субстанции.

«Тип отложений» остаётся верным «женскому обмену веществ» и продолжает накапливать яды и кислоты. Эту концентрацию он пытается разбавить, постоянно увеличивая количество отёков. Отёчность начинаются на стопах, распространяясь по всей ноге, кистях и предплечьях. Спустя определённое время они охватывают весь организм. Начиная со второй фазы, прогрессирует появление грибка на ногтях и ступнях, а также на слизистых оболочках, например, в области гениталий или кишечника. Это происходит из-за того, что продукты выделения кожи и слизистых оболочек становятся более кислыми.

Фаза 3.

В этой фазе у «типа отложений» усиливается процесс разрушения субстанций тканей, кожи, сосудов, ногтей и костей. Появляются подагра, ревматизм, расширение вен, остеопороз и т.д.

Также статистике есть что сказать по поводу остеопороза.

Этот феномен проявляется у женщин-азиаток гораздо реже, чем у западных женщин. Дело в том, что уровень эстрогена у этих женщин гораздо ниже, чем у наших! Поэтому у азиатских женщин проявления остеопороза должны быть особенно частыми и сильными. Но это не так! Их натуральная и богатая витаминами пища защищает их от остеопороза!

Гормональная терапия – это ошибка!

Кальций присутствует как в костях, так и в крови. Он может отложиться в костях, а может быть отозван оттуда по первому требованию,

например, для выполнения нейтрализующей функции.

Существует гормон, который, помимо прочего, имеет задачу поддерживать (регулировать) уровень кальция в крови. Это паратгормон, образующийся в околощитовидных железах и, наряду с гормоном кальцитонином, регулирует уровень кальция в крови.

Медицинская наука утверждает, что наступление климактерического периода ведёт к недостатку эстрогена и, следовательно, усиливает разрушение костей. Почему именно недостаток эстрогена ведёт к снижению содержания кальция, наука не объясняет.

По современным понятиям, климакс у женщин начинается довольно рано, так как их половые железы выжигаются, окисляются и отравляются, и поэтому обмен веществ прекращает выработку гормонов, в данном случае эстрогена. Нам снова и снова сообщают, что у женщин, у которых менструации уже прекратились, после проведения основательного и длительного курса выведения шлаков и очищения организма они наступают вновь.

«Философский камень» находится, очевидно, не в гормонах, а в чистоте организма изнутри!

Большим подспорьем для сохранения костного вещества, даже при остеопорозе, станет питьё воды, намагниченной с помощью магнитного железняка, и левитированной воды, лучше всего ежедневно по 1 - 1,5 литра. Мы рассматриваем кость как вид магнитного стержня. Текущие процессы организма имеют электроэнергетическую природу. Кость сохраняет магнитно-энергетический баланс. Пшено и рыбий жир - вот с давних пор верные помощники наших костей, а также сладкий миндаль. Все они имеют высокое содержание витамина D.

До наступления климакса женщина выводит шлаки, выделяя их через матку во время менструации и, как это ни прискорбно, «устраняя отходы» в эмбрион.

Печально, но факт, что выведение шлаков через матку не прекращается даже тогда, когда там растёт живое существо.

Доказательством этого могут служить бесчисленное количество современных детей, которые рождаются с раком, нейродермитом, псориазом и другими всевозможными отложениями продуктов отхода на теле.

Это мусор и яд от отца и матери, которыми природа наполняет эти

маленькие невинные тельца. Они в этом не виноваты. Это их создатели обошлись с ними самым непростительным образом. Вероятно, за 10 минут до зачатия была потушена последняя сигарета и быстренько выпита ещё одна «кола».

Никто не приучает нашу молодёжь к дисциплине по отношению к здоровью. Напротив, химическое отравление противозачаточными пилюлями поощряется и рекламируется так же, как курение или потребление сладостей.

Человек как будто свободен в своих решениях. Но какой выбор ему остаётся, если постоянно рекламируются те или иные вредные медикаменты и отравляющие «наслаждения»?

Как мы уже увидели, мужчина в равной степени претендует на физическое измождение, химические ожоги и выведение шлаков.

Десятилетие между 55 и 65 годами – это время, когда ему чаще всего грозит инфаркт сердца, проблемы с межпозвоночными хрящами, болезнь простаты и т.д.

По сравнению с этим, всё происходящее с женщиной - приливы жара или озноба с обильным потоотделением, начинающийся ревматизм, отёки лодыжек или часто наблюдаемое превращение стройной женщины в дородную матрону - далеко не так трагично.

К сожалению, мужские проблемы не ограничиваются только переутомлением или зашлакованностью организма. Очень часто между 55 и 65 годами у мужчин не только выпадают волосы, но и ослабевают эмоциональные, интеллектуальные и сексуальные силы.

Эти негативные состояния проявляются тем сильнее, чем меньше мужчина (или супруга, готовящая ему еду в течение десятков лет), уделял внимание правильному питанию, уходу за телом и здоровью.

За долгие годы беспечная жена привыкла к тому, что рядом находится не утомимый и сильный Зигфрид или Вильгельм Телль. Он был очень самостоятельным и уверенным. Он держал в своих руках бразды правления делами и семьёй, он принимал решения и руководил сексуальными отношениями. Удовлетвориться наличием жизненных благ, лаской детей и жены - это было не для него. Однако времена меняются!

В то время как тело, включая половые органы, зашлаковывается, в мужчине возрастает желание благодарности и нежности. К сожалению, многие мужчины в этой ситуации попросту боятся сказать об этом - например, чтобы женщина проявляла по отношению к нему больше ласки и

инициативы, - и, таким образом, согласиться с новым распределением ролей.

Женщина же не становится нежнее; захотев мужчину, она не перехватывает инициативу и не начинает сама управлять сексуальными отношениями. Вместо этого она заявляет, что, «к сожалению, старичок ещё и нездоров», и этим подрывает у стареющего сексуального партнёра уверенность в своих силах. Мужчина, чья стойкость уже поколеблена, принимает подобные высказывания чрезвычайно близко к сердцу; они лишь усугубляют ситуацию, которой недовольна жена, но не помогают её преодолеть.

Вполне возможно, что теперь сексуальные отношения супругов придут в плачевное состояние, или же разочарованный муж вскоре соберёт вещи и переедет к 35-летней любовнице.

Последняя рада найти ещё одного сексуального партнёра, и окружает его вниманием и лаской.

А покинутая супруга удивляется внезапному расцвету бывшего мужа. Но ведь то же самое могло быть и у неё!

Климактерический период означает не только переход женщины из репродуктивного состояния в непродуктивное (бесплодное). Это также новое распределение ролей между обоими полами. Это ни в коем случае не относится только к сексуальной сфере. Это относится ко всему образу жизни (во всех смыслах этого слова). С годами доминирование женщины проявляется всё в большей степени.

Как нужно поступать мужчине и женщине во время климакса, чтобы провести оставшиеся годы в состоянии сексуальной, семейной и общественной гармонии?

Мужчина должен сознательно оставаться здоровым и успешным с помощью полноценного вегетарианского питания, умеренного движения и отказа от деликатесов.

Он обсуждает с женой её и свои проблемы и вырабатывает новое понимание и распределение ролей, когда настанет такая необходимость по причине наблюдаемых физических и душевных феноменов. Разумеется, гораздо лучше обсуждать такие вопросы намного раньше!

В будущем женщина станет уделять гораздо больше внимания, чем до сих пор, здоровому щелочному уходу за телом и собственно телу - своему и мужа (сексуального партнёра). А ещё она станет уделять самое пристальное внимание на то, чтобы с помощью здорового питания

заложить основу для долговременной силы духа и эмоций, а также сексуальности.

Как только наступает климакс, женщина проводит щелочной уход за телом в более интенсивном режиме. Это как бы «заменитель менструации», необходимый для выведения всех вредных веществ, которые раньше удалялись во время месячных. Одновременно она воздерживается от чрезмерных спортивных нагрузок, держится на почтительном расстоянии от изделий вкусовой промышленности и потребляет продукты с большим содержанием минеральных веществ.

Вместе с этим женщина «дозревает» до того, чтобы согласовать с мужем или партнёром свою новую роль в будущей жизни - семейной, общественной и половой.

Древние римляне знали об этом лучше, чем наши современники. В течение многих столетий они отдавали себя под руку молодых, преисполненных жаждой деятельности императоров, которые часто объезжали огромное государство. Во время их отсутствия власть удерживала железной рукой старая мать-императрица.

Так же, как некоторые мужчины во время климактерического периода уходят из семей, если жёны начинают слишком сильно доминировать и не выполняют желаний мужа получать больше ласки и помощи, так и некоторые жёны покидают мужей, несмотря на многолетние гармоничные отношения.

Они хотят свободы, не желая больше плясать под дудку мужа, и мечтают наконец-то «зажить собственной жизнью». Но ведь всё не так фатально! Несколько разумных действий - и с годами их позиции плавно изменятся. И в будущем женщина станет дарить мужчине больше ласки, а также будет лидером в отношениях, и со временем эта тенденция будет только развиваться.

ЧАСТЬ 7

СТАРЕНИЕ В СВЕТЕ ПРОЦЕССА ШЛАКООБРАЗОВАНИЯ

Старение тела - это прогрессирующее загрязнение шлаками и одновременное изымание организмом минеральных веществ с целью нейтрализации кислоты.

Старение – это вынужденная потеря организмом запасов минеральных веществ и микроэлементов.

В то же время, старение тела - это прогрессирующий ожог химическими веществами, который приводит к повреждению желез и нарушению их функций, вплоть до их полной дисфункции.

Взглянув в прошлое и настоящее, невольно задаешь вопрос, чего же мы достигли к концу этого тысячелетия: апогея или кризиса развития человечества?

Само собой разумеется, что, те, кто извлекают из сегодняшних обстоятельств наибольшую финансовую выгоду, внушают нам, что мы, якобы, достигли апогея всестороннего развития человечества.

Еще никогда не было такой высокой степени «свободы» как сегодня.

Имеются в виду, прежде всего, те «свободы», которых у человека не было раньше.

Впрочем, нужно заметить, что понятию свободы несправедливо придают позитивное значение. Ведь на самом деле это понятие также индифферентно и противоречиво, как, например, понятия погода или здоровье.

До сих пор лишь немногим стало ясно, что значение понятия свобода за последние десятилетия заметно изменилось, но только в худшую сторону.

В «низшем мире» царства природы, согласно приведенной выше таблице, позволено все, что было запрещено раньше: грязь и секс, зло и наслаждение, шумные сенсации, соблазн и власть.

Посмотрите телевидение или почитайте журналы!! Мы считаем

вероятным то, что уже в следующие десятилетия планка свободы опустится еще «ниже», пока мы, наконец, не достигнем, того понятия свободы, которое когда-то царило во времена Содома и Гоморры.

Тогда, отменив всяческую свободу дисциплины, правды, здоровья, этики, ответственности и прекрасного искусства, мы будем лояльны к любому эксцессу, содомии, к любого рода «самореализации» - даже самой аномальной.

Давайте посмотрим на наш сегодняшний «химический» жизненный путь.

Каким он станет для нас, если мы и дальше будем придаваться всем этим кислым наслаждениям нашей «свободной» и безответственной эпохи.

В рамках научного исследования процесса старения логичного ответа на вопрос, что же такое старение, нет.

Зато существует бесчисленное количество часто противоречащих друг другу теорий.

Так, например, геронтология, наука о старении, принимает во внимание теорию наследственности, теорию мутации, теорию изнашивания и теорию стресса.

Возможно, есть и другие теории.

Тем не менее, многие ученые сходятся во мнении, что курение, нерегулярный режим сна, беспорядочный ритм жизни, обильное питание, малоподвижный образ жизни, а также бесконечный стресс являются теми факторами, которые содействуют быстрому процессу старению.

Учёные едины также в том, что максимальный период человеческой жизни составляет 120 лет. Эта цифра, несомненно, увеличится, если люди будут пользоваться выработанными нами методами и рецептами, которые помогут избавиться от шлаков и сохранить физическую субстанцию.

Кроме очищения от шлаков нельзя недооценивать огромное значение богатого энергией питания! Если каждый прием пищи рассматривать как камень для строительства тела, храма нашей души, то только тогда получится сияющий прекрасный храм, когда каждый камень будет драгоценным, т.е. иными словами, когда каждый прием пищи будет священным и благословенным.

Из фастфуда и подогретых в микроволновке полуфабрикатов можно

построить в лучшем случае перекошенную хижину!

Кто сегодня читает молитву перед принятием пищи и придает ей священное должное значение, что является очень важным моментом при строительстве любого храма?!

«Благослови Господи пищу нашу, чтобы у нас были силы, а Тебе во славу!» - еще десятки лет назад это звучало во многих немецких семьях. После еды люди благодарили Господа Бога и его Мать, за то, что они снова послали им пищу, приготовленную с умением и душой.

От этого ничего не осталось в языческих храмах фастфуда и закусочных современной «цивилизованной» преисподней.

В ее продуктах питания мы вряд ли найдем следы живой энергии, так необходимой для здоровых клеток организма. Что вырастет из наших детей, которые со своими молодыми матерями каждый день посещают дешевые забегаловки, где за обе щеки уплетают картофель фри.

Они не доживут ни до 140, ни до 120, ни даже до 100 лет!

В современной экономической и социальной сферах у здоровья нет никакого лобби (то есть представителей фирм и организаций, проталкивающие нужные им решения через парламент).

На этом не заработаешь денег.

Совсем наоборот. В Германии, как говорят и пишут, денежный оборот, за счет больных людей составляет 530 марок в год.

Реклама с утра до вечера навязывает нам все возможные кислотообразующие и приносящие вред и болезни наслаждения.

Но у нас все же есть выбор, либо поддаться, либо противостоять этим соблазнам.

Что касается нашего химического жизненного пути, то мы стоим перед решающим вопросом «или-или». Или мы идем по пути загрязнения и отравления нашего организма, или по пути очищения организма от шлаков и избегания повреждений наших клеток, тканей, желез, суставов и органов.

Мы уже определили, какие вещества в народе называются «шлаками». Это кислоты и токсины, нейтрализованные с помощью минеральных веществ, например кальция, магния, натрия, калия. Эти переработанные кислоты химики называют солями.

Мы можем либо всю жизнь загрязнять этими солями наш организм с вытекающими отсюда такими последствиями, как преждевременная утрата

молодости, красоты, здоровья, силы ума, душевной силы, физической и сексуальной сил. Либо мы можем попытаться оберегать ткани, клетки, органы, суставы, железы нашего организма от отложения шлаков, чтобы как можно дольше сохранить молодость и красоту, здоровье, силу ума, физические, душевные, а также сексуальные силы.

Необходимо понимать, что с рождения мы наделены многими важными «сокровищницами жизни», т.е. запасом минеральных веществ.

Они содержатся в волосах и волосяных луковицах, в ногтях пальцев рук и ног, в коже и костях, в кровеносных сосудах, в хрящах, капсулах и сухожилиях, а также в крови.

Эти запасы минеральных веществ являются столпами нашего здоровья и красоты. Но это продолжается лишь до тех пор, пока мы не заболели и хорошо себя чувствуем. Если мы, в свою очередь, не проявим осторожность, то постоянное расходование запасов минеральных веществ с целью нейтрализации кислот может повредить нашему здоровью и привести к увяданию красоты.

На этот процесс влияют как дубильная кислота, поступающая в организм с каждой выпитой чашкой кофе или черного чая, так и каждая мельчайшая капелька уксусной кислоты, содержащейся в кондитерских изделиях и шоколаде, а также никотин из сигарет и другие кислые реакции тела, возникающие из-за различных физических и психических негативных переживаний.

Грохот дискотеки, разочарование, испуг, фрустрация, стресс - всё это приводит через электрические мосты к химически кислым реакциям. Эти реакции организму необходимо нейтрализовать, чтобы избежать кислотных ожогов тканей, нервных окончаний, хрящей, органов, желез и т.д., и не допустить функциональных нарушений.

Наш запас минеральных веществ также разрушает каждая болеутоляющая таблетка, содержащая ацетилсалициловую кислоту; эта кислота тоже должна быть нейтрализована.

Таким образом, так называемое «щелочное истощение», о котором сегодня так часто говорят, это, в первую очередь, истощение запасов минеральных веществ.

Существуют и другие причины возникновения кислот. Но мы не хотим представить кислоты в самом чёрном свете.

Нет, мы живем в постоянном равновесии обмена веществ между

кислотой и щелочью.

До тех пор, пока поддерживается равновесие, нашему здоровью ничто не угрожает.

Мы страдаем от потери минеральных веществ в том случае, если объём кислот в организме преобладает над потенциалом нейтрализации.

Для осуществления химических процессов организму требуется, как минимум, 75% щелочеобразующей, богатой минеральными веществами, и 25% кислотообразующей пищи.

Однако, сегодня это соотношение совершенно противоположное!

Если мы хотим здоровья и долголетия, нам необходимо всегда заботиться о том, чтобы в организм вместе с пищей попадало такое количество богатых энергией минеральных веществ, какое необходимо для переработки кислот, появляющихся по разным причинам и из разных источников.

Если этих минеральных веществ недостаточно, то это приводит к неизбежному заимствованию кальция, магния, натрия, и т.д. из ранее перечисленных запасов минеральных веществ.

Итак, почему же человек стареет?

Потому что он истощает «сокровищницу своей жизни», т.е. запасы минеральных веществ. Постоянное заимствование минеральных веществ из волос и волосяных луковиц, костей, хрящей и суставов заставляет поблекнуть нашу некогда ослепительную красоту.

И тут мы должны вспомнить о ранее упоминаемом различии между мужчиной и женщиной! Почему именно женщин, а не мужчин называют «прекрасным полом»? Почему женщина живет в среднем на 10 лет дольше, чем мужчина? Неужели это аксиома?

Нет, тот факт, что женщины живут дольше мужчин, вовсе не аксиома! Этот феномен встречается, в основном, только в период окончания фазы «удовольствий» у развитых цивилизаций.

В Азии и Южной Америке, там, где люди едят натуральную пищу, многим мужчинам исполнилось больше ста лет. Примером может служить долина реки Гунзы, где проживает бесчисленное количество супружеских пар, где и муж, и жена доживают до 100, а то и до 120 лет.

Там долгие, суровые зимы. Там люди должны держаться сообща. Поэтому мужчина и женщина состариваются вместе.

Но дело не только в том, что они вынуждены бороться за выживание, а, скорее, в том, что мужчина в течение всей жизни питается продуктами,

не содержащими шлаков, на его обмен веществ не влияют никакие лекарства, и нет никакого шума от самолетов, трасс электропередач, телевизионных программ, полных волнующих «сенсаций».

Вместо этого люди день за днем проводят в труде на свежем воздухе, в горах, с которых стекают чистые ручьи.

Хранилища минеральных веществ человека всегда полны, следовательно, защищены его кожа и волосы, ногти, зубы, сосуды и кости, кровь и прочие органы.

Таким образом, люди благополучно стареют вместе, но в то же время остаются внешне привлекательными и красивыми, в то время каких европейские современники «рассыпаются в прах» уже к 50 - 60 годам.

Прежде чем рассмотреть, как проходит процесс старения человека, давайте, наряду с материальным развитием, коротко коснёмся энергетических компонентов нашей жизни.

Мы увидели, что жизнь изначально задумывалась как воплощение духа в телесной материи. К этому воплощению мы должны подходить с большой ответственностью. Наслаждение жизнью должно происходить только щелочным путём, а не кислым, как в наше время. Пора бы это понять!

Обратите внимание на то, что с душой, с энергетическим компонентом жизни, дело обстоит иначе, чем с материальным телом. С последним мы должны обращаться очень осторожно, чтобы преждевременно не истощить организм и не опустошить «сокровищницы», т.е. запасы микроэлементов и минеральных веществ.

И наоборот, необходимо оберегать наши энергетически-душевные компоненты от чересчур быстрого переполнения всевозможными возбуждающими и будоражающими «переживаниями».

Тем не менее, это происходит благодаря огромному потоку глянцевого журналов, телевидению и ежедневному, чересчур свободному обхождению людей друг с другом.

Все желания души в ее воплощенном виде сбываются сегодня у многих уже к тридцати - сорока годам.

Он/она за очень короткий срок уже все увидели и испытали, поменяли размеры, сменили партнеров и испытали другие «наслаждения» этого мира.

Это написано на ее/его лице. Жизни больше нечего им предложить. Он/она больше ничего не ждёт, все уже испытано. Поэтому вполне логично, что уже в пятьдесят лет человек начинает стремиться к покою,

чтобы отдохнуть от пережитого.

Но при малоактивном образе жизни и дальнейшем злоупотреблении кислыми наслаждениями быстро наступает преждевременное старение.

Без свежего воздуха и любви он/она быстро стареет и рано умирает, как это сейчас и происходит.

Поэтому два основных правила рациональной жизни звучат следующим образом:

Оберегай себя от агрессивных кислот, о которых предупреждали Гиппократ и св.Хильдегард фон Бинген, чтобы преждевременно НЕ ОПУСТОШИТЬ свои запасы минеральных веществ.

Осторожно «дозировуй» душевные переживания, и рационально распределяй их по нарастающей в течение долгого времени, чтобы желания НЕ ОСУЩЕСТВЛЯЛИСЬ преждевременно!

Под «осторожным дозированием» душевных переживаний подразумевается высокая ответственность за воспитание наших детей.

Сегодня уже в самом раннем возрасте они, сидя перед экранами телевизоров, испытывают такие переживания, от которых люди старшего поколения зачастую были защищены в течение всей жизни.

То же самое относится и к сексуальным переживаниям, когда современная девушка к 20 годам уже «испытала» гораздо больше, чем 45-летняя вдова, которой подобное даже не снилось.

Человек, если ему повезло иметь здоровых родителей, рождается без шлаков.

При рождении его тело состоит на 30% из твердых составных частей, т.е. из «сокровищниц жизни», богатых минеральными веществами, и на 70% из жидкостей, не содержащих шлаков.

Св. Хильдегард фон Бинген сказала бы в данном случае о ЧИСТЫХ СОКАХ.

К сожалению, сейчас вряд ли можно найти совершенно здоровых молодых матерей и отцов, поэтому число новорожденных, появляющихся на свет больными, быстро растет.

Причина этого в том, что токсины, шлаки и отходы, образующиеся при обменных процессах в организме матери, перемещаются в растущую в ней жизнь, т.е.в ребенка.

Возьмем в качестве примера недавно появившегося на свет ребенка, в организме которого нет шлаков, и посмотрим, как протекают следующие 14 лет его жизни.

Мать больше не кормит ребенка грудью. Она сцеживает молоко, так как кормление якобы вредно для груди.

Это является совершеннейшей неправдой. Мы можем рассказать вам о наших женах, которые выкормили грудью своих детей - одна двоих, другая пятерых.

Итак, малыш не получает материнского молока. Вместо этого с самого начала он пьет искусственное молоко, очень сладкий промышленный продукт с незначительным количеством полезных веществ и жизненной энергии.

Уже в этом молоке присутствуют первые капельки уксусной кислоты, к которым вскоре добавляется щавелевая кислота из баночки шпината, который, как считает мать, необходим её ребёнку.

Младенец сопротивляется и выплевывает шпинат обратно. Ему не нравится щавелевая кислота. Но маме лучше знать, и она продолжает запихивать смесь. Младенец выплевывает, мама настаивает на своём.

Это продолжается до тех пор, пока младенец не сдастся. В результате ребенку снова требуется некоторое количество минеральных веществ для нейтрализации щавелевой кислоты.

Малыш подрастает, тети и дяди, дедушки и бабушки, братья и сестры приходят в гости и приносят с собой килограммы конфет и шоколада. С этого времени начинаются проблемы со здоровьем.

У современной мамы мало времени, еще меньше желания и никакого чувства долга, чтобы чистить овощи, варить суп или готовить салаты. Вместо этого она ест фаст-фуд, картофель-фри с майонезом или кетчупом и жареные сосиски.

Таким образом, постоянно увеличивающемуся потоку различных кислот противостоит лишь жалкий ассортимент способных к нейтрализации минеральных веществ и микроэлементов, содержащихся в ежедневном рационе.

Телевизионные кошмары, грохот дискотек и домашние источники шума делают всё остальное для заполнения нашей психики «кислыми событиями».

Уже сейчас происходит непрерывное потребление минеральных веществ из растущего организма, образуются и откладываются первые

шлаки.

Йотингер/Бек считают, что уже к четырнадцати годам организм только лишь на 25% состоит из не востребуемых минеральных веществ и микроэлементов. Они полагают, что 60% телесной субстанции составляют жидкости, не содержащие шлаков, в то время как 7,5% уже полностью ими перегружено. Ещё на 7,5% организм состоит из нейтрализованных кислот, т.е. ШЛАКОВ.

Уже никого не удивляет тот факт, что на школьных дворах все больше детей, играющих в догонялки, сталкиваются друг с другом, и впоследствии вынуждены лежать в постели со сломанными руками или ногами.

Костное вещество их рук и ног уже лишено большей части минеральных веществ, поэтому больше не может выдерживать больших нагрузок.

Ещё бы! Вы не найдёте школы без киоска со сладостями, без автоматов по продаже кока-колы и без комнат для курения.

Все это составляющие преступления.

Система здравоохранения «Большого Брата» в действии! А про уроки о здоровом образе жизни никто и не слышал!!

Вскоре потребление мяса и образование в результате его переработки мочевой кислоты приводит к тому, что по достижении 30-летнего возраста современный мужчина располагает лишь 20% микроэлементов и минеральных веществ вместо первоначальных 30%.

50% физической субстанции составляют незашлакованные жидкости, в то время как 15% физиологических жидкостей уже зашлакованы.

Дополнительно к этому 15% физической субстанции составляют отложившиеся шлаки.

Давайте на секунду заглянем в царство природы! Там мы найдем удивительно красивое животное, плотоядного льва.

Что же он ест с особым удовольствием?

Щелочно-минеральные «сокровищницы» захваченной добычи: печень, желудок и потроха.

Он пренебрегает мышцами. Он оставляет их гиенам.

Ну и кто выглядит красивее? Львы или гиены?

Давайте теперь посмотрим на людей! Среди них мы найдем «гурманов», т.е. тех, кто предпочитает употреблять в пищу мышечное мясо.

Хроника жизни этих людей ведет от кариеса и пародонтоза к выпадению волос и диабету, позже к ревматизму и всевозможным нарушениям функций организма и восприятий.

Вскоре из-за подагры и болей в суставах они смогут достигнуть «храма наслаждений» только на такси и в инвалидной коляске. Часто они ездят на них с ампутированными ногами.

Время от 30 до 50 лет - это следующая радикальная фаза наслаждений. Мы наслаждаемся всем, что предлагает система «Большого Брата»: мясом и кофе, сигаретами, фастфудом и кондитерскими изделиями.

Мы «вбираем» или «впитываем» в себя переживания от всевозможных событий, от каждой сенсации и вечеринки.

Естественно, что в результате нейтрализации «сокровищницы» нашей жизни, т.е. запасы минеральных веществ, по достижении 50-летнего возраста уменьшаются с 20% до 15%.

Незашлакованные жидкости составляют всего 35% физической субстанции. 25% - это уже зашлакованные жидкости, а еще 25% - отложившиеся шлаки.

С этого момента наши дела резко ухудшаются. Но мы, разумеется, продолжаем наслаждаться дальше.

Теперь сюда присоединяются многие медикаменты, прежде всего «кислые» болеутоляющие средства. Мы вступаем в новый жизненный период - период болезней. И их надо вылечить!

Таким образом, к многочисленным солям, образовавшимся из уксусной, щавелевой, серной, азотной и мочевой кислот, присоединяются соли салициловой кислоты. Они образуются в организме для нейтрализации ацетилсалициловой кислоты, содержащейся в болеутоляющих средствах, чтобы последняя не оставила ожогов.

В течение этих десяти лет организм продолжает отдавать собственные микроэлементы и минеральные вещества для нейтрализации кислот, и, таким образом, теряет от имеющихся ранее 15% еще 5%, так что к 70-летнему возрасту у него остаются еще 10% твердых составных частей.

Теперь в организме циркулируют всего 24% незашлакованных физиологических жидкостей. 33% физической субстанции уже состоят из зашлакованных жидкостей, и, соответственно, ещё 33% - это не что иное, как отравляющие нас шлаки.

Если наш современник и после 70 лет не прекращает свой «кислый» образ жизни, то можно считать, что он пропал. Его запас минеральных

веществ уменьшается на 6%, и мы видим перед собой истощенного кислотами, лысого старика с двумя костылями.

Только 14% его тела - это незашлакованные жидкости. 40% его физической субстанции - это жидкости, заполненные шлаками, еще 40% - отложившиеся шлаки.

Тут уж недалеко и до шлаковой атаки. В будущем следует писать не апоплексический удар, а шлаковый удар!

У женщины процесс зашлакования, который одновременно является процессом постепенного разрушения организма, протекает медленнее, т.е. более растянут во времени.

Причиной этого является возможность женщины в течение репродуктивного периода один раз в месяц избавляться от накопившихся кислот. Поэтому ее запасы минеральных веществ начинают расходоваться для нейтрализации кислот гораздо позже.

Минеральные вещества и микроэлементы кажутся нам «перебежчиками», перешедшими на сторону врага и объединившимися с ним против человека.

Но эта точка зрения недопустима и ошибочна. Так как каждый атом минерального вещества, который с целью нейтрализации кислот преобразует молекулу мочевой кислоты в молекулу мочекислотного кальция, жертвует собой, чтобы сохранить жизнь всего клеточного состава.

«Разум тела», состоящий в конечном итоге из «разума атомов» день за днем сохраняет наши клетки, железы и органы от химического или, если угодно, гигиенического коллапса.

Неописуемая человеческая глупость непрерывно вынуждают умные атомы из запасов минеральных веществ жертвовать собой, чтобы осуществить процесс нейтрализации.

Нам лишь нужно избегать излишков кислот и токсинов и заботиться о поступлении в организм необходимого количества минеральных веществ вместе с пищей. Тогда все эти жертвы не понадобились бы.

Если бы они были лишними, если бы их можно было избежать, то «сокровища» нашей жизни, ее твердые компоненты сохранялись бы на десятки лет дольше, чем это происходит сегодня.

Вместе с тем это бы означало, что мы бы оставались молодыми,

красивыми, сильными, полными умственных, душевных и сексуальных сил на десятки лет дольше, чем сейчас. Мы бы не являлись большим старым балластом для народа, измученного пошлинами и налогами, а стали бы партнерами, готовыми прийти на помощь, и нам не нужна была бы больничная касса, а о кассе для обеспечения и ухода в старости мы задумались бы гораздо позже, чем сейчас.

Сейчас на горизонте времен появляется совсем другая картина общества, не похожая на ту, которую мы имеем сегодня. В настоящее время мы являемся не только материальным «обществом моментального потребления». Это моментальное потребление относится также к нам, людям!! Просто многие из нас еще этого не заметили.

Когда мы исполним наши потребительские обязанности по отношению к пищевым продуктам, деликатесам, лекарствам и прочей индустрии, то, пожалуй, можем и умирать!

Кто не хочет быть сданным в утиль как человек моментального потребления, тот должен распрощаться с современной экономикой моментального потребления.

Она с утра до вечера производит разный хлам и безделушки. То, что куплено утром, вечером уже лежит в мусорном ведре.

Автомобили и некоторые другие товары могут продержаться подольше. Сегодня даже дома строятся не для нескольких поколений, а лишь на несколько десятков лет.

Поставить вопрос о человеческом здоровье, долгой жизни - значит, поставить вопрос о совершенно другой экономической системе. Это может быть только такая система, где много людей в течение долгого времени создают вещи, рассчитанные на длительное использование.

Сегодня же малое количество людей производит массу товаров для недолговременного использования и моментального потребления.

Так как при существующей сегодня экономической системе ресурсы нашей планеты могут быть израсходованы последующими одним или двумя поколениями, то переход к альтернативному, т.е. к рассмотренному выше экономическому порядку неизбежен.

Вопрос лишь в том, имеем ли мы достаточное количество сил и интеллекта для постепенного перехода, или же этот переход станет гигантской катастрофой во всех сферах: финансовой, экономической,

оздоровительной, военной и человеческой.

ЧАСТЬ 8

БЕРЕМЕННОСТЬ В СВЕТЕ ШЛАКООБРАЗОВАНИЯ

Если смотреть на то, как задумано в природе, то мы увидим, что никогда в жизни женщина не бывает настолько здоровой, как во время ожидания ребёнка.

Ни одна женщина во время беременности не должна терять красоту и привлекательность.

Стрии беременных, расширение вен, выпадение волос и зубов, прыщи, геморрой - ничего этого возникать не должно.

К сожалению, мы живём не в «нормальное» время.

Поэтому упомянутые выше «сопутствующие обстоятельства», хоть проявляются не у каждой беременной женщины, но и далеко не являются исключением.

То же самое касается новорожденных, многие из которых появляются на свет с некрасивыми кожными высыпаниями, нейродермитом, псориазом; некоторые даже больны раком, страдают аллергией или заражены грибком.

В чём же причины этих прискорбных случаев, происходящих сегодня? На что должна обратить внимание молодая мать и что ей нужно делать, чтобы не потерять привлекательности и родить здорового ребёнка?

К сожалению, в наши дни беременности предшествуют пресловутые изделия вкусовой промышленности, приём противозачаточных пилюль и болеутоляющих медикаментов.

Никто не задумывается над тем, насколько пагубно воздействуют деликатесы, пилюли и медикаменты на химические процессы, протекающие в женском организме.

И главный вред женскому организму происходит от противозачаточных таблеток.

Они приводят женщину в состояние мнимой (ложной) беременности, во время которой наблюдаются лишь слабые мажущие кровотечения вместо необходимых ежемесячных менструаций.

Это мешает последовательному удалению из организма кислот, ядов и вредных веществ, месяц за месяцем скапливающихся в нём.

Логическим следствием бездеятельности организма, вызванной искусственным путём, и скопления кислот, ядов и вредных веществ вследствие приёма противозачаточных средств являются такие образования, как прыщи, акне и в первую очередь целлюлит!

Нашим женщинам необходимо помнить, что употребление противозачаточных пилюль может приводить не только к образованию ядовитых и кислотных скоплений, но и к выпадению волос.

Раньше женщины не знали подобных проблем.

Проблемы с ростом волос усугубляются, если женщина пьёт много кофе или серьёзно занимается спортом.

Другое последствие скопления ядов - это головные боли и мигрени. Для их лечения назначают болеутоляющие средства, содержащие ацетилсалициловую кислоту (аспирин).

Именно против применения этих лекарств не так давно предостерегала альтернативная больничная касса Бармера, так как ацетилсалициловая кислота усиливает склонность организма к кровотечениям.

Было бы правильным добавить, что эта кислота снижает коагуляцию крови (способность крови свёртываться).

Рекомендации же этой кассы направлены, к сожалению, не на устранение причин возникновения мигрени, головных или других болей, а на рекламу альтернативного лекарственного средства.

Совершенно очевидно, что дамам и господам, руководящим больничными кассами, до сих пор неизвестны причины возникновения современных болезней цивилизации, по сей день считающихся неизлечимыми.

У молодых женщин, принимающих противозачаточные средства, не только возникают различные болезненные состояния, прыщи или акне, но и происходит нежелательный набор веса. Это обусловлено удерживанием

жидкости в организме с целью разбавления сохранённых ядов и кислот. Сюда же можно отнести гормоны, содержащиеся в противозачаточных таблетках.

Как только женщина прекращает приём таблеток, решив завести ребёнка, и беременеет, **в околоплодную жидкость и растущий плод начинают поступать сохраняемые до сих пор яды, кислоты и вредные вещества.**

Результатом этого может явиться дурно пахнущая, мутная околоплодная жидкость и зараженный грибок ребёнок, родившийся уже с аллергией или псориазом.

Ретенция (задержка) в организме ядов и кислот обуславливает не только появление у новорожденных нейродермита, псориаза, аллергий, рака или различных кожных высыпаний, но и вызывает у матерей расширение вен, геморрой или прыщи.

Эти феномены проявляются сильнее к концу беременности или даже в период кормления грудью, пока у женщины не наступила менструация.

Женский обмен веществ однократно сохраняет кислоты, яды и другие вредные вещества в ожидании момента, когда в процессе менструации их можно будет вывести через матку наружу.

Длительность менструации различна у всех женщин. Наблюдаются как 2-3-дневные менструации, так и 5 - 10-дневные. В очень редких случаях кровотечение не прекращается вовсе.

Это значит, что в организме скопилось очень много ядов, и их можно вывести только с помощью непрерывной менструации.

Если в современной западной цивилизации отмечается факт, что продолжительность менструации значительно увеличивается при отказе от приёма противозачаточных пилюль, и укорачивается, если их принимать, то экономически отсталые и бедные развивающиеся страны говорят о «месячных каплях», а не о месячных кровотечениях.

На фотографиях молодых мужчин и женщин, сделанных в этих странах, часто можно видеть унылые фигуры, причём женщины, как правило, держат на руках младенца и окружены стайкой детей. Очевидно, что их «месячные капли» сочетаются с чрезвычайно высокой репродуктивной способностью; у нашего же молодого «поколения

наслаждений» длительные менструации идут рука об руку с бесплодием.

Малое количество менструальных выделений говорит о том, что из организма удалены все кислоты, яды и вредные вещества, в то время как длительная менструация означает обратное.

Рассмотрим вкратце различные способы прерывания или прекращения выделительной возможности женщины *via Uterus* (через матку).

С приёмом противозачаточных таблеток выделительная возможность очень сильно ограничивается, следовательно, вредные вещества, которые надо вывести наружу, скапливаются и напирают в поисках выхода.

В результате появляются боли, головные боли, прыщи, акне, лишний вес, отёки.

Те же феномены встречаются после оперативного удаления всего органа. С удалением матки выведение вредных веществ *via Uterus* не просто ограничивается, а полностью прекращается.

Во время климактерического периода ежемесячные выделения поначалу приостанавливаются, а затем прекращаются совсем. В результате у женщины появляется лишний вес, приливы жара и озноба с обильным потоотделением.

Если она не перестанет постоянно потреблять изделия вкусовой промышленности, не начнёт питаться продуктами с высоким содержанием минеральных веществ и не сделает так, чтобы в организм поступало как можно меньше кислот, ядов и вредных веществ, то вскоре начнёт страдать от ревматизма или остеопороза.

В этом случае её обмен веществ будет вынужден заимствовать, к примеру, кальций из костей, и с его помощью нейтрализовать невыведенные кислоты. Образованные при этом шлаки будут откладываться в связках, мышцах и суставах в виде мочекислрой соли. Это приведёт к подагре, ревматизму, ревматическому поражению мягких тканей и т.д.

Одним из способов прерывания естественного выделения вредных веществ через матку является беременность. Или нет?

Согласно распространённому мнению господствующей сегодня традиционной медицины, существует так называемое плацентарное заграждение – «гематоплацентарный барьер».

Но к сожалению для кислот и шлаков его не существует!

«По плодам их узнаете их», - говорил Иисус Христос.

Современные младенцы, которые рождаются с нейродермитом, аллергиями, всевозможными высыпаниями на коже, и даже – о ужас! - раком, красноречиво указывают на то, что утверждения современной науки в этом моменте ошибочны.

Акушерки знают больше.

Например, им известно, что околоплодная жидкость матери раньше была прозрачной и с приятным запахом. Они с удовольствием омывали ею лицо. От детей, рождавшихся в те годы, шёл настолько приятный запах, что их всё время хотелось нюхать.

Сегодня же дети часто пребывают в настоящей зловонной клоаке, которой является околоплодная жидкость. Ребёнку надо приложить все усилия, чтобы из жалкого существа, каким он явился на свет, превратиться в маленького человечка.

Что же произошло?

Из-за приёма противозачаточных пилюль, т.е. состояния искусственно вызванной беременности, в организме удерживается «мусор» в виде никотина и табачных смол, поступивших гормонов, ядов и вредных веществ. Когда женщина беременеет по-настоящему, все эти отходы выбрасываются в околоплодную жидкость и в течение девяти месяцев окружают растущее существо.

Поэтому нас не должно удивлять то, что за последние несколько десятилетий так называемого «благополучия» и удовольствий молодёжь всё чаще страдает от кожных заболеваний и аллергий.

Во время доклада, который мы недавно проводили в одной из европейских клиник, врач-гинеколог сообщила, что в больнице, где она работает, бывают случаи, когда на свет появляются дети, больные раком.

На следующий день после доклада нам позвонила руководитель мероприятия и рассказала, что у неё есть двое сыновей 12 и 13 лет. Старший сын с детства страдает от сильного нейродермита. До сих пор ему никто не смог помочь.

Вторым сыном она забеременела в конце периода кормления грудью.

Он появился на свет через двенадцать месяцев после рождения старшего сына. По его словам, он «пышет здоровьем».

После нашего доклада ей стало ясно, что все скопившиеся на тот момент вредные вещества она передала старшему сыну, так что второго ребёнка она зачала, имея очень чистый организм.

Теперь она знает, что, переведя старшего сына на полноценное вегетарианское питание, проводя последовательный щелочной уход за его телом и сочетая его с щелочным питьём и щелочными промываниями, она может избавить сына от нейродермита меньше чем за год.

Очень часто приходят сообщения от врачей-натуропатов о пациентах, с младенческого возраста страдающих от обширного нейродермита.

Эти же пациенты (часто молодые мужчины и женщины до тридцати лет) с самого рождения страдают от наличия в кишечнике болезнетворного дрожжевого грибка (чаще всего из рода *Candida*). Этот грибок достался им ещё в чреве матери!

Для уничтожения грибка медицина рекомендует препараты, подобные «Нистатину», а после такого радикального лечения должен проводиться восстановительный курс, например, с использованием штамма *E. coli*Nissle-1917. Но он не всегда проводится!

А ведь вместо этого небезопасного для здоровья лечения может помочь щелочное питьё два раза в день, например, стакан овощного сока, или простая чистая вода с добавлением половины чайной ложки соды или негазированная минеральная вода с добавлением щепотки той же пищевой соды.

Чтобы растворить шлаки, в день выпивают одну - две чашки травяного чая, также в течение дня надо выпить четыре-шесть 200-мл чашки воды. Лучше всего употреблять мягкую водопроводную воду или минеральную воду без газа.

Раз в неделю или в две недели делают щелочное промывание (клизму). Для этого берут один литр травяного чая с добавлением щепотки соды.

Те, кто страдает от нейродермита и аллергии, помимо прочего должны регулярно принимать длительные щелочные ванны с рН 8,5.

За последние десятилетия проблемы со здоровьем появились не только у новорожденных, но также у их матерей.

Мы абсолютно убеждены в том, что, забеременев, женщина не должна

лишиться привлекательности, у неё не должны выпадать волосы и зубы, появляться геморрой, расширение вен, прыщи. Тем не менее, мы очень часто можем наблюдать подобные феномены. Но этого быть не должно!

С началом беременности в околоплодную жидкость начинают поступать сохранённые вредные вещества. Разумеется, это касается не только женщины, в чьей крови, клеточной жидкости и лимфе находятся соответствующие вредные вещества.

Недавно нам написала молодая женщина. С самого начала полового созревания она страдала от акне.

Во время хорошо протекавшей беременности состояние её кожи значительно улучшилось – прыщей не было. Но через несколько недель после родов кожа снова «зацвела», и всё вернулось на круги своя.

Получив письмо, мы сразу же позвонили этой фэру и спросили, каково было состояние младенца сразу после рождения. Вот дословный ответ: «Всё тело было в прыщах. В больнице мне сказали, что это из-за гормонов».

Совершенно ясно, что этот ребёнок быстро вывел через собственную кожу избыточную угревую сыпь матери.

Почему, несмотря на перемещение вредных веществ в околоплодную жидкость и эмбрион, у беременных женщин часто появляются прыщи, и даже геморрой?

Почему эти феномены особенно чётко проявляются в конце беременности, а иногда даже во время грудного вскармливания?

Дело в том, что в конце беременности, а иногда и после неё женский обмен веществ снова начинает удерживать вредные вещества в ожидании момента, когда в процессе менструации их можно будет вывести наружу *via Uterus* (через матку). Удержание вредных веществ и является причиной появления прыщей и геморроя.

И того, и другого можно избежать с помощью щелочного хода за телом. В период беременности и грудного вскармливания эти процедуры заменяют собой отсутствующую менструацию, выводя вредные вещества через кожу.

Большую помощь при этом оказывают обильные щелочные ванны длительностью не менее часа, а также щелочной компресс живота в районе

печени.

Будущая мать должна ежедневно ухаживать за телом, используя щёлочь. Это заменит организму менструальный процесс. Щелочные ванны и компрессы в течение месяца выведут через кожу такое же количество кислот и ядов, какое выводилось при менструации до беременности.

Теперь надо выяснить вопрос, почему происходит выпадение волос и зубов, почему возникают стрии беременных и расширение вен.

Всё просто - организм матери отдаёт свои вещества для построения организма будущего ребёнка!

Если будущая мать не хочет, чтобы во время беременности и периода кормления на неё не повлияло отрицательно употребление любимых и привычных деликатесов, то с этого момента ей необходимо питаться полноценными вегетарианскими продуктами «за троих».

В наши дни, когда трудно найти богатые энергией продукты, очень помогает употребление большого количества энергосодержащих минеральных веществ, микроэлементов, аминокислот, витаминов и других веществ, необходимых для поддержания жизнедеятельности. Они содержатся в подходящих вам пищевых добавках, а также в омнимолекулярных продуктах. Это травы, овощи и пряности, свойства которых искусственно изменены с помощью химического и термического воздействия. Эти продукты мгновенно усваиваются организмом матери и ребёнка.

Постоянное употребление минеральных веществ «в тройном размере» позволяет женщине сохранить в неприкосновенности вещества, содержащиеся в волосах, зубах, коже и сосудах. Следовательно, волосы и зубы остаются в целости и сохранности. Не появляются стрии беременных и расширение вен (которое, собственно означает потерю вещества сосудистой системой).

Почему мы пишем о том, что беременной женщине необходимо употреблять в три раза больше витаминных веществ, чем обычно? Это её нормальная потребность, ведь ей надо осуществлять процесс обмена веществ и сохранять внешнюю привлекательность.

В течение девяти месяцев у неё отсутствуют месячные, следовательно, надо дополнительно перерабатывать, нейтрализовать и обезвреживать дополнительные скопления ядов, кислот и вредных веществ.

К тому же ей необходимы витаминные вещества для растущего в ней ребёнка. Именно поэтому потребность в веществах, необходимых для поддержания жизнедеятельности, увеличивается в три раза.

Если же эта потребность не удовлетворяется, то у женщины начинается выпадение волос, потеря зубов, или же нарушается структура кожи и появляются стрии (растяжки).

Каждая беременная женщина знает, как долго она принимала противозачаточные пилюли, сколько времени и что именно она курила, перед какими соблазнами она не может устоять - перед кофе, сладостями и т.д. Чем дольше она принимала пилюли и чем больше ядов, полученных из изделий вкусовой промышленности, осело в ней, тем выше необходимость в щелочном выводящем уходе за телом.

Это не только приём часовых или более длительных щелочных ванн. Это также длительные ножные ванны. Ступня исполняет роль вспомогательной почки и способна выводить вредные вещества в больших количествах.

Такие ванны имеют щелочной показатель примерно рН 8,5.

Раньше такой показатель имела благоуханная околоплодная жидкость молодой матери. Сегодня этот уровень опустился до жалкого рН 7, о чём мы можем прочесть в медицинском справочнике Pschyrembel.

Это означает, что средний показатель рН околоплодной жидкости ниже соответствующего показателя у крови (рН 7,35).

Кстати, сразу после менструации этот уровень у женщин даже выше - приблизительно рН 7,45.

Такое резкое снижение химического показателя околоплодной жидкости - то есть повышение её кислотности - аналогично снижению рН-уровня эпидермиса человека.

Его показатели снижаются с каждым годом. Причиной этого является так называемая кислотная оболочка для защиты кожи. Эта защитная функция, если рассуждать логически, должна улучшиться с понижающейся, то есть усиливающейся кислотностью. Но нет, причиной понижающихся, то есть всё более кислых показателей рН-уровня кожи является исключительно тот факт, что в наше время, полное соблазнов, всё больше ядов и вредных веществ должны покидать организм через кожу. Таким образом, кожа становится всё более кислой из-за того, что через неё выводятся вредные вещества.

Нигде кожа не чувствует себя настолько хорошо, как в щелочной ванне

с рН-уровнем 8,5. Это оптимальный показатель околоплодной жидкости. Человек лежит «как в лоне матери».

Из такой жидкости раньше появлялись на свет дети, как говорят акушерки, покрытые «сыровидной» смазкой. Эта смазка была одновременно и продуктом выделения, и защитой. Выделение происходило через сальные железы развивающейся жизни. Такое же выделение (через сальные железы) происходит у каждого, кто принимает щелочную ванну с рН-уровнем 8,5.

Чем больше времени человек находится в такой ванне, тем лучше и обильнее кожа покрывается жиром. Ведь новорожденный проводит в подобной жидкости девять месяцев.

Сегодня молодая мать должна помнить о том, что яды содержатся не только в противозачаточных средствах и изделиях вкусовой промышленности, но и в окружающей среде.

Ещё необходимо избегать того, что мы называем стрессом. Акушерки и умные женщины, которые занимаются исследованием предродовых переживаний, сообщают о следующем: сильные стрессовые ситуации матери ведут к тому, что ребёнок опорожняется непосредственно в околоплодную жидкость.

Этого не должно происходить. Обычно дети рождаются с меконием (первородным калом) в ампуле прямой кишки.

Беременность должна стать временем гармонии и обоюдной заботы партнёров друг о друге, также временем обильного снабжения организма полезными веществами («за троих») последовательного щелочного ухода за телом, чтобы выводить через кожу вредные вещества.

При этих условиях ни одна мать не потеряют красоты кожи, волос, зубов, не обвиснет грудь, не появятся прыщи и геморрой. И она родит здорового ребёнка!

За последние годы намного выросло число детей, больных легастенией, по-другому дислексией (нарушение психических механизмов чтения и письма), и слабообучаемых.

Пресса сообщает, что в среднем 15% германских школьников страдают от легастении. Без специальной помощи такие дети не смогут интегрироваться в общество.

Совершенно очевидно, что этим детям необходима доброжелательная помощь в сочетании с ласковой строгостью. Особенную строгость нужно проявлять, запрещая сладости.

Большинство этих детей, если не все, от рождения заражены грибком. В процессе собственного обмена веществ грибки выделяют яды - ацетальдегид и афлатоксин. Результаты шведских исследований показывают, что именно эти яды вызывают легастению. Таким образом, их обязательно надо лечить от грибка, выводить кислоты, укреплять здоровье!!

Таблетки с фтором, фторированная и хлорированная вода, а также телевизор со всей его "психической грязью" доделывают оставшееся для окончательного отравления духа и тела наших детей и задержки их развития.

Мы, немцы, должны следить за тем, чтобы наш народ «поэтов и мыслителей» не стал народом легастеников.

Прежде всего нашим женщинам следует быть очень осторожными в период кормления грудью. Они должны знать, что в материнском молоке содержатся всевозможные яды, оставшиеся после потребления изделий вкусовой промышленности, и элементы средств по уходу за телом.

Всё это при кормлении попадает в организм ребёнка. Это также касается никотина (если мать курит) и кофеина (если она любит кофе).

То же самое можно сказать и про гидроксид алюминия, входящий в состав дезодорантов и антиперспирантов. Кормящей матери следует держаться подальше от всех этих «ядов цивилизации».

И тогда и беременность, и роды и послеродовой период будут для неё самым прекрасным временем в жизни – как это и задумано природой.

ЧАСТЬ 9

ЦЕЛЛЮЛИТ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ШЛАКООБРАЗОВАНИЯ

Женский организм обладает менструальным циклом и потому он удерживает кислоты и выводит их во время менструаций.

Яды и кислоты, которые больше не могут быть сохранены в крови, лимфе, клеточной жидкости и плаценте, перерабатываются в шлаки, и в этой нейтрализованной форме откладываются в бёдрах, ляжках и предплечьях.

Эти шлаки можно растворить и вывести.

Ещё в 1150 году н.э. святая Хильдегард фон Бинген одной-единственной фразой объяснила нам, в чём заключается разница между мужским и женским обменом веществ: «Женщина один раз в месяц избавляется от плохих соков».

До наступления этого момента женский обмен веществ сохраняет поступающие кислоты - «плохие соки», по словам Хильдегард, - на трёх «стоянках» (мы называем эти места на современный лад – «парковки»). Первая из них - это кровь и лимфа. Вторая - плацента, третья - бёдра, ягодицы и ляжки.

«Парковка» № 3 используется только при переизбытке кислот. Она выступает в качестве настоящего «многоярусного гаража». А находящиеся там «машины» - нейтрализованные кислоты (целлюлитные шлаки), которые больше не могут оставаться в крови, лимфе и плаценте.

Хотя кровь, лимфа и плацента достаточно вместительны. Чем больше кислот «паркуется» в течение месяца, тем больше отмечается неприятных симптомов накануне месячных – таких, как головные боли, мигрень, отёки, и тем хуже настроение. Женщины говорят, что становятся более «восприимчивы», «обидчивы» и т.д. В какой-то момент это явление стало настолько распространённым на всём ареале западной цивилизации, что медики придумали для него специальный термин – ПМС.

Придумали – и теперь можно быть спокойным. Ничего больше объяснять не надо, искать причины не надо. Вам плохо? Ну так у вас ПМС. Потерпите недельку и всё пройдет.

Чем выше уровень кислоты в клетках и крове, тем «восприимчивее»

становится женщина. В это время у неё самый низкий рН-уровень крови - рН 7,25 или около этого.

У женщины, ведущей здоровый образ жизни, рН-уровень крови значительно отличается от такого же показателя у женщины с целлюлитом. Разница уровней зависит от того, какие «деликатесы» предпочитает женщина - щелочные или кислотные.

При «кислых» предпочтениях или других причинах появления кислот, этот показатель намного ниже, чем при минерально-щелочных вкусах.

В конце месячных у всех женщин рН-уровень крови поднимается до одного уровня, так как к этому времени удалены все кислоты. Разница лишь в том, что у женщин с большим содержанием кислот в организме, месячные продолжаются на несколько дней дольше и проходят болезненнее и тяжелее.

Какие именно неприятные симптомы возникают, и возникают ли вообще, в первую очередь зависит от количества поступивших кислот и, следовательно, от полученного рН-уровня крови.

Надо исходить из того, что объём сохранения, то есть допустимая нагрузка организма, выражаемая в рН, различна у каждой женщины.

Печень и почки одной женщины могут перерабатывать такое количество кислот, какое не в состоянии переработать печень и почки другой женщины. В этом случае у последней синдром ПМС будет выражен гораздо более отчётливо. А первая, таким образом, в связи с усиленным обменом веществ, может безнаказанно позволить себе кое-какие «грехи».

Откуда появляются кислоты, качество и количество которых различается у каждого человека в зависимости от его привычек питания и образа жизни?

Мочевая кислота и мочевина образуются у любителей мяса, а также вследствие отмирания клеток организма. Уксусная кислота появляется из-за потребления сладостей, «плохих» жиров и сладких газированных напитков. Дубильная кислота - у любителей кофе и чёрного чая. Молочная кислота - вследствие чрезмерной мышечной активности. Появление ацетилсалициловой кислоты вызывают болеутоляющие таблетки. Соляную кислоту дают стрессы и злость. Углекислоту - газированные напитки. Серная кислота образуется вследствие потребления свинины и из-за сдерживания газов. Азотная кислота - из солёного мяса и многих сортов сыра. Щавелевая кислота - из шпината, ревеня и какао (шоколада).

Мы предположили вначале, что, возможно, какая-нибудь одна кислота

отвечает за психику, другая - за целлюлит, третья - за отёки, четвёртая - за прыщи и т.д. Но в результате исследований мы поняли, что это не так.

Все эти симптомы появляются при наличии абсолютного большинства кислот, которые необходимо переработать, а не при их определённом сочетании.

Решающим здесь является достигнутый минимальный показатель pH, то есть уровень кислотности, а не виды имеющихся кислот.

Организм должен нейтрализовать эти кислоты с помощью минералов, чтобы кислоты не разъедали клетки, железы и органы. Так образуются шлаки - нейтрализованные кислоты, которые в процессе обмена веществ откладываются в бёдрах, ляжках, предплечьях и ягодицах.

До окончания климактерического периода женщине необходимо перерабатывать образующиеся кислоты лишь в случае появления целлюлита.

Причиной этого в первую очередь является избыток кислот, образующихся в течение месяца, а также слабый обмен веществ, например, в печени, или скопление вредных веществ вследствие приёма противозачаточных пилюль.

Организм также должен нейтрализовать зубные токсины, содержащие тяжёлые металлы (пломбы).

С помощью теста на тяжёлые металлы можно быстро и недорого определить наличие этих металлов, их количество и степень воздействия.

Зубные токсины также образуют шлаки, которые могут откладываться в целлюлит. В лечебной практике особенно оправдали себя курсы инъекций различными аминокислотными группами и катализаторам и цикла лимонной кислоты (препараты фирмы «Heel»).

Зашлакованные части тела плохо снабжаются кровью. Разумеется, это касается и областей тела, поражённых целлюлитом. Температура тканей в этих местах существенно ниже, чем у тканей с нормальным кровоснабжением (терморегуляционный тест проф. Роста).

По окончании климактерического периода у женщины резко и полностью меняется обмен веществ.

Теперь она сама должна перерабатывать кислоты, которые до сих пор выводились из организма через механизм месячных или откладывались в целлюлит. Для нейтрализации ежедневно поступающих ядов и кислот женщине требуются минеральные вещества. Если она не будет предельно внимательной, то в её организме значительно снизится содержание минеральных веществ, так как, в отличие от мужского, женский организм

не приучен самостоятельно перерабатывать кислоты и яды. Поэтому у многих женщин в постклимактерический период наблюдается цивилизатоз в виде одновременного появления остеопороза и расширения вен, подагры и ревматизма.

Для предотвращения остеопороза в ход часто идут гормоны. В лучшем случае они действуют не напрямую. Они снова вызывают появление месячных, чтобы кислоты выводились так же, как в более ранний период. Поэтому в заимствовании кальция из костей временно нет необходимости.

Существует ли логическое объяснение того, каким образом гормонотерапия с применением эстрогена и гестагена должна предотвратить остеопороз в постклимактерический период?

Мы установили, что у большинства женщин, которых лечили гормонами, месячные не возобновлялись, поэтому подобное лечение продолжать было незачем. Почему же им снова и снова прописывали гормоны?

Может быть, с помощью такого лечения остеопороз действительно можно предотвратить или замедлить его развитие?

Развитие остеопороза замедляется, так как «курьеры» - гормоны - доставляют вредные вещества, кислоты и яды в нижнюю часть живота и оставляют их там. Этот факт красноречиво подтверждает внешность женщин, подвергшихся лечению гормонами. Они постоянно толстеют.

Всё больше воды удерживается в тканях нижней части живота и бёдер, чтобы растворять отложившиеся вредные вещества, пока в один прекрасный день ими не переполнится брюшная полость.

В результате может возникнуть рак органов, расположенных в этой части тела, или появиться опухолевые разрастания.

Поэтому в постклимактерический период каждая женщина должна последовательно избегать причин, по которым в её организме могут появиться кислоты, яды и вредные вещества, и заменить менструацию разумным щелочным уходом за телом.

В основе каждого успешного курса лечения целлюлита лежит резкое снижение количества вышеназванных кислот и растворение отложившихся шлаков, образованных из этих кислот!

Прежде всего, необходимо снизить количество кислот, поступающих из потребляемых изделий вкусовой промышленности и вследствие неправильного образа жизни. Осуществив это, женщина будет на полпути к успеху! Кислотного «донора» необходимо найти!

Курильщице надо уменьшить количество выкуриваемых сигарет,

любительнице мяса - ограничить его потребление.

Также нельзя допускать физического переутомления и чрезмерного количества болеутоляющих таблеток. Забудьте про шоколад. Кофе пейте не более одной - двух чашек в день. И максимально ограничьте потребление кондитерских изделий, а лучше – откажитесь от них полностью!

На следующем этапе надо ежедневно выпивать по одному литру травяного чая для растворения целлюлитных шлаков. Параллельно с этим надо употреблять пищу, насыщенную минеральными и витаминными веществами.

Можно принимать подходящие вам пищевые добавки. Для процесса нейтрализации лучше использовать добавки, полученные из растений, поскольку у них наиболее высокая нейтрализующая способность.

Дополнительно надо ежедневно выпивать до двух литров обогащённой энергией чистой воды для вымывания вредных веществ.

Следующий этап - длительные сидячие и общие ванны со щелочной водой (1-2 часа, можно дольше).

Эти ванны надо принимать ежедневно или через день плюс ежевечерние ножные ванны в щелочной воде (мин. 1 час). Лучше всего, если рН-уровень воды будет равен ~ 8,5.

В первую неделю выведения шлаков можно делать сеансы лимфодренажа или массажа. Массировать надо по направлению к местам выведения шлаков - по направлению к кончикам пальцев рук и ног, к подмышечным впадинам и/или генитальной и анальной области. То есть, мы следуем к местам выведения и выделения, то есть к местам, откуда выделяются физиологические жидкости.

Если при использовании этого метода возникают проблемы с выведением, то их можно устранить, принимая длительные щелочные ванны или надевать на ночь щелочные перчатки и носки.

Также помогает гимнастика и приседания - такая «мышечная помпа» ускоряет передвижение жидкостей в организме.

Можно использовать такие терапевтические методы, как горячие обёртывания, электростимуляция, антицеллюлитные роликовые средства, кремы и др. способы, улучшающие кровоснабжение.

Наши современники предпочитают часто и подолгу сидеть. При этом образующиеся газы не находят выхода, проникают в жидкости организма и образуют в них серную кислоту за счёт содержащегося в газах сероводорода. От газов обязательно надо избавляться!

Длительные щелочные ванны резко улучшают внешний вид кожи.

Они стимулируют выведение кислот и шлаков и активизируют

потовые и, в первую очередь, сальные железы.

Кожа обильно покрывается сальными выделениями. Чем дольше времени длится приём ванны, тем больше воды покидает организм.

Особенно хорошее действие на выведение шлаков и активизацию сальных желёз при приёме щелочных ванн оказывает обтирание кожи шероховатой мочалкой или щёткой для купания через каждые 5-10 мин.

Используя все методы лечения целлюлита в совокупности - уменьшение количества кислот, растворение шлаков, нейтрализацию кислот, вымывание водой, выведение через кожу, лимфодренаж, гимнастику и др. - уже через несколько недель, максимум месяцев, проявления целлюлита значительно уменьшатся или совсем исчезнут.

При этом очень важно перейти на полноценный вегетарианский рацион! Большое внимание необходимо уделить улучшению работы печени. Для этого используют продукты на основе таких трав, как расторопша, одуванчик, артишоки и дымянка, а также делают тёплое и влажное щелочное обёртывание печени.

При длительном лечении необходимо помнить о необходимости продолжать приём длительных щелочных ванн; об обильном снабжении организма минеральными веществами; о предосторожностях в связи с многочисленными причинами появления кислот, откладывающихся в целлюлит; об улучшении работы печени.

Также надо проводить индивидуальную терапию, например, лимфодренаж, гимнастику и др.

Для очищения организма и выведения шлаков также рекомендуются щелочные промывания кишечника, поражённого грибком, и гидроколонтотерапия. Очень часто поражённый грибком и зашлакованный кишечник мешает добиться успехов при лечении целлюлита.

Очень важно употреблять большое количество минеральных веществ, чтобы извлекать и перерабатывать кислоты и яды, спрятанные даже в самых потаённых уголках, - они не должны скапливаться в печени или других органах, вызывая проблемы, связанные с плохим обменом веществ (например, геморрой).

Глубокое дыхание очень важно для стимулирования потока лимфы. Многие не знают о том, что лёгкие - это наш лимфонасос. Они день и ночь качают лимфу, так же как сердце всю жизнь качает кровь.

Итак, все указанные меры и процедуры помогут избавиться от этого характерного явления нашей «кислой» жизни - целлюлита.

Курс избавления от целлюлита

1. Установление истинных причин целлюлита
2. Устранение или сокращение этих причин с целью минимизации количества кислот.
3. Ежедневно выпивать один литр травяного чая для растворения шлаков.
4. Насыщение организма обогащёнными энергией минеральными веществами и микроэлементами для нейтрализации кислот и ядов.
5. Ежедневно выпивать до двух литров воды с целью вымывания шлаков.
6. Каждый день или через день принимать щелочную ванну (рН 8,5) длительностью 90-150 мин. или дольше.
7. Гимнастика, приседания, ходьба.
8. Лимфодренаж, массаж.
9. Косметические вспомогательные мероприятия (горячие обёртывания, электростимуляция, антицеллюлитные роликовые средства, вакуумный пульсационный массаж, озонотерапия и т.д.)
10. Поддержание функций выведения ядов и шлаков путём усиления обменной функции печени и кишечника (щелочное обёртывание).
11. Часто для окончательного избавления от целлюлита необходимо предварительное терапевтическое оздоровление кишечника (поражение грибом *Candida* и др.).

ЧАСТЬ 10

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС КАК РЕЗУЛЬТАТ ЗАШЛАКОВКИ ОРГАНИЗМА

Кожный покров волосистой части головы - это «пожарная команда», нейтрализующая обмен веществ с помощью минеральных веществ и микроэлементов.

Кислоты и яды заполняют это хранилище минеральных веществ в течение продолжительного времени или же внезапно, к примеру, при проведении сеансов химиотерапии. В результате волосы начинают выпадать.

Этот процесс можно остановить или замедлить, если выводить яды, шлаки и проводить реминерализацию. Потерянные волосы могут отрасти вновь.

Мы хотим заняться очень интересными и актуальными вопросами:

- почему у мужчин волосы часто выпадают преждевременно?
- какое значение имеет потеря волос для организма?
- как можно остановить потерю волос?
- как можно восстановить потерянные волосы?

В рамках современной официальной медицины вменяемого ответа на них мы не имеем.

Зато в рамках рассматриваемой нами кислотно-щелочной теории всё это объясняется довольно легко.

В теле человека имеются значительные запасы минеральных веществ.

Они сосредоточены в коже, ногтях, зубах, костях, волосах головы и в **КОЖНОМ ПОКРОВЕ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ.**

С последним дело обстоит особенным образом.

Кожный покров волосистой части головы - это своеобразная «пожарная команда», которая всегда оказывается под рукой в любой «горячей точке» кислотного фронта, то есть когда требуется нейтрализовать разъедающие жидкости или яды, и если лимфа и кровь не могут справиться с этим заданием самостоятельно.

Если хранилища минеральных веществ полны, то человек красив и

пышет здоровьем. Но недостаток этих веществ, например, кальция, натрия, калия, магния, цинка, железа и т.д. и есть то, что мы называем СТАРЕНИЕМ.

Это похоже на дом с трещинами или осыпающейся штукатуркой. Здесь также имеет место «недостача минеральных веществ».

К сожалению, кожный покров волосистой части головы в первую очередь испытывает на себе эту недостачу.

Посмотрите на любое изображение Христа!

Во всех случаях вы увидите одухотворённое лицо, окладистую бороду и великолепные волнистые волосы.

Никто не мог бы представить себе Христа другим! Например, облысевшим.

Едва ли кто-нибудь задумывался, почему на всех изображениях у Христа такие прекрасные волосы.

Это великолепие указывает на наличие полнейшего здоровья!

Христос с поредевшей бородой, Христос с залысинами - немыслимо! Невозможно! Подобный облик означал бы проблемы со здоровьем вследствие неправильного образа жизни.

Как может учить людей правильному образу жизни тот, кто сам не являет собой пример отличного здоровья и красивого тела?

Поэтому многие доктора придерживаются остроумного высказывания: «Следуйте моим словам, а не моим действиям».

Организм теряет минеральные вещества, когда использует их для нейтрализации кислот.

В процессе нейтрализации образуются соли, которые в обиходе называются «шлаки» - мочеислый кальций, сернокислый натрий, молочнокислый магний и т.д. и т.п.

Обычно организм получает необходимое количество минеральных веществ в процессе каждодневного питания. Тратить собственные накопления он начинает, если не получает с пищей достаточного количества нейтрализующих, то есть богатых энергией минеральных веществ.

Хранилище, которое опустошается в первую очередь, и есть волосяной покров.

Многие годы у него отбирают минеральные вещества для нейтрализации кислот и ядов, что ведёт к выпадению волос у очень многих мужчин.

Женщины попадают в такую ситуацию - если вообще попадают! - лишь в старости. Это происходит из-за различий в обмене веществ мужчин и женщин. После наступления климакса, обмен веществ становится одинаковым у тех и других. Поэтому у женщин начинают редеть волосы в возрасте 65 - 70 лет.

Секрет в том, что женщины удаляют из организма скопившиеся кислоты один раз в месяц в течение всего репродуктивного периода. Мужчина же в течение жизни должен сам перерабатывать поступающие кислоты.

Кислоты образуются в организме вследствие потребления определённых продуктов: мяса (мочевая кислота), сладостей и жиров (уксусная кислота), кофе и чёрного чая (дубильная кислота).

Также кислоты образуются в результате чрезмерной мышечной деятельности (молочная кислота) и стресса, страха, злости (соляная кислота).

Потребление свинины, а также не испущенные газы поставляют в организм серную кислоту (она образуется при попадании сероводорода в кровь, лимфу и т.д.). А ещё мы должны перерабатывать углекислоту (газированные напитки), никотин (сигареты), ацетилсалициловую кислоту (болеутоляющие средства) и т.д.

К сожалению, современная еда - консервы, фаст-фуд - не содержит такого количества минеральных и богатых энергией веществ, как, например, еда из собственного сада или огорода, или же бабушкина стряпня.

Поэтому у организма входит в привычку забирать минеральные вещества из собственных запасов, содержащихся в костях, зубах и в первую очередь **КОЖНОМ ПОКРОВЕ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ**.

Поскольку они нужны для процесса нейтрализации, то уже не могут быть использованы для питания волос. В результате происходит неизбежное выпадение волос.

Многие успешные спортсмены – представители большого спорта, выделяются не только блестящими результатами, но и «блестящей» лысиной.

Они пренебрегают употреблением минеральных веществ.«Кража» этих веществ из кожного покрова волосистой части головы для нейтрализации поступающей избытке молочной кислоты - вот причина потери волос.

Таким образом, состояние волос на голове показывает, как правило, каков потенциал нейтрализации у данного человека.

Потенциал нейтрализации стоит на страже обмена веществ женщины на всём протяжении репродуктивного периода и, по сравнению с мужчинами, продлевает ей жизнь примерно на десять лет.

Существует верный признак, указывающий на наличие кислот в организме.

Это головная боль.

Таким образом привлекается внимание к перемещению кислот и ядов в направлении кожного покрова волосистой части головы, где они нейтрализуются, используя содержащиеся там в избытке минеральные вещества.

До этого обмен веществ пытался осуществить нейтрализацию, забирая минеральные вещества из крови. Только после того, как это не удалось, - из-за избытка кислот или недостатка нейтрализующих минеральных веществ - на помощь призывается кожный покров волосистой части головы.

Именно поэтому столько людей страдает от головных болей, а не, к примеру, от болей в копчике.

Головная боль длится до тех пор, пока кислоты не нейтрализуются.

Как только это происходит, голова сразу же перестаёт болеть – и не надо никаких обезболивающих препаратов!

Но волосистая часть головы при такой вынужденной нейтрализации, в очередной раз лишилась минеральных веществ, и теперь питает ещё меньшее количество волос.

День за днём, неделя за неделей и год за годом редуют шевелюры у мужчин и некоторых женщин «в возрасте».

Как же остановить выпадение волос и заставить их расти заново?

Необходимо свести до минимума причины, ведущие к появлению ядов и кислот, - курение, потребление мяса, по возможности чрезмерные физические нагрузки, которые вызывают образование большого количества молочной кислоты. Поэтому, кстати, многие успешные спортсмены довольно рано теряют волосы.

Кислоты интенсивно образуются при употреблении сладостей, диетических напитков, болеутоляющих таблеток, а также при стрессе.

На первом – самом главном – этапе курса восстановления волос лежит резкое снижение количества вышеназванных кислот и удаление шлаков,

скопившихся в волосистой части кожи головы.

Следующий этап - это резкое увеличение снабжения организма подходящими минеральными веществами, способными к нейтрализации и богатыми энергией!

Но здесь главное не переусердствовать.

Иначе ничего не получится. В лучшем случае вы достигнете того, что процесс выпадения волос приостановится.

Исходя из опыта, для необходимой реминерализации кожного покрова волосистой части головы подходит обильное вегетарианское питание с высоким содержанием витаминных веществ, а также растительные пищевые добавки, содержащие минеральные вещества.

Именно они наиболее соответствуют физико-химическим и энергетическим потребностям организма.

Выпадение волос у мужчин обусловлено, как правило, ничем иным, как превышенным расходом минеральных веществ с целью нейтрализации кислот и выведения шлаков из кожного покрова волосистой части головы.

Если перестать расходовать минеральные вещества и заново наполнить ими опустошённые хранилища (мы говорим сейчас о кожном покрове головы), то волосы могут снова отрасти.

Обычно это происходит в течение 6-12 месяцев. Решающим фактором здесь является последовательное поступление очень большого количества минеральных веществ, необходимых именно этому человеку.

Также полезно снизить чрезмерную мышечную активность, потребление изделий вкусовой промышленности, стресс и т.д., - ведь из-за них образуются кислоты, которые выводятся через кожу.

Далее, помимо прочего, применяют последовательный щелочной уход за телом - общие и ножные ванны, щелочное обёртывание головы и шеи, щелочное питьё, щелочные промывания и т.д.

Также необходимо ежедневно выпивать от одного до полутора литров воды - негазированной, с малым количеством минеральных веществ, но энергетически насыщенной.

Ежевечерние щелочные ванны для ног в течение 45 минут или дольше, две щелочные ванны в неделю для всего тела продолжительностью 45 - 150 минут также существенно помогают выводить кислоты.

Но в первую очередь необходимо обеспечить питание, в обилии содержащее минеральные вещества.

Что это означает?

Изо дня в день нужно принимать больше нейтрализующих и

энергетически насыщенных минеральных веществ, чем это требуется для переработки ежедневно поступающих кислот.

Энергетически насыщенные минеральные вещества - это вещества, полученные из растений без применения химической или термической обработки, и не подвергавшиеся такой обработке впоследствии.

Все эти меры делают ненужным извлечение минеральных веществ из собственных запасов организма, в первую очередь из кожного покрова волосистой части головы, а также из костей.

Выпадение волос прекращается. Если же принимать минеральные вещества в больших количествах, то опустошённые хранилища заполнятся вновь, и волосы начнут отрастать.

Подобный курс лечения для уменьшения количества кислот и одновременно реминерализации занимает 12-18 месяцев.

Это особенно касается женщин, терявших волосы во время беременности или после неё. В их питании наблюдается серьёзный дефицит минеральных веществ. Потому что материнский организм отдавал собственные запасы минеральных веществ будущему ребёнку.

Существует ещё один способ приостановить потерю волос - это регулярный массаж головы. Обе ладони кладут на лоб, указательные пальцы должны быть посередине. Нажимая, проводят по волосам ото лба до затылка, перегоняя кровь и кислоты назад. Таким же способом массируют височную область, чтобы разогнать кровь.

Что может произойти, если мужчина с поредевшими волосами или с лысиной регулярно станет «выталкивать» кислые соки из волосистой части головы и из висков, и направлять их в затылок? У него возникнут боли именно в тех местах, куда он перегнал кислоты, то есть в затылке, в верхней части спины и в плечевых суставах. Или же там появятся прыщи!

Что делать, если это произойдёт?

Сперва надо порадоваться, так как эти признаки говорят о том, что кислоты действительно находились в волосистой части головы, а мы их оттуда переместили.

Затем необходимо, увеличить приём минеральных веществ. В то же время надо чаще делать массаж затылка и спины, либо у специалиста либо самому используя щётку.

Массаж проводится при приёме обильной щелочной ванны, чтобы через кожу выщелачивать кислоты и яды. Также делают многократные щелочные обёртывания головы, лба и шеи (затылка).

Нельзя не подумать вот о чём – ведь можно просто исключить причину

появления кислоты в организме! Тогда кислоты вообще не будут поступать в кожный покров головы.

Что должны пить те, у кого есть проблемы с волосами? На этот вопрос существует несколько ответов:

1. Волосы могут выпадать, потому что организм отравлен. Наиболее известным примером этого является химиотерапия. Появление залысин или выпадение волос на темени – также следствие переизбытка ядов. Эти яды организм нейтрализует или разбавляет. В результате можно наблюдать либо потерю волос на голове, либо отекаание тела.

Отёки появляются из-за того, что в организме удерживается вода, необходимая для разбавления концентрации кислот и ядов, в случае если потенциалы нейтрализации истощены.

В этом случае можно посоветовать принимать повышенное количество минеральных веществ плюс щелочное питьё утром и вечером. Днём надо пить овощные соки и, к примеру, минеральную воду Volvic или энергетически обогащённую водопроводную воду. Также хороши свежавыжатые соки из трав, например, из крапивы, одуванчиков, артишоков и т.д. Столовую ложку сока наливают в стакан или чашку и доливают водой.

Примерно через 8-12 недель можно начинать пить чай из трав для выведения шлаков. Начинать надо с двух чашек в день, и в течение 3-6 месяцев довести это количество до шести чашек в день. Всё это время надо продолжать употребление большого количества минеральных веществ, а также ежедневно выпивать один - два литра чистой воды.

Выпадение волос в теменной области указывает на избыток ядов, наличие грибка в кишечнике или на стрессовое состояние. В этих случаях поможет усиленная минерализация, после чего выпадение волос на темени часто прекращается.

Таким образом, никто не избавлен от необходимости обнаружения истинных причин выпадения волос.

Увеличение потребления минеральных веществ должно происходить наряду с усиленным выведением шлаков и ядов! Так как это ведёт к увеличению потребности в минеральных веществах для осуществления нейтрализации растворённых ядов и кислот, то их поступление должно быть сильно увеличено.

2. У мужчин и женщин различают следующие проблемы роста волос: они либо связаны только с поглощением минеральных веществ, либо к ним добавляется зашлакование.

Опыт показывает, что начинать надо с нейтрализации минеральными веществами в течение нескольких недель. В это же время надо поддерживать организм щелочным уходом, но отказаться от растворения шлаков.

Растворять шлаки надо начинать постепенно, после одной - двух подготовительных недель. Вначале пьют 1 - 2 чашки в день, постепенно увеличивая количество жидкости. С течением времени вы будете выпивать до 1 литра чая ежедневно плюс удвоенное количество воды.

Возможно, что растворится много шлаков. Может возникнуть недостаток минеральных веществ для нейтрализации кислот, образовавшихся при растворении шлаков. Эти не подвергшиеся нейтрализации кислоты ведут к известному «КРИЗИСУ ГОЛОДАНИЯ» (повышенное напряжение органов выведения).

Подобные кризисы при выведении шлаков происходить не должны! Например, если в результате начинает болеть голова, то это плохой знак для процесса роста волос.

Итак, при лечении волос мы придерживаемся следующего хронологического порядка:

- 1-2 недели посвящаются минеральной нейтрализации и щелочному выведению кислот без растворения шлаков.

- Затем в течение нескольких недель мы постепенно растворяем шлаки, начиная с 1 - 2 чашек травяного чая в день, дальнейшая нейтрализация, увеличенная минерализация и выведение с потреблением 1 - 2 литров воды.

- Следующие шесть месяцев без изменений, только увеличивается количество травяного чая - от четырёх до шести чашек в день, можно больше.

- В дальнейшем - увеличение потребления богатых энергией минеральных веществ и последовательное щелочное выведение кислот через кожу. Особенно действенны обильные щелочные выщелачивающие ванны с показателем рН ~ 8,5. Такие ванны можно без страха принимать в течение 4-6 часов.

Надо помнить следующее: когда волосы начнут отрастать заново, в первые недели растворение шлаков необходимо прекратить, и лишь через некоторое время можно продолжить, но очень осмотрительно.

При растворении шлаков в больших количествах заодно растворяются старые, нейтрализованные кислоты из сохранившихся шлаков, и это может повредить всему процессу «оволосения».

Таким образом, с растворением шлаков и курсом лечения чаем надо

подождать 1-2 недели. До тех пор можно пить минеральную воду без газа, по возможности не из углекислых минеральных источников; в первую же очередь надо пить овощные соки, хотя иногда можно позволить себе кружечку пива или рюмку водки, чтобы не отбить у мужчин желание к восстановлению собственной внешности.

Мы попытались определить причины потери волос в их процентном соотношении, и пришли к следующему результату:

~ 85% - изымание собственных минеральных веществ с целью нейтрализации кислот.

~ 5% - поступление ядов из зубных пломб, окружающей среды, медикаментов, из собственного жилища, из продуктовых добавок и т.д.

~ 5% - беременность и заимствование минеральных веществ из материнского организма, чтобы отдать их будущему ребёнку (в случае, если мать не получает достаточного количества минеральных веществ с пищей). ~ 3% - стрессы и негативные переживания.

~ 1% - гормональные причины.

~ 1% - генетически наследственные причины.

Разумеется, в каждом индивидуальном случае это процентное соотношение различно. Например, у нас было немало случаев, когда мы легко могли отдать стрессовому фактору на порядок больший процент.

Но в любом случае, решив проблему восполнения потерянных минеральных веществ, мы устраняем основную причину потери волос и имеем все шансы на их восстановление.

Щелочной уход при потере волос:

- частое тщательное мытьё лба и носа
- щелочное обёртывание лба, головы и затылка
- в течение дня чаще протираться щелочным раствором
- щелочные ножные ванны
- щелочные общие ванны
- щелочные ванны (3-6 часов)
- щелочное промывание носа и полоскание горла

ЧАСТЬ 11

ОСОБЕННОСТИ ШЛАКООБРАЗОВАНИЯ ПРИ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗКАХ

Женский организм обладает менструальным циклом и потому он удерживает кислоты и выводит их во время менструаций.

При высокой мышечной активности в организме образуется большое количество молочной кислоты.

Если бы при сильном физическом напряжении она не поглощалась коллоидальными соединительными тканями, то рН-уровень крови опустился бы ниже 7 с последующим летальным исходом.

Молочную кислоту нейтрализуют минеральные вещества. **Если «свободных» минеральных веществ в организме недостаточно, то они неизбежно изымаются из тканей тела, согласно приоритету важности данной ткани или органа в иерархии.**

Иерархия жизненно важных органов



Лучше всего принимать минеральные вещества перед спортивными занятиями.

А после каждого занятия, сопряжённого с большими спортивными нагрузками, необходимо проводить щелочной уход за телом, чтобы вывести молочную кислоту через кожу!

Весной 1997 года, во время большой международной спортивной ярмарки, мы разговорились с представителями одного всемирно признанных иностранных футбольных клубов, занимающихся спортивной медициной, и с тренером одной из легкоатлетических

национальных сборных.

Оба хотели обсудить с нами вопрос о химических процессах, протекающих в организмах спортсменов, профессионально занимающихся спортом и добивающихся высоких результатов.

Естественно, в первую очередь мы говорили о стремлении добиться максимальной выносливости спортсменов и спортсменок, а также о стремлении к выдающимся спортивным результатам.

Подобные беседы мы всегда начинаем с рассказа о первом в истории тестировании щелочной соли для ванн, созданной по разработанной нами рецептуре.

Когда соль была готова, супруги Энтшура поехали к друзьям в Австрию, чтобы провести там необычный опыт. Едва прибыв в пансион, они сразу же поднялись к одной из альпийских хижин. Подъём продолжался целых четыре часа. Супруги с ним справились, сделали получасовой привал и начали обратный спуск.

Каждый любитель походов в горы знает, что спуск занимает гораздо больше времени, чем подъём.

Через восемь с половиной часов супруги Энтшура вернулись в пансион, где их первым делом хорошенько отругали. Так поступают только неопытные тирольцы с равнины! Ведь скоро они начнут кричать от непереносимой боли в мышцах, от мышечных спазмов, ибо так было всегда со всеми обычными, не особо тренированными людьми, кто был столь же легкомысленен!

Час истины приближался.

В номере не было ванны, поэтому супруги Энтшура воспользовались душевой кабиной. Они налили туда воды вровень с бортиком, добавили две столовые ложки соли для ванн, и получившимся щелочным раствором в течение пятнадцати минут обтирали друг другу ноги и спину.

Затем они пошли ужинать.

Боль не появилась ни вечером, ни ночью, ни на следующий день! У австрийцев глаза на лоб полезли от изумления!

Поэтому неудивительно, что подобная информация дошла даже до

чемпионов Европы по футболу и легкоатлетических сборных!

Всё вышесказанное - это обычная биохимия.

Молочная кислота, количество которой в организме спортсменов выражается в необычно высоком показателе уровня лактата (соли молочной кислоты) от 12 до 15, - у обычного человека это содержание колеблется между 1,5 и 2,5 - после применения такой ванны, обтирания или обёртывания (при уровне рН 8,5) молниеносно выводится из мышц через кожу.

Таким образом, в перерыве футболисты смогут привести себя в форму всего за 15 минут.

Для этого нужен чётко определённый порядок действий. Лучше всего использовать переносной бассейн, в котором одновременно могут находиться 10 полевых игроков (сняв одежду и нижнее бельё).

В воду нужно добавить достаточно соли для того, чтобы все игроки, поплескавшись и обтеревшись этим раствором, смогли быстро вывести кислоты. Уже через десять минут они снова будут в форме, и у них останется достаточно времени, чтобы выслушать указания тренера о тактике игры в следующем тайме, после чего можно одеваться и продолжать игру.

На выведение кислот влияет мировой закон осмоса об уравнивании концентрации - в данном случае высокой концентрации кислоты в мышцах и низкой концентрации кислоты в ванне.

Этот закон отвечает за любую стабилизацию напряжения и других потенциалов.

Мы используем различие рН-уровня 4,5 - 5,5 в мышечных клетках спортсмена, измученных молочной кислотой, и рН-уровня 8,5 в щелочной ванне.

Восстановительный период можно ещё больше сократить, если до начала матча игроки насытят организм достаточным количеством минеральных веществ. Тогда рН-уровень в клетках снизится незначительно.

Образуется меньше ненейтрализованной молочной кислоты, разъедающей мышечные волокна, что при дальнейшем напряжении может

привести к небольшим ожогам и даже повреждениям мышечной ткани.

Предварительную (превентивную) минерализацию необходимо проводить минимум за два - три часа

до спортивного соревнования, чтобы минеральные вещества могли быть вовремя переработаны и в дальнейшем использованы для нейтрализации кислот.

pH-уровень мышечных клеток может снижаться до кислого как при проведении предварительной минерализации организма, так и без неё. Таким образом, от спортсмена (спортсменки) и, разумеется, от тренера зависит, будет ли его подопечный тренироваться в «кислом» режиме, или же начнёт принимать обогащённые энергией минеральные вещества для предотвращения этого. Всё в его руках: вовремя принять минеральные вещества и этим предотвратить боли в мышцах, переутомление, падение результативности и снижение выносливости, а также добиться хорошей физической формы, отсутствия болевых ощущений, высокой результативности и выносливости.

По словам профессора Зандера, при физическом перенапряжении молочная кислота попадает в коллагеновые волокна коллоидальных соединительных тканей, чтобы уровень крови не опустился до pH 7, так как это влечёт за собой быструю смерть.

Чрезмерная нагрузка коллоидальных волокон кислотами, продолжающаяся в течение всей жизни, очень сильно вредит субстанциям кожи и мышц и, следовательно, нашей внешности. Коллагеновые же кремы практически не спасают ситуацию.

А сейчас нам снова представляется случай вернуться к проблеме выпадения волос. Вопреки всем теориям о том, что наследственная предрасположенность или гормональные факторы являются причиной преждевременного выпадения волос, головы футболистов и других спортсменов-профессионалов красноречиво указывают на то, что прежде всего надо говорить об избыточном количестве молочной кислоты, препятствующей росту волос у спортсменов и бодибилдеров.

У спортсменов, занимающихся бодибилдингом, вдобавок образуется избыток мочевой кислоты вследствие усиленного потребления белков.

Волосная луковица - это хранилище минеральных веществ, к помощи которого прибегают в первую очередь, как только возникает потребность в нейтрализации кислот. Поэтому у многих мужчин начинает болеть голова, как только в организме образуются кислоты, - после чашки кофе, в

результате переутомления, стресса, раздражения или неправильного питания.

Организм посылает эти кислоты к волосяным луковицам, содержащим минеральные вещества, чтобы провести нейтрализацию. Головные боли продолжаются до тех пор, пока не завершится процесс нейтрализации.

Если бы потенциал нейтрализации был сконцентрирован не в шевелюре, а, например, в ягодицах, то мы бы испытывали боль именно в них.

Как только кислоты полностью перерабатываются минеральными и другими веществами (кстати, жизненно необходимыми для здоровья и долголетия), то головная боль начинает стихать и совсем проходит.

Но это означает, что вскоре выпадут ещё несколько повреждённых волосинок. Это похоже на погибающие деревья, оказавшиеся на кислой почве после кислотного дождя.

При выпадении волоса надо помнить о том, что между обменом веществ мужчин и женщин есть отличие. Женщина имеет возможность сохранять на короткий срок поступающие кислоты в крови, лимфе, клеточной жидкости и плаценте; мужчина же должен перерабатывать поступающие кислоты самостоятельно.

Поэтому именно мужчина является кандидатом на преждевременное выпадение волос, но никак не женщина!

Когда в женском организме оказывается избыточное количество кислот, этот избыток тоже сохраняется, но уже не в крови, лимфе или плаценте, а как целлюлит на бёдрах, животе и предплечьях.

Таким образом, целлюлит - это проблема сохраняемых кислот и шлаков, которую, к счастью, вполне можно решить! Для этого надо пить много соответствующего чая и нейтрализовать растворённые кислоты (бывшие целлюлитные шлаки), затем с помощью ежедневно выпиваемого литра-полтора воды и гимнастики выкачивать их, а также выщелачивать, используя щелочной уход за телом.

Характерно, что гимнастика и спорт помогают избавиться от целлюлита только в том случае, если шлаки предварительно успешно растворены, и растворенные кислоты так же успешно переработаны.

Гимнастика и спорт без подобного растворения шлаков и нейтрализации кислот скорее усугубляют проявления целлюлита.

Многим выдающимся спортсменкам это известно не понаслышке.

Проявления целлюлита усугубляются потому, что без нейтрализации

кислот кислотный потенциал будет усиливаться в следствие сильных физических нагрузок, в результате которых образуется огромное количество молочной кислоты.

Это количество кислоты не имеет возможности сохраняться в крови, лимфе, клеточной жидкости и плаценте. Организм вынужден нейтрализовать полученную кислоту, а затем образовывать соли и другие шлаки.

К сожалению, многие юные спортсменки ничего не слышали об этом механизме действия, поэтому удивляются, что, несмотря на тренировки, целлюлит не исчезает, а наоборот, даже увеличивается.

Шлаки необходимо выводить!

Для этого замечательно подходит травяной чай, а также богатый жизненно важными веществами, преимущественно вегетарианский рацион плюс энергетические минеральные вещества для нейтрализации кислот.

Также чрезвычайно важно принимать регулярные щелочные ванны для выведения кислот через кожу.

Эти ванны особенно действенны, если принимать их в течение часа или дольше.

У женщин, которые следят за фигурой, но при этом страдают от целлюлита, действуют те же законы, что у начинающих лысеть спортсменов.

Проблема и тех, и других - в кислотах и образованных из них путём нейтрализации шлаков.

Важнейшие химические задачи для осуществления жизненных процессов у обоих полов:

1. Питание, обогащённое минеральными и витаминными веществами.
2. По возможности снижение количества поступающих кислот.
3. Растворение шлаков травяным чаем.
4. Нейтрализация кислот щёлочью и энергетическими минеральными веществами.
5. Вымывание водой.
6. Щелочной уход за телом для выведения кислот и шлаков через кожу (щелочные ванны, обтирания, обёртывания, массаж, промывания и т.д.).
7. Реминерализация энергетическими минеральными веществами.

Выполняя эти семь правил, можно добиться многого для восстановления здоровья и красоты спортсменов, а также для их

выносливости и повышения результативности.

К своему удивлению и разочарованию, многие стройные спортсменки замечают на себе признаки целлюлита. Особенно это касается таких видов спорта, как гандбол, плавание и т.д., то есть тех, которые вызывают сильное и длительное мышечное напряжение. Получаемое в результате количество молочной кислоты обычно превышает аккумулирующие возможности крови, клеточной жидкости и лимфы, что ведёт к образованию целлюлитных шлаков.

Образования шлаков можно избежать раз и навсегда с помощью одного-единственного способа. Вернувшись домой, надо сразу же принять щелочную ванну (общую или сидячую) продолжительностью 15-30 мин., каждые пять минут обтирая мочалкой или щёткой ноги, спину, живот и бёдра.

После приёма ванны молочная кислота полностью выйдет через кожу. Новообразованных целлюлитных шлаков больше нет, как нет мышечных болей и спазмов.

Если боли и спазмы всё же возникают, то этому есть только одно объяснение. Возможно, вы недостаточно долго принимали ванну или недостаточно интенсивно обтирались щёткой или мочалкой.

Удаление оставшихся целлюлитных шлаков происходит с помощью испытанного метода «трёхступенчатого выведения шлаков»:

- чай для растворения шлаков;
- полноценная вегетарианская кухня и энергетические пищевые добавки для нейтрализации кислот, полученных после растворения шлаков
- обильное питьё
- щелочные ванны
- гимнастика, массаж
- горячие обёртывания, лимфодренаж и др. для выщелачивания и удаления шлаков.

Кстати, принимать щелочные ванны после тренировок или соревнований должны не только женщины, интенсивно занимающиеся спортом! Это также касается мужчин - боксёров, легкоатлетов, футболистов и бегунов. Такие методы помогут им сохранить в неприкосновенности волосы, которых организм лишается из-за того, что вследствие спортивных нагрузок образуется плохо поддающаяся переработке молочная кислота.

Но не только это! Выщелачивая молочную кислоту, спортсмен сохраняет способность к высокой результативности, которой он лишается, когда кислота разъедает мышечные волокна.

Вы уже задумывались над тем, что означает часто употребляемое в разных контекстах слово «выщелочен»?

Так вот химически это означает, что полностью окислившийся организм пустил в ход всю щёлочь, чтобы нейтрализовать эти кислоты и остался без щелочи вообще, то есть произошло выщелачивание.

А это – прямой путь к катастрофе.

Если мы этого не хотим, и более того – хотим высоких спортивных результатов, нам выщелачивать свой организм никак нельзя!

ЧАСТЬ 12

ЩЕЛОЧНЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Со времен Древнего Египта вплоть до семидесятых годов XX столетия уход за телом был щелочным.

А в 70-х годах нашего века он превратился в химически кислый.

Что же верно - метод, которому около 10000 лет или которому 25 лет?

Человек 9 месяцев развивается в щелочной околоплодной жидкости матери. Околоплодная жидкость имеет уровень рН 8,5.

Кожа новорожденного при рождении обладает щелочными характеристиками.

А через кожу современного взрослого человека из организма выводятся кислоты. Это не кислотный защитный слой!

На нормальной «щелочной» коже не может быть грибков, столь распространенных ныне (и прежде всего у мужчин). На нашей же «кислой» коже с уровнем рН 4 -они прекрасно себя чувствуют.

Щелочной уход за телом побуждает сальные железы к усиленному выделению и смазыванию кожи, а щелочной показатель рН 8-8,5 способствует исчезновению грибка и пигментных пятен.

Современный ослабленный и зашлакованный организм нуждается в особенной заботе, и в особенном УХОДЕ.

Раньше все мыли руки мылом, и никто от этого не страдал. В состав мыла входила щелочь! Раньше, ухаживая за стариками, использовали щелочное жидкое мыло с уровнем рН 9,5 - 10, и у них не появлялось пролежней!

Также пролежней не будет, если из пищевой соды приготовить щелочной раствор с уровнем рН ~ 8,5. Обтираясь два - три раза в день этим раствором, вы сможете вывести через кожу кислоты и шлаки.

Ещё 25 лет назад уход за телом был исключительно щелочным.

Например, в Древнем Египте было озеро Натрун, вода которого содержала окись натрия (соду).

Клеопатра и Поппея купались в щелочном, богатом минеральными веществами молоке ослиц.

Не менее экзотично смотрятся и обильные обмазывания всего тела мужской спермой, так же широко практиковавшееся царственными особами не только в Др.Египте, но и в Др.Риме. А ведь рН мужской семенной жидкости 8,5 – т.е. такой же, как и у околоплодных вод!

Таким образом, какой бы источник жизни человека мы не взяли – хоть с мужской стороны, хоть с женской, мы получаем ярко выраженную щелочную среду!

До недавних времён практиковался уход за телом и его очищение щелочным мылом с содержанием калия или натрия.

Сегодня дела обстоят иначе. Например, кожу очищают очень «кислым» молочком с уровнем рН 5, а то и менее.

Это в сто раз кислее, чем нейтральный показатель кожи рН 7, и более чем в тысячу раз кислее оптимального показателя рН 8 при щелочном уходе, а также в полторы тысячи раз кислее щелочного показателя околоплодной жидкости рН 8,5!

По нашему мнению, в основе этого великого заблуждения лежит ошибочная гипотеза о существовании кислотного защитного слоя кожи.

Мы считаем, что его нет.

На самом деле, кислая среда кожи – это **следствие интенсивного и постоянного выведения через кожу кислых «отходов»**.

Так называемый «кислотный защитный слой» на самом деле это скопившийся на коже химически кислый «мусор».

Лосьон с уровнем рН 5,8 гораздо кислее, чем самые кислые кожные выделения больного человека.

Разумеется, подобный лосьон **загоняет выведенные кислоты обратно в организм, вместо того чтобы нейтрализовать их или удалить**.

Определённо, за последние десятилетия кожа людей всё больше закислялась. Она постоянно должна была приходить на помощь организму, атакуемому кислотами и шлаками, чтобы удалять их. С показателями кислотности кожи дело обстоит так же, как и со многими другими показателями.

В среднем у человека происходит непрерывное повышение кровяного давления и холестерина, а также меняются другие «показатели».

Показатели, типичные для настоящего времени, раньше сочли бы за признаки настоящей или вот-вот наступающей болезни.

Сегодня же эти показатели внезапно стали «нормальными» только потому, что теперь статистика говорит о таких показателях как о «повсеместно распространённых».

А просто люди стали больше болеть!

Фактически, с какого-то относительно небольшого возраста современный человек постоянно болеет...

В результате недоразумения и уверенности в том, что кожа обладает специальным защитным кислотным слоем, была разработана целая линия средств по уходу за кожей, которые позиционировались как «нейтральные для кожи». При измерениях этих средств их рН- уровень был меньше 6.

И никаких научных возражений не последовало в виду того, что просто напросто подобным низким рН- уровнем кожи обладает большая часть населения.

Почему при этом не был принят во внимание рН кожи новорожденных – загадка, никак не объяснимая...

Наша гипотеза о том, что кислые шлаки выводятся через кожу, подтверждена положительным многолетним опытом использования щелочного мыла, пищевой соды и щелочного ухода за телом.

Возможности щелочного ухода за организмом многообразны.

Их цель состоит в том, чтобы, **следуя всемирному закону осмоса, побудить организм отдавать кислоты и шлаки из кислой среды клеток и соков в окружающую его щелочную среду.**

Организм сделает это с большим удовольствием!

Измерьте три раза кислотность воды в ванне!

Показатель только что налитой воды - рН7,0 (по крайней мере - должен быть таким).

После добавления туда нескольких столовых ложек соды показатель раствора повысится до рН 8,5.

После пребывания в ванне человека рН-уровень воды упадёт до 7,5.

Таким образом, вода стала в десять раз кислее.

Кислоты из организма выделились в воду.

Мы получали сообщения, что, когда ванну первый раз принимают мужчины с особенно зашлакованным организмом, вода становится тёмно-серой!

Длительность щелочной ванны - не менее одного-двух часов.

Но и 3-х, и 4-х часовая ванны ни коим образом не повредят организму, а будут еще полезнее, чем 1-2-х часовые...

Тут дело только лишь в привычке человека.

Если человек никогда не любил ванны в принципе, то сразу поместить его в 3-4-х часовую ванну нельзя, ибо это может вызвать у него чисто психологический дискомфорт и стресс...

У нас есть сведения, что люди принимали щелочные ванны даже по 9 часов, причём их кожа не сморщивалась.

Совсем наоборот! При уровне рН 8,5 она покрывается выделениями из сальных желёз. Этим кожа отталкивает воду. То есть, вследствие усиленной работы сальных желёз наблюдается водоотталкивающий эффект и, следовательно, контакт кожи и воды сводится до минимума.

Обратный процесс мы наблюдаем, принимая ванну с обычной пеной. В такой ванне кожный жир смывается активными моющими субстанциями (прежде всего это лаурилсульфат натрия или лауретсульфат натрия). Поэтому в пенной ванне кожа интенсивно контактирует с водой и мы выходим из ванной со сморщившейся кожей.

Таким образом, щелочные ванны можно принимать при относительно низких температурах и гораздо дольше, чем пенные ванны, и при этом не замерзнуть (ибо сальный слой оказывает еще и согревающий эффект).

Рекомендуемая температура купания должна соответствовать температуре тела или немного превышать её, ~ 38 - 41°C.

При расширении вен и сосудистых звездочках мы рекомендуем для ножных ванн температуру воды 25- 28°C.

Следует соблюдать одно практическое правило: **чем выше степень тяжести болезни расширения вен, тем ниже должна быть температура ножной ванны.**

При расширении вен мы настоятельно рекомендуем применять через день ледяной компресс и щелочные носки.

Действие щелочных носков можно усилить при помощи экстракта из конских каштанов.

Возвращаемся к отличиям кислого и щелочного ухода за телом.

Кожа – орган, через которое кислоты выводятся из организма. Любому, кто знаком с химией, очевидно, что быстрее всего это может происходить именно в щелочной среде, ибо кислоты, выйдя на кожу, тут же нейтрализуются, освобождая место для следующей порции.

Используя же химически кислое молочко для тела или гель, мы воздействуем на желающие выйти наружу кислоты со средним уровнем рН 6,8 - 6,4 с помощью своего рода «кислотного бича», имеющего уровень рН 5,5 - 5, и тем самым загоняем кислоты обратно.

Опять осмос! Только теперь уже с другой стороны!

Теперь эпидермис тоже практически не содержит кислот - но только временно. Вскоре кислоты и шлаки снова хотят выйти наружу, и человек опять чувствует потребность в очищении.

Поэтому мы принимаем душ два-три раза в день. Мы тщательно обезжириваем кожу пеной, а потом смазываем «кислым» кремом. Это препятствует полноценной работе сальных желез и нарушает их выделительную функцию.

Сегодня «кислый» уход за телом иногда доводят до крайности тем, что в косметических институтах применяются кремы с так наз. фруктовыми кислотами. Такие кремы имеют показатель рН ~ 3,7 -3,5. После их использования ни в коем случае нельзя принимать щелочные ванны с показателем рН8,5 или выше.

Точно так же и наоборот: после щелочных процедур не следует применять средства с уровнем рН менее 3.

После щелочной процедуры с показателем рН 8 подобный кислый компресс с уровнем рН 3, что в сто тысяч раз кислее, стал бы настоящим кислотным шоком.

Такой шок, перенесённый кожей, сродни тому, как если бы человека, спасённого во время песчаного бурана, посадили с его поврежденной песком кожей в ванну с температурой воды выше 40°C.

Исходя из опыта, кожа без проблем переносит тысячекратные химические «скачки», то есть до трёх уровней шкалы. Это подтверждает использование кремов с фруктовыми кислотами, имеющими показатель рН ~ 3,5.

Если взять средний показатель кожи как рН 6,5, то ясно, что эти кремы в тысячу раз кислее. Поэтому они не подходят для длительного применения! Но ведь именно это и происходит!

Для постоянного ежедневного ухода гораздо более разумно использовать щелочные методы: щелочные ванны, обтирания, компрессы и

спринцевания.

Такой уход способствует удалению кислот и шлаков и активизирует работу сальных желез.

В результате кожа будет покрываться их выделениями, и смягчаться - в противоположность «кислomu» уходу за телом, при котором рано или поздно развиваются кожные аллергии, зуд, чувство жжения, шелушение кожи - то есть все возможные последствия ухода, противоестественного и неправильного с химической точки зрения.

С появлением этой дикой теории «кислотного защитного слоя» всё как бы сравнялось - кислая кожа (из-за выделяемых кислот и шлаков) и «кислые» средства по уходу за телом.

И что мы имеем?

А то, что в кислой среде активно развиваются грибки, ведь это их родная среда!

Токсины же, выделяемые грибами при обмене веществ, напр. уксусный альдегид, афлатоксин, далеко не безобидны! Они приводят к нарушениям нервной системы: легастения, агрессии, пассивность, депрессии, гиперактивность, синдром хронической усталости и многое другое...

Появлению грибка на коже, ступнях, на ногтях, а также – что гораздо более страшно - в крови и в лимфе, способствует постоянная подпитка кислой кожной среды «кислыми» средствами по уходу за телом.

Неудивительно, что заражение грибом эпидермиса и слизистой принимает масштабы эпидемии.

Идеальные условия для кожного грибка - это среда с уровнем рН 6 - 3,5.

Несмотря на это, для борьбы с грибами, скажем, половых органов часто советуют использовать кисломолочные йогурты, а с грибами ступней - уксус. Подобные меры могут даже привести к успеху, но на короткий срок! В данном случае клин вышибают клином.

Для жизни человека оптимальной является температура окружающей среды 20 -25°C, его кровь «живёт» при показателе рН 7,25 - 7,45, грибок - при показателях рН3,5-6.

Человек не любит жить там, где подолгу слишком холодно или слишком жарко. Он избегает таких некомфортных мест.

Так же можно избавиться от грибка, создав для него некомфортные щелочные условия.

Щелочь способствует выведению из кожи кислот, столь необходимых для жизни грибков. Таким образом, человек выздоравливает, а грибок лишается условий, пригодных для существования.

Особенно сильно грибок ступней и ногтей распространён в регионе Тайвань - Сингапур - Гонконг, где даже получил собственное название «Hongkong-Feet» («ноги из Гонконга»), что говорит о высокой степени тяжести и широком распространении этого недуга.

В беседе с китайскими коллегами выяснилось, что этой напастью страдают в основном мужчины. Тайваньские коллеги быстро поняли, почему грибковыми заболеваниями практически не страдают женщины, регулярно избавляющиеся от кислот и шлаков. Мы попытаемся помочь этому региону разработанными нами методами и рецептами.

Щелочной уход за телом особенно эффективен в летнее, тёплое время, а также для людей, которые много потеют, или имеют ранки, потёртости и др.

Щелочной уход начинается с утреннего прохладного обмывания и растирания торса и затылка.

Налейте в таз или другую ёмкость прохладную воду и добавьте туда полную столовую ложку пищевой соды.

Хорошо умойтесь этой водой, прополощите горло, разотритесь.

Для лучшего эффекта подержите в этом растворе кисти рук.

Одновременно сделайте специальные упражнения - крепко сожмите руки в кулаки, затем разожмите и пошевелите пальцами, и снова сожмите; проделывайте эти упражнения в течение пяти минут, не вынимая руки из воды.

Дальше наступает очередь нижней части тела.

Посидите в ванной в чуть тёплой воде с добавлением нескольких столовых ложек соды, проспринцуйтесь ею, обмойтесь.

Такой щелочной защиты хватает надолго, даже в жару.

Если же в полдень или во второй половине дня вы снова вспотеете, то можно принять сидячую освежающую ванну, добавив туда столовую ложку соды.

Тело несколько раз обтирают этим раствором, используя жёсткую мочалку или перчатку для мытья.

Больные и пораженные места можно только смачивать, но не натирать! Зачастую они затягиваются после нескольких приёмов кратковременных щелочных сидячих ванн.

После ванны капли воды с тела обтирают руками, затем телу дают обсохнуть, не вытираясь, чтобы впиталось как можно больше щелочной воды. Это защитит тело от потения до конца дня. Больные места промывают проточной водой.

Даже в самую сильную жару при подобном уходе кожная среда не закислится, а останется щелочной.

Перед сном сделайте ванну для ног (30 мин. или дольше).

Для этого в чуть тёплую воду добавьте столовую ложку соды. Жёсткой мочалкой разотрите ступни и пальцы. При проблемах с кожей, трофической язве, тромбозах, воспалении вен и выраженном расширении вен оботрите ноги просто рукой.

Подобный щелочной уход надолго защитит вас от грибков, ведь они могут существовать только в кислой среде с уровнем рН 4 - 6.

При тяжёлом грибковом поражении кишечника очень эффективен метод под названием «клещи»: утром и вечером выпивайте стакан щелочного питья. Для его приготовления в травяной чай или минеральную воду без газа добавляют соду в количестве 1/5 – 1/4 чайной ложки.

Также подходят такие средства, как «BullrichVital», пищевая сода «KaiserNatron», «MeineBase» и др.

Раз в неделю делают клизму из одного литра травяного чая, охлаждённого до 36 -37°C, добавив туда соду в количестве столовой ложки. Таким образом, кишечный грибок попадает «в клещи» сразу с двух сторон - орально и анально.

Температура воды для ванны имеет большое значение как для нашего субъективного самочувствия, так и для объективной эффективности щелочных ванн. Освежающие сидячие ванны должны или могут иметь температуру 25 - 28°C. Подобные низкие температуры особенно подходят для жаркого лета.

В других случаях мы рекомендуем температуру, соответствующую температуре тела - 36 - 37°C.

Следует заметить, что, принимая ванну в течение 30 - 60, или даже 120 минут, тёплую воду добавлять не обязательно. Удивительно, что температура воды обычно колеблется лишь в пределах одного - двух градусов, даже если вы лежите в ней 1-1,5 часа.

Температуры выше, чем температура тела, ослабляют организм, в то время как температура воды, которая ниже температуры тела на один - два градуса, положительно кондиционирует и укрепляет иммунную систему.

Тем не менее, существуют некоторые обстоятельства, когда тёплую воду добавлять необходимо. В чугунных ваннах вода остывает быстрее, чем в ваннах из искусственных материалов. Также важно, в каком помещении установлена ванна - в тёплом или холодном. Надо лишь следить за тем, чтобы вода не слишком нагревалась, что может негативно повлиять на процесс кровообращения.

Организм вырабатывает тепло, если температура окружающей среды ниже температуры тела и, наоборот, охлаждает себя, когда температура окружающей среды выше температуры тела.

Если мы заставим организм вырабатывать тепло, он будет теплым в течение долгого времени.

Люди, проводящие много времени в тёплых помещениях и в тёплых ваннах, вынуждают организм самоохладиться для уравнивания температур. Поэтому не стоит удивляться тому, что они постоянно мёрзнут!

Впрочем, каждый руководствуется своими ощущениями и проводит в ванне столько времени, сколько ему нравится.

Организм и его ощущения - вот что показывает нам, насколько правильным и подходящим именно к данному моменту является наше поведение.

Однажды мы провели опрос среди своих клиентов, как долго они предпочитают принимать ванну.

Результаты были следующими: 15% опрошенных - один час, 40% (и это абсолютное большинство) - два часа. 15% проводят в ванне по 3 часа, а остальные 10% - 4, 5 и даже 6 часов. "Мировой рекорд" - 9 часов - принадлежит женщине-терапевту из Дюссельдорфа.

Она рассказала, что через 4,5 часа ненадолго вышла в туалет, а затем

снова легла в ванну. Таким образом, в общей сложности она провела там 9 часов, медитируя и читая книги.

После ванны у неё стала чудесная кожа и восхитительное ощущение во всём теле. И что было для неё особенно удивительно: за девять часов кожа совершенно не сморщилась!

Таким же эффектом обладают длительные ножные ванны. Поначалу мы рекомендовали принимать такие ванны от 15 до 30 минут, пока одна женщина из Гамбурга не научила нас кое-чему лучшему.

Госпожа Неельс рассказала, что услышала о наших щелочных ваннах. Прочитав рекомендации, она посчитала, что время, отведенное для ванны, слишком мало. Тогда она решила сама поэкспериментировать с длительностью ванн.

В то время она страдала от ревматизма ног, который ничто и никто не мог вылечить. Ревматические боли исчезли после трёхнедельного приёма 2-3-часовых ножных ванн.

После этого она решила продолжить процесс. День за днём в течение трёх месяцев она принимала ножные ванны длительностью не менее часа, а обычно 2-3 часа. Так она избавилась от расширения вен.

Этот счастливый результат, которого не всегда можно достигнуть, тем не менее, заставил нас задуматься.

При выведении шлаков, солей и токсинов через ступни важную роль играет продолжительность приёма ванн. Мы смогли проверить это на своём собственном теле, а именно на ногах, где были видимые следы старого военного ранения, и где имелись шлаковые отложения. После принятия ванн мы почти полностью избавились от них.

При выведении шлаков с помощью ванн важную роль играют два критерия: во-первых, вода должна иметь показатель жизни, т.е. показатель околоплодной жидкости в чреве матери - рН 8,5; во-вторых, ванну нужно принимать не менее 1 - 3 часов.

Для улучшения процесса выделения за полчаса до приёма ванны можно выпить стакан травяного чая или щелочной воды. Вода должна быть обогащена энергией и либо профильтрована, либо левитирована

(пропущена через невесомость), либо это осмосная вода. Это растворит шлаки, и во время приёма щелочной ванны растворённые кислоты, токсины и вредные вещества быстро удалятся через кожу.

Если организм буквально «нашпигован» шлаками или токсинами, то вместе с выпиваемой водой рекомендуется принимать богатые энергией минеральные вещества (посредством приема специализированных БАД'ов).

При обмене веществ они помогают осуществлять процессы нейтрализации и выведения.

Общие щелочные ванны

Продолжительность 60 - 120 минут и дольше.

Через каждые десять-двадцать минут кожу обтирают жёсткой мочалкой.

Кожа - это вспомогательная почка организма. Воспользуйтесь её выделительными возможностями!

Помимо выведения шлаков и токсинов, щелочные ванны также подходят для быстрого заживления резаных и колотых ран.

При боррелиозе и отравлениях тяжелыми металлами также рекомендуется принимать продолжительные щелочные ванны.

Предварительно следует усилить обменный потенциал полноценным вегетарианским питанием и энергетическими пищевыми добавками.

Интересно, что по нашим замерам вода в ванной после завершения процедуры становится более, чем в 10 раз кислее начального уровня. Вот такое количество кислот выходит из организма...

Щелочная сидячая ванна

Продолжительность 15-30 минут.

Летом (в жаркую погоду) 5-15 минут, чтобы освежиться, температура воды 25 -28°C.

Дать щелочной воде высохнуть на теле. Щелочные сидячие ванны особенно помогают при плохо излечивающихся проблемах кожи в области

гениталий и анального отверстия.

Щелочной душ

После того, как вы приняли душ и слегка, вытерлись, следует нанести соду на мочалку (варежку) и обтереть ею тело. Дать некоторое время для воздействия, затем принять короткий душ, но с сильным напором. Либо можно просто дать щелочной воде высохнуть на теле.

Щелочная ванна для ног

Продолжительность от 30 - 60 минут до 4 часов.

Как правило, для ножных ванн берут тёплую воду. Однако есть люди, которые лучше переносят чередующиеся ванны; например, после тёплой ванны, перед сном ненадолго опускают ноги в холодную воду.

Нога (ступня) - это вспомогательная почка.

Щелочная ванна для рук

Каждое утро в течение 3-5 минут.

Эта процедура сделает руки красивыми и ухоженными.

В холодной воде растворить соду полную столовую ложку. Шлаковыводящий эффект поддерживают специальными упражнениями для пальцев, а также их массажем и растиранием специальной щёткой.

Щелочной уход за половыми органами и анусом

Оказывает долговременное благотворное действие. Проводится в ванне.

Ноги широко расставляют, при этом следует быстро напрягать и расслаблять брюшную мускулатуру. Это упражнение способствует тому, что щелочная вода проникает вглубь гениталий и очень эффективно выводит через слизистую кислоты, токсины и вредные вещества.

Щелочную воду не смывать, а дать высохнуть самой.

Особенно важно в тёплое время года!

Необходимо поддерживать щелочную среду на слизистой оболочке женских половых органов.

Опытные акушерки рекомендуют женщинам сидячие щелочные ванны для ухода за гениталиями.

Поскольку у женщин мочеиспускательный канал короче, чем у мужчин, то у них чаще возникают проблемы из-за внезапных сильных позывов к мочеиспусканию. Зачастую причиной этому служит повышенная кислотность мочи. В этом случае быстро помогает стакан воды с чайной ложкой соды (вровень с краями, без горки).

При проблемах с мочевым пузырём помогает чайная смесь из 20 г листьев медвежьих ушек, 20 г листьев крапивы и 10 г листьев перечной мяты. Для приготовления литра чая столовую ложку травяной смеси ошпарить кипятком. Настаивать 2-3 минуты, процедить через ситечко.

Щелочная дезодорация

Немного пищевой соды втереть в вымытые влажные подмышечные впадины. Дать ей высохнуть. Также рекомендуется при грибковых поражениях ногтей на руках и ногах!

Щелочные носки

Столовую ложку с горкой соды насыпать в 1 литр воды с температурой 36 - 37°C, дать раствориться.

Пропитать раствором толстые шерстяные (или, если нет шерстяных - хлопчатобумажные) носки. Выжать их и надеть на ночь.

Носки должны быть на размер больше обычного размера вашей обуви.

Сверху влажных носков надевают сухие носки. Носки не должны быть тесными и сдавливать ноги. Если ноги холодные, можно использовать грелку.

Другой вариант – более мощный. Носки не выжимать, а сразу сверху замотать их пищевой пленкой.

Щелочные носки и щелочные чулки (с захватом икроножных мышц) следует надевать на ночь каждому перенесшему инфаркт сердца или инсульт. С помощью этой меры, способствующей оттягиванию кислот от грудной клетки и головы, вы снизите риск возникновения второго инфаркта или инсульта.

Щелочные перчатки

Чайную ложку соды развести в 0,5 литра воды с температурой 36 -37°C.

Далее процедура та же, что и при подготовке носков. Использовать вязанные шерстяные перчатки, сверху варежки.

Щелочная рубашка

Столовую ложку соды развести в 1 литре воды с температурой 36 - 37°C, положить туда хлопчатобумажную водолазку с длинными рукавами; далее процедура та же, что и при подготовке носков. Надеть на ночь выжатую водолазку, сверху надеть 1 - 2 удобные сухие ночные рубашки или др., чтобы не простудиться. К утру водолазка, носки и перчатки обычно высыхают.

Щелочной компресс

Дается на любой участок тела - грудь, печень, живот, спина,

конечности и т.д.

Столовую ложку соды развести в 0,5 - 1 литре воды с температурой 36 - 37°C.

Пропитать этой водой кусок ткани или марли, сложенной в несколько слоев. Слегка отжать.

Положить тёплый влажный компресс, сверху хорошо укройте чем-нибудь тёплым и сухим.

Длительность экспозиции не ограничена - можно до полного высыхания ткани.

Другой вариант - поверх ткани наложить пищевую пленку.

Эффект усиливается за счет того, что ткань под пленкой гораздо дольше остается влажной.

Щелочной массаж

Смешать немного соды с количеством массажного масла, необходимым для одной процедуры, и нанести на кожу. Массировать следует только в том направлении, в каком происходят в вашем организме процессы выделения.

Особенно рекомендован по возможности ежедневный общий массаж спины с привлечением плечей, живота и бёдер.

К сожалению, такой массаж нельзя сделать самостоятельно. Нужна помощь. Места, которые подвергнутся массажу, надо увлажнить теплой водой.

Затем посыпать их содой и растирать так интенсивно, как это переносит пациент. При этом кожа должна покраснеть.

Образовавшемуся щелочному раствору можно позволить высохнуть самому, или же под конец обработать кожу мокрой и тёплой мочалкой, а потом вытереть насухо.

При стойких лишаях на теле или даже на лице помогает втирание соды в слегка увлажнённую кожу. Несколько дней будет жечь, и кожа сильно покраснеет. Но через одну - две недели лишай исчезнет навсегда.

Щелочной уход за зубами

Вместе с приёмом внутрь минеральных веществ предотвращает появление кариеса.

Для чистки зубов насыпьте на увлажнённый указательный палец немного соды и осторожно натрите зубы и дёсны, потом обильно прополощите рот и горло, добавив в воду для полоскания щепотку соды. Также можно добавить щепотку соды в стакан, в котором вы ночью храните зубной протез.

Разумеется, соду можно насыпать и на влажную зубную щётку. Для этой цели хорошо подойдёт солонка с единственным отверстием на заострённой крышке.

Щелочное промывание носа

В стакан воды, нагретой до 36 - 37°C, добавить чайную ложку соды, растворить, взять в пригоршню и втягивать ноздрями, пока она не попадёт в глотку.

Такие промывания очищают и поддерживают в здоровом состоянии внутричерепные, гайморовы и лобные пазухи, и усиливают сопротивляемость черепной полости, ротовой полости и глотки. Щелочные промывания носа важны при всех проблемах глаз, ушей и мозга.

Щелочная маска для лица

В небольшое количество воды с температурой 36 - 37°C добавить чайную ложку соды вровень с краями и смешать с лечебной грязью для наружного употребления.

Кашицеобразную массу нанести на лицо на полчаса, затем смыть.

Такая щелочная маска помогает решить многие проблемы с кожей лица и тела, особенно при куперозе (нарушении кровообращения в кожном покрове). При куперозе маску готовят не на воде, а на миндальном масле.

При угревой сыпи (акне) кроме такой маски также показаны паровые ванны с ромашкой и другими травами. Все они содержат щёлочь.

Щелочной уход для детей

В детской ванночке (примерно на 20 литров) размешать столовую ложку соды. Такое купание не обезжиривает нежную детскую кожу и не щиплет глаза. Оно подходит и для чувствительной кожи. Ничего страшного не случится, даже если ребёнок нечаянно глотнёт этой воды.

Щелочное питьё

Немного пищевой соды – где-то 0,3 - 0,5 чайной ложки - добавить в стакан теплой водопроводной воды или минеральной воды без газа, хорошо размешать и сразу же быстро выпить.

Такое щелочное питьё незаменимо при сильном закислении органических жидкостей и тканей. Для большей эффективности в него можно добавить энергетические минеральные вещества.

Щелочь быстро нейтрализует кислоты, вызывающие боли.

Чтобы воздействовать на желудок, питьё следует принимать маленькими глотками.

Для воздействия на организм в целом, чтобы защититься от заболеваний грудной клетки, подагры, инфаркта сердца, стакан этого питья нужно выпить залпом.

Риски и помощь

После принятия щелочных ванн у людей, страдающих аллергией, нейродермитом или псориазом, в редких случаях может возникнуть раздражение кожи, зуд и т.д.

Обычно организм этих людей настолько отравлен и зашлакован, что при приёме щелочной ванны огромные количества токсинов и шлаков начинают прорываться к выходу, и остаются в эпидермисе.

Тогда кожа может зудеть так сильно, что несчастные расчёсывают её до крови.

В этом случае быстро помогает, если в конце процедуры промыть зудящие участки кожи слабым кислым раствором.

На пять литров воды добавить 150 мл разливного хлебного кваса или две столовые ложки фруктового уксуса, и промыть этим раствором участки тела, причиняющие мучения.

Кислая среда с уровнем рН 5 - 6 выведет из эпидермиса кислоты, токсины и вредные вещества, и отправит их вниз, в жировые и соединительные ткани. Зуд быстро исчезнет.

Таким больным так же очень помогут кислые обтирания в течение дня. Для этого готовят травяной чай. На поллитра чая берут ложечку фруктового уксуса. Этой смесью кожу смачивают или делают из неё компресс.

Людям, в организме которых содержится большое количество токсинов и шлаков, надо принимать продолжительные щелочные ванны для ног, что поможет вытянуть яды и шлаки через ступни.

Чистка ванн

Нам часто говорят, звонят и пишут, что после продолжительных щелочных ванн на блестящей до этого поверхности самой ванны образуется кайма или шероховатый осадок.

Здесь многое зависит от жёсткости воды. При жесткой воде образуется осадок, похожий на кальциевое мыло. Эта проблема решается просто: спустив воду, почистите ванну чистящим средством на основе уксуса, или добавьте ложечку уксуса в воду для чистки.

ЧАСТЬ 13

КУРСЫ ЩЕЛОЧНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОБЫЧНЫЙ КУРС ВЫВЕДЕНИЯ ШЛАКОВ

6-12 месяцев

1л травяного чая в течение дня

1 - 2 общие щелочные ванны в неделю, 60-180 мин

1 щелочная ванна для ног вечером, 30-60 мин

минеральные вещества 1 ч. л. утром / 1ч. л. вечером

1,5-2 литра воды в течение дня

ОСТОРОЖНОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

1-й месяц

1л вместо травяного чая - минеральная вода без газа типа «Volvic» и др.,

2-3 общие щелочные ванны в неделю, 30 - 60 мин
время от времени щел.носки на ночь

2-3 щелочные ванны для ног в течение дня, 30 мин,
минеральные вещества 3 ч. л. в течение дня

1-1,5 литра простой воды в течение дня

Со второго по 6-й месяцы

0,5 - 1 л травяного чая в течение дня ежедневно

2-3 щелочные ванны для ног, 30 мин

2 общие щелочные ванны в неделю, 30 - 60 мин
время от времени щелочные носки на ночь
минеральные вещества 2ч. л. в день
1 литр воды в течение дня

Длительное время

1-1,5 литра травяного чая в течение дня
1 щелочная ванна для ног, 30 мин
1 - 2 общие щелочные ванны неделю, 30 - 60 мин
1- 2 раза в неделю щелочные носки
минеральные вещества 1- 3 ч. л. ежедневно
1 литр воды в течение дня

УСИЛЕННОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

С первого по третий месяцы

1-1,5 литра травяного чая в течение дня
общая щелочная ванна по 30 - 60 мин ежедневно
2-3 щелочн.ванны для ног, 30 мин
минеральные вещества 3 - 5 ч. л. в день
1,5 литра воды в течение дня

С четвертого по шестой месяцы

1-1,5 литра травяного чая в течение дня
2 общие щелочн.ванны в неделю, 30 - 60 мин ежевечерне
1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
минеральные вещества 3 ч. л. в день
1,5-2 литра воды в течение дня

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

С первого по третий месяцы:

1 л травяного чая в течение дня
щелочн.ванны для ног, щелочн.компрессы, щелочная рубашка,
щелочные носки, щелочные перчатки
1 - 2 щелочные ванны в неделю, 60-180 мин
Минеральные вещества 5 ч. л. в день
1,5 литра воды в течение дня

с 4-го по 6-й месяцы

1-1,5 литра травяного чая в день
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
1 - 2 общие щелочн.ванны в неделю, 60-180 мин
минеральные вещества 5 ч. л. в течение дня
1,5 литра воды в течение дня

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

1 месяц

1 литр травяного чая в течение дня
2-3 щелочн.ванны для ног в день, 30 мин
1 - 2 общие щелочн.ванны в неделю, 30 - 90 мин
минеральные вещества 3 ч. л. в течение дня
1,5 - 2 литра воды в течение дня

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРИЗИСЕ ГОЛОДАНИЯ И КИСЛОТНЫХ АТАКАХ

сразу же

1 ч. л. соды на 1чашку горячей воды, быстро выпить

натирать содой все тело или грудную клетку,
добавить 1 ст. л. соды на 5 л воды, после растирания махровым
полотенцем сделать щелочной компресс или надеть щел.рубашку
выпить 0,5 - 1 литра простой воды

БЕРЕМЕННОСТЬ

1 - 3 месяцы

1 - 2 чашки травяного чая в течение дня
Щелочное питье 2-3 стакана в течение дня
2-3 общие щелочн.ванны в неделю, 60-90 мин
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног,
15-30мин щелочной компресс на область печени ежедневно
30 мин щелочной компресс на живот ежедневно
Минеральные вещества 3 - 5 ч. л. в день,
1 - 1,5 литра воды в течение дня

4 - 9-й месяцы

2-3 чашки травяного чая в течение дня
щелочное питье 2-3 стакана в течение дня
1 - 2 общие щелочн.ванны в неделю, 60 мин
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног,
15-30 мин щелочн.компресс на область печени ежедневно
30 мин щелочн.компресс на живот ежедневно
Минеральные вещества 3 - 5 ч. л. в день
1,5 - 2 литра воды в течение дня

ЛЕЧЕБНЫЕ КУРСЫ

ГРИБОК СТУПНЕЙ И ДРУГИЕ ГРИБКИ. МИКОЗЫ

С первого по 3-й месяцы

Травяной чай 1 - 2 чашки в день
2-3 общие щелочн.ванны в неделю, 60 - 180мин
2-3 раза в неделю щелочн.носки,
2-3 щелочн.ванны для ног в течение дня, 30мин в 10.00, 16.00, 22.00 часов
Щелочная клизма 1 раз в неделю
Минеральные вещества 3 - 5 ч. л. в течение дня
1-1,5 литра воды в течение дня

С 4-го по 6-й месяцы

Травяной чай 1 литр в течение дня
ежедневно 2-3 щелочн.ванны для ног, 30 мин
1 общая щелочн.ванна в неделю, 60-180 мин
1 - 2 раза в неделю щелочн.носки в 22.00 часа
Щелочная клизма 1 раз в месяц
Минеральные вещества 1 ч. л. в день
1 - 1,5 литра воды в течение дня

Длительное время

Травяной чай 1 - 1,5 литра в течение дня
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
1 - 2 общие щелочн.ванны в неделю, 60 - 180мин
время от времени щел.носки
Щелочная клизма 1 раз в два месяца
Минеральные вещества 3 ч. л. в день
1,5 литра воды в течение дня

КЛИМАКТИЧЕСКОГО ПЕРИОД

Первые 3 месяца

Травяной чай 0,5 литра в течение дня
2 общие щелочн.ванны в неделю, 60 - 120 мин
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
Минеральные вещества 2 -3 ч. л. в день
1 литр воды в течение дня

Длительное время

Травяной чай 1 литр в течение дня
1 общая щелочн.ванна в неделю, 60 - 180 мин
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
Минеральные вещества 1 ч. л. в день
1,5 литра воды в течение дня

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЛОС

Первые полгода

Травяной чай 1 - 2 чашки в день
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
1 - 2 общие щелочн.ванны в неделю, 60-180мин в 16.00 или в 22.00
часа
Минеральные вещества 5 - 7 ч. л. в течение дня
0,5 - 1 литр воды в течение дня

Вторые полгода

Травяной чай 3-4 чашки в день
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
1 - 2 общие щелочн.ванны в неделю, 60 - 180мин
Минеральные вещества 5 - 7 ч. л. в течение дня
1-1,5 литра воды в течение дня

Длительное время

Травяной чай 0,5 - 1 л в день
ежевечерне 1 ванна для ног, 30 мин
1 общая ванна в неделю, 60 - 180 мин
Минеральные вещества 5 ч. л. в течение дня
1,5 - 2 литра воды в течение дня

ЦЕЛЛЮЛИТ

С 1-го по 3-й месяцы

Травяной чай 1 л в течение дня
1 общая щелочн.ванна каждый день или через день, 60-120 мин в 16.00
или в 22.00 часа
Щелочная клизма 1 раз в две недели
Минеральные вещества 3 ч. л. в течение дня
1,5 литра воды в течение дня

С 4-го по 6-й месяцы

1 л травяного чая в течение дня
2-3 общие щелочн.ванны в неделю, 60-180мин
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин в 16.00 или 22.00 часа
Минеральные вещества 3 ч. л. в течение дня
1,5 - 2 литра воды в течение дня

Длительное время

1 л травяного чая в течение дня
1-2 общие щелочн.ванны в неделю, 60-180 мин
ежевечерне 1 щелочн.ванна для ног, 30 мин
Минеральные вещества 1-3 ч. л. в течение дня
1,5 - 2 литра воды в течение дня

* * *

Щелочное питье: на 1 чашку - половину чайной ложки соды

Минеральные вещества: «Ален», «BullrichVital», «Вурцель Крафт», спирулина, «Basica», цветочная пыльца, водоросли и т.д.

ЧАСТЬ 14

ХИМИЯ ВЫВЕДЕНИЯ ШЛАКОВ

Шлак - это химически нейтральная соль, нейтрализованное соединение минерального вещества с кислотой.

Если нарушить эту связь, то нейтрализованная и связанная кислота снова станет свободной и активной. В этом отношении каждое растворение шлаков - это освобождение прежде связанных кислот и токсинов.

Богатые энергией минеральные вещества должны заново нейтрализовать каждую кислоту и каждый токсин после их растворения из химически нейтрального шлака, чтобы в виде соли удалить их из организма вместе с мочой или через кожу.

Если параллельного растворения шлаков и нейтрализации кислот не происходит, то наступает кризис выведения шлаков. В этом случае может начаться заимствование минеральных веществ из собственных запасов организма.

Кризисов выведения шлаков можно избежать, выпивая каждый день как минимум одинаковое количество воды и шлаковыводящего чая. Вообще количество потребляемой воды может превышать количество шлаковыводящего чая в 1 -2 раза.

Если взглянуть на историю человечества и, в частности, на историю медицины, то видно, что голодание сопровождает человека с незапамятных времён. Есть сведения том, что ещё в давние времена люди голодали один или несколько раз в год. Они уходили в пещеры или пустыни, пили воду и медитировали. О кризисах голоданий сведений нет.

На рубеже тысячелетий давайте вспомним знатока тела и методов лечения Самуэля Ханеманна. Он открыл новую возможность растворять шлаки и токсины - гомеопатию. Из тех времён нет никаких сведений о появлении осложнений после применения его средств.

Сегодня всё обстоит иначе. При ухудшении состояния здоровья после применения гомеопатических средств его ученики говорят о лечебном кризисе и фазе реакции организма.

Может быть, великие постники прошлых тысячелетий о чём-то умолчали?

И Самуэль Ханеманн скрыл от нас часть знаний? Почему у них не было проблем, когда они только пили и растворяли шлаки силами гомеопатии?

Мы полагаем, они делились лишь той информацией, которой располагали в свое время. В организмах их современников не было такого количества токсинов, и шлаков было не в пример меньше, чем у людей современной цивилизации.

Если растворять шлаки в организмах современных людей только с помощью гомеопатии или травяного чая, то организм наводнят как потоки кислот, нейтрализованных из шлаков, так и потоки нейтрализованных токсинов, полученных из ядов и кислот как результата распада шлаков.

Терапевт, растворяющий кислоты и шлаки, как будто тычет палкой в осиное гнездо.

Сегодня, чтобы эффективно и без осложнений избавиться от шлаков, необходимо осуществлять три параллельные биохимические меры. Поэтому мы говорим о «ТРЕХСТУПЕНЧАТОМ ВЫВЕДЕНИИ ШЛАКОВ».

Первый шаг - это расщепление шлаков на минеральный элемент и кислотный остаток.

Новую жизнь кислоты и токсины получают, например, при проведении курса голодания в сочетании с приёмом травяного чая, что вызывает различные кризисы голодания.

Этот феномен, возникающий при растворении шлаков и токсинов, встречается и в гомеопатии; в этом случае говорят о первичных осложнениях или лечебных кризисах.

Кризисы голодания, лечебные кризисы, первичные осложнения - всё это не что иное, как наводнение организма и его жидкостей растворёнными кислотами и токсинами.

Ухудшение самочувствия или кризисы продолжаются до тех пор, пока не произойдёт нейтрализации кислот и их выведения. В худшем случае они снова отложатся в организме.

Чтобы этого не случилось, после этапа растворения шлаков и последующего пробуждения бывших кислот необходимо незамедлительно

перейти ко второму этапу.

Второй этап заключается в нейтрализации кислот и токсинов с помощью специально подобранных энергетических минеральных веществ.

Поэтому наряду с любым курсом шлаковыведения, - надо обязательно перейти на полноценное вегетарианское питание, а также принимать большое количество энергетических минеральных веществ для нейтрализации кислот и токсинов.

Третий этап – выведение нейтрализованных токсинов.

Для вымывания растворённых вредных веществ и заново нейтрализованных кислот и токсинов голодающему (или выводящему шлаки) необходимо транспортное средство. Единственным подходящим средством является вода. Подойдёт мягкая водопроводная питьевая вода, а также лечебная минеральная вода с низким содержанием минеральных веществ.

Воду можно улучшить энергетически (ибо хлор разрушает нормальную магнитную энергию воды). Для этого на несколько часов поставьте её на солнце, или взвихрите по Шаубергеру.

Для улучшения магнитных качеств воды за 1 - 2 часа до питья опускайте в стакан магнитный стержень.

При недомоганиях, болях или приступах, вызванных кислотами и токсинами, зачастую уже одно только достаточное питьё воды приносит облегчение и улучшает самочувствие. Если дело обстоит именно так, то обязательно начинайте процесс выведения шлаков.

Далее следует учесть, что при таком курсе выведения шлаков основная нагрузка приходится на органы выделительной системы и кожу. Чтобы не перегружать их и не допустить нового отложения нейтрализованных солей в шлаки, следует поддержать печень щелочными компрессами, а кожу – как можно более долгими щелочными ваннами - общими и ножными (1-3 часа).

Необходимо основательно исполнять все три этапа выведения шлаков! Существуют различные способы выведения шлаков: универсальные и сильнодействующие, осторожное выведение шлаков и лечебное голодание. Существует целенаправленное выведение шлаков, и самая важная заповедь для любого способа звучит так: «Чем больше шлаков, тем осторожнее следует их выводить!»

Существует много вопросов и проблем относительно растворения шлаков, нейтрализации кислот и различных путей и способов их выведения.

Например, известно, что в Финляндии случаев инфаркта больше всего в мире. С этим пытались бороться витаминами. Был проведен широкомасштабный эксперимент, в котором участвовало 22.000 финских курильщиков. Ежедневно они принимали по 50 мг витамина Е, 20 мг бета-каротина или комбинацию обеих субстанций.

Предполагалось, что у мужчин в возрасте от 50-ти до 69-лет эти витамины могут предотвратить приступы стенокардии (давящая боль в грудной клетке), которые считаются предвестниками инфаркта миокарда.

Однако, как показало это исследование, проведенное Европейским Институтом Биологии и Питания в 1996 году, оба витамина оказались бесполезными.

Кстати, на исследовании можно было бы сэкономить. Нужно было всего лишь задуматься над истинной причиной инфарктов сердца! Эта причина - высокое содержание шлаков и кислот в организме финских мужчин. В борьбе с инфарктом им может помочь последовательное выведение шлаков, предотвращение потерь минеральных веществ организмом и употребление энергетических минеральных веществ.

Они должны быть обязательно растительного происхождения! А в Финляндии как раз не хватает энергетической вегетарианской пищи.

Там, на дальнем севере Европы, ассортимент продуктов растительного происхождения очень невелик, зато больше чем достаточно продуктов животного происхождения - яиц, сыра, молока, рыбы и мяса. Следовательно, организм финских мужчин быстрее закисляется и зашлаковывается, чем

организм мужчин других европейских стран.

Ещё одной причиной потери организмом минеральных веществ в Финляндии является сауна.

Если к тому же активно заниматься спортом и фитнесом, то вскоре молочная кислота сделает свой «контрольный выстрел».

Первоначально сауна была задумана как средство закаливания, помогала человеку адаптироваться к изменению между высокой и очень низкой температурой. Но в вопросах растворения и выведения шлаков она не так сильна. Однако сауна может повысить эффективность обоих процессов, если параллельно пить много травяного чая и обогащённой энергией воды, и принимать подходящие минеральные вещества, могущие поступать в организм с вегетарианской пищей или в виде пищевых

добавок.

Желающие использовать сауну в борьбе со шлаками должны выполнять следующие процедуры:

Примерно за 2 ч. до посещения сауны надо выпить пол-литра травяного чая, растворяющего шлаки. Примерно за 1,5 часа до посещения сауны необходимо принять большое количество энергетических минеральных веществ, чтобы отделить растворяющиеся кислоты и токсины.

Примерно за час до похода в сауну следует выпить 0,5 - 1 литр воды без газа и с низким содержанием минеральных веществ.

После этого можно идти в сауну, и пропотеть там в течение 10-15 минут. Затем делают паузу. На большие участки тела нанести соды.

Затем возвращаемся в сауну, где остаёмся на 5 - 15 минут, в это время равномерно наносим на тело соду и массируем как скрабом.

После сауны тщательно смываем с себя соду под душем, при этом разумеется нельзя пользоваться никакими «кислыми» косметическими средствами.

При целлюлите проблемные участки тела после посещения сауны могут даже распухнуть. В этом случае сразу после сауны следует принять по возможности прохладный обильный душ.

Прохладная вода бассейна и обливания по методу доктора Кнейппа дополняют заключительное лечение холодом.

Всем нам, и не только финнам, в будущем следует избегать излишеств, но рацион должен стать более полноценным. Следует отказаться от большинства современных «кислых» наслаждений, скорее, по необходимости, а не исходя из каких-то умозрительных теорий.

Многие поколения на протяжении всей жизни выводили шлаки и очищали организм, принимая настои из собранных трав и употребляя для питья воду.

Эти пёстрые смеси наши бабушки называли **ДОМАШНИМ ЧАЕМ**.

Подобный травяной сбор может содержать все химические элементы, из которых состоит человек, и, следовательно, из которых могут состоять любые шлаки.

Будучи последователями семьи целителей Лейзен, мы выяснили, какие 55 элементов, входящих в состав того или иного травяного чая, наиболее эффективны, и разработали подробную рецептуру.

Такой чай наиболее подходит для растворения всех возможных шлаков. При этом мы снова должны вспомнить, что растворение шлаков означает реактивацию нейтрализованных ранее кислот и токсинов.

Как известно, повторная нейтрализация кислот, реактивированных травяным чаем, осуществляется с помощью обогащенных энергией минеральных веществ, поступающих в организм с полноценной вегетарианской пищей или в виде пищевых добавок. Также замечательным источником минеральных веществ являются овощные соки, которые можно приобрести в аптеках, магазинах, специализирующихся на продаже биологически активных добавок к пище, и магазинах лекарственных трав и диетических продуктов.

Выведение после процесса нейтрализации нейтральных солей, способных и подлежащих выделению, а, по возможности, и кислот, свободно циркулирующих по организму, осуществляется не только через почки и кишечник, но и через кожу. Именно по этой причине так важно применять различные эффективные щелочные средства по уходу за телом.

Если посмотреть на таблицу, где представлен состав шлаковыводящего чая, то можно увидеть, что в этом чае представлен каждый элемент. Эта рецептура учитывает наличие всех необходимых элементов сложного химического строения человеческого организма.

Этот рецепт составил Матиас Лейзен в 20-х годах прошлого столетия.

Снабжая организм необходимыми веществами, важно также помнить об их энергетической ценности.

Чай представляет собой некрепкий настой, который, обладая всеми элементами, способен расщепить любые шлаки, которые, в свою очередь, также состоят из разнообразнейших элементов.

Однако энергии элементов, содержащихся в чае, хватает только на то, чтобы растворить шлаки! Этот неизбежный недостаток объясняется тем, что для заваривания чая используют кипяток.

Одни целители обозначают травяной чай, приготовленный из литра воды и столовой ложки (вровень скраями) травяного сбора как слабый гомеопатический настой D4, другие - как D6.

Способность такого чая расщеплять шлаки на минеральную часть и т.н. кислотный остаток они объясняют соответствующей способностью слабых гомеопатических настоев.

Способность чая растворять, к примеру, мочекислый или щавелекислый кальций, должна объясняться его энергетикой, наличие которой пока не установлено в процессе естественнонаучных исследований.

Этот феномен наиболее ярко выражен у зеленого овса. Ни одна, ни другая соль нерастворима в воде в лабораторных условиях. Каким же образом травяной чай делает то, на что не способны химические лаборатории?

Различие между лабораторными условиями и дистиллированной водой, с одной стороны, и живым организмом и чаем с другой состоит в том, что организм сам ХОЧЕТ выводить шлаки, а чай СПОСОБЕН их растворять. Совершенно очевидно, что в чае содержатся элементы, энергетическая ценность которых во много раз превышает энергетическую ценность атомов лабораторной дистиллированной воды.

Таким образом, чай обладает энергией достаточной, чтобы разрушить соединение, например, кальция и мочевой кислоты или кальция и щавелевой кислоты. Тем не менее, энергетического потенциала отделяемого кальция недостаточно, чтобы после растворения шлаков снова соединить высвободившиеся кислоты и способствовать их выводу из организма уже как нейтральных солей через почки или кишечник. Для этого необходим кальций или другое минеральное вещество со значительно более высоким энергетическим потенциалом.

Подобные минеральные вещества могут поступать в организм либо из вегетарианской пищи, либо вместе с пищевыми добавками; в худшем случае организм черпает их из собственных резервов.

Очень хорошей способностью растворять шлаки обладают так же различные овощные соки, которые в Германии можно найти, например, весной в магазинах диетического питания. Это соки из крапивы, одуванчика, артишока и т.п.

Разумеется, такие соки можно приготовить и самостоятельно с помощью соковыжималки.

Такие кислоты, как серная, соляная или азотная, обладают настолько высокой энергетической агрессивностью, что только в высшей степени насыщенный энергией атом, к примеру, атом кальция, способен связать эти кислоты, образовать из них подходящий союз и так сохранить.

Вода, являясь основным транспортным средством, выводящим из организма кислоты, токсины и соли, должна обладать высоким энергетическим потенциалом. Поэтому мы рекомендуем перед употреблением подержать воду на солнце, или намагнитить, или взвихрить по специальному методу, но ни в коем случае не кипятить и не дистиллировать.

Всегда следует выпивать больше воды, чем шлаковыводящего чая или, по крайней мере, употреблять их в равных пропорциях. Количество воды зависит, в частности, от того, насколько заполнен шлаками и токсинами организм конкретного человека. У многих людей, уже очистивших организм, не возникает потребности в дополнительном питье.

Не забывайте обильно снабжать организм минеральными веществами в период беременности и лактации. На протяжении многих столетий, а, может, и тысячелетий из поколения в поколения матери передают присказку: «Каждый ребенок стоит тебе зуба». При этом никто не объясняет почему же так и насколько это предопределено?

А зубы начинают выпадать из-за дефицита минеральных веществ. Формирующийся организм ребёнка таким образом восполняет потребность в минеральных веществах и микроэлементах для своего «построения».

Неполучая эти вещества из ежедневного рациона матери, ребёнок черпает их из ее организма.

Результатом извлечения запасов минеральных веществ на протяжении 9 месяцев может стать выпадение зубов, волос и ухудшение состояния кожи. Последнее выражается в появлении растяжек (так наз. стриев беременных). Однако всех этих ненужных и малоприятных «побочных явлений» беременности можно легко избежать.

Будущая мать должна резко повысить потребление минеральных веществ в период беременности и лактации.

Иногда в конце беременности могут появиться прыщи или геморрой. Это может означать, что выделительный процесс прервался. В области печени скапливаются шлаки и токсины, они напирают на воротную вену, и это приводит к появлению геморроя.

Появление прыщей во время беременности также могут быть результатом 9-месячного накопления в организме кислот и токсинов.

Женский обмен веществ продолжает накапливать кислоты и токсины, которые затем либо выводятся через прыщи, либо накапливаются в печени, перегружая её. Поэтому в период беременности очень важно укреплять печень щелочными компрессами или употреблять соки из артишока, одуванчика, расторопши пятнистой. Не менее важны щелочные общие и ножные ванны, способствующие выведению шлаков.

Также во время беременности следует ежедневно выпивать 1 литр воды, обогащённой энергией.

Мы уже видели, что процесс зашлакования имеет иерархическую

структуру, причем наш организм также старается максимально придерживаться собственной «иерархии жизненной важности», так как шлаки сперва накапливаются в жировых тканях, затем в соединительных тканях и мышцах, далее в органах и, в конце концов, в жизненно важных «центрах управления» - сердце и мозге.

Курс общего выведения шлаков состоит из регулярного приёма 1-2 л чая, потребления вегетарианской пищи, богатой минеральными веществами и жизненно важными элементами; в дополнение выпивают около 1,5 л воды в день, а также осуществляют щелочной уход за телом.

Выведение шлаков происходит в обратном порядке по сравнению с зашлакованием, начиная с верхней ступени этой «иерархии».

В последнее время в моду вошёл метод растворения шлаков яблочным или фруктовым уксусом. При этом от шлака отделяется кислотный остаток, в то время как вода, чай и гомеопатические средства направлены на расщепление минеральной составляющей.

Растворение уксусной кислотой, содержащейся в яблочном или фруктовом уксусе, - это особенно сильнодействующее средство, поэтому уже в начале курса у вас будут очень хорошие успехи в борьбе со шлаками. Но растворение шлаков фруктовым уксусом требует особенно высокого потенциала нейтрализации в виде энергетических минеральных веществ и микроэлементов, а также последовательной помощи в выделении через кожу - ежедневно 1 - 2 л воды и щелочной уход за телом.

При растворении шлаков водой, чаем и гомеопатическими препаратами возникает необходимость в нейтрализации только отделённых кислот; при растворении шлаков уксусной кислотой необходимо нейтрализовать не только выделившиеся кислоты, но и саму уксусную кислоту.

Таким образом можно сказать, что этот метод подходит людям клинически здоровым - тем, кто скорее оздоравливается, чем лечится.

Для больных людей или ослабленных - напр. длительной болезнью или курсом голодания, для шлакорастворения более подойдет травяной чай.

На протяжении всей истории человечества в равной степени претерпевали изменения необходимости, возможности и средства растворения шлаков.

В древности в человеческом организме не было токсинов, и практически отсутствовали шлаки.

Чистая вода выводила те немногие шлаковые образования, которые успевали накопиться.

Так, насколько известно, великие люди античных времён уходили в пустыни, пещеры или леса, и жили там практически без еды, только пили воду. В те времена для растворения шлаков хватало чистой родниковой или ключевой воды.

Глядя на шедевры Тинторетто или Рубенса, мы понимаем, что в средние века проблема загрязнения организма шлаками вставала гораздо острее.

Поэтому умные хозяйки того времени всегда заваривали чай из трав. Его шлаковыводящие свойства во много раз превышают аналогичные свойства воды.

Время шло, а в ногу с ним шагала и мировой прогресс, и, как следствие, всё более активное заполнение человеческого организма шлаками.

Современность уготовила нам серьезные интоксикации с последующими заболеваниями или смертью. Для решения этой проблемы Самуэль Ханеманн изобрёл гомеопатические средства. Они расщепляют шлаки гораздо интенсивнее, чем слабый настой травяного чая. Поэтому, если при их применении не проводить нейтрализацию и щелочное выведение, то возникает опасность возникновения первичных осложнений или лечебных кризисов.

Наиболее логичным решением современной проблемы интоксикации и зашлакования организма нам представляется разработанная нами трёхступенчатая программа выведения шлаков и токсинов.

Первая ступень - это относительно щадящее расщепление шлаков травяным чаем; вторая ступень (осуществляется параллельно) – это нейтрализация растворённых кислот и токсинов с помощью богатых энергией микроэлементов и минеральных веществ; третья, заключительная ступень состоит в вымывании водой и щелочном выделении вредных веществ через кожу.

Экотрофологи (специалисты в области питания), повара и опытные

хозяйки знают замечательный способ добывания кальция, к примеру, из говяжьей кости.

В кипящий бульон они добавляют капельку уксуса. Уксусная кислота хорошо расщепляет кости (кальций). Это не может быть смыслом выведения шлаков. Поэтому надо оградить себя от регулярного употребления большого количества фруктового или яблочного уксуса и т.п. Если же вы предпочли этот метод из-за высокой эффективности растворения шлаков, то параллельно необходимо осуществлять **обильную нейтрализацию, вымывание и щелочное выведение.**

При этом для процесса нейтрализации употребляют богатые энергией минеральные вещества, для процесса вымывания - обильное питье воды, для щелочного выведения - преимущественно ножные и общие ванны.

Помните о том, что не стоит бросаться из крайности в крайность и сегодня пить мало воды, а завтра - очень много. В природе не бывает непрерывных наводнений!

Как правило, достаточно на 1 литр увеличить обычно потребляемое вами количество жидкости. Впрочем, мы согласны с доктором Йоханнесом Шротом и раз в неделю устраиваем «разгрузочный день», т.е. день без воды.

Значение минеральных веществ

Минеральные вещества нейтрализуют кислоты.

Минеральные вещества - это гарантия нашей красоты и здоровья.

Мы красивы и здоровы, пока в коже, волосах, ногтях, костях, сухожилиях, суставах и крови содержится достаточное количество минеральных веществ.

Многочисленные неорганические и органические кислоты и токсины постоянно принуждают обмен веществ жертвовать минеральными веществами для собственной нейтрализации. Нашим важнейшим химическим жизненным заданием является обеспечение постоянного притока минеральных веществ из ежедневного питания и из пищевых добавок, чтобы как можно дольше оставить нетронутыми собственные минеральные запасы организма, а вместе с ними красоту и здоровье.

Сегодня нам предлагают много заводских препаратов с минеральными веществами в виде цитратов, карбонатов и солей молочной кислоты. Они поступают в организм в виде солей, т.е. сами, по сути, являются «нейтрализованными кислотами». Их минерализующие и даже нейтрализующие свойства ничтожны, т.к. все эти средства - либо соли молочной кислоты, либо углекислоты, либо лимонной кислоты.

Можно возразить, что находящиеся в организме сильные кислоты, например, серная кислота, мочевая кислота, щавелевая кислота, вытесняют из солей слабые кислоты, т.е. углекислоту, молочную и лимонную кислоту, чтобы поглотить высвобожденные минеральные вещества. Но и образовавшиеся кислотные остатки (кислоты) тоже необходимо нейтрализовать или переработать.

Наиболее богатые энергией минеральные вещества находятся в натуральных продуктах и приготовленных из них блюдах - свежих травах, овощах, фруктах, приправах и свежевыжатых соках, а также в изготовленных из них пищевых добавках, которые не подвергаются химической обработке.

Уксус, уксусная кислота и соль, соляная кислота

В последние месяцы в Германию захлестнул самый настоящий «солевой» ажиотаж.

Предлагаются соли для употребления в пищу, соли в качестве добавки для ванн из самых разных регионов - от Берхтесгадена до Гималаев, от Пакистана до Каракорума.

Все эти соли содержат до 97,5% хлорида натрия, во многих присутствуют соединения серной кислоты, так что большинство солей имеют степень кислотности с уровнем pH 6,3.

То есть, они значительно более кислые, чем соль Мертвого моря с уровнем pH 6,7.

Как известно, допустимая длительность купания в соли Мертвого моря составляет 15 минут.

Естественно, что при более высокой степени кислотности длительность купания должна быть еще меньше. Но, насколько нам

известно, при продаже вышеназванных солей на этот счет нет никаких указаний.

Обоснования их рекомендации очень напоминают недавно утихший «уксусный» ажиотаж.

При продаже яблочного и фруктового уксуса также утверждалось, что содержащиеся в них минеральные вещества в состоянии перерабатывать как уксусную кислоту, так и яды и вредные вещества, растворенные в организме этими сильными кислотами.

Домохозяйкам известно сильное шлакорастворяющее действие уксуса и чистящих средств, содержащих уксус. Эти средства быстро растворяют известковые пятна на металлических приборах. В организме этот процесс происходит точно также. В домашнем хозяйстве уксус смывают тряпкой и большим количеством воды, иначе останутся следы уксусной кислоты и растворённых солей. Из организма тоже надо интенсивно удалять растворители - уксусную или соляную кислоты - и растворённые ими кислоты и вредные вещества.

Для этого принимают энергетические минеральные вещества, которые перерабатывают растворённые кислоты и вредные вещества. То, что дома при уборке смывается водой, в организме можно смыть обильным питьём чая и воды!

Рассол имеющихся в продаже солей, содержащих едкую соляную кислоту, следует рассматривать как сильнодействующий растворитель гомологичных шлаков; то же самое мы говорили несколько лет назад про уксусную кислоту, содержащуюся в различных сортах уксуса.

Тому, кто регулярно пьет такой рассол, нельзя принимать его в больших количествах. Можно брать одну чайную ложку на стакан, и выпивать в 7.00, 13.00 и 19.00 часов, то есть когда по организму проходят три кислотных потока. Параллельно надо принимать много богатых энергией минеральных веществ растительного происхождения, чтобы преобразовывать выпитую соляную кислоту и растворённые ею вредные вещества, для того чтобы их можно было вывести из организма.

Подумайте о том, что человеческая почка может выводить только пять граммов хлорида натрия в день, и что мы и так вдоволь получаем его с продуктами питания.

Сознательное ежедневное потребление хлорида натрия не должно превышать 3 граммов.

Различные исследования полностью опровергают тот факт, что минеральные вещества, содержащиеся как в уксусе, так и в предлагаемых солях, в состоянии переработать 97,5-процентный хлорид натрия и серную или сернистую кислоты, которые содержатся в этой соли. Судя по опубликованным анализам, на долю минеральных веществ едва приходится 1,5% от общего количества. К тому же, как показали проведенные нами измерения, все эти вещества неорганического происхождения, и не имеют особой энергетической ценности.

Наряду с питьем кислого рассола не забывайте принимать вдоволь растительных пищевых добавок или питаться полноценной вегетарианской пищей, чтобы уксусный ацидоз из-за приёма уксуса не превратился в солевой ацидоз в результате избыточного приёма кислого рассола, да к тому же, возможно, в неправильное время дня и без сопровождения минеральных веществ.

Другой важной составляющей является последовательный приём ванн, но не в кислом рассоле, а в щёлочи, чтобы через кожу вывести полученную соляную кислоту и растворённые ею яды, а также другие кислоты и вредные вещества. Это происходит только при щелочном показателе рН 8 и выше.

Несмотря на кислый рН-уровень рассола, в рекламных брошюрах рекомендуются приготовленные из него солевые ванны. Эти кислые ванны быстро начинают оказывать хорошее действие на внешний вид кожи, как при купании в соли Мертвого моря с уровнем рН 6,7.

Дело в том, что низкие показатели рН загоняют кислоты, яды и вредные вещества обратно в тело, в то время как щелочные ванны с уровнем рН 8 - 8,5 выщелачивают из организма эти вредные вещества.

Если на упаковках с кислыми солями напечатаны рекомендации о максимальной длительности приёма ванн 15-20 минут, то для приёма щелочных ванн ограничений по длительности практически не существует.

Состав травяного чая

Это состав - из книги «Курс лечения по Лейзену», Ванзелов-Лейзен,

Турм-Ферлаг.

Чай содержит полный набор минеральных веществ, необходимых организму человека.

Кроме того, этот состав является и шлакорастворяющим - т.е. он способен растворить любые виды шлаков, накопленные в организме.

Зверобой

Тысячелистник

Календула

Ромашка

Чистотел

Цветки бузины

Стручки фасоли

Цветки липы

Полевой хвощ

Одуванчик

ЧАСТЬ 15

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

Каждый человек желает всегда хорошо себя чувствовать и обладать крепким здоровьем. При этом вопрос субъективного самочувствия стоит на первом месте.

Зачастую этому мешают неприятные ощущения или боли в одном-единственном органе или части тела.

В большинстве случаев целенаправленное очищение организма от шлаков помогает преодолеть боли, симптомы или скрывающуюся за ними БЕДУ.

Не каждый человек, которого затронула проблема зашлакования организма, может найти достаточно времени для медленного и органического снижения количества шлаков, для общего очищения организма.

Ее или его мучит подагра или почернение ног (проблема диабетиков), грозящее ампутацией. Или он страдает от никотиновой гангрены (гангрены курильщика), или от грибкового поражения ногтей на ногах.

В этом случае сразу проводят курс целенаправленного выведения шлаков.

В качестве примера хотелось бы вспомнить случай, о котором нам когда-то сообщила заведующая кафедрой здоровья человека в народном университете Штутгарта, встретившись с нами на проходящей там ярмарке здоровья «PROSANITA».

В то время она курировала группу людей, проходящих курс лечебного голодания. В этой группе были две дамы с поражёнными артрозом коленными суставами, которые решили основательно вывести шлаки.

Два раза в неделю по вечерам они приходили на собрания группы и сидели там, едва преодолевая боль в опухших коленях. Она, руководитель группы, не могла понять ни причин этой болезни, ни как помочь этим женщинам.

На наш вопрос, какой способ голодания она применяет, она ответила: постепенный переход к голоданию с применением травяного чая. Нам сразу же стало ясно. К сожалению, эта дама применяла лишь первый из

трёх необходимых шагов процесса выведения шлаков - последовательного, эффективного и несложного, - но ведь это был только один шаг!

С помощью чая она растворила шлаки, в данном случае мочекислые соли, скопившиеся в коленных суставах страдающих артрозом женщин, и тем самым вернула к жизни мочевую кислоту.

Растворить шлак - это значит разделить его на минеральную часть и кислотный остаток, т.е. расщепить прежде стабильное, химически нейтральное соединение.

Ни она, ни её подопечные не применяли не менее важные второй и третий шаги - нейтрализацию кислот и последовательное выведение нейтрализованных солей и даже кислот в чистом виде через кожу и через почки.

С помощью чая, по всей видимости, хорошо растворяющего мочекислые соли - возможно, это был настой зелёного овса, - удалось растворить шлаки мочевой кислоты в коленных суставах обеих дам, страдающих артрозом, и превратить их в энергетически необходимый кальций и мочевую кислоту.

Теперь эта кислота стала разъедать клетки и ткани, капсулы и хрящи коленей. Поэтому из-за нехватки воды, нейтрализующих микроэлементов и минеральных веществ, необходимых для нейтрализации кислот, организму не оставалось ничего другого, как отправлять в колени собственные жидкости, чтобы разбавлять кислоты, образовавшиеся в результате растворения шлаков, и постепенно выводить их из организма.

Поняв свою ошибку, наша знакомая захотела узнать, как действовать дальше. Мы дали следующие рекомендации: обе женщины должны начать обильный приём минеральных веществ и микроэлементов; ежедневно выпивать 1 - 2 л воды; 3-4 раза в день принимать щелочные ножные ванны продолжительностью 30-60 минут или дольше; ежедневно или через день принимать общую щелочную ванну продолжительностью 1 - 2 часа; на ночь делать на колени щелочные компрессы и по возможности надевать щелочные носки.

Чтобы приготовить такие носки, надо взять 1-2 л теплой воды, добавить в неё 1-2 стол. ложки соды, размешать до растворения, и опустить в получившийся раствор молочного цвета толстые шерстяные или хлопчатобумажные носки.

После того как они хорошо пропитаются жидкостью, их нужно хорошо выжать и надеть. Сверху надевают ещё одну пару тёплых сухих носков на размер больше. Влажные носки тоже не должны стеснять ногу, чтобы не помешать нормальному кровообращению!

Теперь, надев щелочные носки и положив на колени компрессы, возьмите грелку (если замёрзли ноги), и ложитесь в постель.

Вследствие грубой ошибки, допущенной куратором группы, а именно пренебрежения вторым и третьим этапом программы очищения, возникла острая необходимость в целенаправленном местном выведении шлаков и нейтрализации кислот. Мы пообещали куратору группы, что уже через 3-4 дня целенаправленного минерально-щелочного выведения шлаков будет достигнут потрясающий успех. И мы не ошиблись.

Целенаправленное местное выведение шлаков может быть очень эффективным при многих заболеваниях, вызванных зашлакованием организма. Такими заболеваниями, в первую очередь, являются гангрена курильщиков, «почернение ног» у диабетиков, грозящее ампутацией, а также подагра, мышечная усталость, ревматизм; сюда же относятся нагноения (зашлакования) пазух головы.

В последнем случае необходимо промывать носоглотку щелочным раствором в течение нескольких дней или даже недель (раствор должен стекать по носоглотке вниз).

При рините и синусите также рекомендуются щелочные промывания. Можно протирать слизистую носа мизинцем, смоченным в щелочном растворе или в щелочной воде, приготовленной для ванны, желательнее так глубоко, насколько это возможно.

Для приготовления такого раствора возьмите четверть чайной ложки соды, высыпьте в чашку или бокал, залейте теплой водой. Втягивайте носом получившийся раствор.

Щелочные растворы на основе соды используют для полосканий при воспалениях горла, гнойных ангинах и неприятном запахе изо рта.

Многие используют соду для ухода за полостью рта, зачастую отказываясь от зубной щетки.

На влажный указательный палец берут немного соды, чистят ею зубы и массируют дёсны.

Чтобы почистить между зубами, благоразумнее использовать хорошие зубочистки, а не зубные щетки.

Еще лучший эффект достигается если добавлять сюда перекись водорода и чистить зубы смесью перекиси и соды.

Местное выведение шлаков очень эффективно действует при головных болях и мигрени.

При определённых драматических кислотных атаках можно даже провести первую помощь, целенаправленно создавая мощный щелочной противовес возникшему кислотному очагу.

В первую очередь мы говорим об инфарктах, приступах подагры и апоплексическом ударе, которые, собственно, и представляют собой драматические кислотные атаки. Мы ещё поговорим об этом.

Часто улучшение вызывает простое употребление чистой воды!

Все больше людей жалуются на проблемы со слухом. Чаще всего упоминают шум в ушах и резкое ухудшение слуха.

Для выведения шлаков из ушей и из головы в целом с её многочисленными церебральными функциями, в том числе из глаз, незаменимым средством является регулярное щелочное промывание носа.

Что касается грибковых поражений, то многие из них проходят сами по себе, когда в процессе последовательного щелочного лечения изменяется кислая среда, необходимая для их существования, т.е. уровень рН 4 - 6 изменяется на нормальный 7-8.

Для этого необходимо проводить щелочное спринцевание влагалища, сидячие ванны или регулярные и продолжительные ножные ванны, что поможет одержать победу над генитальными грибами и грибами стоп и ногтей.

В борьбе с грибом ступней очень эффективными являются «щелочные носки». В период щелочного лечения необходимо дезинфицировать обувь.

Для этого обувь изнутри обрабатывают эфирным маслом чайного дерева, распыляя его при помощи пульверизатора.

При мигрени, мышечной усталости, судорогах мышц и ишиасе помимо щелочных ванн и щелочного питья рекомендуются влажные щелочные компрессы.

При выборе оптимальной температуры для ванн и компрессов надо учесть следующий факт. У некоторых женщин по мере приближения менструации начинается мигрень. В этом случае им часто помогают ледяные компрессы на затылок. Они на собственном опыте убедились,

что теплые или даже горячие компрессы только усиливают боль.

Этот факт очень осмыслен с биохимической и биоэнергетической точки зрения, ведь кислота соответствует теплу, а щелочь - холоду. Соответственно, на кислотные атаки мы отвечаем компрессами с температурой ниже, чем температура тела.

Наряду с вышеперечисленными процедурами в больные мышцы можно втирать массажное масло, смешанное с небольшим количеством соды, т.е. проводить так называемый щелочной массаж. После него на коже остаётся щелочная плёнка, куда организм охотно вытолкнет остальные кислоты – мировой закон осмоса по отношению к малому.

Сода настолько универсальна, что ее можно использовать и для чистки зубов, и для ванн, и для массажа, и для приготовления растворов для компрессов, полосканий, и т.д.

Целенаправленное местное выведение шлаков является особенно важным и необходимым в случаях, когда речь идет об угрозе ампутации пальцев ног или самих ног.

Каждый год в Германии проводится до 20000 подобных операций. Чаще всего под скальпель хирурга попадают люди, на протяжении многих лет страдавшие диабетом, причём нередко приходится ампутировать даже голень.

Иногда ноги чернеют из-за недостаточного кровоснабжения. На последней стадии начинается разложение тканей, т.к.

в конечности практически перестают поступать кровь, кислород и питательные вещества. В таких случаях сильнодействующим и

высокоэффективным средством является целенаправленное выведение шлаков. Эту процедуру следует проводить с большой тщательностью.

Каждый день следует выпивать минимум 1,5 литра чая из трав и столько же воды. Параллельно необходимо обильно насыщать организм минеральными веществами и микроэлементами из пищевых добавок, чтобы нейтрализовать выделенные из шлаков потоки кислот, преобразовать их в нейтральные соли и вывести с мочой. Возможно, что их не удастся вывести полностью из-за уже упомянутого почечного барьера с уровнем рН 4,4 - 4. Тогда в течение дня надо принимать до 6 ножных ванн(минимум 30 минут каждая) и одну общую ванну продолжительностью около 1 - 2 ч.

На ночь надеваем щелочные чулки. При этом важно помнить, что

носки не должны сдавливать ноги.

Следует надевать только тщательно выжатые носки. Во время проведения курса выведения шлаков постарайтесь, чтобы «чёрные» ноги не испытывали никаких излишних механических нагрузок. Например, следует отказаться от массажа. Организм поможет себе сам.

Не обязательно выводить растворённые кислоты в процессе обмена веществ, который и без того перегружен. Кислоты и шлаки будут выведены через кожу с помощью ножных ванн, компрессов и щелочных чулок!

Продолжительность общих ванн

1/2 часа - минимум

1ч. – лучше

2ч. – хорошо

3ч. – оптимально

5 и более ч.- отлично

Уже через 3-6 недель после начала этого курса кровообращение в конечностях восстанавливается, и ноги приобретают свой естественный цвет.

Чем раньше начать процедуры, тем легче и быстрее можно избавиться от шлаков. Можно посоветовать одновременный приём препаратов Гинкго и капсул лукового масла, а также раз в неделю клизму из щелочного раствора.

В отличие от почек, которые выводят с мочой из организма преимущественно нейтральные соли, кожа способна выводить сами кислоты.

Ювелирам хорошо известно, что иногда попадают драгоценности, разъедающие кожу. Причиной этого могут быть только высокоагрессивные кислоты, например, серная и азотная!

На протяжении тысячелетий китайской медицине известен принцип: **«Что не выводится через почки и мочевой пузырь, надо выводить через кишечник. То, что не выводится через кишечник, надо выводить через легкие. Если все эти органы не могут вывести достаточно ядов, то их выводит кожа. А то, что не может вывести кожа, приводит к смерти».**

Таким образом, кожа - это орган, чрезвычайно важный для процесса

выведения кислот и шлаков, и мы обязательно должны использовать её способности и функции!

Поэтому надо вспомнить советы наших бабушек и начать применять ножные ванны, компрессы, щелочные чулки и, к примеру, ванночки для рук (кистей рук), которые так помогают при болезнях организма, перенасыщенного шлаками!

Почему бы сегодня человеку, страдающему подагрой, не посидеть часок-другой перед телевизором, опустив отёкшие и опухшие руки в миску со щелочным раствором?

Потение ладоней говорит о том, что они, так же как ступни, активно выводят шлаки.

Пора начинать поддерживать своё здоровье, и если вы сделаете, например, 3-4 щелочные ножные ванны в день и наденете на ночь щелочные чулки, то, наконец, избавитесь от грибка стопы и ногтей, мучающего вас уже много лет!

Не забывайте и про уход за зубами. Ведь и здесь откладываются шлаки, которые мы называем зубным камнем. Его образуют зубные бляшки, которые непрерывно, сутки напролёт выделяются из придесневых карманов и представляют собой кислые отходы организма. Вместе с уксусной кислотой, поступающей из кондитерских изделий, зубные бляшки нейтрализуются кальцием из зубов или из пищевой кашицы, и слой за слоем создают всё более крепкий зубной камень.

Можно с уверенностью говорить о том, что состав зубного камня у каждого человека разный, так как каждый из нас и питается по-другому, и ведет отличный от других образ жизни. Но их всех объединяет одно обстоятельство - они химически кислые. Это значит, что зубной камень образовали кислоты разного происхождения с привлечением щелочных микроэлементов и минеральных веществ.

Здесь может помочь только щелочной уход за полостью рта. Так, например, индийцы жуют листья бетеля, предварительно посыпав их известью. Из всех людей этот народ имеет самые крепкие и здоровые зубы на Земле, чему, определённо, способствует и их вегетарианская пища.

Мы практикуем нечто схожее: летом жуём листья одуванчика, или чистим зубы смесью щелочных солей; обильно полощем рот и горло раствором этой смеси. Такой раствор можно даже глотать для хорошего самочувствия.

В наши дни дети часто глотают зубную пасту, которая, как правило, изготовлена на основе искусственных фруктовых ароматизаторов. Обычно такие пасты содержат много пенообразующих веществ, которые в определённой степени травмируют пищевой тракт.

Итак, самый лучший уход за полостью рта обеспечивает щелочная соль, нанесённая на зубную щётку, или лучше на мокрый палец. Вы сами можете убедиться в том, что с любым зубным камнем будет покончено уже через несколько недель. Зубной камень с уровнем рН 4 - 5 не выдерживает разницы напряжений с щелочной солью, у которой уровень рН ~ 8,5. Он откалывается и рассыпается в полном смысле этого слова.

А стоматологу остаётся только удивляться и расспрашивать, «как вам это удалось». Да очень просто - благодаря целенаправленному, местному, щелочному выведению шлаков.

Итак, теперь нам известны многие эффективные средства целенаправленного выведения шлаков: ванночки для рук и ног, компрессы, промывания и щелочные чулки.

Так почему бы, скажем, какой-нибудь вестфальской крестьянке, страдающей подагрой, не надеть на ночь щелочные перчатки?! Их можно приготовить так же, как щелочные чулки; об этом мы уже писали выше.

Щелочные обмывания очень полезны для половых органов, особенно жарким летом. В это время мы сильно потеем, что может привести даже к появлению ранок и потёртостей. Но зачем терпеть неприятные ощущения, если можно легко с ними покончить!

Недавно мы получили письмо от одного целителя из Голландии. Применяя щелочную соль для ванн, он за короткое время вылечил своего пациента от волчанки, чего ему, несмотря на все попытки, очень долго не удавалось сделать.

Никакие кремы и спреи, перепробованные за эти годы, не принесли ожидаемого результата. Однако уже после двух недель регулярных щелочных сидячих ванн, а также солнечных и воздушных ванн, у пациента исчезли все ранки в ректальной области и в области гениталий.

О феноменальном действии щелочного раствора сообщил нам недавно пациент из Крайльсхайма, который регулярно использовал его в своём курсе лечения. Он подтвердил, что добился отличных результатов. Ему 74 года, и на протяжении нескольких лет он страдал от избыточного веса. Его лечащий врач посоветовал ему сбросить, по крайней мере, 6 - 10 кг. В его

теле скопилось слишком много воды. Но как вывести эту воду, врач, к сожалению, не сказал. Он просто должен был сбросить вес!

Похудеть ему так и не удалось. Вода продолжала оставаться в его организме. Поэтому он и не мог сбросить вес. Когда он обратился к нам, его организм был слишком зашлакован и закислен. Произошла так называемая «задержка воды для разведения кислот». Он был, как мы это называем, «полный от воды».

Тогда он на интуитивном уровне решил сделать следующее, о чём и сообщил нам потелефону: «Уже три недели я каждое утро беру пол-литра воды и добавляю туда полную столовую ложку соды. Затем губкой я наношу полученный раствор на всё тело - от головы до пяток - пока он не закончится. Затем даю телу обсохнуть».

Таким образом, я за три недели сбросил три килограмма. И это были три литра воды, которые организм вывел в виде мочи!! Теперь мой врач хвалит меня и говорит:«Продолжайте в том же духе!». Он и не догадывается, как я этого добился...»

Мы скажем, что это классический пример того, как человек исключительно интуитивно открывает для себя мировой закон осмоса и находит ему абсолютно правильное с естественнонаучной точки зрения применение. Образовавшаяся на коже плотная щелочная плёнка с уровнем рН ~ 8,5 на несколько часов предоставляет организму возможность выводить кислоты и шлаки, до тех пор, пока рН-уровень кожи не вернётся в «норму», т.е. не будет равен 6,8 - 7.

Когда кислоты выведены из организма, то вода, удерживавшаяся для их разбавления, больше не нужна, и организм выводит её через почки в виде мочи.

Такие наблюдения сделали многие «полные от воды», когда принимали продолжительные общие ванны. За это время им приходилось один-два раза вылезать из воды и идти в туалет.

Из-за интенсивного выведения кислот и шлаков, вода из тканей, которые в ней больше не нуждаются, устремляется в мочевой пузырь.

Так же этот господин рассказал нам, что с каждым днём чувствует себя всё лучше, улучшилось даже состояние кожи. Он особо подчеркнул, что нанесённая губкой щёлочь должна обязательно высохнуть сама, т.е. её

нельзя вытирать полотенцем.

Если вам кажется, что у вас та же проблема - переизбыток воды для разведения кислот - то это можно легко проверить. Проснувшись утром, сожмите руки в кулаки. Если вы ощущаете сильную стянутость, то ваши подозрения оправдались, и организм действительно накапливает в тканях воду для разведения кислот. В таком случае последуйте описанному примеру, обтирайтесь щелочным раствором, но не забывайте также про общие ванны, ванночки для рук и для ног. Да и литр ежедневно выпиваемой воды пойдёт вам только на пользу!

Ванночки для рук, применяемые на протяжении длительного времени, уже помогли многим пожилым людям избавиться от некрасивых возрастных пигментных пятен. При этом, как правило, пятна сначала краснели, потом розовели, а потом окончательно исчезали. Процесс пойдёт быстрее, если последовательно выводить шлаки изнутри и проводить реминерализацию.

Очищение организма от шлаков состоит из трех важных этапов, но всегда начинается с травяного чая - проверенного средства, известного испокон веков. В средние века его готовили ведьмы, знахарки. Эти умнейшие женщины, которых, к величайшему стыду, сжигали на кострах, обладали обширными знаниями, как о человеке, так и о растениях и животных. Из поколения в поколение они хранили обширные знания народа о взаимосвязях, существующих в природе. Но для господствующих слоёв того времени они были бельмом на глазу, и этих бесценных женщин тысячами сжигали на средневековых кострах. Мы просим от себя прощения за позорные действия наших предков.

Наши знахарки точно знали, когда, где и какую траву собирать. Например, за определённой травой они шли ночью в лес, и в полнолуние собирали на полянах целебные травы. И это было действительно мудро, это свидетельствует о весьма глубоком понимании природы.

У лесной поляны существует своя особая энергетика, именно поэтому там не растут деревья, а только целебные травы. А в полнолуние эти травы приобретали особую силу.

Мы попытались, придерживаясь знаний и рецептов мудрых женщин, составить одну из чайных смесей, и исследовали её. Оказалось, что в ней содержатся те же элементы, из которых состоит человеческий организм. В этой смеси присутствуют даже такие редко встречающиеся в природе

элементы, как осмий, гафний и церий, что даёт право этому чаю действительно быть ПРОДУКТОМ ДЛЯ ЖИЗНИ.

Наличие всех элементов, участвующих в процессе обмена веществ, позволяет гармонично уравновесить две противоположности - расширяющую правовращающую энергию и сужающую левовращающую энергию. Они соответствуют энергиям Инь и Ян.

Подобный травяной чай обладает ярко выраженной способностью расщеплять шлаки. При этом надо знать, что любое средство, расщепляющее шлаки, выделяет из них кислоты, которые нейтрализуют минеральными веществами и вымывают водой. Прежде чем рассказать об этих веществах, мы хотим сказать несколько слов о заваривании травяного чая.

Для приготовления литра чая достаточно одной столовой ложки сухой травы, можно с горкой. Заливаем сухие травы кипящей водой и быстро размешиваем. Даем настояться 3-5 минут, и процеживаем через ситечко.

По желанию эту же траву можно заварить во второй раз, и остывшим настоем поливать цветы в доме и в огороде. Они будут вам только благодарны.

В день следует выпивать от одного до трёх литров такого чая. От одной кружки будет мало толка. При усиленном выведении шлаков рекомендуется выпивать два литра в день.

Дополнительно надо обязательно пить такое же количество воды. Правда, нам часто пишут об успешных результатах, достигнутых без дополнительного потребления воды. В течение дня пьют литры чая. Наибольшего успеха добился больной из Иены, страдавший тяжелой формой подагры. В течение года он ежедневно выпивал 6 л. чая, сопровождая это потреблением богатых энергией минеральных веществ и приёмом щелочных ванн. За это время он полностью избавился от болей и подагры.

Травяной чай используют и для клизм. Для этого в литр чая добавляют столовую ложку соды. Температура раствора должна быть немного ниже температуры тела, т.е. примерно 36° С.

В течение нескольких минут чай вливается в задний проход. По нижней части живота сразу же распространяется приятное тепло. Когда весь чай окажется внутри, напрягите ректальные мышцы и сделайте стойку на лопатках, как в школе на уроках физкультуры. Конечно, теперь нам

выполнить это упражнение гораздо труднее, чем в школьные годы, но всё же надо постараться принять вертикальное положение.

Чай сразу же потечёт к пупочной области и попадёт в толстый кишечник. Чем дольше стоять на лопатках, тем лучше. Затем примем горизонтальное положение и ляжем на правый бок. Мы делаем это потому, что в первую очередь таких движений требует строение кишечника.

Снова делаем стойку на лопатках, возвращаемся в горизонтальное положение и поворачиваемся на левый бок, опять стойка и правый бок и т.д. в течение 5-10 минут. После этого ложимся на спину и легко надавливаем на живот и массируем его. Перед клизмой можно натереть живот оливковым маслом. Если у вас есть проблемы с вздутием живота, добавьте несколько капель эфирного тминного масла.

Массаж живота не прекращаем до полного опорожнения кишечника.

Забрав из кишечника максимально возможное количество шлаков, чай выводит их из организма. Этому способствуют стойки на лопатках, массаж, надавливание и перекачивания.

Вы сразу же почувствуете, что до этого твёрдый живот стал мягким, как у младенца. И если вы раньше думали, что упругий живот - это хороший мышечный пресс, то вы глубоко заблуждались! Это долгое время оставшийся в организме твёрдый стул!

Ещё одно средство быстрого и качественного выведения шлаков и кислот - щелочная рубашка.

Для приготовления щелочного раствора берём один литр воды, имеющей температуру тела, и добавляем туда ст. ложку соды. В получившийся молокообразный раствор кладём хлопковую водолазку и даём ей как следует пропитаться. Затем тщательно выжимаем и надеваем перед тем, как идти спать.

Чтобы не замёрзнуть и не простудиться, поверх мокрой рубашки надеваем один-два сухих свитера.

Таким способом можно достигнуть впечатляющих успехов в лечении кожных аллергий, нейродермита, псориаза, экзем, угревой сыпи, фурункулови других кожных заболеваний. Разумеется, такую рубашку можно надевать при болезнях лёгких, печени, почек и сердца. Трудно вообразить себе более эффективное средство для выведения шлаков через торс.

ЧАСТЬ 16

КРИЗИС ГОЛОДАНИЯ КАК КИСЛОТНАЯ АТАКА

Каждый год некоторое количество мужчин становятся жертвами голодания.

В процессе курса выведения шлаков или курса лечебного голодания шлаки растворяются, что реактивирует нейтрализованные прежде кислоты и токсины. Сердце перестаёт справляться с избыточными объёмами кислот. Начинаются судороги сердечной мышцы. В этом случае мы говорим про самое плохое, что может случиться при голодании - инфаркт.

Многие пожилые и, разумеется, молодые люди, с целью укрепления или восстановления здоровья прибегают к древнему методу, который почитался во всех высокоразвитых культурах, когда-либо существовавших на Земле. Они постятся или даже голодают.

На примере нашей знакомой из Штутгарта, которая курировала группу людей, проходящих курс лечебного голодания, мы убедились, что, не имея представления о химических процессах, происходящих в организме, при голодании можно допустить много ошибок.

Зачастую голодающие пренебрегают методом «трёхступенчатого выведения шлаков». Выпивая чай и растворяя шлаки, в то же время они не дают организму возможности нейтрализовать кислоты, которые постепенно наводняют организм. В результате люди могут испытывать приступы агрессии, депрессии, пассивности, у них появляются нарывы, экземы, артриты, всевозможные боли, отёки и другие неприятные проявления.

Может даже произойти такое несчастье, вызванное голоданием, как инфаркт.

Жертвами курсов голодания стали сотни, если не тысячи человек. Точнее, конечно, не самого голодания, а незнания реальных процессов протекающих при столь интенсивной и радикальной форме оздоровления, каким является голодание.

К этой мысли мы пришли, потеряв одного знакомого. Это случилось около шести лет назад, когда мы активно занимались изучением химических процессов, происходящих в организме, разрабатывали действенные комплексы минеральных веществ средства щелочного ухода за телом. В свои 50 лет он был успешным менеджером, добившимся всего, что только можно пожелать. У него была красавица жена, двое детей, великолепная вилла, две шикарных машины, головокружительная карьера управленца и т.д. и т.п.

Однако, как это почти всегда случается, заработав к 50 годам много денег и подорвав здоровье, он решил потратить деньги на лечение. Он обратился в клинику, специализировавшуюся на лечебном голодании, которая должна была стать его первым шагом на пути к новой жизни. Туда он приехал на «Мерседесе», а уехал на катафалке.

Что же случилось?

Ему пришлось резко и коренным образом изменить привычный образ и ритм жизни. Никаких встреч, никаких обедов в ресторанах отелей, никакого драйва, никакого привычного распорядка дня.

Ему пришлось отказаться от мяса, кофе, десертов, коньяка, сигарет и т.д.

Целыми днями он должен был пить чай, растворяющий шлаки, и при этом ничего не есть.

В результате потоки кислоты, образовавшиеся после растворения шлаков, буквально затопили организм, в котором практически не оставалось запасов минеральных веществ.

Второй этап из трёх необходимых этапов выведения шлаков осуществлён не был. Организм не смог самостоятельно нейтрализовать кислоты, т.к. он не получал необходимых для этого энергетических минеральных веществ ни с вегетарианской пищей, ни с овощными соками. К тому же пациенту не рассказали о необходимости выпивать 1 - 2 литра воды в день для вымывания и разбавления кислот.

Надо ли говорить, что в этой клинике не применялись ни щелочные ванны, ни щелочные обтирания, ни щелочные компрессы!

При измерении ЭКГ на эргометре стало понятно, что уровень молочной кислоты в организме невероятно высок. Сколько же ещё человек должны угаснуть, чтобы врачи начали обращать внимание на протекающие в организме химические процессы?

При больших и непривычных физических нагрузках начинает активно

выделяться молочная кислота, понижая клеточный уровень рН до 6,4. Как следствие, произошло закисление капилляров и сердечной мышцы. Эритроциты становились всё жёстче и, наконец, затвердели окончательно, что и послужило причиной инфаркта.

При уровне рН 6,5- 6,4 начинается отвердевание красных кровяных телец.

При уровне рН 6,2 они отвердевают полностью.

Нормальный рН уровень сердечной мышцы 6,9.

Нашего знакомого инфаркт настиг вовремя бега трусцой. Его убил «контрольный выстрел» молочной кислоты.

К сожалению, ему не оказали первую щелочную помощь, о которой мы уже писали (щелочное питье, щелочные обтирания и щелочной компресс на область грудной клетки). Летальный исход!

Конечно же, этот человек хотел не просто пройти курс лечения! В его планах было полностью изменить свой образ жизни. Но надо знать, что одного-единственного курса лечения недостаточно.

Необходимо полностью изменить свою жизнь, в которой сегодня так много стресса, озлобленности, страха и перенапряжения, в которой мы перееедаем, не можем отказать себе в изделиях вкусовой промышленности и в мясе; где так мало прогулок насвежем воздухе, так мало хороших зазорных песен, мира и добра в отношениях друг с другом.

Такие радости жизни, как отдых во время отпуска, чистая вода, прогулки на свежем воздухе с хорошим настроением и весёлой песенкой, сегодня не входят в программу лечения.

К тому же в современных методиках слишком мало внимания уделяется вегетарианскому питанию, лечебному чаю и щелочным процедурам.

Те, кто проповедует здоровый образ жизни, с сожалением замечают, что большинство из нас всё же выбирают сладкую жизнь, где ни в чём не надо себя ограничивать. Однако растёт число и тех, кто безболезненно отказывается от «кислых» удовольствий и считает последние десятилетия губительными для тела, духа и души.

После заблуждений в течение стольких десятилетий неудивительно, что мы до сих пор продолжаем совершать ошибки. Пример тому служат и

наша знакомая из Штутгарта, и сам факт существования кризисов голодания. Хотя, зная и понимая химические процессы, происходящие в организме во время голодания, можно этих кризисов избежать совсем.

Вот что написала нам одна дама из Альтенмедингена в 1996 г.: «У меня возникла такая проблема: каждый раз, когда я вывожу шлаки или сижу на голодной диете и пью травяной чай, мои почки выводят вдвое меньше жидкости, чем я потребляю, хотя в остальном проблем не возникает».

Конечно, проблем не возникает. В этом случае всё закономерно и подчиняется общей логике. Просто дама не могла дать этому объяснения, и никто из её окружения тоже не смог этого сделать. Поэтому она обратилась с этим вопросом к нам.

Это был типичный случай исключительно растворения шлаков. При этом не уделялось внимания ни минеральным веществам для нейтрализации, ни щелочному выведению, ни ежедневному вымыванию, выпивая 1 - 2 литра чистой воды.

Растворившиеся шлаки наводнили организм женщины кислотными потоками из бывших шлаковых отложений, в результате чего организм начал удерживать воду для разбавления этих кислот.

Нам постоянно задают вопрос о продолжительности программы выведения шлаков. Вот наш ответ: **«Выведение шлаков занимает 10% того времени, на протяжении которого в организме происходило их накопление».**

То есть на это может понадобиться два-три года!

Очень часто люди начинают заниматься выведением шлаков, а потом бросают на середине пути столь же резко, как и начинают курс лечения. Это происходит из-за появления кризиса голодания и кризиса выведения шлаков.

Человек начинает жаловаться на ухудшение самочувствия, чего он не хотел и не ожидал.

Никто не говорит ему, что, хотя субъективно он чувствует себя плохо, его объективное общее состояние здоровья улучшается. Шлаки растворяются и выводятся из организма, хотя это вызывает мигрень, головные боли и другие неприятные ощущения. Все эти негативные побочные эффекты процесса выведения шлаков проявляются лишь в том случае, если мы забываем об основных закономерностях разумного

избавления от шлаков. Вспомните женщин из Штутгарта, страдавших артрозом коленных суставов!

Ещё недавно в реабилитационных клиниках, клиниках, специализирующихся на лечебном голодании и пр. и слыхом не слыхивали об основных законах разумного выведения шлаков. Одна пожилая жительница Мюнхена, где, по нашим подсчетам, практикуют около 500 целителей, рассказала нам, что в 60 лет она обратилась в клинику, чтобы пройти курс лечебного голодания. После двух дней употребления травяного чая она слегла из-за сильных болей, и смогла подняться лишь через несколько дней. На ее вопрос, должно ли так быть, ей ответили, что организм так реагирует! И добавили, что первичные осложнения и лечебные кризисы - это абсолютно «нормальное» явление.

Нам придётся наблюдать проявления этих кризисов до тех пор, пока мы не начнём применять все три необходимые ступени выведения шлаков, а не только первую из них - растворение шлаков!

Мы говорим о закономерностях метода «трёхступенчатого выведения шлаков».

Первый шаг представляет собой растворение шлаков с помощью травяного чая, при этом из старых шлаков вновь активизируются ранее нейтральные кислоты и необходимые энергетические минеральные вещества.

Второй шаг - это нейтрализация восстановивших свои свойства кислот с помощью минеральных веществ и микроэлементов, поступающих из соответствующих пищевых добавок, а также из вегетарианской и богатой минеральными веществами пищи, которая всегда сопровождает процесс выведения шлаков. Выведение шлаков из организма осуществляем обильным питьём воды. При этом воды в день необходимо выпивать в 1,5-2 раза больше, чем травяного чая.

Третий шаг - последовательное выведение кислот и шлаков, используя многочисленные возможности разумного щелочного ухода за телом.

Сегодня многие кураторы групп лечебного голодания не устают повторять, насколько важно выводить кислоты и шлаки уже в самом начале

курса.

Во время каждого доклада и на собраниях члены группы держат ноги в щелочной ванночке.

Именно так удаётся избежать первичных осложнений, лечебных кризисов и кризисов голодания. Их появление совершенно не обязательно, но, к сожалению, это происходит при незнании химических процессов, происходящих в организме во время выведения шлаков.

В будущем, сумев избежать появления кризисов в процессе лечения, никто уже не будет его прерывать.

Теперь цель любого курса голодания и курса выведения шлаков будет достигнута. Уплотнения в клетках, тканях и мембранах превратились в просветы. Все токсины удалены. На смену неподвижности и жесткости приходит упругость и эластичность. Жидкость может снова беспрепятственно циркулировать в клетках, сосудах и мембранах. Помимо освободившихся от шлаков жидкостей, в них циркулирует прежняя энергия. Благодаря огромным запасам минеральных веществ, мы расцветаем прямо на глазах, а в перспективе у нас долгая и счастливая жизнь здорового духа в красивом теле, обогащенном минеральными веществами.

Так наз. голодные кризисы только тогда станут далёким прошлым, когда мы начнём последовательно и правильно применять три основных инструмента лечебного голодания - растворение шлаков травяным чаем; нейтрализацию кислот и токсинов минеральными веществами; выведение щелочными процедурами и вымывание водой кислот, токсинов и шлаков.

ЧАСТЬ 17

ОСТОРОЖНОЕ ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

К «осторожному выведению шлаков» прибегают люди, чей организм сильно зашлакован и отравлен токсинами, которые перенесли инфаркт или апоплексический удар; также при полиартрите, нейродермите, псориазе, различных видах аллергий.

В этом случае проводят всё ту же трёхступенчатую программу - расщепление шлаков, нейтрализацию кислот, их вымывание и щелочное выведение, но теперь уже в обратном порядке!

Осторожное выведение шлаков начинается с выведения кислот и шлаков через кожу и нейтрализации кислот богатыми энергией минеральными веществами.

Растворение же шлаков, которое обычно проводится в самом начале, в данном случае представляет собой последний, заключительный этап, который начинают через несколько недель; или же растворение шлаков начинают очень осмотрительно, с 1 - 2 чашек травяного чая в день.

Не забывайте о полноценном вегетарианском питании, обильном приёме нейтрализующих минеральных веществ и о литре энергетической, мягкой воды в день.

При выведении шлаков надо помнить о следующем принципе, чтобы не допустить кризис очищения:

чем больше (меньше) выпивать чая, тем больше (меньше) растворяется шлаков и тем больше (меньше) выделяется кислот.

Этот принцип особенно важен для тех, кто занимается очищением в высшей степени зашлакованного организма. В таких случаях мы советуем и даже настоятельно рекомендуем выбрать путь «осторожного выведения шлаков».

Чем больше мы принимаем минеральных веществ, тем больше будет

нейтрализовано растворённых кислот. Соответственно, чем больше кислот растворится из шлаков, тем больше необходимо минеральных веществ.

В этом случае воды следует выпивать вдвое больше, чем шлаковыводящего травяного чая.

Щелочное выведение должно быть особенно последовательным в случаях, когда растворяется или в результате активной мышечной деятельности выделяется большой объём кислот.

«Осторожное выведение шлаков» особенно широко применяется в случае инфаркта или апоплексического удара, или когда существует опасность наступления последнего.

У таких людей уровень скопившихся в организме кислот и шлаков настолько высок, что ни в коем случае нельзя продолжать высвобождать кислоты из шлаковых отложений.

В самом начале следует пить подходящую минеральную воду (например, «Volvic» или «Evian»), или энергетически улучшенную водопроводную воду, а также принимать минеральные вещества для нейтрализации кислот.

Кроме того, рекомендуется пить овощные соки и свежевыжатые соки из трав. Последние следует пить по одной - две столовых ложки, предварительно смешивая с одним стаканом минеральной негазированной воды.

Особенно хороши соки артишока, одуванчика, расторопши пятнистой и крапивы.

Одновременно проводим щелочное выведение, например, общие, сидячие и ножные ванны, промывание носовых пазух и других пазух головы, компрессы головы, «щелочная рубашка» и др.

Через 1-2 недели или больше после начала последовательной нейтрализации, вымывания и выведения шлаков можно приступить к их расщеплению.

Для этого начинаем с 1 - 2 чашек травяного чая в день и постепенно, на протяжении нескольких недель и месяцев увеличиваем это количество до 1 - 1,5 л в день.

Разумеется, мы не прекращаем принимать минеральные вещества и

последовательно проводить щелочные процедуры - напротив, делаем это чаще. То же самое касается и последовательного вымывания - ежедневно выпиваем 1 - 2 л воды.

В случае осторожного выведения шлаков мы следуем основному закону: «Чем больше шлаков, тем осторожнее следует их выводить!».

При осторожном выведении шлаков первый шаг обычной программы – растворение шлаков - уступает место второму и третьему. Абсолютное преимущество здесь имеет нейтрализация кислот в крови, лимфе и клетках, а также щелочное выведение кислот и шлаков через кожу.

Степень зашлакования организма можно определить уже по внешнему виду человека. Это видно по характерной походке и движениям, осторожным, с плохим сгибанием суставов. Зачастую эти люди страдают отёчностью из-за удержания воды в организме для разбавления кислот, как мы уже упоминали. Встретившись с таким человеком, невольно думаешь: «Как же он / она плохо выглядит»!

Через несколько дней или недель мы узнаём, что несчастный умер то от инфаркта или от апоплексического удара (инсульта).

Поговорите с людьми, которые вам дороги, и расскажите им, как осторожно и последовательно выводить шлаки. Вы теперь знаете, как это сделать

Многие мужчины и женщины с высокой степенью зашлакования или интоксикации едва могут передвигаться, например, больные деформирующим полиартритом, рассеянным склерозом, болезнью Бехтерева и пр. Или при фибромиалгии они страдают непрекращающимися болями во всем теле.

Тот, кто захочет им помочь, завернет их в «испанский плащ» - это усовершенствованный способ выведения шлаков «щелочная рубашка».

Положите на постель одно - два теплых шерстяных одеяла, сверху постелите простыню, которая пропитали щелочным раствором и выжали. Пациент ложится в теплой комнате на влажную и теплую простыню, и его осторожно, с головы до ног, укутывают в неё. Ему должно быть очень удобно. После этого его надо укрыть одеялами. Пусть он лежит так до тех пор, пока чувствует приятное тепло. Он не должен страдать от жары или пота. Ему не надо ничего бояться.

«Испанский плащ» - это великолепное щелочное средство для выведения шлаков, и его можно накладывать на несколько часов в день.

Затем пациента можно повторно обтереть щелочным раствором с уровнем РН 7,5 - 8,5. После обтирания щелочному раствору можно дать высохнуть прямо на теле.

Особую форму «осторожного удаления шлаков» мы разработали для далеко зашедших стадий болезни, например, при пролежнях или трофической язве голени, *Ulcus cruris*.

При этих болезнях пострадавшая ткань иногда настолько повреждена, что лучше не выводить остальные яды, кислоты и вредные вещества через прорвавшиеся нарывы. Поэтому необходимо прибегнуть к лечению «разгружающим выведением шлаков».

Используя все методы, предоставленные в наше распоряжение, - щелочные компрессы, метод Бауншайдта, щелочные клизмы, генитальные промывания, банки, кровопускание, пиявки, кислородную терапию, гидроклонолтерапию, масляное полоскание и др., - мы пытаемся направить вредные вещества, которые раньше выделялись через язву, к тканям, которые способны это сделать. Принимая ножные:и общие ванны, не опускайте туда ногу, затронутую язвой.

Этот метод (способ лечения) «разгружающего выведения шлаков» используют и при лечении геморроя. Тут мы имеем дело с напором вредных веществ в крови воротной вены, которая идёт от печени до ануса. В анальной области организм открывает сосуды, чтобы удалить интоксигированную кровь, которую печень не может очистить либо из-за большого количества яда, либо из-за недостаточности печёночной функции.

При геморрое в первую очередь нужно укрепить печень щелочными компрессами, а также употреблением семян расторопши пятнистой или приёмом препаратов с одуванчиками или артишоками. При интоксикациях в первую очередь надо принимать расторопшу пятнистую и ее семена.

Следующей мерой при лечении геморроя после укрепления печени является избежание всевозможных кислот, ядов и вредных веществ. Это могут быть как яды из изделий вкусовой промышленности, так и токсины из окружающей среды, например, слишком высокое потребление мяса, слишком много специй и т.д.

Третье вспомогательное средство для преодоления геморроя - отводящее удаление шлаков, как мы уже писали, с помощью ножных и

общих ванн, компрессов, метода Бауншайдта, банок и т.д.

Поначалу будьте очень осторожны с клизмами и гидроколнотерапией, их можно применять после улучшения ситуации в анальной области.

Очень успешным и сильнодействующим средством в лечении геморроя показали себя обильные щелочные ванны. Их можно принимать от четырех до шести часов.

После двух - трех часов добавьте в воду несколько столовых ложек соды, чтобы заново создать буферную емкость для нейтрализации вышедших кислот. Также можно сделать свежую ванну.

Для наружной помощи и наружного применения подходят ванночки анальной области из отвара коры дуба с последующим смазыванием мазью из тополиных почек.

Для людей, страдающих геморроем и язвой голени, крайне важно сочетать с вышеописанным лечением полноценное вегетарианское питание и употребление энергетических пищевых добавок, чтобы радикально повысить потенциал нейтрализации в общем обмене веществ.

В результате резко снижается количество кислот и ядов, которые иначе устремились бы к, возможно, уже безнадежно поврежденным тканям язвы, или увеличили бы количество ядов и кислот, скопившихся в воротной вене.

Используя меры усиленной помощи обменным процессам - подходящие минеральные вещества, отказ от современных кислых наслаждений, вызывающих появление кислот и интоксикаций, разработанную нами терапию «разгружающего выведения шлаков», несомненно, можно избежать многих случаев облитерации геморроя.

То же самое касается ежегодных десятков тысяч ампутаций стоп и пальцев на ногах.

Для этого у нас есть многочисленные возможности щелочного ухода, за телом. Например, щелочные общие ванны по возможности 60 - 120 минут или дольше заботятся не только о действенном выведении шлаков и кислот, но и чудесным образом вызывают активацию сальных желез. Из-за постоянного и обильного смазывания кожи кремами и маслами, начиная с детского возраста, сальные железы вскоре могут атрофироваться.

Мы постоянно получаем сообщения о том, что у женщин с

действительно сухой, «пергаментной» кожей через несколько недель или месяцев щелочных ванн она стала «нежной как у ангела». Об этом нам рассказала одна дама, донельзя счастливая результатом.

В щелочной ванне организм выделяет шлаки, кислоты и яды через потовые и сальные железы наружу в щелочную водную среду ванны.

При этом сальная железа получает стимул к активному действию и выполнению своего назначения - смазыванию кожи кожным салом.

Многие люди, которые обтираются в щелочной ванне жесткой мочалкой или щеткой каждые 5-10 минут, невольно думают, что сода содержит какие-нибудь жиры или масла, из-за которых вода собирается на коже красивыми капельками. Эти капли тем заметнее, чем дольше приём ванны.

Это происходит потому, что сальные железы выделяют и одновременно производят все больше кожного сала!

Все патогенные микроорганизмы очень страдают от щелочных ванн и от всего щелочного ухода за телом. Особенно это касается всех видов грибков.

Последовательный щелочной уход за телом с общими ваннами и регулярными ножными ванночками, и, в первую очередь, с регулярным применением «щелочных носков», не переносит ни один грибок стопы или ногтей, хотя обычно от них нельзя избавиться годами.

Через несколько недель он прекращает сопротивление и незаметно исчезает.

Очень многие ошибочно считают, что грибок поражает людей только внешне.

К сожалению, мицелий часто распространяется по всему организму, вплоть до кровеносной и лимфатической системы, и даже до самого мозга.

Поэтому при микозах так важно щелочное питье и ежедневное употребление до 1,5 литров воды.

Щелочное питье поступает в каждую клеточку тела, в каждую жидкость организма. На стакан воды обычно берут щепотку соды.

Супруг одной дамы из Гревена, местечка под Мюнстером, сообщил

нам следующее: собственно говоря, он пришел к нам, чтобы поблагодарить за то, что с помощью разработанного нами щелочно-минерального ухода за телом доктору из Дюссельдорфа удалось окончательно вылечить его жену после 35 лет скрытой хронической болезни.

Врач специализировалась на очищении кишечника с помощью гидроколонотерапии. Следуя её предписаниям, пациентка дома пила травяной чай, ела пищу, обогащённую минеральными веществами и энергией, и принимала частые и длительные щелочные ванны. Очищение кишечника проводилось всякий раз, когда боли в животе указывали, что кишечник снова заполнен шлаками. За последние два года это происходило около двенадцати раз. Сейчас достигнута последняя стадия очищения организма.

Его жена могла ощущать, как в голове растворялись последние мицелии и двигались оттуда к кишечнику. Когда ей в последний раз промывали кишечник, он сам видел в смотровом стекле, как проплывают вымытые мицелии.

Это событие опровергает официально представленное положение о том, что грибковое поражение внутренних органов может быть устранено только путем систематического приема противогрибковых препаратов, несмотря на их опасные побочные действия.

Теперь он знает, что в течение 35 лет его жена не была больна по-настоящему, а страдала прогрессирующим закислением, зашлакованием и всевозможными интоксикациями и, конечно, грибковыми поражениями.

Эта женщина принадлежала (принадлежит) к типу отложения. Другие люди выводят все отходы через кожу. Внешне это смотрится не очень привлекательно, но зато полезно для химии тела, т.е., для обмена веществ.

Остается отметить, что интенсивное грибковое поражение практически всех областей и функций тела наблюдаются при СПИДе.

Следовательно, при лечении этой болезни необходимо применять «осторожное удаление шлаков»!

Как правило, больные СПИДом настолько ослаблены, закислены и поражены грибами, что их здоровье может резко ухудшиться, если прописать им исключительно чай из трав, исключив при этом пищу.

Необходимо поддерживать их силы полноценным вегетарианским питанием, а также щедро снабжать богатыми энергией минеральными веществами и освободить от ядов. Ещё для больных СПИДом очень

важно обильное снабжение кислородом.

Один из наших клиентов, аптекарь из Вестфалии, разработал трехмесячную программу выведения шлаков, которая, по его данным, особенно оправдала себя при лечении нейродермита, псориаза, аллергий, полиартрита и многих других болезней цивилизации.

Трехмесячная программа выведения шлаков:

1. 14 дней лечебного голодания и приёма травяного чая, ежедневные общие ванны длительностью от одного часа, одна чайная ложка минеральных веществ во время каждого приёма пищи.

2. Следующие 8 недель - две общие щелочные ванны каждую неделю длительностью 60-120 минут и дольше.

3. С третьей по десятую неделю включительно - полноценная щелочно-вегетарианская пища.

4. Одиннадцатая и двенадцатая недели - завершающее 14-тидневное лечебное голодание и приём травяного чая (см. пункт 1).

5. Обильный приём минеральных веществ и микроэлементов в течение трех месяцев с целью нейтрализации растворенных шлаков.

6. 1,5 литра воды в день.

7. Отказ от кондитерских изделий и изделий из белой муки, алкоголя, никотина, кофе, молока, молочных продуктов и мяса, по возможности от ненужных медикаментов, прежде всего от болеутоляющих средств.

Как правило, больные, страдающие аллергией и нейродермитом, после принятия щелочных ванн очень довольны тем, что кожа не чешется. Но и здесь исключение подтверждает правило. У каждого тысячного кожа, возможно, чешется гораздо сильнее, чем до ванны.

Это значит, что организм слишком отравлен и зашлакован; возможно, эти шлаки поступили ещё при зачатии от родителей. Поэтому наружу устремляется такое огромное количество шлаков и ядов, что после принятия ванны они остаются в эпидермисе. В таких случаях помогает испытанное «кислое обмывание».

Этот раствор готовят из смеси яблочного уксуса, фруктового уксуса или разливного хлебного кваса, и травяного чая в пропорции 1:2.

«Кислым обмыванием» обтирают тело и дают ему стекать по коже.

Вскоре зуд прекращается.

Раствор с кислым уровнем рН 2 - 3 изгоняет из эпидермиса вызывающие зуд кислоты с уровнем рН 3 - 6. Надо просто владеть знаниями о биохимии тела!

Есть еще одно надежное средство для больных нейродермитом и псориазом с особенно чувствительной кожей.

В общую щелочную ванну добавляют 2 литра чая, приготовленного из двух столовых ложек (с горкой) листьев анютиных глазок и полевого хвоща.

Для ухода за кожей пользуются специальным маслом. Оно готовится из 50 мл масла зародышей пшеницы, куда добавляют 20 капель масла каяпутового дерева и 1 каплю витамина Е.

ЧАСТЬ 18

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БОЛЕЗНИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Сегодня в нашей стране отсутствует государственная политика предупреждения болезней и профилактической медицины. Поэтому нам придётся самим взяться за выполнение обеих задач!

При этом очень важно предотвратить избыточное или недостаточное снабжение различными веществами, а также расходование энергии или её избыточное накопление.

Для профилактики болезни профилактической медицины не менее важен отказ от изделий вкусовой промышленности и от образа жизни, приводящего к образованию кислот в организме и его последующего зашлакования. Необходимо избегать любой избыточности или недостаточности; в то же время старайтесь умеренно двигаться и наслаждаться солнцем, воздухом и водой.

Давайте еще раз представим себе важнейшие химические жизненные задания.

Во-первых, это **питание с обилием минеральных веществ**, чтобы мы каждый день могли нейтрализовать и перерабатывать попадающие в организм кислоты и токсины.

Успешно решить эту химическую задачу значит затормозить процесс деминерализации сокровищниц нашей жизни: зубов и костей, волосяных луковиц, хрящей, сосудов и органов.

Деминерализация происходит с целью нейтрализации кислот и ядов. Деминерализация равнозначна нейтрализации кислот и образованию шлаков.

Другой важной химической жизненной задачей является **непрерывное растворение шлаков и их выведение** изо всех уголков жировых и соединительных тканей, мышцы органов, суставов, хрящей и капсул.

Следите за тем, чтобы организм всегда был в состоянии быстро нейтрализовать поступающие кислоты и яды или выводить их через кожу и почки!

Поэтому в будущем мы должны ежедневно потреблять больше воды, чем сейчас. В суточном рационе должны быть 1-1,5 литра хорошей, мягкой водопроводной воды, или лечебной минеральной воды с низким содержанием минеральных веществ, или осмосной воды.

Такую воду можно энергетически улучшить различными способами. Это можно сделать методом взвихрения по Виктору Шаубергеру, многочасовой инсоляцией по Якобу Лорберу, а также магнитное повышение ценности воды тем, что в сосуд с питьевой водой на несколько часов кладут магнетит, после чего её можно пить.

Не менее эффективна активация воды путем гидролиза (так называемая «живая» и «мертвая» вода, из которых «живая» вода является прекрасным щелочным питьем)

Мы должны искренне стремиться по мере возможности пополнять опустошённые или разграбленные «склады» организма путём обильного потребления минеральных веществ и микроэлементов.

И, наконец, старайтесь как можно **больше двигаться на свежем воздухе и бывать на солнце**, чтобы получать достаточно кислорода и, таким образом, поддерживать чистоту всех без исключения клеток, тканей, мембран, сосудов и органов, и не допускать проникновения туда паразитов.

И первый наш помощник в этом деле, не считая пряностей, - кислород.

Еще стоит умеренны во всём! Если в течение многих лет вы злоупотребляли всеми теми кислотосодержащими продуктами, о которых мы рассказали в этой книге, то вам не следует практиковать избыточное растворение шлаков и потребление кислорода, чрезмерные физические нагрузки и т.д.!

Всё надо делать в меру, распределять аккуратно и тщательно, и лучше всего предусмотреть для этого продолжительный временной отрезок. Вспомните о правиле «лучше меньше, да лучше».

Для достижения желаемой цели требуется много времени. Но, в конце концов, вы добьётесь своего!

Всегда помните о том, что в лечении практически нет законов,

обязательных для всех.

Каждый из нас – самостоятельный индивидуум, с собственными условиями обмена веществ, с собственными бедами, желаниями, способностями, возможностями и т.д.

То, что станет чудодейственным средством для супруги, возможно, вовсе не поможет ее мужу. Например, она сможет без труда перенести выведение шлаков усиленными методами. Ему же придется выбрать путь «осторожного выведения шлаков».

Никогда не следуйте непроверенным советам, которые дают вам родственники, знакомые, клиенты, друзья и т.д.! Может получиться, что они идеально подойдут вашему лучшему другу, а вам только навредят.

Если же вы все-таки решитесь последовать этим советам, то, по крайней мере, действуйте осторожно и медленно. Конечно, может получиться наоборот, когда лучшим выходом для вас будет последовать чужому совету. Возможно, вам даже придется действовать гораздо быстрее и решительнее, чем советчику. Всё может быть, поэтому лучше всего принимать решения и действовать индивидуально.

Это суждение связано с нашим требованием, согласно которому каждый из нас с большей ответственностью должен относиться к собственному здоровью и обдумывать каждое свое действие. Но это ни в коем случае не означает, что мы должны заниматься исключительно своими болезнями и здоровьем. От этого заболевает даже тот, кто до сих пор был здоров как бык.

В обществе, которое с рождения заботится о здоровье своих граждан, подобные занятия не нужны были бы вообще. Мы были бы здоровы и могли посвятить себя разумной жизни в земном воплощении. Вместо этого нас используют в корыстных целях, предлагая всевозможные удовольствия, а мы мучаемся от последствий, отражающихся на здоровье.

Попробуйте в течение нескольких месяцев или самое большее лет оздоровить свой организм, очистить его и освободить от шлаков, заново наполнить «склады» минеральными веществами и жить, не жалуясь на здоровье. Мы вам этого искренне желаем.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Читая эту книгу, вы наверняка познакомились с данными и гипотезами, о которых еще не слышали.

Вы можете быть уверены, что мы не привели здесь ни одного факта, который не могли бы подтвердить результатами многолетних исследований или на практике.

И хотя наша книга касается других тем, мы не могли не задуматься о разумной профилактике болезней и эффективной профилактической медицине.

Профилактика имеет смысл и успех только в осторожных и умелых руках. Излишествами (в хорошем смысле слова) можно навредить так же, как и нерадивыми ограничениями. В первую очередь это касается спорта, а также приёма витаминов, употребления сырой растительной пищи, и т.д.

Мы утверждаем, что в настоящее время в нашей стране нет системы профилактики болезни и профилактической медицины, а, напротив, с самого детства многое делается для того, чтобы немцы больными, слабыми, одержимыми болезненными страстями. Это начинается с прививок, по поводу которых даже многие врачи – приверженцы традиционной медицины – пришли к мнению, что они приносят больше вреда, чем пользы.

Сперва дети неумеренно потребляют сладости, затем наступает очередь школьных курилок и автоматов с газированными напитками, и так мы доходим до бесчисленных автоматов по продаже сигарет, магазинов с алкогольной продукцией и т.д.

Мы поддерживаем контакт с сотнями целителей, с врачами и клиниками, которые подтверждают нашу точку зрения на химию тела и помогают в нашей работе большим количеством уточнений и дополнений, которые позволяют нам еще глубже проникнуть в тему. За это мы выражаем им сердечную благодарность.

Наступило время, когда стало необходимым поддерживать и поощрять личную ответственность мужчины, женщины и ребенка за собственное здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ.

Во-первых, здесь из разных источников собрана информация по кислотно-щелочному равновесию. С разных сторон, разным языком, под разными углами зрения, порой просто короткие факты.

А во-вторых, разумеется, здесь же я собираю и всё, что касается нарушения этого равновесия - все факторы, которые его нарушают в ту или иную сторону.

В основном это, конечно проблема закисления - ацидоза.

ВСЁ ПО НАУКЕ:)

Первым делом - о рН строго научно. Из курсов лекций по биохимии для студентов-медиков. И тут мы, кстати, можем увидеть роль бикарбоната натрия вообще в обмене веществ. Ведь существует целая система, основанная на бикарбонате натрия, и называется - "буфер бикарбоната натрия"!

И чтобы увидеть как это всё работает мы тут коснемся не только этого буфера, но и других буферных систем крови - систем, которые участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия (которое на этом - строго научном языке - называется кислотно-основное состояние).

Показатели кислотно-основного состояния

Кислотно-основное состояние крови является важнейшим показателем для жизни организма.

В настоящее время исследование кислотно-основного состояния крови проводится на газовых анализаторах, которые с учетом температуры крови и давления напрямую определяют концентрацию ионов H^+ (величину рН) и показатель pCO_2 (количество CO_2).

Остальные параметры рассчитываются, исходя из уравнения

Гендерсона-Гассельбаха:

$$pH = pK' + \lg \frac{[HCO_3^-]}{0,03 \times pCO_2}$$

где pK' – константа диссоциации угольной кислоты ($pK'=6,1$)

Водородный показатель

Водородный показатель (рН) – отрицательный десятичный логарифм активности (или концентрации) водородных ионов в растворе.

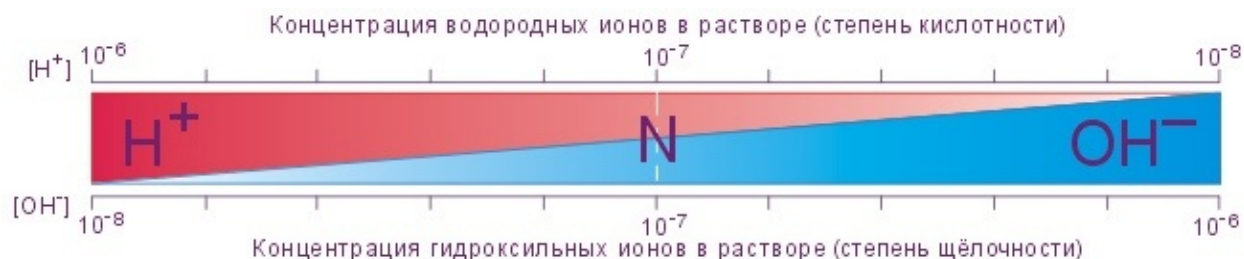
Он является основной количественной характеристикой кислотности водных растворов:

$$pH = -\lg[H^+]$$

В случае равенства концентраций ионов H^+ и OH^- величина рН среды соответствует 7,0, т.е. среда нейтральная. Именно таковой и является простая вода - H_2O

В растворах кислот и щелочей концентрация ионов H^+ не равна концентрации ионов OH^- и рН соответственно меньше или больше 7.

Повышение концентрации ионов H^+ вызывает соответствующее уменьшение концентрации ионов OH^- , и наоборот.



В норме концентрация ионов H^+ колеблется от 36 до 45 нмоль/л, в среднем она составляет 40 нмоль/л, что соответствует рН 7,4.

Снижение величины рН или накопление ионов H^+ называется **ацидоз** (закисление), увеличение рН или дефицит ионов H^+ – **алкалоз**

(защелачивание).

Водородный показатель является главным и его значение определяет диагноз ацидоза или алкалоза. Изменение показателя происходит при накоплении кислотных или щелочных эквивалентов.

Парциальное давление углекислого газа

Парциальное давление или напряжение углекислого газа ($p\text{CO}_2$) – давление CO_2 в газовой смеси, находящейся в равновесии с плазмой артериальной крови при температуре 38°C . Показатель является критерием концентрации углекислоты в крови.

Изменение показателя $p\text{CO}_2$ играет ведущую роль при респираторных нарушениях кислотно-основного состояния (респираторного ацидоза и респираторного алкалоза)

При респираторном ацидозе $p\text{CO}_2$ увеличивается из-за нарушения вентиляции легких, что и вызывает накопление угольной кислоты,

При респираторном алкалозе $p\text{CO}_2$ снижается в результате гипервентиляции легких, которая приводит к повышенному выведению из организма углекислоты и перещелачиванию крови.

При нереспираторных (метаболических) ацидозах/алкалозах показатель $p\text{CO}_2$ не изменяется.

Если налицо такие сдвиги $p\text{H}$ и показатель $p\text{CO}_2$ не в норме, то имеются вторичные (или компенсаторные) изменения.

При клинической оценке сдвига показателя $p\text{CO}_2$ важно установить, являются ли изменения причинными или компенсаторными!

Таким образом, повышение показателя $p\text{CO}_2$ происходит при респираторных ацидозах и компенсированном метаболическом алкалозе, а снижение – при респираторных алкалозах и компенсации метаболического ацидоза.

Колебания величины $p\text{CO}_2$ при патологических состояниях находятся в диапазоне от 10 до 130 мм рт.ст.

При респираторных нарушениях направление сдвига величины $p\text{H}$ крови противоположно сдвигу $p\text{CO}_2$, при метаболических нарушениях – сдвиги однонаправлены.

Концентрация бикарбонат-ионов

Концентрация бикарбонатов (ионов HCO_3^-) в плазме крови является третьим основным показателем кислотно-основного состояния.

На практике различают показатели актуальных (истинных) бикарбонатов и стандартных бикарбонатов.

Актуальные бикарбонаты (АВ, АБ) – это концентрация ионов HCO_3^- в исследуемой крови при 38°C и реальных значениях $p\text{H}$ и $p\text{CO}_2$.

Стандартные бикарбонаты (СВ, СБ) – это концентрация ионов HCO_3^- в исследуемой крови при приведении ее в стандартные условия: полное насыщение кислородом крови, уравнивание при 38°C с газовой смесью, в которой $p\text{CO}_2$ равно 40 мм рт.ст.

У здоровых людей концентрация актуальных и стандартных бикарбонатов практически одинакова.

Диагностическое значение концентрации бикарбонатов в крови состоит, прежде всего, в определении характера нарушений кислотно-основного состояния (метаболического или респираторного).

Показатель в первую очередь изменяется при метаболических нарушениях:

- при метаболическом ацидозе показатель HCO_3^- снижается, т.к. расходуется на нейтрализацию кислых веществ (буферная система)

- при метаболическом алкалозе – повышается

Так как угольная кислота очень плохо диссоциирует и ее накопление в крови практически не отражается на концентрации HCO_3^- , то при первичных респираторных нарушениях изменение бикарбонатов невелико.

При компенсации метаболического алкалоза бикарбонаты накапливаются вследствие урежения дыхания, при компенсации метаболического ацидоза – в результате усиления их почечной реабсорбции.

Концентрация буферных оснований

Еще одним показателем, характеризующим состояние кислотно-основного состояния, является концентрация буферных оснований (buffer bases, ВВ), отражающая сумму всех анионов цельной крови, в основном анионов бикарбоната и хлора, к другим анионам относятся ионы белков, сульфаты, фосфаты, лактат, кетоновые тела и т.п.

Этот параметр почти не зависит от изменения парциального давления углекислого газа в крови, но отражает продукцию кислот тканями и частично функцию почек.

По величине буферных оснований можно судить о сдвигах кислотно-основного состояния, связанных с увеличением или уменьшением содержания нелетучих кислот в крови (т.е. всех, кроме угольной кислоты).

На практике используемым параметром концентрации буферных оснований является параметр "остаточные анионы" или "неопределяемые анионы" или "анионное несоответствие" или "анионная разница".

В основе использования показателя анионной разницы лежит постулат об электронейтральности, т.е. количество отрицательных (анионов) и положительных (катионов) в плазме крови должно быть одинаковым.

Если же экспериментально определить количество наиболее представленных в плазме крови ионов Na^+ , K^+ , Cl^- , HCO_3^- , то разность между катионами и анионами составляет примерно 12 ммоль/л.

$$\text{Анионная разница} = ([\text{Na}^+] + [\text{K}^+]) - ([\text{Cl}^-] + [\text{HCO}_3^-]) = 12 \text{ ммоль/л}$$

Увеличение величины анионной разницы сигнализирует о накоплении неизмеряемых анионов (лактат, кетоновые тела) или катионов, что уточняется по клинической картине или по анамнезу.

Показатели общих буферных оснований и анионной разницы особенно информативны при метаболических сдвигах кислотно-основного состояния, тогда как при респираторных нарушениях его колебания незначительны.

Избыток буферных оснований

Избыток оснований (base excess, BE, ИО) – разность между фактической и должной величинами буферных оснований.

По значению показатель может быть положительным (избыток оснований) или отрицательным (дефицит оснований, избыток кислот).

Показатель по диагностической ценности выше, чем показатели концентрации актуальных и стандартных бикарбонатов. Избыток оснований отражает сдвиги количества оснований буферных систем крови, а актуальные бикарбонаты – только концентрацию.

Наибольшие изменения показателя отмечаются при метаболических нарушениях: при ацидозе выявляется нехватка оснований крови (дефицит оснований, отрицательные значения), при алкалозе – избыток оснований (положительные значения).

Предел дефицита, совместимый с жизнью, 30 ммоль/л.

При респираторных сдвигах показатель меняется незначительно.

Величина рН формирует активность клеток

Кислотно-основное равновесие – это состояние, которое обеспечивается физиологическими и физико-химическими процессами, составляющими функционально единую систему стабилизации концентрации ионов H^+ .

Нормальные величины концентрации ионов H^+ около 40 нмоль/л, что в 10⁶ раз меньше, чем концентрация многих других веществ (глюкоза, липиды, минеральные вещества).

Совместимые с жизнью колебания концентрации ионов H^+ располагаются в пределах 16-160 нмоль/л.

Так как реакции обмена веществ часто связаны с окислением и восстановлением молекул, то в этих реакциях обязательно принимают участие соединения, выступающие в качестве акцептора или донора ионов водорода. Участие других соединений сводится к обеспечению неизменности концентрации ионов водорода в биологических жидкостях.

Стабильность внутриклеточной концентрации H^+ необходима для:

- оптимальной активности ферментов мембран, цитоплазмы и внутриклеточных органелл
- формирования электро-химического градиента мембраны митохондрий на должном уровне и достаточную наработку АТФ в клетке.

Сдвиги концентрации ионов H^+ приводят к изменению активности внутриклеточных ферментов даже в пределах физиологических значений.

Например, ферменты глюконеогенеза в печени более активны при закислении цитоплазмы, что актуально при голодании или мышечной нагрузке, ферменты гликолиза – при обычных рН.

Стабильность внеклеточной концентрации ионов H^+ обеспечивает:

- оптимальную функциональную активность белков плазмы крови и межклеточного пространства (ферменты, транспортные белки),
- растворимость неорганических и органических молекул,
- неспецифическую защиту кожного эпителия,
- отрицательный заряд наружной поверхности мембраны эритроцитов.

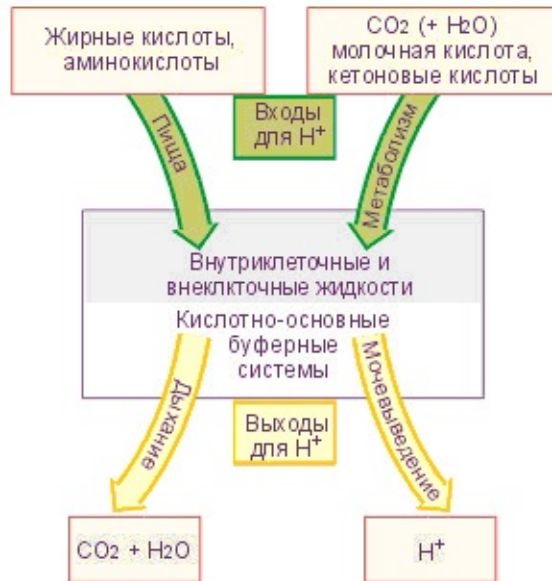
При изменении концентрации ионов H^+ в крови активируется компенсационная деятельность двух крупных систем организма:

1. Система химической компенсации

- действие внеклеточных и внутриклеточных буферных систем,
- интенсивность внутриклеточного образования ионов H^+ и HCO_3^- .

2. Система физиологической компенсации

- легочная вентиляция и удаление CO_2 ,
- почечная экскреция ионов H^+ (ацидогенез, аммониегенез), реабсорбция и синтез HCO_3^- .



Кислород-связанные показатели

Оксигемоглобин (HbO₂) – отражает процентное отношение количества оксигемоглобина (HbO₂) к сумме всех гемоглобиновых фракций (общему гемоглобину).

В норме это должно быть 94-97%

Насыщение (сатурация) гемоглобина кислородом (HbOSAT, SO₂), представляет собой отношение фракции оксигенированного гемоглобина к тому количеству гемоглобина в крови, который способен транспортировать O₂.

Например, насыщение гемоглобина кислородом составляет 95%, величина оксигемоглобина составляет 53%. Это означает, что несмотря на нормальное поступление кислорода, существует некоторая часть гемоглобина, не способная к его связыванию.

Показатель используется при цианозе и эритроцитозе, он помогает различить пониженную оксигенацию крови (например, при заболеваниях легких) и смешивание крови с венозной кровью при артерио-венозном шунте.

Хотя растворенный кислород составляет менее 10% общего кислорода в крови, он находится в динамическом равновесии между кислородом эритроцитов и тканей.

Данный показатель является основным при характеристике гипоксии.

Быстрая компенсация сдвигов рН

Быстрая, т.е. повседневная компенсация сдвигов рН осуществляется за счет т.наз. буферных систем крови.

Буферные системы – это соединения, противодействующие резким изменениям концентрации ионов H^+ .

Буферные системы вступают в действие практически моментально, и через несколько минут их эффект достигает максимума возможного.

Существует несколько буферных систем организма – **бикарбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая.**

Буферная система	Суммарная концентрация анионов, ммоль, □	Буферная ёмкость, (ммоль / л) / рН
Бикарбонатная буферная система	24 (67%)	50 (82%) □
Некарбонатные буферные системы:	12 (33%)	11 (18%)
– гемоглобиновая буферная система крови	7	9
– буферная система белков плазмы крови	4	2
– фосфатная буферная система	1	0,4
Итого	36 (100%)	61 (100%)
Примечания: □ – средние значения, ◻ – при неизменном уровне P_{aCO_2}		

Бикарбонатная буферная система

Эта система состоит из бикарбонат-иона (HCO_3^-) и угольной кислоты (H_2CO_3), буферная мощность составляет 65% от общей буферной емкости крови.

В норме отношение HCO_3^- к H_2CO_3 равно 20 : 1.

Работа этой системы неразрывно и тесно связана с легкими.

При поступлении в кровь более сильной кислоты, чем угольная, ионы бикарбоната натрия взаимодействуют с ней, происходит реакция обмена и образуется соответствующая соль и угольная кислота.

В результате, благодаря связыванию введенной в систему кислоты, концентрация ионов водорода значительно понижается.



При поступлении оснований они реагируют с угольной кислотой и образуют соли бикарбонатов:



Возникающий при этом дефицит угольной кислоты компенсируется уменьшением выделения CO_2 легкими **(и в этот момент мы сами не замечаем как задерживаем дыхание на какое-то время. А еще лучше в этом плане работает регулярная практика задержки дыхания в параняме - кумбхака. ALG)**

При накоплении угольной кислоты в крови не происходит параллельного значимого увеличения концентрации H_2CO_3^- , т.к. угольная кислота очень плохо диссоциирует **(к вопросу о безопасности практики кумбхаки в параняме. Как только дыхание восстанавливается, излишек угольной кислоты тут же удаляется. ALG)**

Благодаря работе бикарбонатного буфера концентрация водородных ионов понижается по двум причинам:

- угольная кислота является очень слабой кислотой и плохо диссоциирует

- в крови легких благодаря присутствию в эритроцитах фермента

карбоангидразы, угольная кислота быстро расщепляется с образованием CO_2 , удаляемого с выдыхаемым воздухом:



(и тоже, получается, сто очков в плюс к дыхательной практике, ведь если легкие работают не на полный объем - как это у нас столь распространено - CO_2 выделяется не в полном объеме, и эффективность работы этого важнейшего буфера существенно снижается. ALG)

Кроме эритроцитов, значительная активность карбоангидразы отмечена в эпителии почечных канальцев, клетках слизистой оболочки желудка, коре надпочечников и клетках печени, в незначительных количествах – в центральной нервной системе, поджелудочной железе и других органах.

Фосфатная буферная система

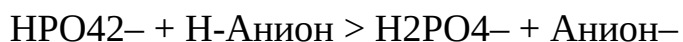
Фосфатная буферная система составляет около 1-2% от всей буферной емкости крови и до 50% буферной емкости мочи.

Она образована дигидрофосфатом (NaH_2PO_4) и гидрофосфатом (Na_2HPO_4) натрия.

Первое соединение слабо диссоциирует и ведет себя как слабая кислота, второе обладает щелочными свойствами.

В норме отношение HPO_4^{2-} к H_2PO_4^- равно 4 : 1.

При взаимодействии кислот (ионов водорода) с двузамещенным фосфатом натрия (Na_2HPO_4) натрий вытесняется, образуется натриевая соль дигидрофосфата (H_2PO_4^-). В результате, благодаря связыванию введенной в систему кислоты, концентрация ионов водорода значительно понижается.



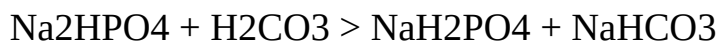
При поступлении оснований избыток OH^- групп нейтрализуется

имеющимися в среде H^+ , а расход ионов H^+ восполняется повышением диссоциации NaH_2PO_4 .



Основное значение фосфатный буфер имеет для регуляции рН интерстициальной жидкости и мочи.

В моче роль его состоит в сбережении бикарбоната натрия за счет дополнительного иона водорода (по сравнению с $NaHCO_3$) в составе выводимого NaH_2PO_4 :



Кислотно-основная реакция мочи зависит только от содержания дигидрофосфата, т.к. бикарбонат натрия в почечных канальцах реабсорбируется.

Белковая буферная система

Буферная мощность этой системы составляет 5% от общей буферной емкости крови.

Белки плазмы, в первую очередь альбумин, играют роль буфера благодаря своим амфотерным свойствам.

В кислой среде подавляется диссоциация $COOH$ -групп, а группы NH_2 связывают избыток H^+ , при этом белок заряжается положительно.

В щелочной среде усиливается диссоциация карбоксильных групп, образующиеся H^+ связывают избыток OH^- -ионов и рН сохраняется, белки выступают как кислоты и заряжаются отрицательно.



Гемоглобиновая буферная система

Наибольшей мощностью обладает гемоглобиновый буфер, который можно рассматривать как часть белкового. На него приходится до 30% всей буферной емкости крови.

В буферной системе гемоглобина существенную роль играет гистидин, который содержится в белке в большом количестве.

Изоэлектрическая точка гистидина равна 7,6, что позволяет гемоглобину легко принимать и легко отдавать ионы водорода при малейших сдвигах физиологической рН крови (в норме 7,35-7,45).

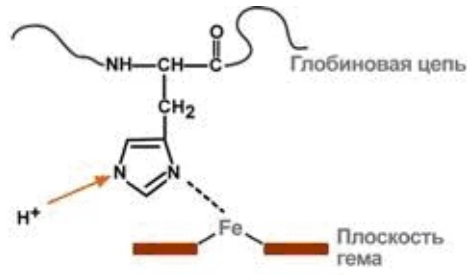
Данный буфер представлен несколькими подсистемами:

Гемоглобиновые подсистемы			
Основание	КНб	ННб	КНбО ₂
Кислота	ННб	ННбО ₂	ННбО ₂

Пара ННб/ННбО₂ является основной в работе гемоглобинового буфера.

Соединение ННбО₂ является более сильной кислотой по сравнению с угольной кислотой, ННб - более слабая кислота, чем угольная. Установлено, что ННбО₂ в 80 раз легче отдает ионы водорода, чем ННб.

Присоединение ионов водорода к остатку гистидина дезоксигемоглобина выглядит так:



Работа гемоглобинового буфера неразрывно связана с дыхательной системой (к вопросу о значении пранаямы! - ALG)

В легких после удаления CO₂ (угольной кислоты) происходит защелачивание крови.

При этом присоединение O₂ к дезоксигемоглобину H-Hb образует кислоту HHbO₂ более сильную, чем угольная. Она отдает свои ионы H⁺ в среду, предотвращая повышение pH:



В капиллярах тканей постоянное поступление кислот (в том числе и угольной) из клеток приводит к диссоциации оксигемоглобина HbO₂ (Эффект Бора) и связыванию ионов H⁺ в виде H-Hb:



Длительная стабилизация сдвигов pH

Это так называемая физиологическая компенсация нарушений кислотно-основного состояния, которая происходит прежде всего за счет работы дыхательной системы и почек, и в меньшей степени - за счет печени и костной системы.

Дыхательная система

Легочная вентиляция обеспечивает удаление угольной кислоты, образованной при функционировании бикарбонатной буферной системы. По скорости реакции на изменение рН – это вторая система после буферных систем.

Дополнительная вентиляция легких приводит к удалению CO_2 , а значит и H_2CO_3 , и повышает рН крови, что компенсирует закисление межклеточной жидкости и плазмы крови продуктами метаболизма, в первую очередь, органическими кислотами.

Сдвиги значений pO_2 не являются сильно значимыми для изменения легочной вентиляции. Только снижение pO_2 до 8 кПа в артериальной крови (норма 11,04-14,36 кПа или 83-108 мм рт.ст.) приводит к увеличению активности дыхательного центра.

Более существенным фактором для активации дыхательной системы является концентрация ионов H^+ .

Накопление ионов H^+ в крови уже через 1-2 минуты вызывает максимальную (для данной их концентрации) стимуляцию дыхательного центра, повышая его активность до 4-5 раз, что приводит к снижению pCO_2 до 10-15 мм рт.ст.

И, наоборот, снижение кислотности крови понижает активность дыхательного центра на 50-75%, pCO_2 при этом способен возрастать до 60 мм рт.ст и выше.

Костная ткань

Это наиболее медленно реагирующая система. Механизм ее участия в регуляции рН крови состоит в возможности обмениваться с плазмой крови ионами Ca^{2+} и Na^+ в обмен на протоны H^+ . Происходит растворение гидроксиапатитных кальциевых солей костного матрикса, освобождение ионов Ca^{2+} и связывание ионов HPO_4^{2-} с H^+ с образованием дигидрофосфата, который уходит с мочой.

Параллельно при снижении рН (закисление) происходит поступление ионов H^+ внутрь остецитов, а ионов калия – наружу.

Печень

Существенную, но пассивную роль в регуляции кислотно-основного состояния крови берет на себя печень, в которой происходит метаболизм низкомолекулярных органических кислот (молочная кислота и др). Кроме этого, кислые и щелочные эквиваленты выделяются с желчью.

Почки

Развитие почечной реакции на смещение кислотно-основного состояния происходит в течение нескольких часов.

Регуляция концентрации ионов H^+ осуществляется опосредованно, через потоки ионов Na^+ , движущихся по градиенту концентрации, и через перераспределение потоков ионов K^+ и H^+ , которые выходят из эпителиоцитов (секретируются) в обмен на ионы Na^+ .

Также для обеспечения электронейтральности внутри- и внеклеточной жидкости при реабсорбции ионов Na^+ усиливается реабсорбция ионов Cl^- , однако их не хватает, поэтому возникает необходимость в усилении реабсорбции и дополнительном синтезе ионов HCO_3^- (и вот тут-то как раз и играет свою роль сода - бикарбонат натрия $NaHCO_3$. Если мы поставляем организму дополнительное количество ионов HCO_3^- посредством соды, мы существенно снижаем нагрузку с почек и помогаем им в работе - ALG)

В почках активно протекают три процесса, связанных с уборкой кислых эквивалентов. Благодаря этим процессам рН мочи в состоянии снижаться до 4,5-5,2 :

1. Реабсорбция бикарбонатных ионов HCO_3^- .
2. Ацидогенез – удаление ионов H^+ с титруемыми кислотами (в основном в составе дигидрофосфатов NaH_2PO_4).
3. Аммониегенез – удаление ионов H^+ в составе ионов аммония NH_4^+ .

Реабсорбция бикарбонат-ионов

В проксимальных канальцах ионы Na^+ мигрируют в цитозоль эпителиальных клеток в силу концентрационного градиента, который создается на базолатеральной мембране при работе фермента Na^+, K^+ АТФазы.

В обмен на ионы Na^+ эпителиоциты канальцев активно секретируют в канальцевую жидкость ионы водорода.

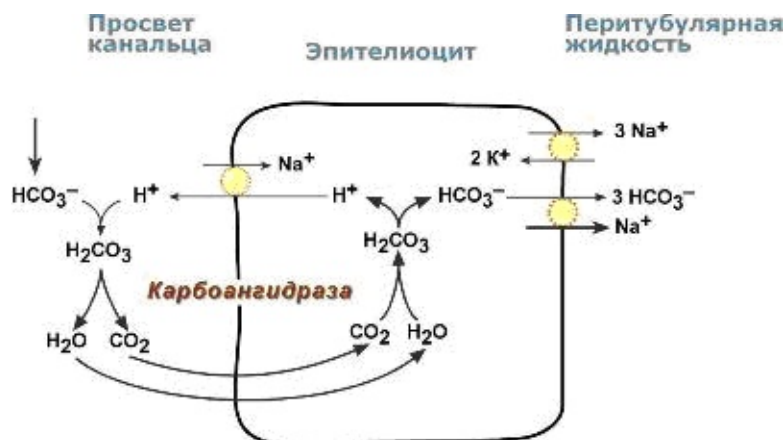
Ионы HCO_3^- первичной мочи и секретиремые ионы H^+ образуют угольную кислоту H_2CO_3 .

В гликокаликсе эпителиоцитов фермент карбоангидраза катализирует распад угольной кислоты на CO_2 и воду.

В результате возникает градиент концентрации углекислого газа между просветом канальцев и цитозолем и CO_2 диффундирует в клетки.

Внутриклеточная карбоангидраза использует пришедший CO_2 и образует угольную кислоту, которая диссоциирует.

Ионы HCO_3^- транспортируются в кровь, ионы H^+ – секретируются в мочу в обмен на ионы Na^+ . Таким образом, объем реабсорбции HCO_3^- полностью соответствует секреции ионов H^+ .



Процесс реабсорбции бикарбонат-ионов

В проксимальных канальцах происходит реабсорбция 90% профильтрованного HCO_3^- .

В петле Генле и дистальных канальцах реабсорбируется оставшееся количество карбонат-иона. Всего в почечных канальцах реабсорбируется более 99% от фильтруемых бикарбонатов.

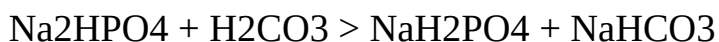
(Из всего вышесказанного становится очевидным, что дополнительное поступление в систему бикарбонат-ионов благодаря приему бикарбоната натрия - соды - снижает нагрузку на эту сторону работы почек. Чем больше свободных бикарбонат-ионов имеется в системе, тем меньше зависимость организма от этого процесса их реабсорбции. Соответственно, почки не сильно напрягаются в этом плане, в результате чего мы на выходе имеем мочу с более щелочной реакцией! Известно же, что у новорожденных показатель мочи близок к 8...ALG)

Ацидогенез

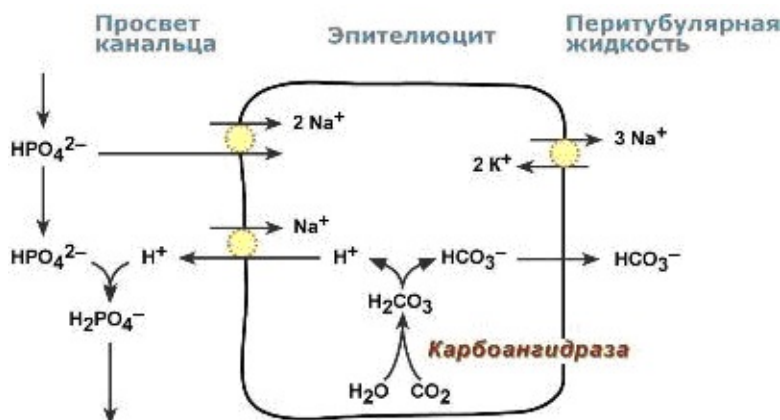
В процессе ацидогенеза в сутки с мочой выделяется 10-30 ммоль кислот, называемых титруемыми кислотами.

Фосфаты, являясь одной из этих кислот, играют роль буферной системы в моче.

Роль этой системы состоит экскреции кислых эквивалентов без потерь бикарбонат-ионов за счет дополнительного иона водорода в составе выводимого NaH_2PO_4 (по сравнению с NaHCO_3):



После того как бикарбонат натрия в почечных канальцах реабсорбируется, кислотность мочи зависит только от связывания ионов H^+ с HPO_4^{2-} и содержания дигидрофосфата.



Процесс ацидогенеза в почечных канальцах

Хотя в крови соотношение HPO_4^{2-} : H_2PO_4^- равно 4 : 1, в клубочковом фильтрате оно меняется на 1 : 9.

Происходит это из-за того, что менее заряженный H_2PO_4^- лучше фильтруется в клубочках.

Связывание ионов H^+ ионами HPO_4^{2-} на протяжении всего канальца приводит к увеличению количества H_2PO_4^- .

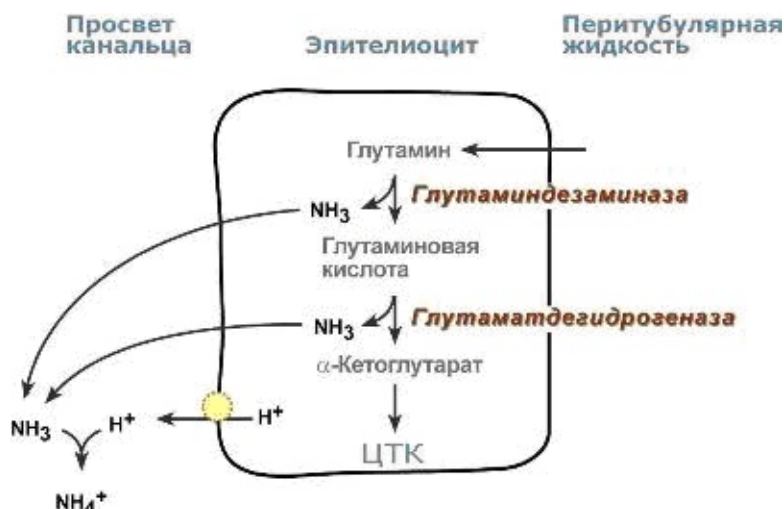
В дистальных канальцах соотношение может достигать 1 : 50.

Аммониегенез

Аммониегенез происходит на протяжении всего почечного канальца, но более активно идет в дистальных отделах – дистальных канальцах и собирательных трубочках коркового и мозгового слоев. Глутамин и глутаминовая кислота, попадая в клетки канальцев, быстро дезаминируются ферментами глутаминаза и глутаматдегидрогеназа с образованием аммиака.

Являясь гидрофобным соединением, аммиак диффундирует в просвет канальца и акцептирует ионы H^+ с образованием аммонийного иона.

Источником ионов H^+ первичной мочи в проксимальных отделах канальца является Na^+ , H^+ -антипорт. В дистальных отделах, в отличие от проксимальных, секреция ионов H^+ происходит с участием H^+ -АТФазы, локализованной на апикальной мембране вставочных клеток.



Процесс аммониегенеза в дистальных канальцах

Аммонийный катион NH_4^+ способен взаимодействовать с анионами Cl^- , SO_4^{2-} , с органическими кислотами (лактат и другие) с образованием аммонийных солей, которые выводятся с мочой.

Ацидоз

Защисление организма - ацидоз - это поистине бич нашей современной западной цивилизации. Соответственно, если мы хотим быть здоровыми, то нужно иметь хорошее представление обо всех факторах окружающей среды, ведущих к защислению.

Первым делом, конечно, опять же, всё по науке:)

Виды ацидоза.

1. Респираторный ацидоз (лат. acidosis gasea).

Возникает при гиповентиляции или вдыхания воздуха с повышенным содержанием углекислого газа.

2. Метаболический ацидоз (лат. acidosis metabolica). Возникает из-за

накопления кислых продуктов в тканях, недостаточного их связывания или разрушения (кетацидоз, лактатацидоз).

3. Выделительный ацидоз (лат. acidosis excretoria). Возникает при затруднениях выведения нелетучих кислот почками (почечный ацидоз) или увеличенной потере оснований через желудочно-кишечный тракт (гастроэнтеральный ацидоз);

4. Экзогенный ацидоз (лат. acidosis exogena). Наступает при введении в организм большого количества кислот или веществ, образующих кислоты в процессе метаболизма, напр. лекарств (особенно - химиотерапия)

5. Смешанный ацидоз (лат. acidosis mixta). Сочетание различных видов ацидозов. Например, при патологии сердечно-сосудистой или дыхательной систем затруднено выведение углекислого газа, что вызывает уменьшение кислорода в крови и последующее накопление недоокисленных продуктов метаболизма.

Основа рака - кислая среда.

pH человеческой крови при рождении 7,45-7,50, а умирает человек с показателем 5,41-5,45. На всю жизнь ему отведено 2 единицы.

Рак возникает при снижении водородного показателя до величины 5,41.

Самая большая активность лимфатических клеток по уничтожению раковых заболеваний проявляется при pH 7,4.

Однако обычно вокруг клеток, пораженных раком, существует **более кислая среда, которая препятствует активности лимфатических клеток.**

В кислой среде более часто возникают злокачественные новообразования слизистой оболочки пищевода. Замечено, что во многих странах возрастание потребления газированных прохладительных напитков сопровождалось параллельным увеличением распространенности рака пищевода.

Нормальное состояние внутренних жидкостей человеческого организма - слабо-щелочное.

Кислая среда - благоприятная среда для буйного роста бактерий и раковых клеток.

Метастазы рака это такие же плодовые тела "грибные" уже по всей "грибнице". Созрев, метастазы отрываются и разносятся по всему организму, ищут слабое место и растут снова.

А слабое место - это кислая среда в организме, различные воспаления в органах и системах.

Вот и получается, чтобы вылечить рак и для его профилактики, нужно поддерживать в организме щелочную среду.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПИТАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ

Кислотно-щелочной фактор географии:)

В своих лекциях профессор Огулов упоминал такой интересный факт. Оказывается, чем выше местность - в смысле, чисто географически, имеется в виду высота над уровнем моря - тем более щелочной является реакция организма при любых процессах - дыхание, пищеварение и т.д..

Если посмотреть на горные народы - скажем, тех же кавказцев - так они, как известно, всю жизнь едят баранину и пьют вино, т.е. сплошное закисление создают организму. А при этом кавказские долгожители - очень даже известная тема.

Так вот оказывается, что даже при такой кислотной нагрузке, как вино и баранина, их пищеварение щелочное!

Более того, если бы они не закисляли так свой организм, то имели бы перещелачивание - алкалоз.

Кстати, та самая "горняшка" - горная болезнь - это именно перещелачивание.

Разреженный горный воздух и щелочное пищеварение порождают обильное - и довольно резкое - расщепление шлаков в организме человека. В результате его кровь резко закисляется, густеет, тяжелеет и возникает классическая "кислотная атака" - по той же самой схеме, как это бывает при кризисе голодания.

Когда же человек пробудет в горах подольше и "горняшка" отпускает, то в организме ощущается легкость, обновление, оздоровление и вообще радость жизни. И потом человек поет, мол, "лучше гор могут быть только горы":)

Закисление организма (статья из какого-то журнала)

Американские ученые в начале XXI века сделали фундаментальное открытие. Они предложили способ для измерения кислотности рациона питания и показали, что именно хроническое закисление организма является одной из главных причин вымывания кальция из костной ткани и массивного выброса его через почки. В результате разрушаются кости и образуются камни в почках.

Процессы жизни протекают в водных средах, которые характеризуются определенной концентрацией атомов водорода.

Вещества, которые отдают водородные атомы, называются кислотами, а те, которые их забирают - щелочами.

Кисотно-щелочное соотношение характеризуется специальным показателем свободных атомов водорода в растворе. Он называется рН (от латинского "potentia hydrogeni" - "сила водорода").

В нейтральной среде рН равно 7,0.

В кислой среде рН ниже 7, т.е. от 6,9 до 0.

В щелочной среде рН выше 7, т.е. от 7,1 до 14,0.

В норме кровь имеет слабощелочную реакцию - 7,35-7,45.

РН очень жестко выдерживается в узких границах, так как только в этих условиях возможна работа большинства ферментов.

При воздействии закисляющих или ощелачивающих факторов организм использует компенсаторные резервы организма - так называемые "буферные системы".

В целом, устойчивость организма к ощелачиванию в несколько раз выше, чем к закислению, т.е. закислить его гораздо проще, чем защелочить - и это очень важный момент, который мы поясним ниже.

Кислотная нагрузка - новое измерение пищи

Мы привыкли оценивать пищу с позиций калорийности, содержания белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ.

Американские ученые в начале XXI века сделали подлинное открытие, когда показали, что любой продукт имеет еще один фундаментальный показатель, который имеет критическое значение для нашего здоровья.

Они назвали его NEAP (net endogenous acid production - чистая продукция внутренней кислоты).

Проще говоря, это кислотная нагрузка пищи.

Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь.

Кислотная нагрузка измеряется по принципу: кислота минус щелочь.

Когда в пище преобладают компоненты, образующие серную кислоту (серосодержащие аминокислоты) или органические кислоты (жиры, углеводы), то кислотная нагрузка имеет положительную величину.

Если в пище больше компонентов, образующих щелочь (органические соли калия и магния), то кислотная нагрузка представляет собой отрицательную величину. Компьютерный анализ позволил определить кислотную нагрузку основных продуктов питания.

Кислотная нагрузка основных продуктов питания

(в миллиэквивалентах на 240 килокалорий)

Кислые продукты:

Мясо 67,9

Зерновые 13,8

Сыр 4,2

Молоко и йогурт 2,8

Яйца 2,5

Нейтральные продукты:

Бобовые 0,8

Орехи 0,1 (нежаренные)

Щелочные продукты:

Листовая зелень -59,1

Овощи из группы плодовых** -46,5 (помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т.п.)

Коренья -26,4

Овощи -14,3

Клубни -10,6

Фрукты -5,8

Неправильное питание - причина хронического закисления организма

Биохимические процессы человека имеют длительную историю формирования применительно к тем условиям питания, которые сопровождали его в ходе эволюции.

Считается, что в истории питания человека можно выделить три больших этапа:

- Пища древнего человека, которой питались наши предки 5-7 миллионов лет.

- Пища человека аграрной культуры, которая возникла около десяти тысяч лет назад.

- Пища современного человека, которую он стал употреблять в последние 100 лет и которая особенно резко изменилась за последние 20 лет.

99% своей истории человек был охотником и собирателем. По данным антропологов, примерно треть его рациона составляло нежирное мясо

диких животных и две трети - растительная пища.

В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер, кислотная нагрузка составляла в среднем минус 78 миллиэквивалентов в день.

Ситуация принципиально изменилась с возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо одомашненных животных.

Но особенно драматические сдвиги в питании произошли в конце XX века, когда рацион заполнили промышленно обработанные "кислые" продукты питания.

Кислотная нагрузка пищи современного человека составляет плюс 48 миллиэквивалентов в день.

Ежедневное "кислотное" питание приводит к хроническому пожизненному закислению (ацидозу) внутренней среды организма.

Хроническое закисление - источник многих бед для здоровья

Организм не допускает выхода рН крови за заданные пределы, но достается это дорогой ценой:

В жертву приносится скелет, так как в целях ощелачивания кальций вымывается из костей.

Отсюда боли в спине, так мучающие современного человека.

А также, резко ускоряется развитие остеопороза.

Разрушаются мышцы. Хроническая слабость и боли в мышцах отмечаются уже в молодом возрасте, но особенно страдают пожилые.

Слабость костей и мышц ведет к нарушению работы суставов.

Кислая реакция мочи, а точнее - переокисленная, создает идеальные условия для образования камней в почках.

Это принимает характер эпидемии. Хроническое нарушение работы почек вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности.

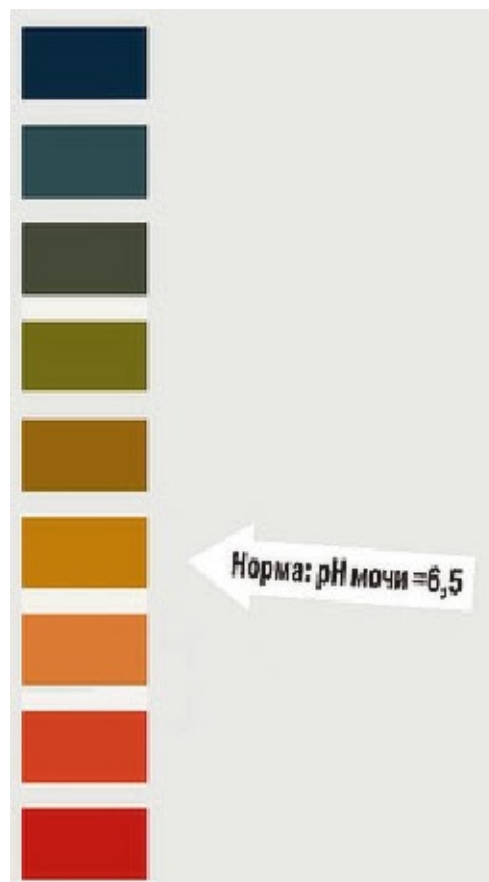
Кислая реакция слюны разрушает зубы.

Хроническое закисление также может вызывать гипофункцию

щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое артериальное давление, задержку жидкости в организме и другие расстройства вплоть до развития онкологических заболеваний.

Измерение pH мочи и слюны

К счастью, существуют простые косвенные методы определения pH жидкостей с помощью тест-полосок, которые по разному изменяют свой цвет в зависимости от величины pH.



Удобнее всего оценить состояние кислотно-щелочного равновесия по pH мочи и слюны.

Для этого тест-полоска смачивается мочой или слюной. Сравнение цвета тест-полоски с цветовым эталоном позволяет определить уровень pH.

pH мочи

Считается, что у первобытных людей моча имела щелочную реакцию, ее pH составлял приблизительно 7,5 - 9,0.

У современных людей норма находится в слабокислом диапазоне: от 6,0-6,4 по утрам до 6,5-7,0 по вечерам.

В среднем она составляет 6,4-6,5.

pH мочи лучше измерять натошак, за 2 часа до и после приема пищи 2 раза в день несколько раз в неделю.

pH слюны

Оптимальное время для измерения pH слюны это утром с просонья - именно в этот момент слюна самая кислая.

Вообще pH слюны должна находится в диапазоне 6,5-7,5.

В норме же слюна должна быть нейтральной - 7,0

Если pH утренней слюны 7,0, то в этом случае можно не беспокоиться за свои зубы - эмаль разрушаться не будет и никакой кариес не возникнет, никакого зубного камня не появиться.

Вернуть pH в норму

При отклонении pH в кислую сторону необходимо увеличить содержание в рационе щелочных продуктов (см. таблицу) и больше заниматься аэробными физическими упражнениями, например, хороши 30-40 минутные прогулки в быстром темпе 4-5 раз в неделю.

Кроме того, хорошие результаты дает регулярный прием пищевой соды: утром натошак принимается половина чайной ложки соды на стакан теплой, почти горячей воды за 15-20 мин до еды.

* * *

Кисотно-щелочное равновесие в продуктах (статья из какого-то интернет-журнала)

Если утро вы встречаете с мыслью "нужно отдохнуть", а к вечеру неизменно впадаете в хандру, и имеете совершенно "кислое" настроение, то вам явно стоит начать работу по восстановлению кислотно-щелочного баланса организма.

История вопроса

Все очень просто. Каждый продукт, который мы съедаем, дает при переваривании кислотную или щелочную реакцию.

Если предусмотренное природой метаболическое равновесие между уровнем кислоты и щелочи в организме нарушено, все системы начинают работать со сбоем.

Плохое пищеварение, тусклый цвет лица, плохое настроение, потеря энергии и быстрая утомляемость: а все из-за того, что ваше питание не сбалансировано.

Холистическая концепция кислотно-щелочного баланса организма была создана еще в начале XX века.

После того, как наука в середине прошлого века открыла pH, нутриционисты (специалисты по питанию) научились корректировать этот баланс правильным питанием.

Официальная медицина к этой коррекции относится по меньшей мере скептически, однако целая армия нутриционистов, диетологов и терапевтов в США, Франции и Германии практикуют лечение "кислотно-щелочным балансом".

И по-скольку эта диета приветствует овощи и фрукты и рекомендует ограничить белый хлеб и сахар, то в любом случае польза будет.

Слишком много кислоты

"Если с пищей поступает слишком много кислотных продуктов, организм вынужден компенсировать дисбаланс своими собственными щелочными резервами, то есть минеральными веществами (кальцием, натрием, калием, железом), - рассказывает гастроэнтеролог, диетолог

центра "Риммарита" Анна Каршиева. - Из-за этого замедляются биохимические процессы, снижается уровень кислорода в клетках, возникают нарушения сна и усталость, не исключено, что и депрессивные состояния".

Как ни странно, "кислотный" продукт вовсе не обязательно имеет кислый вкус: например, классически кислые лимон, имбирь, сельдерей дают сильную щелочную реакцию.

А молоко, кофе и белый пшеничный хлеб, напротив, имеют отчетливо кислотный характер.

Поскольку нынешний рацион среднестатистического жителя западной цивилизации имеет тенденцию к "кислотности", то свое меню нужно обогатить "щелочными" продуктами.

А именно - овощами, корнеплодами, не слишком сладкими фруктами, орехами и зеленью, травяными настоями, оливковым маслом и зеленым чаем.

Чтобы не лишиться себя полностью животного белка, к этим продуктам надо добавить рыбу, мясо птицы и яйца: они имеют кислотные свойства, но не слишком выраженные.

К минимуму надо свести рафинированную и крахмалистую еду, сахар, кофе и кофеиносодержащие напитки, алкоголь и не слишком увлекаться молочными продуктами.

Преимущества

Эту диету легко соблюдать - особенно тем, кто имеет легкую склонность к вегетарианству. Она богата клетчаткой и антиоксидантными веществами и совсем лишена "пустых калорий" - тех, которые приносят только прибавку в весе и никакой пользы.

В меню практически всех ресторанов можно найти овощные блюда, белое мясо птицы и рыбу, а также зеленый чай и минеральную воду, так что кислотно-щелочной баланс можно соблюдать практически в любых жизненных обстоятельствах.

Эта диета направлена на оздоровление организма, а не на похудение,

но практика показывает, что лишние килограммы на ней теряют практически все. И это неудивительно, учитывая то, как широко в обыденном "кислотном" меню представлены жирные и калорийные продукты.

Техника безопасности

Это хорошая диета для взрослых, но не для детей: растущему организму нужны многие из тех продуктов, которые остаются "за кадром" - красное мясо, молоко, яйца.

Если вы не привыкли есть много клетчатки - овощей, фруктов, бобовых, резкая смена приоритетов может дать слишком большую нагрузку на пищеварительную систему.

Поэтому на эту диету хорошо переходить постепенно.

Соблюдайте пропорцию "65% "щелочных" продуктов, 35% - "кислотных", ориентируясь на приведенные ниже списки кислотных и щелочных продуктов.

Продукты в каждой строке расположены по мере снижения их кислотообразующих или щелочеобразующих свойств - сначала идут самые сильные, потом по мере убывания.

"Щелочные" продукты

Кленовый сироп, мед (особенно в сотах)

Лимон, лайм, арбуз, грейпфрут, манго, папайя, инжир, дыня, яблоко, груша, киви, садовые ягоды, апельсин, банан, вишня, ананас, персик

Спаржа, лук, петрушка, шпинат, брокколи, чеснок, авокадо, кабачок, свекла, сельдерей, морковь, томат, капуста, горох, маслины

Картофель "в мундире"

Тыквенные семечки, миндаль

Оливковое масло холодного отжима

Нешлифованный рис, перловая крупа

Козье молоко, козий сыр, молочная сыворотка

Вода, травяной чай, зеленый чай, имбирный чай

"Кислотные" продукты

Сахарозаменители, рафинированный сахар

Алкоголь, лимонад, сладкие газированные напитки, черный чай

Свинина, говядина, морепродукты, индейка, курица

Пшеничная мука, выпечка, белый хлеб, шлифованный рис, кукуруза, гречка, овес

Животный жир, майонез, гидрогенизированные жиры и масла

Сыр на коровьем молоке, сливочное мороженое, коровье молоко, сливочное масло, яйцо, йогурт, творог

Арахис, лесной орех, пекан, семечки подсолнуха

Картофель любого вида кроме "в мундире", белая фасоль, соя, тофу, грибы

Консервированные соки

Еще один материал по кислотнo-щелoчным аспектам питания.

Нарушение кислотно-щелочного баланса организма всё чаще

привлекает внимание исследователей, а большинство врачей утверждают, что все болезни человека связаны именно с этим! И действительно, ещё в 1932 году немецкий биохимик Отто Варбург получил Нобелевскую премию за то, что доказал зависимость между заболеванием раком и внутренним закислением среды. Раковые клетки живут только в кислой среде, в щелочной они умрут ровно через 3 часа. Впрочем очень трудно найти хоть одну болезнь, развитию которой бы не способствовало закисление. При сдвиге рН крови всего лишь с 7,43 до 7,33, она переносит в 8 раз меньше кислорода! При этом ни о каком здоровье вообще не может быть речи.

К сожалению у большинства людей – кислотно-щелочной баланс сдвинут в кислую сторону. Проверить это достаточно легко – в аптеках продаются лакмусовые бумажки, которыми можно «измерить» рН слюны и мочи, которые покажут наш кислотно-щелочной баланс. Стоит помнить, что утренняя моча наверняка будет кислой, так как через почки выводится лишняя кислота, поэтому замерить рН мочи нужно не с утра, а при втором походе в туалет. Показатель кислотности очень сильно колеблется от разных факторов, и только после многократных замеров можно вывести среднее арифметическое и сделать вывод о кислотно-щелочном балансе организма. При этом запомните, что рН мочи ниже 7 – это признак закисления, а выше 7.5 – ощелачивание.

Что дают нам эти знания для практического применения и когда стоит задуматься над этой проблемой? Если у вас есть хронические заболевания или вы часто болеете простудой – можете быть уверены в том, что в вашем организме не всё в порядке – там создана сказочно благоприятная среда для развития инфекций. Изменить такое положение дел в силах каждому человеку! Что же надо делать?

Для начала понять почему возникает кислотно-щелочной дисбаланс. В первую очередь, конечно, из-за пищи. От того, что лежит в обеденной тарелке – будет зависеть общий рН нашего организма (этим параметром характеризуется кислотность). К счастью выбор меню полностью зависит от нас. Но тут как раз и расположена ловушка!

Каждый из нас полагает, что, попробовав тот или иной продукт, можно определить по вкусу его свойства! А не тут-то было! Очень часто кислые на вкус продукты наш организм наоборот ощелачивают (например, самый яркий «обманщик» - лимон – один из главных ощелачивающих продуктов,

несмотря на свой кислый вкус!), а не кислые по вкусу – как ни странно нас закисляют. Для примера приведу совершенно «некислые» яйца, мясо, рыбу, белый хлеб – главных виновников закисления организма!

Поэтому очень важно знать наших «друзей» среди продуктов, которые помогают сдвинуть кислотно-щелочной баланс нашего организма в щелочную сторону! защелачивание организма (алкалоз) в настоящее время встречается очень редко - поэтому ощелачивающие продукты полезны всем. В таблице приведена степень влияния продуктов на кислотно-щелочное равновесие организма.

* * *

Для нормального здорового человека пропорция ощелачивающих и окисляющих продуктов в меню должна быть примерно 50:50, а для больного 80:20. Этим соотношением и достигается кислотно-щелочной баланс.

Кроме того, нужно правильно комбинировать «кислые» и «щелочные» продукты:

Для этого обязательно нужно придерживаться правилам
РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СОДА В ЩЕЛОЧНОМ ОЗДОРОВЛЕНИИ

Можно без преувеличения сказать, что такая родная и столь доступная нам пищевая сода является своего рода "золотым ключиком" в плане поддержания кислотно-щелочного равновесия организма - этой основы нашего здоровья.

В книге Ентшуры-Локэмпера постоянно упоминаются "щелочные соли" под разными наименованиями. Но мы живем в России и у нас самая доступная щелочная соль, которую можно применять для внутреннего употребления - это именно пищевая сода (тем более, что и в книге все эти ихние "щелочные соли" часто упоминаются наравне с содой - просто через запятую)

Способов использования соды для оздоровительных целей в России с давних времен известно немало - и задолго до появления книги Ентшуры и Локэмпера. Просто теперь у нас есть полностью научное обоснование её применения - слава Богу, немцы люди дотошные, уж если берутся что-то исследовать, то делают это на самом высоком уровне.

Сода - часть нашей крови

После прочтения книги, я засел за углубленное изучение вопросов кислотно-щелочного равновесия, факторов его нарушения и факторов его восстановления.

И, разумеется, большое внимание уделял изучению свойств гидрокарбоната (или бикарбоната) натрия, известного нам в быту как пищевая сода.

И главное открытие, которое я для себя в этом плане сделал - это то, что бикарбонат натрия настолько же органичен нашему телу, как и хлорид натрия - поваренная соль.

Если посмотреть на дело чисто психологически, т.е. чисто с житейской точки зрения, то хлорид натрия - поваренная соль - для нас является чем-то очень родным, знакомым, безопасным и понятным (хотя, если её, не приведи Бог, передозировать, то организму мало не покажется)

А сода, хоть она и знакома с детства, но уже не воспринимается такой же "близкой к телу", как соль.

Так вот оказывается сода точно так же близка нашему обмену веществ, как и соль.

Вот ровно точно так же!

Начнем с того, что само слово "соль" у нас в обиходе прочно отождествлено с нашей пищевой поваренной солью.

А ведь на самом деле, с химической точки зрения, сода - это тоже соль. Причем - тоже натриевая, как и поваренная соль.

Так что, если строго научно, то мы имеем соль хлорида натрия и соль бикарбоната натрия.

Ну и вот, значит, читаем о кислотно-щелочном равновесии:

"Если экспериментально определить количество наиболее представленных в плазме крови ионов Na^+ , K^+ , Cl^- , HCO_3^- , то разность между катионами и анионами составляет примерно 12 ммоль/л."

$$\text{Анионная разница} = ([\text{Na}^+] + [\text{K}^+]) - ([\text{Cl}^-] + [\text{HCO}_3^-]) = 12 \text{ ммоль/л}$$

Даже не будучи химиком, чисто визуально глядя на эту формулу, мы видим, что если убрать калий (K^+), то остается натрий, хлор, и анион гидрокарбоната.

И глядя на эти три компонента мы видим, что это и есть собственно два наших самых распространенных в быту продукта - NaCl и NaHCO_3^- - т.е. соль и сода!

Идем дальше.

Главным фактором поддержания кислотно-щелочного равновесия (а по-научному - "кислотно-основного состояния") являются так называемые буферные системы крови (то бишь защитные, смягчающие).

Глядим на таблицу значения разных буферных систем...

Буферная система	Суммарная концентрация анионов ммоль, □	Буферная ёмкость, (ммоль / л) / pH
Бикарбонатная буферная система	24 (67%)	50 (82%) □
Некарбонатные буферные системы:	12 (33%)	11 (18%)
– гемоглибиновая буферная система крови	7	9
– буферная система белков плазмы крови	4	2
– фосфатная буферная система	1	0,4
Итого	36 (100%)	61 (100%)
Примечания: □ – средние значения, □ – при неизменном уровне PaCO ₂		

...и видим, что бикарбонатная буферная система самая большая и соответственно самая важная...

Так что вот, получается, что сода является таким же полноправным компонентом нашей крови, как и соль.

Более того, я встречал даже упоминание о том, что солоноватый вкус крови - не столько от хлорида натрия, сколько именно от бикарбоната натрия.

А значит мы в принципе можем употреблять бикарбонат натрия с таким же доверием, как употребляем соль. Просто надо знать общие принципы употребления, которые нисколько не сложнее общих принципов употребления поваренной соли.

Главные принципы совсем простые:

1. пить соду только "гашеную" (т.е. без углекислого газа)
2. не смешивать с процессом пищеварения, ибо в желудке пищеварение кислое (т.е. нельзя употреблять соду непосредственно перед едой и непосредственно после еды).
3. пить соду только с тепло-горячей водой (об этом самым подробным образом рассказано дальше)

4. начинать с самых малых доз - буквально на кончике ножа.

Такую дозу можно пользоваться хоть всю жизнь - это ни коим образом не опасно, ибо это будет той самой поддержкой бикарбонатного буфера крови, о котором мы говорили выше. Дозы, начиная от половины чайной ложки - уже требуют полноценной консультации со специалистом! Такие дозы уже могут быть небезопасны, и случаев, когда такие дозы не шли во благо - немало!

Вот такие основные принципы.

Но кроме всего вышеописанного, есть и еще один важнейший момент, который нужно знать про соду: СОДУ НЕЛЬЗЯ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ЛЕКАРСТВО!!!!!!!!!!

Если вы где-то слышите или читаете про "лечение содой" - знайте, что это миф и обман!!!

Ни один из подлинных, вменяемых специалистов не "лечит содой"!!!

У всех подлинных вменяемых специалистов сода является лишь ПРИЛОЖЕНИЕМ К ОСНОВНОМУ ЛЕЧЕНИЮ.

Скажем, у Огулова сода - приложение к его висцеральной терапии.

У Неумывакина сода - приложение к его ударно-волновой терапии.

У меня сода - приложение к холистическим методикам оздоровления.

В йоге сода - приложение к мощнейшей системе каждодневной практики, как физической, так и психической.

Ну и так далее...

Если кто-то говорит вам просто о лечении содой в изолированном, самостоятельном контексте - знайте, что это либо заблуждение, либо шарлатанство.

Как известно, даже самые прекрасные и полезные вещи могут быть использованы во зло и разрушение (в том числе - и саморазрушение)

Как известно "яд от лекарства отличается лишь дозой".

Поэтому к употреблению соды нужно подходить очень внимательно и

вдумчиво.

Иначе даже ТАКОЙ продукт, как сода, навредит здоровью. Повредит даже не смотря на то, что сода - это ПЕПЕЛ БОЖЕСТВЕННОГО ОГНЯ.

О соде из разных источников

(прежде всего здесь то, что собрал А.Т.Огулов, я же лишь дополнял)

Бикарбонат натрия NaHCO_3 , сода (или по другому: питьевая сода, пищевая сода, гидрокарбонат натрия, натрий двууглекислый) - это натриевая соль угольной кислоты (H_2CO_3 - слабая двухосновная кислота).

Название "сода" происходит от sodium - так в английском и французском языках называется элемент натрий.

Натриевых солей, которые имеют в своем названии слово "сода" существует несколько: кальцинированная сода (карбонат натрия), каустическая сода (гидроксид натрия, или "едкий натр"), стиральная сода (декагидрат карбоната натрия) и пищевая сода (гидрокарбонат натрия).

Сода впервые описана в 1801 немецким аптекарем Б. Розе

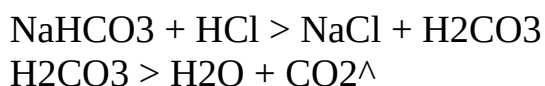
В соответствии с основностью, угольная кислота даёт два ряда солей: средние — карбонаты с анионом CO_3^{2-} (водные растворы имеют сильнощелочную реакцию) и кислые — гидрокарбонаты с анионом HCO_3^- (водные растворы имеют слабощелочную реакцию).

При растворении соды в воде, если вода до $50\text{ }^\circ\text{C}$, то это гидролиз соли: обратимое взаимодействие соли с водой, приводящее к образованию слабого электролита, а от $80\text{-}150\text{ }^\circ\text{C}$ получается уже Na_2CO_3 - карбонат натрия, и в этом случае, водный раствор имеет уже сильнощелочную реакцию.

Поскольку реакция гидролиза эндотермическая, то повышение температуры смещает равновесие в системе вправо (в щелочную сторону), и степень гидролиза возрастает.

Таким образом, степень гидролиза можно увеличить, и например, чтобы сделать щелочной моющей раствор бельевой соды более активным, мы его нагреваем – степень гидролиза карбоната натрия при этом возрастает.

Гидрокарбонат натрия реагирует с соляной кислотой, с образованием соли и угольной кислоты. Угольная кислота очень слабая, крайне неустойчивое соединение, поэтому оно тут же распадается на углекислый газ и воду:



Таким образом, с точки зрения метаболизма, сода относится к антацидам - антикислотным препаратам.

Взаимодействуя с соляной кислотой, сода устраивает в желудке «веселый пшик». В итоге вырабатывающийся углекислый газ «нападает» на стенки желудка.

Защищаясь, желудок вырабатывает новую дозу сока и соляной кислоты, и это дает дополнительное раздражение стенкам желудка.

Это явление известно как кислотный рикошет.

Поэтому применять соду надо только на пустой желудок, ибо в пустом желудке среда не кислая, а нейтральная.

Кислая среда в нем образуется только в связи с приемом пищи.

Кстати, именно с этим моментом связаны негативные опыты людей относительно соды.

Если человек слишком увлекается содой для понижения кислотности желудка (скажем, при классической изжоге), то со временем он может получить проблемы со стенками желудка.

В организме роль бикарбоната натрия заключается в нейтрализации кислот, повышении щелочных резервов организма в поддержании в норме кислотно-щелочного равновесия.

У человека показатель кислотности рН крови должен находиться в норме в пределах 7,35-7,47.

Если рН меньше 6,8 (очень кислая кровь, сильнейший ацидоз), то наступает смерть организма.

Причинами ацидоза являются кислотные компоненты в пище, воде и воздухе, лекарства, пестициды, стрессы.

При продолжительном стрессе почки не могут удерживать в крови высокую концентрацию щелочей, которые при этом теряются вместе с мочой.

Бикарбонат натрия, уничтожая ацидоз, повышает щелочные резервы организма, сдвигает кислотно-щелочное равновесие в щелочную сторону (рН примерно 7,45 и выше).

В щелочном организме происходит активация воды, т.е. диссоциация ее на ионы H^+ и OH^- за счет аминных щелочей, аминокислот, белков, ферментов, нуклеотидов РНК и ДНК.

В активированной воде улучшаются все биохимические процессы: ускоряется синтез белка, быстрее обезвреживаются яды, активнее работают ферменты и аминные витамины, лучше действуют аминные лекарства и биологически активные вещества.

Здоровый организм для пищеварения вырабатывает сильно щелочные пищеварительные соки.

Пищеварение в двенадцатиперстной кишке происходит в щелочной среде под действием соков: панкреатический сок, желчь, сок брутнеровой железы и сок слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Все эти соки имеют высокую щелочность.

Панкреатический сок имеет рН=7,8-9,0.

Ферменты панкреатического сока действуют только в щелочной среде.

Желчь в норме имеет щелочную реакцию рН=8,50-8,80.

Секрет толстого кишечника имеет сильно щелочную среду рН=8,9-9,0.

При сильном ацидозе желчь становится кислой рН=6,6-6,9 вместо нормы рН=8,5-8,8.

Это ухудшает пищеварение, что приводит к отравлению организма продуктами плохого пищеварения, образованию камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках.

В кислой среде спокойно живут глисты, описторхи, острицы, аскариды, цепни и др.

В щелочной среде они гибнут.

В кислом организме слюна кислая $pH=5,7-6,7$, что приводит к медленному разрушению эмали зубов.

В щелочном организме слюна щелочная: $pH=7,2-7,9$ и зубы не разрушаются.

Бикарбонат натрия, нейтрализуя избыточные кислоты, повышает щелочные резервы организма, делает мочу щелочной, что облегчает работу почек, сберегает глутаминовую аминокислоту, предотвращает отложение камней в почках.

Замечательным свойством бикарбоната натрия, является то, что избыток его легко выводится почками, давая щелочную реакцию мочи

В щелочной среде с активированной водой многократно возрастает биохимическая активность аминных витаминов: В1 (тиамин, кокарбоксилаза), В4 (холин), В5 или РР (никотиномид), В6 (пиридоксин), В12 (кобаламид).

Все эти витамины могут полностью проявляться только в щелочной среде.

При употреблении соды, улучшения её всасывания из кишечника, её можно принимать не только с горячей водой, но и с горячим молоком.

В этом случае, в кишечнике сода реагирует с аминокислотами молока, образуя щелочные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сода всасываются в кровь, повышая щелочные резервы организма.

Конечно, речь идет только о цельном натуральном молоке, а не о пастеризованном или стерилизованном молоке из современных супермаркетов.

Для борьбы с аскаридами и острицами применяют аминную щёлочь пиперазин, дополняя его содовыми клизмами.

Области применения соды

- Профилактика и лечение рака.
- Лечение алкоголизма.
- Отвыкание от курения.
- Лечение всех видов наркоманий и токсикоманий.
- Выведение из организма свинца, кадмия, ртути, таллия, бария, висмута и других тяжёлых металлов.
- Выведение радиоактивных изотопов из организма, профилактика радиоактивного заражения организма.
- Выщелачивание, растворение всех вредных отложений в суставах, в позвоночнике; камней в печени и почках, т.е. лечение радикулитов, остеохондрозов, полиартритов, подагры, ревматизма, мочекаменной болезни, желчекаменной болезни; растворение камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках.
- Очищение организма для усиления внимания, сосредоточенности, равновесия и успеваемости неуравновешенных детей.
- Смягчение кашля: сода способствует разжижению мокроты;
- Полоскания при боли в горле как бактерицидное и противовоспалительное средство;
- При внезапном приступе аритмии (слабый раствор соды поможет успокоить сердцебиение);
- При гипертонии (выводит жидкость из организма, тем самым помогая снижению артериального давления);
- Восполнение потери жидкости организмом: при поносах, рвоте готовят содово-солевой раствор;
- Снятие зуда от укусов насекомых;
- Чистки кишечника (клизмы с раствором соды);
- При простуде (ингаляции содовым раствором);
- При конъюнктивитах (промывают глаза слабым раствором соды);
- При лечении грибковых заболеваний ног (примочки из слабого раствора соды);
- Очищение и отбеливание зубов;
- Для размягчения ороговевшей кожи на локтях и ступнях ног (теплые ванночки с содой);

Коротко о соде из различных источников

В организме человека, животных и растений роль соды заключается в нейтрализации кислот, повышении щелочных резервов организма в поддержании в норме кислотно-щелочного равновесия, восстановления заряда (электростатического потенциала) эритроцитов.

- В настоящее время большинство людей страдает от повышенной кислотности организма (ацидоза), имея рН крови ниже 7,35. При рН меньше 7,25 (сильный ацидоз) должна назначаться ощелачивающая терапия: прием соды от 5 г до 40 г в сутки (Справочник терапевта, 1973, с. 450, 746).

- При отравлении метанолом внутривенная суточная доза соды достигает 100 г (Справочник терапевта, 1969, с. 468).

- Для коррекции ацидоза назначают 3-5 г соды в сутки (Машковский М.Д. Лекарственные средства, 1985, т. 2, с. 113).

- При раке 1-й и 2-й стадии принимать по 1 ч.л. пищевой соды 3 раза в день в течение 21 дня, запивая водой. При раке 3-й и 4-й степени – по 2 чайных ложки 3 раза в день в течении 14 дней, а остальные семь дней – также по ч.л. 3 раза в день. (Газета «Живица» №2 В. Карпова, г. Чебоксары).

- При лечении хронических заболеваний принимать пищевую соду необходимо натощак, за 20 мин. до еды (нельзя сразу же после еды – может быть отрицательный эффект). Начинать принимать соду нужно с малых доз – 1/5 чайной ложки, постепенно увеличивая дозу, доводя до 0,5, затем до чайной ложки. Можно развести соду в одном стакане тепло-горячей кипяченой воды (горячего молока) либо принять в сухом виде, запивая (обязательно!) горячей водой или теплым молоком (один стакан). Принимать 2-3 р. в день. (Программа ТВ «Малахов +». Рецепт от Ольги Бродатской бывшей неизлечимой больной)

* * *

Сода - универсальное средство по своей доступности в применении как в пищевом рационе, так и в медицине. Но ее изумительные предохранительные и целительные свойства еще недостаточно осознаны и не столь широко применяются. А ведь гидрокарбонат натрия (или сода) входит, как главный ингредиент, в состав нашей крови.

Сода входит в состав плазмы крови, а также лимфоплазмы, в которой находятся лимфоциты.

Возможно, сода энергетически питает лимфоциты - клетки, ответственные за иммунный ответ организма.

Среди людей бытует превратное мнение, иногда поддерживаемое и медиками, что длительный и частый прием соды оказывает отрицательное воздействие на работу слизистой оболочки желудка, а прием ее людям с пониженной кислотообразующей функцией желудка или анацидном состоянием его противопоказан. Это не совсем верно.

Это доказано лабораторными исследованиями на кафедре физиологии человека и животных в Гомельском госуниверситете в 1982 г.; о влиянии соды на кислотообразование, на работу слизистой желудка (на собаках с фистулами желудка).

Опытным путем подтверждено, что питьевая сода, обладая кислотонейтрализующим действием, не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Следовательно, прием соды может быть рекомендован при любом состоянии кислотности желудка, в т.ч. при гастрите с пониженной кислотностью.

Сода с химической точки зрения представляет собой соединение катиона натрия и аниона гидрокарбоната, которое при введении в организм активно включается в коррекцию кислото-щелочного равновесия.

Оказалось, что сода способна выравнивать кислотно-щелочное равновесие в организме, восстанавливать обмен веществ в клетках, улучшать усвоение кислорода тканями, а также препятствовать потере жизненно необходимого калия.

Помогает сода при морской болезни, при простудах, при сердечных

заболеваниях и головных болях, при кожных заболеваниях.

При многих тяжелых заболеваниях в клетках и тканях организма наблюдается ацидоз (или закисление организма), недостаток катионов калия и избыток натрия, что приводит к подавлению энергетических биохимических обменных процессов в клетках (тормозится цикл Кребса), снижению усвоения кислорода, уменьшению жизнеспособности как каждой клетки, так и всего организма.

Положительное оздоравливающее действие соды уникально.

Благодаря введению анионов угольной кислоты (HCO_3^-) повышается щелочной резерв организма: анион угольной кислоты выводит через почки избыток анионов хлора и натрия, что приводит к уменьшению отеков, снижению повышенного давления, в результате чего повышается валентность тканевых буферных систем, что создает условие для вхождения катиона калия в клетки, и тем самым объясняется калийсберегающий эффект соды.

В результате в клетках восстанавливаются и повышаются биохимические и энергетические процессы, увеличивается гемодинамика и усвоение кислорода тканями, что приводит к улучшению самочувствия и трудоспособности.

К этим выводам пришли медики на кафедре терапии центрального института усовершенствования врачей в Москве (Я.П.Цаленчук, Г.П.Шульцев и др. Журнал "Терапевтический архив" N7 1976 г, N7 1978 г), которые изучали применение гидрокарбоната натрия внутривенным и ректальным способами при хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите, хронической почечной недостаточности, что вызвало изменение в состоянии здоровья больных, увеличением кислотовыделительной функции почек, увеличением клубочковой фильтрации, снижением артериального давления, уменьшением остаточного азота в крови, уменьшением отеков.

При тяжелом шоке получены хорошие результаты лечения внутриартериальным введением раствора соды. В практике наблюдался случай быстрого и эффективного купирования отека легких с тяжелым течением инфаркта миокарда после внутривенного введения 4% р-ра соды

200,0.

Отмечено положительное действие соды при болезнях движения, или морской болезни. Гидрокарбонат натрия повышает устойчивость вестибулярного анализатора к действию угловых ускорений, угнетая вращательный и послеvращательный нистагм (А.М.Сутов, И.Р.Веселов, "Космическая медицина и авиокосмическая медицина" N3 1978г).

Авторы статьи утверждают, что положительный эффект обусловлен повышением потребления кислорода тканями, нормализацией деятельности сердечно-сосудистой системы, повышением натрий- и хлоруреза. Установлено, что гидрокарбонат натрия обладает четким калийсберегающим свойством.

Проведено наблюдение за показаниями общего и биохимического анализа крови после трехмесячного приема соды с валерианой. Примечательно увеличение как общего количества лейкоцитов на $1,4 \cdot 10^9$ /л, так и непосредственно лимфоцитов, отвечающим за состояние клеточного иммунитета, на 37%.

Биохимический анализ показал возрастание электролитов (до приема соды показатели были несколько снижены), повышение уровня белка до верхних границ нормы (при отсутствии в пищевом рационе мясных и рыбных продуктов в течении нескольких лет).

Народная медицина о соде

- Старинный русский рецепт лечения простудного заболевания. стакан горячего не кипяченого молока смешивается с 2-мя чайными ложками меда и одной чайной ложкой пищевой соды. Принимается перед сном.

- При аллергических ринитах (сезонных) ежедневный прием соды приводит к полному выздоровлению (если не связано с паразитозом).

- Укусы пчел и насекомых сопровождающиеся аллергической реакцией (отек Квинке) можно нейтрализовать приемом горячей воды с содой (1 ч.л. на стакан воды).
- Различные сезонные полинозы устраняются ежедневным приемом горячей воды с содой (1 кофейная ложка на 0,5 стакана).
- Морская болезнь (укачивание на море) снимается внутривенным медленным введением 4-5% бикарбоната натрия

Сведения о соде из эзотерических источников

В письме от 1 января 1935 г. Е.И. Рерих писала: “Вообще Владыка очень советует всем приучаться принимать соду два раза в день. Это изумительное предохранительное средство от многих тяжелых заболеваний, в частности, от рака” (Письма Елены Рерих, т. 3, с. 74).

4 января 1935г.: “Я принимаю её ежедневно, иногда при сильном напряжении, до восьми раз в день по кофейной ложке. Также замечательно хорошо действует при всех простудах и напряжениях центров горячее, но не прокипяченное молоко с содой” (Письма, т. 3, с 75).

«Хорошо и детям давать соду в горячем молоке» (П6, 20, 1).

18 июля 1935 г.: “Затем советую вам ежедневно принимать два раза в день соду. При болях в подложечке (напряжение в солнечном сплетении) приемы соды незаменимы. Да и вообще, сода – самое благодетельное средство, она предохраняет от всевозможных заболеваний, начиная от рака, но нужно приучить себя принимать её ежедневно без пропусков...Также при ломоте и горении в горле незаменимо горячее молоко, но не вскипевшее, а также с содою. Обычная пропорция кофейная ложка на стакан. Также наблюдайте, чтобы желудок не был обременен, и кишечник чист” (П, 18.06.35).

«Явление переполнения психической энергией вызывает многие симптомы как в конечностях, так в горле и желудке. Сода полезна, чтобы

вызвать разряжение, также горячее молоко...» (С, 88).

«При раздражении и волнении советую молоко во всех видах, как обычное противоядие. Сода укрепляет действие молока» (С, 534).

«При волнении – прежде всего, недоедание и валериан, и, конечно, молоко с содою» (С, 548)

(лечение кашля) «...Мускус и горячее молоко будут хорошим предохранителем. Насколько холодное молоко не соединяется с тканями, настолько же горячее с содою проникает в центры...» (МО1, 58)

«Сода полезна и смысл ее так близок огню. Сами содовые поля назывались пеплом Великого Пожара. Так в древности люди уже знали особенности соды. Поверхность Земли покрыта содою на широкое употребление» (МОЗ, 595).

«Запоры лечат различными способами, упуская из вида самый простой и естественный, а именно: простую пищевую соду с горячим молоком. В данном случае действует металл натрий

«Напряжение огненное отражается на некоторых функциях организма. Так, в этом случае для правильной работы кишечника необходима сода, принимаемая в горячем молоке... Сода тем хороша, что не вызывает раздражения кишечника» (ГАЙ11, 515).

«К обычному очищению кишечника можно добавить регулярный прием питьевой соды, которая обладает способностью нейтрализовать многие яды...» (ГАЙ12, 147.М.А.Й.)

1 июня 1936 г. Елена Рерих писала: “Но сода получила повсеместное признание, и сейчас ею увлекаются особенно в Америке, где она применяется чуть ли не против всех болезней... Нам указано принимать соду два раза в день не пропуская ни одного дня. Сода предупреждает многие заболевания, включая даже рак” (Письма, т.3, с. 147).

8 июня 1936 г.: “Вообще, сода полезна почти при всех болезнях и является предохранителем от многих заболеваний, потому не опасайтесь принимать её, также как и валериану” (Письма, т.2, с. 215).

“Один английский доктор... применил простую соду от всяких воспалительных и простудных заболеваний, включая воспаление легких. Причем он давал её в довольно больших дозах чуть ли не по чайной ложке до четырех раз в день на стакан молока или воды. Конечно, английская чайная ложка меньше нашей русской. Моя семья при всех простудах, особенно при ларингите и крупозном кашле употребляет горячее молоко с содой. На чашку молока кладем чайную ложку соды” (Письма, т. 3, с. 116).

“Если вы не принимали ещё соду, то начните по маленьким дозам, по пол кофейной ложечке два раза в день. Постепенно можно будет увеличить эту дозу. Лично я принимаю ежедневно две-три полные кофейные ложечки. При болях в солнечном сплетении и тяжести в желудке принимаю и значительно больше. Но всегда следует начинать с малых доз” (Письма, т.3, с. 309).

О пользе соды для растений говорится: “Утром можно полить растения, добавляя в воду щепоть соды. При закате нужно полить с раствором валериана” (А.Й., п. 387).

В пище человека “не нужно кислоты искусственных приготовлений” (А.Й., п. 442), т.о. явно сказано о вреде искусственных кислот, но искусственные щелочи (сода и бикарбонат калия) намного полезнее хлорида и оротата калия.

Пищевая сода как средство ухода за волосами

Пищевая сода творит чудеса с волосами, совместно со многими другими натуральными средствами. Она - слабый щелочной продукт, мягко очищающий волосы от химических образований.

Этот рецепт, как и другие народные рецепты, не является строгим – его можно изменить под ваши нужды.

Стандартная доза: 1 ст.л. соды на стакан воды.

Людям с густыми, вьющимися волосами может понадобится больше соды. Попробуйте и узнайте, какое количество соды вам нужно.

Берется обычная бутылка на 230 мл, насыпается в нее питьевая сода с помощью воронки и наливается вода из-под крана. Затем хорошо трясем, чтобы сода растворилась, и смесь готова!

Мочим волосы под душем, берем небольшое количество смеси и массируем кожу головы. Моем и сами волосы, но, поскольку жир вырабатывается кожей головы, волосы станут чистыми, как только мы очистим сам скальп.

Через несколько минут смываем, как и при использовании шампуня. В качестве кондиционера используем яблочный уксус.

Яблочный уксус – мягкий кислотный продукт, нейтрализующий соду. Он распутывает волосы, приглаживает кутикулу и регулирует pH-баланс волос и кожи головы.

Уксуса хватает надолго, так же, как и питьевой соды.

Стандартный рецепт: 1 ст.л яблочного уксуса на стакан воды.

«От природы мои волосы склонны к жирности, поэтому я не использую много уксуса. Я лью немного на кончики и через несколько секунд смываю», пишет автор.

Советы

Переходный период, когда ваши волосы будут реагировать повышенной сальностью на отсутствие шампуня, может составить от нескольких недель до нескольких месяцев. Это нормально. Раньше вы всегда грубо удаляли кожный жир с волос, и теперь им нужно привыкнуть и не вырабатывать излишки сала в качестве компенсации.

"Мой переходный период длился около двух недель, и на самом деле, в этом нет ничего страшного.

Я слышала, что потом можно даже отказаться и от соды с уксусом и мыть голову просто водой, но я еще пока не добралась до такого уровня."

Если вы обнаружите, что даже после переходного периода ваши волосы слишком жирные, попробуйте использовать меньше уксуса или не используйте его вообще. Некоторые ополаскиваю волосы лимонным соком.

Если волосы стали слишком сухими, используйте меньше соды или попробуйте мед вместо уксуса.

«Я больше не пользуюсь никакими средствами для ухода за волосами.

Мои волосы удивительно послушные и хорошо лежат. Я нахожусь в приятном шоке от результатов!

Эту же смесь мы используем и для детей, примерно раз в неделю. Планируем перейти на мытье волос раз в две недели, потому что их кожа головы не производит много сала в этом возрасте. Гораздо чаще мы отмывает их от кетчупа и овсяной каши.»

Детоксикация организма с помощью соды

Одной из самых ценных особенностей соды является её мощные детоксические возможности. Кстати, равно как и антиаллергенные.

Интоксикация и аллергия, как известно, часто идут рука об руку, особенно при таком нереальном количестве непредсказуемых искусственных компонентов, содержащихся практически в любом современном продукте питания.

К нашей радости, сода обладает одновременно замечательными детоксическими и мощными антиаллергенными свойствами.

Почему надо пить тёпло-горячую воду?

Питьё воды с содой является пожалуй наиболее известным в народе способом ощелачивания организма.

Это действительно очень простой и эффективный способ снизить кислотную нагрузку.

Но как показывает практика, часто люди, заинтересовавшиеся щелочной системой оздоровления, упускают из виду очень важный нюанс такого питья - необходимость пить соду, разведенную именно в тёпло-горячей воде.

Упускают, начинают пить соду с холодной водой (или пусть не холодной, а комнатной температуры - тут особой разницы нет), и вдруг получают от такого напитка проблему. Проблему с желудком. Ибо именно для желудка сода является весьма неоднозначным продуктом.

И мне приходится постоянно рассказывать людям о необходимости пить соду только с тёплой водой. А точнее даже тёпло-горячей, т.е. чуть больше 40 градусов.

Прежде чем говорить о соде, необходимо максимально подробно прояснить вопрос просто о воде. Точнее - о питье воды. Ибо питье воды - это одна из основ здоровья.

Спасибо уважаемому доктору Ф.Батмангхелиджу, на данный период времени практически все люди, интересующиеся вопросами здоровья, знают о хроническом обезвоживании и о необходимости ежедневного питья простой воды. Разумеется - некипяченой, ибо кипяченая вода не является биологически активной водой. Собственно, даже наша обычная водопроводная некипяченая вода таковой не является, и организму приходится затрачивать энергию на её структурирование, а уж кипяченая вода в этом смысле совсем "мертвая".

Кипяченая вода несомненно имеет ценность в том, что позволяет нам получать полезные настои - чай, компоты, бульоны и т.д. Но сам по себе кипяченая вода - практически бесполезна...

Итак. Вода простая, некипяченая. Разумеется - чистая (фильтрованная или бутилированная)

Споры о количестве дневной нормы воды до сих пор не утихают, но о том, что пить её необходимо каждый день, уже никто не спорит. Это - уже как бы аксиома здорового образа жизни и аксиома естественного, безмедикаментозного излечения.

Так вот, к величайшему сожалению, нюанс температуры этой воды совершенно выпал из внимания практически всех исследователей. По крайней мере я не встречал этой информации ни в одной из многочисленных книг, посвященных воде.

И начать этот разговор следует с самой основы - с ПРИЧИНЫ, по которой собственно, нужно пить воду.

Зачем мы пьем воду?

Странный вопрос, не правда ли?:)

Даже как бы ухо режет:)

Кажется каким-то неестественным:)

И ответ на этот вопрос как бы сам собой возникает: пьем воду просто потому, что хочется. Хочется пить - пьем. И всё тут...

Но вот к сожалению, как показывает реальность, незнание ответа на этот вопрос порождает целый спектр скрытых проблем, которые могут иметь самые разные негативные последствия, вплоть до фатальных - если, скажем, у человека имеются внутренние предрасположенности (в частности специфическое положение желудка - о чем подробнее будет сказано ниже)...

А потому хоть раз в жизни над этим вопросом стоит задуматься и осознать ответ на него.

Итак, мы пьем воду прежде всего для того, чтобы поддерживать **ОСНОВУ ВСЕХ БИОХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ**.

Все биохимические процессы в нашем организме с точки зрения химии - это "реакции в водном растворе".

Есть такой раздел в химии. И вот ВСЁ, что в нашем организме происходит (да и не только в нашем, но и в любом другом живом организме на планете) - относится именно к этому разделу. Даже то, что происходит в костях, хотя кости вроде как твердые...

Вода - это **ОСНОВА** всех процессов жизнедеятельности. И соответственно её должно быть ровно столько, сколько нужно для того, чтобы все реакции шли нормально.

Если воды начинает не хватать, значит происходит **обезвоживание** и "заболачивание" всех сред, то бишь - загущение. Следовательно все реакции замедляются, а то и совсем останавливаются.

И уж тогда жди беды, ибо во-первых, неизбежным следствием любого застойного процесса, как известно, является процесс воспалительный, а во-вторых, неизбежным следствием любого застойного процесса является бурное развитие патогенной микрофлоры, которая потом будет являться очень серьезным фактором разрушения здоровья.

И вот чтобы для всех реакций, происходящих в организме, было достаточно "простора", или хотя бы просто "места", нужна вода.

А поскольку мы её постоянно теряем со всякими выделениями, её нужно восполнять самым простым, удобным и быстрым способом, т.е. пить.

Следующим ключевым моментом тут является то, **каким образом** вода попадает в организм и восполняет все жидкие среды - кровь, межклеточную жидкость, лимфу и т.д.

На первый взгляд - через желудок, ведь именно туда вода попадает при выпивании её.

А вот оказывается совсем и нет!

Вот тут-то у нас у всех существует совершенно фатальный пробел в знаниях!!!

Биологи, биохимики, физиологи, медики этот момент, конечно, знают, но почему-то эта информация всё равно до широких масс не доходит. А ведь это мы должны знать как свои пять пальцев, как таблицу умножения, как буквы родного языка...

Так вот, оказывается, основное место где вода впитывается в кровь для восполнения потери жидкости - **В КИШЕЧНИКЕ!**

Не в желудке!

Разумеется, вода в желудке тоже впитывается, но это не является основным местом откуда идет восполнение воды во всех жидких средах, поскольку вода в желудке впитывается **подкисленная** (ибо там же кислая среда, в желудке-то), а точнее - кисло-соленая (ибо ж там соляная кислота), а такая вода - кисло-соленая - обладает **другим действием**, о чем будет подробно рассказано ниже.

Если же говорить именно о восполнении основы биохимических реакций, основы жизни - то это только в кишечнике происходит, в слабощелочной среде кишечника (а кровь у нас - слабощелочная, как мы помним).

Следовательно, желудок вода должна по возможности "проскакать"!

А значит вода, которую мы пьем, должна соответствовать именно этой цели - цели **скорейшего попадания в кишечник, без задержки в желудке.**

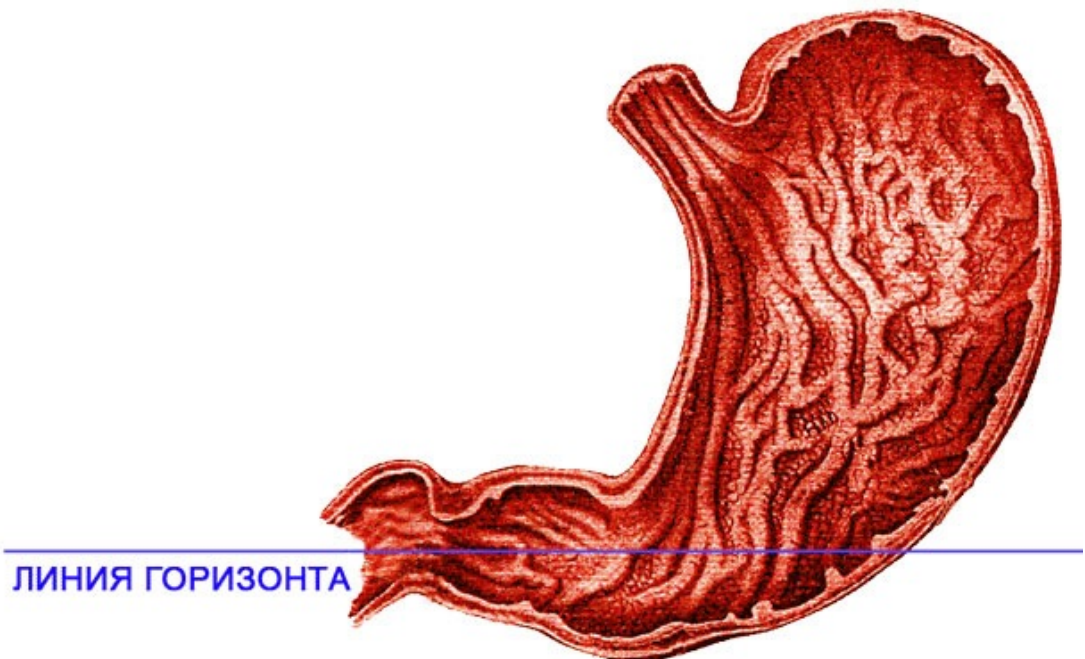
Желудочные тайны:)

Итак, выяснили: желудок мы должны быстро проскочить.

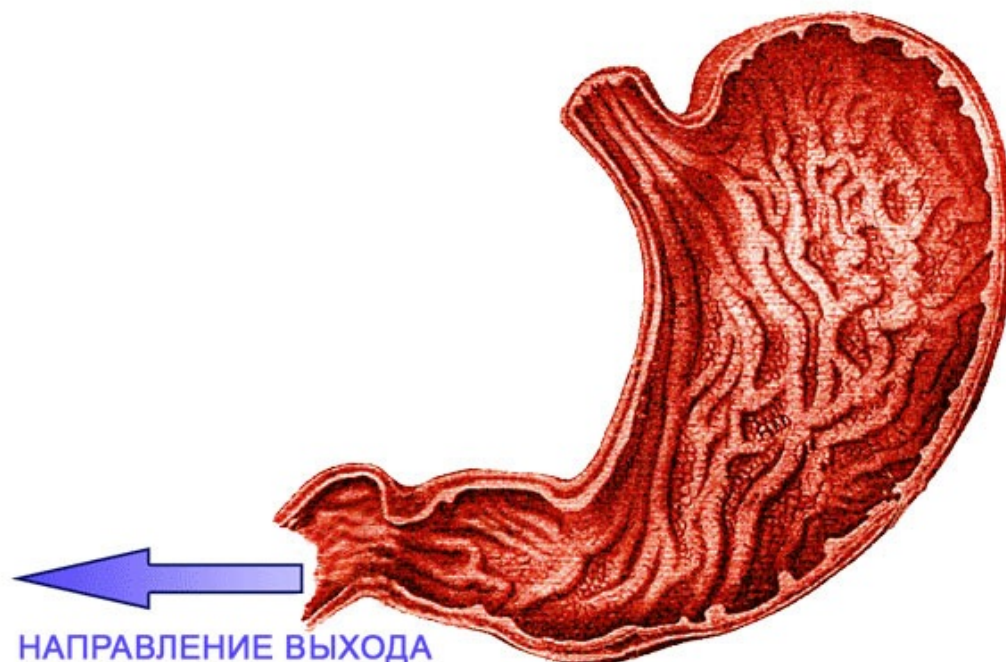
Значит нужно выяснить, каким образом это лучше всего сделать?

И для этого нам нужно изучить под этим углом зрения собственно сам желудок.

Если мы посмотрим на желудок, то увидим, что он располагается в двух плоскостях - на входе вертикально, а на выходе - практически горизонтально:



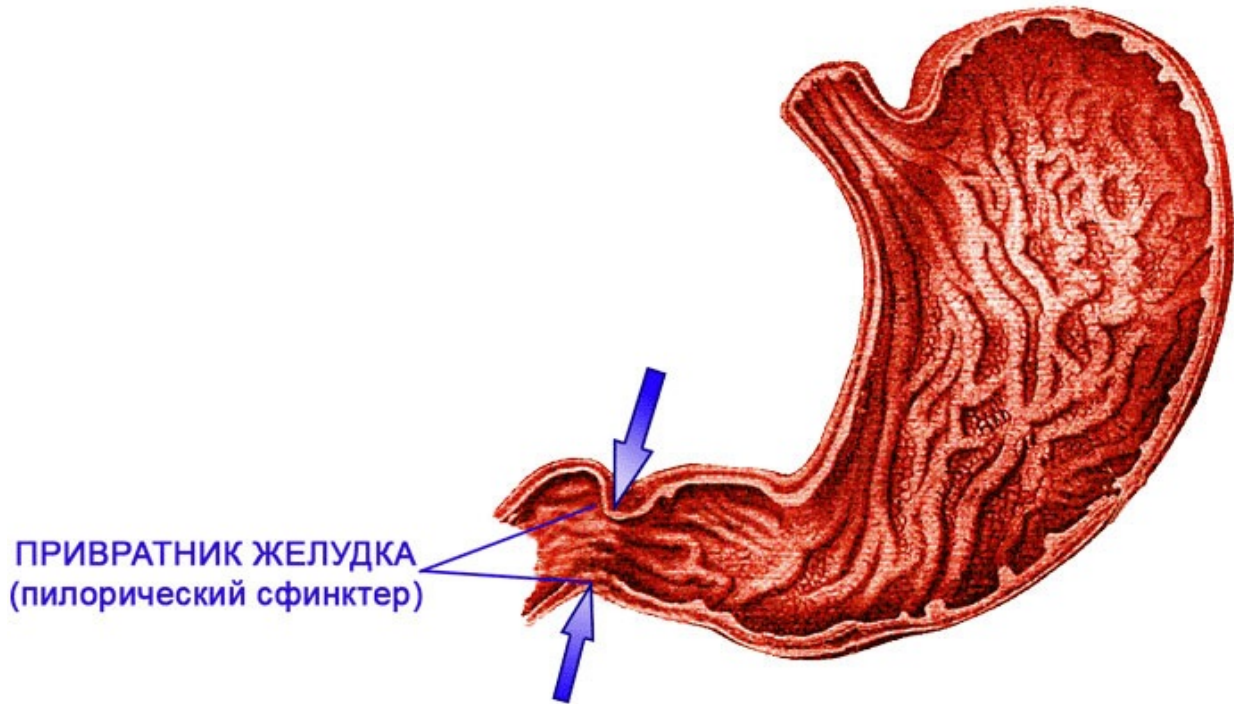
Таким образом, содержимое желудка выходит из него практически горизонтально:



А регулирует этот выход сфинктер, называемый "привратником желудка" или "пилорическим сфинктером".

Пока пища не согрелась (если холодная) и не обработалась соляной кислотой, которую выделяет желудок, "привратник" закрыт.

Как только пища полностью согрелась и обработалась - "привратник" открывается и пищевая кашица (химус) выходит в тонкий кишечник (а конкретно - в двенадцатиперстную кишку), где собственно и начинается сам процесс пищеварения.

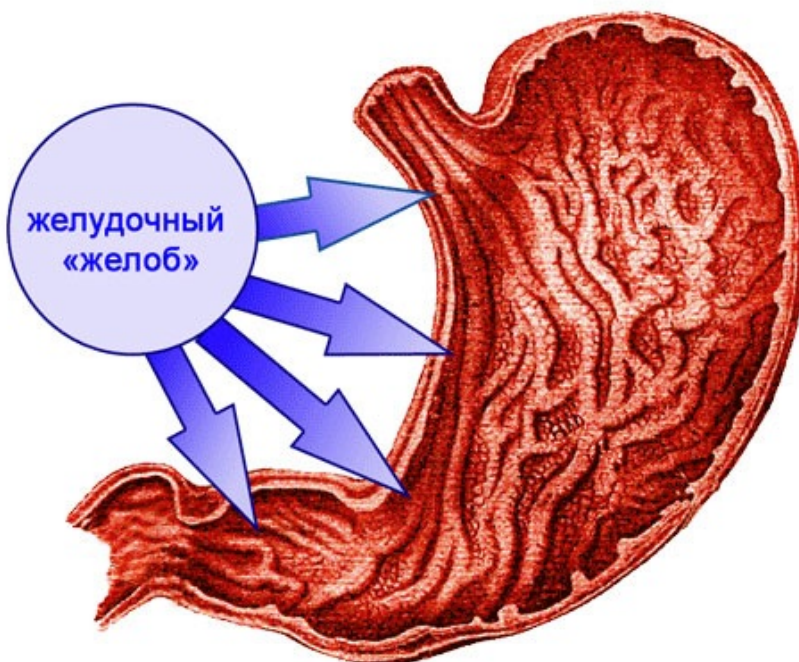


Тут нам важно отметить этот температурный момент.

Если желудок - парень крепкий, ему перепады температур не особо критичны (в разумных пределах, ессесенна:)), то вот двенадцатиперстная кишка - дама очень утонченная... Это уже настоящая химлаборатория, где всё должно быть строго соответствовать нормам, из которых температура - наипервейшая.

Идем дальше.

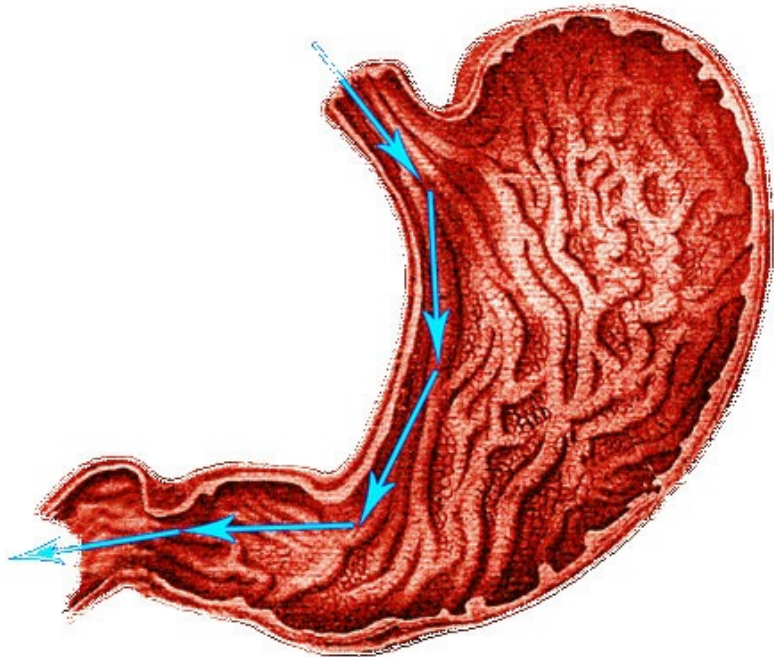
Если мы присмотримся к желудку, то заметим, что вдоль его левой стенки (называемой "малая кривизна желудка") волокна есть очень длинные, и расположены так, что образуют словно бы такой "желоб" - своеобразный канал, трубу (в различных анатомических атласах я видел иллюстрации, где этот "канал" выражен еще более явно, чем здесь, и прямо похож на такую сквозную трубку - от входа желудка к выходу)



А в глубине желудка, т.е. вдоль его правой стенки (называемой по-научному "большая кривизна желудка"), волокна в основном короткие и там таких прямых и сквозных путей уже нет.

И вот что мы тут имеем.

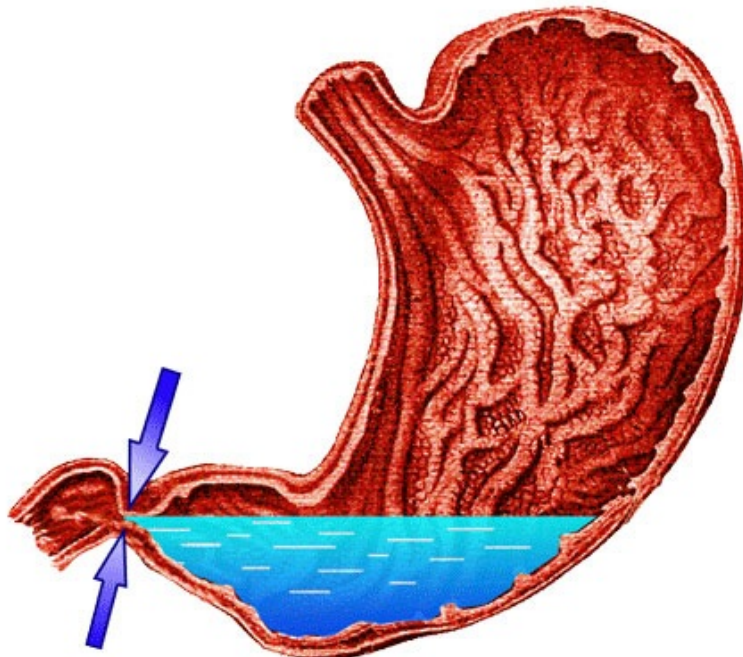
Если то, что входит в желудок не надо переваривать и не надо согревать, то оно буквально ПРОСКАКИВАЕТ желудок по этому самому "желудочному желобу".



И "привратник" этому проскакиванию не препятствует, поскольку всё соблюдено: переваривать не надо, согреть не надо.

Единственной субстанцией, могущей в нас попасть, которую не нужно переваривать, является вода. И если соблюдено второе условие - не надо согреть - то вода действительно сразу проскакивает через пилорический сфинктер в двенадцатиперстную кишку, где тут же и впитывается в кровь, восполняя ту самую основу всех биохимических процессов организма.

А вот если этот второй параметр не соблюден, и температура воды ниже положенной 37-39 градусов, тогда "привратник" сурово смыкается и "не пускает" воду дальше...



И вот вода стоит в желудке пока не согреется.

А пока она там стоит, с ней кое что происходит. И это "кое что" настолько радикально меняет картину, что в результате мы и имеем этот самый "бич цивилизации" - хроническое обезвоживание - которое и описал научно доктор Батмангхелидж.

Что происходит с водой в желудке?

Если объем выпитой воды небольшой, и вода при этом выпивается натошак, тогда в принципе ничего особенного не происходит.

Стенки желудка от небольшого объема не растягиваются.

Следовательно сигналов к выделению существенного количества соляной кислоты в желудке нет.

Она выделяется в очень небольшом количестве, ибо вода же не дистиллированная, всё равно там какие-то "раздражающие компоненты" есть.

А значит вода спокойненько там постоит минут 10-15, и пройдет в

двенадцатиперстную кишку, дав организму то, что и должна дать.

Но если в желудке присутствует соляная кислота в более серьезной концентрации, то ситуация коренным образом меняется.

По каким причинам концентрация соляной кислоты в желудке может быть более существенной?

Во-первых, в желудке может идти процесс пищеварения (даже небольшой, скажем, 10 минут назад вы перестали жевать жвачку, или полчаса назад вы съели пирожок, булочку или час назад съели сэндвич).

Во-вторых, при более-менее ощутимом объеме воды, желудок чисто механически растягивается, что является одним из сигналов к началу процесса пищеварения, и соответственно происходит выделение соляной кислоты.

В-третьих, у человека просто может быть повышенная кислотность желудка, т.е. там всегда достаточно много соляной кислоты присутствует.

И что тут происходит в этом случае?

В-первых, вода подкисленная соляной кислотой, начинает перевариваться и всасывается.

А по данным известного диетолога и нутрициолога О.Хазовой, вода, переваренная желудком, в основном идет не во **внеклеточную жидкость** (кровь, межклеточная жидкость, лимфа и т.д.), а во **внутриклеточную жидкость**, в результате чего клетки просто "разбухают" и мы имеем отечность тканей.

На самом деле механизм образования отечности в классической физиологии не совсем однозначно трактуется.

Например более распространенная тут есть версия - влияние холодной воды на почки.

Холодная вода находясь в желудке, охлаждает почки и почки (очень чувствительные к теплу), начинают медленнее работать, хуже регулировать электролитический баланс. В результате - отеки.

Короче, какие бы тут гипотезы ни были, сам факт того, что кисло-соленая вода ведет к отекам - это просто очевидность, которую мы и без научных исследований знаем по житейскому опыту.

Для этого достаточно просто вспомнить, как оно бывает, когда мы слишком увлечемся питьем какого-нибудь кисло-соленого напитка, скажем, рассола из-под соленых огурчиков или помидорчиков?

Помню, в былые времена почти в каждой советской семье были такие банки с солёностями, и народ, особенно...ммм...с похмелья, очень это дело практиковал - пить этот рассольчик.

Оххх, каак жеж он хорошо утолял жажду, ежели...мммм...с бодуна так встанешь утречком...головушка бо-бо:)))

Хрясь рассольчегу...аххх...полегчаало:) хрясь еще...ну совсем хорошо:)

А потом смотришь в зеркало, а там такая ряха:)))

Опухает тело от рассольчика. Опухает именно потому, что такая кисло-соленая вода идет именно во внутриклеточную жидкость, т.е. в отек.

Не менее показательным моментом в этом плане является известная всем йогам знаменитая процедура очистки всего желудочно-кишечного тракта подсоленной водой - Шанк-Пракшалана.

Суть методики такова: выпивается стакан воды и посредством 4-х упражнений прогоняется по всему желудочно-кишечному тракту. Потом еще стакан воды - и снова 4 упражнения. И так несколько стаканов.

Обязательным условием является использование именно подсоленной воды по причине того, что она плохо впитывается кишечником.

Почему плохо впитывается? А потому, что такая вода по своей плотности практически совпадает с кровью. Отсутствует разность потенциалов, из-за чего не возникает так называемое "осмотическое давление".

А когда вода в кишечнике несоленая, то включается этот самый закон осмоса, и простая вода всасывается в подсоленную кровь.

Итак, вывод такой: **чем дольше вода стоит в желудке, тем меньше её попадет в кровь** (и вообще во внеклеточные жидкости).

Следовательно, толку от неё уже не будет, ибо "толк" в данном случае - это насыщение водой именно крови (и всей внеклеточной жидкости)!

Более того, от такой воды мы можем иметь и отрицательный для здоровья эффект в виде отеков.

Вот такой, как говорится, клинический факт...

Почему мы об этом не знаем со школьных уроков биологии???

Грустно прямо даже...

Но это еще не всё.

Есть тут еще один интересный (и не менее существенный) момент.

Спрашивается: откуда берется энергия на согревание этой воды?

Явно же не извне - иначе мы бы пили теплую воду:)

Оказывается, согревается-то вода энергией окружающих желудок органов, и особенно - почек.

Именно так говорят источники по китайской медицине.

Именно почки греют воду в желудке.

Желудок - полый орган. У него своего тепла нет. А вот у "плотных" органов есть своя энергия и своё тепло.

Собственно, само слово "печень" происходит от слова "печь" или "печка", что само по себе говорит о выделении тепла.

Так что, думаю, печень тут тоже участвует, тоже тратит свою энергию на согревание этой воды, "застрявшей" в желудке...

Короче, хоть почки, хоть печень - всё равно тратим мы энергию своих собственных, родных и дорогих внутренних органов.

А зачем? Не лучше ли потратить энергию внешнюю - нажать кнопку на чайнике и за полминуты подогреть воду...

Когда же мы пьем воду тепло-горячую, то она не только восполняет ту самую основу жизни, но еще и согревает тело, т.е. экономит нам энергию, которую мы постоянно тратим на поддержание положенной температуры внутренних сред.

Вот такие дела...

Но, оказывается, и это еще не всё...

Оказывается, существует различные положения желудка, которые сами по себе могут усугублять всю эту вышеописанную ситуацию.

ВАРИАНТЫ ПОЗИЦИИ И ФОРМЫ ЖЕЛУДКА



Причин возникновения всех этих отклонений от нормы - множество. Обсуждать их тут мы не будем - это по линии висцеральной хиропрактики идет...

Просто важно понимать, что если в силу каких-то причин у человека имеется такой вот провисающий желудок, то в этом "мешке" даже теплая вода и то застаивается. А уж холодная там стоит так долго, что на выходе мы имеем очень кислую и очень соленую жидкость, от которой никакого толку не будет, одни отеки...

Зато когда человек с таким желудком выпивает тепло-горячую воду, то он как минимум приносит организму пользу тем, что согревает органы, прогревает их, что, например, для холодного времени года - даже и вообще прямая польза для здоровья.

А теперь про соду

И вот после всей этой картины, мы можем легко понять, почему люди, невнимательно прочитавшие материалы моего сайта, и начавшие пить соду, порой получают проблему с желудком.

Итак, холодная вода с содой "зависает" в желудке.

И тут есть следующие варианты.

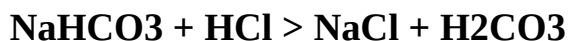
Если желудок полностью здоровый, кислотность в норме, то среда там, как уже говорилось выше, нейтральная.

Ну разве что чуть-чуть кислая ...

И тогда содовая вода, согревшись, пройдет в двенадцатиперстную кишку и благополучно впитается там.

Нейтрализация соды кислотой произойдет ну самая минимальная и никаких заметных процессов иметь место не будет.

Но вот если по вышеозначенным причинам кислотность в желудке повышенная, и объем воды относительно большой (для каждого желудка, разумеется, это разная величина), то соляная кислота сразу вступает с содой в реакцию, с образованием соли и угольной кислоты. Угольная кислота очень слабое, крайне неустойчивое соединение, поэтому оно тут же распадается на углекислый газ и воду:

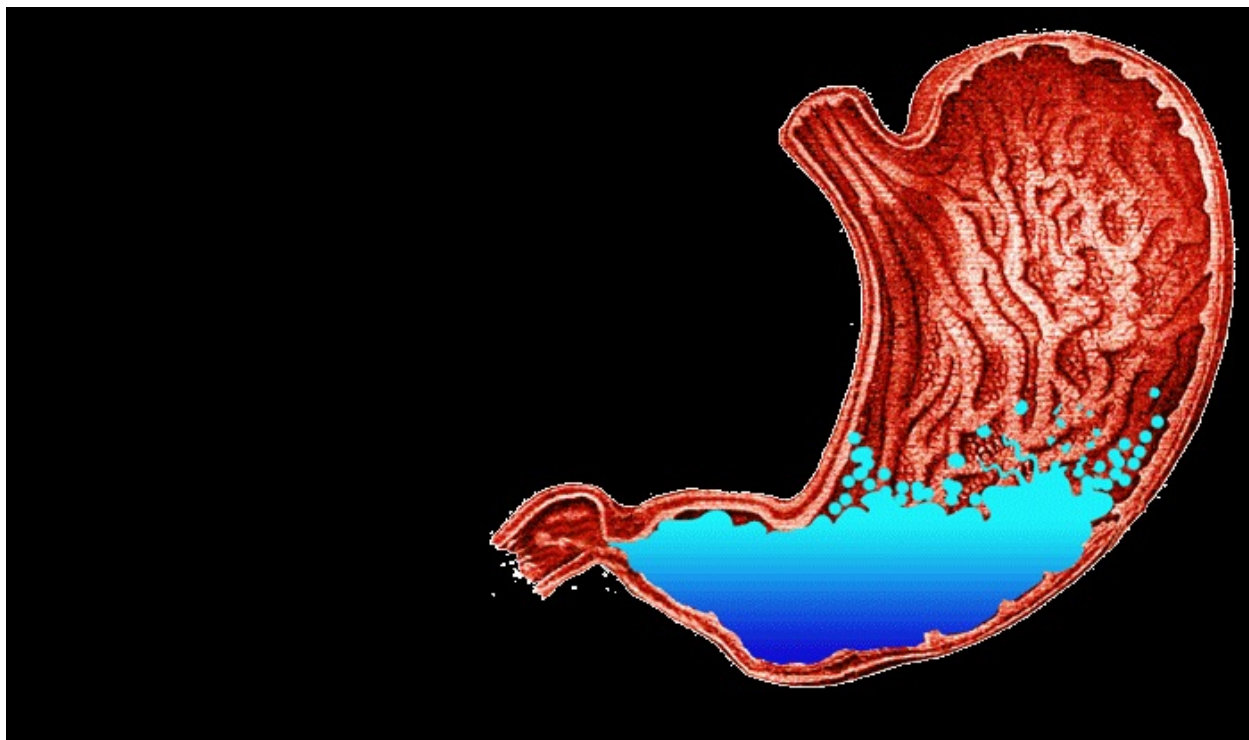


Увидеть эту реакцию воочию можно, если добавить в стакан с содой уксусной кислоты -- получится "шипучий напиток".

Кстати, если концентрация соды в стакане будет достаточно высокая, а кислота очень концентрированная, то возникнет не просто шипучий напиток, а прямо маленькое извержение вулкана:) Довольно активная реакция.

Ну так вот...

Этот шпучий углекислый газ соприкасаясь со стенками желудка, раздражает эти стенки. Пространство-то замкнутое, деваться-то газу некуда, и вот именно по стенкам он и "бьёт".



Я встречал в литературе даже термин "нападает" на стенки желудка...

Защищаясь от этого "нападения", желудок производит еще порцию кислоты (а как он еще может защищаться? соляная кислота - единственное, что у него есть).

Эта порция кислоты тут же снова вступает в ту же реакцию с выделением углекислого газа.

Следовательно - опять новая порция углекислого газа "нападает"...

Ну и возникает вот такой цикл, который в медицинской литературе называется "кислотный рикошет".

Всем, интересующимся щелочной системой, рекомендую хорошенько запомнить этот термин, ибо любой врач (особенно - гастроэнтеролог), как только услышит о соде, сразу начинает возмущенно махать руками, стучать ногами, скрипеть зубами, говоря о том, что питье соды запускает этот самый "кислотный рикошет", а значит пить соду вредно.

Ну так вот, "кислотный рикошет" возникает только при несоблюдении температурного режима приема соды.

Т.е. это просто следствие людской невнимательности.

"Кислотный рикошет" - это **частный случай** приёма соды, а медики, частенько не зная всего того, что мы тут описали про воду, выдают этот частный случай за общее правило...

Это - неправильно.

Это просто следствие неосведомленности.

Кстати сказать, опасность этого явления - "кислотного рикошета" - существует только для желудка больного или предрасположенного к болезни.

Скажем, если у человека есть язвенный процесс, тогда - да, этот "рикошет" усилит язву.

Если у человека язвы нет, но есть эрозивный процесс в стенках желудка, то "рикошет" повлияет на развитие этого эрозивного процесса.

Ну и так далее - любая проблема в желудке будет усилена.

Если же желудок в норме, здоров, то никакой опасности этот "кислотный рикошет" не представляет.

Он даже **менее опасен, чем стакан любого шипучего напитка**, который мы выпиваем даже не задумываясь, некоторые такое пьют чуть ли не ежедневно.

А уж про Кола - и речь молчит! Кола - гарантированно более разрушительный для желудка напиток, чем даже содовая вода со льдом:)

Кстати, любой "язвенник" прекрасно знает, что для него все шипучие напитки - под полным запретом. И, разумеется, любой гастроэнтеролог это знает, так что, выделять тут содовую воду и нагнетать страху - совершенно неадекватно.

Идем дальше.

Когда содовая вода согрелась и наконец прошла в двенадцатиперстную кишку, то она уже **не является щелочным питьем**.

Это уже просто вода.

Соответственно, ждать от неё тех эффектов, которые описаны в книге о щелочной системе, бесполезно.

Да, конечно, просто вода - это очень хорошо, она организму нужна. Но уж слишком затратный способ-то:)))

Когда же мы выпиваем содовую воду тепло-горячей, то она

благополучно проскакивает желудок, и попадает в двенадцатиперстную кишку, где среда щелочная по определению. Там щелочь - как родная (ибо желчь, которая выбрасывается желчным пузырем именно сюда, является вообще самой щелочной субстанцией нашего организма, а само пищеварение идет именно в щелочной среде, точнее - слабощелочной)

И там эта щелочная вода, богатая отрицательно-заряженными ионами, впитывается в кровь, насыщая её этими самыми ионами и усиливая таким образом бикарбонатный буфер крови - что, собственно, и является целью питья щелочной воды.

То есть, щелочная вода кроме общего для воды значения - количественного восстановления основы всех биохимических процессов организма - дает нам еще и **качественный аспект**: разжижает кровь, делает её более легкой, текучей, и, соответственно, более проникающей...

В такой крови начинают на полную работать эритроциты, и ткани тела начинают на порядок лучше снабжаться кислородом...

Вобщем, много тут всяких полезностей возникает, о которых повествуется в книге Ентшуры/Локемпера - и для пищеварения, и для выделения, и для кровоснабжения, и для нервной системы (ибо, опять же спасибо Батмангхелижду, он хорошо описал, насколько мозг чувствителен к обезвоживанию и насколько наши психические состояния зависят от нормального водного баланса мозга).

Итого мы имеем, что любой напиток, любую пищу лучше есть подогретую.

Даже если мы на сыроедении находимся.

Как известно, подогревание сырой пищи до 40 градусов не разрушает живые ткани. Зато перевариваться всё это будет гораздо лучше и с меньшими затратами энергии.

С этой точки зрения совершенно диким является американская мода на напитки со льдом.

Ну и мы видим насколько американцы - вырожденческая нация.

Зато вот китайцы все эти фишки знают, и нация у них гораздо здоровее...

Так что в этом плане не берем пример с америкосов, а берем с китаёзов:)))

Ну а применительно к щелочной системе этот момент просто архиважный! Архи!

У меня это уже буквально на автомате выработалось - если человек говорит о том, что ему поплохело от приема соды, первым делом спрашиваю, с какой водой пьете? Холодной или горячей?

В подавляющем большинстве случаев человек говорит, что пьет с обычной водой, комнатной температуры.

Либо - вторая по количеству причина - не натошак, т.е. не выдержав положенный временной интервал после приема пищи (для обычного, не чрезмерного приема пищи это часа чераз два-два с половиной, когда пищевой комок уже прошел фазу "кислого" желудочного пищеварения и находится в фазе "щелочного" пищеварения в двенадцатиперстной кишке)

Так вот если уж щелочную систему практиковать, то эти моменты надо хорошо знать и всегда помнить.

Когда же мы соду не пьем (ибо соду нужно пить не постоянно, а по мере необходимости), то воду-то мы всё равно пить должны, если хотим помочь своему телу выживать в столь неблагоприятной экологической среде. Следовательно всё это тоже нужно помнить и применять на практике.

Практические моменты

Поначалу такой расклад с питьем воды вызывает напряжение...

Ну как всё это организовать?

Плюс, конечно, сразу возникает конфликт с привычкой, которая укоренилась на протяжении ни много ни мало - всей жизни!

Для тех, кто работает в офисах, обычно проблем с теплой водой нет - кулеры сейчас стоят практически в каждом офисе.

Если же кулера нет, то наиболее простым и оптимальным вариантом

решения этого вопроса является термос.

Термосов сейчас всяких полно, в том числе и вполне эстетичных внешне, так что можно вписать и любой антураж...

Если большой литровый термос не будет вписываться в этот офисный антураж, можно купить два небольших поллитровых.

Один стоит на столе (желательно, чтобы именно перед глазами стоял термос, иначе всё это дело моментально забывается в суете рабочего дня), другой - в сумке. Когда первый закончился, он убирается в сумку, а на стол идет второй такой же термос - внешне ничего не будет заметно.

Для тех, кто проводит много времени в автомобиле можно и литровый термос иметь (разумеется - железный).

Идем дальше - организовать себе теплую воду не так уж и сложно, но, как показывает практика, куда более серьезным препятствием является вкусовой аспект, ведь горячая вода имеет другой вкус, нежели холодная, и вкусовые рецепторы по началу могут устроить "бунт" - особенно у тех людей, кто реально любит пить простую воду.

Тут конечно сложнее, и тут я могу предложить только лишь поначалу чередовать питье теплой и обычной воды - т.е. разделить питье для пользы и питье для вкуса:)

Ничего не поделаешь, всё это настолько важно, что придется разруливать все эти аспекты.

Вода - это действительно основа жизни на физическом плане, следовательно в этом деле нужно будет идти до конца - меняя привычки, в том числе и вкусовые...

Как показывает лично мой опыт, и опыт многих моих клиентов - это вопрос вполне решаемый. Постепенно привыкаешь пить горячую воду и это становится такой же привычкой, как раньше - холодную. Организм так привыкает, что даже в жару с удовольствием принимает теплую воду. Он же вообще-то умный, организм-то наш, просто мы его насильно с детства приучаем к глупости, внушаем ему, что эта глупость - норма. И он вынужден это принимать...

Причем, важно отметить, что все эти премудрости **не означают** какого-то категорического запрета на холодную воду.

Вовсе нет.

Периодически и сам я с удовольствием пью прохладную воду, но при это я четко понимаю, что сейчас я пью чисто для удовольствия, и с точки зрения здоровья, это питье как бы не в счет.

Точно так же нет чего-то совсем фатального в том, чтобы выпить стакан содовой воды комнатной температуры.

Я сам видел в телепрограмме Малахова историю одной женщины, которая содой излечилась от очень серьезного - смертельного - заболевания и с тех пор вот уже много лет регулярно пьет соду.

И как пьет!

Берет ложку соды, кладет её в рот и запивает водой практически комнатной температуры (говорит она про теплую воду, но Малахов наливает воду из графина, стоящего на столе, и не похоже, что она тепло-горячая)

Я увидел - обалдел...

И ничего, тетенька - бодрячком! Говорит - всё у неё окей в плане здоровья.

Разумеется, тут налицо какое-то удачное совпадение многих факторов (например, у неё вполне может быть гипертоничный желудок, который гораздо более устойчив к явлению кислотного рикошета и из которого содержимое выходит гораздо быстрее обычного), у неё может быть какая-то хитрая регуляция секреторной деятельности желудка, короче, желудок у неё точно нестандартный, ибо такой вариант приема соды для обычного стандартного желудка - это просто очень опасно...

Но тем не менее, мы видим, что если такого рода вещи случаются нечасто, то ничего страшного от них не будет.

Главное, чтобы питье соды с холодной водой не становилось нормой.

Вот такой расклад.

С содой или без соды - воду для здоровья лучше пить подогретую.

И будет нам щастье:)

Материалы взяты с сайта: <http://alg-massage.ru/> раздел "Щелочная система".