КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НОРМАН УОКЕР

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НОРМАНА УОКЕРА

- Контроль над телом. План естественного похудения
- Очищение — верный путь к здоровью
- Лечение соками
- Стань моложе!
- Программа восстановления жизненных сил

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Норман Уокер

Система здоровья Нормана Уокера

Серия «Классика оздоровления. Теория и практика (Вектор)»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697465
Система здоровья Нормана Уокера: Вектор; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9684-1148-8

Аннотация

В данный сборник вошли работы Н. Уокера, великого знатока естественных методов оздоровления организма, составляющие основу его системы омоложения тела и души.

Автор подробно и последовательно представляет пошаговую систему очищения организма, восстановления жизненных сил, душевного и физического здоровья с помощью сокотерапии, сыроедения, контроля над весом и общим физическим состоянием. Кроме того, в книге представлены основные постулаты философии, помогающей молодеть. Н. Уокер убедительно доказывает эффективность и доступность его оздоровительных методик.

Несомненно, что бесценный опыт доктора Уокера, завоевавший популярность во всем мире, будет полезен самой широкой читательской аудитории.

Содержание

Норман Óокер. Контроль над телом. План естественного похудения 6
У Природы есть собственный план похудения для вашего тела 6
Как соблюдать диету и сохранять вес? 8
Новое звучание старой мудрости 8
В вашем теле находится бомба! 9
Клетки вашего организма нуждаются в жизненной энергии 9
Как мы можем есть жизнь? 10
Ферменты как тайна жизни 10
Ожирение после 40: вы не должны позволить этому случиться! 11
Искусственная пища. Сахар 12
Поддельная пища людей 12
Откуда берется сахар? 12
Сахар: открытие ящика Пандоры 13
Мед: дар Природы 14
Кто нуждается в сахаре? 14
Искусственная пища. Крахмал 16
Концентрированный, искусственный крахмал вызывает ожирение 16
Белая мука – белая смерть 16
Как же быть с зерновыми продуктами? 17
Искусственная пища. Жиры 18
Наше тело нуждается в смазке, так же как и автомобиль 18
Остатки жареного масла со сковородки попадают в ваш организм! 20
Естественные жиры – это не жареная дрянь! 20
Искусственные напитки 22
Вода – напиток Природы 22
Прохладительные напитки – наркотик! 22
Девять химикатов на одну калорию 22
Искусственные красители и искусственные ароматизаторы ведут к появлению искусственных детей! 23
Прохладительные напитки убивают мозг 23
Молоко и молочные продукты 24
Некоторые иллюзии, связанные с молоком 24
Сливки – превосходная замена молоку 24
О «великом» сыре 25
Йогурт 25
Позвольте Природе вывести вас из порочного круга! 25
Белки 26
Белки находятся почти везде 26
Ваш первый шаг к стройному, здоровому телу 28
Запор: раннее предупреждение со стороны Природы 28
Ваш второй шаг к стройному, здоровому телу 29

Позвольте отдохнуть вашей пищеварительной системе 29
Ваш главный критерий – ваша природная конституция 29
Мы можем любить других, если любим себя 30
Норман О́окер. Очищение – верный путь к здоровью 31
Толстый кишечник и ваше здоровье 31
Запор – злейший враг вашего организма 32
Терапия толстого кишечника 34
Что такое гидроколонотерапия? 34
Что такое диарея? 35
Здоровый толстый кишечник – полноценная жизнь 35
Гипоталамус: контролирующий центр вашего организма 37
Что такое вибрации космической энергии? 37
Гипоталамус всегда на страже 38
Гипофиз – сосед гипоталамуса 38
Голова должна быть ясной! 42
Глаза 42
Уши и проблемы со слухом 43
Катаральный ринит и астма 43
Сенная лихорадка 44
Миндалины: нужны ли они нам? 45
Позвоночник и его функции 46
Грудь – центр жизнеспособности вашего организма 49
Трахея 49
Пищевод 49
Бронхи и легкие 50
Щитовидная железа 51
Конец ознакомительного фрагмента. 53

Норман Уокер
Система здоровья Нормана Уокера

© Издательство «Вектор», 2013

Норман О́окер. Контроль над телом. План естественного похудения

У Природы есть собственный план похудения для вашего тела

Позвольте Природе быть вашим учителем!

Если вы стремитесь к тому, чтобы вес вашего тела стал таким, каким он должен быть от природы, то вы должны ясно осознавать все последствия неправильного питания, пройдя полноценный курс обучения.

Под обучением я подразумеваю не чтение популярных книг или журналов, которые посвящены похудению. Некоторые из представленных в них «диетических» программ со своими сложными инструкциями и процедурами могут превратить вашу жизнь в ад. За многие годы исследования работы человеческого организма я раз за разом убеждаюсь, что лучший путь – это естественный путь, путь, предначертанный Природой. Человеческие теории и лекарства слишком мудрены, в то время как Природа мудра и проста.

Если ваше тело обладает лишним весом, то вы действительно несете на себе тяжелое бремя, затрудняющее ваше физическое существование и подавляющее ваш дух. Если вы уже принимали участие в нескольких программах по сбросу веса только для того, чтобы потерпеть неудачу, несмотря на скрупулезное изучение плана и следование ему, то все, что вам остается, – учиться на своих ошибках и не повторять их в будущем.

Следовать тому плану, который для вашего тела разработала Природа, – значит просто-напросто сконцентрироваться на ее законах, безусловно игнорируя человеческие выдумки. Если вы осознаете необходимость употреблять в пищу только те продукты, которые Природа предназначила для вашего тела, и соответствующим образом выбираете свой рацион, то вы никогда больше не захотите даже глядеть на искусственную и разрушительную пищу.

Расширение нашего сознания в области работы человеческого организма во многом напоминает просвещение человека, который хочет бросить курить. Если курильщик получает яркую, образную информацию об ужасных последствиях курения, он навсегда откажется от своей разрушительной привычки!

Позвольте Природе показать эффективность плана, который она разработала для вас!

Я хотел бы подчеркнуть, что в ходе нашего курса крайне важно сохранять единство сознания и действия. Я имею в виду следующее: каждую идею и каждый факт, приводимые здесь, следует тщательно и беспристрастно изучать вне зависимости от взглядов или теорий, с которыми вы взялись за данную книгу и (или) которые навязываются вам другими. Отбросьте их полностью на время нашего с вами диалога, вне зависимости от того, насколько верными они выглядят.

Помните, что существует огромное количество полностью уверенных в своей правоте диетологов; многие из них пишут книги, содержание которых зачастую противоречит друг другу. Не позволяйте тьме теорий смутить вас, не распыляйте свое внимание. Позвольте себе проверить эффективность метода, который вы изучаете, прямо сейчас, и вы достигнете максимально высоких и стабильных результатов.

Эта книга – ваш класс! Ваше тело – ваша лаборатория!

Лично я предпочитаю все проверять сам (как и большая часть людей!). Я никогда не удовлетворюсь чьими-либо рекомендациями или заверениями о результатах того или иного эксперимента до тех пор, пока не проверю все сам.

Всякий хочет весить столько, сколько определено Природой, но не каждый выходит за пределы мечтаний или робких попыток «сесть на диету». Я призываю вас рассматривать эту книгу в качестве такого учебного пространства, в котором вы сможете постичь внутренний смысл законов Природы. И тогда ваше тело станет вашей лабораторией и вы убедитесь, что предназначенное вам Природой питание приносит совершенные и постоянные результаты.

Не заставляйте Природу ждать!

На следующих страницах я постараюсь раскрыть перед вами план, который позволит Природе вернуть ваше тело в его естественное состояние. И я должен подчеркнуть, что для достижения успеха вам необходимо прямо сейчас настроиться на позитивный результат. Необходимо помнить, что нас можно сбить с ног, но мы всегда можем встать и продолжить борьбу. Безнадежных ситуаций не существует, есть только установка на беспомощность. Я прошу вас верить в мудрость и силу Природы. Она никогда не оставит вас.

Как соблюдать диету и сохранять вес?

Если бы мы с детства умели понимать функции нашего тела, то мы знали бы, что оно состоит из миллиардов микроскопических клеток.

Каждая из них обладает жизненной силой и разумом и реагирует на сигналы, исходящие из нашей духовной реальности (мы этого можем даже не осознавать). Клетки нашего организма – это наши верные слуги. Но для того, чтобы решать свои задачи, им нужна пища.

Природа дала нам широкие возможности в плане заботы о наших крошечных слугах. Если же мы все-таки пренебрегаем этими возможностями, она предупреждает нас косвенным образом. Например, мы можем ощущать хроническую усталость. У нас могут появиться головные боли или боли в спине. Более того, мы можем обнаружить, что в различных частях нашего тела начинает скапливаться чрезмерное количество жира. Такие симптомы указывают на то, что пища, съеденная нами ранее, была вредной для организма (даже если мы следовали широко разрекламированной диете).

Деструктивная пища вместо воссоздания клеток тела способствует дегенерации тканей и появлению жировой прослойки.

Новое звучание старой мудрости

Нет сомнений, мы – это то, что мы едим. Клетки и ткани нашего тела пополняются благодаря пище, которую мы едим, и напиткам, которые мы пьем. Ирония, присутствующая или прозвучавшая в данной фразе, заключается в том, что множество людей нашего просвещенного века наполняют свои тела тем, что они считают здоровыми, питательными продуктами. Они избегают конфет, прохладительных напитков и мороженого, отказываются от продуктов с высоким содержанием холестерина (так им рекомендовали врачи) и отказываются от углеводов. Таким людям, искренне верящим, что они заботятся о своих телах, очень трудно осознать, что они не обеспечивают клетки своего организма бо́льшим количеством полезных веществ, нежели те из нас, кто дает полную волю аппетиту и ест все, что хочет.

Удивляет ли вас данный факт? Я бы удивился, если бы это было не так. Дело в том (ниже я поясню эту фразу), что клетки нашего тела нуждаются в живой пище.

Мы не можем быть одновременно мертвыми и живыми. Закон запрещает продажу консервированной пищевой продукции, в которой сохраняются живые клетки. Когда вы едите консервированную или подвергнутую термообработке пищу, то в ваше тело не поступает ничего живого. Это может звучать странно, если вы никогда не задумывались над данным вопросом. Тем не менее по мере чтения данной книги вы будете четко осознавать, почему пища, которую вы ели в прошлом, не может убрать из вашего организма лишние килограммы и тем более не улучшает здоровье.

Тот факт, что многие поколения людей жили и живут, питаясь исключительно мертвой пищей, отнюдь не доказывает, что их жизнь – это следствие их гастрономических привычек. На самом деле они находились и находятся в состоянии постепенного умирания, и это состояние подтверждается интоксикацией их организмов.

Почему еще наши больницы переполнены? Почему тысячи людей постоянно употребляют обезболивающие? Откуда берется такой высокий процент проблем с сердечно-сосудистой системой, диабетов, онкологических заболеваний, преждевременного старения и ранних смертей? Почему свыше 15 миллионов американцев страдают от избыточного веса?

Почему столь широко распространены так называемые диетические таблетки? (Никогда не принимайте «диетические таблетки». Они опасны и принесут вашему телу огромный

вред. Помимо того что они нарушают естественный обмен веществ, их действие убирает не причину, а следствие, не корни, а ростки.)

Ответ на эти вопросы таков: дело в состоянии клеток нашего организма и окружающей их среды. Если мы отказываемся принимать по-настоящему питательную для наших клеток пищу, мы не просто заставляем их голодать, но и травим их шлаками, накап-ливающимися в нашем теле.

Мы – действительно то, что мы едим. Но знаем ли мы, какую именно пищу нам следует есть для того, чтобы соответствовать нашему природному предназначению? В поисках ответа на данный вопрос давайте исследуем человеческое тело.

В вашем теле находится бомба!

Будучи микроскопически маленькими, клетки нашего тела, в свою очередь, состоят из атомов и молекул. Каждая клетка состоит из миллионов таких элементов. Любой атом представляет собой своеобразный ядерный реактор, в котором находится огромная энергия. Мы помним, какую мощь несут ядерные бомбы!

Атомы, которые находятся в вашем теле, ничем не отличаются о тех, которые находятся в ядерных реакторах и ядерных бомбах. В них находится такой же невообразимый потенциал энергии! И, хотя в нас имеется неисчислимое количество атомов, каждый из них представляет собой отдельную вселенную, скрывающую в себе великую энергетическую силу. Именно жизненная сила, исходящая из сверхмалых частиц, делает нас такими, какие мы есть.

Атомы и молекулы являются самыми маленькими частицами из тех, с которыми человек может работать непосредственно. Соединяясь, два атома образуют молекулу. Например, молекула воды, чья химическая формула – H_2O, состоит из двух атомов водорода и одного – кислорода. А молекула крахмала ($C_6H_{10}O_6$) состоит из шести атомов углерода, десяти атомов водорода и шести атомов кислорода.

Мой опыт, так же как и опыт многих других людей, говорит мне, что клетки нашего тела, живущие благодаря силе и энергии, должны получать именно живую, настоящую энергию. Больше того, употребляемая нами пища должна быть такой, чтобы пищеварительная система смогла отделять друг от друга, расщеплять и использовать поступающие в организм атомы и молекулы (тогда кровеносная и лимфатическая системы будут бесперебойно доставлять питательные вещества до клеток тела).

Клетки вашего организма нуждаются в жизненной энергии

Если вы когда-либо занимались огородом или садом, вы осознаете всю важность ухода за растениями. Если огородник пренебрегает уходом за посаженными им культурами, не давая им воды и питания, то они увядают, сохнут и умирают. Ваше тело находится в таком же положении.

Нам жизненно важно знать, в какой именно пище нуждается наше тело. Если мы едим правильную пищу, то клетки нашего организма наполняются огромным количеством энергии. Более того, в этом случае нас перестает привлекать деструктивная, способствующая ожирению пища. Нужно просто довериться своему телу.

Основная цель питания – пополнение нужных нашему организму химических веществ. Это – фундаментальный закон Природы. Наши физические тела являются лабораториями, функционирующими на основе принципов органической химии.

Мы же принимаем внутрь огромное количество неорганической пищи и, соответственно, неправильно кормим клетки нашего организма. Природа дала нам прекрасное тело,

умеющее выживать в самых сложных условиях. И поэтому, несмотря на годы тяжелейших отравлений, которым мы подвергаем самих себя, мы умудряемся протянуть довольно долгое время, «подсев» на кажущуюся вкусной и крайне вредную пищу.

И в то же время лишенные жизненной силы клетки нашего организма требуют от нас источника настоящей энергии. Для воспроизводства клеток, для того, чтобы старые, истощившие себя клетки заменялись на новые, молодые, необходима жизненная сила. Цикл воспроизводства, замены «изношенных» клеток на молодые клетки, «строящиеся» на основе питательных веществ, поступающих извне в организм, представляет собой базовый цикл жизни. Именно на качестве данного цикла зиждутся наше здоровье и красота нашего тела.

Итак, здоровая пища – эта такая пища, посредством которой мы доставляем в наше тело полноценную жизненную энергию в достаточном количестве и вовремя. Давайте остановимся здесь и еще раз отметим: люди с избыточным весом не знают, что такое настоящее здоровье. Да и как они могут знать это? Они кормят клетки своего тела мертвой пищей, которая лишь нарушает работу организма.

Как мы можем есть жизнь?

Жизнь! Что человек ценит больше всего? Жизнь! Не так ли? Ни один ученый, химик или изобретатель не мог и не может со-здать жизнь. Создание жизни целиком и полностью находится в руках нашего Творца. Однако Творец дал нам свободную волю.

Самосохранение представляет собой цель каждого из нас, правильно? Знаете ли, почему вы едите и пьете именно эту пищу и эти напитки? Осознаете ли вы различия между приемом пищи и здоровым питанием? Представляете ли вы, что происходит в вашем организме во время приема пищи и на протяжении нескольких часов после этого?

Ответы на данные и многие другие вопросы напрямую связаны с решением проблем ожирения, вялости, общего нездоровья. Только получив эти ответы, мы сможем создать ясную и эффективную программу питания и выбрать подлинно здоровый образ жизни.

Вернемся к вопросу о том, как мы можем есть жизнь. Естественные продукты в сыром виде содержат в себе колоссальную энергию, которая заключена в составляющих эти продукты атомах и молекулах. Еще говорят, что эта энергия живет в энзимах, или ферментах.

Ферменты как тайна жизни

Каждое растение, овощ, фрукт, орех или семя в сыром виде состоит из атомов и молекул. Внутри этих атомов и молекул находятся жизненно важные элементы, называемые ферментами. Ферменты не имеют конкретной вещественной, материальной оболочки. Они представляют собой жизненный принцип, дух жизни, наполняющий каждую живую клетку.

Ферменты, присутствующие в клетках человеческого организма, полностью идентичны энзимам, живущим в растительных клетках, так же как атомы нашего тела идентичны атомам, из которых состоят растения. Соответственно, когда для воспроизводства клеток нашего тела требуются определенные атомы, организм «вытягивает» из сырой пищи именно те атомарные элементы, которые нужны для цикла регенерации.

Таким образом, каждая клетка нашего тела и каждая клетка в здоровой пище оживляется под влиянием ферментов.

Однако сами ферменты чувствительны к температурам выше 47,7 °С и исчезают при температуре 54 °С. Это значит, что любая пища, приготовленная при температуре выше чем 54 °С, является мертвой пищей – ферментам в ней вынесен смертный приговор.

Естественно, мертвая материя не может полноценно усваиваться живыми организмами. Она может лишь поддерживать жизнь за счет постепенного оттока энергии и ухудше-

ния здоровья. Если кормить теленка пастеризованным (то есть обработанным при высокой температуре) молоком, то он неизбежно умирает в течение шести месяцев!

Ожирение после 40: вы не должны позволить этому случиться!

Цикл воспроизводства является столь важным, что его нарушение четко проявляется в чертах лица и форме тела каждого человека. Если вместо регенерации тканей хронически происходит дегенерация, это видно сразу.

В детстве определенная полнота может быть терпимой, если она является результатом хорошо сбалансированной диеты. Однако после подросткового возраста чрезмерная полнота и болезнь становятся синонимами в буквальном смысле этого слова.

Достигнув 30 лет, следует активно поддерживать здоровые формы тела. Для этого необходимо преодолеть привычку к перееданию и регулярно заниматься физкультурой.

После 40 лет от избыточного веса страдают 15 миллионов американцев.

Грустно вновь и вновь видеть чрезмерно тучных людей, даже не подозревающих, что их полнота является следствием не естественного старения, а болезни. Таким образом, невозможно переоценить значимость осознанного, просвещенного возвращения на пути Природы.

Конечно, сменить шаблон, выйти из колеи довольно трудно. Нелегко выйти из порочного круга омрачения, однако для нашего Создателя, просвещающего нас, возможно все. Природа не устанавливает законы, которые нельзя выполнять. Нужно просто дать клеткам нашего организма живые ферменты, в избытке находящиеся в живой пище.

Искусственная пища. Сахар

Поддельная пища людей

Перед тем как я расскажу вам о первых шагах, которые вы должны предпринять для освобождения от лишнего веса, и предложу вам план правильного питания на всю жизнь, нам следует провести сравнительное исследование естественных (природных) и искусственных (человеческих) продуктов. Не бойтесь посмотреть правде в глаза, ведь любая человеческая пища – это лишь суррогат пищи природной. Питаясь естественной пищей, вы навсегда перестанете волноваться по поводу своего веса, а ваше тело будет стройным и здоровым.

Многие люди, интересующиеся своим здоровьем и фигурой, начинают обучение правильному образу жизни с исследования вредоносного влияния сахара. В самом деле, сегодня диабет является настоящим бичом и для детей, и для взрослых. Несмотря на это, мало кто знает о различиях между фальшивым и настоящим сахаром.

Откуда берется сахар?

С точки зрения происхождения сахар бывает: тростниковым, свекольным и зерновым. Речь идет о произведенных человеком продуктах, подвергнутых в процессе изготовления воздействию высокой температуры и лишенных ферментов, т. е. жизненной энергии.

Сахар, везде сахар, но его нельзя есть!

Существует множество искусственных продуктов, в которые входит большое количество произведенного человеком сахара. Это и консервы, и прохладительные напитки, и сыры, и мясо, и крекеры, и хлеб, и приправы, и т. д. Более того, искусственный сахар присутствует даже в так называемых диетических продуктах.

Необходимо дифференцировать различные виды сахара. Все вегетарианцы употребляют в пищу «естественную сахарозу». Кроме того, безвредное подслащение пищи зачастую важно для повышения аппетита.

Белые кристаллы из вашей сахарницы однажды были сахарным тростником.

Процесс приготовления тростникового сахара таков: стебли тростника ломают и мнут, выдавливая из них сок; затем этот сырой сок проходит несколько этапов обработки, превращается в «чистые» белые песчинки, которые в конечном счете достигают вашего обеденного стола. После первого этапа обработки сахара тростниковый сок фильтруется и обрабатывается химикатами; получается так называемая влажная черная патока. Затем происходит многоступенчатый процесс ее осветления и «усушки».

Знаете ли вы, как делается героин? Берется маковый сок, и начинается аналогичный производству сахара процесс. Сначала сок превращается в опиум, потом трансформируется в морфин и наконец становится героином.

Какие только преступления человек не совершает против себя и против Природы!..

Сахар: открытие ящика Пандоры

Переваривание коммерческого, искусственного белого сахара оказывает разрушающее воздействие на зубы, пищеварительный тракт и кишечник. Все это приводит к таким проблемам, как диабет, рак, нарушения зрения, пиорея[1], разрушение десен и потеря зубов.

Белый сахар крайне негативно влияет на женщин, усиливая болевые ощущения и повышая общую нервозность во время менструации. Полный отказ от белого, искусственного сахар и замена его на мед, как правило, снимает эти осложнения.

Сахар вреден не только сам по себе, но и в смешении с любыми фруктами. Он просто уничтожает их ценность. Фрукты очищают организм. Даже те из них, которые обладают кислым вкусом, вызывают щелочную реакцию. Однако при добавлении сахара они, наоборот, выбрасывают в организм огромное количество кислоты.

Знаете ли вы, что принимаемый вами в пищу сахар превращается в кислоту и алкоголь? Когда мы едим сахар в любом виде (просто так, с другой пищей или растворенный в жидкости), в организме он становится уксусной и угольной кислотами и алкоголем.

Уксусная кислота является очень вредной. При наружном применении она способна выжигать бородавки. Легко себе представить, что она делает с нежной поверхностью пищеварительного тракта. Кроме того, она проникает в ткани тела и оказывает парализующее воздействие на нервы.

Выделяющийся из сахара алкоголь является не менее разрушительным, так как он просто растворяет различные ткани тела, в частности почки. Кроме того, он нарушает работу нервов, тесно связанных с головным мозгом, что приводит к нарушению внимания, восприятия и локомоторных функций. Открыв свой ящик, Пандора выпустила наружу несчастья человечества!

Когда мы едим сахар или пьем содержащие его напитки, то наносим страшный вред своей поджелудочной железе. Эта железа, находящаяся в двенадцатиперстной кишке (которую еще называют вторым желудком), является наиболее активной в пищеварительной части эндокринной системы.

Поджелудочная железа выбрасывает в двенадцатиперстную кишку различные соки, позволяющие нам одновременно переваривать различные виды пищи. В случае же с сахаром поджелудочная железа, во-первых, перегружается, а во-вторых, начинает «барахлить», что становится причиной множества заболеваний.

Печень хранит сахар в форме гликогена. Если сахар поступает в нее постоянно и она больше не может его «связывать», избытки гликогена поступают в кровь в виде жирных кислот. Конечно, эти кислоты затем «оседают» во всех уязвимых местах нашего организма.

Зависимость от сахара широко распространена во всем мире!

Сахар является наркотиком, причем созданным химическим путем. Те, кто им злоупотребляет, раньше или позже проходят через такие же стадии дегенерации, что и обычные наркоманы.

Когда Пандора захлопнула крышку, то осталась только одна хорошая вещь: надежда…

Если вы убеждены во вредоносной сущности искусственного сахара и решили исключить его из своего рациона, то вам крайне важно осознавать, что, поскольку сахар является наркотиком, отказ от него может вызвать «ломку».

---

[1] Пиорея – заболевание, сопровождающееся рассасыванием костных стенок зубных луночек челюстей и гноетечением из десневых карманов; то же, что пародонтоз. – *Примеч. перев.*

Ваше тело будет требовать сахара на протяжении нескольких дней, возможно даже недели, однако вы сможете снимать приступы тоски по «сладенькому», выпив маленький стакан апельсинового сока. И уже после нескольких недель без искусственного сахара вы начнете смотреть на него с отвращением, удивляясь, как вы могли есть такую гадость.

Говоря о деструктивном эффекте сахара, я имею в виду именно искусственный продукт. К этой категории относятся белый, коричневый и любые другие виды произведенного человеком сахара, включая черную патоку и кленовый сахар. Но белый сахар при всем при том является наиболее вредным, так как обычно он «очищается» с помощью серной кислоты.

Наш организм нуждается в сахаре, но сахаре естественном, дарованном нам непосредственно Природой. Такой сахар содержится в овощах, фруктах и прежде всего в меде.

Мед: дар Природы

Когда мы нуждаемся в сладком, то едим мед, извлеченный из ульев и не подвергшийся воздействию чрезмерно высокой температуры. Мед можно есть отдельно, а можно – с любыми фруктами или другой пищей. Потребность в сахаре могут удовлетворить финики, инжир, изюм и другие фрукты, богатые натуральным сахаром, который никогда не сделает нас толстыми!

Будьте осторожны с покупным медом!

Будьте очень осторожны, приобретая мед в магазинах. Нужно обязательно проверить, чтобы он не был подвернут термической обработке. Такая обработка облегчает жизнь производителю в плане заливки меда в контейнеры и придает самому меду особенно симпатичный вид. Цена такого вида – гибель самого меда как живого вещества, включающего в себя витамины, минералы, ферменты, пыльцу.

Естественная диета помогает нам отказаться от искусственного сахара!

Часто приходится слышать о тренерах, которые дают своим подопечным сахар непосредственно перед соревнованиями. Цель такого действия – «подстегнуть» спортсмена лишним количеством энергии. Ни тренер, ни спортсмен не понимают, какова плата за эту энергию. Нередко спорт-смен полностью истощается уже к концу соревнования. Нельзя вливать новое вино в старые мехи. Прием допинга всегда дает тяжелейший для здоровья эффект.

Несколько лет я посещал моих друзей, чей дом стоит на берегу реки, где местные студенты занимались греблей. Я познакомился с одним из тренеров и посоветовал ему непосредственно перед стартом давать каждому из членов его команды по столовой ложке меда. Он последовал данной рекомендации. И первая же гонка привела к следующему результату: после ее завершения получившие мед ребята оказались способны самостоятельно грести обратно на базу, в то время как их соперники, съевшие по три кусочки сахара, были полностью истощены!

Кто нуждается в сахаре?

В данном параграфе я перечислю для вас виды искусственного сахара. Ознакомление с составом этих продуктов должно шокировать вас до такой степени, что вы никогда больше не принесете их в свой дом.

Патока. Прозрачная густая глюкоза, полученная из кукурузного крахмала посредством его нагревания с использованием кислот (так предотвращается кристаллизация вещества). Используется как дешевый подсластитель. Попавшая в пищеварительную систему патока быстро превращается в алкоголь, растворяющий нужные организму витамины. Кроме того, он вредит деятельности поджелудочной железы (особенно при предрасположенности организма к диабету).

Декстроза. Сама по себе декстроза является естественным сахаром и присутствует в животных и растениях, однако человек в коммерческих целях искусственным образом выделяет декстрин из крахмала путем его разложения с помощью кислот. Смешанный с йодом, он принимает красный цвет. В промышленности он используется для изготовления клейких веществ, жвачек, прохладительных напитков и пива. Очевидно, что такое вещество легко может вызвать множество нарушений здоровья, как физического так и психического (декстроза неблагоприятно воздействует на нервную систему и головной мозг).

Глюкоза. В природе глюкоза возникает в результате переваривания углеводов. Человек же в целях получения прибыли получает глюкозу посредством нагревания крахмала, особенно кукурузного крахмала с использованием кислот, – так можно получить дешевую патоку, включаемую в состав прохладительных напитков.

Сахарин. Сахарин производится в больших объемах. Его делают из каменноугольной смолы и придают форму с помощью выпаривания сахарной кислоты. Будучи в 300–500 раз слаще, чем тростниковый сахар, сахарин вообще не имеет пищевой ценности. При этом, как и всякий продукт, сделанный из каменноугольной смолы, в организме сахарин превращается в кислоту.

Кукурузный крахмал. Это – продукт перемалывания кукурузы с дальнейшим «промыванием» в едком натре. В ходе данного процесса шелуха и завязи (завязи представляют собой живую субстанцию, эмбрион жизни семян) погибают и удаляются. Оставшееся погружается в сернокислотный газ, и, таким образом, происходит окончательная гибель ферментов. Продукты всех этих действий затем направляются как на корм животным, так и на наш с вами стол (пройдя стадии обработки, описанные в предыдущих параграфах).

Отсюда следует, что употребляющие в пищу сахар люди едят испарения едкого натра. Как вы, вероятно, знаете, едкий натр обычно используется при отбеливании, производстве мыла и очищении промышленных масел. Кукурузный крахмал (как таковой или как пищевая добавка) приносит нашему организму только вред.

Природа может удовлетворить вашу потребность в сахаре!

Несомненно, сахар всегда присутствует в крови и играет очень важную роль в обмене веществ. Однако этот сахар так же отличается от искусственного сахара, как реальный человек и его отражение в зеркале. То же самое можно сказать о соответствии искусственного сахара к меду и сахару в свежих фруктах.

Никогда не позволяйте себя обмануть рекламными объявлениями типа «чистый сахар». Это выражение означает лишь, что из рекламируемого продукта удалено все живое, все по-настоящему питательные вещества. В то же время нашу потребность в сахаре могут полностью удовлетворить овощи, фрукты и мед.

Искусственная пища. Крахмал

Концентрированный, искусственный крахмал вызывает ожирение

Если мы хотим, чтобы в наш организм попадал только естественный крахмал, крайне важно осознавать различия между ним и искусственным крахмалом.

Искусственный крахмал – это обезвоженный крахмал, некий остаток, полученный в результате выпаривания. Из него делают хлеб, пироги, крекеры, спагетти и все другие мучные продукты. Осознаете ли вы, что макароны – это мертвая пища?

Человек не может улучшить дары Природы, удаляя из них живые элементы и подменяя их мертвым веществом. Если вы не знакомы с процессом изготовления продуктов из искусственного крахмала, исследуйте этот процесс без предубеждения. Также имейте в виду, что красивая пища совсем не значит – полезная пища.

Каким образом Природа обеспечивает нас естественным крахмалом? Естественный крахмал (как и натуральный сахар) находится в зеленых растениях. Полезные углеводы содержатся в сырых картофеле, чечевице, травах, горохе, зернах. Особенно полезны ростки этих и многих других растений. Есть их лучше всего в форме салатов и свежевыжатых соков[2].

Переходя к естественному питанию и новому образу мышления, вы должны будете изменить многие свои привычки. Это можно сделать, лишь обладая ясным сознанием и решительностью.

Белая мука – белая смерть

Вы когда-нибудь задумывались о составе хлеба, который едите? Большинство, вероятно, не знают истории белого хлеба, поэтому для нас жизненно важно пролить на нее свет.

Сначала отметим, что хлебные злаки характеризуются самой большой из всех растений концентрацией крахмала. Сто тридцать лет назад еще не существовало современного «белого хлеба». Вся мука, поступающая с мельниц, включала в себя все естественные элементы зерен.

Все началось с того, что Венгрия, ведущий в ту пору экспортер муки в Европе, начала использовать такой способ механизированной молотьбы, который приводит к разрушению клеточной структуры зерна. Дальнейшее усовершенствование машин стало причиной появления белой муки, которую начали особенно активно использовать венские пекари, специализирующиеся на широко известных «венских булочках».

Как обычно, американцы «подсуетились» и начали извлекать прибыль из европейской причуды. Примерно в 1880 году Миннесотская мукомольная компания начала производство белой муки, которая с каждым годом становилась все более вредной.

Парадоксально, что на протяжении четырех тысяч лет люди использовали в пищу только полноценные зерна и только с вступлением в период «прогресса» начали ежедневно есть мертвый хлеб!

Сегодня все хлебобулочные продукты, которые продаются в супермаркетах, изготовлены из «очищенной» муки. Для многих людей слово «очищенный» ассоциируется с эле-

---

[2] Меню, а также рецепты салатов и целебных соков см. в книге Н. Уокера «Диета для здоровья и долголетия. Лучшие рецепты от доктора Уокера» (СПб.: Вектор, 2009).

гантностью, чистотой, изяществом. Однако в случае с пищевыми продуктами оно означает полное отсутствие подлинно питательных веществ.

Пытаясь успокоить свою совесть, производители белой муки и продавцы «очищенных» продуктов добавляют в них бесполезные химические добавки и называют такие продукты «обогащенными». На самом же деле «обогащенные» продукты подобны оживленным трупам – зомби. Во внешней оболочке зерна содержатся витамины, чрезвычайно важные для здоровья, в том числе биотин, рибо-флавин и никотиновая кислота. Существуют неопровержимые доказательства того, что многие болезни, такие как увеличение сердца, острая анемия, слоновья болезнь ног и паралич возникают именно в результате злоупотребления продуктами из белой муки.

Как же быть с зерновыми продуктами?

Если мы хотим правильно употреблять в пищу продукты из зерна (особенно на завтрак), нам нужно научиться правильно с ними обращаться (в разделе рецептов настоящей книги вы сможете найти другие предложения для утренней трапезы).

Цельные зерна не надо специально готовить. Их можно замочить вечером в нагретой некипяченой воде (не более 48 °С), закрыв в термосе. Утром зерна можно есть (в качестве подсластителя используйте исключительно мед, а не сахар!). Кроме того, очень полезно употреблять в пищу проросшие зерна.

Ешьте медленно и спокойно, не набивайте рот, тщательно пережевывайте пищу, помня о том, что пищеварительный процесс уже начался.

Уверен, что, привыкнув к правильно приготовленным, живым зернам, вы не захотите на завтрак чего-либо другого.

Я рекомендую вам есть зерна овса, пшеницы и ржи. Старайтесь покупать только живые семена, без всяких «усовершенствований», в том числе генетических.

При всем при том не нужно бояться продаваемых в супермаркетах круп. Конечно, при возможности следует покупать необработанные зерна, однако если по какой-то причине вы не можете достать их, используйте по максимуму обычную крупу. Главное – покупайте все свежее. Это относится не только к зернам, но и к овощам и фруктам, которые мы используем для салатов и приготовления соков[3].

Если вы на практике последуете рекомендациям, данным в этой книге, то, как бы скептически вы ни относились к ним вначале, вы сможете четко осознавать разницу между психологически обусловленным желанием «поесть вкусненького» и потребностью клеток организма в регенерации и осмысленно следовать естественным импульсам.

[3] Меню, а также рецепты салатов и целебных соков см. в книге Н. Уокера «Диета для здоровья и долголетия. Лучшие рецепты от доктора Уокера» (СПб.: Вектор, 2009).

Искусственная пища. Жиры

Жиры представляют собой элемент, необходимый для нормального обмена веществ в человеческом организме. С точки зрения химии жир – это соединение глицерина жирных кислот, которые, в свою очередь, состоят из углерода, водорода и кислорода.

Однако вы нуждаетесь именно в естественном жире! Существует три вида жиров:

• жидкие масла, такие как растительное масло, например подсолнечное, оливковое, ореховое, кунжутовое, рисовое;

• твердый жир, например животный;

• жареный (топленый) жир;

• жареный лук как символ деградации.

Человечество очертя голову несется к катастрофе. Миллионы людей регулярно употребляют в пищу жареные пирожки, гамбургеры, блины, жареную картошку, жареный лук и т. д. Широко распространена так называемая панировка. В результате люди нагружают свой организм огромным количеством жареного жира.

Наше тело нуждается в смазке, так же как и автомобиль

Одна из функций жиров в человеческом организме – «смазка» суставов. Однако это относится именно к естественным жирам. Феноменальное увеличение уровня потребления продуктов, приготовленных на жареном масле и жире, соответствует пугающему росту количества людей, страдающих болезнями суставов. У этих людей фактически исчезает особая жидкость, находящаяся в суставной сумке, обеспечивающая нам гибкость и свободу движений.

Вы должны научиться хранить жир в печени, а не в бедрах!

Законы химии относятся к нашей пище в не меньшей степени, чем к процессу пищеварения. Для того чтобы жир мог перевариться, организм должен расщепить его на глицерин и атомы жирных кислот. Это происходит в результате работы желчи и соков, выделяемых поджелудочной железой, которые обеспечивают создание щелочной среды. После этого глицерин и атомы кислот поступают в печень, которая превращает их в естественные жиры. Затем печень часть этих жиров оставляет себе, а часть распределяет по телу. Однако если в организм попадает жир, обработанный при температуре выше 51 °С, то поджелудочная железа и печень не могут его адекватно обработать.

Важно отметить, что маргарин и аналогичные ему продукты изготавливаются при очень высоких температурах и, таким образом, лишены всякой питательной ценности. А при жарке температура растительного масла или расплавленного твердого жира колеблется в пределах 350–450 °С, что означает полное разрушение их структуры.

Наш организм получает энергию за счет «возгорания» (окисления) поступившей в него пищи. Такое «возгорание» происходит в результате соприкосновения пищи с кислородом.

Атомы железа и натрия входят в число элементов, необходимых для того, чтобы в крови было достаточное количество кислорода для сгорания углерода, входящего в жирные кислоты. Если же организм не может правильно сжигать углерод, то жир застревает в тканях тела (причем обычно в самых неудобных для нас местах). То же самое относится и к ассимиляции организмом белков и углеводов, которые, оставшись неиспользованными, превращаются в животный жир.

Ниже представлен список необходимых человеческому организму химических элементов и содержащих эти элементы продуктов.

Кислород. Во-первых, дышите глубоко и свободно. Побольше времени проводите на свежем воздухе. И во-вторых, пейте как можно больше свежевыжатых соков из овощей и фруктов.

Углерод. Углерод содержится прежде всего в орехах (за исключением арахиса, который вызывает повышенное выделение кислоты), особенно в свежем миндале. Полезно употреблять в пищу и сырое ореховое масло, оливки и авокадо. Кроме того, полноценный углерод содержится в свежем сливочном масле и сливках (молоко ни в коем случае нельзя пастеризовать!).

Водород. Побольше ешьте морковь, сельдерей, шпинат, кочанную капусту, салат-латук, помидоры, виноград, чернику и малину.

Азот. Те же самые рекомендации, что и в случае с кислородом. Кроме того, ешьте люцерну и другие съедобные растения с большими листьями.

Кальций. Здесь рекомендуется налегать на свежий миндаль, морковь, одуванчики, репу, шпинат, апельсины, сырое козье молоко (для младенцев), окру, цветную капусту, томаты, чеснок, пастернак, все ягоды, все орехи (кроме арахиса), яблоки, сырой картофель, абрикосы.

Фосфор. Для подпитки фосфором ешьте листовую капусту, петрушку, редиску (большую белую), спаржу, щавель, жеруху, брюссельскую капусту, чеснок, савойскую капусту, морковь, цветную капусту, кабачки, тыкву, огурцы, лук-порей, салат-латук, репу, бразильские орехи, грецкие орехи, чернику, вишню, черный инжир, апельсины, лайм.

Калий. Калия много в моркови, сельдерее, петрушке, шпинате, свекле, цветной капусте, луке-порее, чесноке, сыром картофеле, томатах, репе, апельсинах, лимонах, абрикосах, бананах, вишне, финиках, винограде, чернике, инжире, грушах, персиках, сливах, малине, арбузах, гранатах и оливках.

Сера. Сера концентрируется в брюссельской капусте, жерухе, листовой капусте, хрене, цветной капусте, кочанной капусте, луке-резанце, чесноке, щавеле, клюкве, малине, ананасах, смородине, яблоках, бразильских орехах и лещине.

Натрий. Повысить уровень натрия в своем организме вы можете, употребляя в пищу сельдерей, морковь, шпинат, томаты, клубнику и землянику, редиску, салат-латук, огурцы, свеклу, репу, яблоки, абрикосы, арбузы, чернику, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, финики, вишню и виноград.

Хлор. В поисках источника естественного хлора обращайтесь к свекле, кочанной капусте, сельдерею, чесноку, хрену, пастернаку, сладкому картофелю, томатам, авокадо, финикам, гранатам и кокосам.

Фтор. Фтором насыщены свежий миндаль, морковь, вершки свеклы, вершки репы, одуванчики, шпинат, вершки сельдерея, сырое козье молоко, швейцарский сыр, сырые яичные желтки (их следует смешивать с медом в апельсиновом соке), цветная капуста, кочанная капуста, жеруха, петрушка, огурцы.

Магний. Большое количество магния присутствует в моркови, сельдерее, огурцах, свежем миндале, одуванчиках, чесноке, салате-латуке, листовой капусте, луке-порее, томатах, шпинате, лимонах, апельсинах, ежевике, бананах, инжире, ананасах, бразильских орехах, орехах пеканах, в грецких орехах и в съедобной части сосны.

Железо. С железом тесно «дружат» салат-латук, лук-порей, морковь, одуванчики, редиска, спаржа, репа, огурцы, хрен, томаты, свежий миндаль, авокадо, клубника и земляника, изюм, инжир, арбузы, абрикосы, вишни, черника, грецкие орехи, бразильские орехи, яблоки, виноград (особенно сорта «конкорд»), ананасы, апельсины.

Марганец. «Жилищем» марганца являются петрушка, морковь, сельдерей, свекла, огурцы, лук-резанец, жеруха, свежий миндаль, яблоки, абрикосы и грецкие орехи.

Кремний. Кремний предпочитает находится в огурцах, салате-латуке, пастернаке, вершках спаржи, вершках свеклы, одуванчиках, хрене, луке-порее, окре, петрушке, зеленых перцах, редиске, шпинате, жерухе, клубнике и землянике, вишне, абрикосах, яблоках, арбузах и инжире.

Йод. Источником йода являются морская капуста, ламинария, ирландский мох, ананасы. (*Примечание:* не используйте в качестве пищи или питья растворы медицинского йода.)

Остатки жареного масла со сковородки попадают в ваш организм!

Одним из многих негативных последствий употребления жареной пищи (не важно, где, в ресторанах или забегаловках фастфуда, вам ее предлагают) являются запоры. Пережаренный жир нарушает работу печени, не давая ей возможности эффективно использовать атомарные и молекулярные элементы поступающих в организм веществ. Только натуральные жиры представляют собой естественный компонент клеточной структуры человеческого организма, а такой жир не может появиться из продуктового жира, подвергнутого воздействию высокой температуры. Кроме всего прочего, натуральные жиры выполняют функцию смазки для пищеварительного тракта и всего тела (в частности, без естественного жира человек не может нормально испражняться). С точки зрения энергетической ценности жиры дают 125 % энергии в сравнении с белками и углеводами. Более того, жиры незаменимы в плане поддержания витаминного баланса и являются важными носителями витаминов A, D, E и K.

Если вы осознаете вред, исходящий от жареного жира, то, возможно, раз и навсегда откажетесь от приготовленной на нем пищи. Вместо нее рекомендуем вам заправлять салаты нерафинированным, «неочищенным» растительным маслом и включать в свой рацион другие натуральные жиры.

Естественные жиры – это не жареная дрянь!

Я предлагаю вам список некоторых продуктов с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот. Число, стоящее напротив каждого наименования, показывает, насколько в соответствующем продукте ненасыщенные жирные кислоты превалируют над насыщенными. Например, в авокадо преимущество ненасыщенных жирных кислот составляет три с половиной раза.

Авокадо	3,5
Бразильские орехи	4
Черные грецкие орехи	15
Яйца	2
Орехи-гикори	11
Овес	3,5
Миндаль	11
Турецкий горох	10
Английские грецкие орехи	13
Просо	2
Оливковое мало	8
Семена тыквы	4,5
Фисташковые орехи	8,5
Рис	4,5
Подсолнечное масло	8
Кукуруза	7,5
Оливки	8
Орехи пеканы	12
Сафлоровое масло	11
Неочищенные зерна пшеницы	5
Лещина	18
Кунжут	7,5

Искусственные напитки

Вода – напиток Природы

Человеческое тело состоит из воды на 56–70 %. Каждые сутки оно выделяет (через поры, почки и другие органы) около галлона воды. Для того чтобы поддерживать водный баланс в организме, эту потерю воды необходимо компенсировать.

Такое же количество воды постоянно циркулирует в крови под давлением сердца, растекаясь по капиллярам, и заполняет пространство между клетками, удовлетворяя их потребность в жидкости. Эта «кровяная вода» называется лимфой. Выйдя за пределы кровеносной системы, она распространяется по своим собственным каналам, называемым лимфатической системой. Какую бы жидкость вы ни выпили, прежде всего она попадает в кровь. Лимфа вытягивает из «внешней» жидкости токсины и бактерии, таким образом защищая чистоту крови.

Если же лимфатическая система исчерпывает свою способность «связывать» вредоносную жидкость, то она перестает работать нормально, лимфатические узлы переполняются ядом и в результате могут возникнуть онкологические заболевания, слоновья болезнь ног, лейкемия и другие проблемы.

Прохладительные напитки – наркотик!

Прохладительные напитки чужды здоровому человеческому организму. Знаете ли вы, каков их состав? Главным образом это сахар, «очищенный белый сахар», являющийся по сути искусственным наркотиком, при изготовлении которого используется фосфорная кислота – разъедающее вещество. Для того чтобы напиток «шипел», в нем растворяется диоксид углерода (накопление этого вещества в организме ведет к учащенному сердцебиению). И наконец, следует упомянуть о каменноугольной смоле, применяемой в качестве красителя прохладительных напитков.

Девять химикатов на одну калорию

Многие из считающих себя «сидящими на диете» людей заменяют обычные прохладительные напитки на так называемые свободные от сахара напитки. Однако последние, к сожалению, являются еще более вредными, нежели первые.

Посчитаете ли вы нужным продолжать пить прохладительные напитки, если узнаете, что они разрушают ваш головной мозг? Сочтете ли вы нужным оградить от яда вашего ребенка, если вы узнаете, что миллионы детей страдают от нарушений центральной нервной системы, вызванных именно употреблением прохладительных напитков?

Если бы на этикетках контейнеров с прохладительными напитками было написано «Вкусная отрава», их производители наконец-то проявили бы честность.

Определение слова «яд»

В словаре Вебстера дается следующее определение: «Яд – это любое химическое вещество, появление которого внутри организма приносит вред (в том числе смертельный) этому организму, которое меняет к худшему естественное состояние организма».

Искусственные красители и искусственные ароматизаторы ведут к появлению искусственных детей!

Я не ошибся, утверждая, что индустрия продуктов (в том числе напитков), в состав которых входят искусственные красители и ароматизаторы, является причиной того, что миллионы детей сегодня страдают от серьезных заболеваний.

Эти дети характеризуются нарушениями концентрации, особенно в области чтения и речи. Иногда они демонстрируют компульсивное поведение.

От милого маленького ангела до высокомерного маленького дьявола

У одного моего друга есть гиперактивная племянница. Когда мать и школьные учителя тщательно контролируют ее рацион, не позволяя ей есть сладости (особенно с искусственными добавками и красителями), девочка ведет себя как ангел (как правило, для снятия симптомов детской гиперактивности обычно требуется две-три недели натуральной диеты). Но если она начинает активно поедать сладкое (например, в период летних каникул), то становится чрезвычайно раздражительной, капризной, гиперактивной. В таком состоянии ребенок не может ни минуты усидеть на месте.

К счастью, большую часть времени ситуация находится под контролем, однако ребенку, очевидно, требуется повзрослеть и осознать необходимость естественного питания.

Вообще, рассмотренный выше случай показывает, что продукты с искусственными добавками и красителями гораздо более вредны, чем даже сахаросодержащая пища.

Прохладительные напитки убивают мозг

Это кажется невероятным, но больше 80 % пищевых продуктов (включая напитки), продающихся в супермаркетах и точках быстрого питания, включают в себя химикаты, которые делают товар более «продаваемым». Вдумайтесь: нам «втюхивают» такую пищу, которую мы не взяли бы в рот без коммерческого «облагораживания»!

Покупая такую пищу, мы платим и деньгами и здоровьем. Особенно серьезную опасность представляют собой химикаты, включаемые в прохладительные напитки и оказывающие крайне негативное воздействие на головной мозг. При этом опасность велика не только для детей, но и для взрослых. Прохладительный напиток, подобно наркотикам, способен вызвать «прилив сил», однако он вскоре сменяется ощущением слабости и опустошения, нарушением внимания и головными болями.

Молоко и молочные продукты

Некоторые иллюзии, связанные с молоком

Считается, что коровье молоко – один из самых полезных продуктов. Эта полуправда хуже откровенной лжи! Молоко больше других продуктов из нашего рациона способствует появлению в организме слизи и таких заболеваний, как простуда, грипп, бронхит, астма, сенная лихорадка, пневмония, туберкулез и свищ. Кроме того, оно является причиной лишнего веса. Причем все это относится и к взрослым, и к детям.

Коровье молоко предназначено для теленка!

Молоко – это пища для детенышей теплокровных, необходимая в период от рождения до того момента, когда организм развивается настолько, чтобы усваивать обычную пищу. При этом каждому виду животных соответствует свое молоко. Так, коровье молоко никогда не предназначалось для «человеческих детенышей». Оно вырабатывается для телят!

Питание младенца естественно в том случае, когда он получает молоко своей матери. Такое молоко содержит в себе воду, натуральные сахара и соли, аминокислоты, гормоны, витамины и другие вещества, необходимые конкретному живому существу. Одним из наиболее важных компонентов молока является казеин, обеспечивающий организм большим количеством аминокислот, необходимых при формировании молекул белка, служащих строительным материалом развивающегося тела ребенка.

Коровье молоко относится к значительно более «грубому» типу, нежели его человеческий аналог, и содержит в три раза больше казеина. Дело в том, что коровье молоко призвано удвоить вес теленка за 6–8 недель (в конечном счете теленок превращается в животное весом около тонны), в то время как организм ребенка проходит тот же путь за 6–7 месяцев (причем окончательный вес человека значительно отличается от окончательного веса коровы или быка).

Поэтому большая часть находящегося в коровьем молоке казеина не усваивается человеческим организмом. За редкими исключениями коровье молоко бесполезно для нас.

Так называемая ценность коровьего молока – это просто-напросто результат коммерческой пропаганды. Если в пользу молока высказывается врач, то это значит, что ему не хватает знания фундаментальных законов физиологии питания и он не осознает, откуда в организме появляется чрезмерное количество слизи.

В животном мире никто не использует молоко в качестве пищи после выхода из возраста «сосунка». Исключение составляет только человек, который платит за свою глупость огромным количеством проблем.

Сливки – превосходная замена молоку

Коровье молоко – это концентрированный продукт, содержащий в себе готовые для усвоения организмом теленка белки и аминокислоты. Сливки же являются жиром и прекрасно перевариваются человеком (пусть даже в какой-то степени способствуют формированию слизи).

Сливки надо пить в сыром (непастеризованном!) виде и в ра-зумном количестве. Сливки очень хорошо идут с бананами и медом в качестве полноценного завтрака. Кроме того, мы используем их при приготовлении многих салатов.

О «великом» сыре

Я говорю здесь о сыре, который не является напитком, так как его делают из коровьего молока, и многие люди хотят знать, следует ли включать его в свой рацион.

Чем большей твердостью характеризуется тот или иной вид сыра, тем в большей степени он создает в организме кислую среду и тем большее количество слизи появляется в нас при его употреблении в пищу. Наиболее полезными (или наименее вредными) видами сыра можно назвать зерненый творог (так называемый деревенский сыр) и швейцарский сыр (продаваемый огромными «кругляшками» и испещренный знаменитыми дырками).

Йогурт

В качестве напитка йогурт, насколько я знаю, не обладает каким-то особыми достоинствами. Однажды я присутствовал на забавной лекции по «здоровому питанию». Лектор, очень уверенная в себе женщина с дряблым телом, ничтоже сумняшеся рассказывала о благотворном влиянии на ее жизнь йогурта, который она пьет каждый день по три раза. Я думаю, ей никогда не приходило в голову, что своим обвисшим животом она обязана именно любимому напитку. Кроме того, она постоянно сморкалась в большой платок (так как употребление в пищу молочных продуктов заполнило ее организм слизью).

Позвольте Природе вывести вас из порочного круга!

Итак, все ценные элементы, которые якобы находятся в коровьем молоке, на самом деле содержатся в естественных для человека продуктах. Овощные и фруктовые соки и травяные чаи обеспечат вас соответствующими минералами и химическими элементами, витаминами, гормонами и аминокислотами. Натуральные напитки богаты белками, углеводами и естественными сахарами. Вы можете спросить: а как же кальций, которым столь «знамениты» молочные продукты? Я отвечу, что кальций в избытке содержится в моркови, репе, шпинате и финиках.

И вновь спросим себя: почему такое большое количество людей не едят здоровую пищу?

Переход к живой пище требует изменения сознания, осмысленного отказа от мертвечины. Природа поможет вам совершить такое изменение, выйти за пределы порочного круга. Что же до «технической» стороны вопроса (как конкретно делать сок на своей кухне и т. д. и т. п.), то здесь вам поможет данная книга.

Я еще раз хочу сказать вам: «Думайте, что вы пьете!»

Белки

Когда люди узнают, что я не ем мясо, птицу и рыбу, они зачастую спрашивают меня: «Как же вы обеспечиваете свой организм белками?»

Именно этот вопрос наиболее распространен в рамках дискуссии о вегетарианстве. Само по себе его существование отражает всю недостаточность знаний о процессах регенерации клеток тела, а также о том, каким образом чистый белок влияет на здоровье человека (вспомните, о чем мы говорили выше).

Часто утверждается, что вегетарианцы, как правило, не являются примерами здоровья и жизненной силы. Возможно, вы удивитесь, но я соглашусь с этим утверждением.

Дело в том, что многие люди, которые называют себя вегетарианцами, ограничиваются исключением мяса из своего рациона. Именно такие «вегетарианцы» и пугают нас болезненным, изможденным видом (особенно если поедают различные мучные продукты). Они продолжают пичкать себя искусственным сахаром, готовят на огне овощи и практически не пьют свежевыжатых соков. Такого рода диета разрушает здоровье и способствует ожирению.

Истинному вегетарианству трудно дать точное определение. Можно сказать, что истинным вегетарианцем является тот, кто регулярно пьет много свежевыжатого сока, избегает мучных продуктов и воздерживается от любого вида мяса. Такие вегетарианцы отличаются идеальными формами тела и буквально пышут здоровьем (особенно если правильное питание началось с детских лет). При этом настоящему вегетарианству чужд всякий фанатизм. Оно основано на здравом смысле и опыте.

Пожалуйста, не ешьте «фальшивое мясо»!

Слово предостережения тем, кто ест так называемое соевое мясо, состоящее из обработанных зерен, бобов и крахмала. Когда оно попадает в желудок, его «встречают» соки, предназначенные для переваривания белков (так как органы нашего восприятия фиксируют именно запах мяса). В результате непереваренная пища превращается в токсины и заражает кровь.

Белки находятся почти везде

Откуда мы можем получать белки? Наиболее полезные для человеческого организма белки содержатся в свежевыжатых соках. Одним из самых богатых источников белка является так называемый калийный напиток, представляющий собой смесь морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного соков. Кроме того, такая смесь особенно легко усваивается организмом.

Высоким содержанием белка характеризуются и соки из брюссельской и савойской капусты, капусты кольраби, одуванчика, салата-латука, петрушки, козлобородника, шпината, репы. Эти соки всегда необходимо смешивать с морковным соком. Если некоторые из вышеперечисленных растений вам незнакомы, это значит, что, возможно, вы просто не видели их в вашем супермаркете. На самом деле их довольно легко найти и приготовить в соответствии с представленными в данной книге рецептами.

Белки являются главными компонентами клеток нашего организма и состоят примерно из двадцати трех аминокислот. При этом ни один белок и ни одна аминокислота не поступают в печень в чистом виде. Предварительно они должны быть расщеплены на атомы и молекулы в ходе пищеварительного процесса. Затем печень вновь «собирает» поступившие

в нее атомы и молекулы в такие белки и аминокислоты, которые необходимы для регенерации тканей нашего организма.

Белки находятся в чрезвычайно неожиданных местах! Существует три источника, из которых печень получает белковый материал для восстановления тела:

• овощи, фрукты, орехи и семена, а также свежевыжатые соки;

• мясо, птица и рыба и так называемые пищевые добавки (в этих продуктах находится чистый, концентрированный белок);

• воздух!

Третий источник, воздух, мало кем воспринимается как необходимый всем нам источник белка. Вообще, воздух, который мы дышим, на 79 % состоит из водорода, а на 21 % – из кислорода. Так вот, водород – это неотъемлемый компонент всех аминокислот и белков!

Поступивший из окружающей среды в легкие водород через кровь доставляется в печень, где расщепляется на атомы и служит материалом для синтеза аминокислот, используемых в процессе регенерации клеток. И вновь мы видим, что Природа обеспечивает нас всем необходимым буквально из воздуха! Все, что нам нужно, – побольше гулять на свежем воздухе!

Ваш первый шаг к стройному, здоровому телу

Самым первым шагом к естественному весу является полноценная очистка толстой кишки посредством клизмы. Не пугайтесь, если вы незнакомы с этой процедурой. Толстая кишка, являющаяся самой широкой кишкой в организме и конечным пунктом пищеварительного «маршрута», действительно нуждается в промывании. Отметим, что чистка толстой кишки посредством клизмы абсолютна безболезненна. Если клизму вам ставят в клинике, вы можете просто лежать и расслабляться. Процедура длится от получаса до шестидесяти минут.

Запор: раннее предупреждение со стороны Природы

Слово «запор» происходит от латинского *constipates*, означающего «создавать затор». Соответственно, говоря о запоре, мы имеем в виду, что скопление фекалий поперек толстой кишки создает затор, препятствующий нормальной дефекации. Однако запор – это еще и скопление фекалий вдоль толстой кишки, зачастую незаметное вследствие того, что выделение фекалий продолжается на первый взгляд беспрепятственно.

А ведь запор, бич человека цивилизованного, представляет собой причину практически всех наших заболеваний (запор нарушает работу толстой кишки, а от ее состояния зависит общее здоровье организма)! Существует два преступления, которые мы совершаем каждый день и которые являются причиной запоров. Первое преступление – потребление мертвого вещества, непригодного для питания органов, ответственных за выделение из организма вторичных продуктов. Второе преступление, совершаемое как молодыми, так и пожилыми людьми, – отказ идти в туалет сразу же после того, как организм посылает нам сигнал: «Нужно очистить кишечник». Природа – строгий руководитель. Если вы сразу не следуете ее указаниям, наступает расплата. В данном случае расплатой является запор.

Запор – злейший враг вашего тела!

Ваш второй шаг к стройному, здоровому телу

Вместо того чтобы пить снижающие вес таблетки, лучше сделать второй шаг к Природе, начав программу контролируемого голодания. При этом нужно помнить, что ни при каких условиях нельзя голодать больше шести или семи дней подряд. Во время голодания полезно очистить толстый кишечник с помощью клизмы (такая чистка сможет предотвратить впитывание в стенки кишечника токсинов, от которых освобождается организм). Между периодами голодания делать промежутки не менее трех-четырех дней (голодание нужно повторить, если первый опыт не привел к достаточному эффекту).

Имейте в виду, что голодание дольше шести-семи дней приводит к тому, что голодающие клетки организма начинают поедать друг друга. Это может быть очень опасно (даже смертельно опасно)!

Позвольте отдохнуть вашей пищеварительной системе

Во время голодания нужно воздерживаться от любой твердой пищи и при этом выпивать в день не меньше четырех литров чистой воды или свежевыжатого сока. Голодание «всухую» не даст ожидаемого эффекта. Выходить из голодания необходимо постепенно, не нагружая пищеварительную систему большими количествами твердой пищи. Лучше всего есть небольшие порции свежих овощей (продолжая много пить).

Голодание дает два эффекта. Во-первых, оно позволяет отдох-нуть пищеварительной и многим другим системам организма. Во-вторых, оно дает телу возможность освободиться от шлаков и токсинов. Если вы никогда еще не голодали, то у вас может возникнуть вопрос: как вы будет себя чувствовать без пищи? На самом деле ваше состояние будет достаточно комфортным. Не забывайте только по-многу пить.

Как правило, я не рекомендую мгновенно менять свой рацион и переходить только на сырую пищу. По моему мнению, в большинстве случаев лучше изменяться постепенно, в соответствии с индивидуальными особенностями, и в то же время максимально быстро.

Когда вы выйдете из голодания и на какое-то время ограничите свой рацион небольшими порциями овощей и фруктов, наступит момент перехода от прежних привычек к системе разгрузочных дней. Это значит, что один, два или три дня в неделю вам следует есть только сырую пищу, а в другие дни тщательно следить за совместимостью продуктов, которые готовите (в этом вам поможет специальная схема в конце данной книги). Кроме того, перед каждым приемом пищи старайтесь выпивать один или два стакана свежевыжатого сока.

Мой опыт говорит, что после того, как ваш организм полностью очистится и привыкнет к правильному режиму питания, вы обретете поистине неиссякаемые запасы энергии, ваше тело станет стройным и изящным, а вы и глядеть не захотите на мертвую пищу.

Ваш главный критерий – ваша природная конституция

Стремясь к стройному телу, не следуйте критериям моды. Природа каждому из нас определила оптимальную телесную конституцию. Иноходца глупо запрягать в плуг, а тягловую лошадь нельзя заставлять участвовать в скачках. Естественное питание – это путь к естественному (а не определенному модой!) состоянию вашего тела.

Выбросите в окно ваши весы! Только человек рассматривает весы как фетиш. Отдав себя Природе, нужно следовать ее расписанию. Изменения в вас начнутся тогда, когда решит

Природа. Она никогда не бросит вас. Однако восстановление потребует времени (подумайте, сколько продолжалось его разрушение!).

В любом случае, когда Природа сделает свою работу, ваш вес будет соответствовать вашей конституции. И если вы продолжите идти естественным путем, то никогда больше не испытаете потребность встать на весы!

Тот, кто критикует вас за приверженность правильному образу жизни, – неудачник!

Переход к естественной жизни обычно требует полного изменения наших привычек и почти всегда вызывает сопротивление со стороны родственников и друзей. К сожалению, всегда находится больше насмешников, нежели тех, кто готов нас поддержать. Этот фактор необходимо учитывать. Для того чтобы противостоять такому давлению, нужно быть убежденным в своей правоте. Такая убежденность возникает, если вы претворяете в жизнь то, о чем мы говорим на страницах данной книги, и обретаете новую молодость и энергию бытия.

Мы можем любить других, если любим себя

Приступив к очищению кишечника и голоданию, помните, что бездумное потакание своему чревоугодию может в любой момент отбросить нас назад. Безрассудный образ жизни в целом и питания в частности впоследствии станет причиной для раскаяния. Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть. У нашей жизни должен быть смысл.

Мы не можем жить только для себя, хотя «я» и представляет собой наиболее важную часть нашего существования. Если мы не будем заботиться о себе, то не сможем позаботиться и о других. Забота о своем физическом, психическом и духовном благополучии определяет нашу ценность для остального мира. Отказавшись от себя, мы становимся бесполезными для других.

Знание подобно семени. Если его не используют, оно гибнет. Но если вы посадите семена вашего знания в землю жизни, то прекрасный сад вашего собственного мира будет радовать иные миры, а знание ваше – умножаться.

Норман О́окер. Очищение – верный путь к здоровью

Толстый кишечник и ваше здоровье

Толстый кишечник – природная питательная среда для бактерий. Назначение и функция этих бактерий – предотвращение развития в толстом кишечнике токсичных условий и их нейтрализация. Однако существуют два вида бактерий: один из них – полезные бактерии, известные под названием *bacilli coli*, другой – патогенные, болезнетворные бактерии. В нормальных условиях патогенные бактерии контролируются полезными бактериями. Если же в толстом кишечнике активно идут процессы брожения и гниения в результате того, что он забит шлаками и фекальными массами, патогенные бактерии выходят из-под контроля и возникает заболевание. Необходимо, чтобы фекальные массы и шлаки выводились из организма, для чего толстый кишечник «оборудован» очень эффективной системой выделения. Однако она эффективна только в том случае, если толстый кишечник в порядке, если он находится в хорошем состоянии и функционирует по расписанию, соответствующему вашему физическому состоянию.

Иными словами, толстый кишечник – канализационная система тела. Законы природы и гигиены требуют, чтобы канализационную систему регулярно чистили во избежание болезней, которые дадут о себе знать с той же неизбежностью, с какой день сменяется ночью, если в ней накопятся шлаки. Если не заботиться о чистоте толстого кишечника, с ним происходит то же самое, что происходит с вашим городом во время забастовки работников коммунальных служб! Горы разлагающегося мусора на улице источают запах гниения, который пропитывает атмосферу.

Запор – злейший враг вашего организма

Запор – это состояние, при котором скопление шлаков затрудняет дефекацию. Однако запор может иметь место и тогда, когда дефекация проходит вроде бы нормально, хотя где-то в толстом кишечнике шлаки все-таки скапливаются!

Значение этого состояния заключается в том, что именно запор лежит в основе и является причиной едва ли не всех заболеваний человека. Важно подчеркнуть, что запор влияет на состояние толстого кишечника, от которого зависит здоровье всего организма.

Если бы решение проблемы запора заключалось исключительно в том, чтобы вывести шлаки, свободно лежащие в любой части толстого кишечника, оно не составляло бы никакого труда. Толстому кишечнику этого было бы вполне достаточно. Однако проблема не настолько проста. При запоре каловые массы задерживаются не только в прямой кишке, но и во всей первой половине толстого кишечника, от слепой кишки до середины поперечной ободочной кишки. Слепая кишка находится рядом с подвздошно-слепокишечным клапаном в начале толстого кишечника.

Стенка этого отдела толстого кишечника снабжена чувствительными нервами и мускулами, назначение которых – создание волнообразных движений, известных как перистальтические волны, проталкивающих содержимое толстого кишечника от слепой кишки до прямой кишки для дальнейшего вывода из организма. Это расстояние равно примерно полутора метрам. Слепая кишка – это часть восходящей ободочной кишки на выходе из тонкого кишечника, а прямая кишка – это нижняя часть толстой кишки.

Помимо образования перистальтических волн, эта первая половина толстого кишечника исполняет еще две чрезвычайно важные функции. Во-первых, она экстрагирует из массы, поступающей из тонкого кишечника, все питательные вещества, которые тот не смог «употребить». Для этого она перерабатывает массу, поступающую в нее из тонкого кишечника, и выделяющиеся из нее жидкость и прочие элементы через стенки поступают в кровь. Питательные вещества, полученные из толстого кишечника, собираются кровеносными сосудами, выстилающими его стенки, и направляются в печень для очистки.

Понятно, что если шлаки в толстом кишечнике подверглись брожению и гниению, любые питательные элементы, содержащиеся в них, попадут в кровь как вредные вещества. То, что могло бы быть источником жизни, становится причиной токсемии (заражения крови). Токсемия – это состояние, при котором кровь содержит ядовитые вещества, образовавшиеся в результате роста и размножения патогенных бактерий. Так, прыщи – это обычно первый признак пагубного проявления токсемии.

Вторая важная функция первой половины толстого кишечника – аккумулировать в своих стенках вырабатываемую железами кишечную флору, необходимую для смазки толстого кишечника. Многие люди, как специалисты, так и обыватели, полагают, что клизмы и промывания желудка вымывают всю кишечную флору, лишая таким образом толстый желудок необходимой ему смазки. Подобные представления не имеют ничего общего с тем, что происходит на самом деле. Когда в толстом кишечнике скапливаются покрывающиеся коркой фекальные массы, он не может функционировать нормально, и железы в его стенках не могут вырабатывать необходимое количество кишечной флоры, или смазки. Подобная нехватка смазки лишь усугуб-ляет состояние, вызванное запором, и способствует токсемии.

Образование коркообразных фекальных масс препятствует (если не прекращает полностью) образованию кишечной флоры для смазки толстого кишечника, возникновению перистальтических волн, способствующих выведению шлаков из организма, и абсорбции и использованию дополнительных питательных элементов, поступающих вместе со шлаками в толстый желудок из тонкого.

Не требуется особого воображения, чтобы представить себе, что легко адсорбируемые фекальные массы создают на стенках толстого желудка покрытие, похожее по своей консистенции на штукатурку. Столь же очевидно и другое: подобное покрытие препятствует нормальной работе толстого кишечника, становится источником интоксикации, ухудшения физического и психического здоровья и укорачивает жизнь.

Терапия толстого кишечника

Что такое гидроколонотерапия?

Гидроколонотерапия, или промывание толстого кишечника, – процедура, которую проводит оператор, имеющий специальную подготовку. По сути, промывание толстого кишечника – та же клизма, только с использованием большого количества воды. Процедуру проводит сертифицированный специалист, который подает воду с определенной скоростью, в то время как пациент спокойно лежит на специальном столе, связанном с соответствующим оборудованием. Чтобы промывание оказалось эффективным, для его проведения требуется от получаса до часа. За это время в толстый кишечник через анальное отверстие вводится (и выводится через него) от 75 до 113 литров воды со скоростью несколько десятков кубических сантиметров в час. Первые 2–3 процедуры должны показать, насколько комфортно чувствует себя пациент и насколько они эффективны для него. Однако даже самое современное оборудование окажется неэффективным, если процедуру будет проводить оператор, не знакомый с анатомией человека. Чтобы результат оправдал ожидания, нужно, чтобы хорошее оборудование оказалось в руках знающего, подготовленного оператора, но одних знаний о процедуре промывания толстого кишечника ему мало.

Уже в течение нескольких лет активно пропагандируется промывание толстого кишечника с одновременным введением в него воды и кислорода. Сиюминутный эффект кислорода примерно такой же, как эффект подкожного укола в руку. Создатель наградил человека легкими, с помощью которых организм способен усваивать чистый воздух, состоящий на 20 % из кислорода и на 80 % – из азота. Врачи прекрасно осведомлены о том, что есть ряд легочных болезней, при которых инъекция кислорода в *нижнюю* часть легких фатальна. В течение 10 или 20 минут пациент синеет. Если вместо кислорода не начать быстро вводить воздух, пациент умирает. Что же касается возможного долгосрочного эффекта введения кислорода в толстый кишечник во время его промывания, то я не поручусь, что он не может оказаться негативным. Лично я никому не позволил бы вводить кислород в свое тело. Я сотни раз делал себе промывание толстого кишечника чистой водой и намерен и впредь делать то же самое.

Разумеется, как и следовало ожидать, есть люди, которые негативно относятся к промыванию толстого кишечника. У некоторых даже есть собственная ошибочная теория, согласно которой эта процедура полезна только в сочетании с длительным постом. На самом деле это не что иное, как прекрасный способ подорвать здоровье. Если организм остается без питания более шести или семи дней, голодные клетки и ткани становятся каннибалами и пожирают друг друга!

Я не собираюсь говорить вам, что вы должны делать, а что – нет. Просто призовите на помощь здравый смысл, данный вам Господом Богом, и содержите свои внутренние органы в чистоте и порядке. В конце концов, это же *ваше* тело.

Очень важно, чтобы во время процедуры очистки толстого кишечника возле вас неотлучно находился квалифицированный оператор. Пациент никогда не должен испытывать дискомфорт!

Не думайте, что одно или два промывания толстого кишечника избавят вас от всех проблем, если вы не обращали на него внимания в течение 20, 30, а то и 60 или 80 лет.

Исходя из своего личного опыта, а также основываясь на результатах многолетних исследований, я могу сказать следующее: каждый взрослый мужчина и каждая взрослая женщина, независимо от их интеллектуального уровня, в состоянии понять, что, если они

хотят прожить долгую жизнь, сохранить здоровье и избежать старческого слабоумия, им следует серьезно подумать о своем состоянии, провести курс промываний толстого кишечника (при необходимости – до 12 процедур) и присоединиться к нашей Программе очистки.

Что такое диарея?

Диарея – это состояние, противоположное запору, кишечное расстройство, при котором дефекация происходит часто, а стул – жидкий. Известно несколько типов диареи. Наиболее распространена воспалительная диарея, вызванная скоплением слизи в толстом кишечнике. Симптомами являются озноб, затрудненное дыхание, а у женщин – и нарушение менструального цикла. Другой тип диареи – панкреатическая, она связана с нарушением функции поджелудочной железы. Есть также и паразитическая диарея, которая вызывается кишечными паразитами.

Диарея любого типа, которую мне довелось наблюдать, реагировала на промывание толстого кишечника, если пациент соглашался на него. Может показаться, что это противоречит тому, что было сказано выше, но практический опыт доказывает иное. Если мы едим пережаренную и переваренную пищу, несколько дефекаций в день – *недостаточное* доказательство того, что все в порядке.

Опасности, связанные с употреблением слабительных и очистительных средств

Слабительные и очистительные средства – это «большой бизнес». Об этом можно судить по тому, сколь распространены запоры. Что происходит, когда человек принимает слабительное или очистительное средство? Результат всегда один и тот же – дефекация. Но почему она происходит? Да просто потому, что слабительное вызывает раздражение толстого кишечника, который вместе с ним «выбрасывает вон» кое-что еще. Употребление слабительных и очистительных средств не только входит в привычку, но и пагубно воздействует на слизистую оболочку кишечника. Они нарушают нормальный ритм работы выделительных органов, которые рано или поздно начинают бунтовать. Вот почему многие люди, начавшие с легких слабительных, вскоре вынуждены обратиться к более сильным очистительным средствам.

Здоровый толстый кишечник – полноценная жизнь

Мы уже знаем, как важно содержать в чистоте толстый кишечник и периодически промывать его. Теперь нам предстоит узнать, каким чудесным и таинственным образом некоторые отделы толстого кишечника прямо и косвенно связаны с разными органами и железами нашего тела. Какое отношение к толстому кишечнику имеет пенис? Какое отношение к толстому кишечнику имеют заболевания глаз, ушей или гортани? Какая связь существует между толстым кишечником и головой, ногами, сердцем или железами? Если в каком-то отделе толстого кишечника отмечается нарушение, всегда можно сказать, какой именно орган испытывает или, весьма вероятно, будет испытывать болезненные проявления. Толстый кишечник тесно связан со всеми клетками и тканями организма, о чем вы узнаете, закончив чтение этой книги.

Каждая глава этой книги посвящена связи толстого кишечника с разными частями человеческого тела. Усвоив материал, изложенный в этой книге, вы станете лучше понимать собственную анатомию и анатомию ваших детей и будете правильно относиться как к собственным болевым ощущениям, так и к болевым ощущениям вашего ребенка. Возможно, эта книга даже избавит вас от преждевременного старческого слабоумия, столь распространенного в наше время. Почему оно встречается так часто? Потому что люди не в состоянии

понять, что они должны заботиться о таком необыкновенном органе, каким является толстый кишечник. В каждой главе описана связь между толстым кишечником и той частью тела, которая указана в ее названии. Без ложной скоромности могу сказать, что все, о чем вы прочитаете ниже, проверено и доказано мною.

Гипоталамус: контролирующий центр вашего организма

Ни одно действие не может быть совершено без затраты *энергии*. Когда речь идет о человеческом теле, это утверждение не вызывает ни вопросов, ни сомнений. С самого момента зачатия энергия необходима для того, чтобы плод рос и развивался. С рождения и на протяжении всей жизни человека для всего требуется энергия: без нее миллионы красных кровяных шариков не могут сформироваться в костях, железы не способны синтезировать гормоны, а нервы и мускулы не в состоянии исполнять свои функции.

Ответственность за снабжение тела необходимым запасом энергии лежит на гипоталамусе, расположенном в центре головного мозга. До недавнего времени нам мало было известно о его физиологических функциях.

Гипоталамус – не железа, а пучок волокон, нервов и кровеносных сосудов, выходящий из таламуса, который в виде двух ветвей появляется с двух сторон третьего желудочка головного мозга. Две ветви таламуса называются метаталамусом и эпиталамусом, и обе связаны с шишковидным телом. Структура гипоталамуса образует бо́льшую часть основания третьего желудочка. Он заключен, как в капсулу, в нервные волокна и бессчетное количество нервных клеток, связи которых до конца еще не ясны.

Энергия, которую использует тело, не возникает случайно, бесконтрольно и без четкого направления. Откуда берется эта энергия и как она распределяется? Обывателю трудно понять, что первичная энергия, заставляющая функционировать наши железы, – это та самая неуловимая космическая сила, которая является основой жизни и любой активности в нашей Вселенной.

Что такое вибрации космической энергии?

Вся Вселенная состоит из неопределенного числа вибраций, которые образуют материю, вещества или нематериальные вещи, подобно тому, как тысячи отдельных нитей на ткацком станке, скрещиваясь и пересекаясь, превращаются в ткань. Единицы, в которых измеряются вибрации космической энергии (или длины волн), – ангстремы; ангстрем равен одной десятой нанометра; величина, обратная длине волны, называется волновым числом.

Webster's Dictionary приводит следующее определение вибрации: «периодическое движение частиц эластичного тела или среды в противоположных направлениях от состояния равновесия после того, как это состояние нарушено». Слово «космическая» означает «имеющая отношение к космосу», причем в данном контексте слово «космос» – синоним слова «Вселенная». В том же *Webster's Dictionary* приводится весьма замысловатое определение энергии, которое можно упростить: энергия – это источник жизни и способность совершать работу.

Объединив два приведенных выше определения, можно сказать, что вибрации вызывают или образуют энергию, и энергия – есть результат вибраций. Каждый орган и каждая железа человеческого тела имеет свою собственную скорость вибраций космической энергии, которая не зависит от скорости вибраций других органов и частей тела. Например, жизнь человека зависит от крови, более конкретно – от гемоглобина (от красных кровяных шариков). Мы нашли, что гемоглобин здорового человека состоит примерно из 82 500 миллионов вибраций в секунду, легкие – из 67 250 миллионов вибраций в секунду, гипофиз – 58 000 миллионов вибраций в секунду, ухо – из 47 750 миллионов вибраций в секунду. Каждая часть человеческого тела характеризуется своим индивидуальным числом вибраций.

Недомогание и болезнь поражают человеческое тело, количество вибраций уменьшается, а когда болезнь проходит, они возвращаются на прежний уровень, и человек снова бодр и энергичен.

Этих нескольких примеров и объяснений относительно вибраций космической энергии достаточно, чтобы понять: правильная диагностика должна базироваться на «чтении» этих вибраций. Тогда, если человек болен, характер болезни и степень причиненного ею вреда могут быть определены правильно. Проверив вибрации каждой части больного организма, можно легко определить пораженный орган или железу и приступить к его лечению.

Тело человека – станция, принимающая космическую энергию

Шишковидное тело и гипоталамус связаны между собой таламусом. Шишковидное тело играет роль антенны, или принимающей станции, тела, находящейся в не поддающейся точной оценке прямой связи с космической энергией вибраций Вселенной. Если бы тело восприняло всю силу космической энергии вибраций, эффект был бы подобен действию на него электрического заряда в миллионы вольт. Таламус играет роль некоего буфера между шишковидным телом, накапливающим космическую энергию, и гипоталамусом, неким трансформатором, понижающим напряжение космической энергии до уровня, необходимого человеческому телу. В качестве такого трансформатора гипоталамус управляет потоком этой энергии, регулирует его и направляет к каждой железе, к каждому органу и к каждой части тела.

Гипоталамус всегда на страже

Гипоталамус, обладающий «управленческими» функциями, очень чувствителен к состоянию каждого органа. Если в какой-то части тела начинается брожение и гниение, функция гипоталамуса – «насторожить» тот орган, на который могут повлиять эти процессы. Одновременно лимфатическая система «получает приказ» попытаться защитить их.

Не случайно самый центр поперечной ободочной кишки связан с гипоталамусом. Именно в этой точке толстого кишечника прекращается поглощение жидкости и питательных элементов, а прохождение шлаков и каловых масс в прямую кишку продолжается. Их накопление в теле оказывает непосредственное влияние на настроение и характер; процессы гниения воздействуют и на сознание. Грубая речь и вульгарное поведение не совместимы с телом, которое чисто как внутри, так и снаружи.

Принимая во внимание тот факт, что нервы, исходящие из гипоталамуса, пронизывают все части головного мозга и что чем чище тело, тем больше космической энергии доступно ему, не приходится сомневаться в том, что стоит заботиться о чистоте тела и постоянно содержать толстый кишечник в чистоте и здоровом состоянии.

Гипофиз – сосед гипоталамуса

Рисунок, на котором представлен здоровый толстый кишечник (рис. 1), дает представление о форме последнего. К несчастью, идеальный толстый кишечник можно увидеть лишь у новорожденных, еще не начавших есть вредную пищу, которая пагубно отразится на нем. Такую форму придал толстому кишечнику Создатель. Человек, будучи свободным моральным агентом, постоянно портит еду и напитки, которые он проглатывает, что, по мере того как он взрослеет, приводит к катастрофическим изменениям толстого кишечника. Эти изменения не происходят за один день. Каждый раз, когда в толстом кишечнике накапливаются шлаки, вызывающие брожение и гниение, болезненные изменения происходят как в пораженном участке толстого кишечника, так и в той части тела, с которой он связан.

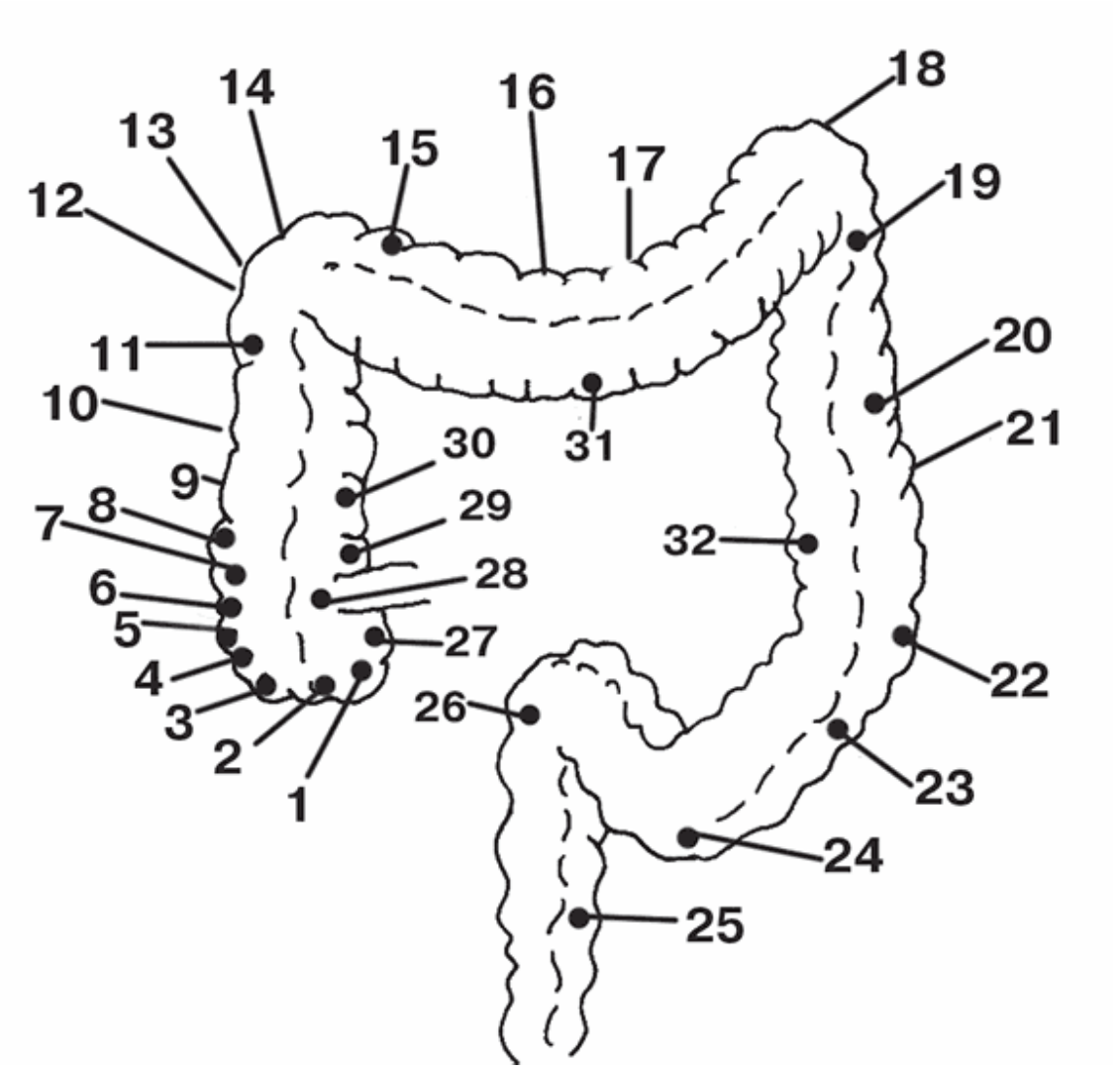

Рис. 1. Здоровый толстый кишечник. Сфинктеры и мешотчатые образования и их связь с анатомическими центрами и патологией. 1 – рефлекс непереваренной пищи; 2 – гипофиз; 3 – сенная лихорадка; 4 – вилочковая железа (тимус); 5 – острый катаральный ринит; 6 – хронический катаральный ринит; 7 – астма; 8 – грудные железы; 9 – дефицит минералов; 10 – щитовидная железа; 11 – дефицит кальция; 12 – околощитовидная железа; 13 – печень; 14 – желчный пузырь; 15 – сердце; 16 – легкие и бронхи; 17 – желудок; 18 – селезенка; 19 – поджелудочная железа; 20 – надпочечники; 21 – почки; 22 – половые железы; 23 – яички; 24 – пузырь; 25 – предстательная железа; 26 – мужские/женские гениталии; 27 – синус; 28 – евстахиевы трубы; 29 – зрение, слух; 30 – рефлекс переваренной пищи; 31 – дискордантность сердца; 32 – почечные лоханки.

Гипофиз (рис. 2) состоит из трех основных долей: задней доли, или нейрогипофиза (название свидетельствует о ее непосредственной связи с нервной системой), передней доли, или аденогипофиза, и связывающей их средней доли.

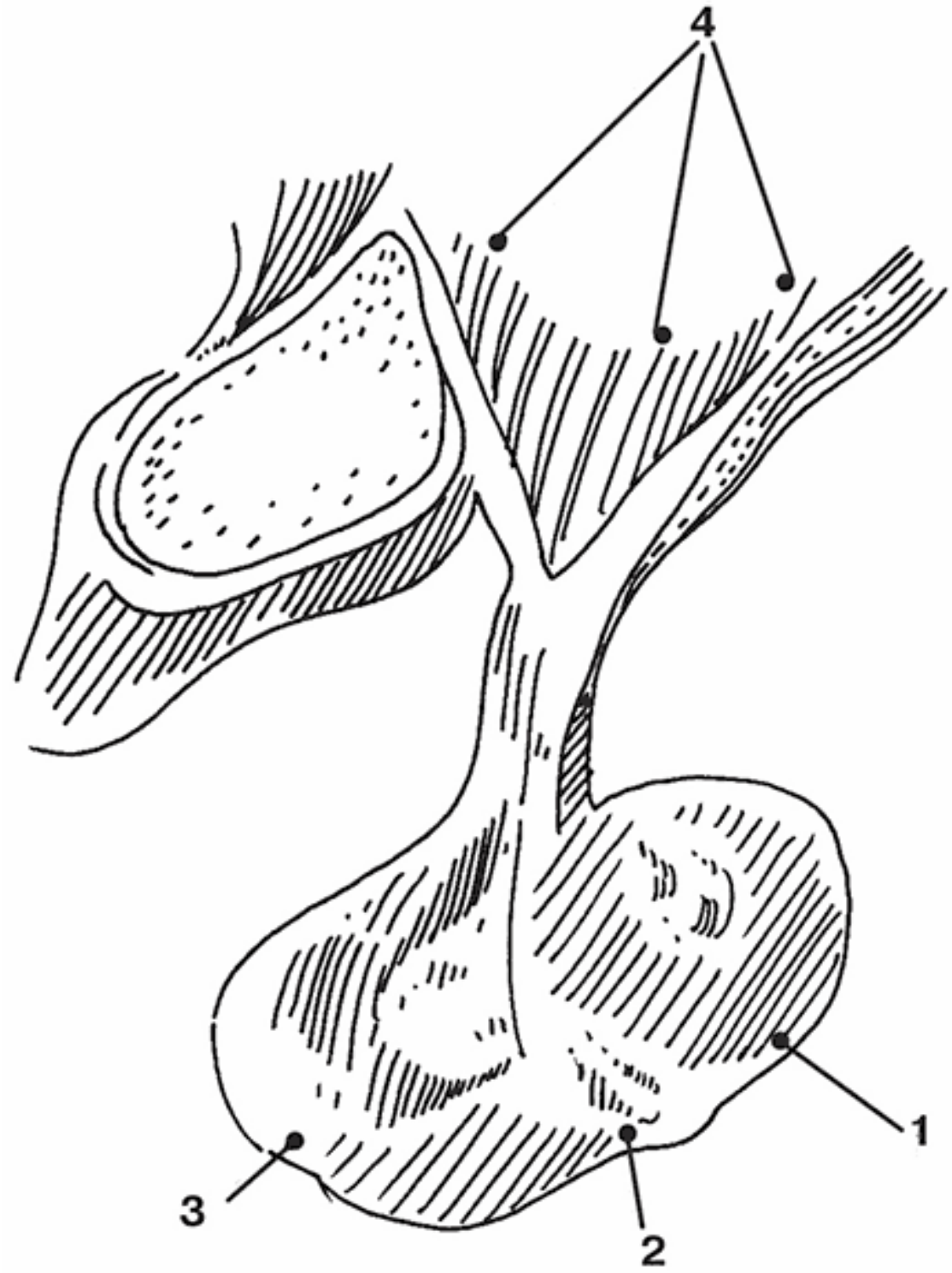

Рис. 2. Гипофиз. 1 – передняя доля гипофиза (аденогипофиз); 2 – средняя доля гипофиза; 3 – задняя доля гипофиза (нейрогипофиз); 4 – гипоталамус.

Толстая кишка – это нижняя, оконечная часть пищеварительного тракта человека, а именно нижняя часть кишечника, в которой происходит в основном всасывание воды и формирование из пищевой кашицы (химуса) оформленного кала. Толстой кишкой у человека называют отдел кишечника от баугиниевой заслонки до ануса, или заднепроходного отвер-

стия. Иногда прямую кишку выделяют отдельно, в этом случае толстой кишкой считается отдел кишечника от баугиниевой заслонки до прямой кишки.

Первый участок, который вы видите на левой части рисунка 2, у основания нисходящей ободочной кишки, называется слепой кишкой. В самом центре этого – цифра «2», которая указывает на гипофиз. Это значит, что между гипофизом (он расположен в мозге) и этим участком толстой кишки существует вибрационная связь.

Если на рентгеновском снимке толстой кишки слепая кишка имеет V-образную форму, можно не сомневаться в том, что там поселилась колония паразитов. В моей практике ими всегда оказывались ленточные черви. Следствием такого состояния слепой кишки становится постоянная усталость.

Серьезные нарушения в этом отделе слепой кишки воздействуют на все три доли гипофиза. Задняя доля гипофиза, нервные окончания которой непосредственно связаны с мозгом, участвует практически во всех действиях тела, так что любое нарушение в этом участке слепой кишки проявляется самым неожиданным образом.

Голова должна быть ясной!

Глаза

Между баугиниевой заслонкой (илеоцекальным клапаном) в слепой кишке и местом соединения следующего мешотчатого образования над ней находится область, которая определяет связь с глазами. То, что люди воспринимают свои глаза и зрение как нечто само собой разумеющееся, – грех и преступление. Но именно так и бывает до тех пор, пока зрение не ослабнет или человек не ослепнет. Возможно, именно эта область толстой кишки требует большего внимания, чем любая другая.

Наша оптическая система слишком сложна, чтобы ее можно было кратко описать в такой книге. Именно с помощью глаз мы визуально воспринимаем окружающий нас мир. Вибрации космической энергии – это средства, с помощью которых информация о цвете и форме предметов передается в наш мозг, и мы говорим: «Я вижу».

На первой стадии нашего зрения участвует сетчатка (сетчатая оболочка глаза), тончайшая мембрана, представляющая собой периферический отдел зрительного нерва. Несмотря на то что сетчатка – очень тонкая структура, она состоит из нескольких слоев, в том числе из пигментного слоя, который первым регистрирует цвет, и нейро-эпитального слоя, за которым следуют еще семь других слоев. Качество зрения зависит от состояния каждого из этих слоев. В этом смысле сетчатку можно сравнить с набором линз сложной видеокамеры.

В первом слое сетчатки содержатся *колбочки* и *палочки*, которые передают вибрации предмета в форме некоего послания нервным клеткам, зрительному перекресту (хиазме) и далее в таламус и в третий желудочек головного мозга. Третий желудочек головного мозга – очень важная полость в виске, расположенная между таламусом и мозгом.

Следует знать, что в сетчатке насчитывается около 125 000 000 (да, около 125 миллионов!) палочек и колбочек, а в зрительном нерве – 1 250 000 волокон.

Глядя на эти цифры, можно подумать, что сетчатке, а следовательно, и зрению не грозят никакие опасности, но следует помнить, что эти микроскопические объекты, чтобы они могли безотказно служить вам, нуждаются в двух вещах: в питании и в чистоте. Чтобы они могли удалять из организма токсичные вещества, им нужны полноценное естественное питание и чистые выделительные каналы. Мы лишены возможности подробно изложить механизм зрения, позволяющий правильно интерпретировать то, что мы видим. Сигналы, посылаемые нам окружающими нас объектами, «расшифровывает» мозг, который и «сообщает», что именно мы видим.

Едва ли не каждый человек с хорошим зрением воспринимает его как нечто само собой разумеющееся. Это – большая ошибка. Если мы не заботимся о своих глазах, в будущем нас могут ждать серьезные проблемы. Проблема в том, что человек не может представить себе себя, лишенного зрения! Едва ли не каждый пожилой человек с ослабленным зрением может поведать вам печальную историю о том, что он не уделял своим глазам должного внимания. При этом ни на секунду не забывайте о том, что толстая кишка тоже нередко становится одной из причин проблем со зрением. Никогда нельзя недооценивать важности очищенной толстой кишки. Думайте о своем будущем. Делайте все возможное для того, чтобы избежать ослаб-ления зрения и преждевременного старческого слабоумия.

Уши и проблемы со слухом

За баугиниевой заслонкой (илеоцекальным клапаном) мы обнаруживаем исключительно чувствительную зону, которая вибрационно связана с зоной мозга, контролирующей уши – нашу слуховую систему.

Необходимо понимать, что связь между мешотчатыми образованиями толстой кишки и различными органами и железами (или частями тела, удаленными от толстой кишки) не обязательно проявляется в виде тяжелого недуга, хотя время от времени такое и случается. Эта связь, заявляющая о себе в минуты максимального брожения или гниения в толстой кишке, может проявляться в виде предупредительных сигналов.

Например, в этом мешотчатом образовании толстой кишки может образоваться язва, которая повлияет на чувствительную слуховую систему. Как правило, когда дискомфорт усиливается, человек обращается к отоларингологу. Если он ничем не может ему помочь, состояние ухудшается. Однако, с другой стороны, если вы знакомы с терапией толстой кишки, вы начнете с того, что проведете несколько промываний.

Наша слуховая система не идет ни в какое сравнение с самым удивительным изобретением, когда-либо сделанным человеком. Она состоит из видимого наружного уха, среднего уха, или барабана, и внутреннего уха (лабиринта). Наружное ухо состоит из ушной раковины, представляющей собой покрытый кожей хрящевой вырост, который фокусирует и направляет звуковые волны в наружный слуховой проход. Среднее ухо включает барабанную полость и слуховую (евстахиеву) трубу и относится к звукопроводящему аппарату. Находящиеся в нем «ушные косточки» значительно чувствительнее любого камертона.

Евстахиева труба – орган, соединяющий среднее ухо с полостью глотки. В евстахиевой трубе происходит выравнивание давления воздуха внутри барабанной полости по отношению к внешней среде.

Через барабанную перепонку звуковые колебания передаются в улитку внутреннего уха. Название улитки определяется ее спирально извитой формой. Это костный канал, образующий два с половиной витка спирали и заполненный жидкостью. Внутри, на одной стенке спирального канала по всей его длине расположен костный выступ. Две плоские мембраны идут от этого выступа к противоположной стенке так, что улитка по всей длине делится на три параллельных канала.

Даже этого краткого описания достаточно для того, чтобы понять, насколько сложна наша слуховая система. Мы слышим не с помощью ушей – они лишь передают звуки в мозг, который и «переводит» их в форму, понятную нам. Любая помеха, возникающая на пути звука, влияет на нашу способность слышать. И толстая кишка играет в этом не последнюю роль. Например, брожение и гниение в толстой кишке могут привести к росту давления внутри тела, что может отразиться на функции внутреннего уха: возникает ощущение, подобное тому, которое мы испытываем, когда в слуховой канал попадает вода и слух временно снижается.

Мне остается лишь верить в ваше благоразумие и в то, что вы поймете, насколько важна внутренняя чистота вашего тела, если вы хотите, чтобы оно безотказно служило вам до конца ваших дней.

Катаральный ринит и астма

Поднимаясь выше по восходящей ободочной кишке, мы подходим к двум связанным между собой недугам – катаральному риниту и астме. Их можно обсуждать вместе, потому что вызываются они одной и та же причиной. Чем бы ни было вызвано избыточное образо-

вание слизи в верхних отделах системы, оно лишь закономерное продолжение цепной реакции.

Часто первым симптомом, свидетельствующим о накоплении слизи, является «ощущение сквозняка», вызывающее чихание. Обычно в таких случаях говорят: «Я схватил насморк!» Позвольте вас успокоить. Мы не можем «схватить насморк». Это насморк «хватает нас»! Нездоровая слизь, образовавшаяся в нашем теле, вызывает охлаждение органа, в котором она скопилась, и выводит его из строя. Этим органом могут оказаться нос, глотка, а нередко и легкие.

Я могу привести массу примеров того, как люди разных возрастов, от младенцев до почтенных старцев, изменив свою диету и проведя промывание толстой кишки, избавились от насморков, сенных лихорадок и прочих недугов, связанных с накоплением слизи.

Помните, однако, что для того, чтобы достичь результата одного правильно проведенного промывания толстой кишки, нужно сделать не менее, а то и более 12 или 15 клизм. Мой опыт показывает, что ученые мужи избегают промывания толстой кишки. Это плохо, ибо промывание толстой кишки всегда эффективно.

Насморк и аналогичные ему заболевания – очень эффективный способ, с помощью которого Природа предупреждает нас о необходимости почистить наше тело изнутри.

Сенная лихорадка

Что способствует накоплению слизи, которое приводит к недугу, называемому сенной лихорадкой? Только то, что попадает в организм. Цветочная пыльца не вызывает сенной лихорадки. Если бы это было так, вдыхание цветочной пыльцы вызывало бы сенную лихорадку у всех, а этого нет. Я вдыхал пыльцу разных растений, но до сих пор не знаю, что такое сенная лихорадка.

Проблемный элемент сенной лихорадки – сопровождающее ее большое количество слизи. Слизь бывает двух видов. Слизь, содержащаяся в слизистых оболочках, играет роль смазки, необходимой телу. Но есть другая, так называемая патогенная слизь, которая является следствием употребления некоторых продуктов питания. Патогенная слизь – идеальная питательная среда для размножения микробов, вирусов и бактерий. Коровье молоко – самый «урожайный» источник такой слизи. Именно поэтому ребенок, выросший на коровьем молоке, страдает хроническим насморком. Именно поэтому многие молодые люди, регулярно пьющие его, не вылезают из насморка и тонзиллита, не говоря уж о прыщах, представляющих собой слизь, превратившуюся в гной, который организм пытается удалить через кожу. Я был бы очень удивлен, если бы человек не избавился от этих неприятностей после того, как отказался от коровьего молока и сделал несколько промываний толстой кишки. После десятилетий, посвященных исследованиям и наблюдениям, я не могу припомнить ни одного случая, когда после отказа от коровьего молока промывание толстой кишки оказалось бы неэффективным. Естественно, если человек, избавившийся от своих неприятностей с помощью таких простых средств, продолжает есть и пить то, что их вызвало, он неизбежно столкнется с ними снова. Рецидивы сенной лихорадки могут быть вызваны токсичными веществами, попавшими в кровь вследствие запора.

Следует признать, что изменить диету не так-то просто, особенно если вкусовые точки «испорчены» многолетней практикой. Поэтому необходимо призвать на помощь силу воли и жесткую дисциплину. К сожалению, лишь немногие люди способны на это. Но разве не лучше сделать над собой усилие сейчас, чем подвергать себя риску стать жертвой преждевременного старческого слабоумия и сопряженных с ним неприятностей для самого себя и окружающих?

Миндалины: нужны ли они нам?

В медицинском словаре миндалинам посвящено всего несколько фраз: «Миндалина – маленькие миндалевидные тела, расположенные между ротовой полостью и горлом, на боковых стенках глотки, образованные лимфатическими структурами и покрытые слизистой мембраной». Автор словаря явно недооценивает эти жизненно важные органы.

В человеке нет ничего бесполезного или ненужного. Как и все прочие железы нашего тела, миндалины играют свою роль в жизнедеятельности организма, в его функциях и в его активности.

Некоторые полагают, что основное назначение миндалин – задерживать вирусы, микробы и бациллы и предотвращать их проникновение в организм. Подобные заявления можно услышать от того, кто либо не знает, что наше тело буквально нафаршировано борющимися друг с другом микробами, либо не понимает, какую роль играют железы в физиологии организма. Воспаление миндалин – одно из самых распространенных детских и юношеских заболеваний, в первую очередь связанное с тем, что дети не обращают внимания на сигналы, посылаемые кишечником, и не понимают важности правильного питания. Впрочем, и взрослые столь же равнодушны к этим двум основным принципам поддержания здоровья.

Не изучив ни причины, по которым Создатель поместил миндалины туда, где они находятся, ни последствия удаления больных миндалин, поколение за поколением делало лишь одно – удаляло их.

Не приходится сомневаться в том, что существует тесная связь между миндалинами, репродуктивными органами и дивертикулами толстой кишки, и вмешательство в нее чревато серьезной опасностью.

Обследование тысяч рабочих-мужчин, которым в юности удалили миндалины, показало, что последствием этой операции стала утрата физического, сексуального и умственного динамизма.

В 1952 году Англия ввезла из Италии много сотен шахтеров. Почему? Потому что около 60 % английских юношей перенесли тонзиллотомию и были не способны к этой тяжелой работе. В Италии, где самый низкий в Европе процент этих операций, немало активных и физически крепких мужчин. Тридцатилетние исследования, проведенные в Италии, показали: рано или поздно жертвы тонзиллотомии утрачивают бодрость и физическую силу.

Братья Кальдерони в течение 30 лет изучали данную проблему, и этого времени вполне достаточно, чтобы прийти к неоспоримым выводам. Их выводы основаны на изучении отдаленных результатов тонзиллотомии. Оказалось, что молодые женщины, которые до операции проявляли нормальный интерес к молодым людям, после операции утратили его. Жены, которые в свое время были любящими и внимательными членами своих семей, заботившимися о детях и мужьях, после операции практически перестали обращать на них внимание и постоянно раздражались. Они перестали исполнять свои домашние обязанности, а то, что делали, – делали кое-как.

Миндалины имеют непосредственное отношение к репродуктивным органам, к так называемым половым железам – яичкам и яичникам. Братья Кальдерони доказали, что двадцативосьмилетние мужчины и женщины без миндалин соответственно менее мужественны и менее женственны.

Результаты серьезных клинических исследований и исследований в области физиологии свидетельствуют о существовании тесной связи между миндалинами и яичниками. Удаление миндалин может серьезно повлиять на менструальный цикл и на характер менструаций – факт, который не может не насторожить женщин. В подобных случаях многие матери паниковали не только по поводу слишком обильных менструаций своих дочерей, но и по

поводу белых выделений, которые нередко появлялись у них в промежутках между менструациями в результате мочеполовых инфекций.

Как уже говорилось выше, за удалением миндалин у молодых женщин нередко следует утрата сексуального влечения, и они становятся фригидными. В таких случаях многие спрашивают: «Зачем же ты вышла замуж?» Ответ обычно звучит так: «Потому что все выходят. И потом, мне это нужно для самоутверждения». Кончаются эти браки обычно разводом, а иногда и кое-чем похуже. Такие женщины утрачивают способность радоваться жизни, их не интересуют ни мужья, ни семьи.

У детей отдаленный результат удаления миндалин проявляется в виде заторможенности, у молодых людей – в виде снижения активности и позитивного настроя, а у взрослых – в виде общей апатии. Усталость заметна у студентов, в семейной жизни и в социальной активности. Молодые женщины, перенесшие тонзиллотомию, утрачивают интерес к нормальным сексуальным отношениям, и у них формируется негативное отношение к материнству. Братья Кальдерони убедительно доказали: миндалины чрезвычайно важны для нормальной жизни человека и их удаление чревато для него трагическими последствиями.

Как сегодня, так и в прошлом, миндалины считаются «защитными органами». Их функция ограничивается исключительно задержкой микробов и вирусов, попадающих в организм через рот и нос. Если бы это было действительно так, то тогда все – все! – страдали бы преимущественно одним недугом, однако на самом деле этого нет. Именно состояние всего организма, являющееся следствием состояния толстой кишки, заставляет миндалины подавать свои предупредительные сигналы.

Миндалины и состояние толстой кишки всегда следует рассматривать в совокупности как предупредительные сигналы.

Помимо того, что миндалины важны сами по себе, существуют веские и очевидные причины, по которым толстой кишке следует уделять пристальное внимание. Никто не может нести ответственность за вашу толстую кишку, эта ответственность лежит на вас. Я считаю промывания толстой кишки жизненно важным аспектом заботы о собственном теле. Выведение шлаков из толстой кишки автоматически удаляет или уменьшает вероятность возникновения неприятностей со стороны горла, носовой полости и миндалин.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что удаление миндалин имеет серьезные последствия для жизни целых народов. Не приходится удивляться тому, что, согласно данным национальных статистических бюро, одна треть семейных пар в США, в Европе и в скандинавских странах либо вообще не имеет детей, либо имеет одного ребенка. Вполне вероятно, что это – одно из последствий широко распространенной тонзиллотомии.

В моей практике не было ни одного случая, когда клизмы и промывания толстой кишки не помогли бы справиться с воспалением миндалин.

Позвоночник и его функции

Позвоночник – основа скелета человека. Однако цереброспинальная (спинномозговая) жидкость – нечто совсем другое и в своей области не менее важна, чем позвоночник – в своей физической функции. Позвоночник начинается у основания черепа, продолжается в виде ряда взаимосвязанных позвонков до треугольной кости, которая называется крестцом, и заканчивается копчиком. Цереброспинальная жидкость – жидкое вещество, которое лишь немного тяжелее воды. Именно она постоянно циркулирует в желудочках головного мозга, предохраняет головной и спинной мозг от механических воздействий, обеспечивает поддержание постоянного внутричерепного давления и относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма. Глазные яблоки наполнены цереброспинальной жидкостью.

Головной мозг находится в черепе, на наружной кости которого растут волосы. Непосредственно под ней располагается мембрана, которая называется твердой мозговой оболочкой и имеет похожую на паутину мембрану, которая так и называется паутинной мембраной. В свою очередь паутинная оболочка образует «наружную» стенку канала, который окружает головной и спинной мозг. «Внутренняя» стенка этого канала образована мембраной, которая называется субарахноидальной мембраной. Субарахноидальная мембрана в свою очередь связана с чрезвычайно тонкой, пронизанной сосудами мембраной соединительной ткани, которая называется мягкой мозговой оболочкой и охватывает головной и спинной мозг, завершая канал, где циркулирует цереброспинальная жидкость. Благодаря всем этим мембранам, от твердой мозговой оболочки до мягкой мозговой оболочки, кровь и нервы получают доступ к этой жизненно важной жидкости.

Цереброспинальная жидкость постоянно заряжена огромным запасом энергии, без которого она не могла бы «добраться» до каждого участка тела. Получает она эту энергию непосредственно от гипоталамуса, функция которого заключается в распределении энергии по всему организму.

Основные нервы берут свое начало в зоне головного мозга и в железах и органах, расположенных в черепе. Через шею они попадают в спинной мозг, откуда «добираются до мест назначения» через каналы в позвонках и между ними. Разумеется, если два соседних позвонка выходят из строя – это состояние называется подвывихом, – нервы между ними оказываются защемленными. Подвывих не только вызывает боль и заметный дискомфорт, но и блокирует функцию цереброспинальной жидкости вследствие уменьшенной активности нервов, вовлеченных в эту ситуацию. На свете нет такого лекарства, которое могло бы исправить ее, но мануальные терапевты умеют возвращать на место травмированные позвонки, в результате чего боль проходит едва ли не мгновенно.

Выше уже говорилось о том, что одной из очень серьезных причин стресса, напряженности и усталости является удаление миндалин. Каким-то таинственным и чудесным образом миндалины тесно связаны с нервной системой, а следовательно, и со спинальной жидкостью.

Практика мануальных терапевтов бесценна, ибо она теснейшим образом связана как с нервной системой, так и со спинальной жидкостью. Я знаю одну пожилую даму, которая в свое время была чрезвычайно энергичным и жизнерадостным ребенком. В возрасте одиннадцати или двенадцати лет она перенесла тонзиллотомию. Благодаря полученному воспитанию она была гордым человеком с оптимистическим взглядом на жизнь, что в дальнейшем оказало ей неоценимую помощь. Через несколько месяцев после операции она начала постепенно терять и энергию, и жизнерадостность, но была слишком гордой, чтобы позволить окружающим заметить это.

К счастью, она вышла замуж за мануального терапевта, с которым я был знаком на протяжении многих лет. От него я узнал, что его жена работает и занимается домашними делами, но вдруг в какой-то момент сваливается на диван совершенно без сил. И он научил меня замечательной технике, которой я хотел бы поделиться со своими читателями.

Посадив жену на стул, он становится за ее спиной. Начав с шеи у основания черепа, он с силой давит на позвонок (с правой и с левой стороны) костяшками больших пальцев обеих рук в течение примерно десяти секунд, после чего принимается за следующий позвонок и так до самого крестца. Затем он «проделывает обратный путь», нажимая одновременно на несколько позвонков сразу костяшками средних пальцев на этот раз в течение примерно шести секунд. Эта процедура дает прекрасный результат, который сохраняется в течение одного-двух дней, если пациентка может позволить себе отдыхать столько, сколько ей нужно.

Эффект подобного давления на каждый позвонок заключается в том, что достигается расслабление мышц и это расслабление распространяется по всему организму. Эта процедура зарекомендовала себя также как эффективное средство против бессонницы.

В цереброспинальной жидкости редкие элементы содержатся в таком количестве и в таком ассортименте, как ни в одном другом органе. Она снабжает ими кровь и нервы, которые и разносят их по всему телу. Чтобы оценить важность и ценность этих элементов, следует знать, например, что из одной тонны люцерны, которая считается одним из самых богатых ими источников, может быть получено всего лишь 10 или 15 миллиграммов редких элементов.

Избыточное брожение и гниение – злейшие враги спинальной жидкости. *Любой способ* снижения эффективности этой жизненно необходимой человеку жидкости равнозначен созданию благоприятных условий для преждевременного наступления старческого слабоумия, а возможно, и мучительной смерти.

Я не советую вам недооценивать той настойчивости, с которой я пропагандирую необходимость чистить толстую кишку с помощью промываний. От этого может зависеть *ваша* жизнь.

О чем вы спросили меня? Делаю ли я сам промывания толстой кишки? Конечно, делаю! Я только что в течение трех недель провел серию из шести промываний – по два промывания в неделю.

Грудь – центр жизнеспособности вашего организма

Трахея

Трахея, или дыхательное горло, соединяет гортань с бронхами. Она окружена артериями, венами и нервами шеи и находится позади вилочковой железы. Между трахеей и крупными кровеносными сосудами, входящими в сердце и выходящими из него, существует тесная связь.

У мужчин более крупные трахеи, чем у женщин. У детей трахеи меньше, они лежат глубже и более подвижны, чем у взрослых.

Трахея соседствует с двумя долями щитовидной железы. Зоб оказывает влияние на дыхательный аппарат вследствие сжатия, возникающего в результате набухания шеи.

На трахею очень влияет накопление слизи в носовых пазухах, а также избыточное количество слизи и мокроты в горле.

Трахея – неотъемлемая часть дыхательной системы и того, что мы называем гортанью. Благодаря трахее мы имеем возможность разговаривать, петь, кричать и громко благодарить Господа Бога за то, что он наградил нас таким замечательным инструментом, позволяющим нам выражать себя с помощью голоса.

Гортань находится между трахеей и основанием языка и состоит из нескольких хрящей. Различают три непарных хряща – щитовидный, перстневидный, надгортанник и три парных – черпаловидный, рожковидный и клиновидный. В гортани имеется два сустава, оба парные: перстнещитовидный и перстнечерпаловидный. Они укрепляются мелкими связками, другие связки гортани более мощные. Перстневидный хрящ является основанием гортани, ее опорой. Расположенные на его пластинке черпаловидные хрящи имеют два отростка – голосовой и мышечный. Благодаря вертикальным вращениям и скользящим движениям черпаловидных хрящей в перстнечерпаловидном суставе, голосовая щель сужается и расширяется. Перстнещитовидный сустав обеспечивает натяжение и расслабление голосовых складок. Сверху гортань закрыта надгортанником, он расположен впереди входа в гортань и прикреплен к щитовидному хрящу и подъязычной кости. Гортань человека расположена на уровне IV–VI шейных позвонков. Снаружи ее положение заметно по выступу, называемому «кадыком», или «адамовым яблоком», более развитому у мужчин.

Когда тело – и в первую очередь толстая кишка – перегружено шлаками, в которых идут процессы брожения и гниения, гортань легко воспаляется, причем воспаление может быть как острым, так и хроническим; причиной воспаления могут быть также дифтерит, туберкулез или сифилис. Во всех случаях промывание толстой кишки приносит положительный результат.

Представьте себе ситуацию, при которой человек лишается возможности говорить! Мой опыт свидетельствует о том, что серия промываний толстой кишки избавила людей разного возраста от этих и от многих других неприятностей. Полезно помнить о том, что промывание толстой кишки может помочь при любом заболевании, но лучше предотвратить неприятность, чем бороться с ней, особенно если речь идет о здоровье.

Пищевод

Пищевод – часть пищеварительного тракта. Представляет собой сплющенную в передне-заднем направлении полую мышечную трубку, по которой пища из глотки поступает в желудок.

Пищевод взрослого человека имеет длину 25–30 см. Он является продолжением глотки, начинается в области шеи на уровне VI–VII шейных позвонков, затем проходит через грудную полость в средостение и заканчивается в брюшной полости на уровне X–XI грудных позвонков, впадая в желудок.

По мере того, как осознаваемая нами мышечная активность сменяется непроизвольной мышечной активностью и пища начинает свой путь изо рта в желудок, в функции пищевода постепенно происходит изменение.

Химическая подготовка пищи к перевариванию начинается во рту, когда мы ее пережевываем, превращая в неоднородную массу, насыщенную слюной. Назначение слюны – смачивать пищу, растворять некоторые вещества, облегчать проглатывание пищи. В общем, облегчать процесс пищеварения. Эти процессы происходят во рту, так что пищеводу остается только протолкнуть пищу в желудок.

Естественно, когда в органах, расположенных в голове, скап-ливается избыточное количество слизи, некоторое ее количество неизбежно попадает и в пищевод, а слизь притягивает микробы и бактерии, как магнит – железо.

Понятно, что тщательная очистка организма – это цена, которую мы платим за здоровье. Мы нашли, что промывания толстой кишки на всех стадиях любого недомогания – бесценные средства, убеждающие нас в том, что полезные микробы и бактерии всегда будут на страже нашего здоровья, какая бы ситуация ни возникла.

Живя в согласии с Природой и питаясь продуктами, которые восстанавливают клетки и ткани организма, отдавая себе отчет во всех своих действиях, мы можем помочь каждому органу нашего тела, включая пищевод, верно служить нам на протяжении всей долгой и здоровой жизни.

Бронхи и легкие

Трахея, бронхи и легкие образуют непрерывный канал, по которому проходит вдыхаемый нами воздух, насыщающий кровь кислородом и азотом, необходимыми для жизни.

Бронхи, являющиеся продолжением трахеи, равномерно снабжают воздухом правые и левые доли легких, благодаря чему предотвращается его избыточное накопление в каком-либо одном месте, что могло бы привести к весьма неприятным последствиям.

Бронхи выстланы клеточной тканью, образованной слоями клеток и похожими на волоски пальчиками, направленными вверх, к глотке, и предназначенными для очистки бронхов и легких от слизи и прочих шлаков. Слои, выстилающие бронхи, состоят из лимфатических сосудов, нервов и небольших кровеносных сосудов.

Кроме этих слоев, имеется еще так называемая подслизистая оболочка, образованная более крупными кровеносными сосудами и железами, которые называются железами трахеи; протоки этих желез открываются через слизистую оболочку в открытую поверхность первого слоя.

Из соображений защиты диаметр правого бронха больше, чем диаметр левого. Если предмет, которому не место в легких, попадает в дыхательное горло, он автоматически пройдет через правый бронх, не повредив легкого, связанного с левым бронхом.

Если бы вы могли увидеть поперечный разрез своего тела примерно на уровне грудины, в центре вы увидели бы сердце, перед ним – грудную кость (*sternum*), а позади – позвонки. С каждой стороны вы увидели бы левую и правую долю легких, а корни легких – на уровне внутренней поверхности позвонков. Легкие окружает похожая на мешок ткань – *плевра*. Плевра – тонкая серозная оболочка, покрывающая легкое (*висцеральная плевра*) и отграничивающая от образований средостение (*париетальная плевра*). Пространство между легкими и грудной стенкой называется *плевральной полостью*. Если человек не совсем здо-

ров, оказавшись на сквозняке, он может внезапно почувствовать острую боль, словно кто-то воткнул ему между ребер нож. В таком случае доктор скажет ему, что он подхватил плеврит.

Плевра – эластичная структура, и острая боль, которую человек испытывает, есть результат реакции чувствительной жидкости, находящейся в плевре, на расширения и сжатия легкого внутри последней. Продолжительное заболевание плевры вызывает воспаление, имеющее тяжелые последствия для всего организма.

Находясь непосредственно под правым легким, печень имеет тенденцию подталкивать его вверх. В результате правое легкое становится шире и короче левого, однако его реальный объем больше. Объем левого легкого, хоть оно и длиннее, меньше, чем объем правого легкого, ибо сердце занимает значительную часть левой половины грудной клетки.

Легкие постоянно снабжают кровь кислородом, без которого человек не может прожить и нескольких минут. Они также адсорбируют из вдыхаемого воздуха азот, который идет на синтез аминокислот, входящих в состав протеинов.

Легкие – пористая, легкая структура, плавающая на поверхности воды. Они связаны с бронхами многочисленными постепенно уменьшающимися разветвлениями; конечные разветвления бронхов в легких называются бронхиолами.

Легкие заполнены мириадами мельчайших мешочков, похожих на виноградные гроздья, так называемыми альвеолами, в которых происходит газообмен с кровью. Несмотря на большое количество альвеол в легких, любые вредные примеси, содержащиеся в воздухе, которым мы дышим, оказывают губительное влияние на состояние нашего здоровья.

Воздух крупных городов насыщен оксидом углерода (вредным газом, образующимся в результате работы двигателей внутреннего сгорания), парами бензина, керосина и прочих углеводородов, что является причиной многих респираторных заболеваний и заболеваний, вызванных попаданием оксида углерода в кровь. В этом, без сомнения, заключается одна из причин, по которым многие люди в последнее время переехали жить за город.

Особенно опасно табакокурение, о чем свидетельствуют результаты вскрытия трупов людей, которые курили на протяжении многих лет. У таких людей количество разрушенных альвеол достигает опасного уровня, а легкие черные, как уголь.

Поскольку кровь – это жизнь, качество вдыхаемого воздуха – важный фактор, от которого зависит и продолжительность вашей жизни, и ваше состояние в старости – будете ли вы здоровым и счастливым или дряхлым стариком, страдающим старческим слабо-умием.

Состояние всей дыхательной системы, от рта и носа до легких, зависит не только от чистоты последних, но и от чистоты толстой кишки. Это – неоспоримый факт. Брожение и гниение, происходящие в толстой кишке, влияют на состояние всех органов и систем человеческого организма, и дыхательная система – не исключение. Мой многолетний опыт дает нам возможность утверждать, что каждый человек, обратившийся с жалобами по поводу проблем с дыханием и сделавший несколько промываний толстой кишки, почувствовал облегчение, а некоторые и вовсе забыли о них.

Щитовидная железа

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи, состоит из двух симметричных долей, соединенных перешейком, по форме напоминает бабочку. Иногда имеется дополнительная, пирамидальная доля. Масса железы у здоровых людей составляет 20–30 г, размеры ее меняются в зависимости от пола, возраста, содержания йода и микроэлементов в окружающей среде. У женщин щитовидная железа несколько увеличивается во время менструации и беременности.

В капсуле щитовидной железы существует очень тесная связь между лимфатическими и кровеносными сосудами. В иннервации щитовидной железы особое значение имеют ветви

блуждающего нерва: верхние и нижние (возвратные) гортанные нервы. Щитовидная железа – одна из желез внутренней секреции, а это значит, что вырабатываемые ею гормоны попадают непосредственно в лимфоток и в кровеносные сосуды. Когда организм испытывает потребность в них, везикулы, в которых они вырабатываются, открываются, и гормоны поступают в лимфу, которая и доставляет их туда, где они требуются. Тироидные гормоны, поставляемые щитовидной железой, нужны организму не только для обмена веществ, но и для роста и развития.

Йод – один из самых важных питательных элементов щитовидной железы. Я сказал, что йод – один из самых важных питательных элементов щитовидной железы? Йод – самый важный редкий элемент, необходимый всему организму, а щитовидной железе – в первую очередь! Это стало особенно ясно мне, когда я читал лекции в Чарлстоне, в Западной Вирджинии. Тогда я посетил одного доктора в Кленденине, маленьком городе с населением не более полутора тысяч человек. Он показал мне два флакона с поваренной солью. Одна была добыта в шахте, расположенной неподалеку, другая – чистая белая столовая соль. Хозяин рассказал мне, что когда его отец, который тоже был врачом, приехал в этот город, зоб был здесь практически неизвестным явлением. Примерно в это же время в продаже появилась белая столовая соль, и в течение нескольких лет количество людей с зобом стало расти в геомет-рической прогрессии. Причина? Местные жители всегда употребляли в пищу соль, которую добывали в местной шахте. В ней содержалось определенное количество йода, тогда как в продаваемой белой соли он отсутствовал! Когда это поняли, белая соль быстро исчезла из продажи, а жители вновь стали пользоваться «своей» солью. В результате большинство зобов уменьшились, а некоторые и вовсе исчезли.

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.