Любите друг друга
Как можете, Любите

Вячеслав Кожевников

Послания Славы

Книга первая

Вячеслав Кожевников

Послания Славы. Книга первая

«Издательские решения»

Кожевников В. А.

Послания Славы. Книга первая / В. А. Кожевников — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966895-0

Эта книга с посланиями. С посланиями для вас, родные мои. Путь совершенствования — медленный, но верный путь.Берегите себя! Люблю вас очень, дорогие мои!Искренне от меня

ISBN 978-5-44-966895-0

© Кожевников В. А.
© Издательские решения

Содержание

Знакомство 6
Видовое и невидовое питание 7
«Современное», традиционное питание 8
Как избавиться от паразитов внутри нас? 9
Что можно считать видовым и невидовым питанием? 10
Какое же питание ощелачивает наш организм? 11
Почему человек употребляет невидовое питание? 13
Что представляет собой патогенная флора? 14
Как избавиться от патогенной флоры? 15
Как узнать, какая флора обитает у нас в кишечнике? 16
Вывод 17
Сырая или термообработанная пища? 18
Наличие витаминов 19
Органическая клетчатка 20
Живой и мёртвый продукт 21
Микроэлементы 22
Усвоение сырой и термообработанной пищи 23
Сырая пища 24
Термообработанная пища 25
Вывод 26
Пищевой лейкоцитоз. Что это? 27
Дети и варёная еда 28
Почему мы болеем? 30
Детоксикация. Что это такое? 33
Основные симптомы детоксикации 35
Интоксикация, что это такое? 38
Как помочь организму при интоксикации? 39
Варёная пища и кишечник 41
Обновление организма 42
Конец ознакомительного фрагмента. 43

Послания Славы
Книга первая

Вячеслав Анатольевич Кожевников

© Вячеслав Анатольевич Кожевников, 2019

ISBN 978-5-4496-6895-0 (т. 1)
ISBN 978-5-4496-6896-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Знакомство

Любите друг друга
Как можете, Любите

Здравствуйте, мои дорогие друзья! В этом труде мне хотелось бы поговорить с вами о нашем здоровье, а именно о той её части, которая касается нашего с вами питания. У меня есть желание поговорить с вами о том, что следует кушать, а от чего лучше было бы отказаться.

В этой книге будут представлены те знания, которые поступали ко мне в течение нескольких лет, те знания, которые сделали мою жизнь лучше, чище и проще. Искренне желаю поделиться с вами, хорошие мои, всем, что мне удалось узнать за прошлые несколько лет. Надеюсь, что эти знания будут ценны и для вас, поэтому и пишу эти строки.

Данная книга будет представлена в виде посланий, то есть небольших отрывков текста, в которых у меня есть желание донести для вас определённую идею, информацию, а лучше сказать знание.

Мне кажется, что в этой книге должно быть как можно меньше лишнего, поэтому прекращаю вступительную часть, и давайте перейдём к тому, с чем мне хочется поделиться. Дам только одну рекомендацию, не стесняйтесь подчёркивать интересные, важные для вас строки.

Хорошего вам прочтения!
Искренне, от меня

Видовое и невидовое питание

В этом послании, мне хотелось бы поговорить с вами о том, что такое видовое и невидовое питание.

Видовое питание – это питание, которое присуще конкретному биологическому виду. Употребление этим конкретным биологическим видом данного питания, способствует его полноценному развитию, поддержанию его здоровья и невосприимчивости к большинству видов заболеваний. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается видовой пищей, то в эволюционном плане данный вид развивается и совершенствуется, всё больше приспосабливается к различным внешним условиям.

Невидовое питание – это питание, которое не присуще конкретному биологическому виду, и употребление этим видом данного питания, способствует его ослаблению, разрушению, деградации, и постепенному увяданию. Такое питание делает восприимчивым этот конкретный биологический вид, к различным заболеваниям. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается невидовой пищей, то в эволюционном плане данный вид деградирует, становится всё менее приспособленным к различным внешним условиям.

Выше представленные определения немного сложные для восприятия. Вам необходимо понять, что есть пища, которая способствует нашему совершенствованию. И есть пища, которая приводит нас к деградации. Для каждого конкретного биологического вида присутствует свое видовое питание, употребление которого способствует полноценному развитию.

Невидовое же питание, конкретный биологический вид может употреблять в экстремальных ситуациях для выживания. То есть в том случае, когда видовое питание отсутствует вовсе или присутствует в недостаточном количестве и его не хватает для выживания.

На этом мы с вами данное послание закончим. То, что мне хотелось донести до вас, этим небольшим текстом, было донесено.

«Современное», традиционное питание

Это послание, дорогие мои, мне хотелось бы посвятить «современному» питанию.

Сегодня наша пища уходит всё дальше от природного состояния. Она становится всё более ненатуральной, становится всё более неестественной. Современные продукты питания содержат всё больше различных добавок, таких как: красители, ароматизаторы, эмульгаторы и пр. Большая часть «современного», традиционного питания, это продукты с содержанием большого количества химии, синтетики и других токсичных веществ.

Нашему организму все эти вещества не нужны, и ему трудно разобраться, что с этим делать. Ему трудно понять, как это можно применить, как эти вещества вывести, и самое главное как обезопасить нас от этих химических веществ?

Как вы думаете, что будет с нашим организмом, если мы будем питаться данными продуктами питания? Если мы с вами будем употреблять такие продукты в пищу, то это очень быстро приведёт нас к плохому самочувствию, различного рода заболеваниям, разрушению нашего организма и постепенному увяданию.

Все эти синтетические, химические и токсичные вещества загрязняют весь наш организм, становятся частью каждой нашей клеточки.

И очень трудно предугадать, где именно у нас заболит, какого рода заболевание вызовет у нас тот или иной продукт питания. Так как каждый организм индивидуален, и у каждого свой «запас здоровья», и реакция на загрязнение, отравление у каждого будет проходить индивидуально.

У кого-то будет псориаз, у кого-то аллергия, онкология, диабет, астма, нарушение репродуктивных функций. Кто-то будет страдать ухудшением слуха, зрения, кожными заболеваниями и т. д.

Каждый организм будет реагировать на отравления по-своему. Также сложность заболевания у каждого будет своя. В зависимости от того насколько сильный организм, и каких продуктов мы больше употребляем.

На этом мы здесь остановимся, я думаю, стало немного понятнее, что представляет собой «современное», традиционное питание.

Как избавиться от паразитов внутри нас?

Здесь мне хотелось бы рассказать вам о паразитах, которые могут обитать внутри нас. Да-да, вы не ослышались именно о паразитах, которые живут в нашем организме.

Как они туда попали, и самое главное как нам избавиться от этих паразитов? Прежде всего, необходимо разобраться, откуда берутся паразиты внутри нас. Для этого необходимо определить, что такое видовое питание, и что такое невидовое питание?

Видовое питание – это питание, которое присуще конкретному биологическому виду. Употребление этим конкретным биологическим видом данного питания, способствует его полноценному развитию, поддержанию его здоровья и невосприимчивости к большинству видов заболеваний. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается видовой пищей, то в эволюционном плане данный вид развивается и совершенствуется, всё больше приспосабливается к различным внешним условиям.

Невидовое питание – это питание, которое не присуще конкретному биологическому виду, и употребление этим видом данного питания, способствует его ослаблению, разрушению, деградации, и постепенному увяданию. Такое питание делает восприимчивым этот конкретный биологический вид, к различным заболеваниям. Это относится как к одной жизни этого конкретного биологического вида, так и ко всему виду в целом, в эволюционном плане. Если вид питается невидовой пищей, то в эволюционном плане данный вид деградирует, становится всё менее приспособленным к различным внешним условиям.

То есть для каждого конкретного биологического вида присутствует свое видовое питание, употребление которого способствует полноценному его развитию.

Невидовое же питание, конкретный биологический вид может употреблять в экстремальных ситуациях для выживания. То есть в том случае, когда видовое питание отсутствует вовсе или присутствует в недостаточном количестве, и его не хватает для выживания.

Что можно считать видовым и невидовым питанием?

Теперь, друзья мои, давайте рассмотрим, какое питание является для нас видовым и, что для нас невидовое питание.

Видовое питание способствует развитию внутри нас родственной, симбиотной флоры. Эта симбиотная флора (родственная нам среда) способствует поддержанию щёлочности нашего с вами организма. Когда наш с вами организм щелочной, в нём не могут развиться грибки (причина онкологии), паразиты и прочие неблагоприятные для нас микроорганизмы.

Невидовое питание способствует развитию внутри нас вредительской, патогенной флоры. Эта патогенная флора способствует окислению нашего с вами организма, что, в свою очередь, вызывает развитие различных видов грибков (причина онкологии) и является благоприятной средой для возникновения внутри нашего организма различных паразитов и прочих неблагоприятных микроорганизмов.

Какое же питание ощелачивает наш организм?

Здесь, дорогие мои, всё очень просто. Давайте уберём всю информацию, которую мы получали из телевизоров и других источников. И просто посмотрим на матушку природу. В природе все животные – **сыроеды**. Если животное хищник, то оно употребляет мясо в сыром виде, если животное травоядное, то оно употребляет растительную пищу в сыром виде, и так про всех животных.

Человек же на традиционном питании употребляет термообработанную и химически-созданную пищу. И к тому же, кормит подобным питанием своих домашних любимцев.

И что в итоге, дикие животные не болеют различного рода болезнями, которыми болеют люди и их домашние питомцы. Тигры в «дикой» природе – не болеют, а тигры в зоопарке – болеют и живут намного меньше. Волки в «дикой» природе не болеют, а домашние собаки – болеют и живут намного меньше. И так можно сравнивать всех животных, которые живут в «дикой» природе и вместе с человеком.

Я думаю, друзья мои, что вы задумались по поводу термообработанной и химически-созданной пищи.

Хорошо, скажите вы, а что должен есть человек? Сырое мясо или сырую растительную пищу? Мы хищники или травоядные?

Давайте опять взглянем на природу. В «дикой» природе хищники отличаются от травоядных животных. И самое главное отличие – это органы.

У всех хищников короткий, по отношению с телом, кишечник. Это связано с тем, чтобы мясо не задерживалось на долгое время в организме живого существа, дабы не отравлять его продуктами гниения.

У травоядных же, длина кишечника длиннее тела, в десять раз. Как и у человека!

У хищников, концентрация желудочного сока в четыре раза выше, чем у травоядных. И по этому показателю человека нужно отнести к травоядным существам.

Идёмте дальше, дорогие мои. А, что по поводу челюстей, у хищников челюсть ходит только вверх и вниз, для осуществления хватательных движений и для отрывания плоти, которую потом можно будет проглотить.

У травоядных, челюсть ходит вверх, вниз, вправо и влево, для осуществления пережёвывания. Человек также пережёвывает пищу.

Кожа травоядных имеет поры, а у хищников они отсутствуют, они охлаждают тело за счёт вытянутого языка. Человек также имеет поры на коже.

И так можно продолжать довольно долго, отличия имеют зубы, конечности и многие органы.

Итак, родные мои, употребление сырой растительной пищи способствует развитию и поддержанию симбиотной, родственной нам флоры. Таким образом, сырая растительная пища является видовой для человеческого организма, и её употребление способствует поддержанию и укреплению нашего здоровья.

Патогенная флора развивается при употреблении термообработанной пищи и пищи животного происхождения (молочной и мясной). Таким образом, данная пища является невидовой для человека, и способствует разрушению его здоровья.

Что касается разных витаминов и микроэлементов, необходимых для полноценной жизни человеческого организма, то здесь всё просто. Родственная нам симбиотная флора синтезирует необходимые для нас витамины и микроэлементы. И, главное, в том количестве, которое нам необходимо, не больше и не меньше, а именно столько, сколько необходимо в данный момент времени. К тому же, большое множество витаминов и микроэлементов уже содержится во фруктах и овощах.

Патогенная же флоре неспособна что-либо синтезировать она только потребляет ту пищу, которая ей необходима для её же существования. Наш с вами организм в этом случае получает витамины и микроэлементы напрямую из пищи, в том количестве, в котором данные витамины и микроэлементы содержатся в употребляемой нами пище. И, главное, организм не способен принять только то, что ему необходимо в данный момент времени, он берёт всё, что есть в термической пище. Даже если эти витамины и микроэлементы являются уже избыточными. От этого возникают различного рода заболевания.

Заболевания также возникают от недостатка того или иного витамина, или микроэлемента, в том случае, если, к примеру, мы не употребляем какой-то продукт в необходимом количестве.

Особенность видового питания в том, что мы кормим симбиотную флору, а она, в свою очередь, синтезирует для нас столько витаминов и микроэлементов, сколько нам необходимо.

При невидовом питании, сколько мы съели, столько витаминов и микроэлементов мы получили. Недостаточно съели пищи, значит недополучили, что оказывает неблагоприятное влияние на нашем здоровье. Если переели, то в этом случае получили избыток, это также неблагоприятно влияет на наше здоровье.

Почему человек употребляет невидовое питание?

Как говорилось выше, видовое питание способствует развитию и поддержанию симбиотной, родственной нам флоры, а невидовое питание способствует развитию и поддержанию патогенной флоры.

Симбиотная и патогенная флора посылает сигналы в мозг человека, что в свою очередь, вызывает у нас те или иные желания.

Симбиотная флора посылает сигналы о том, чтобы мы кушали сырую растительную пищу, а именно фрукты или овощи, больше пили чистой воды. Патогенная флора также посылает сигналы в мозг, что вызывает у нас желание покушать жареного, солёного, сладкого и так далее.

Чем больше мы кушаем ту или иную пищу, тем больше мы развиваем ту или иную флору, и тем больше у нас тех или иных желаний по поводу пищи.

Едим больше сырой растительной пище, следовательно, хочется больше овощей и фруктов. А если кушаем больше жареного, солёного или вареного, то соответственно хочется больше жареного, вареного и другой подобной пищи.

То есть, какую мы с вами флору питаем, такие предпочтения в еде у нас и возникают. В сегодняшнее время большинство людей питают именно патогенную флору, и именно из-за этого людям хочется кушать больше сладкого, солёного, жареного и так далее.

Что представляет собой патогенная флора?

Данная флора может быть разнообразной, это зависит от того, какая основная пища присутствует у нас в рационе.

Патогенная флора может быть двух видов, а именно:
– гнилостная патогенная флора;
– бродящая патогенная флора, её ещё называют условно-патогенной.

Гнилостная патогенная флора возникает у людей, которые употребляют в пищу большое количество мясной продукции, яйца, а также молочные продукты питания. Гнилостная флора представляет собой сгусток ядовитой для организма слизи, наполненный разными видами червей. Данная флора присутствует у большого количества людей, которые даже не подозревают, что в их кишечнике обитают черви разной разновидности.

Условно-патогенная флора возникает у людей, которые употребляют в пищу термообработанные растительные продукты, а также в большом количестве употребляют некоторые виды сладких, перезрелых, сырых фруктов. Данная флора представляет собой слизь с характерным запахом брожения и выделением газов, что вызывает вздутия кишечника.

Как избавиться от патогенной флоры?

Для того чтобы избавиться от патогенной флоры, можно воспользоваться двумя способами.

Первый способ, это естественный способ избавления от чужеродной флоры. Заключается он в том, чтобы просто перестать её кормит.. И со временем патогенная флора уменьшится до таких размеров, что перестанет посылать сигналы в наш с вами мозг, а затем и вовсе исчезнет из нашего организма.

Данная процедура занимает определённое время, которое индивидуально для каждого конкретного человека, и сопровождается сильными порывами покушать что-то вредное. Это связано с тем, что патогенная флора понимает, что она умирает, поэтому она стремится всеми возможностями остаться в живых. Для этого она активно посылает сигналы в мозг человека, вызывая у него сильные желания, покушать что-то такое, что конкретный человек больше любит. Последней её попыткой будет искусственное создание запахов и вкусов. Что это значит? К примеру, какой-то человек будет находиться на свежем воздухе, а ему будет казаться, что он слышит запах шашлыка, или чего-то другого, что он больше любил кушать, например, жареный картофель или что-то другое.

Второй способ избавления от чужеродной флоры заключается в том, чтобы прочистить кишечник. Связано это с тем, что чужеродная флора обитает именно в кишечнике, кстати говоря, там же и обитает симбиотная (родственная) флора. Прочистить кишечник можно разными способами, но в этом тексте расскажу об одном, самом простом способе.

Для того чтобы нам, родные мои, прочистить кишечник, необходимо употреблять в большом количестве какой-то овощ или фрукт с большим содержанием растительной клетчатки. К примеру, съедать в день по четыре-пять килограмм моркови. Естественно, ничего больше в пищу не употребляется, кроме этого одного овоща или фрукта. И так в течение одной недели.

Как узнать, какая флора обитает у нас в кишечнике?

Очень просто, дорогие мои.

Первое, что говорит о типе флоры, это запах выделений после туалета. Если присутствует нехороший запах, значит у вас патогенная флора. Если же запах отсутствует, или присутствует запах фруктов или овощей, то у вас в кишечнике симбиотная флора.

Второе, что может нам сказать о типе флоры, это запах тела. Если пот имеет запах, то патогенная флора, если запах отсутствует, и из пор кожи выходит чистая водичка, то флора симбиотная.

Также, тип флоры показывает запах изо рта. Здесь всё также, если есть запах, то патогенная флора, если запах отсутствует, то флора симбиотная.

Вывод

Для того чтобы биологический вид поступательно развивался и имел крепкое здоровье необходимо употребление именно видового питания. Что будет обеспечивать поддержание симбиотной, родственной нам флоры. Эта флора, в свою очередь, синтезирует необходимые для биологического вида витамины и микроэлементы, именно в том количестве, которое необходимо в данный момент времени.

Всё самое основное, что мне хотелось донести до вас, по данному вопросу, было донесено. Поэтому, хорошие мои, на этом мы закончим данное послание.

Сырая или термообработанная пища?

В этом послании, хорошие мои, мне хотелось бы продолжить тему нашего с вами питания. Об этом уже писалось ранее, где говорилось про химически-созданную продукцию питания. Но «современное» питание, это не только химически-созданная продукция, это также и продукция, которая подвергается термообработке.

Даже если мы исключим из рациона химическую, синтетическую и токсическую продукцию, очень важно, а в каком виде мы с вами употребляем природные продукты питания, в сыром виде или подвергаем их термообработке.

Хочется обратить ваше внимание на то, что в природе все живые существа, кроме человека – **сыроеды**. Если животное хищник, то оно употребляет мясо в сыром виде, если животное травоядное, то оно употребляет растительную пищу в сыром виде, и так про всех живых существ, кроме человека.

Так полезно ли человеку, употребление пищи в термообработанном виде. Давайте, родные мои, разберёмся в этом вопросе.

Наличие витаминов

Первое, о чём хотелось бы сказать, это об наличие витаминов. Сырой продукт имеет в себе полный комплект всех витаминов, которые заложены в него самой природой.

Термообработанный продукт теряет большую часть заложенных в него витаминов. Почему, дорогие мои, так происходит? А дело здесь в том, что витамины, могут сохраниться в определённом температурном диапазоне. Какие-то витамины разрушаются уже при 40 градусах, какие-то начинают разрушаться при 50 градусах и так далее, при 60, 70, 80, при 100 градусах и далее по нарастающей.

Чем выше температура обработки продукта, тем меньше витаминов в нём сохраняется. Поэтому очень важно, сырой продукт мы кушаем, варёный или приготовленный в духовке при 200 и более градусах.

Органическая клетчатка

Родные мои, очень важным свойством, которым обладают сырые продукты, является наличие в них органической клетчатки.

В термообработанных продуктах органическая клетчатка разрушается.

Чем же она так важна для нас? Давайте разбираться в этом вопросе.

Когда мы с вами съедаем сырое яблочко, мы его сначала тщательно пережёвываем, обрабатываем слюной и затем проглатываем. В желудке выделяется желудочный сок, который активирует самопереваривание яблочка, данный процесс называется аутолизом. Да-да, дорогие мои, вы правильно поняли, не желудочный сок переваривает или правильно сказать расщепляет продукт, а сами внутриклеточные ферменты (энзимы) расщепляют продукт питания, в котором они находятся.

Аутолиз – это процесс самопереваривания. Когда собственные внутриклеточные ферменты (энзимы) расщепляют структурные молекулы продукта (в нашем случае яблочка).

После данного процесса, яблочко переходит в кишечник, который расщепляет витамины и микроэлементы на ещё более мелкие составляющие, а затем активно всасывает их. И вот здесь как раз важно наличие органической клетчатки. Так как яблочко за счёт неё двигается по кишечнику. Как это происходит? Это происходит за счёт ворсинок кишечника, двигаясь вверх-вниз, они цепляются за клетчатку и таким образом передвигают яблочко всё дальше и дальше по кишечнику. И затем это яблочко благополучно выходит из организма.

Что же произойдет, если мы с вами скушаем термообработанное яблочко. При термообработке в яблоке разрушается не только органическая клетчатка, а также и энзимы.

Это означает, что в желудке не происходит процесс расщепления продукта, и он просто проходит в кишечник. А в кишечнике термообработанный продукт останавливается. Это связано с тем, что клетчатка разрушена, и ворсинки кишечника не в состоянии продвинуть содержимое. Единственный способ, это протолкнуть новым приёмом пищи. И что у нас с вами получается, родные мои?

Продукт в сыром виде проходит по желудочно-кишечному тракту за 2—3 часа, если клетчатка грубая, и до 8 часов если клетчатка нежная. Термообработанный продукт проходит по желудочно-кишечному тракту за трое, а то и за четыре суток. За это время он начинает портиться, бродить, гнить и выделять разного рода яды гниения и прочие неполезные для нашего организма вещества.

Вот, родные мои, из-за чего так важно наличие в продуктах питания органической клетчатки.

Живой и мёртвый продукт

Сырой продукт – это живой продукт. Если мы возьмём семечко из яблочка, прорастим и посадим его, то вырастет яблоня.

А если мы возьмём семечко из варёного яблочка, то из него ничего не вырастет, семечко просто сгниёт.

Для нашего организма также важно, живой продукт мы употребляем или мёртвый. С чем это связано?

Весь наш организм строится на основе того, что мы кушаем. Если мы питаемся живой пищей, то и клеточки у нас рождаются на основе живых элементов. В том случае, если мы питаемся мёртвой пищей, то клеточки нашего организма строятся за счёт мёртвых элементов. Такой организм слабее и менее выносливее.

Микроэлементы

Также очень важным моментом, друзья мои, является наличие в продуктах, которыми мы с вами питаемся, микроэлементов. Давайте разберёмся, какие микроэлементы в сыром продукте, а какие в термообработанном.

Все необходимые для нашей жизни микроэлементы (железо, цинк и т.д.), есть в земле, но мы не можем усвоить их, так как они находятся в неорганической форме. Если мы с вами скушаем землю, то она просто пройдёт транзитом по желудочно-кишечному тракту и благополучно выйдет из нас.

Чтобы нам получить микроэлементы в органической форме, прежде, они должны в неорганической форме пройти через растение. Растение превратит их в органическую форму и переместит в свой плод, к примеру, в апельсин. Потом мы скушаем этот апельсин и получим все необходимые для нас микроэлементы, которые наш организм сможет расщепить и усвоить.

Что же произойдёт, родные мои, если мы этот апельсин, или любой другой сырой продукт, подвергнем термообработке? А произойдёт следующее, все микроэлементы, которые находятся в органической форме, перейдут в неорганическую форму. В форму, в которой они были, когда находились в земле. Как нам известно, организм не способен усваивать микроэлементы, находящиеся в неорганической форме.

Поэтому, дорогие мои, для того чтобы нам получать, все необходимые для здоровой и полноценной жизни микроэлементы, нам необходимо кушать именно сырые продукты. Тем более сырые фрукты и овощи такие вкусные.

Также хотелось бы упомянуть о витаминах и микроэлементах, которые можно купить в аптеках, в виде таблеток, конфет и т. д. Мало того, что эти продукты подвергались термической обработке, так ещё они и созданы химическим путём. Естественно, такой продукт не усвоится в нашем организме, и он быстрее попытается избавиться от него, через мочу и разными другими способами.

Думаю, что основные моменты были донесены, поэтому мы с вами на этом закончим.
Берегите себя, хорошие мои, и будьте Счастливы!

Усвоение сырой и термообработанной пищи

В этом послании мне хотелось бы продолжить тему сырой и термообработанной пищи. Но рассказать, именно о том, как эта пища усваивается нашим организмом.

Сырая пища

Каждый продукт содержит какое-то количество белков, жиров и углеводов. Когда мы с вами съедаем сырой продукт, он попадает в желудок. В этот момент в мозг поступает сигнал о том, что поступила пища. Мозг начинает анализировать состояние организма и разные прочие аспекты.

Если мозг видит необходимость организма в каком-то количестве жиров, белков и углеводов, так как, к примеру, в данный момент мы с вами занимаемся активным образом жизни, работаем, занимаемся каким-то мыслительным процессом, то мозг включает в организме пищеварительный процесс. В желудке вырабатывается желудочный сок, в кишечник поступает желчь, поджелудочная железа вырабатывает ферменты, и сырой продукт активно переваривается, все необходимые вещества всасываются кишечником, а излишек из-за ненадобности выводится из организма.

В том случае если мы скушали сырой продукт, а он нашему организму не нужен, так как организм имеет достаточное количество белков, углеводов и жиров, то мозг даёт сигнал не запускать пищеварительный процесс. Желудочный сок не синтезируется, желчь в печени и ферменты поджелудочной железы не выделяется. Сырой продукт проходит транзитом по кишечнику и благополучно выходит.

Термообработанная пища

Родные мои, теперь давайте рассмотрим, как усваивает организм термообработанную пищу.

При термообработке, уже в кастрюле пища переваривается, то есть происходит процесс, который организм должен осуществить в желудке. Но особенность в том, что на кастрюле переваривается вся пища целиком, а не тот объём, который организму необходим в данный момент времени.

Поэтому, родные мои, при попадании данной пищи в кишечник она начинает активно всасываться, вся целиком. Не важно, нужны нам эти вещества в данный момент или не нужны. Кишечник будет всасывать весь объём пищи, который в него поступил. То, что будет нужно организму, пойдёт на строительство новых клеток и поддержание существующих, а излишек организм складирует в виде жировых прослоек.

Вывод

Если мы кушаем сырую пищу, то организм чётко регулирует, что переварить, а что пропустить транзитом через организм, и сколько бы мы с вами не скушали, будет усвоено столько, сколько необходимо на данный момент времени. Это не приводит к излишней работе организма и излишкам элементов в организме.

Если мы кушаем термообработанную пищу, то организм усваивает весь объём. Часть идёт на строительство организма, а излишек складируется в виде жировых прослоек.

Думаю, что смысл послания был донесён.
На этом мы здесь закончим, будьте Здоровы!

Пищевой лейкоцитоз. Что это?

Здесь, мне хочется рассказать вам о том, что такое пищевой лейкоцитоз. Чем он опасен для нас, к чему приводит и так далее. Давайте, хорошие мои, разберёмся в этом вопросе.

Варёная и произведённая промышленным способом пища, для нас опасна таким явлением как пищевой лейкоцитоз. Что такое пищевой лейкоцитоз? Это процесс увеличения количества лейкоцитов в крови, после приёма пищи.

Когда мы с вами употребляем варёную пищу, к кишечнику со всех уголков организма устремляются белые кровяные тельца, так называемые лейкоциты. Они сосредотачиваются вокруг стенок кишечника, для того чтобы не пропустить в наш с вами организм денатурированные варкой белки и аминокислоты.

А, что в этот момент происходит с нашими органами, тканями? Они становятся беззащитны, против микробов, которые проникают через кожу и лёгкие. Так как лейкоциты, которые должны защищать организм от микробов, находятся в кишечнике из-за пищевого лейкоцитоза.

Но это ещё не всё, хорошие мои. Лейкоциты, также занимаются очисткой межклеточного пространства. В это пространство попадают продукты метаболизма клеток, остатки умерших клеток и прочие шлаки после жизнедеятельности клеток. А так как лейкоциты находятся в кишечнике, в межклеточном пространстве накапливается большое количество шлаков. Клетки нашего организма берут из этого пространства питание, воздух и воду. И если межклеточное пространство загрязняется, то клетки начинают испытывать недомогание.

И пока в кишечнике находится пища, а варёная и произведённая промышленным способом пища, там будет находиться от 4 до 8 часов, белые кровяные тельца не покинут кишечник. А, следовательно, не смогу защищать организм от микробов, и не смогу очищать межклеточное пространство от загрязнений.

А теперь, друзья мои, давайте вспомним, сколько раз в день мы с вами кушаем пищу, которая термически обработана и произведена промышленным способом. И получится, что пищевой лейкоцитоз, не покидает нас в течение всего дня. Тольке несколько часов ночью, наш организм начинает расщеплять микробы и очищать межклеточное пространство от шлаков.

Но этого недостаточно, так как на протяжении дней, недель, месяцев, многих лет, и всей жизни наш организм подвержен попаданию микробов, и сильному засорению межклеточного пространства. Это приводит к тому, что микробы не получая отпор от лейкоцитов, начинают поедать умершие клетки, размножаться и замещать здоровые ткани нашего с вами организма, на аморфную микробную массу.

К чему это всё приводит? Здесь всё очень просто, пищевой лейкоцитоз приводит к увяданию тканей и смерти организма. Мы с вами стареем из-за того, что наши клеточки замещаются микробными массами.

На этом, я думаю, данный вопрос раскрыт, поэтому здесь всё.
Кушайте, хорошие мои, живую, свежую пищу, и будьте Счастливы!

Дети и варёная еда

Друзья мои, в этом послании мне хочется рассказать вам о том, как влияет варёная еда на организм детей. Это очень важный вопрос, так как в большинстве случаев, дети не выбирают то, чем их кормят. Их кормят родители тем, чем, по их мнению, правильно. Но, полезна ли эта пища, давайте разбираться.

Когда ребёнок в первый раз съедает варёную еду, в его организме начинает образовываться первая слизь. Часть слизи остаётся на стенках пищеварительного тракта, а другая часть начинает собираться в лёгких. По мере накопления, лёгкие стараются избавиться от этой слизи. Включается механизм, похожий на перистальтику кишечника. Таким образом, слизь выталкивается из лёгких и попадает в нос. У ребёнка начинает течь из носа.

Любая варёная еда, а также еда, произведённая промышленным способом, является слизеобразующей. И чем больше мы кормим детей подобной едой, тем больше слизи будет выходить из носа. С точки зрения организма, это естественный процесс очищения. Организм старается вывести шлаки, которые ухудшают жизнедеятельность человека.

А теперь, хорошие мои, давайте подумаем, что делают родители, когда видят, что у ребёнка течёт из носа? Они идут к доктору, а тот, в свою очередь, прописывает лекарства. После принятия лекарства, организм выключает процесс очистки, так как лекарства очень токсичны. Организм бросает все силы на то, чтобы вывести эти лекарства. Поэтому из носа и перестаёт течь. Все силы организма брошены на выведение лекарств.

Родители думают, что лекарства помогли, но на самом деле они только ухудшают состояние организма. Так как процесс очистки останавливается, слизь поступает в лёгкие и в большом количестве накапливается в них.

В итоге, организм не избавляется от слизи, и ослабевает от токсичных лекарств. Слизи становится всё больше, она накапливается всё более толстым слоем.

Через пару месяцев, набравшись сил, организм снова начинает процесс очистки, но уже более интенсивный. Это связано с тем, что в лёгких накоплено больше слизи. У ребёнка опять течёт из носа, но гораздо больше, нежели в прошлый раз. Что делают родители? Они опять дают лекарства. Процесс очистки приостанавливается, слизь накапливается в лёгких, и организм ослабевает от токсичных лекарств.

На следующий раз, из-за большого количества слизи, вместе с текущим носом, вспухнут гланды, охрипнет голос. Это связано с тем, что слизь после накопления в лёгких, начинает заполнять другие ткани организма. Они начинаются вспухать, что приводит к болям и появлению гнойников.

Доктор прописывает всё более токсичные лекарства, и в большем количестве. От них организм испытывает нагрузки, что приводит к сильному его ослабеванию.

Таким образом, хорошие мои, организм ребёнка становится всё слабее, а болезни всё сложнее. Доктора прописывают всё более токсичные лекарства, и количество их возрастает.

Это приводит к тому, что человеческий организм вырастает больным и ослабленным. Что откладывает определённый отпечаток в жизни каждого человека.

В заключение этого послания, имею желание сказать вам, Любите и Берегите своих деток. Изучайте тему здоровья, питания, природного и естественного. Будьте сами источником знаний, и не ищите знаний у других. Ибо если вы не разбираетесь в чём-то, то имеется риск быть обманутыми. Любви вам!

Почему мы болеем?

Это послание будет посвящено такому явлению как болезнь. Давайте, хорошие мои, разберёмся, что такое болезнь, и почему мы начинаем болеть?

Наш с вами организм, когда получает дополнительную энергию, стремиться применить её на наше благо. И первое, что он делает, это направляет энергию на оздоровление тела. Если мы с вами имеем какие-либо заболевания, то организм, в первую очередь, стремиться исцелить себя.

В том случае, если какие-либо заболевания отсутствуют, энергия направляется на очищение нашего с вами тела. Другими словами, на детоксикацию.

Как же проходит детоксикация? Для того, чтобы вывести токсины, шлаки из тела, организм поднимает температуру. Для организма это тяжёлый процесс, расходующий большое количество энергии. В этот момент сердце начинает работать на 20—30 ударов больше, чем в обычном состоянии. Работа гормональных желёз осуществляется с двойной нагрузкой. При такой работе организма, мы с вами начинаем чувствовать усталость.

Чтобы мы не кушали в период очищения или детоксикации, и не тратили энергию на переваривание еды, организм создаёт условия, при которых нам не хочется кушать. Для того чтобы мы не чувствовали вкуса, язык покрывается толстым слоем слизи. Чтобы мы не чувствовали запах, нос становится забитым. Для того чтобы мы не желали глотать пищу, гланды вспухают, и от этого глотать становиться больно. Все эти условия, обеспечивают нам отсутствие аппетита, с цель, не расходовать энергию на переваривание пищи.

Поднятие температуры, способствует выделению пота. Это обеспечивает выведение токсинов через поры кожи. Слизь в организме становится более жидкой, что приводит к её выведению через нос и горло.

В период очищения (детоксикации), весь организм трудятся над тем, чтобы удалить из органов и тканей токсины, слизь и прочие шлаки. В этот период организм затрачивает большое количество энергии, что сказывается на нашем самочувствии.

Данный процесс, хорошие мои, мы называем болезнью. Мы не хотим болеть, мы не желаем болезней близким нашим и окружающим нас людей, да и не только людей, мы не желаем болезней всем живым существам.

Но, происходящее с нами, это не болезнь, а процесс очищения организма от всевозможных шлаков. И данный процесс направлен на наше благо, на то чтобы мы были здоровы. В этот период нам необходимо помочь организму вывести токсины, слизь и прочие шлаки из нашего тела. В этот период мы должны быть благодарны организму за то, что он нашёл силы, энергию для очистки нашего тела.

Но, что мы делаем, когда заболеваем? Что мы делаем, когда у нас поднимается температура, течёт из носа, вспухают гланды? Мы принимаем лекарства, много лекарств. Аспирин от температуры, капли для носа, спрей для горла и так далее. Все эти лекарства, настолько токсичны, что у организма не остаётся сил на выведение слизи и шлаков. В первую очередь

организм старается вывести токсичные лекарства. Он направляет все силы и энергию на их выведение. После этого мы настолько плохо себя чувствуем, так ослабеваем, что не можем встать с кровати.

Для того чтобы очистить тело от лекарств, организм расходует большое количество энергии. Поэтому после болезни, а правильней сказать, после процесса очистки, мы с вами долгое время не заболеваем. Связано это с тем, что у организма не остаётся сил, энергии на очистку (детоксикацию). Чтобы снова приступить к очистке тела, организм несколько месяцев копит силы.

Пока организм копит силы, количество слизи в лёгких увеличивается. Вновь поступающая слизь имеет прозрачный вид, старая же слизь может быть зелёного цвета, жёлтого, тёмно-оранжевого или даже коричневого цвета. Старая слизь является более густой, по сравнению с вновь поступающей слизью. Для того чтобы вывести плотные сгустки старой слизи, у организма начинается пневмония. При этом расходуется большое количество энергии, больше чем при высокой температуре. Организм чувствует сильную усталость.

Но, что многие из нас делают при пневмонии? Принимаю лекарства, антибиотики. Для организма, это сильный удар. Процесс очистки слизи останавливается, и все силы направляются на выведение токсичных лекарств, это сильно ослабляет наш организм. После этого, организм не будет предпринимать попыток глобальных очисток, в течение многих лет. Не считая, периоды небольших простуд.

Так как отсутствуют процессы очистки, в теле накапливается слизь. Когда места в лёгких не хватает, слизь передвигается в носовые и лобные пазухи, заполняя их. Когда места не хватает и там, слизь начинает заполнять подкожное пространство. При заполнении слизью подкожного пространства, кожа становится пупырчатой и шероховатой. При небольших нагрузках, мы начинаем потеть, таким образом, слизь выводится из организма. Так как слизь имеет кислую среду, она раздражает кожу. Мы называем эту реакцию кожи – аллергией.

За время употребления варёной и произведённой промышленным способом еды, в наших организмах скапливается большое количество слизи. При употреблении цитрусовых продуктов, у многих начинается аллергия. По незнанию, считается, что аллергию вызывают цитрусовые плоды. Но, они лишь разжижаю токсины, которые находятся в подкожном пространстве. Раздражение кожи не от цитрусовых продуктов, а от токсичной, подкожной слизи. Поэтому, употребление в пищу цитрусовых продуктов очень полезно, так как они являются прекрасным способом выведение из организма слизи.

Когда в организме скапливается большое количество слизи, нам становится тяжело дышать, что может привести к **астме**. Затруднение дыхание, связано с тем, что лёгкие сильно заполнены слизью, из-за этого нам не хватает кислорода.

Та слизь, которая заполнена в лобных пазухах, вызывает головные боли, так как эти пазухи не предназначены для хранения слизи.

Как можно достаточно эффективно вычистить лёгкие от слизи? Очень просто, родные мои. Для этого необходимо несколько раз побегать. У вас сразу потечёт из носа, появиться слизь в горле. При беге хорошо работает перистальтика лёгких, что выталкивает слизь наружу.

Наши тела устроены таким образом, что при беге, и даже при ходьбе, происходит очистка организма. Наши тела рассчитаны на движение. И чем больше мы двигаемся, тем эффективнее процесс очистки. Поэтому, хорошие мои, не забывайте, что прогуляться и подышать свежим воздухом, а ещё лучше заняться каким-либо активным спортом, очень полезно.

В заключение, хочется сказать, что организм всегда пытается общаться с нами. Нам лишь нужно научиться слушать его. Поэтому когда высокая температура, у нас озноб, нам холодно. Организм подсказывает нам, что нам нужно тепло, нам нужно повысить температуру, поэтому он посылает сигналы о том, что холодно. Чтобы помочь организму, лучше всего принять тёплую ванну, полежать 15—20 минуть в ванне.

Когда становиться жарко, организм подсказывает, что необходимо понизить температуру тела, для этого достаточно облиться холодной водой.

Самый верный способ правильного оздоровления, это слушать свой организм. Если холодно, согрейтесь, а если жарко, охладитесь. Если устали, отдохните, а если имеете желание подвигаться, идите прогуляться или займитесь чем-либо активным.

Друзья мои, если мы будем слушать наш организм, у нас всё будет прекрасно!
Счастья и здоровья вам!

Детоксикация. Что это такое?

Здесь мы с вами, поговорим о таком явлении, как детоксикация. Что это такое, и как с ней справиться? Давайте разбираться в этом вопросе.

Хорошие мои, после того, когда человек переходит на живую пищу, на сыроедение, через какое-то время, у организма появляется энергия, силы. И первое, на что направляется эта энергия, это на очистку, то есть начинается процесс детоксикации.

Детоксикация может сопровождаться головными болями, человек может чувствовать себя усталым, появляется недомогание, слабость, на коже могут появиться высыпания, стоматиты. При детоксикации повышается давление, повышается температура тела. Может возникнуть кишечное расстройство, появиться боли в разных местах тела, рвота. Зачастую обостряются различные хронические заболевания.

И всё это будет продолжаться до тех пор, пока организм полностью не очистится. И это касается не только слизи и разного рода токсинов и шлаков, организм очищается на микроуровне. Тело чистится от микроорганизмов, собственных клеток, которые были построены на основе вредоносных элементов. Такие клетки можно назвать больными клетками. И пока организм не заменит эти больные клетки новыми, здоровыми клетками, детоксикация не прекратится. Хорошие мои, хочется заметить, что детоксикация проходит тяжело, только на первых этапах очистки, то есть на этапах грубой очистки, от слизи, токсинов, шлаков. Очистка на микроуровне проходит уже не так тяжело, так как данная очистка более тонкая и аккуратная.

Появление детоксикации, обуславливается тремя основными причинами. Первая причина, заключается в том, что при переходе на живую пищу, микробы и больные клетки, перестают получать питание. Так как они питаются исключительно термообработанной и мёртвой пищей. А так как эта пища не поступает, начинается массовое расщепление этих микробов и больных клеток. Почки и лёгкие не успевают быстро вывести большое количество образовавшихся продуктов расщепления, что приводит к симптомам детоксикации.

Для того чтобы ускорить процесс вывода шлаков из организма, можно заняться активным, подвижным видом деятельности, побыть какое-то время на голодании, достаточно даже голодания на воде или свежевыжатых соках. Всё это будет способствовать более быстрому процессу очистки организма.

Вторая причина, заключается в том, что при очистке организма, белы кровяные тельца концентрируют своё внимание на расщепление какого-то вида паразитов. По мере расщепления этого вида паразитов, на их место становятся другой вид, который быстро размножается и заполняет свободное место. Клетки человека размножаются медленнее, поэтому не успевают заполнить свободное место, чем пользуются клетки паразитов. И пока белые кровяные тельца не расщепят какой-то один вид паразитов, они в полном объёме не переключатся на новый вид паразитов. Это приводит к разному роду обострениям, осложнениям, так как пока один вид паразитов расщепляется, другой вид быстро размножается.

Поэтому, хорошие мои, очень рекомендуется активный образ жизни, для того чтобы помочь организму быстрее справиться с очисткой тела от загрязнений.

Третья причина, заключается в том, что при процессе очистки, микробы стараются перебраться поближе к поверхности кожи, таким образом избежать белых кровяных телец. Достигая поверхности кожи или слизистой, они активно размножаются, что приводит к воспалительным процессам. Отсюда и высыпания на коже, и стоматиты.

У каждого человека, детоксикация имеет индивидуальный характер, и сроки очистки у каждого свои. У кого-то она может протекать пять-восемь дней, а у кого-то процесс очистки может растянуться на полгода. Это зависит от многих факторов, таких как возраст, пища, которую употребляли, образ жизни и так далее. Бояться этого не следует, каждый организм чистится по своему графику, со своей интенсивностью.

Для того чтобы помочь организму, рекомендуется немного поголодать, во время детоксикации. Также можно перейти на свежевыжатые соки. Это будет давать организму и питание, и силы на очистку.

Также, хорошие мои, хотелось бы отметить, что у молодых людей, или людей, которые ведут активный образ жизни, процесс детоксикации может быть и незаметным. Это связано с тем, что тело относительно чистое, и организм быстро проводит очистку от грубых шлаков и шлаков на микроуровне.

В заключении, необходимо сказать, что когда мы переходим на живую пищу, мы немедленно возвращаем нашему телу много энергии, которая направляется на очистку. Вследствие этого начинается детоксикация. Поэтому, если кто-то переходит на живое питание, необходимо быть готовым к тому, что начнётся детоксикация.

На этом, друзья мои, мы этот вопрос будем считать рассмотренным. Будьте счастливы и здоровы!

Основные симптомы детоксикации

В этом послании мы с вами разберём, какие основные симптомы появляются при детоксикации, а также рассмотрим способы облегчения периода детоксикации.

После того, когда человек переходит на живое питание, на сыроедение, у организма появляются силы. Эти силы организм направляет на **выведение микробов, бактерий, токсинов и прочих шлаков**. Этот процесс выведения называется детоксикацией. Детоксикация сопровождается определёнными симптомами, давайте, хорошие мои, рассмотрим их.

Первый симптом, это **стоматиты**. У большинства людей, которые перешли на живое питание, во рту появляются язвочки. Здесь придётся некоторое время потерпеть, и переждать, пока не пройдёт. Кому-то, придётся подождать 2—3 дня, кому-то неделю, а может и больше. Всё зависит от количества токсинов, которое содержится в нашем теле.

При переходе на живое питание, организм начинает чиститься. В кровь выбрасывается большое количество токсинов, что приводит к повышению кислотности в организме. Это в свою очередь является причиной плохого самочувствия и появления неприятного замаха тела. Ежедневное принятие ванны, позволит лучше себя чувствовать, а также уберёт неприятный запах тела.

Второй симптом, это **слабость и быстрая утомляемость**. В большинстве случаях, сильная слабость и быстрая утомляемость возникает в течение первой недели детоксикации. В некоторых случаях, данный симптом может возникать и в течение продолжительного времени. Это зависит от степени загрязнения организма. Может возникнуть такая слабость, что вам будет сложно пошевелить рукой.

Почему так происходит? Дело в том, что когда человек переходит на живое питание, высвобождается большое количество энергии. Раньше эта энергия уходила на расщепление тяжёлой, невидовой пищи, на процессы по защите организма, и другие процессы вызванные невидовым питанием. Теперь появилось много энергии, организм понимает, что у него есть прекрасная возможность вычистить тело от шлаков, токсинов и прочих ненужных веществ. Это он и делает, он направляет все силы, всю энергию на очистку. Поэтому появляется сильная слабость, так как вся энергия направлена на очистку тела.

Важно заметить, что организм, в первую очередь, концентрирует внимание и энергию на важных органах, и в первую очередь, проходит грубая или поверхностная очистка. То есть, в первую очередь выводится слизь, шлаки, токсины, которые располагаются в органах, подкожных слоях. На это направляется практически все запасы энергии.

После грубой очистки тела, человеку возвращаются силы. И организм переходит на тонкую очистку, которая проходит на микроуровне или на клеточном уровне. На данную очистку нужно больше времени, поэтому энергии на это выделяется меньше, но в течение уже продолжительного периода.

Третий симптом, **головная боль**. В том случае, если вы ели много сахара, продуктов с большим содержанием химических добавок, пили кофе, принимали большое количество таблеток, то у вас, скорее всего, будет головная боль. И головная боль может быть очень сильной,

это зависит от количества вредных веществ, которое скопилось в организме. Продолжительность данного симптома, обычно, несколько дней. Для того чтобы облегчить головную боль, можно принять горячую ванн, поспать. Также хорошо поможет чистка кишечника, для этого можно сделать клизму, или воспользоваться другими способами очистки.

Четвёртый симптом, это **сыпь**. Организм устроен таким образом, что он выводит разные группы токсинов определённым способом. Некоторые виды токсинов, выводятся через горло, к примеру, в виде слизи. Другие через нос. Легко растворимые токсины, выводятся с потом, через кожу. Так как токсины кислотные, они вызывают раздражение кожи, что приводит к появлению сыпи. Чем выше уровень кислотности токсинов, тем сильнее раздражается кожа.

Для того чтобы снизить раздражённость кожи, лучше всего принять горячую ванну и хорошо пропотеть. Можно сходить в сауну или баню. Важно заметить, один момент, после принятия горячей ванны, сауны или бани, пот не должен высыхать на теле, его необходимо смыть. Так как при высыхании на теле, кожа начнёт впитывать его обратно, вместе с токсинами. Смыть пот лучше всего холодной водой, так как от холодной воды поры сожмутся и таким образом выдавят ещё какое-то количество содержащихся в них токсинов. Данную процедуру лучше всего проделывать несколько раз за день, от этого процесс очистки будет эффективнее.

Пятый симптом, **понос**. У каждого из нас организм индивидуален, и в зависимости от тех или иных факторов, организм принимает решение, как ему чиститься. В некоторых случаях, организму удобнее вывести грубые шлаки, такие как слизь, при помощи поноса. Он может продлиться несколько дней, а может и несколько месяцев, всё зависит от степени зашлаковки организма.

Шестой симптом, это **тошнота**. Если при детоксикации, у вас появляется тошнота, то это говорит о серьёзной зашлаковки организма, а особенно внутренних органов. В данном случае, необходимо проводить очистку кишечника, к примеру, клизмой, касторкой или другим способом.

Седьмой симптом, **обострение хронических заболеваний**. Данный симптом, особенно актуален, для пожилых людей. Могут появиться боли в поджелудочной железе, в сердце, из кишечника могут начать выходить паразиты, такие как полипы и прочие.

Для того чтобы облегчить организму процесс очистки, можно сделать клизму, даже будет лучше осуществить данную процедуру несколько раз, через промежуток в 3 – 4 часа.

Восьмой симптом, **чистка лёгких**. Проявляется это в виде отхаркивания слизи, особенно у тех, кто занимается активным образом жизни, имеет какие-либо физические нагрузки, бегает и так далее. В том случае, если у вас не началась данная чистка, лучше всего её спровоцировать. Для этого необходимо начать ежедневно бегать. Это, хорошие мои, ускорит процесс очистки, а также повысит настроение.

Если симптомы детоксикации сильно обострены, то облегчить очистку можно голоданием на воде или на свежевыжатых соках, в течение суток, двух. Это не только снизит обострение симптомов, но и позволит ускорить процесс очистки, а также поможет организму сосредоточиться не на переваривании пищи, а на расщеплении токсинов. Также, будет полезным, периодически чистить кишечник, к примеру, клизмой.

Основные симптомы рассмотрены, поэтому данное послание мы закончим. Будьте здоровы, друзья мои!

Интоксикация, что это такое?

Давайте, хорошие мои, разберёмся в том, что же такое интоксикация. Это очень важная тема, и в ней необходимо разобраться.

Для начала, давайте вспомним, что такое детоксикация. Это процесс очистки организма от шлаков и токсинов. Интоксикация, это обратный процесс, который вызван нехваткой у организма сил, для того чтобы справиться с инфекцией.

Интоксикация, может начаться в процессе очистки, то есть детоксикации. Это будет означать, что у организма не хватила сил для того, чтобы завершить очистку. Данная ситуация происходит в случаях, когда организм сильно зашлакован, и очистить его за один раз не получается. Инфекция размножается, а силы на её ликвидацию уже исчерпаны. Такой сценарий характерен для пожилых людей, которые большую часть жизни питались неправильно, и накопили большое количество шлаков. Также, подобный сценарий характерен для людей с лишним весом. Такие люди имеют большое количество шлаков, которое вывести за один раз не получается.

Также, интоксикация может начаться из-за сильной зашлаковки организма, даже если он не чистится. Это характерно для людей, которые употребляют большое количество вредной пищи. Концентрация токсинов в организме возрастает до такой степени, что происходит отравление. Инфекция размножается с большой скоростью, а сил на её ликвидацию не хватает.

Какие симптомы интоксикации? При интоксикации организм сильно ослабевает, процессы его функционирования нарушаются. Эти нарушения могут привести к ломкости ногтей, зубов, выпадению волос и прочим нарушениям функционирования организма.

Что делать при интоксикации? Первое, что необходимо сделать, это добавить в свою жизнь интенсивные физические нагрузки, даже если вам не хватает сил. Физические нагрузки ускорят процесс очистки клеток от токсинов и шлаков. Второе, это очистка кишечника, клизмами или другими способами. Третье, голодание на воде или на свежевыжатых соках. Если тяжело голодать на воде, то свежевыжатые соки, особенно цитрусовые, будут и очищать организм и питать его.

Основная информация о том, что такое интоксикация дана, поэтому на этом, хорошие мои, мы закончим этот текст, будьте здоровы!

Как помочь организму при интоксикации?

Родные мои, что же делать, если наступила интоксикация? Давайте разберёмся в том, как помочь организму при интоксикации.

Самое простое, что можно сделать, это заняться интенсивной физической нагрузкой, даже если совсем не осталось сил. Физические нагрузки позволять очистить клетки, мышечные ткани от шлаков.

Также необходимо периодически прочищать кишечник, так как кишечник является основным узлом вывода токсинов. Для прочистки кишечника, можно применить клизму или другой способ.

При интоксикации, лучше отказаться от приёма пищи, то есть перейти на голодание. Лучше всего голодание на воде, но если на воде сложно, то можно на свежевыжатых соках. Особенно цитрусовые свежевыжатые соки, так как они и очищают организм, и питают его.

Прежде всего, интоксикация, это состояние организма, при котором он не может бороться с быстроразвивающейся инфекцией. У организма, просто, не хватает на это сил и энергии. Поэтому, организму необходимо помочь справиться с инфекцией, для этого можно применить решения представленные ниже.

Первое, **напиток из красного, жгучего перца**. Очень хорошее лекарственное средство. Эффективно помогает при полипах и прочих паразитов в кишечнике и желудке.

Для приготовления данного напитка, необходимо развести ложку красного перца на стакан воды, подогретой или сырой. После того, когда выпьете данный напиток, повторите, через 4—5 часов.

В том случае, если при интоксикации и не только, на коже появляются незаживающие раны, то присыпьте их красным перцем. Также красный перец, является прекрасным лекарственным средством сердечных заболеваний. Для приготовления лекарства сделайте перцовую настойку. Для восстановления кровообращения в нижних конечностях, можно сделать перцовую ванну.

Второе, **напиток из горчицы**. Данное средство аналогично предыдущему, является прекрасным атигрибковым средством.

Для приготовления горчичного напитка, необходимо развести одну ложку сухой горчицы на 150—250 мл. воды.

Третье, **напиток из корня имбиря**. Корень имбиря обладает прекрасным противопаразитарным действием.

Для приготовления напитка, необходимо одну чайную ложку имбиря развести на 150—250 мл. воды.

Четвёртое, **чеснок**. Является сильнейшим растительным антибиотиком. Во много раз превосходит синтетические антибиотики, произведённые промышленным способом. Чеснок отлично справляется с бактериями, микробами, вирусами и грибками. Важно заметить, что чеснок понятен нашему организму, по сравнению с синтетическими антибиотиками, которые являются чужеродными.

Для того чтобы справиться с кожными грибковыми заболеваниями, необходимо натереть поражённое место чесноком. Данную процедуру, нужно осуществлять в течение некоторого времени, пока заболевание не пройдёт.

Чеснок прекрасно справляется с гнойными инфекционными ранами, простудой, женскими болезнями, воспалениям лёгких, почек, менингитом.

Для того чтобы чеснок подействовал, необходимо съедать одну дольку чеснока на 10 кг. веса в сутки. При весе 60 кг., это шесть долек в день.

Пятое, **подорожник**. Является прекрасным противоядием, а также заживляющим антисептическим средством. Для того чтобы подорожник подействовал, его необходимо кушать в сыром виде.

Помимо того, что подорожник снимает интоксикации организма, он ещё является отличным нейтрализатором укусов змей и пчёл. Хорошо справляется с острыми, гнойными воспалениями. Для подготовки лекарственного средства, необходимо засушить подорожник с лета, затем прикладывать его к поражённому месту. Также можно применять подорожник в виде спиртовых вытяжек.

Шестое, **напиток из полыни, пижмы, коры дуба, коры крушины**. Напиток можно делать в виде какой-то одной травы, или в виде комбинации трав.

Для приготовления напитка, необходимо траву в равных долях по столовой ложке развести на литр воды. Принимать по 150 мг. три раза в день, за 30 мин. перед едой.

Итак, хорошие мои, основные способы помощи организму при интоксикации, мы с вами разобрали, поэтому, на этом данный текст закончим. Добра вам!

Варёная пища и кишечник

Давайте в этом послании, хорошие мои, посмотрим к чему приводит употребление варёной (мёртвой) пищи.

Прежде всего, термообработанная пища, это пища с разрушенной клетчаткой. Это приводит к тому, что термообработанный продукт останавливается в кишечнике, так как ворсинки кишечника не могут продвинуть содержимое из-за разрушенной клетчатки. Единственным способом продвинуть пищу, это приём новой пищи, таким образом, пища проталкивается по кишечнику.

Из-за этого весь кишечник забивается пищей, протоки поджелудочной железы и печени, которые выходят в кишечник, также плотно забиваются. Таким образом, желчь остаётся в желчном пузыре, а щелочной сок в поджелудочной железе. К чему это приводит? А приводит это, друзья мои, к воспалению желчного пузыря (холецистит) и поджелудочной железы (панкреатит).

Так как желчь не поступает в кишечник, его ворсинки не всасывают желчь в кровь, вследствие этого сосуды, которые должны прочищаться желчью, забиваются жировыми отложениями, это приводит к склерозу сосудов. Проходимость сосудов понижается, их эластичность снижается, и из-за этого повышается артериальное давление (гипертония). Если в сосудах, жировых отложений становится много, их стенки перестают получать нормальное питание. Это приводит к тому, что клетки сосудов гибнут, и сосуды становятся проницаемые для крови. Таким образом, кровоток ослабевает или полностью прекращается (ишемия).

Помимо того, что из-за забитого кишечника, печень не выделять желчь, также она не выделяет гепарин, который необходим для восстановления клеток организма. Вследствие этого, гепарин не поступает в кровь и клетки организма изнашиваются и стареют.

Из вышесказанного, хорошие мои, можно сделать вывод, что употребление термически обработанной пищи ведёт к нарушению функционирования кишечника. Нарушенная функциональность кишечника, приводит к нарушению функционирования печени, поджелудочной железы и желчного пузыря. Из-за этого нарушается функционирование всего организма. Одним словом, можно сказать, что употребление варёной (мёртвой) пищи, приводит к большинству болезней внутренних органов и к старению всего организма.

Основная идея послания, донесена, поэтому этот вопрос мы закончим. Будьте здоровы, друзья мои, будьте Счастливы!

Обновление организма

Давайте в этом тексте поговорим об обновлении нашего с вами организма.

Наш с вами организм ежедневно обновляется, одни клеточки умирают, другие рождаются. И очень важным моментом является качество питательных веществ, которые мы получаем вместе с пищей.

В организме человека около 10 триллионов клеток. 100 миллионов клеток каждый день погибает и столько же клеточек каждый день рождается.

Обновление клеток протекает по-разному, какие-то клеточки обновляются каждый день. Это относится к клеткам кожи, слизистой, некоторых органов, крови. Связано это с высокой нагрузкой на эти клетки. Какие-то клетки обновляются каждые несколько дней, другие обновляются раз в неделю, раз в месяц, раз в год.

К примеру, клетки внутренних органов, мышечной ткани обновляются раз в 5—9 месяцев. Клеточки нервных тканей, костных тканей обновляются раз в несколько лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.