Доверьтесь природе! Истинная причина простуды

**Всякий излишек противен природе.**

**Гиппократ.**

Каждый знает, что значить простужаться. Высокая температура, заложенность носа, мышечная и головная боль, разбитость и многое другое просто выматывает человека. И в этот момент практически у каждого появляется одно-единственное желание ‒ как можно быстрее поправиться и вернуться к прежней жизни.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что причиной всему могут быть совсем не вирусы и бактерии, о которых нам неустанно твердят сторонники ортодоксальной медицины, а что-то другое? А что именно?

Несколько лет тому назад, во время долгих попыток узнать истинное происхождение болезней человеческого организма, мне посчастливилось познакомиться с новым направлением в альтернативной медицине – натуральной гигиеной. Автор книги «Попрощайтесь с болезнями» К. Ниши в своей книге настолько скрупулезно и доказательно описывает все принципы натуральной гигиены, что проверив их на себе и на своих многочисленных больных, я была в восторге от полученных результатов. Прошло много лет, я по-прежнему следую этим принципам, потому что они прежде всего естественны.

**Итак, первый принцип натуральной гигиены звучит так: «Не лечить болезни, а учить их избежать, используя знание Законов жизни».**

Кто из нас знает и почитает эти Законы жизни? Кто из нас живет, следуя законам матушки-Природы? По-моему, мы давно уже отошли от природы и ничего уже не связываем с ней, тем более свои болезни.

Что мы делаем? Дышим загазованным воздухом. Пьем хлорированную воду. Едим мертвую пищу, не совместимую по компонентам, в излишнем количестве. Мало двигаемся, предпочитая сидеть у телевизора или компьютера. Работаем в душных помещениях. Все больше и больше изолируемся от природы. И когда заболеваем, не задумываясь, горстями глотаем таблетки. Это алгоритм действий современного человека. Ни один человек не возьмет на себя вину и не скажет, что именно его противоестественный образ жизни привел к болезни. Он назовет тысячу разных несерьезных, нелепых причин, бесконечное перечисление которых давно уже звучит как анекдот. Среди них: сквозняки, промокшие ноги, холодный дождь, сырая погода и многое другое. Он будет перечислять до тех пор, пока не поймет, что он сам виноват в своем нездоровье, и в конце концов не возьмет ответственность за здоровье в свои руки и не будет жить по Законам жизни.

Постоянно накапливающиеся в организме шлаки таят в себе будущие болезни человека. И когда природа хочет извергнуть эти шлаки, она выбирает «взрыв», который именуется болезнью.

 **Болезнь –** это способ, с помощью которого природа показывает, что ваш организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами, а также лечит организм:

**- подъем температуры** указывает на то, что жизненная сила активизировалась, и идет работа по вытеснению болезнетворного начала из организма в виде обильного потения;

**- отсутствие аппетита ‒** идет экономия жизненной силы за счет прекращения растраты энергии на пищеварение;

**- общая слабость** – идет экономия жизненной силы за счет прекращения растраты энергии на физическую и второстепенную функциональную активность организма.

**Болезнь –** это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагом живого организма.

**Любая болезнь** – от легкого покраснения кожи до рака любого органа – есть разрушение целостности всего организма.

**При этом всякая болезнь** начинается незаметно, с возбуждения нервных волокон, далее появляется раздражение (покраснение), затем воспаление (зуд), дальше изъязвление (язвы, распад тканей, трещины), затем уплотнение (наросты), и, наконец, образуется опухоль (рак).

 Г. Шелтон называет такую последовательность «единой патологической цепочкой» и напоминает, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется.

**Лучше предупредить болезнь, чем потом лечить ее**

Живя по принципам питания естественными продуктами и физической активности, мы идем по дороге здоровья и долгой жизни. Большинство людей ничего не делают, чтобы предупредить болезни.

Проявляя свою природную патологическую любознательность в поиске принципов настоящего здоровья, я познакомилась с системой оздоровления знаменитого натуропата Поля Брэгга. Каково было мое изумление, когда, прочитав его книгу, я столкнулась с тем, что он также пишет о чудодейственных защитных силах организма, заложенных в нас еще с рождения природой, как о самом настоящем лекарстве естественного происхождения! По его мнению, так же как и по мнению Кацудзо Ниши, не надо лечить болезнь, а нужно всего лишь дать возможность организму самому справиться с ней, используя защитную силу организма, силу иммунитета. Притом во всех случаях, какой бы серьезной ни была ваша проблема, исцеление нужно всегда находить в природе.

Одним из самым сильных среди многих природных факторов оздоровления и лечения он все-таки считает лечебный голод.

Он также считает, что простуда — это не заболевание. По мнению П. Брэгга, истинной причиной всех болезней, исключительно всех, в том числе и простуды, является **потеря внутренней чистоты организма из-за отходов и токсинов.** Когда в организме их становится слишком много, мудрый организм избавляется от них при помощи **острого исцеляющего криза, то есть насморка**. Не считайте его вирусным воздействием и заболеванием.

Когда я впервые познала эти истины, я ни минуты не сомневалась в их действенности. Моя интуиция не подвела меня. С тех пор я прошла через бесчисленное количество голоданий, которые каждый раз оправдывали мое доверие к методу как к самому сильному и эффективному из всех. Вы должны понимать, что жизненные силы в данном случае работают на вас, а не против. Если вы следуете Законам природы и живете в содружестве с ней, то вы должны помогать ей в ее очистительной работе. Вы не должны предпринимать ничего, что помешало бы процессу очистки. Единственное, что от вас потребуется, — это голодание.

Мудрая природа все сделает за вас. Она точно знает, что ей делать. Вам нужно всего лишь лечь в теплую постель, время от времени принимать большое количество горячей воды. Нужно прекращать употреблять всякую еду, даже фруктовые соки и отвары трав. По желанию можно добавить в горячую воду немного меда и сока лимона, и больше ничего.

Так можно голодать столько, сколько понадобится. Обычно хватает трех дней, а иногда нужно больше. Все индивидуально**.** Но вы должны четко понимать, что целительные силы вашего организма ‒ температура, боль, слабость ‒ будут держаться столько, сколько еще имеется в организме нечистоты. Как только они будут утилизированы с помощью голодания, организм тотчас вернется к своему здоровому состоянию.

**Самое главное, вы должны понимать, что истинное происхождение простуд – это острый исцеляющий криз.**

Я живу вот уже более 25 лет, следуя этому принципу. В итоге я отказалась раз и навсегда от всех видов лекарств химической природы, заменив их голоданием и правильным питанием.

Моими таблетками и пилюлями стали мои травы, продукты пчеловодства, физическая культура, водные процедуры, солнечные ванны, натуральное питание и, конечно же, бесценный метод голодания, которому нет равных по результативности. Недаром ведь голодание называют хирургией без ножа. Следуя своей программе, я забыла навсегда, что значит грипповать. В моем организме нет ничего лишнего: ни мертвой воды, ни слизи, ни токсинов, ни лишней соли и сахара. В таком чистом теле просто не могут существовать ни вирусы, ни бактерии, которые якобы вызывают простуду. Я обливаюсь холодной водой, не боюсь сквозняков, меня не смущают промокшие ноги, а дождливая погода меня только радует, но я не более простудой. Я совсем забыла, когда я последний раз простужалась. Просто не помню.

 По такой программе живут мои дети. Они тоже не употребляют лекарства. В нашем доме нет места лекарствам, кроме натуральных и природных средств оздоровления. Но если мои дети заболевают, то программа лечения у нас одна – голодание и постоянное придерживание принципов правильного, естественного, оздоравливающего питания. Это касается всех членов нашей семьи. Обычно, проголодав один или два дня, очень редко три, они быстро восстанавливаются, без применения каких-либо лекарственных средств химической природы.

Великий русский физиолог И. П. Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующая система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Это значит, что необходимо создать условия, при которых станет возможным устанавливать и поддерживать в дальнейшем всесторонние связи организма как с внутренней, так и с внешней средой. Это, и только это, гарантирует беспрепятственное действие заложенных в нем природой мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования.

**Как можно еще яснее выразиться?!**

 Изумляет тот факт, что два автора, совершенно не зная друг о друге, из разных уголков мира пишут об одном и том же методе – голодании ‒ как о самом естественном и совершенном методе оздоровления и лечения, с помощью которого можно лечить тысячу болезней, в том числе и безобидную простуду. Эти два человека, которым совсем еще в юношеском возрасте медицина поставила смертельные диагнозы и списала их как неизлечимых больных, не давая даже малейшего шанса на выздоровление. Но мудрая природа пришла им на помощь и помогла даже тогда, когда отвернулась от них медицина. Практика показала, что, отказавшись от всех видов лекарственных препаратов, которые они принимали на тот период, они всецело доверились природе, и она не подвела их, они оба нашли исцеление в ней. Мы все прекрасно знаем этих великих людей, которые не только спасли себя, но и создали уникальные системы оздоровления, которые неустанно служат человечеству. Система оздоровления Поля Брэгга и К. Ниши спасала жизнь миллионам людей во всем мире и продолжает спасать, давая надежду на жизнь тысячам людей, от которых отказывается медицина. И сами авторы прожили долгую счастливую жизнь, доверив свое бесценное здоровье живой Природе.

 Думаю, при решении такой простой проблемы, как простуда, нет ни малейшего сомнения, что великая природа справится. Доверьтесь ей, она всегда придет к вам на помощь, даже в самых безнадежных ситуациях. Нет болезней вообще, а есть только работа целительных сил, которые молча, грамотно, бесплатно в течение всей жизни делают свою работу через боль, температуру, слабость, снижение аппетита, спазм сосудов и многое другое, и всегда только с одной целью ‒ во имя спасения жизни на Земле. Наша задача ‒ понять их и поддержать, ни в коем случае не мешать своими противоестественными действиями.

 Главной мотивацией и целью написания этой статьи было и остается мое страстное желание вновь пробудить в вас желание и веру в естественные силы природы. Природа, создав человека, дала ему удивительный разум и творческие возможности, чтобы он мог с умом использовать естественные силы для поддержания своего здоровья. Голодание – это только один из путей, приводящих к естественному здоровью. Природа дает нам простое очистительное средство. Мы только должны быть заодно с природой и следовать ее неопровержимым законам.

**Нет коротких путей к здоровью!**

**Врач-методист высшей категории ФЗОЖ**

**гирудорефлексотерапевт Н. И. Мамедова**