

ИСКУССТВО ДЕТОКСА

“Если умереть в возрасте
ста двадцати лет – значит
умереть! молодым!”

Даосская поговорка

СОДЕРЖИМОЕ

5	ИСКУССТВО ДЕТОКСА	28	Базовая чистка
6	Болезнь – это то, что мы долго себе зарабатывали	28	Средняя чистка
7	Щёлочность – основа здоровья	29	Капитальная чистка
8	Закисление – причина проблем со здоровьем	30	Кризис исцеления при детоксе
10	Наш токсичный мир	32	Некоторые часто задаваемые вопросы
12	Умение тела приспособляться	34	Делайте лучшее из того, что можете
14	Различные уровни Ци / жизненной энергии	35	ОБ АВТОРЕ
16	Щелочная и кислотная диета вкратце		
17	Чем питаться, чтобы ощелачивать организм		
19	Чего избегать в питании с целью ощелачивания		
20	Другие основные источники закисления		
21	Из чего состоит хорошая чистка?		
21	Сколько времени занимает детоксикация?		
21	Проведите простой тест дома!		
22	Из чего состоит настоящий детокс		
22	Кишечник		
22	Почки		
23	Лимфа		
24	Печень		
26	Очистительные программы		
26	Важность поддержания организма во время детокса		

ИСКУССТВО ДЕТОКСА

Вы – хозяин своего здоровья. Даосская поговорка - "Если умереть в возрасте ста двадцати лет – значит умереть молодым!" - дает нам существенную подсказку о потенциале человеческого здоровья.

Давайте начнем это путешествие с общей картины. Наше тело содержит две основные жидкости: кровь и лимфу. Кровь питает и снабжает кислородом все клетки организма. Лимфатическая система играет в организме роль канализации, выводя отработанные жидкости через почки. Кровь составляет 25% всей жидкости в теле и должна быть щелочной, с показателем строго 7.34 рН. Колебания в пределах 0.2/0.3 рН могут быть смертельными. Здоровый организм должен быть слегка щелочным.

Поскольку телу не нужно иметь в крови кислотность и токсины, оно выводит большую их часть через лимфатическую систему. Лимфа – это 75% жидкости тела, и она выводится через почки. Этот факт очень важен для понимания.

25% кровь

75% лимфа

БОЛЕЗНЬ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ДОЛГО СЕБЕ ЗАРАБАТЫВАЛИ

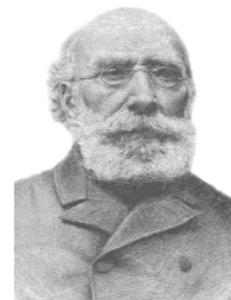
Между здоровым состоянием и проявлением болезни проходят многие годы, во время которых тело незаметно разрушается или мы его (тело) осознанно игнорируем.

Всегда существует процесс негативного развития, и если своевременно уловить, что происходит, то можно обратить его вспять.

“Если не хотите однажды проснуться и обнаружить, что у вас рак, диабет или сморщенное, смятое тело, ловите знаки о том, что что-то не так уже сейчас.”

В этом смысле Вы – хозяин своего здоровья! Изучайте информацию и выбирайте себе образ жизни, способствующий вашему благополучию. Избавьтесь от токсинов и излечите поврежденные части тела с помощью сырых фруктов, овощей и трав. Всё действительно настолько просто!

ЩЕЛОЧНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



В 18-м веке французский учёный Антуан Бешам (Antoine Béchamp) выдвинул теорию, что основой болезни или здоровья является аспект щелочной или кислотной среды проживания микроорганизмов в человеческом теле, а не сами патогенные микроорганизмы. Исследуя микроорганизмы он обнаружил, что в щелочной среде они так и остаются спящими и безвредными, а в кислотной их опасность возрастает.



В это же время современник Бешампа Луи Пастер (Louis Pasteur) предположил, (впоследствии, на смертном одре, он признался, что теория была ошибочной),

что основой болезнью являются микроорганизмы. В целях контроля и по финансовым соображениям, этот подход был принят аллопатической медициной, которая использует фармакологические средства, произведенные химическим путем, для устранения симптомов. Ключевым способом достижения здоровья является Детокс и ощелачивание в сочетании со здоровым питанием.

Кислотность – это химический фактор, который создает процессы преждевременного старения, разрушения, упадка, а также способствует ухудшению здоровья и возникновению болезненней. В то же время щелочность создает прекрасную среду для самовосстановления клеток, что способствует здоровью и великолепному состоянию.

ЗАКИСЛЕНИЕ – ПРИЧИНА ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Токсичность и закисление проникают в организм через питание, напитки и воздух, а также через кожу. Отходы от метаболизма клеток тоже вносят в это свой вклад – да, клетки испражняются, как и все живые организмы. Гормоны стресса также являются закисляющим фактором. Всё это должна выводить лимфатическая система через почки. И это огромная задача для них!

“Все болезни – это следствие закисления, которое является разрушительным фактором функций клеток.”

Когда надпочечники переутомлены, что на сегодня довольно распространённое явление, почки теряют свою фильтрующую способность. Лимфа застаивается в теле, и это приводит к закислению. Употребление еды и напитков с закисляющим характером вносит большой вклад в прогрессирование закисления организма.

Кислотность в теле снижает проводимость, и это означает, что чем больше её в теле, тем меньше у вас энергии. Физическое тело становится более расположенным к инфекциям, воспалениям, болям, распаду тканей, быстрому старению, преждевременным морщинам и старческим пятнам. Это так же уменьшает силу мышц и костей, приводит к целлюлиту, кисте и даже опухолям. Всё это – разные стадии именно “кислотной коррозии”. Кислотность разъедает, сжигает клетки

и нарушает их функционирование. Представьте, что ваше тело погружено в кислотную среду, словно гвоздь в банке сладкой газировки, медленно растворяется и разлагается.

Физическое тело производит слизь, холестерин, растворяет кальций из костей и тканей, и, если понадобится, удерживает воду для того, чтобы нейтрализовать разрушающее воздействие кислотной среды. Поэтому, в большинстве случаев, закислённый организм так часто удерживает воду, что приводит к утолщенной форме рук, ног, хотя лишнего жира как такового и нет. Потерять такой водный вес сложно, если сначала не ощелачивать организм.

С этой точки зрения, причиной всех проблем со здоровьем является закисление, которое приводит к нарушению работы организма на

клеточном уровне. Это означает, что жизненно важные клетки подвержены разрушающему воздействию кислот и под этим влиянием теряют свою функциональность. Это затрагивает клетки, из которых состоят эндокринная система (в т.ч. надпочечники и щитовидная железа), внутренние органы (включая печень, почки, пищеварительный тракт и сердце), а также мозг и вся нервная система. Следовательно, вернуть и сохранить пышущее здоровьем очень просто: Детокс, ощелачивание и питание клеток!

Параллельно с использованием трав для Детокса, необходимо включить тонизирующие травы, чтобы поддержать и подпитать ослабленные внутренние органы и эндокринную систему, особенно почки и надпочечники.

НАШ ТОКСИЧНЫЙ МИР

Человеческое тело словно губка. Мы впитываем токсины из окружающей среды через кожу из воды, пищи, воздуха, вакцинаций, а также через увеличенный, в последнее время, уровень радиации. Нет и квадратного дюйма на суше, который бы ни был заражён в той или иной степени, так как всё переносится по атмосфере и выпадает с дождями. Таким образом, это только вопрос степени, насколько мы этому подвержены. Часть мест на планете чище, чем другие, а некоторые, особенно большие города, сильно загрязнены.

Более того, зашлакованность токсинами передаётся ребёнку от матери. Тело большинства из нас похоже на мешок токсинов и кислотной жидкости, чем на “дом души”.

Чтобы в общем улучшить своё здоровье и здоровье своей семьи, важно делать Детокс на травах, придерживаться чистой и сбалансированной диеты. Создавайте себе наилучшие возможные условия для жизни и работы, а также ведите, в целом здоровый для тела, эмоций и ума, образ жизни. Именно над этими жизненными факторами мы имеем влияние. И если поступать мудро, то можно сделать свою жизнь лучше.

Еда – основа здоровья, но одной диеты недостаточно, чтобы очиститься от тех токсинов, которые залегают слишком глубоко. Травы – Дар Природы, призванный помочь нам избавиться от токсинов. Травы обладают различными свойствами, и если их использовать правильно, в небольших количествах, то можно достичь прекрасных результатов.

Для восстановления и поддержания здоровья нужно проводить чистку каждый год. Наша цель – освободиться от как можно большего объема накопленного старого груза, который формировался с момента зачатия, и затем поддерживать чистоту организма. Важно радикально изменить состояние внутренних жидкостей тела с токсичных на чистые и несущие здоровое.

Именно это является тем самым простым ключом к долголетнему, цветущему здоровью, восстановлению и омоложению.

УМЕНИЕ ТЕЛА ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ

Гомеостаз – это состояние, когда все в организме находится в наилучшей гармонии. Например, если ваша жизнь здоровая и счастливая, тогда ваш организм воспринимает это как норму, по сути – гомеостаз. Если, допустим, неожиданно за день вы наберёте 10 кг веса, вы заметите это не только по тому, что ваше тело утяжелилось, но и по тому, как это отражается на уровне энергии и на внешности. Однако, если с этими лишними 10 кг проходить несколько месяцев, то тело подстроится и это станет более-менее нормальной частью вашего восприятия себя. Это всего лишь механизм адаптации, организм просто примет эти изменения и научится жить с ними, найдя в них свой гомеостаз. Для большинства людей это происходит постепенно, со временем. То же касается токсинов и закисления

“Известен ли вам потенциал организма в состоянии чистоты, силы и щелочности?”

в организме: со временем тело приспособливается под них.

Способ устранения этой негативной адаптации к потере функциональности таков:

А. Открытость и мотивация к изменениям.

В. Осознанность и знания, открывающие новые возможности.

С. Растождествление с прежними знаниями и привычками.

Боль и страдание могут служить нам учителями, чтобы побудить к положительным переменам, росту и развитию. Для этого нам нужно набраться смелости, чтобы признать этот внутренний зов вместо того, чтобы пытаться его утопить с помощью обезболивающих, лекарств, алкоголя и жизненных драм.

Это стремление к “чему-то” (лучшему здоровью) может стать семенем перемен и исследований. И тогда очень вероятно, что ваша готовность к переменам привлечёт новые осознания и информацию (например, эту книгу), и это приведёт к тому, что вы яснее увидите ограниченность прежних парадигм, и тем самым примете новую, более жизнеутверждающую систему убеждений.

Но зачем ждать, когда боль и болезнь достигнут пика? Сможем ли мы “именно сейчас” быть открытыми к изменениям принять новые знания, и распознать ограниченность старыми привычками? Конечно, сможем! А может, стоит призвать здоровье к своему раскрытию прежде, чем болезнь станет невыносимой?

РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ ЦИ / ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Есть возможность посмотреть на себя с точки зрения энергии. Функции человеческого организма связаны с эмоциональным, ментальным и духовным телами. Все они тесно взаимосвязаны между собой.

“Наше самоощущение в каждом моменте зависит от уровня жизненной энергии Ци.”

Если уровень Ци низкий, мы ощущаем себя уставшими, мысли и эмоции теряют позитивный характер и в жизнь проникает пессимизм. Когда Ци изобильна – мы ощущаем целостность, позитивное настроение, оптимизм и великодушие. И здесь мы говорим о естественных состояниях, без использования дополнительных стимулянтов, таких как кофеин, например.

Поддержать нормальное функционирование организма нужно, чтобы всё в нем работало слаженно, начиная с внутренних органов, гормональных желез и нервной системы, вплоть до качества мыслей и эмоций. А все это требует наличия определённого уровня Ци, или жизненной энергии.

Когда организм хронически утомлен, это означает, что Ци меньше, чем нужно для поддержания нормального функционирования. То есть все системы вашего тела недополучают сил – как лампочка тускнеет, когда напряжение в электросети слабеет. Если жить месяцами, годами, десятилетиями с недостаточным уровнем энергии, тело обречено переживать негативные последствия.

В определённый момент наступает тот или иной надлом, и мы называем это - болезнью.

Если автомобиль еле едет, из-за недостатка обслуживания, либо, если колёса спущены, мы, естественно, будем сразу исправлять. Это поможет нам предотвратить развитие более серьёзных проблем, которые потребовали бы большего ресурса в будущем. То же самое нам нужно сделать для тела - Детокс! Подарите организму новую жизнь, устранив закисленность и зашлакованность которые ему мешают.

В большинстве случаев люди привыкают жить с новым пониженным уровнем функциональности систем, убеждая себя в том, что это естественный процесс старения. Тело разрушается, эмоции «отравляются» и ум наполняется негативными мыслями.

“Чтобы просыпаться утром в состоянии, когда “я отлично себя чувствую и жизнь прекрасна”, в теле должно быть больше октана, чем необходимо для обычного функционирования.”

Можно, конечно, продолжать жить с этими убеждениями, но важно знать, что если вы хотите улучшить здоровье, то это возможно!

Можно даже пойти дальше Детокса и исследовать тонизирующие травы, а также травы, которые помогут улучшить действие всех желез и внутренних органов. Мир Ци нам помогут исследовать практики Цигун, медитации и в какой-то степени йога.

ЩЕЛОЧНАЯ И КИСЛОТНАЯ ДИЕТА ВКРАТЦЕ

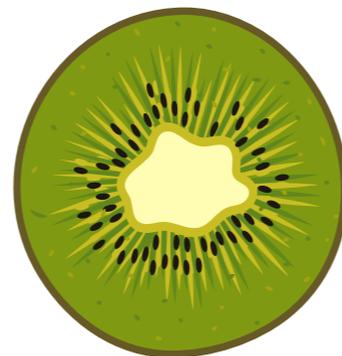
Качество употребляемых нами продуктов и напитков создаёт основу для здоровья или болезни. Для обеспечения долгосрочного здоровья необходимо потреблять самую полезную еду, которую вы можете найти и себе позволить!

“Качество употребляемых нами продуктов и напитков создаёт основу для здоровья или болезни.”

Когда мы говорим о еде с точки зрения щелочных и кислотных качеств, это похоже на то, как древняя Аюрведическая система говорит о еде создающей Аму (отходы метаболических процессов) и точку зрения современной натуропатии о еде, не создающей слизь. Исходя из этого понимания Ама и слизь – это субстанция, которая забивает «мусором» внутреннее пространство, создавая сопротивление нормальным процессам в физической, нервной

и энергетической системах. Это похоже на дым или туман, ухудшающие видимость, или насморк, затрудняющий дыхание, или на попытку выразиться ясно, когда во рту комок слизи. Только в этом случае кислотность и слизь нарушает деятельность всего организма.

Связь в том, что тело использует слизь, холестерин, воду и растворённый кальций для нейтрализации кислотности. Когда вы стремитесь защелачивать тело и избавиться его от токсинов, потребление еды или напитков, способствующих закислению, будет создавать обратный эффект тому, что вы пытаетесь достичь.



**ЧЕМ ПИТАТЬСЯ,
ЧТОБЫ ОЩЕЛАЧИВАТЬ
ОРГАНИЗМ**

Лучшая еда для Детокса это фрукты всех видов. С точки зрения питательности,

ягоды содержат больше нужных веществ и антиоксидантов чем фрукты. Просто употребляйте столько, сколько можете фруктов в зависимости от сезона, места на планете, где вы живете и ваших бюджетных возможностей. В целом, все виды фруктов – то, что нужно для Детокса, и они обеспечивают готовые питательные элементы, не перегружая пищеварительный процесс.

Часто спрашивают: “А как же сахар во фруктах?”. Сахар в сырых, свежих

“Лучшая еда для Детокса это фрукты всех видов.”

фруктах – это фруктоза, которая непосредственно впитывается клетками и не нуждается в том, чтобы поджелудочная железа вырабатывала инсулин для её доставки клеткам, как это обстоит в случае с глюкозой.

Все виды крахмалов - из злаковых, орехов, семян, корнеплодов, овощей, мёда и даже мяса - нуждаются в инсулине, который как такси доставит это в клетки. Митохондрии – это словно энергостанции в нашем теле, они используют молекулы сахара чтобы создать энергию.

В этом смысле фруктовый сахар из сырых фруктов – оптимальное питание во время Детокса, так как требует наименьших потерь энергии. В то время как все остальные продукты нуждаются в большем количестве энергии для их расщепления до простейшего элемента – глюкозы.

Организм человека работает на сахарах, и это никак не обойти. Злаки, будучи расщепленными, содержат больше сахаров, чем фрукты, вот почему злаки – это сложные углеводы, а фрукты – простые. То есть, проще говоря, мы можем принимать легкий в усвоении фруктовый сахар, либо сложный для переваривания - глюкозный.



Проращивание – один из самых простых способов получить питательные вещества. Проростки наиболее заряжены Ци, протеином, энзимами, витаминами и минералами на сроке 2-4 дня. Рекомендуется проращивать достаточно разнообразное количество бобовых для потребления в течение 2-3х дней. Как это делать, можно узнать на YouTube.

Если вы вегетарианец или веган, и ваш рацион не состоит в основном из сырых фруктов и зеленых соков, тогда, вполне возможно, вы недополучаете питательных веществ, и проращивание – лучший способ восполнить их недостаток.



Зелёные соки – настоящее сокровище. И хотя сырые и приготовленные овощи хороши, преимущество зелёных соков в целях ощелачивания в том, что у них более готовые к усвоению питательные вещества, и на их переваривание тратится меньше энергии.

В организме человека нет энзимов для того, чтобы расщеплять целлюлозу. Это значит, что вы получите очень маленькое количество питательных веществ из, казалось бы, огромной порции полезного салата.

Именно поэтому мы говорим о зелёных соках как о самом эффективном способе получать питательные вещества и ощелачивать организм. Водоросли – также удивительный источник питательных веществ, и обильный спектр минералов, содержащихся в них, создает ощелачивающий эффект.

Они существенно превосходят овощи, выращенные на земле, так как качество земли испорчено десятилетиями неграмотного сельского хозяйства.

Органические фермы – лучше, чем обычные, но такой жизненной силы в продуктах как была раньше, уже нет. Поэтому водоросли имеют значительное превосходство по питательным качествам и ощелачиванию.



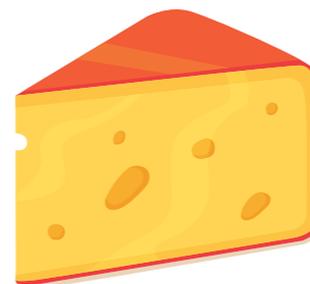
ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ В ПИТАНИИ ДЛЯ ОЩЕЛАЧИВАНИЯ



Основные закисляющие продукты, дающие Аму и слизь: мясо, молочные продукты, кофе, сладкая газировка, черный чай, фармакологические препараты, алкоголь, орехи, семена, шоколад и злаковые.

Для многих это самые желанные для удовольствия продукты. Но, принимая всё во внимание, поступайте самым наилучшим образом исходя из обстоятельств.

Старайтесь, по возможности, употреблять как можно больше фруктов и зеленых соков в течение всего дня, а все остальное второстепенно. Стремитесь к тому, чтобы 60-80% вашего рациона составляли фрукты и зелень.



Конечно, такой диеты легче придерживаться, если жить в тёплых странах. В странах,

где есть зима, надо запасать и замораживать всё, что можно собрать в летнее время. На это уйдёт больше времени и усилий, но это возможно.

ДРУГИЕ ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАКИСЛЕНИЯ

Гормоны стресса, такие как адреналин, а также избыток эстрогена и тестостерона, очень сильно закисляют организм. Поэтому хронический стресс – главная причина многих болезней. Релаксация и балансирование гормонов очень способствуют оздоровлению организма.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ХОРОШАЯ ЧИСТКА?

Есть два главных фактора, которые определяют, как долго и насколько регулярно нужно делать чистку:

1 – Ваш текущий уровень зашлакованности/кислотности.

2 – Насколько вы хотите далеко пойти в достижении здоровья и омоложения, и насколько хотите удержать результаты.

Это также и вопрос ценностей. Большинство людей будут тратить сотни, даже тысячи долларов на ремонт квартир и машин, но пренебрегать здоровьем годами или даже десятилетиями, пока болезни не дадут о себе знать. Поменяйте приоритеты и поставьте СЕБЯ на первое место.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЗАНИМАЕТ ДЕТОКСИКАЦИЯ?

Хорошая чистка, проводимая в первый раз, имеет приблизительно следующие сроки:

**2-3 месяца для кишечника,
2 месяца для почек,
3 месяца для печени и от
3х месяцев до 2х лет для
лимфатической системы.**

Имеет смысл кишечник, почки и печень чистить одновременно. Когда почки начнут хорошо фильтровать рекомендуется добавить в программу чистку лимфы.

ПРОВЕДИТЕ ПРОСТОЙ ТЕСТ ДОМА!

Вы можете выполнить простой тест дома, чтобы проверить, хорошо ли фильтруют почки, собрав мочу в стеклянный сосуд и посмотрев на неё на просвет. Если моча чистая, почки НЕ фильтруют, а если есть осадок, то ДА, почки фильтруют.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАСТОЯЩИЙ ДЕТОКС



КИШЕЧНИК

Кишечник – огромное хранилище накопленных шлаков и паразитов, что является причиной низкого уровня энергии и многих болезней. Плохое здоровье кишечника влияет на все остальные внутренние органы и на снабжение тела питательными веществами в целом.

ПРИЗНАКИ:

Люди, заражённые паразитами, часто имеют низкий уровень энергии, выглядят измучено, имеют животик не жирового происхождения, сильную тягу к сладкому и нездоровой пище, их кишечник чувствителен и реагирует болью на прощупывание, склонны к запору, диарее, смещению кишки, синдрому раздраженной толстой кишки, полипам, болезни Крона.



ПОЧКИ

Когда почки полноценно работают, они фильтруют лимфу, которая составляет приблизительно 50% веса вашего тела, а это серьезная задача. В китайской медицине почки отождествляются с энергией Цзинь, с жизненной силой. Стало быть, если слабые почки, то и слабая жизненная энергия.

ПРИЗНАКИ:

Боли в нижней части спины/области почек, тазобедренных суставах, коленях, голеностопных суставах. Инфекции мочевыводящих путей, слабость глазных мышц, мешки под глазами, подагра, цистит, отёчность, затруднённое прохождение мочи, жжение при мочеиспускании, беспокойство, хронический страх, недостаток силы воли и мотивации, недостаток энергии для завершения дела.



ЛИМФА

Это тот этап чистки, на котором будет происходить ощелачивание. Это повлечёт за собой устранение воспалительных процессов, боли, уменьшение морщин, сухости кожи, замедление процесса преждевременного старения, и всё тело начнёт восстанавливаться. В этом ключ к хорошему здоровью и омоложению. Для сдвига потребуется год или два, в зависимости от степени закисления, но очень вероятно, что через месяц-два вы начнёте ощущать изменения к лучшему.

ПРИЗНАКИ:

Хроническая заложенность носа, слизь, боль в горле, воспалённые лимфоузлы, отёчность, аллергии, нарывы, подагра, целлюлит, замутнённое зрение, прыщи, фурункулы, киста, угревая сыпь и сухая, грубая кожа со старческими пятнами.



ПЕЧЕНЬ

Печень – химическое производство организма. В ней синтезируются нужные химические вещества из имеющегося сырья, к примеру, печень делает кальций из двуокиси кремния. Печень играет существенную роль в пищеварении.

Некоторые исследователи полагают, что желчь циркулирует по организму для того, чтобы предотвращать развитие зародышевых клеток и опухолей. Под зародышевыми клетками подразумеваются те клетки, которые способны делиться и разрастаться в ткань, как это делают половые клетки, разрастаясь до плода в утробе – по сути, это механизм появления опухоли. Соли желчных кислот обрывают этот процесс на начальной стадии, предотвращая неконтролируемое размножение.

Китайская медицина называет печень Генералом. Если печень забита, страдают все внутренние органы. Ци печени отвечает за гармоничное течение энергии по всем меридианам тела. С этой точки зрения можно сказать, что вся боль в организме, которая возникает от напряжения, это следствие застоя Ци в печени. Таким образом, очищая печень, вы гармонизируете поток энергии во всём теле.

ПРИЗНАКИ:

Боль в средней части спины, спереди справа под рёбрами, белые или бледные испражнения, пигментные пятна на коже, вздутие после употребления жиров и молочных продуктов, анемия.

ЖЕЛЧНЫЕ КАМНИ, КАМНИ В ПЕЧЕНИ/ПОЧКАХ

Если вы знаете или чувствуете, что у вас есть желчные камни или камни в почках, используйте травяной сбор для растворения камней (Stone Dissolver). Чистки для выведения камней популярны, и рекомендуется их проводить раз в год, но сам процесс может быть сложным для некоторых, особенно для людей с повышенной чувствительностью или слабыми надпочечниками. Растворение камней с помощью трав – очень хорошая и простая альтернатива.)

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

У каждого из нас разные потребности, поэтому сложно сказать, сколько капсул понадобится организму, чтобы справиться с поставленной задачей. Приведённые ниже рекомендации являются лишь приблизительными.

На рынке представлено множество продуктов на основе трав, но некоторые из них действительно могут решить проблемы со здоровьем. Качественные бренды - Dr. Morse и Dr. Richard Schulze at American Botanicals. Вы можете использовать различные травяные сборы хорошего качества для программы Детокса, но в этом буклете мы расскажем о разных программах чисток, основываясь на наших травяных формулах Ming Herbs.

Так же важно помнить, что задача состоит не в том, чтобы исправить симптомы, а двигаться к лучшему здоровью в целом. Для этого понадобится сменить в мышлении понятие “расходы” на понятие “инвестирование”. Вы вкладываете в лучшее здоровье, и это повлечёт за собой лучшее качество жизни.

Инвестирование в здоровье сегодня означает, что вы избегаете затрат на лечение болезней в будущем.

ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ДЕТОКСА

Телу во время Детокса нужна дополнительная энергия, поэтому находите минутку для отдыха, расслабления и потребляйте здоровую пищу.

Люди с ослабленными надпочечниками и повышенной кислотностью чаще испытывают “кризис исцеления” чем те, у кого больше внутренних ресурсов. Поэтому важно поддерживать надпочечники, что даст организму больше сил для работы. Возможно, вам даже стоит употреблять пищевые добавки (super foods) во время Детокса. Поддержка надпочечников и пищевые добавки в целом хороши для тела, и это рекомендуется в целях долгосрочного сохранения здоровья.

Наши травяные формулы можно разделить на две основные группы: для Детокса и для поддержки. Это основное, что нужно для того, чтобы возвращать, поддерживать и улучшать своё здоровье. Для лучшего результата вам нужно будет использовать капсулы для Детокса параллельно с поддерживающими.

Железы и внутренние органы, с пониженной функцией, нуждаются в поддержке и лечении. Чтобы вернуть их к нормальному и эффективному функционированию самый лучший способ – это использовать травяные формулы для поддержания. Капсулы для поддержания можно подбирать, исходя из имеющихся симптомов.

Для примера, если вы пользуетесь травяными формулами Ming Herbs, и у вас проблемы с концентрацией мысли, вам подойдут капсулы для мозга (Brain Support) и эндокринной системы (Endocrine Health). Если простата нуждается в поддержке – капсулы для предстательной железы

(Prostate Health). Есть формулы для поддержки сердца (Heart Health) и другие.

Вы удивитесь на сколько быстро можно улучшить здоровье этими двумя простыми способами – Детокс и поддержка.

ПОДДЕРЖКА НАДПОЧЕЧНИКОВ:

Из линии Ming Herbs очень хорошо подходят сборы (“Adrenal Support” и “Life Force”.)

БАЗОВАЯ ЧИСТКА:

Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, УСТРАНИТЬ ЗАСТОИ

ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

2 x Colon Cleanse (Детокс толстого кишечника)

1 x Liver Blood Detox (Детокс печени и крови)

1 x Kidney Cleanse (Детокс почек)

1 x Lymph Detox (Детокс лимфы)

+ Капсулы для поддержки, в зависимости от симптомов, по необходимости



КАПИТАЛЬНАЯ ЧИСТКА:

Я ЖЕЛАЮ ОБРАТИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ВСПЯТЬ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

ПРОГРАММА НА 12 НЕДЕЛЬ И БОЛЕЕ

4 x Colon Cleanse (Детокс толстого кишечника)

3 x Liver Blood Detox (Детокс печени и крови)

3 x Kidney Cleanse (Детокс почек)

3 x Lymph Detox (Детокс лимфы)

+ Капсулы для поддержки, в зависимости от симптомов, по необходимости



СРЕДНЯЯ ЧИСТКА:

ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ЛЕГКИМ, ЖИВЫМ И НАПОЛНЕННЫМ

ПРОГРАММА НА 8 НЕДЕЛЬ

3 x Colon Cleanse (Детокс толстого кишечника)

2 x Liver Blood Detox (Детокс печени и крови)

2 x Kidney Cleanse (Детокс почек)

2 x Lymph Detox (Детокс лимфы)

+ Капсулы для поддержки, в зависимости от симптомов, по необходимости



ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ:

- Программы, описанные на следующей странице, предназначены для Детокса. Если у вас ослаблены железы или внутренние органы, то для результата необходимо использовать соответствующие поддерживающие формулы. Сборы в капсулах для поддержания и для Детокса работают в паре.

- Очень рекомендуется поддерживать именно систему надпочечников и почки, и употреблять поддерживающие травяные капсулы для других органов по необходимости.

КРИЗИС ИСЦЕЛЕНИЯ ПРИ ДЕТОКСЕ

Понимание того, что тело хранит воспоминания обо всех переживаниях жизни, изменит наше взаимодействие с реальностью и её восприятие. Детокс способствует внутренним изменениям, избавляет от старого и позволяет проявить ваше здоровье. Он обладает потенциалом затрагивать не только физический, но и эмоциональный, и ментальный слои нашего существа, так как все эти тела связаны и взаимосвязаны.

Сложно представить, как кислотность, токсины и патогенные инфекции влияют на то, как мы функционируем на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. Чем больше “слоёв” зашлакованности системы, тем дальше она от чистого, сбалансированного состояния. Это сложно воспринять, так как организм адаптировался и привык к этой дисгармонии. Детокс – один из способов медленно очистить эти “слои”.

Именно поэтому в восточных духовных традициях большинство даосов и йогов постятся, делают Детоксы, придерживаются диет для того, чтобы освободить организм от негативного воздействия. Представьте, насколько больше сейчас, чем раньше, токсинов окружают нас и постоянно поступают в тело. По этой причине Детокс необходим для того, чтобы быть здоровым, и тем более необходим, если мы идём внутренним путём.

Будьте бережны и неторопливы в этом всеобъемлющем важном процессе. Празднуйте отпущение того, что больше не является частью вас, и подкрепляйте хорошие изменения, которые будут становиться частью вашей жизни. При всей серьезности, подходите к этому с лёгкостью, юмором и ощущением обновления, так как сам путь и есть учитель.

Вместо того чтобы останавливаться или попытаться сбежать от этих ощущений – загляните в них. Поймите, что некоторые симптомы вызваны эмоциональными переживаниями, а другие – тем, что тело зашлаковано и закислено. Травы вам помогают и не являются причиной симптомов.

По мере того, как тело будет избавляться от старых клеток для того, чтобы построить на их месте новые, здоровые ткани, может возникать дискомфорт или даже боль. Иногда телу нужно пережить некоторые боли или давно забытые симптомы для того, чтобы продолжить процесс. Тело человека чудесным образом обладает своим сознанием. Так работает природа, и не нужно этого бояться. Настраивайтесь на себя. Слушайте. Оставайтесь в покое. Наблюдайте. Тело будет с вами общаться и даст вам все нужные ответы.

Ниже приводится список симптомов так называемого кризиса исцеления, которые могут появиться. Помните, они временны и уйдут.

Озноб и симптомы, напоминающие грипп, боли разного характера, высокая температура, изжога, слизь в лёгких, низкий уровень энергии, припухлости и чесотка, рвота, усиление хронических симптомов. Повышенная эмоциональная чувствительность, раздражительность, чувство тревоги, беспокойство. Переживание эпизодов прошлого, возможно даже прошлых жизней.

НЕКОТОРЫЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Часто совершаемая ошибка – когда люди перестают принимать капсулы, если их тело начинает слишком сильно реагировать или вообще не реагирует. В этом случае рекомендуется изменить дозировку и включить другие травы для поддержания процесса.

Учтите, что исцеление тела – экспериментальный процесс, в котором вы пробуждаете связь со своим здоровьем. В конечном счёте, никто не знает ваше тело и не позаботится о нём лучше, чем вы или, по крайней мере, так должно быть. Самый лучший способ проявить заботу о себе это взять ответственность за свое здоровье. Таким способом вы научитесь исцелять себя вместо того, чтобы отдавать силу и тело в руки какого-нибудь доктора и надеяться, что о ваших интересах и благосостоянии максимально позаботятся. Ниже приводится список часто задаваемых вопросов во время чисток.

Вопрос: Я принимаю такое-то количество капсул, а испражняюсь примерно столько же раз как и прежде. Что мне делать?

Ответ: Увеличивайте дозировку на 2 капсулы каждый день, пока не будет 2-3 испражнения в день. Ешьте больше фруктов, зелени и немного цельнозерновых зёрен для получения питательных элементов и волокон. Старайтесь пребывать в наиболее расслабленном состоянии и много пейте.

Вопрос: Принимая капсулы Colon Cleanse у меня пучение и запор при чистке толстого кишечника, что делать?

Ответ: Понемногу увеличивайте количество капсул. Ешьте больше фруктов, овощей и немного цельнозерновых зёрен. Пейте много жидкости. И, что важнее, поддержите надпочечники жизненной силой соответствующих травяных формул (Life Force и Adrenal Support).

Вопрос: Почему симптомы у меня ухудшаются, когда я начинаю чистку?

Ответ: Ваше тело на пути исцеления, не бросайте.

Вопрос: Делать ли чистки толстого кишечника, печени и почек одновременно?

Ответ: В идеале, да. Чистка кишечника принесёт существенную пользу здоровью, но в некоторых случаях она может давать нагрузку на почки и печень.

Вопрос: Меня тошнит при чистке кишечника, что делать?

Ответ: Печень находится в стрессе. Принимайте капсулы для детокса печени и крови (Liver Blood Detox). Рекомендуется чистить одновременно кишечник, печень и почки, чтобы уменьшить уровень стресса для каждого из органов от этого процесса.

Вопрос: У меня болит нижняя часть спины и я чувствую усталость при чистках, что мне делать?

Ответ: Если вы ещё этого не делаете, то начните применять капсулы для поддержки надпочечников и желез (Adrenal Support и Endocrine Health). Также продолжайте употреблять капсулы для чистки почек (Kidney Cleanse).

Вопрос: У меня хронический частый жидкий стул / диарея, нужна ли мне чистка кишечника (Colon Cleanse)?

Ответ: Многие отмечали, что чистка кишечника помогла обратить это вспять. Хотя на какое-то время может наблюдаться усиление симптомов. Используйте капсулы антипаразитарного сбора (Anti-Parasite).

ДЕЛАЙТЕ ЛУЧШЕЕ ИЗ ТОГО, ЧТО МОЖЕТЕ

В конечном счёте, мы можем лишь делать лучшее, на что способны при заданных обстоятельствах. Однако всё начинается со знания, понимания и перестановки приоритетов в пользу новой ценности – собственного благополучия.

Если что-то для вас важно, то вы для этого найдёте все необходимое, и деньги, и время и начнете делать нужные действия. В каком-то смысле естественно поменяется восприятие и привычки к тому, чтобы улучшить состояние.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ИСКУССТВОМ ДЕТОКСА!



Эта книга посвящается Никите, Ананде, Минг и Тао, и я благодарю свою милую жену Аниту за её вклад и всю её поддержку.
Ханг Ванг

ОБ АВТОРЕ

Ханг Ванг – целитель работающий с Ци, практик в области интуитивной медицины и эзотерической акупунктуры, учитель Цигун и медитаций, практикующий и

обучающий резонансно-частотной терапии, а также создатель MING HERBS с 19-летним опытом в лечении травами.

Его сильная сторона – в объединении древних энергетических учений востока и ценных пониманий современной западной медицины в уникальный взгляд на симптомы и на их лечение от глубинных причин для достижения долгосрочного здоровья.

Печать 1-го русского издания: 2019

Директор проекта: **Джонас Фриман**

Дизайн: **Джо Левинс**

Редакция: **Мэй Роуз**

Перевод: **Проход Карпенко**

Редактор перевода: **Анита Ванг и Татьяна Решетникова**

Изображения: **Shutterstock.com**

Все права защищены. Ни одна часть этой книги не может быть использована или издана любым образом без письменного разрешения автора и издателя.

“Долгосрочное
здоровье не
достигается быстрым
устранением
СИМПТОМОВ”

Чтобы открыть онлайн книгу "Искусство детокса",
сканируйте QR-код.



для цветущего здоровья

www.mingherbs.com

