



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	9
<b>Введение</b> .....	11
<b>Часть I. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ</b> .....	13
Глава 1. Закупорка печени и желчного пузыря .....	15
Глава 2. Обезвоживание .....	20
Глава 3. Камни в почках .....	26
Глава 4. Закупорка кишечного тракта .....	30
<b>Часть II. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	35
Глава 5. Продукты натуральные и ненатуральные .....	37
Глава 6. Кислотно-щелочной баланс.....	42
Глава 7. Рекомендации по составлению здорового рациона питания .....	47
Глава 8. Аюрведа. Природный подход к здоровью и благополучию .....	56
Глава 9. Ростки.....	62
Глава 10. Свежие овощные соки .....	65
Глава 11. Мясо .....	71
Глава 12. Молоко .....	80
Глава 13. Сахар и его заменители.....	90
Глава 14. Нездоровые напитки.....	103
Глава 15. Витамины и минералы.....	113
Глава 16. Продукты, особенно полезные для здоровья.....	129
Глава 17. Микроволновые печи .....	144

Глава 18. Облучение пищевых продуктов.....	153
<b>Часть III. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....</b>	<b>161</b>
Глава 19. Физические упражнения .....	163
Глава 20. Суточные биологические циклы .....	169
Глава 21. Сила мыслей и эмоций .....	177
Глава 22. Реакция организма на стресс.....	181
Глава 23. Сознательная жизнь.....	186
Глава 24. Заключение .....	190
<b>Приложение А. Прикладная кинезиология и «мышечное тестирование» .....</b>	<b>193</b>
<b>Приложение Б. Очищение почек .....</b>	<b>199</b>
<b>Приложение В. Перечень щелочеобразующих и кислотообразующих продуктов.....</b>	<b>204</b>
<b>Приложение Г. Перечень симптомов окисления организма .....</b>	<b>212</b>
<b>Приложение Д. Категории продуктов.....</b>	<b>215</b>
<b>Об авторах.....</b>	<b>218</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

За прошедшие три десятилетия я издал целую серию книг, содержащих важную информацию по ряду вопросов, касающихся здоровья. Для человека, который еще только планирует заняться оздоровлением своего организма, от такого огромного количества информации голова может пойти кругом. В связи с этим многие обращались ко мне с просьбой разработать несколько простых рекомендаций, которые могли бы послужить отправной точкой для тех, кто стремится улучшить свое здоровье. Данная книга является ответом на эти просьбы.

Идеи и рекомендации, содержащиеся здесь, если отнестись к ним серьезно, непременно помогут вам укрепить здоровье и внести позитивные перемены в свой образ жизни.

*АНДРЕАС МОРИЦ  
21 МАЯ 2006 Г.*

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является естественным состоянием человеческого организма. Однако из-за неправильных питания и образа жизни большинство людей страдают от различных заболеваний, не позволяющих им жить полноценной жизнью. К сожалению, в медицине преобладают медикаментозные и хирургические методы лечения, которые могут временно облегчать симптомы, но практически не затрагивают истинную причину проблемы. Становится очевидным, что побочные эффекты такой медицинской практики зачастую более губительны для здоровья, нежели само первоначальное заболевание.

«Ятрогенными» в медицинской науке называют болезни, причиной которых становятся сами врачи. Трудно получить точные данные о том, насколько распространена эта проблема, но в 2003 году ученые, в течение 10 лет изучавшие государственные статистические данные, пришли к выводу, что ятрогенные заболевания лидируют среди других причин смертности в США. Кроме того, они выяснили, что от побочного действия прописываемых врачами лекарств каждый год умирают более 300 тысяч человек. Это как если бы каждый день разбивались два битком набитых «Боинга»!

Мы не ставим перед собой цель критиковать миллионы преданных своему делу врачей, большинство из которых трудятся изо дня в день, стараясь облегчить страдания своих пациентов. Однако мы считаем, что западная модель медицины, ставящая во главу угла лекарственную терапию и хирургию, является тупиковым путем.

Каждый из нас должен научиться заботиться о своем организме. К сожалению, информация, касающаяся вопросов здравоохранения, поступает к нам преимущественно от компаний, которые заинтересованы в продаже своих товаров или услуг, а не в том, чтобы помочь нам понять, как мы могли бы своими силами поддерживать собственное здоровье. Дело в том, что человеческий организм обладает удивительной силой самоисцеления. Если вы хотите стать на путь оздоровления и омоложения — а сделать это почти никогда не поздно, — нужно просто действовать в согласии с внутренней природой своего организма.

Человеческий организм — это не просто физический организм; это сложная структура, включающая в себя также наши мысли, эмоции, духовную природу. Эта книга в общих чертах познакомит вас с тем, как функционирует человеческий организм, и расскажет, что каждый из нас может сделать для того, чтобы обрести крепкое здоровье и долголетие.

## ЧАСТЬ I



# САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ «ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА»

Все наиболее распространенные причины заболеваний связаны с накоплением в организме токсинов и шлаков, которые мешают внутренним органам и системам нормально функционировать. В этой связи можно ввести понятие внутренней гигиены.

В детстве всех нас приучали регулярно мыть руки и лицо, чистить зубы, принимать ванну или душ. Это аспекты наружной гигиены. Но, к сожалению, мало кто знает о том, как важно соблюдать внутреннюю гигиену, которая требует, чтобы внутренние органы и системы содержались в чистоте и получали достаточное количество воды.

Под влиянием стереотипов мы начинаем думать, что здоровым наш организм может быть только в детстве и первые годы взрослой жизни. Принято считать, что с возрастом здоровье человека неизбежно ухудшается, а уровень жизненной энергии и подвижности снижается. Мы привыкли думать, что можем в лучшем случае несколь-

ко замедлить данные процессы и что в этом нам может помочь медицина. К сожалению, если в своих попытках избавиться от болезненных симптомов мы прибегаем к лекарственной терапии или хирургическим методам, положение в большинстве случаев лишь ухудшается.

Многие из нас почти ничего не знают о регенеративной силе человеческого организма, о его способности восстанавливать свое здоровье. Нас никто не учил тому, что, если мы будем вести здоровый образ жизни и правильно питаться — в соответствии с естественными процессами, происходящими в организме, — а также будем регулярно очищать свое тело от токсинов и шлаков по мере их накопления, жизненную энергию и здоровье, свойственные молодому организму, вполне можно вернуть. Даже если мы приближаемся к «сумеркам жизни», обратить вспять процесс ухудшения здоровья практически никогда не поздно.

Четыре главы части I посвящены различным аспектам внутренней гигиены. Все эти аспекты тесно взаимосвязаны. Если вы решите выполнять рекомендуемые процедуры очищения и гидратации организма, то запомните, что очень важно в точности выполнять все указания — только так можно гарантировать, что процесс удаления шлаков и токсинов будет происходить постепенно, в правильной последовательности и без всякого риска. В противном случае есть опасность критической интоксикации организма.





## ЗАКУПОРКА ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

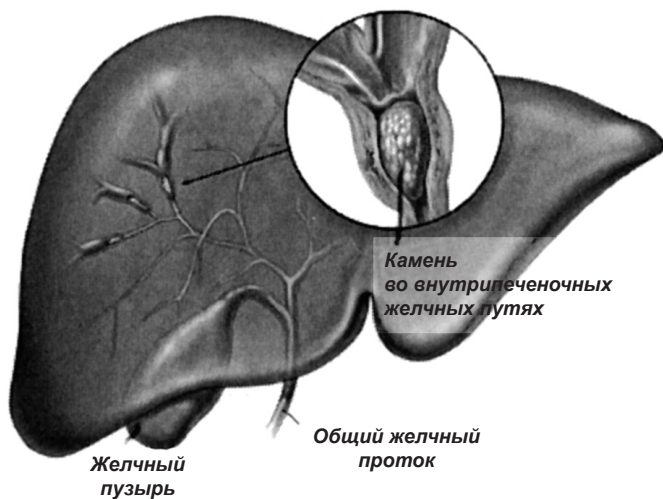
Печень — один из самых крупных органов человеческого тела — отвечает за переработку, распределение и поддержание на должном уровне «топливных запасов» организма. Кроме того, печень вырабатывает новые аминокислоты и преобразует существующие в белки, которые служат строительным материалом для всех клеток тела. Еще одна функция печени заключается в расщеплении алкоголя и других токсичных веществ, к числу которых среди прочих относятся бактерии, паразиты и химические соединения, содержащиеся в лекарствах. Каждую минуту печень фильтрует более литра крови, удаляя из нее токсины и распределяя по всему организму содержащиеся в ней питательные вещества.

Но помимо перечисленного, печень выполняет еще одну важную функцию, которая заключается в производстве желчи, необходимой для надлежащего переваривания пищи. Желчный пузырь функционирует в паре с печенью, являясь резервуаром для желчи, поступающей из печени. На протяжении суток желчь вырабатывается достаточно равномерно. Однако потребность организма

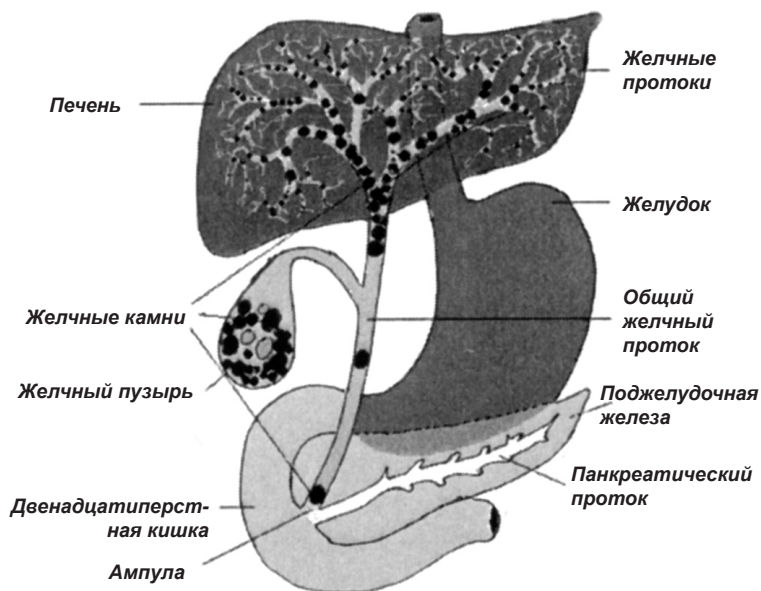
в ней меняется в соответствии с пищеварительными циклами. В периоды максимального спроса на желчь потребности пищеварительной системы удовлетворяются за счет запасов, накопленных в желчном пузыре.

Одной из наиболее распространенных проблем, подрывающих здоровье человека, является формирование в печени и желчном пузыре затвердевших сгустков — «каменной». Камни могут образовываться как в желчном пузыре, так и в желчных протоках самой печени (см. рис. 1 и 2), но в обоих случаях они имеют схожую природу, и в этой книге мы будем называть их просто «желчными камнями» вне зависимости от их происхождения.

Желчные камни образуются вследствие нездорового питания и/или образа жизни. Они состоят большей частью из холестерина и других шлаков. При хронической желчнокаменной болезни в печени и желчном пузыре человека может находиться до нескольких тысяч кам-



**Рис. 1. Камни в желчных протоках печени**



**Рис. 2. Камни в печени и желчном пузыре**

ней. По величине сами камни могут варьироваться от размеров пшеничного зерна до размеров горошины, а в некоторых случаях бывают и гораздо больше. Когда печень и желчный пузырь закупорены камнями, все функции печени ухудшаются. Чаще всего камни застревают в желчных протоках и препятствуют течению желчи в желудочно-кишечный тракт. В особо тяжелых случаях пищеварительная система получает лишь 25% той желчи, которая необходима ей для нормальной работы.

Кроме того, камни нарушают процессы детоксикации. Детоксикация организма также является функцией печени. С течением времени кровеносные сосуды печени все больше закупориваются отходами жизнедеятельности организма, в результате чего нарушается нормаль-

ный кровоток в печени и, следовательно, снабжение организма питательными веществами.

Симптомы закупорки печени и желчного пузыря многочисленны и разнообразны. Вот лишь некоторые из них:

- хроническая усталость;
- головная боль и мигрень;
- расстройства пищеварения;
- запор;
- понос;
- боли в суставах;
- боли в плечах, шее и спине;
- сильная тяга к еде;
- высокий уровень холестерина;
- ожирение;
- кожные заболевания;
- депрессия;
- импотенция;
- проблемы с мочеиспусканием;
- нарушения менструальных циклов;
- проблемы с зубами и деснами;
- остеопороз;
- онкологические заболевания;
- нарушения сна;
- холодные конечности;
- аллергия.

## **ПРОМЫВАНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

К счастью, печень и желчный пузырь можно сравнительно легко очистить от камней при помощи серии промываний. И если вы в дальнейшем будете придержи-

ваться здоровой диеты и вести правильный образ жизни, большинство симптомов — если не все — начнут исчезать. Уже после первой чистки вы обязательно заметите существенное улучшение самочувствия и прилив жизненных сил.

Информацию о том, как выполнять промывание печени, вы можете найти в книге «Удивительное очищение печени».

Следует отметить, что в то время как ежегодные расходы на здравоохранение в США превышают 1,6 триллиона долларов, самую важную процедуру, способную вернуть вам здоровье и жизненную энергию, — промывание печени и желчного пузыря — можно выполнить в домашних условиях, а все необходимые для этого продукты продаются в любом продовольственном магазине примерно за 10 долларов.

## ГЛАВА 2



# ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Обезвоживание организма является одной из самых распространенных причин возникновения проблем со здоровьем. Пожалуй, самое важное, что вы можете сделать для улучшения своего здоровья, — это пить достаточное количество воды в правильные промежутки времени. Это не должно вас удивлять, ведь организм человека на 75% состоит из воды.

Практически всем органам и системам человеческого организма для нормальной работы необходимо определенное количество воды. В организме людей, потребляющих недостаточно воды, отношение массы воды, находящейся внутри клеток, к массе воды в межклеточном пространстве постепенно снижается. Это негативно отражается на работе всех клеток, включая клетки кожи, желудка, печени, почек, сердца и мозга.

Обезвоживание клеток приводит к нарушению обмена веществ. Поскольку все большее количество воды начинает скапливаться за пределами клеток, это нарушение, как правило, проявляется в форме отеков ног, рук и лица. Кроме того, в условиях поступления недостаточного количества воды в организм почки начинают запасать воду, в результате чего заметно уменьшается выход

мочи, а это значит, что в организме остаются потенциально опасные шлаки, которые в нормальных условиях должны выводиться с мочой.

По идее клеточные ферменты должны подавать в мозг сигналы, что клеткам не хватает жидкости. Мозг реагирует на это сильным чувством жажды. Однако в обезвоженных клетках ферменты, призванные нажимать «тревожную кнопку жажды», настолько утрачивают свою работоспособность, что перестают реагировать на «засуху».

Еще одним симптомом обезвоживания организма может быть упадок сил. В нормальных условиях вода, которую мы пьем, поддерживает должный уровень жидкости внутри клеток, а соль, которую мы потребляем, регулирует объем воды в межклеточном пространстве и кровеносной системе. Таким образом обеспечивается нормальное осмотическое давление, необходимое для правильного питания клеток и производства энергии. В условиях обезвоживания этот механизм начинает давать сбои, что приводит к снижению энергетического уровня и может стать причиной повреждения клеток.

Также в результате обезвоживания организма могут появиться болезненные ощущения. В ответ на нехватку воды мозг начинает создавать запасы важного нейротрансмиттера — гистамина. В свою очередь, гистамин заставляет подчиненные ему регуляторы перераспределять воду в те части организма, которые особенно в ней нуждаются для поддержания обмена веществ и выживания. Когда гистамин и подчиненные ему регуляторы воздействуют на чувствительные нервы, это вызывает сильную и продолжительную боль. Эти болевые сигналы могут проявляться, например, в форме ревматоидного артрита, грудной жабы, как головная боль или боли в нижней части спины.

## **ПИТЬЕВАЯ ВОДА — САМОЕ ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО**

Потребление достаточного количества свежей воды — это необходимое условие для сохранения здоровья и замедления процессов старения. Каждый человек, который в целом здоров и хочет оставаться таковым, должен выпивать от 6 до 8 стаканов воды каждый день. Этим обеспечивается гидратация организма, необходимая для нормального пищеварения, обмена веществ и выведения отходов жизнедеятельности. Разумеется, рассчитывая необходимое для организма количество воды, надо принимать во внимание массу тела. Чем человек крупнее, тем больше воды ему следует пить. Кроме того, физическая активность, сопровождаемая потоотделением, увеличивает потребность организма в воде.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ**

- *Начинайте день со стакана теплой воды, ведь за время ночного сна ваш организм основательно «высох» и в нем накопилось большое количество отходов жизнедеятельности, которые необходимо вывести наружу через органы выделения, — а для этого нужна вода. После первого стакана выпейте второй стакан воды, добавив в нее лимонный сок (по вкусу) и чайную ложку меда. Лимонный сок и мед способствуют более основательному очищению организма.*
- *Выпивайте стакан воды примерно за полчаса перед каждым приемом пищи. Это разжижает кровь, которой предстоит доставить потребленные вами питательные вещества во все клетки тела. Вода*



*также стимулирует выделение желудочных соков, улучшая пищеварительный процесс. Но не следует пить воду или другие напитки во время еды: это приводит к разжижению пищеварительных соков и замедлению процесса пищеварения, что способствует ожирению.*

- *После еды вода в организме очень быстро расходуется, поскольку она участвует в процессе снабжения клеток питательными веществами. В условиях дефицита воды кровь густеет. Во избежание этого и для восстановления нормальной консистенции крови выпивайте стакан воды примерно через 2—3 часа после завтрака и после обеда (вечером в этом особой необходимости нет, поскольку в такое время суток пищеварительные процессы естественным образом замедляются и снижается физическая активность в целом).*

## КАЧЕСТВО ВОДЫ

В идеале лучше пить воду натуральную, т. е. родниковую или артезианскую. В большинстве населенных пунктов водопроводная вода подвергается обработке химическими веществами, например хлором, с целью уничтожения бактерий. Разумеется, потребляемый нами с такой водой хлор губит также и полезные бактерии, которые помогают переваривать пищу. Хлорированная вода очень вредна и является виновницей бесчисленных болезней. Столь же вреден содержащийся в питьевой воде фтор. Поэтому водопроводную воду перед употреблением следует фильтровать, очищая ее от этих химических веществ. К счастью, в продаже имеется множество разного рода недорогих фильтрующих систем.

Кроме того, лучше всего пить воду комнатной температуры или чуть теплее. Ледяная вода вызывает сокращение мышц пищеварительного тракта, что мешает им нормально работать. От холодной воды немеют также нервные окончания в желудке, отчего нарушается нормальная кислотная секреция. Если другой воды, кроме холодной, нет, пейте ее маленькими глотками, слегка разогревая во рту, прежде чем проглатывать. Кстати, недавно было обнаружено, что лед, подаваемый в ресторанах, содержит больше бактерий, чем водопроводная вода.

## ВАЖНОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

---

Чтобы восстановить водный баланс в организме, следует действовать осторожно, постепенно, иначе можно причинить вред организму. При сильном обезвоживании клетки организма не способны работать эффективно. Чтобы защитить себя от дальнейшей потери воды, клетки создают в своих мембранах дополнительные запасы жиров, включая холестерин, чтобы сделать свои стенки менее проницаемыми для воды. В таких условиях было бы неразумно сразу выпивать слишком много воды. Барьер, созданный клетками, не пропускает воду ни туда, ни оттуда, и потому излишки выпитой воды, неспособные просочиться в клетки, застаиваются в межклеточном пространстве, вызывая отеки и увеличение массы тела.

Кроме того, в условиях обезвоживания организм запасает воду в почках. Когда такое происходит, человека начинает тянуть на соленую пищу, потому что для сохранения той воды, что еще осталась в теле, организму требуется соль. Однако в результате увеличенного потребления соли почки уплотняются и пропускают все меньше

воды, отчего моча становится все более концентрированной. В таких условиях почки не могут резко увеличить свою пропускную способность, и потому, если выпить слишком много воды, это может вызвать закупорку лимфатической системы, а в тяжелых случаях — даже смерть.

Таким образом, переходить из сильно обезвоженного состояния в состояние нормального водного баланса следует постепенно и лучше под наблюдением специалиста, который знает тонкости водного обмена.

## **ЧЕМ ОПАСНЫ ПОПУЛЯРНЫЕ НАПИТКИ**

В современном обществе люди привыкли утолять жажду такими напитками, как кофе, чай, газировка, пиво, вино и т. п. Хотя эти напитки действительно содержат воду, в них имеются и другие вещества — вроде кофеина, алкоголя, сахара и его искусственных заменителей, которые оказывают на организм сильное обезвоживающее действие. Чем больше таких напитков человек потребляет, тем сильнее обезвоживается его организм. Иными словами, достигается прямо противоположный эффект. К примеру, кофеин стимулирует производство стрессовых гормонов, оказывающих сильнейшее мочегонное действие. Напитки, содержащие сахар, увеличивают содержание глюкозы в крови, что также побуждает организм в больших количествах выделять воду.

Другие губительные последствия, вызываемые употреблением некоторых популярных напитков, будут более подробно обсуждаться ниже в этой книге.