

Натуропат
Уве Карштадт

37 °C 

Секрет оптимального
здоровья - идеальная
температура тела

Немецкий автор бестселлеров
раскрывает забытые секреты
исцеления и поддержания здоровья

Практикующий специалист в
области натуральной медицины
Уве Карштадт

98.6° F (37° C)

Секрет оптимального здоровья - идеальная
температура тела



Издательский бренд:

© 2014 Natural Health Practitioner Uwe Karstadt

Отредактировано и подготовлено
Анжеликой Флекенштейн, spotsrock.de

Издательский дом: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 78-3-7323-2330-2 (мягкая обложка)
 978-3-7323-2331-9 (твердая обложка)
 978-3-7323-2332-6 (электронный формат)

Настоящая книга, включая отдельные ее части, защищена авторским правом. Запрещено любое использование без согласия автора и издательства, в частности, воспроизводство электронным или любым другим способом, перевод, распространение и выпуск в свободный доступ.

Настоящая публикация внесена в реестр Национальной библиотеки Германии; подробные биографические данные доступны в сети Интернет по адресу: <http://dnb.d-nb.de>.

Практикующий
специалист в области
натуральной медицины
Уве Карштадт

98.6° F (37° C)

Секрет оптимального здоровья - идеальная
температура тела

*Моя леди Д`Арбанвилль,
я очень огорчен*

Твое сердце бьется так тихо

Почему ты так медленно дышишь?

Почему ты так медленно дышишь?

Почему ты так крепко спишь?

Я разбужу тебя завтра

Ты - смысл моей жизни,

Да, смысл моей жизни.

Моя леди Д`Арбанвилль,

Ты очень холодна

И губы словно лед

И кожа так бела,

И кожа так бела

Кэт Стивенс

Примечание:

Целью этой книги является предоставление читателю максимально полной информации о процессах, происходящих в человеческом организме. Книга позволит читателю оценить состояние своего здоровья и, при необходимости, принять решение о его улучшении. Книга дает читателям, страдающим от заболеваний, квалифицированные советы по поиску путей достижения поставленных задач.

Эта книга не может и не должна стать заменой получаемому профессиональному лечению. Ни в коем случае не прерывайте терапию, назначенную лечащим врачом, и не прекращайте прием лекарств без предварительной консультации с врачом или профессиональным натуропатом. Прислушивайтесь к своим ощущениям, сердцу и разуму, и действуйте в соответствии с ними. На карту поставлена ваша жизнь, здоровье и исцеление от заболеваний, но при серьезном и правильном подходе вы сможете добиться любых намеченных целей.

Здоровья Вам!

Содержание

Введение

Глава 1

- 1.1. Идеальная температура человеческого организма - 37°C
- 1.1. Важность температуры 37°C для человеческого организма
- 1.2. Влияние света
- 1.3. Термотерапия - основа натуральной медицины
- 1.4. Свет в темноте - личная история

Глава 2

- 2.1. Современный человек живет в нездоровой атмосфере
- 2.2. Стрессовые периоды
- 2.3. Низкая температура, как один из симптомов хронических заболеваний
- 2.4. Симптомы и заболевания, связанные с низкой температурой
- 2.5. Что такое внутренняя температура тела
- 2.6. “Нормальная“ температура и ее важность для организма
- 2.7. Жар и гипотермия - в чем их важность?

Глава 3

- 3.1. Низкая температура - чума 21 века
- 3.2. Причины гипотермии
 - 3.2.a. Вакцины и лекарственные средства
 - 3.2.b. Яды, попадаемые в организм по причине вредных привычек
 - 3.2.c. Холодные закуски и напитки
 - 3.2.d. Образ жизни в современном обществе
 - 3.2.e. Оседлый образ жизни и эмоциональная холодность
 - 3.2.f. Низкая температура тела связана с недостатком движения и избыточным весом
 - 3.2.g. Экологические токсины
 - 3.2.h. Оптическое гипоталамическое ядро - еще один центр терморегуляции

Глава 4

Важность ферментов

- 4.1. Что такое ферменты?
- 4.2. Сила ферментов зависит от температуры
- 4.3. Влияние гипотермии на ферменты

Глава 5

Кто я?

Взгляд с другой стороны

Глава 6

Условия человеческого бытия с точки зрения натуропата

- 6.1. Ультрафиолетовое излучение и витамин D
- 6.2. Инфракрасное излучение и тепло в организме
- 6.3. Подвижный образ жизни и свежий воздух
- 6.4. Правильное " человеческое" питание
- 6.5 " Человеческое тепло"
- 6.6. Отрицательные ионы
- 6.7. Естественный образ жизни в неестественной среде

Глава 7

Четвертое состояние воды

- 7.1. Создание H_3O_2 на гидрофильных поверхностях
- 7.2. Заряд воды в клетках
- 7.3. Структурированная вода и кровообращение
- 7.4. Заряд инфракрасным излучением и отрицательными ионами

Глава 8

Лечение гипотермии

- 8.1. Еда и напитки - ежедневный источник здоровья
- 8.2. Питье - залог здоровья, но какое количество жидкости необходимо принимать?
- 8.3. Новое отношение к приему лекарств
- 8.4. Вспомните о простых предметах первой необходимости и забудьте о страхах и борьбе!

Глава 9

Лечение с помощью инфракрасного излучения

- 9.1. Что такое инфракрасное излучение?
- 9.2. Мы все являемся ИК-излучателями!
- 9.4. Часто задаваемые вопросы об инфракрасных матах

Заключение

Введение

“Я постоянно мерзну,” - ответила миссис Шивер на мой вопрос о температуре ее тела.

“А как же свитер и теплые носки?” - спросил я.

“Не помогают. Я пью горячий чай и ношу теплую одежду круглый год. Холод идет откуда то изнутри. Я могу согреться только в горячей ванне или сауне. Но не могу же я целый день сидеть в ванне?”

К сожалению, такой метод согревания является ошибочным, поскольку обильное питье дает обратный эффект, в результате чего миссис Шивер только сильнее замерзает. Чай изначально согревает тело, но затем вышеупомянутый обратный эффект еще сильнее охлаждает организм, и миссис Шивер снова замерзает и еще больше дрожит от холода. Прием большого объема жидкости в конечном итоге приводит к снижению температуры тела. Таким образом, желательно ограничивать потребление жидкости вопреки распространенному мнению о пользе обильного питья. В книге приведены пояснения данного эффекта и причины его появления. Вам нужно четко понять, что хроническую гипотермию нельзя вылечить несколькими чашками чая и шерстяными носками.

Другая пациентка, миссис Найтвейк, жаловалась на бессоницу: "Мои ноги мерзнут, и я часами не могу заснуть. Когда спустя несколько часов мои ноги наконец согреваются, я все-таки засыпаю. Я никогда не ложусь в кровать без грелки. Но даже грелка не позволяет как следует прогреть мои ноги. Мне нужно какое-нибудь средство, которое согревало бы меня изнутри".

Миссис Найтвейк находится в состоянии постоянного внутреннего напряжения из-за низкой температуры тела, которая проявляется в замерзании конечностей. Люди, страдающие гипотермией, подвержены постоянному стрессу. Практически все время они инстинктивно поднимают плечи, чтобы согреться, в результате чего их мышцы находятся в постоянном напряжении. Поэтому неудивительно, что миссис Найтвейк не может расслабиться и спокойно заснуть.

К счастью, я смог дать ей несколько советов о том, как ей полностью согреться, и эти советы изменили ее жизнь. Благодаря появившемуся внутреннему теплу миссис Найтвик наконец смогла расслабиться, и именно тепло явилось ключевым фактором в восстановлении ее здоровья и нормализации сна. Более подробно об этом я расскажу чуть позже на страницах этой книги.

Если вы страдаете от гипотермии, и у вас быстро мерзнут руки и ноги - есть надежда, что моя книга поможет вам справиться с этим недугом. Если вы несколько раз в год болеете простудой, эта книга также для вас будет полезной, поскольку вы поймете причины этого заболевания и узнаете наиболее эффективные способы ее лечения.

Холод в организме - нечто большее, чем неприятный и неудобный симптом. Холод является причиной наших недугов. Гипотермия похожа на осьминога, который опутывает своими щупальцами всю нашу жизнь и влияет на наше тело, разум, кровообращение, обмен веществ, органы и ткани, иммунную систему и жизнеспособность в целом.

Неизвестно, описывал ли Кэт Стивенс в своей песне (см. страницу 1) гипотермию, однако такие симптомы, как пониженная температура тела, поверхностное дыхание, холод, бледность и слабый пульс свидетельствуют именно о таком недуге. .

Миссис Шивер и миссис Найтвейк - не исключение. Люди с хроническими заболеваниями зачастую страдают от недостатка жизненных сил и замерзают. Однако, верна также обратная причинно-следственная связь: замерзающие люди зачастую начинают страдать от различных заболеваний. Ощущения, связанные с пониженной температурой, они характеризуют как "ужасный холод". Однако, гораздо сильнее тревожат последствия, которые выражаются в виде хронических недугов. Чувство холода само по себе не является проблемой, хотя и вызывает значительный дискомфорт. Нормальная температура - нечто большее, чем комфортные ощущения. Нормальная температура тела - одно из обязательных условий хорошего здоровья.

Тепло в теле подобно солнечному свету для нашей планеты, который является одним из главных условий нашего существования. Температура, равная 37°C - признак крепкого здоровья, силы и жизнеспособности. Мы "теплы" и наполнены горячей любовью, и это является залогом продолжения жизни; однако, беспощадная смерть так и тянет к нам свои ледяные руки. Лето наполнено теплом и радостью, а зима замедляет жизнь, покрывая все снегом и льдом.

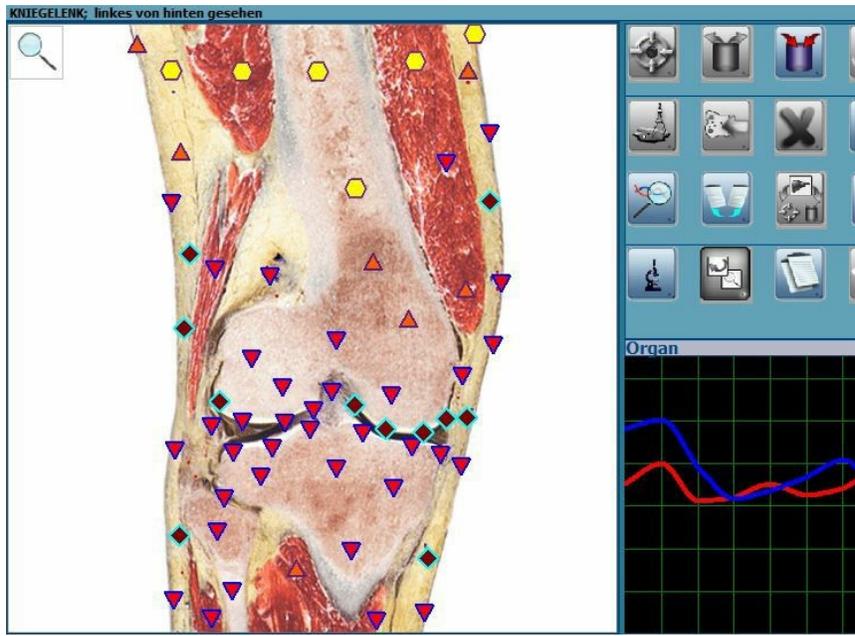
Ни один из спортсменов не в состоянии добиться отличных результатов без "разогрева". Шеф-повар не в состоянии приготовить еду без предварительно нагретой воды, которую необходимо довести до кипения. Человек не может быть здоровым без нормальной температуры тела, равной 37°C (если быть более точным, нормальная температура тела находится в пределах от 37°C до 37.2°C). Когда я говорю о нормальной температуре тела, указывая температуру 37°C, я подразумеваю вышеприведенный диапазон температур.

Вы тяжело встаете по утрам или даже испытываете болевые ощущения, пока не примете горячий душ? Ваша температура часто снижается, и ваши руки и ноги часто холодеют, когда вы сидите? Вы склонны к простуде? Вы считаете, что любой осенью или зиме в обязательном порядке сопутствует простуда, поскольку, как показывает практика, болеете не только вы, но и окружающие? Холод вызывает дискомфорт или заставляет вас мерзнуть? Вы натягиваете свитер, когда все остальные сидят на улице в футболках?

Когда Вы в последний раз болели настолько, что температура вашего тела достигала 37.8°C? Или, может, вы относитесь к тем людям, которые привыкли к низкой температуре тела, не превышающей 35.6°C, и считаете это "нормой"? Многие говорят мне, что низкая температура тела - вполне нормальное для них явление. Однако, такие слова беспочвенны и противоречат нашим физиологическим особенностям. Низкая температура тела - это не норма и не приговор, даже если вы по жизни являетесь спокойным и медлительным человеком.

Многие воспринимают низкую температуру, как норму, однако температура ниже 37°C не является естественной для человеческого организма. Существует несколько причин снижения температуры тела. Настоящая книга расскажет об этих причинах и объяснит, как вернуть организм в нормальное состояние.

Некоторые люди периодически ощущают холод в определенных частях тела: в ягодицах, бедрах, брюшной полости, реже - в коленных и плечевых суставах. Вы содрогаетесь, когда думаете о холодных напитках? Или вы один из тех людей, которые сравнивают температуру тела с температурой головы, и полагаете, что у вас высокая температура, поскольку ваш живот и конечности гораздо холоднее головы? Некоторые люди удивлены тем, что градусник показывает низкую температуру тела, в то время как они ощущают жар. Женщины в период менопаузы также зачастую жалуются на жар, поскольку страдают от так называемой "восходящей жары" (как говорят китайские врачи, "краснеют от жары"). Однако, померив температуру, они убеждаются в обратном - у них хронически низкая температура тела.



Остеоартрит коленного сустава, зафиксированный устройством Оберона с использованием квантового тестирования. Правая диаграмма с красными и синими кривыми (справа внизу): красная кривая в левой части графика расположена ниже синей кривой. Красная и синяя кривая должны быть на одном уровне (на уровне синей кривой). Диаграмма свидетельствует о потере тепла и локальной гипотермии.

Для некоторых людей, страдающих гипотермией, замерзание является не самым худшим симптомом. В частности, гипотермия отрицательно влияет на жизненно важные функции организма, в результате чего может наблюдаться сухость и хрупкость волос, кожи и ногтей. Кроме того, гипотермия заметно снижает половое влечение и приводит к нарушению половых функций. А что насчет энергического уровня и желаний к чему либо стремиться? Возможно, вы хотите активно заниматься каким-либо делом, но чувствуете физическую слабость? Вам не хватает энергии и требуется дополнительная мотивация? Это первый признак того, что ваш организм находится в постоянной борьбе за нормализацию температуры тела. На данном этапе гипотермия уже захватывает организм, но не имеет серьезных внешних проявлений.

Если вы страдаете одним или несколькими перечисленными симптомами, как и 70% моих пациентов, - у вас гипотермия. Данный недуг имеет хроническую природу, и ваш организм не в состоянии генерировать необходимое тепло.

Список возможных функциональных отклонений приведен далее в книге (3.5). Все эти расстройства являются следствием недостаточной температуры тела. Некоторые из расстройств еще сильнее усугубляют ситуацию, поскольку также отрицательно влияют на температуру тела. А вместе со снижением температуры наблюдается ухудшение духовного и физического здоровья. В результате, человек

попадает в воронку переохлаждения, страдает от все более серьезных функциональных недугов и не в состоянии справиться с психологическим напряжением.

В итоге человек приобретает целый букет хронических расстройств и становится все менее активным. Число расстройств, связанных с гипотермией, растет с каждым годом, о чем свидетельствуют исследования страховых медицинских компаний и органов здравоохранения. В газетных статьях, журналах и книгах все активнее обсуждаются ранее неизвестные заболевания: синдром профессионального выгорания, синдром хронической усталости, депрессия, болезнь Альцгеймера и слабоумие, нарушения сна, рак и пр. Все эти заболевания связаны с пониженной температурой тела. Симптомы и причины этих заболеваний лечатся с помощью прогреваний, в частности источников инфракрасного излучения, но об этом мы расскажем позже.

К сожалению, "тривиальный" симптом чувства холода воспринимается недостаточно серьезно ни самими людьми, ни их лечащими врачами. Вас воспримут серьезно, только если вы пожалуетесь на лихорадку или кровотечение, а жалобы вроде "я часто замерзаю" или "я замерз" зачастую не воспринимаются серьезно. Для многих подобные жалобы звучат как незначительное неудобство или отговорка, чтобы притвориться больным и ничего не делать, поэтому врачи не обращают на них внимания. А вот высокая температура, как это ни парадоксально, наоборот считается тревожным признаком, сигнализирующим о серьезном заболевании.

Я считаю это серьезной ошибкой, поскольку понимаю, что отклонение температуры тела от нормальной как в большую, так и в меньшую сторону может привести к серьезным последствиям. Тепло и свет являются жизненно важными факторами нормальной организации метаболических процессов и любой формы деятельности организма. Тепло, как и дыхание и сердцебиение, является столь же важным фактором для организма. Кстати, дыхание и пульс человека (частота сердцебиения) замедляются при падении температуры тела.

Многие советуют: "Просто оденьтесь потеплее". Такой полезный на первый взгляд совет, к сожалению, не несет достаточной практической пользы. Теплая одежда может временно улучшить состояние человека, особенно при приступах переохлаждения или при простуде, однако она не поможет излечить хроническую гипотермию. Такой метод лечения можно сравнить с бандажной повязкой на открытой ране, которая сама по себе не позволит быстро залечить рану. Аналогично, хроническую гипотермию нельзя вылечить ни теплыми носками, ни шерстяным свитером.

Вы расслабляетесь и отлично себя чувствуете после сауны или горячей ванны? Пациентка с болью в суставах рассказала мне, как ее боль растворилась словно лед на солнце всего через нескольких часов терапии инфракрасным матом, а спустя еще 2 часа ее толстая кишка впервые за несколько лет полностью опорожнилась. Недостаточная температура тела отрицательно сказывается не только на метаболизме, но и приводит к недостатку жизненной энергии и нехватке жизненных сил. Хороший метаболизм наполняет нас жизненной силой и энергией, является залогом хорошего здоровья и положительно влияет как на тело, так и на разум. Температура тела, равная 37°C, позволяет добиться оптимальной энергетике и отличного настроения.

Все это очень просто для понимания. Может быть слишком просто для современной высокотехнологичной медицины? Ваш лечащий врач когда нибудь говорил вам что-либо о нормальной температуре тела? Определенно, да, но только в случае, если у вас наблюдалась повышенная температура. В конце книги приведена таблица, в которую Вам нужно будет вписать 20 значений температуры Вашего тела в течение 5-дневного курса. Существующие медицинские градусники предназначены для измерения повышенной температуры, но не пониженной. Врач обратит внимание только на повышенную температуру, но оставит без внимания пониженные показания градусника (только если вас не вытащили только что из ледяного ручья).

Такой подход давно стал традиционным. Медицинская наука в последние несколько столетий занималась изучением инфекций, которые в большинстве случаев сопровождаются повышением температуры тела. Разрабатываемые лекарственные препараты нацелены на борьбу с такими инфекциями. Для борьбы с жаром и заболеваниями, вызывающими высокие температуры, создан целый арсенал фармацевтического оружия. Однако, современные заболевания требуют переосмысления такого подхода, поскольку они являются хроническими, связаны с низкой энергетикой, имеют склеротическую природу и сопровождаются пониженной температурой тела. К сожалению, медицина пока не перестроилась в достаточной мере для эффективного лечения современных заболеваний.

Многие мои пациенты рассказывали о своих страданиях и гипотермических симптомах, которые имели место в течение десятилетий, и о том, что за все эти годы врачи практически не обращали никакого внимания на

пониженную температуру тела. Жалобы на ледяные руки и ноги, которые теплеют только при прогревании в кровати с помощью грелок, оставляются врачами без внимания. Полное игнорирование этих симптомов означает только то, что профессиональные медики не признают гипотермию как болезнь и считают ее лишь побочным симптомом. Стоит отметить, что необходимость обеспечения нормальной температуры тела на уровне 37°C игнорируется не только профессиональными врачами, но и самими пациентами, страдающими от гипотермии. Я надеюсь, что эта книга объяснит читателям важность поддержания нормальной температуры тела 37°C для обеспечения оптимального здоровья.

В медицине, термин "гипотермия" означает пониженную температуру тела, значение которой не превышает 35°C. В соответствии с данным определением, умеренная гипотермия наблюдается при температурах от 31.6 до 35.0°C. Парадоксально, но отклонение вверх от нормальной температуры на 2.2°C (до 38.8°C) считается критическим симптомом нарушения здоровья, а отклонение на те же 2.2°C от нормальной температуры, но вниз - считается нормой.

Глава 1.

Важность нормальной температуры тела

1.1. Идеальная температура человеческого организма - 37°C

Люди - теплокровные млекопитающие. Одним из отличий от хладнокровных существ является способность поддержания температуры тела на уровне 37°C независимо от температуры окружающего воздуха. Неважно, находимся ли мы в Антарктике или идем пешком по Сахаре, наш организм старается поддерживать температуру на уровне 37°C. Эта функция контролируется центрами терморегуляции в гипоталамусе (область головного мозга) и щитовидной железе, которые регулируют метаболизм и работу надпочечных желез. Температура тела поддерживается примерно на уровне 37°C (точнее между 37°C и 37.2°C) с помощью потоотделения, механизмов дрожания, регуляции кровеносных сосудов.

Пресмыкающиеся, рептилии и рыбы устроены по-другому. Эти животные являются хладнокровными и температура их тела в большей или меньшей степени адаптируется к температуре окружающей среды. Метаболизм хладнокровных справляется с различными температурами. Природа снабдила этих животных всем необходимым для регулировки метаболизма как в жару, так и в холод.

Человеческий организм значительно отличается от организмов хладнокровных животных. Температура нашего тела не может отклоняться от 37°C более чем на 2.3-3.0°C в течение продолжительного периода времени, поскольку это может привести к летальному исходу или серьезным нарушениям здоровья. Значительное отклонение температуры от нормальных значений может иметь катастрофические последствия. Обморожение может привести к травмам, схожим с ожогами, а длительное воздействие низких температур столь же губительно, как и повышенная температура. Холод сильно ударяет по организму и ослабляет его. Отклонение температуры от нормальной всего на 0.5 градуса может стать причиной плохого самочувствия, болезни и слабости. Нормальной температурой тела является 37°C ± 0.25°C. Наш организм старается поддерживать температуру в указанном диапазоне настолько это возможно.

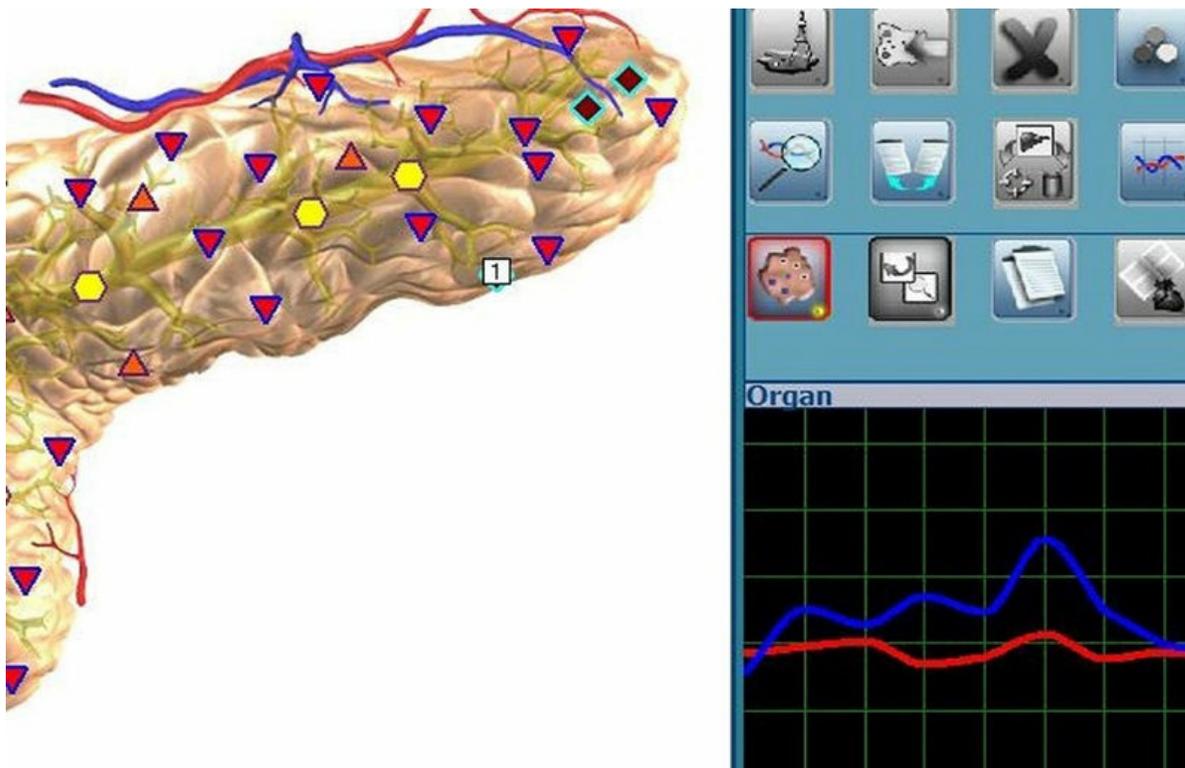
Мы замечаем изменение температуры окружающей среды, только если температурный перепад составляет несколько градусов, например 4-5 градуса. Наш "внутренний градусник" более чувствителен к перепадам температуры тела, поэтому изменение температуры всего на 0.5 градуса воспринимается нами как холод или жар. Если организм здоров и не ослаблен, отклонение температуры от нормального значения приводит к запуску механизмов регуляции. Даже небольшое отклонение температуры фиксируется температурными рецепторами, и организм пытается как можно скорее вернуть температуру к нормальному значению с помощью центров терморегуляции.

1.2. Важность температуры 37°C для человеческого организма

Терморегуляция - заложенный природой механизм, контролирующий и оперативно корректирующий температурные отклонения. Наш организм фиксирует температурные отклонения, поскольку температура влияет на такие жизненно важные функции, как метаболизм и энергетический баланс, детоксикация и обезвоживание, снабжение организма питательными веществами и кислородом, общее настроение человека. Температура тела играет значительную и порою вполне определенную жизненно важную роль для нашего организма. Медицинские градусники имеют шкалу 0.1 градус по Цельсию, чтобы мы могли точно определить температуру тела и соответствующие последствия. Отклонение на несколько десятых градуса могут отрицательно повлиять на наше здоровье, силу, чувство усталости и общее психологическое состояние.

Любой спортсмен знает о важности "разогрева" перед соревнованием или игрой. Хорошая разминка "до пота" помогает предотвратить травмы. Достигнуть наилучших физических показателей можно только после полного "прогрева" организма. Разница всего на несколько десятых градуса может стать причиной победы или поражения на Олимпийских играх, и вместо золотой медали недостаточно "разогретый" спортсмен может не попасть даже в десятку. Мышечная сила и скорость реакции не являются определяющими факторами для нормальных процессов в организме. Работа внутренних органов зависит от способности организма поддерживать нормальную температуру тела. Наше психологическое состояние также зависит от температуры, которая влияет на обмен веществ и циркуляцию крови. Вряд ли вы в состоянии полноценно

использовать свой творческий потенциал, если прозябаете на автобусной остановке зимой. И наоборот, мы полны оптимизма весной, когда появляются первые теплые солнечные дни. Мокрые, продрогшие ноги, опять же, не добавляют оптимизма. По моему опыту, температура тела, помимо прочих факторов, влияет на наше настроение, и это подтверждается клиническими опытами. Измерения температуры тела пациентов, страдающих от усталости или депрессии, также подтверждают эту зависимость. Периоды пониженной температуры тела совпадают с фазами депрессии. Люди с наименьшей температурой тела по утрам просыпаются с плохим настроением, и их самочувствие постепенно улучшается в течение дня. Другие легко встают по утрам и хуже себя чувствуют после обеда или ближе к вечеру, поскольку температура их тела в это время начинает снижаться. Для борьбы с плохим самочувствием можно применять термотерапию инфракрасными матами.



Снимок, сделанный диагностической системой "Оберон", свидетельствует о недостатке тепла в поджелудочной железе. В левой части графика красная линия не достигает синей линии (что необходимо для оптимального здоровья), особенно в отношении пищеварительных соков и выработки инсулина (2^{ая} и 5^{ая} вертикальные линии сетки). Красная линия отражает нормальную температуру и функциональность, синяя - состояние тканей органов).

Вспомните школьные опыты, когда две жидкости вступают в реакцию только при определенной температуре, в результате чего происходит небольшой взрыв или

изменение цвета смеси. Или другой пример: любой человек знает, что картофель или лапша становятся пригодными для еды только после варки в кипящей воде при температуре 100°C. Еда не приготовится, если вода не будет доведена до кипения. Так вот, некоторые ферментативные реакции происходят только при определенных температурах. Аналогично, некоторые процессы в организме также происходят только при определенных температурах.

Наш обмен веществ настроен на температуру 37°C. Падение температуры всего на 1°C приводит к потере приблизительно 50% ферментативной активности. И это только одно из последствий негативного влияния низкой температуры тела на наше здоровье. У человека, который "напрягал" поджелудочную железу неправильным питанием, наблюдается недостаток пищеварительных ферментов. При этом, при падении температуры всего на 1°C наблюдается дальнейшее двукратное сокращение числа этих ферментов. В данном случае, неизбежно сокращение потребления питательных веществ и развитие симптомов их недостатка. Эти процессы обычно называют "признаком старения" или естественного спада активности организма. Напрашивается вывод, что наилучшим способом предотвращения старения является поддержание нормальной температуры тела на уровне 37°C.

1.3. Влияние света

Любим нравится солнечный свет и яркие цвета. Мы тянемся к свету, выращиваем растения, деревья и цветы, которым также нужен свет. Свет - это тепло и жизнь. Любим, кто забывает о важности света, тепла и относительно постоянной нормальной температуры тела для хорошего самочувствия, игнорирует основной принцип жизнеспособности и благополучия человека. Для некоторых народов солнце является источником света и одним из главных богов, и это не простое совпадение. Жизнь возникла благодаря солнцу, и это напоминает нам о важности тепла и света для нашего здоровья. Ультрафиолетовые лучи прямо влияют на наше здоровье и выработку витамина D в коже.

Существует также другой вид солнечной радиации, который имеет особую важность - инфракрасное излучение и генерируемое им тепло. Использование инфракрасных ванн и матов может оказывать значительный терапевтический эффект для людей, проживающих в северных районах с недостатком солнечного света. Однако, если у Вас хронически низкая температура, недостаточно раз в неделю сидеть перед инфракрасной лампой или в инфракрасной сауне.

В данном случае, необходимы ежедневные прогревания. Многие люди, страдающие хронической гипотермией, могут использовать инфракрасные маты в течение нескольких месяцев или даже лет для дневной или ночной "терапии". "Здоровый сон" на таких устройствах приобрел статус важного терапевтического метода. Слишком низкая температура тела, имеющая место в течение долгих лет или даже десятилетий, отрицательно влияет на организм и обмен веществ, а термотерапия инфракрасными матами возвращает его в здоровое состояние. Вопросы важности тепла и восстановления жизненных сил, а также устранения причин охлаждения рассмотрены в следующей главе, и, я надеюсь, вы сделаете правильные выводы, сможете вернуть силу и жизнеспособность и восстановить свою иммунную систему.

1.4. Термотерапия - основа натуральной медицины

Натуропатия и ее методы основываются на различных методах термотерапии. Сауны и парилки, ножные ванны, контрастные ванны и души, обтирания, травяные ванны, теплые и горячие обертывания и компрессы, грязевые ванны, горячие целебные источники, прогревающие чаи, масла и растворы - все это инструменты натуральной медицины, которые используются по всему миру. В китайской медицине используются процедуры прижигания, заключающиеся в сжигании сухих трав непосредственно на коже или вблизи нее. Тепло, излучаемое горящими травами, нагревает определенные энергетические точки, используемые в акупунктуре или акупрессуре. Иногда целые области тела, например, брюшная полость или спина, прогреваются небольшими коробками. Горячие стаканы, используемые в восточной и западной медицине, работают аналогичным образом. В течение некоторого времени в натуропатии для лечения использовались теплые камни. Многие новые терапевтические методы имеют ту же основу и основываются на принципе повышения температуры всего тела или определенных органов и акупунтурных точек.

Существуют также специфические методы водного прогревания, разработанные Пастором Кнейппом, которые направлены на восстановление кровообращения и тепла в организме. Помимо прогреваний Пастор Кнейпп также предложил методы охлаждения для борьбы с воспалениями или активации терморегуляции с помощью кратковременного целевого воздействия холодом.

1.5. Свет в темноте - личная история

Вы когда нибудь сталкивались с удивительным и мгновенным прозрением, возникающим в определенной ситуации? Такие моменты позволяют по иному взглянуть на жизнь и фундаментально изменить свою точку зрения. Внезапно становятся очевидными определенные факты и взаимосвязи, обнаруживаются причинно-следственные связи. "Просветление" может быть вызвано незначительным событием, например случайно услышанной музыкой, комментарием или даже одним словом. Иногда "просветление" может быть связано с серьезным событием, например происходить после несчастного случая или разрыва с любимым человеком. Книга, конференция или кинофильм также могут открыть глаза на истину, которая не нашла места в Вашем сознании. Истина зачастую "прячется" в безбрежном океане тривиальных вещей и тумана очевидности, хотя все необходимые факты могут быть хорошо известны.

Значение просветления никогда полностью не признавалось. Однако, именно в моменты просветления люди "прозревают", видят факты жизни в новом свете и осознают ранее завуалированные взаимосвязи.

В детстве мы ежедневно сталкиваемся с просветлением. В дальнейшем, такие моменты проявляются все реже, поскольку наше чувство реальности становится все более затуманенным нашими знаниями. В большинстве случаев, мы находимся в состоянии полного знания и лишь иногда попадаем в состояние "осознанного незнания", которое, по сути, является состоянием непредвзятости и естественной любознательности.

"Незнание" позволяет делать новые открытия, а вот излишние знания мешают этому творческому процессу. Как говорят, лучшее - враг хорошего. Такие ясные моменты "прозрения" имеют место во многих областях, например в искусстве, психологии и науке, а также в нашей повседневной жизни. Человек, который интенсивно борется с проблемой, старается глубоко ее изучить и дожидается, когда отдельные ее части соединятся в едином решении.

Именно такое озарение посетило меня, когда я понял, как токсины воздействуют на организм. Внезапно, я четко осознал прямую связь между токсинами, токсичными медицинскими препаратами, вредными стоматологическими материалами и электромагнитными полями (так называемым "электросмогом"), поскольку все эти явления наносят серьезный вред организму. И эти новые знания значительно повлияли на мои методы диагностики и лечения пациентов.

“Пациенты не больны; они были отравлены.” Такое утверждение проливает свет на многие обстоятельства. Вряд ли найдется человек, чей организм не подвергался загрязнению окружающими отравляющими веществами. Интоксикация способствует или даже возможно является главной причиной потери жизненных сил и здоровья, поэтому организм требует общей очищающей терапии. Большинству своих пациентов я рекомендую пройти курс усиленной детоксикации перед началом лечения. Прорыв в области детоксификации произошел с внедрением препаратов измельченной хлореллы, которые я описал в книге "Детоксикация вместо отравления", издательство TAS, 2007.

Я конечно и ранее знал о загрязнении организма, поскольку в течение нескольких лет работал натуропатом. И я рекомендовал различные методы детоксикации: чистка печени и желчного пузыря, кофейные клизмы и методы вывода кислот из тканей, чай и смеси, стимулирующие потоотделение, обертывания и прочие стандартные методы вывода токсинов. Тем не менее, мне нужно было это "прозрение", чтобы осознать вредное влияние окружающих нас ядов и важность глубокой и тщательной очистки организма для его восстановления и лечения. Некоторые мои коллеги пошли еще дальше и отказываются лечить пациентов с амальгамными и палладиевыми зубными пломбами и требуют их удаления перед началом курса лечения. Я рад этому факту и горжусь, что моя книга "Детоксикация вместо отравления" дала моим коллегам что-то новое, а также повысила осведомленность обычных людей, подверженных воздействию токсинов.

У меня было аналогичной прозрение в области, рассмотренной в данной книге. Конечно, я слышал о важности нормальной температуры тела, так как регулярно проводил различные процедуры из области традиционной китайской медицины. В китайской медицине, все пищевые продукты разделены на пять категорий в соответствии с эффектом, который они оказывают на человеческий организм: холод, охлаждение, нейтральное воздействие, тепло и жар. Конечно же я знал о температуре 37°C, которая является эталонной для человеческого организма. Все врачи, натуропаты и большинство обычных людей знают об этом общеизвестном факте. На немецком телевидении даже есть передача под названием "37°C", в рамках которой обсуждаются основные проблемы, связанные с людьми. Нормальное состояние человеческого организма требует поддержания температуры тела в диапазоне 37°C - 37.2°C.

Когда я наконец понял важность температуры тела, я не мог поверить, что не обращал на нее никакого внимания, несмотря на очевидную даже простым людям зависимость между температурой и состоянием здоровья человека. Не требуется медицинского образования, чтобы понять, что холод связан со смертью, а свет и тепло - с жизнью и процветанием.

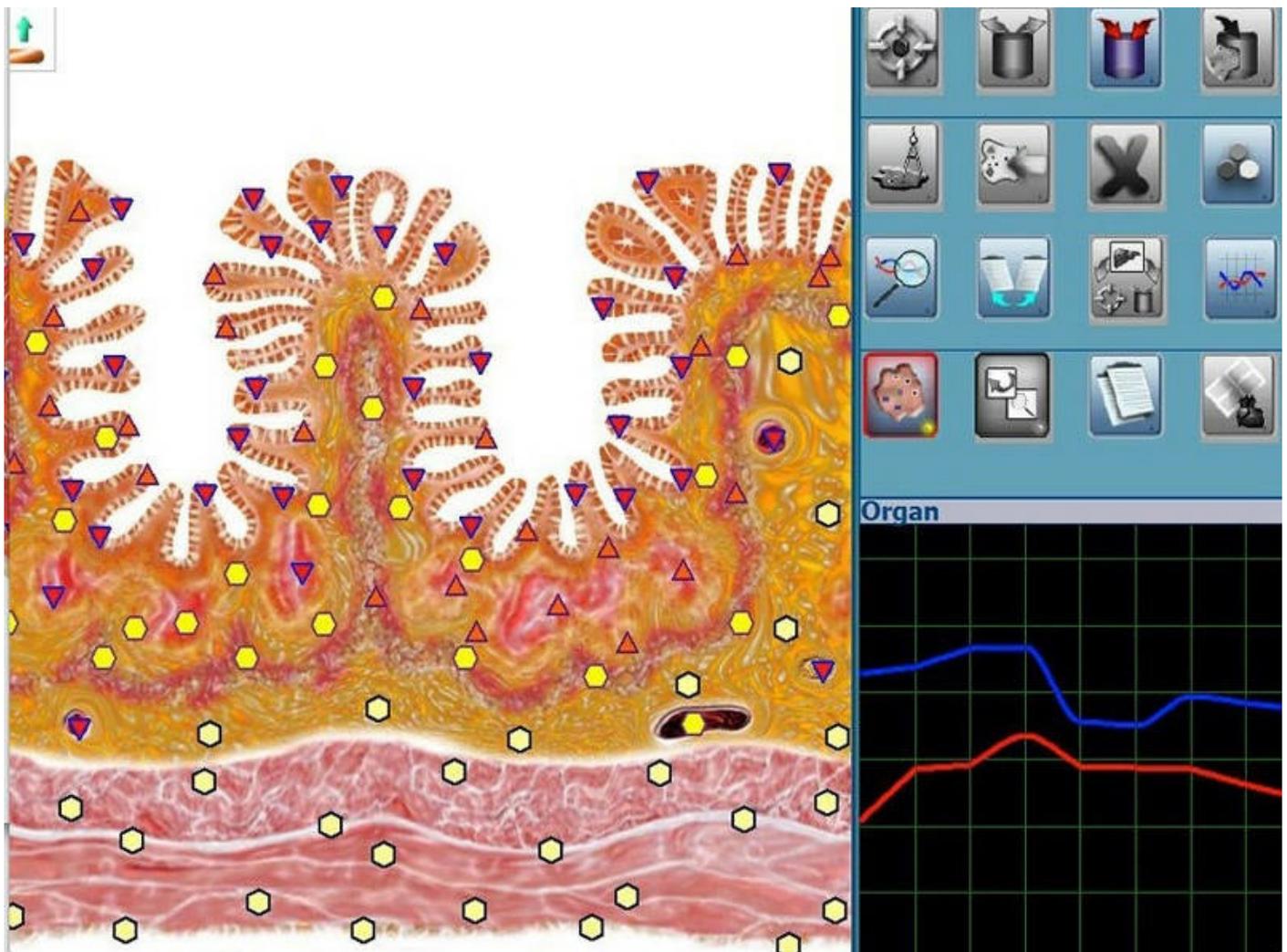
Я убежден, что нет и не будет ничего проще в профилактической и терапевтической медицине, чем вопрос важности оптимальной температуры тела. Если вы когда-либо здоровались за руку с человеком с хорошим кровообращением, когда температура вашего тела была пониженной, вы тут же понимали, что с вашим здоровьем творится что-то неладное. Как это ни печально, но важность обеспечения нормальной температуры тела для поддержания оптимального здоровья является недооцененной. В то время как восточная медицина традиционно воспринимает тепло тела как один из столпов здоровья, академическая медицина рассматривает гипотермию в качестве побочного симптома. Настораживает, что ни академическая, ни альтернативная, ни естественная медицина не признают важность гипотермии, однако, теоретически, натуропатия должна быть хорошо осведомлена об этой проблеме.

Глава 2

Снижение температуры тела

2.1 Современный человек живет в нездоровой атмосфере

Поскольку в течение последних 15 лет я постоянно работал с пациентами, страдающими от хронических заболеваний, я смог сделать несколько удивительных наблюдений о последовательно повторяющихся причинах заболеваний. На организм отрицательно влияют не только отравляющие вещества, в частности токсичные стоматологические материалы, такие как амальгамовые и палладиевые пломбы, но и электромагнитные поля и кишечные нарушения, в результате чего наше состояние значительно ухудшается. Помимо этого, зачастую наблюдается плохая доставка питательных веществ, в результате чего организм также загрязняется. Потребление консервантов, пищевых добавок и прочих веществ, используемых в пищевой промышленности, приводит к повреждению кишечной флоры. На рынке существует несколько новых диетологических рекомендаций, которые приносят временное облегчение, однако не позволяют добиться должного эффекта в долгосрочной перспективе. Пренебрежение диетическими особенностями последнего тысячелетия оказало катастрофическое влияние на наш обмен веществ и температурный баланс. Моя позиция по этому вопросу достаточно четко изложена в других моих книгах, например в книге *"Кислота жизни"*, издательство TAS, 2013.



Исследование слизистой оболочки в толстой кишке показывает явные функциональные отклонения из-за недостаточной температуры (красная линия в нижней правой части графика должна быть параллельна синей линии)

Другим фактором является то, что хронически больные люди страдают от болезней в течение многих лет, что почти неизбежно приводит к приему целого "коктейля" лекарств, назначаемых врачами-терапевтами. В результате приема этих лекарств происходит отравление организма и появляются новые болезни, что ошибочно воспринимается за побочные эффекты, после чего организм накачивают новыми порциями лекарств. Список лекарств при этом стремительно растет, достигая в некоторых случаях 10-15 позиций, в результате чего в течение долгих лет организм отравляется без каких-либо перспектив на улучшение ситуации. Если вы полагаете, что описанная ситуация является скорее исключением, чем правилом, позвольте вас заверить: такое положение вещей является обыденным и ежедневно встречается в моей практике. Помимо различных лекарств, снижающих давление - это чаще всего три

препарата - также используются статины для борьбы с высоким уровнем холестерина, антидепрессанты, антикоагулянты, болеутоляющие, снотворные и прочие специализированные препараты (для борьбы с диабетом, дисфункцией щитовидной железы и пр.). Эти препараты часто имеют серьезные побочные эффекты, несовместимы с другими лекарствами и отрицательно влияют на жизнеспособность организма. Они зачастую состоят из высокотоксичных веществ, которые отравляют клетки и создают больше проблем, чем решают. Большинство этих "медикаментов-бестселлеров", приносящих фармацевтическим компаниям миллиардные прибыли, охлаждают организм, о чем мы подробно поговорим немного позже.

2.2 Стрессовые периоды

Большинство людей с хроническими заболеваниями зачастую страдают от затяжных непрерывных стрессов.

Воспитание детей в одиночку, стрессы на работе, безработица, личные и семейные проблемы, стрессы, связанные с вредным воздействием окружающей среды (пестициды, токсины, шум, электросmog, неоновое освещение и пр.) - все это является лишь малой частью факторов в современном обществе, отрицательно влияющих на общее состояние человека.

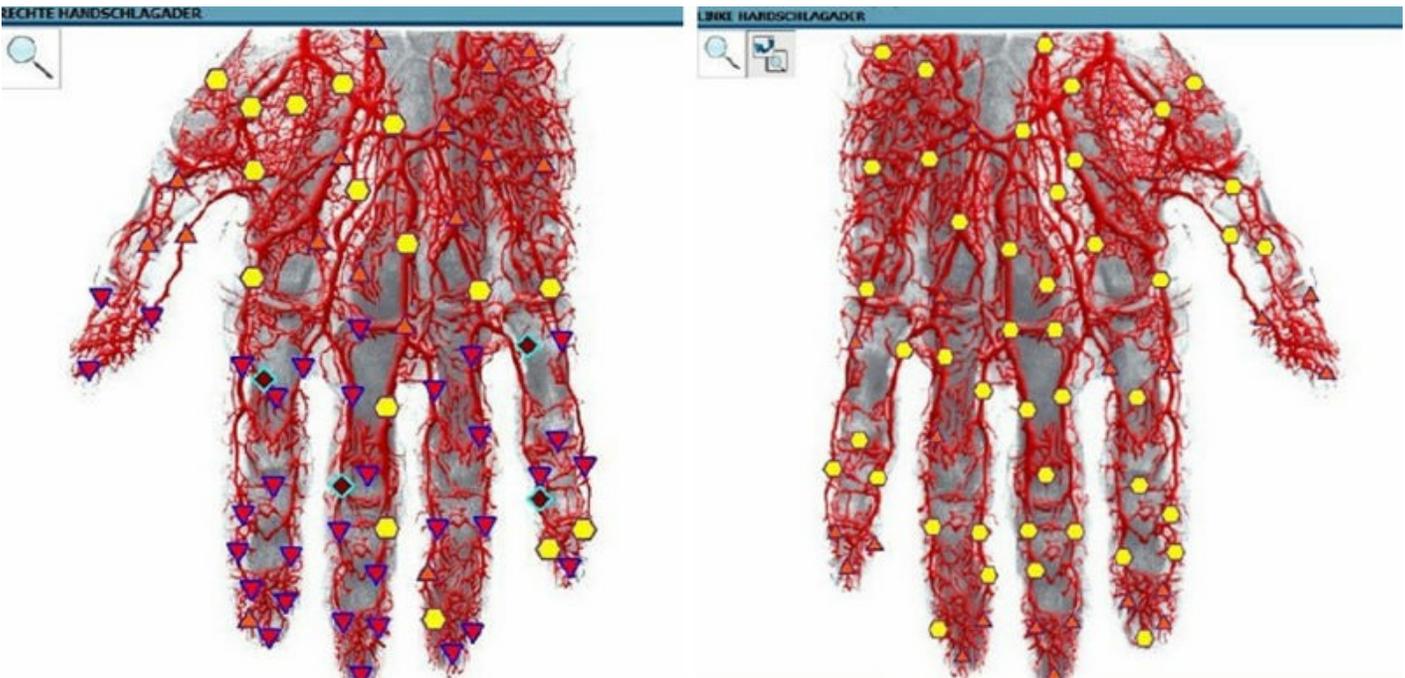
Стресс не только отрицательно воздействует на нервы, но и сужает сосуды, ухудшает кровообращение и повышает кровяное давление. А от проблем с кровообращением, в свою очередь, возникают проблемы с температурой тела. Не нужно обладать медицинским образованием, чтобы понимать это. Помимо доставки кислорода и питательных веществ, кровь также распространяет по организму тепло, позволяя значительно улучшить нашу жизнеспособность. Любой человек, который чувствовал холод в ногах в моменты испуга или паники, может подтвердить это.

2.3 Низкая температура, как один из симптомов хронических заболеваний

Такой симптом, как ощущение холода в организме или низкая температура зачастую определяется на стадии опроса или диагностирования пациента. В ходе исследований были проведены 20 измерений температуры тела пациентов в течение 5 дней. Результаты оказались очень познавательными - у 70% пациентов температура тела оказалась в диапазоне 35°C-36.1°C. Позже я понял,

что причиной пониженной температуры тела является воздействие ядов, лекарств, вакцин, стоматологических материалов, а также недостаточное питание, дефицит минералов (солей), неправильный прием жидкости и длительный стресс.

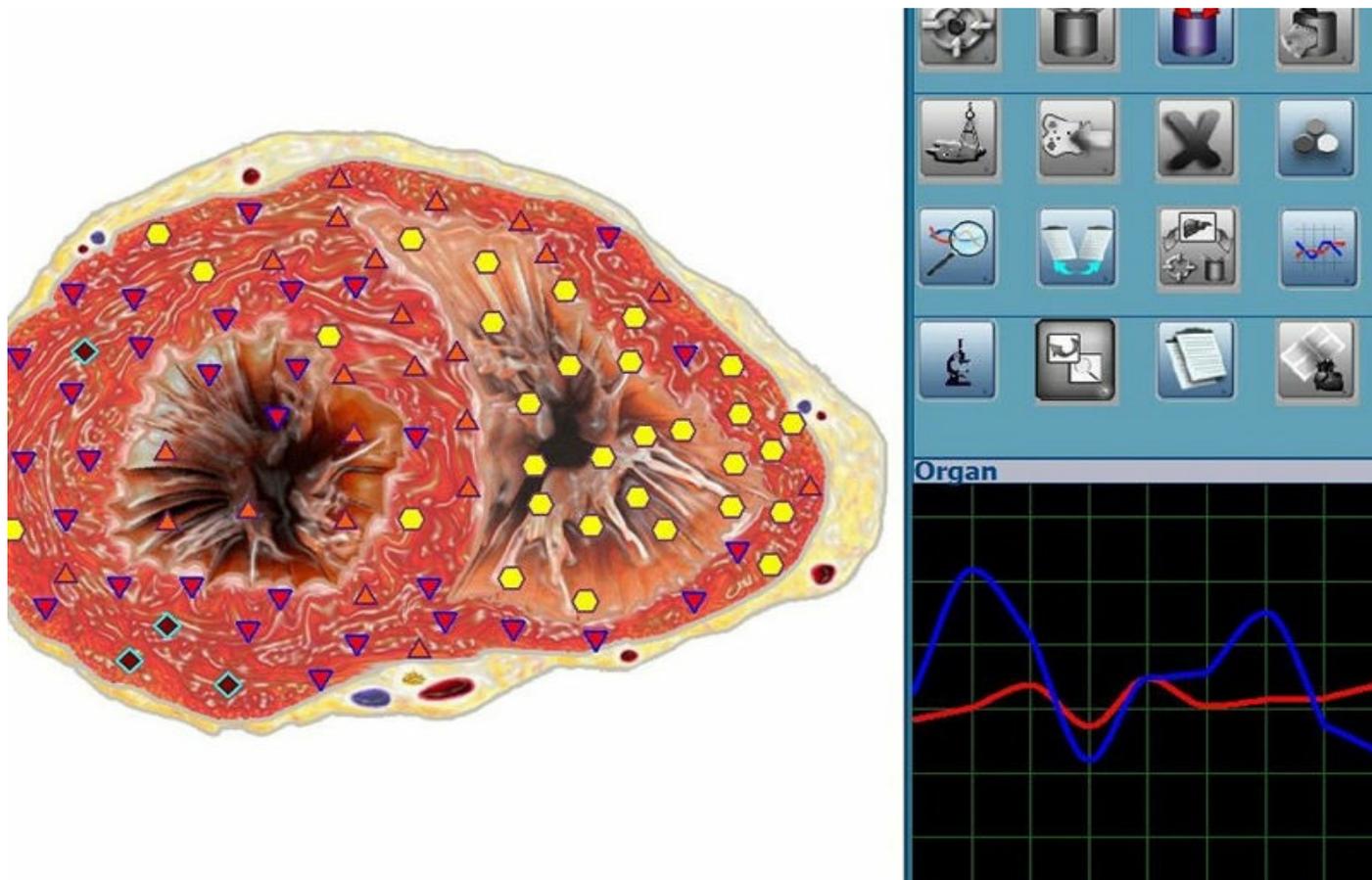
Все эти вредные факторы приводят к снижению температуры тела, которая оказывается ниже нормальных 37°C и даже, в некоторых случаях, ниже 34.5°C , то есть у пациента наблюдается общая или локальная гипотермия. Иногда гипотермия также проявляется в виде неравномерного распределения тепла в различных частях тела, когда одни части тела имеют нормальную температуру или даже потеют, а другие являются холодными. Ситуация, когда голова или верхняя часть тела является горячей, а нижняя часть тела является холодной, свидетельствует о нарушении терморегуляции. Традиционная китайская медицина в данном случае говорит о восходящем "янь", вызванном слабым "инь". Внезапное падение температуры тела и, следовательно, кратковременная восприимчивость к простудам также свидетельствует о нарушении температурной регуляции в организме.



На рисунке изображена рука (левая) с серьезными нарушениями кровообращения. Нарушение кровообращения наблюдается в обеих руках. Желтые точки отражают области нормальной циркуляции крови, а треугольники и темные квадраты показывают области нарушения циркуляции. Другая рука пациента (справа) сфотографирована после 3.5-месячной терапии инфракрасным аметистовым матом.

Низкая температура тела и нарушение процесса теплообмена зачастую является признаком наличия хронического заболевания. К сожалению, чаще всего при обнаружении пониженной температуры тела не проводится никакого лечения,

поскольку классическая медицина уделяет внимание только повышенной температуре. Однако, игнорирование низкой температуры является серьезным упущением.



Разрез сердечной мышцы; визуально видны различные нарушения (слева на графике), связанные с гипотермией (красная линия не совпадает с синей линией)

В современной медицине четко прослеживается тенденция: повышение температуры до 37.8°C - 40.5°C считается временной реакцией организма на заболевания для эффективного исцеления недуга, в то время как пониженная температура свидетельствует об отклонениях в иммунной системе и ее низкой эффективности, что приводит к серьезным отрицательным последствиям. Получается, что жаропонижающие препараты, назначаемые медиками и натуропатами, частично подавляют эффективность иммунной системы. Это также справедливо для "альтернативных" лекарственных средств, таких как коллоидное серебро. Хотя эти препараты эффективны, постоянный их прием ослабляет иммунную систему, отрицательно влияя на терморегулирующие процессы в организме, в результате чего снижается естественная способность организма эффективно бороться с повышенной температурой.

2.4 *Симптомы и заболевания, связанные с низкой температурой*

Гипотермия создает идеальные условия для целого ряда заболеваний, поскольку приводит к нарушению циркуляции крови, недостаточному снабжению органов кислородом и питательными веществами, причем с существенным нарушением процессов снижения кислотности и детоксикации. В течение многих лет натуропаты принимали во внимание все эти отрицательные симптомы и использовали термотерапию для стимуляции кровообращения. Несмотря на простоту реализации такой терапии, многие врачи в большинстве случаев не назначают ее своим пациентам. Причина банальна - в нашем скоротечном мире у людей нет времени лечить простуду в кровати с чашкой чая и шарфом на шее.

Приведем список симптомов и заболеваний, напрямую или косвенно связанных с гипотермией:

- ❖ Простуда
- ❖ Усталость
- ❖ Депрессия
- ❖ Утомленность
- ❖ Отсутствие концентрации, нарушения памяти
- ❖ Аллергия, астма
- ❖ Артрит, артроз, боль в суставах
- ❖ Холодные руки и ноги, болезнь Рейно
- ❖ Тревога, паника, нарушение координации
- ❖ Синдром сухого глаза, помутнение в глазах
- ❖ Сухие волосы, выпадение волос
- ❖ Сухость кожи и слизистой

- ❖ Головная боль, мигрени
- ❖ Чувствительность к воздействию тепла или холода (!)
- ❖ Гипогликемия
- ❖ Снижение полового влечения
- ❖ Импотенция
- ❖ Увеличение веса
- ❖ Псориаз
- ❖ Фибромиалгия
- ❖ Мышечная боль
- ❖ Предменструальный синдром, судороги во время менструал. цикла
- ❖ Высокое и низкое кровяное давление
- ❖ Запоры
- ❖ Плохое заживление ран
- ❖ Накопление жидкости, отеки
- ❖ Рак
- ❖ Слабоумие, болезнь Альцгеймера
- ❖ Болезнь Паркинсона, рассеянный склероз

Более подробно отрицательное влияние низкой температуры на организм будет рассмотрено в последующих главах. Приведенная информация поможет читателю осознать, что низкая температура тела - не просто тривиальный вопрос, а достаточно серьезная проблема, влекущая за собой негативные последствия. Недостаток тепла в организме приводит к упадку сил и ухудшению самочувствия. Кроме того, мы рассмотрим не только причины снижения температуры и долгосрочные негативные эффекты гипотермии, но также обсудим способы возврата температуры тела к нормальным значениям.

2.5 *Что такое внутренняя температура тела*

Когда мы говорим о температуре тела, фактически мы подразумеваем внутреннюю температуру в голове и туловище.

Карл Рейнольд Август Вандерлих (1815-1877) провел около 1 млн. измерений температуры тела у 25000 пациентов и выяснил, что средняя нормальная температура тела составляет приблизительно 36.66°C (98.6°F). Очевидно, что в процессе измерений наблюдались различия, связанные с расой, полом, временем дня и сезоном. В современной медицинской литературе в качестве нормальной температуры тела приводится диапазон от 36.1°C до 36.7°C (97.0° - 98.8°F). Эти значения считаются нормальными, поскольку "наблюдаются у большинства современных людей", однако они не являются естественными и оптимальными для здорового организма. Больной и ослабленный организм - норма современного мира, однако если вы полагаете, что такое состояние является естественным, вы заблуждаетесь и пренебрегаете возможностью добиться оптимального здоровья.

Существует мнение, что температура тела человека за последние 180 лет снизилась на 0.9°F . Результаты исследований, проведенных японским ученым, доктором наук Ишихара Юми, продемонстрировали снижение средней температуры тела у японцев на 0.9°F за последние 50 лет. Хотя такая статистика может использоваться в качестве оправдания повального снижения температуры тела, все же стоит рассмотреть конкретные побочные эффекты гипотермии, которые наблюдаются у пациентов. Ведь никакая статистика не поможет вам избавиться от недугов, вызванных хронической гипотермией. Статистика всего лишь обнажает медицинские и политические тенденции в современном здравоохранении.

2.6 *"Нормальная" температура и ее важность для организма*

Существует несколько причин постоянного изменения значений "нормальной" температуры тела. Например, 10 лет назад нормальным считался уровень гомоцистеина 8- 16 мкмоль/л, а в наше время нормальным уровнем считает 6-10 мкмоль/л. Кроме того, на температуру тела может влиять уровень сахара в крови и прочие показатели, которые намеренно регулируются политическими усилиями медицинских учреждений и деятелей многих стран. Например, в последние годы правительство активно борется за снижение уровня холестерина, вводя все более низкие числовые нормы для этого показателя. В результате, 80% населения внезапно попали в группу пациентов, страдающих от повышенного уровня холестерина и нуждающихся в лечении. Это, в свою очередь, привело к стремительному росту продаж соответствующих лекарств: препараты для снижения уровня холестерина или статины прочно захватили

лидерство на фармацевтическом рынке в течение последних нескольких лет.

С токсинами и радиацией правительство поступило диаметрально противоположно - нормы были подняты в десятки раз, чтобы успокоить общественность и создать видимость, что все мы живем в чистой и неподверженной радиации среде. Само собой, эти же нормы также выступают в качестве определенных законодательных ограничений, которые недопустимо превышать. Примером кратковременного превышения таких норм является авария на АЭС в Фукусиме в 2011 году.

Еще раз упомяну, что оптимальная температура тела человека занимает относительно узкий температурный диапазон от 37° до 37.2°C . Если температура превышает верхнюю границу этого диапазона, у человека наблюдается повышенная температура или жар, а если оказывается ниже наименьшего значения диапазона - у пациента наблюдается гипотермия.

2.7 Жар и гипотермия - в чем их важность?

Любой врач внимательно выслушает ваши жалобы на повышенную температуру, наблюдаемую в течение нескольких недель. Повышенная температура - вполне приемлемое явление, однако терапевт обязан выяснить причины ее появления. Совершенно другая ситуация наблюдается, если Вы пожалуетесь, что у вас мерзнут руки и ноги, а температура тела в течение последних нескольких недель не превышает 35.6°C . С высокой долей вероятности врач лишь пожмет плечами и просто посоветует одеться потеплее.

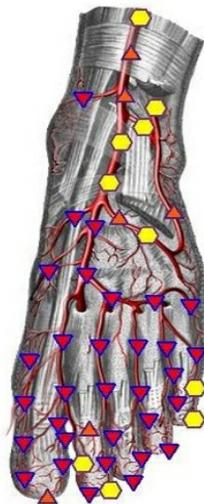


Рисунок демонстрирует нарушение кровообращения в ступне (треугольники с голубыми краями), что является признаком гипотермии и пониженной температуры ног. Желтые символы отображают области с нормальным кровообращением

Несмотря на очень серьезные последствия гипотермии, традиционная медицина не уделяет ей должного внимания, фокусируясь исключительно на повышенной температуре. При этом, умеренно повышенная температура, не вышедшая из под контроля, является нормальной активной реакцией организма, свидетельствующей о правильной работе иммунной системы и относительно "энергичном" состоянии организма. Человеческий организм самостоятельно поднимает собственную температуру для корректировки своего состояния. Само собой, существуют исключения, которые также необходимо учитывать.

Жар - своего рода обучающий процесс для организма. Иммунная система "учится" иметь дело с возбудителями заболеваний, запоминает их характеристики и подготавливается к будущим атакам. Особенно наглядно это проявляется у детей, чья иммунная система быстро адаптируется, и происходит нормализация температуры. Вскоре наступает процесс "восстановления", и ребенок снова излучает силу и энергию.

В отличие от жара, пониженная температура не является естественным или нормальным явлением. Она является причиной заболеваний и влечет за собой целый ряд дисфункций, которые находят свое отражение не только на физическом, но и на психологическом уровне. Несмотря на аномальность пониженной температуры, в современном мире она считается нормой. Я сталкиваюсь с пониженной температурой тела у 70% своих пациентов. Низкая температура свидетельствует о слабой иммунной системе, которая не в состоянии эффективно противостоять заболеваниям. Гипотермия создает среду для активного развития заболеваний и хронических инфекций. Она является признаком деградации и гибели клеток, а не обычным легким отклонением от нормы, как полагает современная медицина. Пары теплых носков явно недостаточно, чтобы побороть данный недуг.

Глава 3

Гипотермия

3.1 *Низкая температура - чума 21 века*

Люди сами создали условия, которые привели к снижению температуры тела. Причины этого недуга заключаются в наших привычках, стиле жизни, в любви к определенным продуктам и напиткам. В основе других причин лежат практики манипулирования пищевыми добавками в пищевой и фармацевтической отраслях, продукция которых ежедневно и активно используется людьми. Признаваемая всеми медицина твердит нам, что любые заболевания могут быть излечены с помощью лекарств и высокотехнологичной медицины. Это в корне неверно! Число инфекционных заболеваний неуклонно снижается, но одновременно с этим снижением наблюдается рост числа хронических заболеваний. Хронические заболевания, связанные со склерозом и усугубляемые низкой температурой телом, по праву могут считаться чумой нашего времени. Вы уже узнали о расстройствах, которые относятся к данной категории. Низкая температура тела является видимым проявлением холодности и бессердечности нашего общества. Позвольте мне пролить свет на причины "эпидемии низкой температуры тела".

3.2 *Причины гипотермии*

3.2.a. *Вакцины и лекарственные средства*

Большинство людей проходят вакцинацию в течение первых пяти лет жизни, что является демонстрацией продвижения определенной политики медиками, законодателями и представителями фармацевтической медицины. Родители, не позволяющие делать прививки своим детям, рискуют "нарваться" на последующий отказ от их лечения врачами, которые строго придерживаются официальных рекомендаций. Родители, отказывающиеся от прививок, зачастую страдают от нападок других родителей и организаций, таких как детские сады, детские группы и пр. Тем не менее, целый ряд медиков, натуропатов и родителей, всерьез озабоченных здоровьем детей, не поддерживают практику вакцинации.

В печатных и электронных изданиях можно найти множество публикаций о вредных последствиях вакцинации детей, и, к сожалению, эти случаи не единичны. Многие терапевты и натуропаты, подходящие к вопросам здоровья иначе, чем академические специалисты, говорят, что вакцины приводят к деградации функций саморегуляции организма и ослабляют иммунную систему. Я лично довольно часто сталкиваюсь с отрицательными последствиями вакцинации в своей клинике, когда здоровые дети и подростки заболевают и становятся инвалидами сразу после вакцинации.

Вакцинация не только бьет по организму, но и может стать причиной таких побочных эффектов и заболеваний, как аллергия, непереносимость пищевых продуктов, расстройство поведения, аутизм, гиперактивность, болезнь Альцгеймера и пр. Помимо отравления организма и повреждения органов, вакцинация также может привести к общему снижению температуры тела, что является, на первый взгляд, достаточно нелогичным фактом.

Вакцины, как правило, направлены на предотвращение инфекционных заболеваний и заболеваний, сопровождаемых повышенной температурой тела. Помимо консервантов, содержащих энергетически охлаждающие металлы (например, добавки тимеросала или тиомерсала, соединения ртути, а также активно используемого в последнее время алюминия, который, по мнению многих исследователей, способствует развитию болезни Альцгеймера), вакцины также содержат вещества, имеющие охлаждающий эффект для организма. Для понимания протекающих процессов, наиболее полезно рассмотреть их с энергетической точки зрения. Для снижения повышенной температуры и лечения высокотемпературных заболеваний в вакцинах используются охлаждающие вещества. Охлаждающий эффект вакцины препятствует росту температуры тела в течение длительного периода времени, то есть в течение всего срока эффективного воздействия вакцины на организм.

Все это также справедливо для широко используемых препаратов, оказывающих смягчающее воздействие на симптомы, связанные с высокой температурой: антибиотиков, аспирина, противовоспалительных средств, таких как кортизоны, антигистамины, антиаллергены и пр. Даже привычные лекарства, используемые старшим поколением, такие как препараты для снижения кровяного давления, особенно бета-блокаторы, препараты для снижения уровня холестерина и антидепрессанты, имеют подавляющие или охлаждающие эффекты. Помимо отрицательного энергетического влияния вакцин и лекарств на

иммунную систему, подобные препараты наносят непоправимый ущерб "обучаемости" иммунной системы и системы терморегуляции. Организм всю жизнь обучается механизмам терморегуляции и реакциям в виде повышенной температуры, и если этот процесс "подавляется", он становится не в состоянии эффективно их применять.

Многие наши пациенты не могут вспомнить, когда у них в последний раз была высокая температура (выше хотя бы 37.8°C). Их организмы слабо реагируют на заболевания лишь небольшим повышением температуры до 37.2°C - 37.8 °C. Этот феномен, то есть отсутствие высокотемпературной реакции, получил широкое распространение. Здоровая и сильная реакция иммунной системы на заболевания, как мы знаем из рассказов родителей, характеризуется кратковременным жаром, который продолжается в течение 1-2 дней, за которым следует быстрая стадия восстановления, в результате чего организм приходит в норму и наполняется новой жизненной силой. Высокая температура - проявление правильной работы иммунной системы, поскольку при температуре 40°C - 40.6°C погибают все болезнетворные бактерии.

У современных взрослых людей наблюдается повышение температуры всего на 0.5°C, которое продолжается неделями, но не способно снизить отрицательное влияние болезнетворных микроорганизмов. Низкоэнергетическое и слабое повышение температуры приводит к ослаблению и истощению человеческого организма. Функция терморегуляции организма блокируется и искажается множеством принимаемых лекарств.

Многие наиболее распространенные в наши дни лекарства вызывают гипотермию. Еще более усугубляет ситуацию тот факт, что гипотермию и ее последствия лечат, по сути, теми же препаратами, которые и стали причиной ее появления. Это равносильно лечению обморожения льдом в надежде улучшить ситуацию. Ошибочность такого подхода, когда одно зло заменяется другим, наглядно проявляется во все более усугубляющихся заболеваниях пациентов. Лекарства борются с частью проблемы, но абсолютно не способствуют ее решению. Недопустимо лечить гипотермию препаратами, которые, по сути, являются причиной ее появления. Приведу список медикаментов, назначаемых для лечения заболеваний, вызванных гипотермией:

- ❖ Антигистамины, кортизон,
- ❖ Антациды,
- ❖ Препараты против головокружения

- ❖ Противовоспалительные средства
- ❖ Антибиотики
- ❖ Антидепрессанты
- ❖ Ингибиторы аппетита
- ❖ Препараты против астмы
- ❖ Мочегонные средства
- ❖ Слабительное, спазмолитики (противосудорожные препараты)
- ❖ Средства против геморроя
- ❖ Таблетки от головной боли
- ❖ Гормоны
- ❖ Снотворное

3.2.б. Яды, попадаемые в организм по причине вредных привычек

Это другая категория веществ, снижающих температуру нашего тела, которыми мы ежедневно отравляем наш организм. Как следует из названия, эти бесспорно вредные вещества попадают в наш организм в результате вредных привычек, приносящих сомнительное удовольствие.

Одним из наиболее ярких примеров является курение сигарет, сигар и электронных сигарет (так называемых "вейпов"), которые в течение нескольких лет рекламировались в качестве здоровой альтернативы традиционным курительным веществам. Курительный ритуал приносит не только "сосательное удовлетворение", знакомое нам с младенчества, когда мы были привязаны к материнской груди, но и физическое наслаждение, связанное с реакцией головного мозга на вдыхаемые токсичные вещества. Никотин, содержащийся в дыме обычной или электронной сигареты, вызывает сужение сосудов и ухудшает кровообращение. В результате, температура падает, поскольку кровь переносит не только питательные вещества и кислород, но и тепло. Многие курильщики страдают от "холодных рук и ног" из-за нарушенного кровообращения.

С другой стороны, курение отравляет организм тысячами токсичных веществ, выделяемых при сгорании табака, и препятствует производству энергии в "клеточных электростанциях" - митохондриях.

Курильщикам электронных сигарет, полагающим, что они спасаются от этих ядов, отказавшись от никотиносодержащих смесей, стоит крепко задуматься. Уже в ближайшее время мы узнаем о долгосрочных негативных последствиях электронных сигарет. Электронные сигареты активно завоевывают позиции на рынке, однако их пары однозначно не являются полезной и здоровой альтернативой. Химические примеси вызывают вредные реакции в организме. Повторюсь еще раз, используя электронные сигареты, курильщик заменяет одно зло другим, что не приводит к положительным результатам.

Другие наркотические вещества, включая алкоголь, также влияют на терморегуляционные процессы в организме, причем степень их влияния прямо зависит от количества и частоты приема этих вредных веществ. Эти вещества могут усугублять проблемы, связанные с гипотермией, и даже быть основной причиной ее появления. Небольшое количество алкоголя согревает организм и расширяет сосуды, что, в свою очередь, повышает температуру тела. Однако, чрезмерное употребление алкоголя приводит к сильному тепловыделению и, соответственно, охлаждению организма.

3.2.с. Холодные закуски и напитки

Существует множество различных мнений о полезности тех или иных продуктов, поэтому литература пестрит различными диетами и диетическими рекомендациями. Одни специалисты рекомендуют употреблять исключительно овощи, другие советуют употреблять определенный набор продуктов растительного и животного происхождения, третьи настаивают на употреблении сырых продуктов, а четвертые рекомендуют употреблять термообработанную пищу, поскольку она проще всего переваривается организмом.

Мой 30-летний опыт в данной области подробно описан в книге "Die Säure des Lebens", опубликованной издательством TAS в 2013 году. В ней я настоятельно рекомендую повышать температуру тела, употребляя наваристые супы и продукты, повышающие температуру. Конкретные требования зависят от комплекции, возраста, активности в выполнении согревающих упражнений и профессиональной деятельности пациента. Тренер по фитнесу, строитель или почтальон, загруженные физической работой, нуждаются в меньшем количестве согревающих продуктов, чем работники умственного труда, чья деятельность связана с малой физической активностью.

Несмотря на универсальные рекомендации наиболее уважаемых диетологов, в реальности потребление продуктов и жидкостей сильно зависит от конкретных факторов, которые практически не принимаются во внимание при разработке диетических рекомендаций. Зачастую эти факторы предопределяют эффективность диетических рекомендаций, поэтому ими нельзя пренебрегать. Как вы можете догадаться, я говорю о рабочей температуре пищеварительных органов.

Для наиболее эффективного пищеварения любые продукты, которые мы употребляем, должны иметь оптимальную температуру для организма. Подогрев продуктов и напитков требует от организма энергетических затрат, что приводит к охлаждению внутренней среды. Подогрев поллитра яблочного сока с 20°C до 37°C при комнатной температуре требует значительных энергозатрат. Организму очень непросто подогреть поллитра жидкости на 16.6° С, поэтому необходимо, чтобы он имел достаточный запас тепла в органах, которое будет затрачено на этот процесс.

В США каждому посетителю ресторана в первую очередь подается стакан ледяной воды. Фактически, если посетитель выпивает этот стакан перед приемом пищи, его организм совершает невероятный "подвиг" по подогреву этой воды с 0°C до 37°C. Попробуйте согреть ладонями стакан воды из холодильника до температуры 37°C, и вы поймете о чем я говорю. Довольно быстро вы заметите, что процесс подогрева осуществляется очень медленно, и при этом затрачиваются огромные запасы тепла. Этот эксперимент даст вам некоторое представление о том, что происходит в вашем желудке. Вы поймете, как много энергии тратят желудок и другие органы (кишечник, легкие, печень и поджелудочная железа) на подогрев холодных напитков. Ваши замерзшие руки, которыми вы согревали поллитра жидкости, выступали в роли этих органов, которые работают максимально эффективно при определенной температуре. Астматики хорошо знают, что наиболее сильные и болезненные приступы астмы наблюдаются после выпитого стакана холодного напитка. Именно поэтому многие из них воздерживаются от употребления холодных напитков.

Давайте будем честными: вы действительно полагаете, что охлаждение вашего сердца является хорошей идеей? Вы действительно желаете нарушить оптимально функционирующие процессы в поджелудочной железе и нанести вред пищеварительной функции? Сможете ли вы обойтись без нормально работающего кишечника? Сможете ли жить в условиях недостатка кислорода от

легких, особенно если вы страдаете от приступов астмы?

К сожалению, такое прискорбное с точки зрения врача-практика положение вещей также имеет место и в Германии. Хлопья или мюсли с холодным молоком и стакан апельсинового сока являются наиболее распространенными "блюдами" "здорового" завтрака. Помимо этого, молодое поколение активно употребляет в течение дня безалкогольные напитки, воду, фруктовые соки и напитки, холодный чай и пиво. Когда вы в последний раз заказывали в ресторане "теплые напитки", такие как чай или горячий лимонад (помимо эспрессо после еды), а не традиционные холодные напитки? Являются ли горячий суп, говяжий или другой бульон или порция вегетарианского супа обычным ритуалом, или все же эти блюда несут определенную пользу нашему организму? Конечно, это не просто ритуал. Наши азиатские предки всегда знали это. Человек с "теплым желудком" имеет лучшее пищеварение, поскольку человеческий желудок может оптимально работать только при температуре 37°C. Каждый год такие же как и я жители Мюнхена могут наблюдать практически безумный и бесконтрольный диетический ритуал на Октоберфесте. Перед поглощением непростой для пищеварения курицы, утки или свинины, посетители Октоберфеста сначала наполняют свой желудок литром холодного пива. Неудивительно, что в результате пища плохо переваривается и давит своей тяжестью на желудок. К счастью, это неприятное ощущение можно быстро заглушить парой стаканов шнапса, а затем и вторым литром пива! Пищеварительные процессы полностью уничтожаются! Слава Богу, такая октоберфестская диета является слишком дорогой, чтобы слишком часто ее практиковать.

К сожалению, такое положение вещей распространено повсеместно. Ежедневно люди потребляют по 2-3 литра жидкости. За последние несколько десятилетий употребление холодных или охлажденных напитков стало нормой для большинства людей. Холодные напитки снижают и без того низкую температуру тела. Как уже отмечалось, ферментативные реакции требуют определенной температуры. Для оптимального пищеварения желудку, помимо достаточного количества желудочного сока и пищеварительных веществ, также требуется обеспечение оптимальной температуры.

Потребление холодных напитков приостанавливает процесс пищеварения до достижения "рабочей температуры". В качестве аналогии можно привести пример с добавлением холодной воды в кастрюлю с варящимися спагетти, в результате чего время их приготовления значительно увеличивается. Похожая

ситуация происходит при употреблении нами холодных напитков. Кроме того, при употреблении холодной воды, пива или соков разбавляется желудочный сок. В совокупности, эти нарушения пищеварительного процесса приводят к серьезным нарушениям здоровья.

К каким конкретно? Если пища слишком долго находится в желудке, она начинает разлагаться или гнить, в зависимости от концентрации белков и углеводов. В результате может наблюдаться отрыжка и кислотный рефлюкс, что приводит к прижиганию пищевода. В дальнейшем могут также наблюдаться раздражения, поскольку при подъеме газов воспаляются голосовые связки и область горла и шеи. В результате, у человека наблюдаются боли в горле, а его голос становится охриплым. Кроме того, вдыхание этих газов довольно часто является причиной возникновения астмы или хронических бронхитов.

Ярким примером является употребление пива или других холодных напитков на ужин. Спустя несколько часов в организме начинается процесс образования газов, которые вдыхаются человеком во сне и могут стать причиной воспаления органов дыхания. Ухудшение пищеварения из-за недостатка желудочного сока и пониженной температуры также может вызвать астму. Еще одним отрицательным результатом является так называемый ацидоз, то есть окисление ткани. Недостаток желудочной кислоты приводит к чрезмерному окислению организма, несмотря на распространенное мнение об обратной реакции. Даже лучшая щелочная диета приводит к образованию кислот при недостатке желудочного сока. Именно поэтому в моей практике часто встречаются фанаты сыроедения с избытком кислот в тканях, поскольку они потребляют сырую и поэтому холодную пищу, которая не может быть быстро и эффективно переварена. Кто лучше всего может переваривать сырые продукты? Сыроедение наиболее подходит людям с "теплой" конституцией, занятым подвижной профессиональной деятельностью, у которых достаточно "огня" в организме. Взгляните на авторов книг по сыроедению и вегетарианству! Большинство сторонников сырой пищи являются молодыми и подвижными людьми с "горячим пищеварением". Если вы не относитесь к данной группе, я рекомендую ограничить число потребляемых сырых продуктов, то есть использовать их в качестве дополнительных продуктов, а не ставить их в основу диеты. Другим негативным эффектом "холодного желудка" является недостаток необходимых питательных веществ. Эта проблема проявляется не сразу, но может иметь серьезные последствия в долгосрочной перспективе. Недостаток питательных веществ, витаминов, минералов, аминокислот и микроэлементов редко признается врачами причиной возникновения болезней.

К сожалению, такая ситуация наблюдается и у людей, потребляющих качественные продукты, богатые питательными веществами. Проблема заключается в ухудшении процессов разложения и потребления этих питательных веществ. Причиной этого является пониженная температура в пищеварительных органах и недостаток желудочного сока. В аюрведической и китайской медицине при недостатке тепла в желудке, кишечнике и поджелудочной железе говорят о недостатке "пищеварительного огня". Эти тысячелетние медицинские течения по вполне понятным причинам не являются сторонниками сырой пищи; вместо этого они выступают за легкое пищеварение и умеренное потребление свежих и сырых продуктов.

Все упомянутые принципы справедливы как для холодных напитков, так и для холодной пищи. Все что мы употребляем прямо из холодильника, охлаждает наши организмы. Особенно это относится к продуктам, которые проглатываются без тщательного пережевывания, таким как йогурты, кефир, творог, пудинги и прочие готовые к употреблению продукты, а также коктейлям, сокам и фруктовым нектарам. Что еще есть у вас в холодильнике? Огурцы, яблоки, апельсины, тропические фрукты, арбузы, дыни - все эти продукты можно проглотить всего лишь после 5-кратного пережевывания. Любая пища должна активно пережевываться с обильным слюновыделением. Длительное и активное жевание способствует ее подогреву и измельчению с оптимальным слюновыделением. Фактически, нормальный процесс пищеварения начинается у нас во рту.

Помимо очевидно вредного влияния на пищеварение продуктов и напитков из холодильника существует также внутренняя термальная характеристика продуктов. Традиционная китайская и аюрведическая медицина знает об этом и использует эту характеристику для профилактики и лечения заболеваний. Китайская медицина указывает на связь между едой и температурой тела: холодные продукты приводят к снижению температуры, а теплые продукты и специи способствуют избавлению от ознобов и положительно влияют на жизненную активность.

Список "холодных" продуктов:

Фрукты	Овощи/салаты		Специи
Яблоки+	Водоросли	Козелец++	Огуречник++
Бананы +++	Артишок	Корень сельдерея++	Польнь++
Груши++	Баклажан++	Стебель сельдерея++	Кервель++
Ананасы+	Вешенка++	Спаржа++	Кресс++
Ежевика++	Авокадо+++	Проросшие зерна++	Одуванчик++++
Клубника++	Цветная капуста+	Шпинат++	Перечная мята++
Грейпфрут+++	Брокколи++	Томаты+++	Руккола++
Черника++	Грибы++		
Малина++	Китайская капуста++	Рыба	Бобовые
Бузина+	Кочанный салат++	Водоросли++++	Масляные бобы++
Зимняя дыня++	Цикорий++	Устрицы++	Лимская фасоль++
Смородина++	Огурцы++	Икра++	Золотистая фасоль+++
Хурма++++	Перечник++	Крабы++++	Фасоль++
Киви++++	Перец++	Осьминог++	Соя++
Мандарины++	Редис++		
Манго++	Руккола++	Мясо	
Слива++	Зеленый салат++	Утка+	
Апельсин++++	Цукини++	Гусь+	
Ревень++++		Заяц++	
Крыжовник++		Кролик++	
Арбуз+++			
Лимон, лайм+++			

Употребление энергетически мертвой еды приводит к излишним энергетическим растратам и истощению энергетических запасов. Пища предназначена не только для удовлетворения чувства голода и снабжения организма питательными веществами, но и является источником энергии и света. Именно поэтому энергетически богатая и жизненно важная пища немедленно наполняет наш организм столь необходимой силой. Это наполнение энергией происходит в считанные секунды и ощущается задолго до разложения, распределения и поглощения питательных веществ нашим организмом. К сожалению, большинство людей употребляют в пищу только "мертвые" и энергетически слабые продукты. Такое мнение противоречит концепциям современной пищевой промышленности, которая полностью игнорирует данный факт. Инженер по пищевым продуктам вероятнее всего просто улыбнется, если вы постараетесь объяснить ему, что еда является источником информации и света. Скорее всего, он подумает, что вы несете какую-то эзотерическую чушь. Такими людьми воспринимаются только количественно измеряемые единицы, вроде содержания ингредиентов и числа калорий. Пищевая индустрия озабочена только объемами продаж, прибылью и рекламой. И хотя в рекламе часто говорят о свежести и "натуральной чистоте" продуктов, это не является чистой правдой, поскольку пищевая индустрия не в состоянии этого обеспечить. Единственной целью пищевой промышленности является получение максимальной прибыли. Все разговоры о здоровье являются лишь маркетинговым инструментом, стимулирующим продажи.

Пищевая промышленность гомогенизирует, пастеризует, консервирует, изменяет состав, генетическую структуру и информационную составляющую пищевых продуктов и добавок различными усилителями вкуса и улучшителями внешнего вида. Ни для кого уже не является секретом, что все эти операции в конечном счете "уничтожают" пищевые продукты. Разумеется, производители продуктов не спешат заявлять об этом. Запускаемая ими реклама говорит только о "полезных свойствах" и попытках "сохранения природы". Многие потребители разогревают еду на газовых плитах или в микроволновых печах. Такая пища является "мертвой" и лишает организм энергии и столь необходимого тепла. Все пищевые продукты могут быть разделены на 2 простые категории: продукты, которые наполняют организм энергией, и продукты, которые отнимают энергию у организма. Однако нужно понимать, что любой пищеварительный процесс отнимает энергию, и суммарный приток или отток энергии напрямую зависит от энергоэффективности принимаемой пищи.

Продукты теряют "силу" в результате промышленной обработки, а также при приготовлении или замораживании. В конечном итоге, энергетический баланс в результате приема такой пищи может стать отрицательным, поскольку организм потратит на пищеварение больше энергии, чем приобретет в результате усвоения этих продуктов.

Помимо вышеупомянутых факторов, на энергетический баланс также влияет состояние наших пищеварительных органов.

Начнем с высшей точки в организме: пищеварительный процесс фактически начинается при пережевывании пищи и ее смазывании слюной во рту. После этого пища достигает желудка, пищеварительная способность которого напрямую зависит от достаточности желудочного сока. Обеспечение тихой и расслабленной атмосферы при употреблении пищи является необходимым условием для образования достаточного количества желудочного сока, поскольку органы пищеварения эффективно работают только в расслабленном и парасимпатическом эмоциональном состоянии.

Такое состояние организма достижимо только при температуре тела не ниже 37°C, поскольку более низкая температура является источником стресса. Организму также необходим гастрин - гормон, стимулирующий образование желудочного сока для оптимального пищеварения. Качество пищеварительного процесса определяется качеством пищеварительных ферментов (поджелудочная железа) и желчи (печень) в пищеварительном тракте. Существует множество факторов, нарушающих бесперебойную работу этих органов. Данный вопрос подробно рассмотрен в моей книге "Die Säure des Lebens".

Одно можно сказать точно - ни один из органов пищеварения (желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и поджелудочная железа) не в состоянии достичь оптимальной работоспособности без обеспечения "рабочей температуры" организма.

Сырые или вегетарианские продукты не являются спасательным кругом. Приготовленные продукты и продукты животного происхождения также могут иметь высокую энергетическую ценность. Естественное качество, правильный способ приготовления пищи и любовь, с которой человек ее готовит, - все это имеет огромную ценность, но об этом я расскажу немного позже.

Само собой, главенствующую роль в обеспечении качества продуктов занимает качество и состав почвы, а также степень созревания продуктов. Зрелость фруктов или овощей напрямую зависит от интенсивности солнечного излучения.

Это означает, что чем больше поглощается света и особенно ИК-излучения, тем выше энергетика продукта, и тем большую пользу он приносит для нашего организма. Солнечный свет и тепло являются определяющими факторами. При этом, около 50% тепла, которое получают люди, растения и животные, имеет инфракрасную природу. Более подробно я расскажу об этом позже, а пока только обращаю ваше внимание на тот факт, что инфракрасное солнечное излучение оказывает положительное целебное влияние на наши организмы. Оно согревает нас, глубоко проникает в организм и лечит его изнутри.

Корма для животных являются наиболее полезными и эффективными, если они выращиваются в полях под солнечным светом и активно поглощают инфракрасное солнечное излучение. Высококачественные естественные корма положительно влияют на организмы животных. Кроме того, сами животные должны получать достаточное количество солнечного света для здорового существования. Качество продуктов животного происхождения напрямую зависит от "натуральности" выращивания животных. Животные, выращиваемые в хлевах и сараях, страдают от недостатка солнечного света и физической активности, в результате чего ухудшается их здоровье, и, соответственно, качество продукции животного происхождения, получаемой конечными потребителями.

3.2.d. Образ жизни в современном обществе

Оседлый образ жизни с чрезмерным нервным напряжением приводит к возникновению дисбалансов в организме и головном мозге. К сожалению, большинство людей проводят рабочий день в офисных или автомобильных креслах, на диванах или перед компьютерными и телевизионными экранами. Такие люди зачастую страдают от недостатка физической активности, что в конечном итоге приводит к общему ослаблению организма и снижению температуры тела. Люди, занятые интеллектуальным трудом, могут не согласиться с этим утверждением, поскольку зачастую чувствуют тепло в голове, занятой напряженной деятельностью. Тем не менее, остальные части тела остаются незадействованными и имеют пониженную температуру. Движение всегда влечет за собой увеличение циркуляции крови, в результате чего прогреваются все части организма. Типичным недугом, связанным с недостатком физической активности является гипотермия и сопутствующие ей заболевания, такие как "холодные ноги" и пр. Оседлый образ жизни современного общества имеет как минимум 2 серьезных побочных эффекта: эмоциональная холодность и избыточный вес.

3.2.e. Оседлый образ жизни и эмоциональная холодность

Существуют множество факторов, влияющих на эмоциональные контакты и эмоциональный комфорт человека. Подробное изучение важных причин эмоциональных расстройств выходит за рамки данной книги. Однако, я приведу основные факторы, которые зачастую игнорируются врачами при разработке методов лечения.

На практике, оседлый образ жизни и эмоциональная холодность сопутствуют друг другу. Люди, занятые сельским хозяйством, имеют, как правило, более близкие контакты с миром и окружающей средой. Однако, не стоит принимать данный факт за аксиому, поскольку имеются гораздо более мощные факторы, влияющие на существующий эмоциональный баланс. Тем не менее, я приведу пару выводов, сделанных на основе моей многолетней медицинской практики. Малоподвижный образ жизни, стресс и электромагнитный смог отрицательно влияют на метаболизм и влекут за собой снижение общей температуры тела. Нравится нам это или нет, мы по своей природе являемся охотниками и собирателями, то есть наш метаболизм требует подвижности, свежего воздуха, солнечного света и контакта с землей.

Вспомните о длинном эволюционном пути и историю культурного развития во многих областях. Организм и метаболические процессы современного человека практически не отличаются от организмов и принципов его функционирования наших предков из каменного века. Более того, через поколения передаются генетические коды, которые незначительно изменились за последние 4 тыс. лет. По оценкам ученых, для изменения основных генетических кодов необходимо 60-70 тыс. лет. И мы должны серьезно воспринимать данный факт, если хотим жить здоровой жизнью. Нам, людям, потребуется еще 50-60 тыс. лет, чтобы превратиться из охотников-собираателей в людей с фундаментально другим метаболизмом, диетой, дыхательной системой и температурой тела, то есть приобрести иное "естественное" состояние. Однако, это не означает, что мы не можем экспоненциально прогрессировать на других уровнях - интеллектуальном, культурном и духовном.

Наш "охотничье-собираательный" разум далекого прошлого был ограничен несколькими стратегическими мыслительными процессами, связанными с охотой и обменом информацией с помощью речи и звуков. Современный поток информации и стимулирующих воздействий перевозбуждает наши органы чувств, что приводит к расходованию основной части энергии нашим мозгом. Таким образом, энергетическая составляющая перестает фокусироваться на теле. Просмотр телевизора, использование компьютера для работы или игр,

планшеты и смартфоны, книги, газеты, тренинги, бесконечные дискуссии или бесцельная болтовня, фантазии и мечты - все это нагружает наш разум. В современном мире очень сложно найти человека, который просто "живет", не создавая излишний шум в голове и выполняя действия, которые не требуют напряженного мыслительного процесса. Наша изначальная человеческая природа претерпевает все большие изменения, и обычное "существование" сменяется "осмысленным выполнением каких-либо действий". Физические упражнения на улице, ремесленная деятельность, скульптура, живопись, вырезание из дерева, работа в саду - существует множество занятий, не требующих напряженного мыслительного процесса и помогающих нам расслабиться. И много ли мы тратим времени на эти занятия? Люди гордятся тем, что дважды в неделю достают свои беговые кроссовки и по 2 часа занимаются спортом, однако не понимают, что более 100 часов в неделю занимают свой мозг мыслительными процессами, напрягающими нервы и разум.

Недавно пациент принес мне бутылку белого вина с собственного виноградника и гордо сказал: "Вы даже не можете себе представить насколько я расслабляюсь и сколько удовольствия получаю от работы на винограднике. Только здесь, окруженный природой и виноградом, лишенный необходимости думать и говорить, я расслабляюсь по-настоящему быстро и глубоко". Это не значит, что обязательно нужно ехать на виноградник - вполне можете добиться тех же успехов на своей веранде, своем балконе, либо просто сходяв на прогулку или на рыбалку.

Физическая активность тесно связана с кровообращением. Кровь прокачивается через сосуды при помощи мышечных сокращений, и таким образом снижается нагрузка на сердце. Кровь транспортирует питательные вещества и кислород, а также согревает организм. Всем известно, что активные движения, а также внешнее воздействие, улучшающее кровообращение, например массаж и растирания, позволяют нам согреться. Ярким примером является потирание рук, когда мы замерзаем. Подытожим: движение согревает нас и позволяет бороться с низкой температурой тела. Но какое это имеет отношение к эмоциональной холодности? Оседлый образ жизни и недостаток движений может способствовать некой "отрешенности" наших чувств. "Холодное" сердце, в свою очередь, препятствует достижению оптимальной температуры тела. А "теплое" сердце - является источником целебной силы. Зависимость между чувствами, "теплым" сердцем и температурой тела не является какой то нестандартной теорией или эзотерической концепцией, она реально зафиксирована 30-летними наблюдениями в ходе моей медицинской практики. Связь между "любящим" и "исцеляющим" сердцем будет описана мною позднее, когда я расскажу об инфракрасном излучении.

3.2.f. Низкая температура тела связана с недостатком движения и избыточным весом

Зачастую, малоподвижный образ жизни и избыточный вес сопутствуют друг другу. Существует несколько причин набора лишнего веса. Одной из таких причин, которую зачастую не принимают во внимание, является гипотермия. Низкая температура тела ухудшает метаболизм и снижает скорость обмена веществ, что отрицательно влияет на сжигание калорий или жира. Однако, существует и другая причина ожирения, связанная с гипотермией - холодное тело пытается защитить себя от холода слоем жира. Жировые клетки и эластичные жировые запасы защищают организм и его жизненно важные органы. Эти органы как будто требуют в свое распоряжение все жировые клетки, чтобы защитить себя от холода и сохранить малейшие частички тепла, которые в них имеются".

Недостаточная температура тела приводит к ухудшению метаболизма и предотвращает сжигание жировых запасов для поддержания температуры тела, которая уже является недостаточной. И наоборот, повышение температуры тела до оптимальных значений позволяет организму достичь идеального веса.

3.2.g. Экологические токсины

Термин "тяжелые металлы" применяется для различных металлов, которые накапливаются в различных частях организма. К таким металлам относят свинец, кадмий, мышьяк, никель, палладий, платину и особенно высокотоксичную нейротоксиновую ртуть.

Ртуть в стоматологических пломбах за 24 часа проникает в ткани на 3.5 см и через 2-3 дня достигает мозга. Как только ртуть достигает кровеносных сосудов, она может попасть в любую ткань или орган в любом месте организма. Отложения тяжелых металлов чаще всего находят в мозге, стволовой части мозга, центральной нервной системе, костях, костном мозге, лимфоузлах, соединительных тканях, коже и волосах.

Особую роль в понижении температуры играют два тяжелых металла: палладий и платина. Оба этих металла используются в каталитических нейтрализаторах автомобилей и выбрасываются вместе с выхлопными газами, что было подтверждено подробными исследованиями Университета Уичито и Университета Нотр-Дам. Эти металлы попадают в наш организм через легкие и пищу, выращенную вблизи оживленных автострад, а также через мясо животных,

употреблявших корм, содержащий эти металлы. Кроме того, тяжелые металлы могут находиться в подземных водах и загрязненном воздухе.

Известно, что тяжелый металл палладий вызывает депрессию у людей и снижает температуру тела. Низкая температура и депрессивное настроение являются достаточно частыми симптомами и заболеваниями. Депрессия и гипотермия тесно взаимосвязаны. Более того, эти два недуга зачастую вытекают друг из друга. Депрессия является следствием хронически низкой температуры и приводит к дальнейшему ее снижению, в результате чего значительно снижается активность человека, и температура остается на низком уровне.

Платина вызывает астму и прочие респираторные заболевания. Совсем недавно специализированный журнал «Environmental Science and Technology» сообщил об опасности платины для наших легких и бронхов, если мы вступаем в контакт с этим металлом на улице. Платина блокирует респираторные функции и способствует воспалению бронхов, что может спровоцировать сужению наименьших бронхиальных трубок и вызвать астматические заболевания. Также платину связывают с онкологическими заболеваниями и возникновению аномалий у новорожденных.

Я подробно рассказал об экологических токсинах и опасности тяжелых металлов для человеческого здоровья в своей книге “entgiften-statt-vergiften“, издательство TAS, 2007. Эта книга рассказывает о реальном уровне загрязнений в окружающей среде и о токсинах, с которыми мы повсеместно сталкиваемся. Токсичные металлы значительно ослабляют иммунную систему. Люди с ослабленной иммунной системой подвержены хроническим заболеваниям и повторным инфекциям через патогены. Детоксикация и избавление от тяжелых металлов и прочих отравляющих веществ, таких как пестициды, химикаты и медицинские препараты, играет очень важную роль для восстановления и поддержания здоровья. Однако, нужно понимать, что для детоксикации недостаточно одного травяного чая; необходимо использовать специальные вещества, такие как измельченные водоросли хлореллы. Вы можете найти всю интересующую информацию в вышеупомянутой книге, на основе которой, как я надеюсь, вы сделаете правильные выводы. На самом деле, весь фокус заключается в том, чтобы избегать источников токсинов, таких как амальгамные или палладиевые пломбы, а также заниматься последовательной и эффективной чисткой организма. Я регулярно использую в своей медицинской практике процедуры и препараты, которые я подробно описал в вышеупомянутой книге и на соответствующем вебсайте.

Существуют два фактора, эффективно способствующих детоксикации и позволяющих ее реализовать: расслабленное тело и разум и, как вы могли уже догадаться, - достаточная температура тела.

Расслабление способствует процессу детоксикации.

Я не знаю ни одной физической, духовной или мыслительной функции, которая не выиграла бы от расслабления. Кровотворение, кровоток, метаболизм, питание и очистка тканей и клеток, а также физическая и духовная "заряженность" эффективно поддерживаются внутренней расслабленностью. Умиротворенность, вдумчивость, смирение и медитация являются нашим внутренним источником энергии. Атлеты называют такое состояние "подъемом" - состоянием внутренней расслабленности, когда возможно достижение наилучших результатов. Человек, умеющий "отпускать" ситуацию легче расстается с токсинами и вредными и ядовитыми веществами. Эксперименты с измельченной хлореллой показали, что у испытуемых, практикующих медитации и расслабляющие упражнения перед приемом хлореллы, ртуть выводилась через мочу в 3 раза эффективнее. Именно поэтому я советую своим пациентам и читателям найти собственный способ расслабления, будь то медитация, музыка, чтение или другое неактивное занятие. Несколько лет назад я разработал специальные "расслабляющие" компакт диски, позволяющие быстро достичь состояния глубокой релаксации. На этих дисках записана смесь музыки, голосовых аффирмаций и прекрасных акустических паттернов или естественных звуков. Более того, специальная программа детоксикации для программ Alpha8 также содержит специальные частоты, которые ускоряют процесс детоксикации и повышают его эффективность. Более подробная информация о вышеперечисленном инструментарии приведена на моем вебсайте www.uwekarstaedt.de. Англоговорящие читатели могут скачать мой компакт диск "PowernaPlus-Vitality" в формате MP3 практически на любом известном музыкальном портале.

К сожалению, стресс является нашим постоянным спутником в современном мире. Стрессовые ситуации требуют от человеческого организма активизации энергии на выживание, что приводит к выделению надпочечниками большого количества адреналина.

Постоянный многолетний стресс истощает надпочечники, в результате чего в организме наблюдается хронический дефицит адреналина. Адреналин, как известно, нейтрализует инсулин. Инсулиновые каналы транспортируют сахар

из крови в клетки, а адреналин выводит сахар из клеток в кровь, что обеспечивает поддержание нормального уровня сахара и энергии для успешной борьбы организма с недугами. При недостатке адреналина необходимый "сахарный" баланс нарушается. Необходимо поддерживать не только процесс транспортировки сахара в клетки, но и процесс вывода сахара из клеток. При дефиците адреналина сахар остается в клетках, в результате чего изменяются процессы переработки веществ.

В данном случае, клетки задействуют процессы ферментации вместо пищеварительных процессов на основе кислорода. Профессиональные медики сильно напрягаются, когда речь идет о "ферментативном метаболизме". Мы знаем, что ферментация (брожение) значительно ускоряет процесс деления раковых клеток. Опытные медики воспринимают хроническую недостаточность адреналина в качестве признака истощения надпочечников, что является сигналом возможной деградации клеток и онкологических заболеваний.

Нормальная и умеренно повышенная температура способствует детоксикации

Нормальная или повышенная температура тела, как уже упоминалось, способствует эффективной детоксикации. Борьба с тяжелыми металлами является сложной задачей, поскольку отравляющие вещества находятся глубоко в тканях или даже в клетках. Эти внутренние ткани зачастую имеют пониженную температуру и затвердевают, что препятствует любой форме обмена веществ. В результате нарушения процессов обмена, вещества, выводящие токсины, не поступают в нужные места из-за напряжения кровеносных сосудов и плохого протока лимфы. Потепление тканей, крови и лимфы, в свою очередь, обеспечивает лучшее снабжение кислородом и отрицательными ионами, а также способствует растворению и выводу токсинов. Мы постоянно сталкиваемся с этим сложным процессом в своей жизни, например когда посещаем сауну, потеем во время физических упражнений, получаем массаж или принимаем горячую ванну. Профессиональные медики и народные целители всего мира знают о целебных свойствах тепла и рекомендуют пациентом посещать бани, делать массажи и использовать прочие средства, искусственно повышающие температуру тела.

Одним из лучших современных лечебных инструментов являются инфракрасные маты, которые в зависимости от настроек генерируют тепло различной температуры. Инфракрасное излучение обладает великолепными

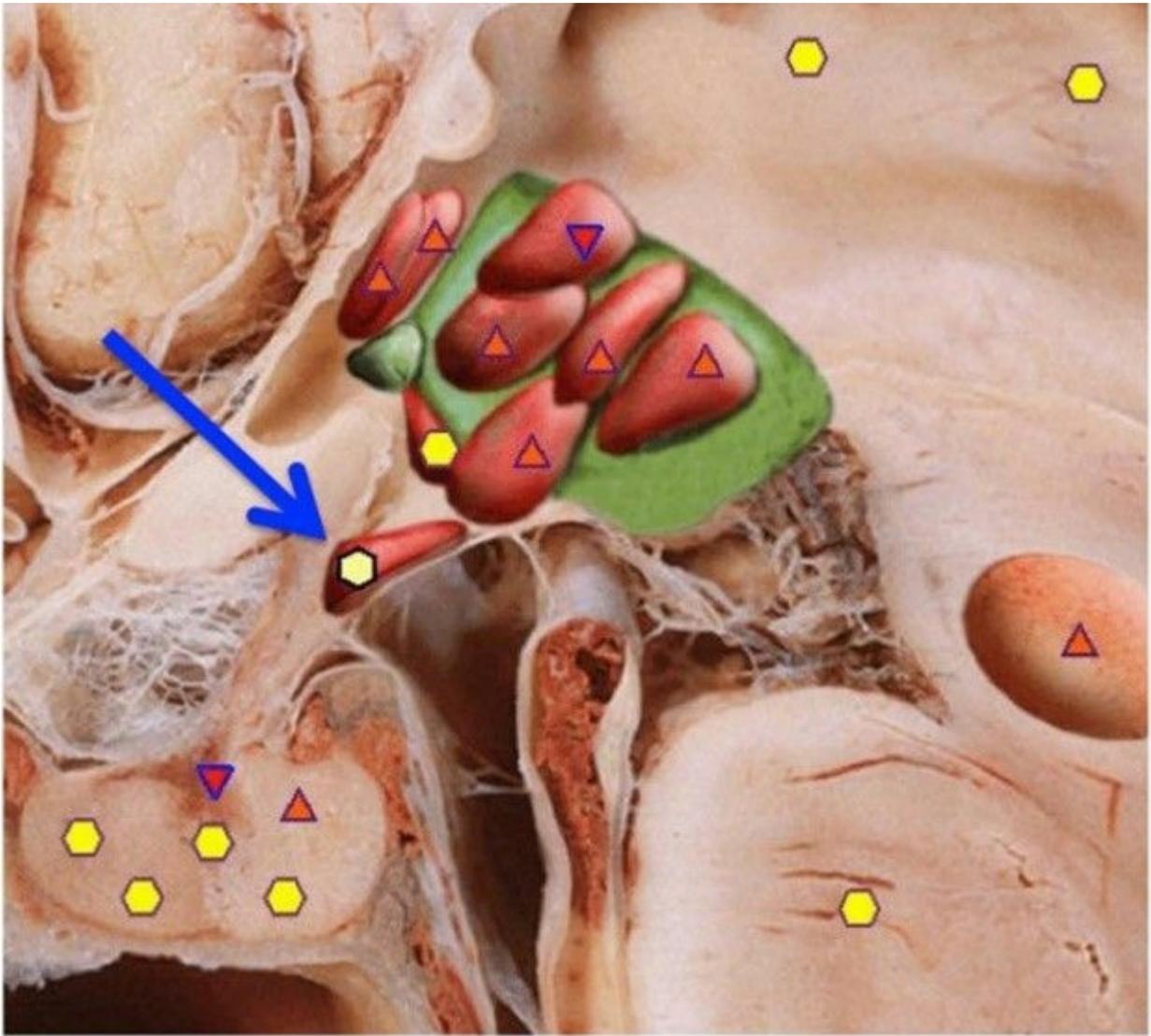
целобными свойствами. Инфракрасные маты комбинируют инфракрасное излучение с отрицательными ионами, которые являются дополнительным источником целобной энергии, способствующей детоксикации (www.bio-mats.com/uwekarstaedt).

Таким образом, повышение температуры до значения 37°C является крайне важным шагом для эффективной детоксикации. В результате повышения температуры до естественных значений нормализуется кровообращение в организме, что способствует максимальной эффективности очищающих препаратов, скорейшему выводу тяжелых металлов и избавлению организма от прочих вредных веществ.

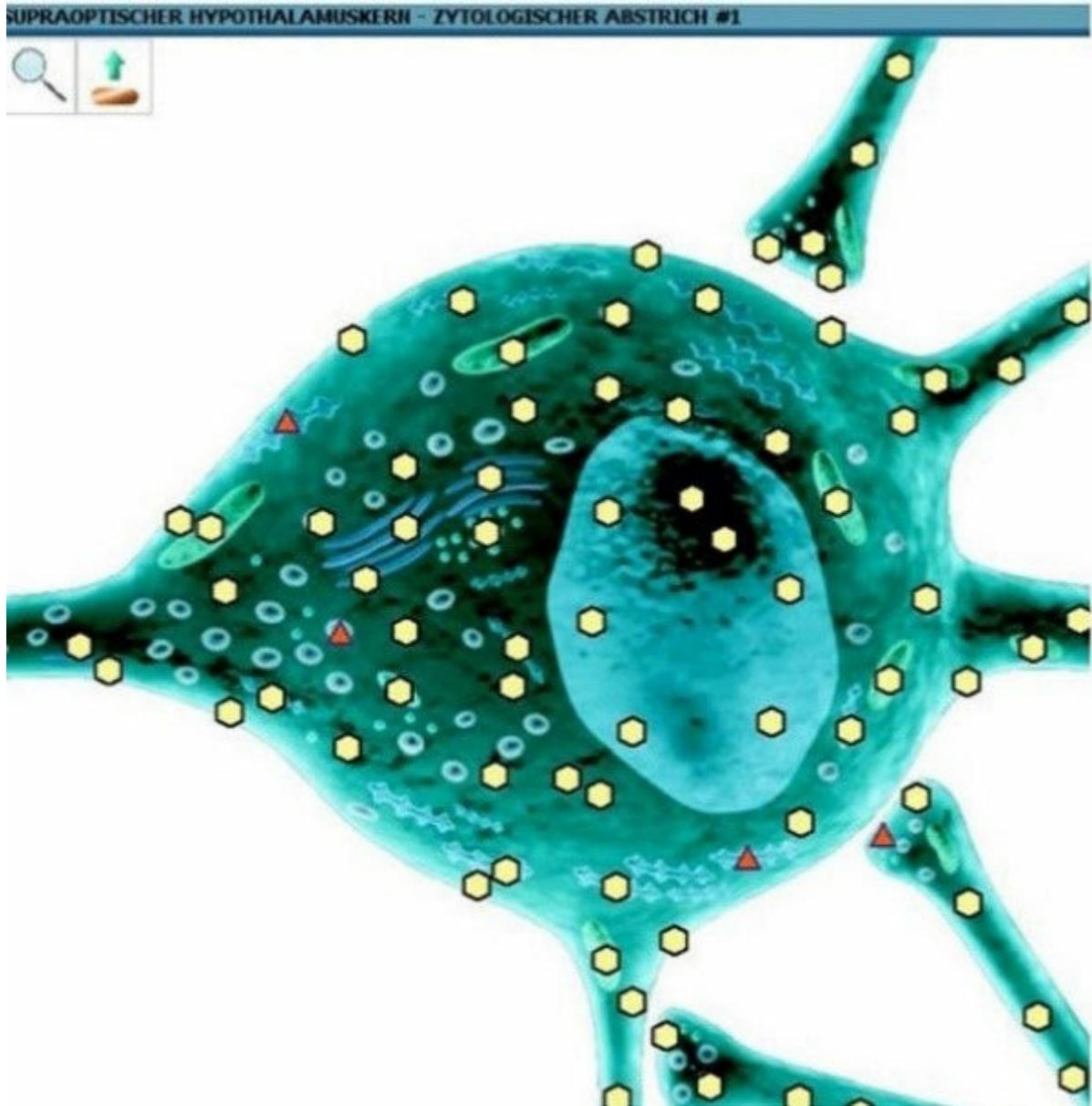
3.2.h. Оптическое гипоталамическое ядро - еще один центр терморегуляции

Оптический гипоталамус в совокупности с щитовидной и надпочечной железами играет не менее важную роль, чем другие органы терморегуляции. Фактическая температура тела определяется с большой точностью. Данные о температуре, получаемые с помощью тепловых и холодовых рецепторов кожи, сравниваются с внутренней температурой тела, и по результатам этого сравнения происходит корректировка значений. Физически процесс повышения или понижения температуры тела реализуется за счет расширения или сужения сосудов, потоотделения, дрожи и пр.

Обсуждать используемый механизм терморегуляции не имеет смысла, однако необходимо понимать возможные причины нарушения нормального функционирования центров терморегуляции. Согласно моим клиническим исследованиям, у многих людей, страдающих нарушением терморегуляции, наблюдается загрязнение или блокирование ядра гипоталамуса. Зачастую основными источниками загрязнений являются тяжелые металлы: ртуть, кадмий, палладий, платина, ртуть из амальгамы; а также прочие десятки тысяч ядов, которые поступают в наш организм из окружающей среды.



Супраоптическое ядро (синяя стрелка). Шестиугольник демонстрирует нарушение регуляции и истощение ткани.



Более детальный анализ супраоптического ядра. Символы обозначают дисфункцию и деградацию ткани.

Глава 4

Важность ферментов

Наш метаболизм достаточно сильно коррелирует со скоростью химических процессов, происходящих в нашем организме. Если быть более точным, то метаболизм отражает состояние всех процессов, происходящих внутри организма. Эти процессы управляются и определяются ферментивными реакциями.

Ферменты - основа жизни, определяющий фактор для всех химических процессов в каждой клетке организма. Ферменты определяют скорость реакций и число активных процессов. Сколько активных процессов в организме? Одна клетка может осуществлять приблизительно 50000 химических реакций в секунду! Это кажется невероятным, ведь все эти 50000 процессов структурированы и согласованы с ферментивными процессами других 80 миллионов (!) клеток организма. Повторю еще раз этот невероятной и труднодостижимый факт: **в нашем организме происходит 50000 x 80 миллионов согласованных жизненных процессов в секунду.**

Если вы поняли о чем я говорю, вы быстро осознаете насколько важны ферменты для нашего физического и эмоционального состояния. Наша физическая форма, пищеварение, жизнеспособность и настроение, а также духовное состояние, зависят от правильной работы ферментивных процессов.

4.1. *Что такое ферменты?*

Ферменты - это катализаторы химических процессов в нашем организме. Они состоят из аминокислот - небольших белков - и являются предпосылкой для возникновения любой химической реакции. Без ферментов невозможны химические реакции, соответственно невозможна жизнь. Некоторые сравнивают ферменты с "искрой жизни" по аналогии со свечой зажигания в автомобиле, запускающей двигатель. Двигатель сможет бесперебойно работать только в случае четко организованного процесса сжигания топлива. Только организованный ферментивный процесс позволяет нашим клеткам бесперебойно работать, и гарантирует нам жизнь.

Именно плохой активностью ферментов наиболее часто объясняют "сбои" в

организме. Одним из вариантов лечения таких "сбоев" является поставка ферментов в организм через пищу. Однако, для правильной работы ферментов необходимо достижение оптимальной температуры. Именно по этой причине я считаю употребление ферментированных продуктов одним из столпов здорового питания. Ферментированная пища и напитки распространены во всех культурах мира. В нашей культуре (в Германии - прим. переводчика) наиболее распространены молочнокислые овощи.

Наиболее известным представителем этой группы продуктов в Германии является квашенная капуста. Многие англичане и американцы именно поэтому называют немцев "капустниками" (Krauts). Люди довольно часто потребляют в пищу ферментированные продукты в виде йогурта, кефира, сметаны, кваса или кисломолочных продуктов. В течение последних лет также стали популярны кисломолочные продукты из других культур: кимчи из Кореи, комбуча, кефир или японское цукэмоно. В сочетании с правильной температурой тела эти продукты в состоянии восстановить организм и поддерживать его здоровье. Правильно работающие ферменты - основа нашего метаболизма. Ферменты представляют собой цепи различной длины, состоящие из аминокислот, которые по мере необходимости могут изменяться по форме и структуре. Они формируются на основе модели генетических кодов. Гибкость и адаптируемость ферментов сильно зависит от такого фактора, как температура тела.

4.2 Сила ферментов зависит от температуры

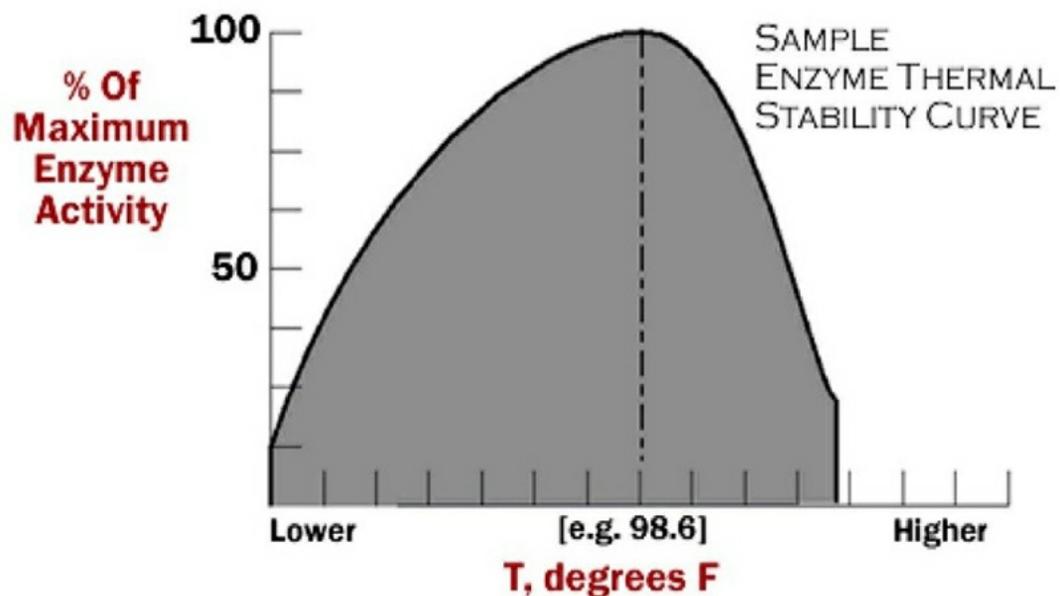
При повышенной температуре ферменты теряют твердость и жесткость, и становятся мягкими. При пониженной температуре ферменты становятся слишком жесткими и теряют необходимую гибкость и способность к адаптации. Это моментально сказывается на работе пищеварительной системы в виде нарушенного метаболизма и сбоев в организме в целом. Процессы осуществляются наиболее легко, с минимальными потерями и с оптимальной скоростью при оптимальной температуре (36.6°- 37.2°C). При выходе температуры за указанный диапазон эти же процессы требуют больших энергозатрат, ускоряют истощение и приводят к возникновению "ошибок". Таким образом, наблюдается нарушение всех метаболических процессов при слишком высокой, низкой или нестабильной температуре, поскольку ферменты в данном случае находятся в неоптимальных условиях.

Сильный жар всегда вызывал тревогу у медиков, поскольку высокие температуры могут привести к изменению свойств ферментов в мозге, что, в

свою очередь, может стать причиной возникновения бреда у больного. Опасность низких температур также хороша известна медицине, особенно неотложной, которая специализируется на спасении пострадавших от лавин и переохлаждения.

Несмотря на это, медики более серьезно относятся к повышенной температуре, практически оставляя без внимания умеренно пониженную температуру. Отклонение температуры от оптимальных значений всегда влечет за собой ухудшение здоровья и возникновение заболеваний. И если сильный жар или крайне низкая температура считаются опасными для жизни, более умеренные отклонения от норм следует рассматривать по крайней мере как признак плохого здоровья, влекущего за собой возникновение заболеваний, особенно если отклонение имеет хронический характер. Любое отклонение в активности ферментов всегда приводит к нарушениям в соответствующем органе, ткани или части тела, что может оказаться решающим фактором в критической ситуации.

Diagram 2-1



1. Biochemistry. Second Edition, Worth Publishers: 1970,75: Albert Lehninger

Данный график демонстрирует, что 100% активность ферментов достигается при температуре 36.6°C. При более низких или более высоких температурах происходит значительное снижение активности ферментов

Почему температура около 37°C является оптимальной для человеческого организма? Скорее всего, ферменты приобрели свойство максимально активироваться при данной температуре в процессе эволюции. Некоторые ферменты хорошо работают даже в изменяющихся условиях. Очевидно, что наиболее быстро реагируют на температурные отклонения ферменты, отвечающие за наименее важные функции. Наш организм в состоянии работать при сбоях таких ферментов, однако такое положение вещей уже может быть признаком отклонений процессов от норм.

4.3 *Влияние гипотермии на ферменты*

О каких ферментах и функциях мы говорим? О тех, которые, казалось бы, являются не слишком существенными, например о ферментах, регулирующих метаболизм и здоровье кожи, волос и ногтей. Либи́до или когнитивная функция также не требуются для выживания в текущий момент. Охлажденный организм уже не в состоянии обеспечить комфортную наполненность организма энергией, вызванной оптимальной температурой тела и сопровождаемой радостью, креативностью и необузданной харизмой и сексуальной энергией. Охлажденный организм концентрируется на единственной цели - выжить. В результате за бортом остаются многие физические функции. Когда тело борется за выживание, человек даже не задумывается о таких казалось бы неосновных вещах как привлекательность, художественное выражение или сексуальная активность. Недостаток тепла в организме снижает функциональную эффективность ферментов и влечет за собой проявление следующих симптомов:

- ❖ Сухая, грубая кожа
- ❖ Ломкие ногти на руках и ногах
- ❖ Сухие волосы и выпадение волос
- ❖ Отечность
- ❖ Когнитивные расстройства, недостаток концентрации, плохая память
- ❖ Хроническая усталость
- ❖ Предменструальные симптомы
- ❖ Раздражительность, перепады настроения, депрессия, меланхолия
- ❖ Снижение полового влечения и сопутствующая потеря сексуальности

Кожа является очень большим органом, площадь которого составляет около двух квадратных метров. Этот орган постоянно находится во взаимодействии с окружающей средой и требует огромных энергозатрат. В то же время кожа имеет достаточную прочность и может выносить отсутствие ухода в течение нескольких недель. Такая реализация предоставляет организму отличную возможность для экономии энергии. Эффект сбережения энергии становится заметным - кожа теряет блеск, становится менее привлекательной и стареет. При хронически низкой температуре тела кожа зачастую стареет, становится чешуйчатой и тонкой.

Также страдает сексуальное влечение и "огонь любви". Потеря сексуальных желаний является частым явлением при недомоганиях, в том числе и при нехватке тепла в организме. Именно поэтому людей без сексуальных желаний называют "холодными".

По всеобщему мнению, пылкие "Дон Жуаны" и страстные танцоры фламенко являются уроженцами южных стран. Является ли это совпадением? Нет, это не совпадение, ведь именно в южных странах, таких как Италия, Греция и Испания, солнце активно прогревает воздух, обильно снабжая жителей инфракрасным излучением.

А вот охлажденный организм избегает физической любви, сберегая таким образом драгоценную энергию. Любой, кто хочет страстной и яркой жизни, должен поддерживать правильную температуру тела.

Тем не менее, политика "экономии" организма с пониженной температурой тела имеет вполне определенную выгоду. Отказ от энергозатратных функций гарантирует более длительный период поддержания необходимого для основных функций организма тепла даже в жестких условиях. Сердце, дыхательная система и даже слух и зрение не страдают и работают в полной мере даже в условиях пониженной температуры. К другим жизненно важным функциям, которые также менее всего страдают от гипотермии, относят чувство равновесия, работу почек и прочие функции, имеющие отношение к центральной нервной системе (ЦНС).

При длительном воздействии гипотермии страдают так называемые "необязательные функции и органы", например половое влечение, кожа, волосы, креативность, память и настроение. Внутренние органы также теряют некоторую "необязательную" функциональность, в результате чего работают в неоптимальном режиме. При снижении ферментов метаболизм не в состоянии качественно исполнять все предписанные процессы. Происходит отравление органов, токсины более не выводятся, а активность органов снижается все

сильнее.

Наиболее подвержены воздействию гипотермии органы, ежедневно отвечающие за прием и переработку пищи. Пищеварительные органы - желудок, тонкая и толстая кишка, поджелудочная железа и печень - ежедневно выполняют огромную работу. Их функциональность в значительной степени зависит от ферментов, называемых пищеварительным ферментами.

К пищеварительным ферментам относятся пептидазы (протеазы), гликозидазы, липазы и нуклеазы. Все эти ферменты расщепляют пищу и содержащиеся белки, крахмалы, жиры и клеточные ядра. Согласно нашим наблюдениям, при пониженной температуре тела эти ферменты либо совсем не работают, либо работают с пониженной эффективностью. В результате, пища оседает в наших желудках как кирпичи, наше самочувствие ухудшается, наблюдаются отрыжки, метеоризм, диарея или запоры.

Пищеварительные заболевания являются предвестником ферментативной слабости тела с низкой температурой. Нарушение пищеварения приводит к возникновению целого ряда симптомов. Происходит потеря жизненной энергии и наблюдается ее дефицит, поскольку источником значительной ее части является пища. Неудивительно, что в данной ситуации человек начинает все сильнее страдать от усталости, недостатка концентрации и провалов памяти. Хроническая усталость и нарушение сна отрицательно влияет на настроение и творческий потенциал. Люди в таком состоянии перестают жить полной и яркой жизнью и переключаются в режим выживания, который сначала характеризуется перепадами настроения, а потом сопровождается различными болезнями.

Глава 5

Кто я?

Взгляд с другой стороны

Вы наверняка видели фотографии или видеозаписи, на которых изображены подсолнухи, разворачивающиеся в течение дня за солнцем. Подсолнухи не единственные растения, которые ведут себя подобным образом: фактически, все растения разворачиваются к солнцу, чтобы получить максимум излучаемой им световой энергии. Растения любят солнечный свет и делают все, чтобы получить его в максимальной степени.

В этом смысле люди недалеко ушли от растений. Нас также привлекает свет, тепло и цвета природы. Нас манят любые источники света и тепла - от солнца до камина или костра. Свет, тепло, энергия, биофотоны, электроны, электричество и электромагнетизм на инстинктивном уровне привлекают нас. Эти формы энергии напрямую взаимодействуют с жидкостями в нашем организме и влияют на внутренние молекулы воды.

В зависимости от возраста и телосложения, человеческий организм на 60-80% состоит из воды. Чем мы моложе, тем больше воды содержится в нашем организме. Ребенок или подросток всегда более "водянист", чем взрослый.

Указанные процентные значения относятся к общей массе тела. Многие люди не знают, что молекулы воды очень малы в сравнении с другими молекулами организма. Таким образом, если взять не массу молекул, а их число, то преимущество молекул воды в сравнении с молекулами жиров и белков впечатляет еще сильнее: 99% всех молекул являются молекулами воды. Получается, что человеческий организм на 99% состоит из молекул воды, и лишь на один процент - из других молекул, таких как белки и жиры. Итоговый вывод напрашивается сам собой: наши организмы действуют по законам воды, которым можно найти объяснение.

Однако, мы не только получаем свет и тепло, но и излучаем его. Человек, открытый для людей, обменивается с ними энергией на одной частоте. Мы не можем получать и посылать энергию на разных частотах и автоматически отвечаем теми же видами энергии на той же частоте, на которой мы ее получили.

То же самое справедливо и при проявлении агрессии - если кто-то получает агрессивную энергию, он отвечает тем же видом энергии, то есть занимает защитную позицию и действует агрессивно. Именно поэтому очень важно правильно выбирать круг друзей и знакомых.

Мы постоянно транслируем свое состояние, а окружающие нас люди получают эту энергию. Дети на 100% восприимчивы ко всем видам светового и иного излучения. Мы излучаем свет, который воспринимается окружающими как признак жизненной силы, радости, любви, которые так притягательны. Все дети и подростки от природы излучают шарм и харизму, что и привлекает окружающих.

Некоторые взрослые также выделяются сильной харизмой и магнетизмом. В любых культурах есть целители, обладающие сильной энергией, и эти целители как бы привлекают на энергетическом уровне слабых людей, чье исцеляющей силы недостаточно даже для самостоятельного лечения. Какими же секретными способностями обладают эти целители?

Люди постоянно перемещаются в энергетических полях, тесно связанных с окружающей средой, а также влияют на эти поля. Взаимодействие с этими полями происходит не индивидуально, а комплексно, ведь вокруг нас всегда есть другие существа: люди, животные и растения. На энергетическом и информационном уровнях мы все друг с другом связаны своего рода безграничным "мировым интернетом", в котором каждое существо постоянно находится "онлайн".

Проще говоря, каждый из нас является генератором инфракрасного излучения. Когда мы обнимаем кого-либо на улице, либо спим в обнимку со своей второй половиной в кровати, мы согреваем друг друга инфракрасным излучением и обмениваемся теплом, светом и любовью. Именно поэтому получение света и обмен энергией с окружающей средой является не менее важным фактором для нашего здоровья, чем принимаемая нами пища и жидкости. Свет и любовь являются не только духовной пищей. Весь наш организм, каждая клетка и орган реагируют на свет, испускаемый на разной частоте и имеющий различную окраску. Различные цвета по-разному влияют на наше кровяное давление, пульс, дыхание, мозговую активность и биоритмы. Традиционная китайская медицина сопоставляет цвета с пяти элементами, укрепляющими и синхронизирующими соответствующие органы. В других культурах также существуют учения о цветах и их влиянии на различные энергетические центры (чакры) в организме. Целебные эффекты света

различных частот или цветов могут быть подтверждены различными научными экспериментами. Многие применяемые в альтернативной медицине методы базируются на учениях о влиянии цветов на организм и разум человека.

Факт того, что определенные цвета влияют на нашу психику не требует научного доказательства. Не секрет, что ярко красный цвет возбуждает нас, а темно синий успокаивает. Любопытно, кто начинает глубоко изучать влияние света и излучения на наш организм, сталкивается с интересными корреляциями, которые проявляются на протяжении многих лет экспериментов и исследований.

Инфракрасное излучение обладает особым воздействием на человеческий организм. Частота ИК-излучения очень близка к естественной частоте излучения нашего сердца. А ведь наше сердце является источником любви, теплоты, притягательности и добра. Любовь - это нечто большее, чем просто излучение, однако инфракрасное излучение может быть носителем любви.

Глава 6

Условия человеческого бытия с точки зрения натуропата

Люди должны помнить о своих корнях при выборе образа жизни. Я имею в виду, что по сей день огромное влияние на нас оказывает географическое происхождение человека как вида. Сюда следует включить наш образ жизни, способы сохранения жизнеспособности и тип природно-климатической среды, пригодной для развития организма. Кстати, все это также справедливо и для животных. Естественные условия для оптимального здоровья и сохранения жизни определяются окружающим миром. Любое растение, животное или человек имеет наилучшие условия для оптимального здоровья, если существует в естественной среде и ведет естественный образ жизни. Известно, что некоторые целебные растения приобретают свои целебные свойства только в том случае, если они выращиваются в естественной для них среде.

В частности, любая корова будет лучше развиваться в естественной среде, то есть на пастбище, а не в хлеву. То же самое справедливо для всех животных и людей. Вы очень быстро поймете это, если сходите в зоопарк. Каждый уважаемый зоопарк пытается воссоздать благоприятную среду для своих животных, которая максимально приближена к естественной среде обитания. Помимо материальной среды - степи, травы, болота, воды, горных пород, необходимо также воссоздать климат, в котором обитает животное в природе. Также очень важно обеспечить естественное питание. Если не принимать во внимание все эти факторы, это может привести к гибели животных.

Воссоздание естественных условий настолько стало обычным явлением, что мы даже не задумываемся об этом. Мы, люди, не смогли бы выжить в наших широтах без отопляемых пещер - квартир, и не покрывая себя "мехом" - одеждой. Мы замечаем важность окружающих условий, только когда попадаем в непривычную среду. Например, все мы хорошо знаем, что плавать в океане можно только некоторое время. А вот рыбы или дельфины без океана не могут существовать. Тот факт, что люди изначально жили в совершенно иных условиях на гораздо более южных широтах, чем, например, живут в наши дни американцы или европейцы, может натолкнуть на очень интересные выводы.

В следующих главах обсуждаются некоторые факторы, которые особенно важны для нашего здоровья. К сожалению, хотя эти факторы легко распознаются, они практически никогда не воспринимаются в качестве значительных параметров, влияющих на здоровье в долгосрочной перспективе. Список этих факторов ни в коем случае не претендует на полноту. Существуют также другие аспекты - от психологических факторов и окружающей среды до культурных вопросов, которые могут положительно повлиять на качество жизни человека.

6.1. Ультрафиолетовое излучение и витамин D

С научной точки зрения, местом первоначального обитания людей была Африка с ее длинными солнечными днями. Именно поэтому наш организм может достаточно долго находиться на солнце. Более того, мы привыкли к обязательному наличию солнечного света, который является для нас основой жизни. Человеческий организм научился синтезировать витамин D с помощью кожи, поглощающей УФ-лучи, и этот процесс стал неотъемлемой частью жизнедеятельности, а кожа стала главным поставщиком витамина D. Вместе с пищей поступает лишь малая часть витамина D. Вместе с тем, хорошо известно, что витамин D необходим не только для наших костей, но и для нервов, кожи, волос, психики и многих других частей и областей организма, для которых оптимальное количество "солнечных витаминов" приносит особую пользу. Витамин D используется более чем в 200 метаболических процессов и является одним из веществ, предотвращающих возникновение онкологических заболеваний. Человеческий организм ежедневно генерирует около 10-20 тыс. единиц (I.U.) витамина D при воздействии солнечного света. Те 600-1000 единиц, которые прописывают нам врачи в таблетках или капсулах, являются смешной дозой в сравнении с вышеприведенными цифрами.

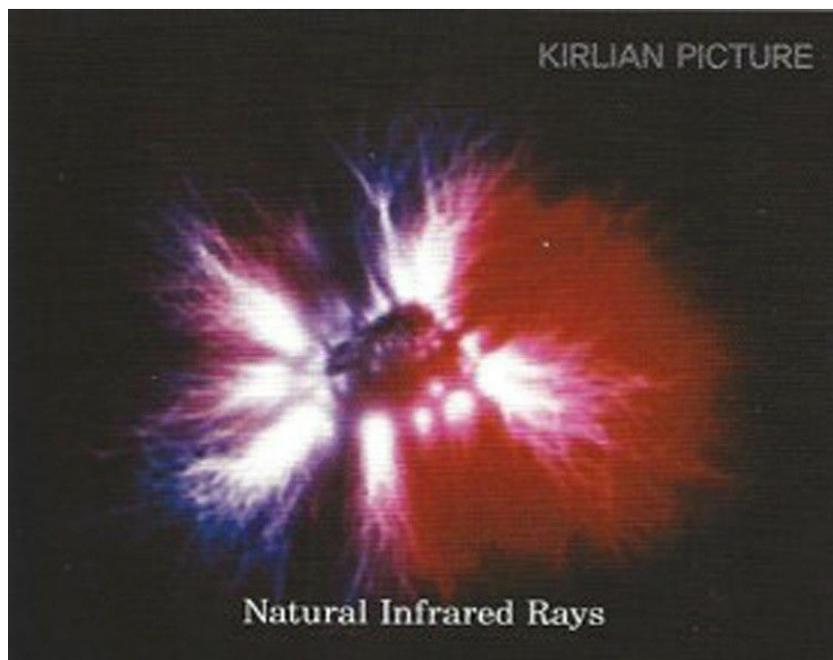
В наших широтах производство витамина D кожей ограничено. Количество синтезируемого кожей витамина зависит от интенсивности солнечного излучения и от угла падения солнечных лучей. В зимний период, с октября до конца марта, на европейских и североамериканских широтах кожа практически не синтезирует витамин D. В летний период мы также страдаем от недостатка витамина D, поскольку витамин D синтезируется только при прямом контакте солнечных лучей с кожей, а мы большинство своего времени проводим внутри помещений и офисов.

Приблизительно 90 процентов моих пациентов страдают от нехватки витамина D, что является результатом недостатка солнечного света. Очень редко в моей практике встречаются пациенты с так называемым оптимальным диапазоном 60-70 нмоль/л для 25-ОН-D.

6.2. Инфракрасное излучение и тепло в организме

Большинство людей, в том числе некоторые медицинские работники и натуропаты, полностью пренебрегают свойствами другого типа солнечного излучения: **инфракрасного излучения**.

Инфракрасное излучение несет до 50% излучаемого солнцем тепла, глубоко и непрерывно прогревая наши организмы. Все свойства ультрафиолетового излучения справедливы также и для инфракрасного излучения. Мы недостаточное время находимся под этими лучами и, соответственно, наш организм недостаточно прогревается ими. Недостаток солнечного света приводит к двум результатам, которые я часто встречаю в своей практике: недостаток витамина D и недостаток тепла в организме или гипотермия. Человек, ежедневно находящийся на солнце, прогревается изнутри инфракрасным излучением, которого достаточно для согрева организма даже в течение ночи. Многие люди чувствуют это свойство накопления тепла, когда возвращаются с солнечных каникул и испытывают "прилив сил". Полученного запаса тепла может хватать на несколько дней, а иногда даже на несколько недель.



Инфракрасные лучи, сфотографированные по методу Кирлиана (из каталога о Биоматах от Richway International Inc.)

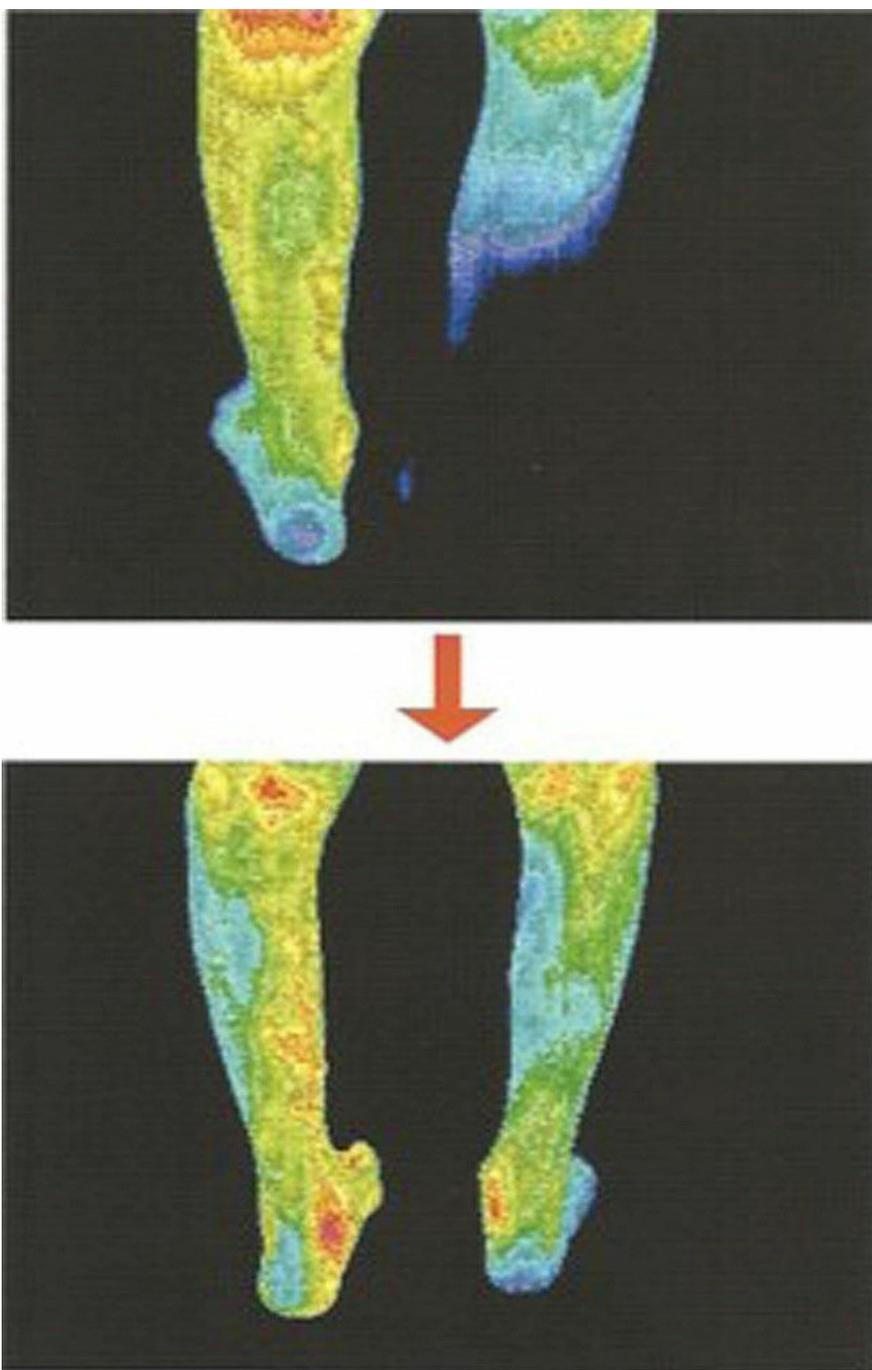
Для нас, людей, оптимальными являются условия, соответствующие образу жизни охотников и собирателей: свежий воздух, подвижный образ жизни, правильное питание, а также принадлежность к социальному обществу - семье или клану. Все эти факторы, казалось бы не имеющие к терморегуляции никакого отношения, влияют на температуру нашего тела.

6.3. Подвижный образ жизни и свежий воздух

Когда речь заходит об активности на свежем воздухе, люди чаще всего вспоминают о воскресных прогулках, походах, катании на велосипеде или игре в волейбол в парке. Некоторым очень нравится бегать на свежем воздухе. В детстве все мы проводили много времени на свежем воздухе. Например, я провел все свое детство на речке и на спортивной площадке насколько позволяла мне это погода. Я был в постоянном движении и почти каждый день находился на свежем воздухе. Целый день в помещении был невыносимо скучным. Мне, ребенку, свежий воздух и постоянное движение были просто необходимы, хоть я этого и не мог тогда рационально объяснить.

Не секрет, что во время движения генерируется тепло. Фермеры, работающие в поле, и другие люди, занимающиеся физическим трудом, прекрасно знают об этом. Строители и прочие рабочие, занимающиеся активным трудом, насыщают свою систему кровообращения достаточным количеством кислорода и свежего воздуха. А ведь любой огонь, который помимо прочего также является источником энергии, нуждается в кислороде для поддержания горения. Мы раздуваем костер, насыщая его воздухом и кислородом, в результате чего пламя разгорается, генерируя все больше тепла.

Аналогичные процессы происходят в клетках нашего организма или в митохондриях, работающих подобно печи. Для производства тепла и энергии требуются не только питательные вещества, но и кислород. Уставший офисный работник периодически подходит и открывает окно, чтобы выполнять хоть какие-нибудь физические упражнения. Подвижный образ жизни и кислород являются основными факторами здоровой жизни, о чем знает практически любой человек.



На верхней картинке приведен снимок, демонстрирующий недостаточную циркуляцию крови в правой ноге. На нижнем изображении показаны ноги этого же человека, но после 14-дневного курса лечения инфракрасным матом (из каталога Биоматы от Richway International Inc.).

Движение стимулирует кровообращение и, соответственно, положительно влияет на процессы поставки питательных веществ и кислорода к клеткам организма. Наш метаболизм адаптирован к условиям жизни древних людей, поэтому ему требуется движение, чтобы клетки насыщались кислородом и питательными веществами в достаточном количестве. В больницах жизнь пациентов организована таким образом, чтобы их физическая активность была на

достаточном уровне. Даже лежачим больным рекомендуется не забывать о пользе дыхательных упражнений.

6.4. Правильное "человеческое" питание

Людей отнесли к охотникам и собирателям из-за их манеры питаться. Наши древние предки выживали благодаря охоте и собирательству. Частью диеты были животные белки, хотя это было нетипично. Кроме того, человеческий рацион состоял из таких экзотических в наши дни азиатских блюд, как кузнечики, личинки, змеи, насекомые и прочие живые организмы. Животные белки обеспечивают организм питательными веществами, которые согревают тело человека. В отличие от растений - листьев, овощей и фруктов, которые имеют очищающий и охлаждающий эффект, животные белки обладают конструктивными и согревающими свойствами. Многие люди моего поколения до сих пор помнят, как куриный суп или говяжий бульон использовались в качестве "лекарства" от простуды. О правильном для людей питании я написал в своей книге "Die Säure des Lebens". Человек с пониженной температурой тела, не придерживающийся естественного образа жизни охотников и собирателей в области получения питательных веществ, будет всегда испытывать трудности с поддержанием правильной температуры тела.

6.5 " Человеческое тепло"

Люди, живущие в больших семьях, деревенских сообществах и кланах, имеют больше шансов развиваться в целостной сплоченной социальной структуре, в которой они достаточно быстро смогут определиться с личной социальной ролью в рамках этой структуры. Знание своей значимости, чувство принадлежности и "человеческого тепла", которое постигается уже в детстве, может иметь значительное влияние на умение человека расслабиться. А расслабление, в свою очередь, влечет за собой расслабленность сосудов и улучшение циркуляции, что способствует распространению тепла по организму. На первый взгляд, довольно странные выводы. Однако, сегодняшнее общество с одинокой жизнью в крупных городах, безработицей, отсутствием дома, постоянным беспокойством, пробками и переполненным транспортом является противоположностью сообществам и кланам, наполненным человеческими отношениями. Жизнь в эмоционально холодной среде, в которой преобладает жадность и жестокое соперничество, может привести к охлаждению организма. Противоядием является общество, наполненное человеческим теплом и привязанностью людей, то есть наполненное человечностью.

6.6. Отрицательные ионы

Недавно, в нулевых годах, Клинтон Обер обнаружил еще одно интересное явление - так называемое заземление, то есть результат контакта кожи с поверхностью земли. Оказалось, что нам необходимо соприкоснуться с земной поверхностью, чтобы получать отрицательные ионы, которыми насыщена земля. Отрицательные ионы - это мельчайшие отрицательные электрические заряды. Все живые существа на Земле, обитающие на земле, в воде или в воздухе, периодически имеют контакт с земной поверхностью. Естественный образ жизни подразумевает контакт нашей кожи с землей. Отрицательные ионы необходимы для нейтрализации разрушительной силы "свободных радикалов". Недостаток отрицательных ионов приводит к воспалениям, поскольку положительно заряженные свободные радикалы находятся в поиске электронов и в результате "нападают" на ткани.



Отрицательные ионы, сфотографированные по методу Кирлиана (из каталога о Биоматах от Richway International Inc.)

Прогулки босиком и любые контакты с землей автоматически "подключают" нас к неиссякаемому источнику отрицательных ионов. Несколько веков назад мы решили оградить себя от земли обувью. Сегодня большинство людей носят обувь, а в последние несколько десятилетий появилась спортивная обувь с резиновой или пластиковой подошвой, которая активно препятствует ионному обмену. Это привело, помимо прочего, к росту числа различных воспалений.

Ходьба босиком - очень редкое явление на наших широтах. Тем не менее, я рекомендую ходить босиком при любом удобном случае. Конечно, отрицательные ионы также поступают в организм во время дыхания, однако их число незначительно. Тем не менее, есть некоторые искусственные способы получения отрицательных ионов. К примеру, можно использовать специальные заземляющие маты, подключаемые в розетки с заземлением. Существуют также специальные простыни, которые могут генерировать отрицательные ионы благодаря вплетенным в них серебряным нитям. Кроме того, можно использовать аметистовые инфракрасные маты, сон или лежание на которых обеспечивает нас не только отрицательными ионами, но и необходимым для организма теплом.

6.7. Естественный образ жизни в неестественной среде

Как только мы начинаем осознавать, что наш образ жизни не является естественным, сразу возникает вопрос о том, каким образом внедрить в него необходимые для здоровой и естественной жизни факторы. К примеру, если вы сломаете ногу, вам понадобятся костыли. Нечто подобное необходимо реализовать и в отношении своего образа жизни - подобрать некоторую замену естественным факторам, которые недоступны в наше время.

Многие из таких "заменителей" стали настолько привычными, что мы их даже не замечаем: например очки, контактные линзы или лазерная хирургия глаза стали привычным делом для лечения близорукости. Значительная часть населения не сможет жить обычной жизнью без таких "заменителей". Одежда также является "заменителем", обеспечивающим человека теплом в условиях холодного климата. Одежда не нужна племенам в тропическом лесу, поскольку им не нужно сохранять тепло тела в теплых тропических условиях.

Одежду носят и в теплом климате, но у нее скорее социальное, чем физическое предназначение. В нашем же климате, который значительно

отличается от естественного для человеческих существ климата, мы вынуждены приспособляться, одевая на себя меха, чтобы защититься от снега и льда. Одежда стала для нас современным мехом, и без нее мы не смогли бы выжить во многих местах нашей планеты. Тем не менее, не стоит полагать, что одежда позволяет полностью "привести" холодный климат к естественным для нас условиям.

Мы должны воспроизвести все основные климатические условия, чтобы обеспечить наилучшие условия для жизни и добиться оптимального здоровья. Это совершенно прагматичная работа, не требующая никаких объяснений. Когда вы испытываете жажду, то пьете, если хотите есть, то ищете источник питательных веществ. Вашему телу не важно, как эти вещества будут получены - с пищей или вместе с пищевыми добавками. Главное, чтобы организм получал достаточное количество необходимых питательных веществ. Конечно, самым лучшим вариантом является получение всех необходимых веществ из натуральной пищи, которая всегда превосходит по своим свойствам любые пищевые добавки. К примеру, витамин D, синтезированный кожей, всегда лучше витамина D, попавшего в организм в виде таблеток. Однако, не стоит думать, что организм в состоянии самостоятельно справиться с недостатком питательных веществ или солнечного света.

Приведу несколько практичных и очень эффективных рекомендаций, позволяющих эмулировать естественную среду. Многие из рекомендаций являются тривиальными, но не стоит ими пренебрегать.

- ❖ Нам необходимы пищевые добавки для компенсации нехватки в пище питательных веществ, витаминов, ферментов, минералов и микроэлементов.

- ❖ Нам нужен источник витамина D₃, если организм синтезирует малое количество витамина D из-за недостатка солнечного света. О недостатке солнечного света можно судить по анализам крови, сигнализирующим о нехватке витамина D. Люди, работающие в офисе, должны постоянно употреблять пищевые добавки для поддержания количества витамина D на уровне 60 нмоль/л.

❖ Если нарушения в кишечной флоре приводят к невозможности синтеза в достаточном количестве витамина К2 из зеленых листьев и растений, необходимо принимать пищевые добавки с витамином К2. Витамин К2 необходим для оптимального использования витамина D. Само собой, наилучшим вариантом является восстановление кишечной флоры. Однако до ее полного восстановления необходимо принимать витамин К2 в виде добавок.

❖ Для компенсации недостатка инфракрасного тепла и солнечного света, ведущего к проявлению гипотермии, необходимо использовать маты с инфракрасным излучением. Маты с инфракрасным излучением позволяют эффективно и естественно восстановить оптимальную температуру тела.

❖ Необходимо использовать заземляющие маты или заземляющие простыни, которые обеспечивают необходимый контакт с землей для получения достаточного количества отрицательных ионов, конечно если вы не в состоянии по несколько часов в день ходить босиком по траве, земле или песку. Заземляющие маты позволяют легко и просто обеспечить организм необходимым количеством отрицательных ионов, положительно влияющих на ваше здоровье. Ранее упомянутые аметистовые маты с инфракрасным излучением также обеспечивают организм отрицательными ионами.

❖ Если у вас сидячая работа и недостаток движения, вам необходимо заняться *бегом, ходьбой или любым другим видом деятельности*, который характерен для естественного образа жизни. Мы больше не являемся ни охотниками, ни собирателями, однако нам необходимо поддерживать активный образ жизни.

❖ Необходимо развивать прочные и близкие отношения с друзьями и семьей, которые поддерживают вас и положительно влияют на ваши эмоции. Именно контакт с людьми и обмен "человеческим теплом", радостью и любовью является основой нашей человечности. Не ограничивайте себя в коммуникативной или духовной деятельности: пойте, танцуйте, играйте, прикасайтесь, создавайте и делитесь активностью с окружающими!

Глава 7

Четвертое состояние воды

В школе мы учили, что вода может находиться в трех агрегатных состояниях: жидком, твердом в виде льда и газообразном в виде пара или тумана. Всегда когда речь идет о воде, мы думаем об одном из этих трех состояний вода. Джеральд Поллок, исследователь воды из Вашингтонского Университета, выпустил книгу *“Четвертое состояние воды”* (издательство Ebner & Sons, 2013), в которой рассказывает о ранее забытом четвертом, структурированном или так называемом квазикристаллическом состоянии воды. Вода переходит в структурированное состояние на так называемых гидрофильных или "водолюбивых" поверхностях и обладает необычными характеристиками, с точки зрения которых можно ввести новую точку зрения на жизненные процессы, происходящие в организме.

Вода, находясь в четвертом состоянии, имеет более высокую вязкость и плотность, а ее структура является более гелеобразной. Открытие структурированной воды интересно не только для ее открывателя и ученых. Прорыв, сделанный профессором Поллаком, позволяет объяснить человеческий метаболизм с беспрецедентной глубиной и простотой. Более того, его открытия имеют практическую пользу для поддержания здоровья и лечения людей и животных.

Вода в четвертом состоянии образуется внутри кровеносных сосудов и способствует движению кровяных телец. Она образуется внутри организма при употреблении талой воды и энергетически богатой пищи, вдыхании кислорода, воздействии ультрафиолетовых и инфракрасных солнечных лучей, заземлении при ходьбе босиком, и положительно влияет на здоровье, наполняя клетки энергией, питанием и информацией.

Если вы сможете понять излагаемые мною сложные концепции, приведенные в следующих главах, вы поймете их исключительную эффективность для людей. Эти концепции объясняют эффективность световой терапии, в частности терапии длинноволновым (дальним) инфракрасным излучением в сочетании с отрицательными ионами. Я рекомендую подобную терапию своим пациентам, и она приносит очень хорошие результаты.

Исследования профессора Поллака очень просто и логично объясняют эффекты воздействия на организм воды в четвертом состоянии.

7.1. Создание H_3O_2 на гидрофильных поверхностях

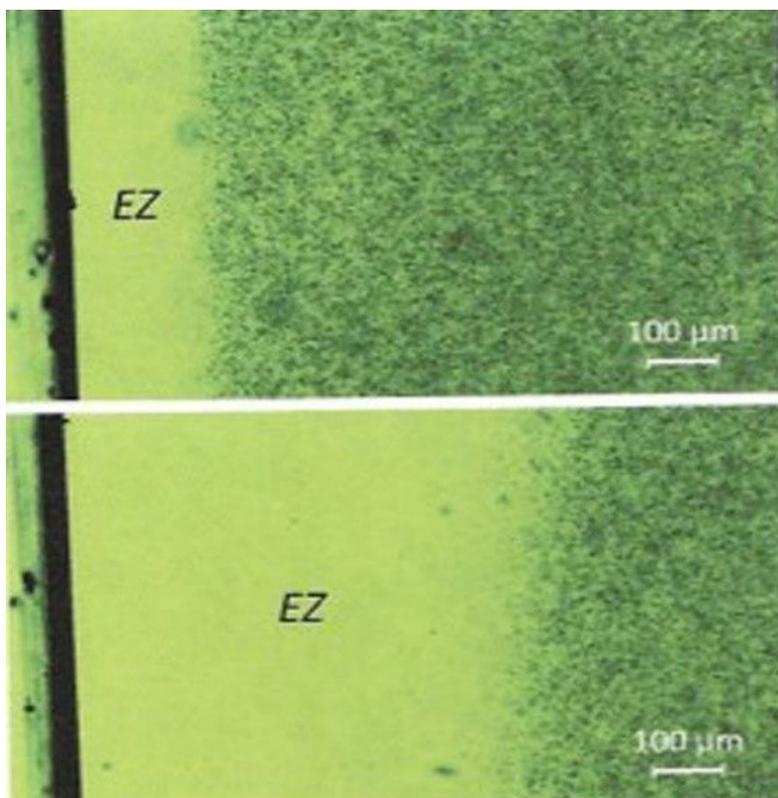
Гидрофильные или водолюбивые поверхности имеют смачиваемые слои, то есть вода как бы прилипает к таким поверхностям. Дерево, металл, стекло или камень, а также живые органические структуры имеют такие поверхности. Мышцы, клеточные мембраны или клеточные органеллы, такие как митохондрии или клеточные ядра, также являются гидрофильными. Внутренняя и внешняя клеточные стенки, а также небольшие источники энергии, называемые митохондриями, являются смачиваемыми. Тысячи этих клеточных органелл перемещаются в одной клетке, снабженной водолюбивыми поверхностями.

Вода трансформируется из неструктурированного состояния (H_2O) в структурированное, если контактирует с гидрофильными поверхностями. Во время этого контакта образуется структурированная, квазикристаллическая форма воды. Формула такой воды - не H_2O (так называемая объемная вода), а H_3O_2 . Эта новая форма воды с новыми свойствами имеет структуру, схожую с пчелиными сотами:

❖ Она образуется во многих слоях снаружи гидрофильных поверхностей, слои которым могут перемещаться. Слоистые поверхности образуют более крупные структуры, чем отдельные молекулы H_2O , и также могут перемещаться. Представьте себе стопку шелковых тканей, лежащих друг на друге, каждая из которых может перемещаться отдельно благодаря гладкой шелковой поверхности. Тысячи таких водяных слоев создают субстанцию, похожую на гель. Слои относят к такому явлению как "поверхностное натяжение". В реальности поверхностное натяжение образуется из множества слоев (до нескольких миллионов) сотовых конструкций структурированной воды.

- ❖ Квазикристаллическую воду называют "водой зоны отчуждения", поскольку она вытесняет все другие растворенные вещества в процессе реструктуризации из H_2O в H_3O_2 . Вытесняются не только токсины и соли, но и протоны (H^+ или H_3O^+). Это имеет серьезные последствия для нас, людей.
- ❖ Структурированная вода является чистой и щелочной, поскольку кислотные положительно заряженные протоны смещаются в смежные области.
- ❖ Структурированная вода является отрицательно заряженной, поскольку из нее вытесняются положительные заряды.

Подытожим: новое агрегатное состояние воды в районе гидрофильных поверхностей имеет сильный отрицательный (-) заряд, а все положительно заряженные частицы (+) вытесняются в окрестные слои. Окрестный слой обычной неструктурированной воды (H_2O) – так называемой объемной воды – наполняется положительными зарядами, в результате чего оказывается сильно положительно заряженным. Рядом с этим слоем образуется сильно отрицательно заряженный слой (H_3O_2). Эти два слоя действуют как два полюса батареи с мощным градиентом электрического потенциала.



Изображение структурированной воды (EZ) у гидрофильной поверхности (темная, слева); нижнее изображение демонстрирует значительное распространение всего лишь через несколько минут облучения (Четвертое состояние воды, Джеральд Поллак, 2013).

7.2. Заряд воды в клетках

Батарея является источником или генератором энергии. Как мы знаем из физики, чем сильнее разность потенциала между плюсом и минусом - толще два слоя - тем больше мощность батареи. То же самое происходит и в нашем организме. Вода в организме расположена главным образом внутри и вокруг клеток. Наши клетки, как мы уже знаем, обладают гидрофильными свойствами и преобразуют обычную неструктурированную воду (H_2O) в квазикристаллическую воду (H_3O_2). Таким образом, мы представляем собой своего рода ходячий и дышащий водяной кристалл, батарею, заряженную светом. Проще говоря, наши клетки состоят из структурированной воды. Профессор Поллак говорит о "живой воде", поскольку она особенно встречается в живых телах и обладает способностью хранить энергию. Батареи в наших клетках заряжены этой "живой водой" H_3O_2 .

Как я уже упоминал, 99% молекул в нашем организме являются молекулами воды, и только 1% - молекулами других видов. Молекулы воды действуют по вышеописанным законам. Однако, большинство воды в нашем организме является структурированной (H_3O_2), поскольку она почти вся расположена рядом с гидрофильными поверхностями. Подытожим еще раз:

- ❖ 99% молекул в нашем организме - молекулы воды.
- ❖ Высокий процент этой воды - структурированная вода H_3O_2 .
- ❖ Вполне логично, что законы и свойства квазикристаллической воды имеют очень важное значение в нашей жизнедеятельности.

Профессор Поллак задался вопросом откуда появляется энергия, которая увеличивает вышеупомянутые слои и заряжает батарею. В результате, он сделал открытие, последствия и важность которого трудно переоценить:

Преобразование H_2O в H_3O_2 осуществляется благодаря световому излучению, главным образом инфракрасному.

Профессор Поллак провел множество экспериментов и выяснил, что толщина слоя структурированной воды увеличивается при воздействии длинноволнового (дальнего) инфракрасного излучения. Увеличение толщины слоя происходит не за счет температурного эффекта, а исключительно благодаря ИК-излучению. Следует также отметить, что энергия инфракрасного излучения поглощается водой и трансформируется в энергию кристаллизации. Профессор Поллак экспериментально выращивал слои структурированной воды толщиной до одного метра. В результате, он сделал вывод, что отрицательные ионы и солнечный инфракрасный свет являются отличными "зарядными устройствами". Это означает, что ходьба босиком и принятие солнечных ванн приносит огромную пользу человеческому здоровью. В качестве альтернативы я рекомендую своим пациентам использовать инфракрасные аметистовые маты, которые насыщают организм отрицательными ионами и инфракрасным излучением.

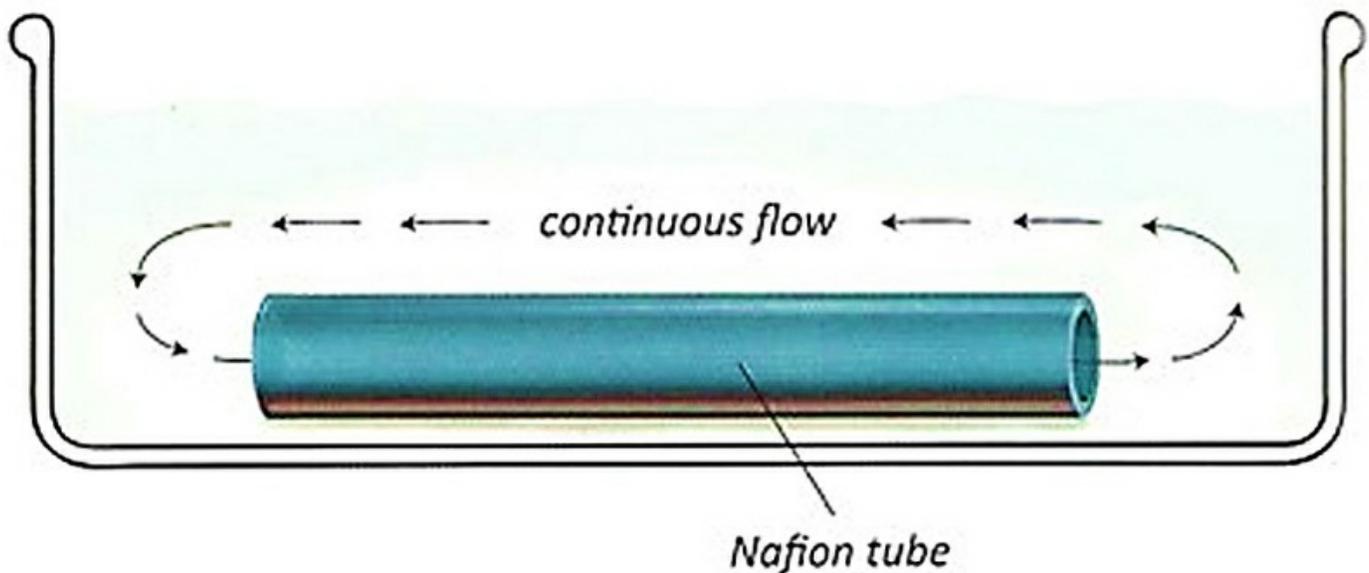
Инфракрасное излучение, например инфракрасная сауна, приносит огромную пользу человеческому организму. Ежедневное использование аметистового инфракрасного мата, который к тому же обеспечивает организм отрицательными ионами, значительно усиливает этот эффект. Такие маты могут успешно использоваться для:

- ❖ Увеличения энергии
- ❖ В качестве профилактического средства
- ❖ Лечения
- ❖ Регенерации клеток и тканей
- ❖ Борьбы со старением

Все виды тепла и света заряжают наши внутренние батареи, но наиболее эффективным является воздействие длинноволновых инфракрасных лучей. В результате улучшается метаболизм и из "зон отчуждения" выталкиваются токсины, что значительно облегчает их вывод из организма. Питательные вещества в полной мере достигают клеток и оптимально используются, а человек испытывает прилив сил для регенерации и восстановления здоровья.

7.3. Структурированная вода и кровообращение

Структурированная вода имеет значительное влияние на проход крови через капилляры. Внутри труб формируются заряды, если они наполнены жидкостью, поскольку каждая труба с гидрофильной поверхностью имеет зоны с структурированной водой. На примере токопленочных труб можно продемонстрировать, что вода непрерывно течет в одном направлении. При наличии достаточного количества воды поток никогда не останавливается, и тепловое излучение формирует "зоны отчуждения". Сначала это все кажется всего лишь интересной теорией, не имеющей ничего общего с практикой. Однако все меняется, когда начинаешь понимать, что наш организм пронизан трубчатыми системами суммарной длиной в несколько тысяч метров.



Вода в трубах непрерывно течет в одном направлении. То же самое происходит в наших сосудах. Чем тоньше "зоны отчуждения", тем активнее течет кровь. Инфракрасное излучение стимулирует этот процесс (Четвертое состояние воды, 2013, профессор Джеральд Поллак)

Наши капилляры сходны с такими тонкими трубами. Тепло, получаемое нашим организмом, обеспечивает ток крови по нашим капиллярам. Это открытие ставит под сомнение мнение о том, что кровь в организме движется исключительно благодаря насосу - сердцу. Доктор Поллак обращает внимание на мнение ученого из России, который рассчитал, что для обеспечения нормального кровообращения сердце должно работать гораздо энергичнее.

Кровообращение - живое доказательство того, что кровоток поддерживается благодаря наличию "зон отчуждения" и создаваемому эффекту батареи. Чем сильнее и толще "зоны отчуждения", тем легче кровь протекает через сосуды и тем меньшая нагрузка идет на сердце.

7.4. *Заряд инфракрасным излучением и отрицательными ионами*

Снова вернемся к беседе об оптимальной температуре тела 37°C. Только достаточность тепла и инфракрасного облучения позволяет заряжать "батареи" для обеспечения оптимального кровообращения и доставки кислорода и питательных веществ, а также для очистки и улучшения функционального состояния органов.

"Зоны отчуждения" повторно заряжаются отрицательными ионами. Толщина "зоны отчуждения" увеличивается по мере увеличения отрицательного заряда, в результате чего увеличивается мощность и скорость кровообращения, снижается нагрузка на органы, и они начинают работать гораздо эффективнее. В солнечных странах наблюдаются гораздо лучшие условия для обитания людей, поскольку солнечный свет положительно влияет на метаболизм, способствует синтезу витамина D, а теплый климат позволяет людям ходить по земле босиком. Солнечный свет - самый простой и дешевый метод профилактики здоровья.

Если же вы проживаете в недостаточно солнечном климате, вы можете воспользоваться изобретениями, так или иначе связанными с эффектами солнечного излучения:

- ❖ Для компенсации недостатка инфракрасного излучения вы можете в домашних условиях использовать аметистовый инфракрасный мат.

www.bio-mats.com/uwekarstaedt

представитель Richway Biomat в Германии. В России и СНГ официальный дистрибутор оригинальных Аметистовых Биоматов Richway компания "Биомат Рус" :

<http://Bio-Mat.ru>

- ❖ При сидячем образе жизни можно использовать заземляющие маты, которые позволяют доставить в организм достаточное количество отрицательных ионов.
- ❖ Ознакомьтесь с рекомендациями по лечению гипотермии, приведенными в следующей главе.

Глава 8

Лечение гипотермии

8.1. Еда и напитки - ежедневный источник здоровья

Мы едим холодную пищу и пьем холодные напитки, которые охлаждают наш организм не только за счет собственной низкой температуры, но и за счет охлаждающих свойств. Как я уже отмечал в предыдущих главах, употребление пищи с "охлаждающими" свойствами приводит к снижению температуры. Этот факт хорошо известен в китайской медицине уже несколько тысяч лет. Народные целители в Древнем Китае много лет наблюдали за пациентами и выяснили, каким образом еда влияет на температуру тела. К примеру, вишни и гранаты оказывают согревающий эффект, а арбузы и апельсины снижают температуру тела. В фитотерапии продукты разделяют на группы в соответствии с их влиянием на организм: согревают, охлаждают, увлажняют, сушат и т.д. Западная натуропатия также оперирует понятиями воздействия пищи на организм, однако ее редко воспринимают всерьез. Тем не менее, все мы знаем о целебном курином супе при простуде или глинтвейне для согрева зимой.

Холодные продукты прочно вошли в нашу жизнь с появлением холодильников. Первоначально холодильники использовались для восстановления свойств пищи. Сегодня холодильники активно используются для хранения скоропортящихся продуктов. В результате, стало обычным делом употреблять холодную пищу и напитки. Йогурты, пуддинги, молочные продукты, спреды, фрукты, овощи, соки, лимонад, кола, смузи, вода, холодный чай, холодное пиво, вино, алкогольные напитки - все это активно употребляется в холодном виде.

Некоторые люди начинают свой день порцией сухого завтрака с холодным молоком, йогуртом с холодными фруктами или стаканом апельсинового сока из холодильника. Как часто в течение дня вы употребляете продукты, температура которых ниже 37°C? Каждый раз, когда вы это делаете, ваши энергетические запасы тратятся на подогрев пищи. Фактически, холодная пища "крадет" вашу силу и тепло. Более того, наблюдается ухудшение пищеварительных функций,

пища плохо переваривается, а вы в результате начинаете постепенно "охлаждаться" и страдать от недостатка тепла и энергии. Разумеется, такой эффект не проявится незамедлительно. В детстве мы легко компенсируем недостаток тепла активными физическими действиями, которые генерируют дополнительное тепло. Однако, в современном мире мы все больше ведем малоподвижный образ жизни, проводя большинство времени в креслах на работе или учебе. Все это начинается со школы, а потом продолжается уже во взрослой жизни. Недостаток движения приводит к менее активной переработке пищи и меньшему тепловыделению. Наш образ жизни медленно но верно затягивает наш организм в холодное состояние, которое вдобавок усугубляется потреблением холодной пищи и напитков.

Совет номер 1:

Настоятельно рекомендую срочно изменить образ жизни, если в течение многих лет вы употребляли холодные продукты и вели сидячий образ жизни, что привело к хронически низкой температуре тела. Измените свои привычки питания! Холодные напитки допустимо употреблять только в исключительных случаях, либо если вы действительно перегрелись. Употребляйте как можно меньше холодных продуктов из холодильника. Постарайтесь не употреблять охлаждающую пищу и напитки из приведенного списка. Допустимо есть фрукты, овощи и салат из холодильника, но после того как они нагреются до комнатной температуры.

Ниже приведен список продуктов, используемый в традиционной китайской медицине, в котором приведены продукты с согревающими или нейтральными свойствами. Людям, страдающим от гипотермии рекомендуется употреблять продукты, приведенные в данном списке.

Согревающие в соответствии с 5-элементной теорией продукты

Овощи и салаты	Мясо	Рыба	Фрукты	Приправы	Зелень	Прочее	Бобовые
Зеленые бобы+	Баранина+++	Угорь++	Абрикос+	Анис++	Базилик+	Кленовый сироп+	Лучистая фасоль+
Горох+	Оленина++	Окунь+	Финик+	Тмин++	Чабёр зимний++	Цветочная пыльца+	Кешью+
Фенхель+	Курица++	Форель++	Инжир+	Куркума++	Крапива двудомная++	Яичный желток (курица)+	Арахис+
Зеленый лук++	Куриная печень++	Креветка+	Гранат++	Карри++	Укроп++	Уксус++	Фундук++
Морковь+	Телятина+	Акула+	Вишня++	Фенхель++	Имбирь++	Ячменный солод++	Каштан++
Картофель+	Ягненок++	Сельдь+	Личи+	Какао+	Зелень кориандра++	Мед+	Нут+
Колраби++		Треска++	Папайя+	Кардамон++	Любисток++	Кокосовое молоко+	Кокос++
Тыква++		Карп+	Персик++	Тмин полевой++	Лавровый лист++	Патока++	Тыквенные семечки+
Лук-порей++		Семга++	Слива+	Мускатный орех++	Майоран+	Личи++	Чечевица+
Корни петрушки+		Голубая мидия++	Виноград+	Гвоздика++	Хрен++	Рисовый солод++	Миндаль+
Пастернак++		Сардина+		Паприка++	Ореган+	Китайский финик+	Фисташка+
Брюссельская капуста++		Камбала++		Перец++	Петрушка++	Сливки+	Кунжут+
Свекла++		Тунец++		Горчиное зерно++	Розмарин++	Кукурузная крупа+	Грецкий орех++
Вешенки+				Ваниль+	Шалфей+	Красный рис+	Черные бобы+
Белый гриб+				Можжевеловый++	Лук-резанец+	Сладкий рис++	
Батат++					Тимьян++	Рожь+	
Белокочанная капуста+					Иссоп++	Круглозерный рис+	
Савойская капуста+							
Репчатый лук++							

Некоторые люди говорят мне на первой встрече, что уже несколько лет они не могут есть ничего холодного, "особенно не из холодильника", и это является безошибочным сигналом гипотермии. Холодный йогурт заставляет их дрожать. Если вы хотите поднять температуру тела, необходимо употреблять "нейтральные" или "согревающие" продукты, подогретые, по возможности, до температуры тела. Кроме того, можно компенсировать "холодные" продукты свежими или сухими травами из "горячей" категории.

8.2. *Питье - залог здоровья, но какое количество жидкости необходимо принимать?*

Каждый человек знает о важности употребления воды и прочих жидкостей. Несомненно, это так. Но какое количество жидкости необходимо употреблять? В последние десятилетия утвердилось мнение, что верхнего предела не существует. Такой благой на первый взгляд совет ничем не обоснован - ни практическим опытом, ни исследованиями, и определенно не несет пользы для здоровья. Время от времени мне говорят, что много пить - это хорошо, даже если не испытываешь жажду. Некоторые вообще утверждают, что чувство жажды - это критическое состояние организма, которого необходимо избегать. И даже существуют примеры, когда люди вообще пренебрегают сигналами, которые дает им организм. Они понимают, что хотели пить, только когда пьют. Такие люди часто пьют чай и другие напитки, чтобы осознать чувство жажды. Но, для большинства людей таких проблем не существует. Если человек не испытывает жажду, то ему не стоит употреблять напитки.

Ни одно животное не пьет, если не испытывает жажду. То же самое и с пищей. Не ешьте и не пейте, если ваш организм не просит этого! Только ваш организм определяет, когда вам необходимо употреблять еду и напитки.

Многие из нас далеко ушли от этого правила и не скрывают, что когда дело касается еды, теоретические стремления быстро забываются. Срабатывает установка, которая далека от естественного и здорового поведения. Вы слышали о каком-либо животном, которое бегало бы на водопой каждые полчаса только потому, что у него во рту стало сухо? Я знаю многих людей, которые практически впадают в панику, если у них нет под рукой бутылки, из которой можно было бы периодически попить воду.

Привычка употреблять воду является индивидуальной для каждого человека и зависит от множества факторов, в том числе из-за индивидуальной для каждого

человека конституции тела. Более теплая янь-конституция наблюдается у более подвижных и "теплых" людей и требует большего употребления жидкости, поскольку чем выше температура, тем активнее жидкость расходуется организмом. Более холодная инь-конституция, с другой стороны, требует меньшего потребления жидкости из-за ее пониженного расхода. Совет "пить как можно больше" не учитывает этих особенностей и может привести к нанесению организму ущерба. Естественно, климат, тип работы, возраст и питание также играют важную роль в выборе количества жидкости. Внимательно прислушивайтесь к сигналам, которыми снабжает нас организм: чувству голода и жажды.

Концентрация и цвет мочи является хорошим индикатором правильности приема жидкости. Моча должна быть желтой и иметь среднюю концентрацию. Нормальный здоровый цвет мочи - желтый. Ярко желтая моча, похожая на пиво, свидетельствует о повышенной концентрации. С другой стороны, моча с недостаточной концентрацией - практически прозрачна. К сожалению, многие ярые фанаты употребления жидкости думают, что бледный цвет мочи свидетельствует о хорошем здоровье. Однако это мнение ошибочно, поскольку при нормальной температуре тела и частоте мочеиспускания, моча имеет обычный желтый цвет и среднюю концентрацию. Многие ветеринары, к примеру, уделяются много внимания цвету мочи и начинают тревожиться о состоянии здоровья животного, если моча имеет слишком бледный цвет.

Чувство жажды также является хорошим индикатором для правильного приема жидкости. Однако, чувство жажды может давать ложные сигналы при употреблении пряной и соленой пищи, полуфабрикатов, богатых сахаром и солью, курении, приеме алкоголя и других токсинов и медикаментов. В исключительных случаях употребление большого количества жидкости является необходимым для создания резервов, например перед напряженной физической активностью, спортивными упражнениями или перед нахождением в жарких условиях. К примеру, животные в пустынях много пьют, чтобы создать жидкостный резерв, которого хватит до следующего водооя.

В общем случае необходимо придерживаться правила: если у вас холодные руки и ноги, моча имеет бледный цвет, и вы постоянно бегае в туалет, вам необходимо больше употреблять пищу и ограничить употребление жидкости. Многие люди полагают, что необходимо употреблять как можно больше жидкости. Хочу подчеркнуть тот факт, что чем больше мы употребляем

и накапливаем жидкость в организме, тем ниже температура нашего тела. Даже согревающий теплый чай по сути не отличается от прохладительных напитков и в итоге охлаждает организм. Низкая температура, в свою очередь, способствует развитию симпатикотонического состояния, то есть напряжению и стрессам. Это состояние препятствует обезвоживанию и детоксикации, хотя именно к этому стремятся люди, употребляющие большое количество воды. Употребляя воду, они надеются вывести токсины, снизить кислотность и "промыть почки". Однако, происходит обратный эффект, поскольку чем больше мы пьем, тем сильнее нагружаем почки, доводя их до крайне истощенного состояния.

На самом деле, зачастую более эффективной оказывается обратная стратегия: так называемое сухое голодание, смысл которого заключается в воздержании от еды и жидкости в течение 8-36 часов. Сухое голодание приводит к следующим результатам:

- ❖ Снижается число вредоносных бактерий в кишечнике.
- ❖ Увеличивается число полезных бактерий в кишечнике.
- ❖ В кишечнике смещается баланс в сторону "хороших" бактерий.
- ❖ В результате, укрепляется иммунная система в кишечнике, оздоравливается и укрепляется желудочно-кишечный тракт, повышается гибкость органов.
- ❖ Укрепление органов положительно влияет на легкие, бронхитальные трубки и дыхательную систему. Эти органы развиваются аналогично кишечнику (аналогичный зародышевый пласт).
- ❖ Улучшается кровообращение и работа сердечной мышцы, что положительно влияет на кровяное давление, сердечный ритм и пульс.
- ❖ Другие жидкости организма (кровь, слюна, моча, слезная жидкость) детоксицируются, а состояние организма смещается в "щелочном" направлении, что в конечном итоге приводит к прояснению сознания и успокоению нервов.
- ❖ Органы детоксикации и выделения, а именно печень и почки, разгружаются, благодаря чему могут восстанавливаться.
- ❖ Снижается тяга к еде и напиткам. Восстановленная кишечная флора является основой процесса регенерации.

Сухое голодание приносит почкам большую пользу, чем их промывание большим количеством воды. Более того, регулярное сухое голодание приводит к повышению температуры тела.

Людам с пониженной температурой тела рекомендуется употреблять больше соленой пищи, богатой минералами, и меньше пить. Говоря про соль, я имею ввиду только морскую (кельтскую) соль, каменную соль и гималайскую соль. Столовая соль является химическим продуктом, насыщенным токсинами, которому не место на нашем столе.

Рекомендуется употреблять больше жидкости, желательно теплой воды или чая, если вы чувствуете жар, особенно в руках или ногах, а ваша моча имеют повышенную концентрацию, насыщенный желтый цвет и неприятный кислый запах. Употребление жидкости позволит поддерживать парасимпатическое и расслабленное состояние, и выводить вместе с жидкостью растворенные вещества и токсины.

Понаблюдайте, каким образом изменяется температура вашего тела после употребления нескольких чашек чая, миски мюсли, овсянки, молока, стакана апельсинового сока или половины дыни на завтрак. Омлет с жареным картофелем и ветчиной наоборот окажет значительный согревающий эффект. Измеряйте температуру тела или проверяйте температуру рук и ног через 1 и 2 часа после еды.

Совет номер 2:

Не употребляйте чрезмерное для вашего организма количество жидкости. Главными индикаторами необходимости употребления жидкости являются жажда, температура тела, цвет мочи и частота мочеиспускания. Нормальный ежедневный объем потребляемой жидкости варьируется от 800 мл до 3 литров и зависит от конституции, метаболизма, диеты и активности. Следите за сигналами организма и воздерживайтесь от слепого следования общепринятым рекомендациям.

8.3. *Новое отношение к приему лекарств*

Я уже упоминал в начале книги, что многие лекарства, выписываемые терапевтами, охлаждают наш организм. К сожалению, вряд ли вы сможете конструктивно обсудить это со своим врачом, поскольку профессиональные медики мыслят иными категориями. Медицинские препараты не только лечат симптомы, но и имеют побочные эффекты, с которыми пациентам приходится мириться. Именно так врачи объясняют необходимость приема лекарств. Широко известно, что побочные эффекты на самом деле представляют собой загрязнения, которые могут нанести серьезный ущерб в долгосрочной перспективе, однако, по заверениям некоторых врачей это не должно волновать пациентов. Каждый день пациенты рассказывают мне невероятные истории о своем общении с врачами. По сравнению с головными болями, головокружением, нарушением зрения, судорогам, диареей, запором, неспособностью к вождению и депрессиями, такой побочный эффект как холодные ноги или руки кажется мелочью. Не дайте ввести себя в заблуждение! Лекарственные препараты, снижающие температуру тела, являются причиной серьезных проблем со здоровьем.

Мы все знаем, что основной задачей медицины является борьба с инфекционными заболеваниями, которые чаще всего сопровождаются высокой температурой. Именно поэтому основной задачей большинства лекарств, действительно спасающих жизни, является снижение температуры. Однако постоянное применение таких препаратов ослабляет организм, приводит к упадку сил и потере тепла, способствует развитию заболеваний, связанных с пониженной температурой, и обострению хронических заболеваний. Вам необходимо избегать длительного приема лекарств, в особенности препаратов, снижающих температуру тела ниже нормальных значений.

Совет номер 3:

Давайте обсудим один момент! Я не рекомендую вам немедленно выбросить все лекарства. Однако необходимо методично подойти к вопросу употребления медицинских препаратов. Найдите квалифицированного врача или натуропата, который сможет дать квалифицированные рекомендации по отказу от долгосрочного приема медицинских препаратов. Существует множество альтернативных способов по снижению кровяного давления, уровня кортизона, статина и избавления от высокой температуры тела. Иногда отказ от приема

определенных препаратов является наилучшим способом добиться хороших результатов.

Ищите альтернативу противоаллергенным препаратам. И обязательно постарайтесь найти альтернативу антибиотикам, которые так любят выписать врачи своим пациентам. Вместо противозачаточных средств я рекомендую поискать другие способы контрацепции для предотвращения незапланированной беременности.

Существует множество эффективных, натуральных и безвредных препаратов, не имеющих побочных эффектов, которые можно принимать для лечения заболеваний. "Альтернативная медицина" оперирует именно такими, натуральными препаратами, а также уделяет особое внимание другим, не менее важным факторам, таким как достаточный отдых и сон, правильный прием пищи и воды, свежий воздух и достаточная температура тела. Натуропаты используют иные критерии оценки и уделяют внимание лечению причин заболеваний и укреплению иммунной системы, а не подавлению симптомов. Однако следует понимать, что альтернативные методы лечения требуют больше времени и терпения, чем быстрое лечение с помощью химических медицинских препаратов.

Недавно у меня была пациентка, чей врач посоветовал ей воздержаться от употребления слишком большого количества зеленых листовых овощей, поскольку большое количества витамина К будет мешать разжижению крови с помощью маркумара. Хотя высказанное врачом предположение давно опровергнуто результатами исследований, назревает следующий вопрос:

“До чего дошла наша система здравоохранения, если, по мнению ее представителей, здоровая пища является вредной, поскольку мешает приему химических медицинских препаратов?”

8.4. Вспомните о простых предметах первой необходимости и забудьте о страхах и борьбе!

В своей практике я не раз убеждался, что эффект даже самых лучших методик сильно зависит от "напряженности" пациента. Известный клеточный биолог доктор Брюс Липтон из Стэнфордского университета постоянно упоминает об этой корреляции в своих книгах. При чрезмерном напряжении клетки ведут себя пассивно, а вот в расслабленном состоянии наблюдается их активное развитие. Из наблюдений доктора Липтона можно сделать один общий вывод: хронический стресс несет фатальные последствия для нашего здоровья.

Это утверждение, несмотря на простоту, ежедневно подтверждается на практике. Стресс отрицательно влияет на метаболические и пищеварительные процессы, препятствует детоксикации и снижению кислотности, и, как правило, сокращает продолжительность жизни человека.

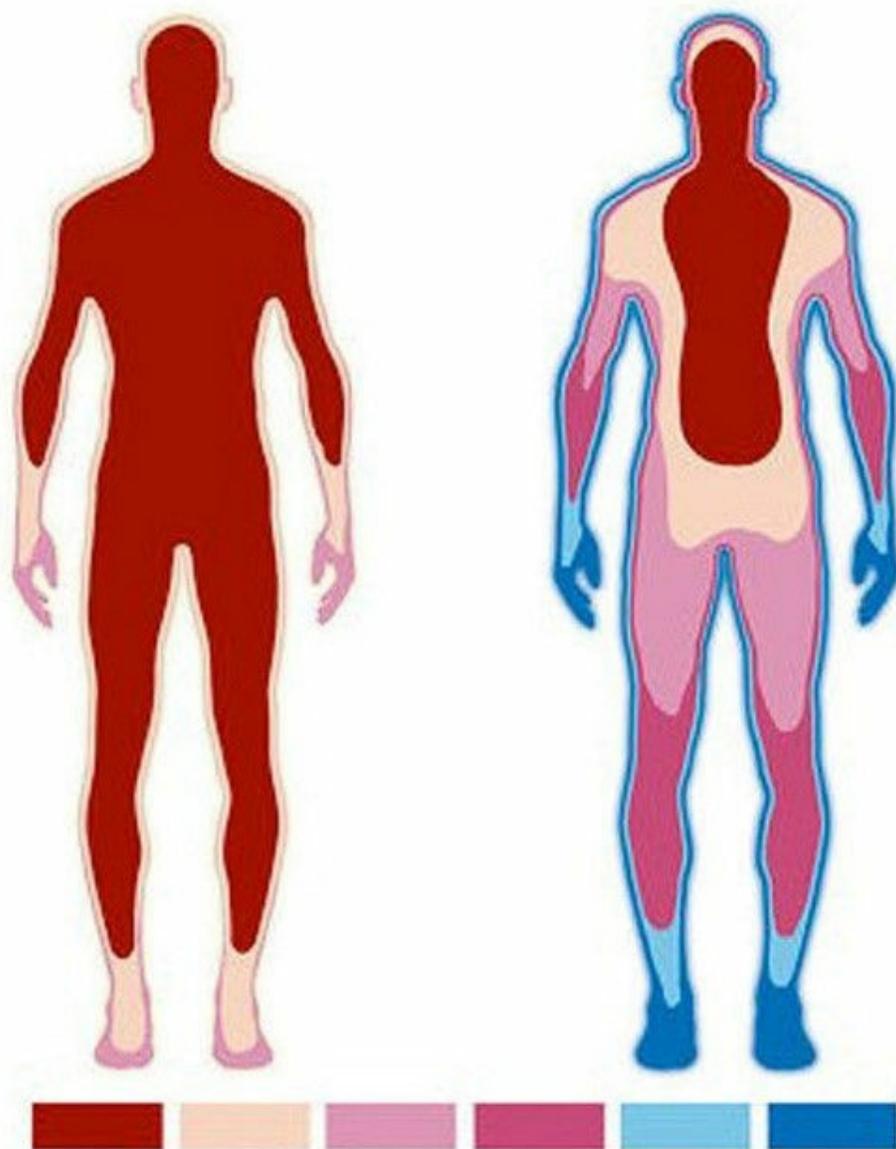
Таким образом, расслабленное и позитивное отношение к жизни, свободное от страха, беспокойства, негодования, сомнения, чувства мести и стресса, имеет решающее значение для поддержания здоровья, является наилучшей и наиболее фундаментальной профилактической мерой.

При расслабленном состоянии клетки, как и в случае с прогреванием организма, "открываются" и эффективнее усваиваются питательные вещества и рассеиваются ядовитые элементы. Таким образом, необходимо не только поддерживать оптимальную температуру тела, обеспечивать достаточный приток кислорода и питательных веществ как с пищей, так и с пищевыми добавками, но и эффективно бороться со стрессом для поддержания высокого качества жизни. Однако, снижение стресса - это только одна сторона монеты. Разумеется, необходимо также избегать завышенных требований, а стрессовые ситуации должны компенсироваться расслабляющим отдыхом.

Совет номер 4:

Необходимо уметь расслабляться. Делать это можно с помощью дыхательных упражнений, практикуя цигун, тайцзи и прочие методы расслабления. Для этой цели я разработал специальные компакт-диски, прослушивание которых позволяет глубоко расслабиться и стимулировать целебные процессы во всем организме. На этих компакт-дисках записаны звуки с особыми частотами, которые способствуют детоксикации и укреплению иммунной системы. Кроме того, во время прослушивания этих компакт-дисков можно дополнительно использовать инфракрасный мат, который значительно усиливает целительные эффекты благодаря комплексному воздействию:

- ❖ Инфракрасное тепло позволяет организму глубоко расслабиться.
- ❖ Инфракрасные ионы расслабляют и заряжают нас энергией.
- ❖ Организм глубоко расслабляется при прослушивании специальных частот, записанных на компакт-диске.



SCIENCEphotOLIBRARY

Релаксация, снижение стресса и поддержание идеальной температуры тела является основой для улучшения здоровья, особенно для людей, которые уже опробовали много других методов лечения, но так и не смогли добиться положительных результатов.

Глава 9

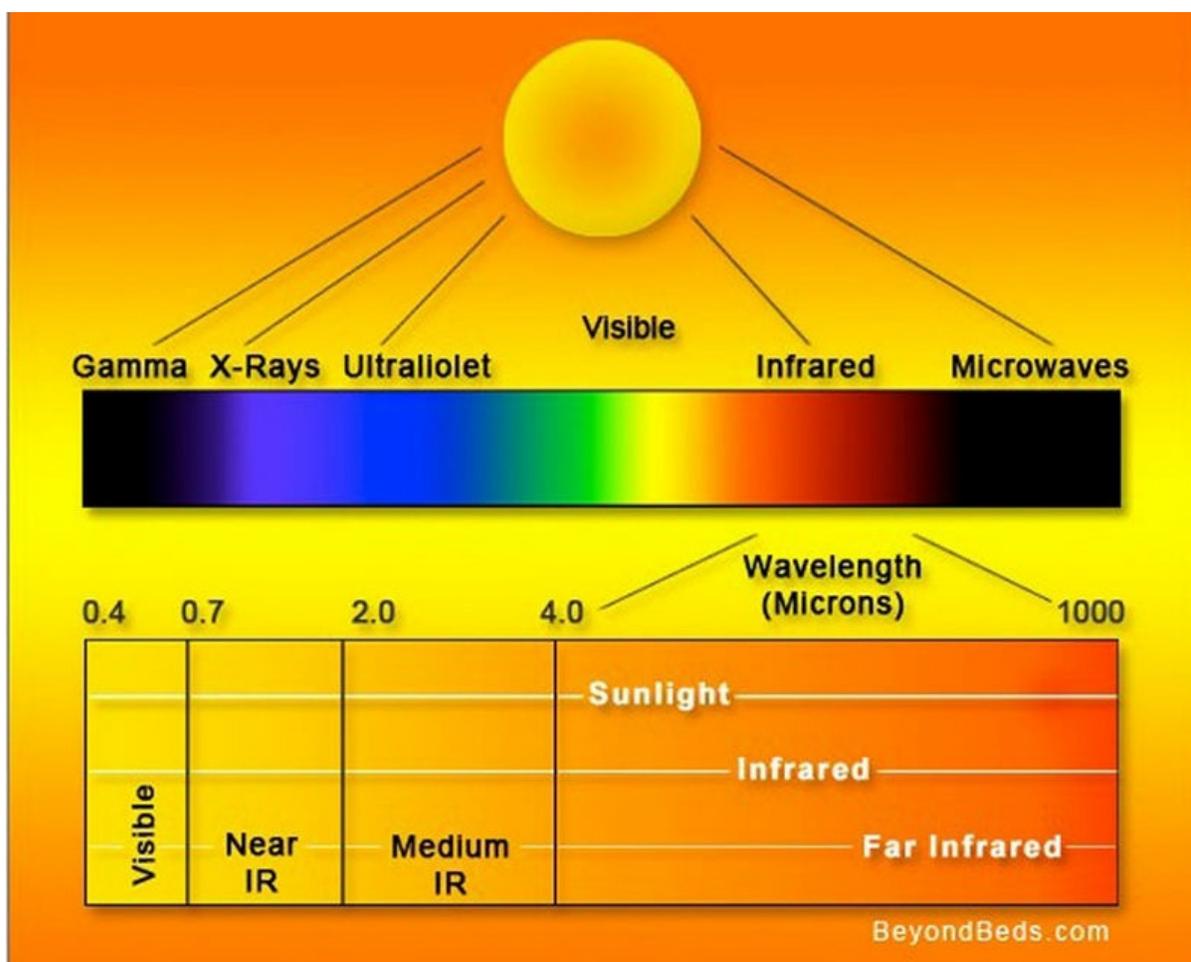
Лечение с помощью инфракрасного излучения

Когда я в детстве заболел простудой, моя мама всегда доставала красную лампу. Я сидел перед этой лампой и начинал постепенно к ней придвигаться, чтобы проверить какой жар я смогу перенести. Красное тепло всегда улучшало мое состояние, поскольку у меня прочищались носовые проходы. Будучи молодым спортсменом, я использовал инфракрасную лампу для снятия болевых ощущений в затвердевших мышцах. Многие мои пациенты применяют терапию инфракрасными матами в качестве крайне необходимого средства для восстановления и поддержания здоровья. Да и я сам ежедневно использую аметистовый инфракрасный мат и даже сплю на нем, поскольку считаю, что не стоит отказываться от дополнительного тепла и качественного расслабления, которого позволяет добиться это устройство. Релаксация на Биомате с прослушиванием расслабляющих аудиодисков стала моим ежедневным ритуалом.

9.1. Что такое инфракрасное излучение?

Инфракрасное излучение - тип светового излучения, невидимого человеческому взгляду, диапазон которого располагается ниже красного спектра в общем электромагнитном диапазоне излучения.

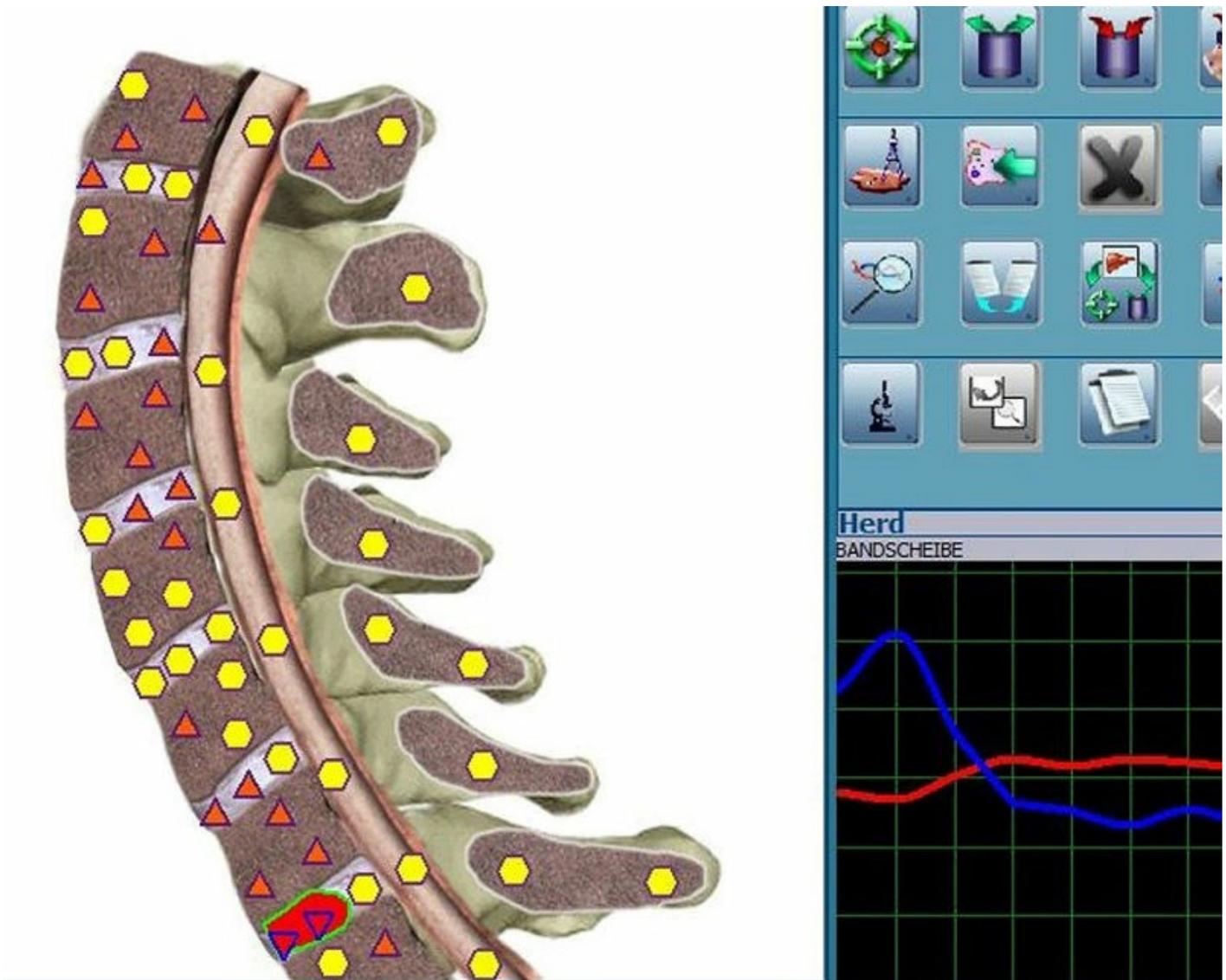
Почти 50% солнечной энергии, согревающей землю, излучается в инфракрасном диапазоне. Половина тепла, которым мы наслаждаемся сидя на солнце, излучается в инфракрасном диапазоне.



Солнечные лучи с инфракрасным излучением (представитель Richway Biomat в Германии. В России и СНГ официальный дистрибутор оригинальных Аметистовых Биоматов Richway компания "Биомат Рус" : <http://Bio-Mat.ru>).

Gamma - гамма лучи; X-rays - рентгеновые лучи; Ultraviolet - ультрафиолет; Visible - видимый диапазон; Infrared-инфракрасный диапазон; Microwaves - микроволны; Wavelength (Microns) - длина волны в микронах

При недостатке солнечного света мы начинаем испытывать дефицит УФ-лучей, под воздействием которых в коже синтезируется витамин D. Кроме того, мы испытываем недостаток инфракрасного тепла, глубоко прогревающего наше тело вплоть до костей. В последние годы все больше людей узнают об исцеляющей и защитной функции витамина D для костей, нервов, психики, а также о его эффективности в профилактике онкологических заболеваний. Многие читатели знают о целебных эффектах инфракрасного излучения, генерируемого солнцем и другими источниками. Инфракрасные и УФ-лучи, продуцирующие витамин D, являются двумя исцеляющими компонентами солнечного света. Специалисты в области медицины только разводят руками, когда читают об опасности солнечных лучей и способах защиты от этого "желтого монстра".



Грыжа межпозвоночного диска в области шеи (6-й/7-й позвонки), которая проявилась из-за недостаточного кровообращения и пониженной температуры; правая нижняя диаграмма: расстояние между красной линией и синей кривой слишком велико (на второй вертикальной линии слева). Изображение получено с помощью диагностического устройства «Оберон».

Известный музыкант и астроном (первооткрыватель планеты Уран) сэр Фредерик Гершель (1738-1822) в самом начале 19 века установил, что инфракрасное излучение является невидимым тепловым излучением, которое подчиняется законам светового излучения. Впоследствии он назвал этот тип излучения "тепловыми лучами", инфракрасными лучами или инфракрасным излучением. С научной точки зрения существует несколько различных типов инфракрасного излучения, различающихся длиной волны - коротковолновое, средневолновое и длинноволновое (дальнее) излучение. Эти различия не должны

волновать нас на данном этапе. Однако необходимо знать, что наиболее благотворно на наш организм влияет инфракрасное излучение в диапазоне от средних до длинных волн. Длина волн в этом диапазоне составляет от 6 до 14 микрон (микрон - одна миллионная метра), а само излучение называют "лучами жизни".

9.2. *Мы все являемся ИК-излучателями!*

Любое живое существо или объект с температурой выше абсолютного нуля (минус 459.4° по Фаренгейту) излучает энергию в инфракрасном диапазоне, и человек в этом смысле не является исключением. Чем выше температура, тем сильнее излучение в инфракрасном диапазоне. Также определенную роль в интенсивности излучения играет материал и поверхность, поскольку излучение всегда транслируется от более теплого материала к более холодному, т.е. теплый объект отдает тепло холодному объекту. Это явление хорошо ощущается физически, когда человек стоит босиком на каменном полу. Мать как можно крепче обнимает своего замерзающего ребенка, чтобы согреть его. Большинство окружающих нас материалов поглощают инфракрасное тепло, кроме, пожалуй, металлов. Кислород и азот не поглощают инфракрасные лучи, именно поэтому в инфракрасной сауне воздух удивительно прохладен. Углекислый газ и водяные пары наоборот поглощают инфракрасное излучение.



Мы излучаем ИК-тепло. Чем ярче цвет на изображении, тем интенсивнее ИК-излучение ("Четвертое состояние воды", 2013, профессор Джеральд Поллак)

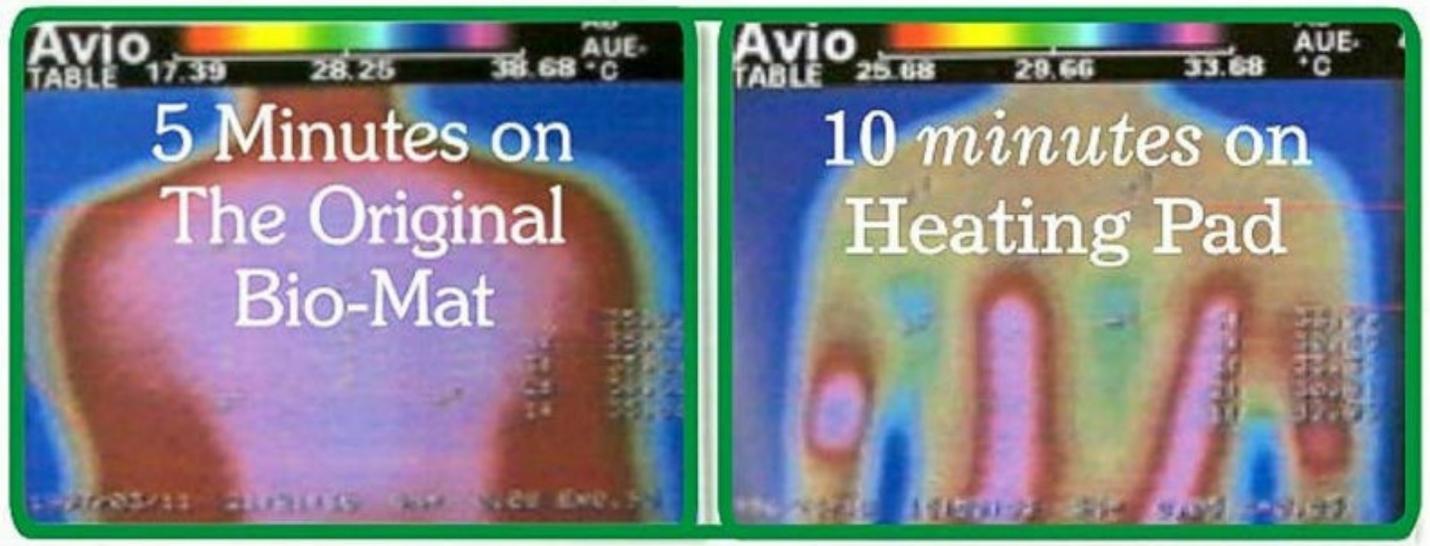
Все люди одновременно транслируют и принимают инфракрасное излучение. Мы излучаем ИК-энергию в диапазоне от 3 до 50 микрон. Чаще всего "человеческая" длина волны ИК-излучения равна 9.4 микрона, и она попадает в ранее упоминаемый мною целебный диапазон (4-16 микрон). Из этого можно сделать вполне определенный вывод: *Любой из нас обладает целительными способностями, и главным инструментом для этого являются наши руки.* Каждое прикосновение приносит человеку облегчение и исцеление. Осознанно или неосознанно, но мы лечим окружающих, либо сами лечимся, прикасаясь к ним. Если инфракрасное излучение человека выше нашего, то мы получаем от него порцию ИК-энергии. Каждая мать интуитивно знает, что для облегчения боли ребенка, как физической, так и духовной, необходимо держать его у себя на руках. Чаще всего при физическом контакте матери и ребенка происходит обмен энергии на частоте 6.3 микрона. Также интересен тот факт, что грудное молоко находится в районе самого крупного источника тепла в организме - в районе сердца. Этот факт заставляет задуматься о важности для младенца грудного молока, обогащенного инфракрасным "любовным" излучением.



Классическая иллюстрация Иисуса и Марии, излучающих сердцем инфракрасные лучи.

Большинство людей слышали о целителях или, возможно, даже консультировались с подобными специалистами, обладающими такими способностями. Целительные качества зависят от силы связи между сердцем и руками. Сердце выступает в роли главного источника инфракрасного излучения, который снабжает руки необходимым исцеляющим или инфракрасным излучением. Образ Христа или Марии, в которых сердце изображается в виде источника любви и исцеления, также соотносится с приведенной выше интерпретацией. Мы никогда не должны забывать, что любой человек обладает целительными способностями, если он в состоянии жить в гармонии со своим сердцем.

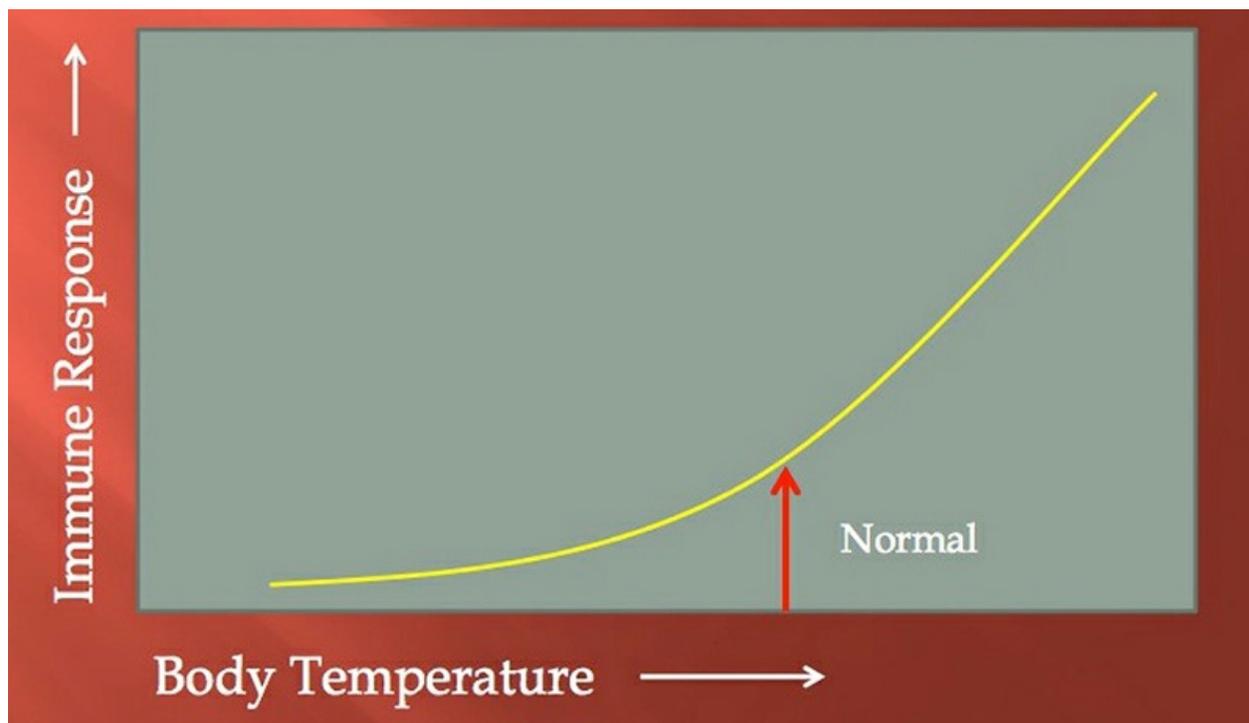
Тепло можно передавать тремя способами: путем прямого контакта с теплым объектом (плитой или бутылкой с горячей водой), через воду или газ и, наконец, с помощью электромагнитных волн, т.е. с помощью излучения. Когда электромагнитные волны достигают объекта, они генерируют тепло. Этот вид передачи не требует прямого контакта с веществом. Излучение непосредственно влияет на облучаемые молекулы, что делает объект его излучения очень эффективным источником тепла. Отличным примером такого источника является Солнце. Ниже приведены иллюстрации воздействия различных искусственных источников тепла на спину человека.



На изображениях проиллюстрированы результаты воздействия двух источников тепла - инфракрасного мата (слева) и греющего мата(справа) (из каталога Biomats Richway International Inc.).

9.3. *Повышение температуры тела в качестве метода лечения*

В течение всей нашей человеческой истории нам постоянно сопутствует медицина и различные терапевтические методы. Существует огромное множество непонятных, наводящих ужас, медицинских практик, однако единственной эффективной тысячелетней терапевтической практикой является повышение температуры тела. При этом целители просто имитируют реакцию организма, которая возникает в ответ на проникающие в него болезни. "Дайте мне лихорадку, и я вылечу любую болезнь", - так сказал Гиппократ около 2500 тысяч лет назад. Целители по всему миру используют аналогичный подход. Фактически, вопрос повышения температуры тела проник во все мировые культуры в течение последнего тысячелетия, и многие натуропатические методы лечения уделяют достаточно много внимания повышению температуры тела.



Повышение температуры тела всегда ассоциируется с реакцией иммунитета. Профессор Або из Японии выяснил, что при повышении температуры тела всего лишь на $1,8^{\circ}$ по Фаренгейту, наблюдается 40% улучшение функций иммунной системы. Другой ученый, доктор философии из Японии Ишихара Юми установил, что наша иммунная система укрепляется в 5-6 раз при увеличении температуры на $1,8^{\circ}$; а вот при снижении температуры на те же $1,8^{\circ}$ наблюдается 30% ослабление иммунной системы. В соответствии с его статистическим анализом, у японского населения за последние 50 лет наблюдается снижение температуры тела в среднем на $0,9^{\circ}$.

В своих исследованиях профессор, доктор медицинских наук Хироми Шиния (Медицинский колледж Альберта Эйнштейна, Нью-Йорк, США) подтвердил, что снижение температуры тела на $0,9^{\circ}$ приводит к 30% снижению пищеварительной и иммунной активности. Он также обнаружил, что раковые клетки могут размножаться намного быстрее при 35°C , чем при $36,6^{\circ}\text{C}$. Результаты его исследований стали основой для следующих выводов: человек с низкой температурой тела

- ❖ обладает пониженным иммунитетом,
- ❖ страдает от нарушений кровообращения,
- ❖ имеет генетические отклонения и более предрасположен к возникновению онкологических заболеваний

Другой известный врач, Ма Юэлин из Китая опубликовал следующие результаты исследований гипотермии.

- ❖ Риск смерти у людей с температурой тела 35°C выше на 30%.
- ❖ Гипотермия ухудшает процессы образования крови. процессы роста у
- ❖ Гипотермия подавляет процессы роста у детей.детей.
- ❖ Гипотермия вызывает артериосклероз и затвердевание стенок сосудов.
- ❖ Гипотермия увеличивает риск развития рака и скорость роста раковых клеток.

9.4. Часто задаваемые вопросы об инфракрасных матах

1. Кому могут принести пользу инфракрасные маты?

Инфракрасные маты восстанавливают оптимальные условия для здорового образа жизни, а именно обеспечивают оптимальную температуру тела. Все живые организмы постоянно взаимодействуют с инфракрасным излучением, их жизнь прямо зависит от тепла и инфракрасного солнечного излучения. Инфракрасные маты с длинноволновым инфракрасным излучением и кристаллами аметиста, которые дополнительно обеспечивают глубокое проникновение, по эффективности намного превосходят инфракрасные сауны. Инфракрасное излучение облегчает боль и стимулирует регенерацию тканей, является безопасным и комфортным источником тепла даже для детей, пожилых людей и домашних животных. Инфракрасные маты могут использоваться подавляющим большинством людей практически в любых условиях. Однако необходимо понимать, что инфракрасные маты, как и любые другие медицинские устройства, могут иметь некоторые противопоказания.

2. Повысит ли инфракрасный мат мою внутреннюю температуру?

Инфракрасные лучи создают вибрацию в клетках. В результате трения генерируется тепло, которое поднимает температуру тела. Дальние инфракрасные лучи с длиной волны 6.5-12 микрон глубоко проникают в ткани организма. Внутренняя температура тела остается повышенной в течение 8 часов после использования мата.

3. Как оптимальная или повышенная температура тела влияет на состояние здоровья?

В результате физических изменений происходит улучшение общего состояния организма. Повышенная температура тела активизирует и улучшает циркуляцию крови. Хорошая циркуляция крови является одним из основных условий для здорового организма. Натуропатия уделяет особое внимание физической активности и методам повышения температуры (ножные ванны, хождение босиком, массажи, грязевые ванны, массаж кистей и пр.). Активируются более 3000 ферментативных реакций в клетках и тканях, что улучшает функции организма и способствует регенерации и заживлению. Повышение температуры на 1,8°F увеличивает активность ферментов приблизительно на 30-40%; снижение температуры на 1,8°F приводит к 50% снижению активности ферментов. Люди, склонные к пониженной температуре тела, чаще болеют именно из-за недостаточной активности ферментов. Здоровой температурой тела является температура выше 37°C. Низкая температура тела создает идеальную среду для дегенерации клеток, борьба с которой осуществляется повышением температуры тела. Пониженной температуре тела довольно часто сопутствует ослабленная иммунная система с пониженной резистентностью к различным болезнетворным микроорганизмам.

4. Что такое белки теплового шока (хитшоковые белки)?

Генерация белков теплового шока происходит при высоких температурах, то есть во время применения инфракрасного мата с высокими настройками температуры. Белки теплового шока производятся клетками для тепловой защиты и играют важную роль в продуцировании эндорфинов (гормонов счастья и расслабления), а также Т-клеток, НК-клеток и лимфоцитов. Последние три типа клеток являются важными компонентами иммунной системы, активно генерируемыми благодаря повышению температуры и продуцированию хитшоковых белков. Белки теплового шока уменьшают усталость и облегчают боль. Хитшоковые белки продуцируются при длительном применении инфракрасного мата в течение 40-60 минут с установленной высокой температурой. Между такими процедурами необходимо соблюдать интервал не менее 8 часов. При увеличении длительности процедуры свыше 40-60 минут, роста числа продуцируемых белков теплового шока **не** наблюдается, соответственно необходимо избегать чрезмерно длительных процедур.

5. Как инфракрасный мат влияет на стресс?

Температура ниже 35.5°C вводит организм в симпатикотоническое состояние, то есть в состояние напряжения и стресса. Для борьбы со стрессом выделяются соответствующие гормоны. Инфракрасное излучение до 78% снижает число гормонов стресса и возвращает тело в парасимпатическое состояние. Организм переключается в состояние, аналогичное расслабленному состоянию, при котором наблюдается оптимальная регенерация, а также оптимизируются обменные процессы, пищеварение и работа иммунной системы.

6. Какое влияние оказывает инфракрасный мат на массу тела?

Инфракрасные лучи генерируют вибрации в клетках, в результате чего они выделяют больше энергии (тепла). В результате, реактивируются жировые клетки, и происходит сжигание жира с выделением тепла. Что касается сжигания калорий, инфракрасный мат также эффективен, как бег или гребля.

7. Могу ли я использовать инфракрасный мат для детоксикации?

Активация клеток путем генерирования вибраций облегчает вывод токсинов из клетки или ее стенок. Чем выше температура, тем быстрее происходит детоксикация. Применение инфракрасного мата способствует эффективной детоксикации благодаря релаксации в парасимпатическом состоянии, активации клеток инфракрасным излучением, потоотделению, оптимальному кровообращению, достаточному запасу отрицательных ионов. Выводу токсинов может также способствовать прием жидкости в достаточных количествах, например щелочной ионизированной воды, РН9 воды и токсиносвязывающих веществ (например, измельченной хлореллы).

8. Что такое отрицательные ионы и какую они несут пользу?

Отрицательные ионы - это частицы или молекулы, у которых больше электронов, чем протонов. Отрицательные ионы встречаются в большом количестве в естественных и чистых средах, например рядом с водопадом, в лесу, у океана, после грозы. Наш мир полон отрицательных ионов. И именно поэтому прямой контакт с землей (луг, земля, песчаный пляж) оказывает на нас лечебное воздействие. Двое ученых, доктор Берг Сакманн и доктор Эрвин Нехер в 1991 году были удостоены Нобелевской премии за исследование роли отрицательных ионов.

Без отрицательных ионов нарушается питание клеток, распределение питательных веществ и активность клеток, в результате чего организм начинает посылать сигналы боли. Ощущение боли возникает, когда мозг получает слишком много электрических сигналов от положительных ионов.

9. Нарушится ли качество ИК-излучения, если на мат постелить простыню?

Инфракрасное излучение проникает во все натуральные волокна. Таким образом, можно использовать любые изделия из натурального волокна, а также одеяла из хлопка или верблюжьей шерсти. При необходимости можно увеличить температуру инфракрасного мата.

10. Излучает ли инфракрасный мат вредное электромагнитное поле?

Электромагнитные поля формируются вокруг всех электронных устройств. Хорошие инфракрасные маты, например аметистовый биомат, оснащены дополнительными приспособлениями для предотвращения возникновения побочного электромагнитного излучения.

11. Может ли инфракрасный мат влиять на эффективность лекарств?

Эффект лекарств или пищевых добавок всегда зависит от качества их усвоения организмом. Улучшение кровообращения и функциональности органов (желудочно-кишечного тракта) приводит к повышению эффективности лекарственных средств. Соответственно, дозы приема лекарств или добавок могут быть уменьшены в случае долгосрочного использования инфракрасного мата.

12. Есть ли противопоказания к применению инфракрасного мата?

Люди, страдающие от болезней, вызванных истощением надпочечников или связанных с их слабостью (множественный склероз, системная красная волчанка, болезнь Аддисона), должны воздержаться от использования инфракрасного мата при высоких температурах.

В общем случае, процедуры с высокой температурой должны быть ограничены 60 минутами. При этом начинать нужно с 15-20-минутных процедур, постепенно наращивая их длительность по мере адаптации организма. Не допускается использовать высокие температуры ночью. Для маленьких детей и пожилых людей, организмы которых склонны к быстрому обезвоживанию, необходимо использовать низкие температуры.

Заключение

Жизнь в современном мире подчиняется многим новым принципам и законам, которых всего несколько лет или десятилетий назад даже не существовало. И это относится не только к бытовой, но и к профессиональной сфере.

Мы с трудом можем представить себе современный мир без интернета и электронных устройств, таких как компьютеры, смартфоны, планшеты. Вся наша жизнь построена на устоявшейся в современном мире основе и будет разрушена без современных средств коммуникации.

Современный мир стремительно развивается, однако наши "древние" тела по-прежнему требуют природных явлений, существовавших на протяжении тысячелетий: на необходимы пребывание на природе, солнечный свет, гравитация, контакт с землей и кислород. Возврат к основным принципам человеческого бытия является не просто интересным стилем жизни, а залогом высокого ее качества. И это жизненная необходимость, а не какой-то дополнительный выбор!

Чтобы быть здоровыми, нам необходимо соблюдать законы жизни и полагаться на матушку-природу, которая в состоянии обеспечить нас всем необходимым для энергичной, долгой и здоровой жизни. В этой книге описано одно из таких естественных условий, которое заключается в **обеспечении идеальной температуры тела 37°C для поддержания оптимального здоровья.**

Теперь вы можете сами принять решение, нужна ли вам эта информация в повседневной жизни. Изложенная в книге информация об оптимальной температуре поможет вам восстановить ваше здоровье и обеспечить наилучшее состояние организма, разума и души. Желаю вам радости и здоровья!

Уве Карштадт

Приложение А:

Несколько слов о себе:

На момент публикации этой книги я по-прежнему практикую в Мюнхене (Германия) и надеюсь на долгое продолжение своей профессиональной деятельности.

В течение своей длительной и успешной профессиональной карьеры натуропата я опубликовал следующие книги:

- ❖ “Das Candida-Kochbuch” [Кандидоз] 1995
- ❖ “Ganz in meinem Element“ [В родной стихии] 1998
- ❖ “Die 7 Revolutionen der Medizin” [7 революций в медицине] 2003
- ❖ “Das Dreieck des Lebens” [Треугольник жизни] 2005
- ❖ “entgiften-statt-vergiften“ [Детоксикация вместо отравления] 2007
- ❖ “Die Säure des Lebens” [Кислота жизни] 2013
- ❖ “37° Das Geheimnis der idealen Körpertemperatur für optimale Gesundheit“ [Идеальная температура тела 37°C - ключ к оптимальному здоровью] 2014

Кроме того, я выпустил серию расслабляющих аудиопрограмм на компакт-дисках и в формате mp3 для снятия стресса и глубокой релаксации:

- ❖ “PowernaPlus-Detox“
- ❖ “PowernaPlus-Immune“
- ❖ “Alpha8-BodyPower”
- ❖ “Alpha8-MindPower“
- ❖ PowernaPlus Vitality (для англоговорящих слушателей)

На моем веб-сайте приведена дополнительная информация по соответствующим вопросам здоровья. Все компакт-диски и книги можно также заказать на моем веб-сайте.

www.uwekarstaedt.de

www.alpha8.de

Аметистовые инфракрасные маты с отрицательными ионами:

www.bio-mats.com/uwekarstaedt

представитель Richway Biomat в Германии. В России и СНГ официальный дистрибутор оригинальных Аметистовых Биоматов Richway компания "Биомат Рус" :

<http://Bio-Mat.ru>

Адрес медицинской практики Уве Карштадта:

Schönfeldstrasse 8

80539 Munich (Мюнхен)

Germany (Германия)

Телефон: 0049 (0)89 2800503

Пожалуйста, обратите внимание на следующее:

❖ Я хотел бы узнать, помогли ли вам мои рекомендации, приведенные в книгах. К сожалению, у меня нет времени отвечать на каждое письмо, поскольку их приходит слишком много.

❖ Обратите внимание, что я не имею ни юридического, ни морального права дистанционно давать вам персональные советы, не проведя очную диагностику. Если вам нужна моя помощь, запишитесь ко мне на прием.

Приложение В:

Измерьте температуру тела во рту ртутным градусником в течение приблизительно 4 минут. Ничего не ешьте и не пейте перед измерением!

Таблица для записи значений:

	Утром, сразу после сна	Через 4 часа	Через 4 часа	Вечером, перед сном
1 ^{ый} день				
2 ^{ой} день				
3 ^{ий} день				
4 ^{ый} день				
5 ^{ый} день				



Об авторе:

С самого детства я хотел понимать и разбираться в вещах, противоречащих общепринятым предположениям. Мои подростковые годы пришлись на 60-е, когда начался пересмотр установленных истин. Дух этого времени захватил меня. Кроме того, я был вдохновлен мужеством моих родителей, которые не боялись рассуждать, несмотря на последствия, с которыми можно было столкнуться, живя при коммунистическом режиме в Восточной Германии. Люди говорят, что мне также досталась эта черта от своих родителей.

Вопросы понимания внутренних процессов в организме, душе и разуме захватили меня, и не отпускают до сих пор. Я наполнен благодарностью и живу полной и насыщенной жизнью, что находит отражение в моей работе натуропатом и в качестве автора. Мне кажется, что скорее не я выбрал эту профессию, а она выбрала меня, и я считаю данный факт вполне логичным и соответствующим моей природе.

Когда я учился, я провел много часов в книжных магазинах в поисках книг, которые дали бы мне убедительные ответы на мои вопросы, однако этот поиск в большинстве своем оказывался напрасным.

Теперь я понимаю, что именно наличие вопросов без ответов стало причиной моего стремления самому стать автором и написать именно те книги, которые я не мог прочитать будучи любознательным учеником. Для меня является огромным наслаждением вдохновлять людей, чтобы они становились здоровыми и могли взять в руки контроль за своей жизнью. Я буду счастлив, если смогу донести до пациентов и читателей более глубокое понимание принципов гармоничного человеческого бытия.

С пожеланием здоровья,

Уве Карштадт

Для связи со мной, в том числе для получения дополнительной информации вы можете написать на электронную почту или зайти на веб-сайт:

[**http://www.uwekarstaedt.de**](http://www.uwekarstaedt.de)

[**uwekarstaedt@gmx.de**](mailto:uwekarstaedt@gmx.de)

Ранее опубликованные книги Уве Карштадта:

“Die Säure des Lebens” [Кислота жизни]

“Das Dreieck des Lebens” [Треугольник жизни]

“Die 7 Revolutionen der Medizin” [7 революций в медицине]

“entgiften-statt-vergiften” [детоксикация вместо отравления] “Ganz in meinem Element - Die Kraft der Persönlichkeit in den 5 Elementen entdecken” [Откройте силу личности в 5 элементах]

Все эти книги доступны в книжных магазинах, а также могут быть приобретены напрямую у автора по адресу: <http://www.karstaedt-buecher.com/>

Uwe-Karstaedt/





На рисунке приведены фотографии двух биоматов: *Minimat* (вверху) и *Biomat professional* (внизу).

www.bio-mats.com/uwekarstaedt

Специальная программа расслабления и детоксикации PowernaPlus Detox and Immune

Глубоко расслабляющая аудиопрограмма для повышения энергетики и жизнеспособности.

Расслабляющие аудиопрограммы Уве Карштадта PowernaPlus содержат 5 различных расслабляющих программ на двойных компакт дисках (2 в альфа и 3 в тета диапазонах), а также обширную информационную часть в текстовом и аудио формате.

Das PowernaPlus- detox-Programm

entspannt
wirkungsvoller entgiften



25 %
mehr
* siehe Booklet!

37 %
weniger
* siehe Booklet!

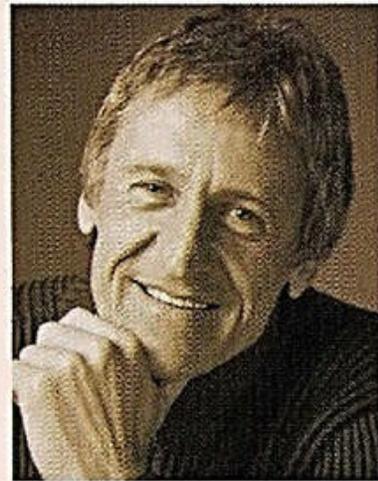
Intensivste
Detox-Power durch
Dr.-Rife-Frequenzen

2
cds

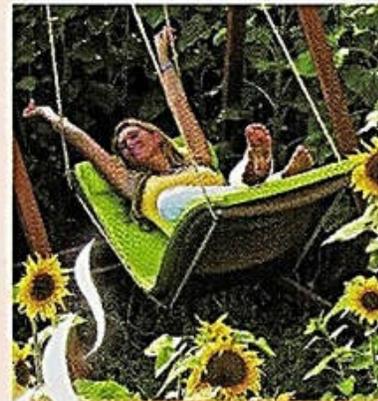
PowernaPlus
entspannt Energie tanken



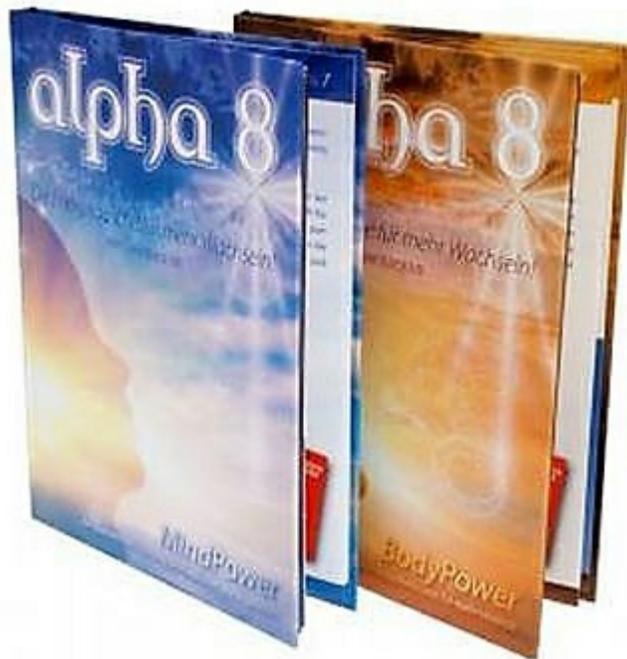
lebensfor medien



UWE KARSTÄDT



Deutschlands
meistgelesener
Heilpraktiker



Вы можете заказать или скачать книгу на странице:

<http://www.alpha8.de/>

PowernapPlus – relaxation program for body and soul



The PowernapPlus Program „Vitality“ offers you the opportunity for an effective and deep relaxation at any given time, recharging your body and soul within 20 minutes – at home, at work or while travelling in airplanes or trains.

After the Powernap you will feel more alive, vibrant, creative and productive with a lasting sense of relaxation. Powernap is a guided tour to the source of your well-being. Natural sounds, three dimensional waves and whispered thought impulses will allow you easily to reach a state of utter restfulness.

The PowernapPlus program is exclusively created and produced by Uwe Karstädt, the wellknown German healer and bestselling book-author. www.uwekarstaedt.de PowernapPlus programs originated at Uwe Karstädt's clinic in Munich and are successfully used by healthcare professionals and laymen.

1 CD, running time 34 minutes

Production: Uwe Karstädt

Speaker: Uwe Karstädt

Foto (Uwe Karstädt): Maria Wolf

Coverfoto: Paul Sürth

Musik: Dennis O'Neill, Gangaji

Recommended Price: 22,00 €

powernapplus
relaxation program for body and soul

This CD features two programs:

- PowernapPlus Vitality approx. 20 min
- Ultra-PowernapPlus approx. 10 min

„There is nothing in the world, which can not be improved by a relaxed state of being“

Uwe Karstädt

Расслабляющую аудиопрограмму на английском языке можно скачать с веб-сайта автора книги Уве Карштадта в формате mp3. Также можно заказать соответствующие аудиокompакт диски по адресу:

uwekarstaedt@gmx.de

Индекс рисунков:

Фотографии на страницах [15](#), [23](#), [31](#), [34](#), [35](#), [40](#), [66](#) и [115](#) были сделаны Уве Карштадтом в его медицинской практике с помощью диагностической системы "Оберон".

Фотография на странице [70](#) - биохимия, Альберт Лехнингер

Фотографии на страницах [80](#), [82](#), [88](#) и [118](#) - Richway, USA

Фотографии на страницах [92](#), [95](#) и [116](#) - из книги Джеральда Поллака "Четвертое состояние воды"

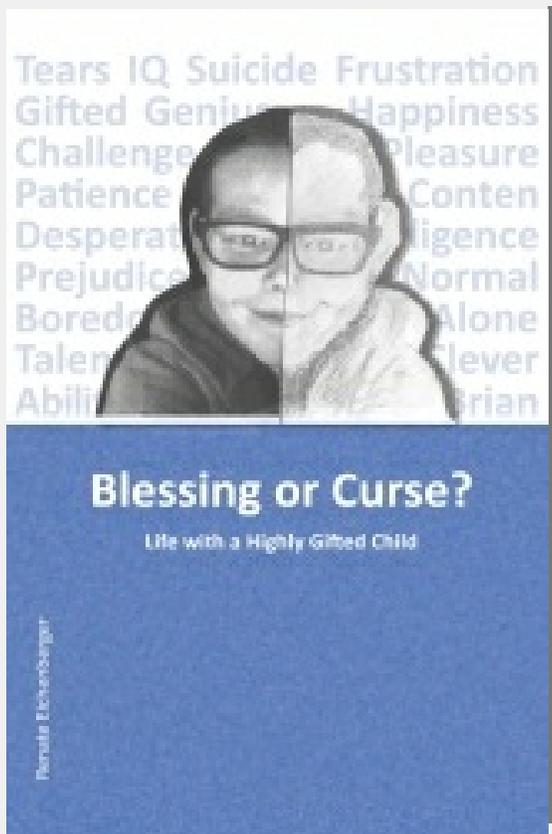
Фотография на странице [111](#) - Библиотека научной фотографии

Фотография на странице [114](#) - BeyondBeds.com

Изображение на странице [119](#) - презентация PowerPoint М.Петровича, США

Понравилась книга?

Diese Titel aus der Reihe könnten Sie auch interessieren:



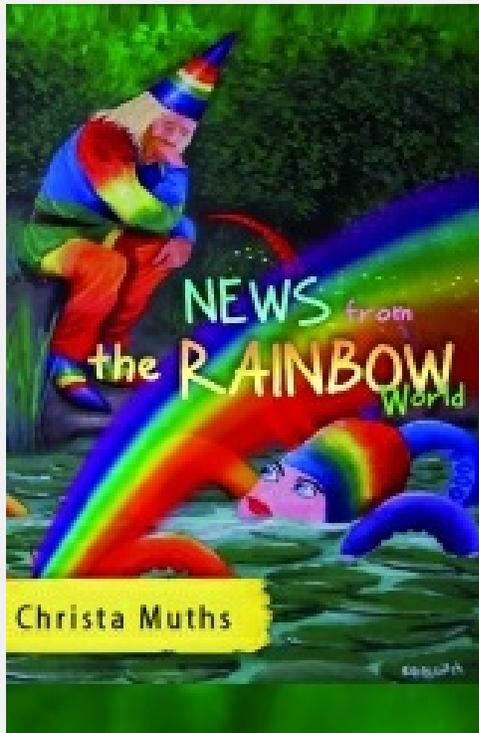
Ренат Эйхенбергер

Благословение или проклятие? **Жизнь с очень одаренным ребенком**

Когда Бастиан родился в июле 2000 года, его родители желали ему блестящего будущего, но он с ранних лет начал их удивлять. В 2 года он начал читать, а в 7 лет учился уже в пятом классе школы. В 10 лет он говорил на восьми языках, а в 13 уже практически сдал экзамены для поступления в университет.

Одаренность ребенка породила множество проблем для родителей, включая вынужденный переезд в Сингапур и постоянные битвы с властями и учителями. При разговоре о Бастиане требовалось непробиваемое спокойствие. Эта книга рассказывает читателям опыт матери, вырастившей очень одаренного ребенка. Она демонстрирует, что такой дар может быть не только благословением, но и проклятием.

[Купить или читать >>](#)



Криста Мутс

Новости из Мира Радуги

В книге представлены сказки об изменениях, через которые проходят люди в течение своей жизни. Видя изменения, которые происходят в людях, животных и даже неподвижных объектах, таких как маяки, дети начинают понимать, что они являются частью природы, начинают заботиться о ней и задумываются о том, как они взаимодействуют с миром и друг с другом.

Сказки предназначены для чтения маленьким детям или для самостоятельного чтения более старшими детьми. Книга может использоваться в школе в качестве образовательного материала, позволяющего понять взаимоотношения между человеком и природой, а также уровень взаимной ответственности. Радуга служит символом надежды и силы действий.

[Купить или читать >>](#)