**Автор Кира Кот**

[maketheworldopen@gmail.com](https://text.ru/kot)

**Статья об очищении организма горячей водой**

**Простые секреты успешного детокса**

Многие верят, что у них нет проблем со здоровьем. Просто почему-то ногти слоятся и похудеть не получается. Тогда появляется идея помочь себе, принимая витамины, биодобавки, но желаемый эффект не наступает. Причиной неудачных попыток может быть паразитоз, и для очищения совсем не нужно горстями пить волшебные пилюли с горькими сиропами. Есть способ абсолютно безопасный и доступный каждому — вода.

Чем чревато бездействие

Паразиты существуют миллионы лет и за это время выработали настолько хитрые механизмы маскировки, что даже современные методы диагностики не всегда способны их обнаружить. Человек может годами жить с «соседом» и не догадываться, что есть проблемы. Однако его часто посещает усталость, случается бессонница и хочется поесть «чего-то вредного». Недавние исследования подтвердили, что нашим пищевым поведением паразиты легко управляют из кишечника, выделяя специфические вещества. Вам наверняка знакомо желание поесть сладкого на ночь или выпить сок вместо стакана воды.

Если долгое время отрицать возможность заражения и не следить за своим состоянием, токсины постепенно будут накапливаться в лимфе, жировой ткани и печени. Самое частое последствие — застой жёлчи. Он провоцирует дальнейшие плохое всасывание витаминов, отложение холестерина в сосудах, аллергии, запоры, заболевания женской половой системы. Возникает мысль побежать в аптеку и купить самое эффективное антигельминтное лекарство. Но этим вы убьёте только взрослых особей. Останутся их яйца, а ваш организм, без того ослабленный, не сможет сам восстановиться. Здесь на помощь приходит вода.

Огонь и вода

Аюрведа и китайская медицина уже столетиями пропагандируют пользу питья воды, но не обычной, а горячей. Китайцы верят, что она несёт в себе энергию Ян и поддерживает внутренний пищеварительный огонь. Простыми словами, с точки зрения физиологии, горячая вода расслабляет гладкую мускулатуру протоков, от чего улучшается отток. Застойная жёлчь становится более текучей и легко всасывается в кишечнике. Кроме того, многие паразиты не способны выжить в таких агрессивных условиях. Нужно привыкнуть пить горячую воду ежедневно, и результаты начнут появляться уже после первого приёма.

Простые правила

Как правильно пить? Рекомендовано начинать с тёплой воды и постепенно переходить к температуре 40◦ С. Пить необходимо натощак, маленькими глотками. Не пытайтесь сразу выпить побольше, от этого разболится живот, и вряд ли вам захочется повторить эксперимент. Это правило перекликается с другим, не менее известным: воды надо выпивать по 2 литра в день. Так вы выполняете суточную норму её потребления и помогаете работать пищеварительной системе. Метод похож на тюбажирование, однако не так агрессивен из-за применения простой воды, а не минеральной.

Тонкости лечения

Сто́ит отметить, что первый раз пробовать данный метод желательно дома. Через час после питья кишечник начнёт активно работать. Некоторые чувствуют тошноту, головную боль, жар, потоотделение, обнаруживают высыпания на коже. Всё это говорит о длительном застое жёлчи, но со временем проходит. На практике через месяц люди с удивлением обнаруживают доказательства былой заражённости и отмечают улучшение своего состояния.

Чтобы ускорить процесс, можно добавить приём сорбентов. Они свяжут токсины в кишечнике и, не всасываясь, выведут из организма. Конечно, лучше выбирать натуральные препараты, но здесь все варианты хороши. Главное — соблюдать инструкцию и делать перерывы между курсами.

Жить по-новому

Когда вы поймёте глубину проблемы и осознаете важность своего здоровья, обратите внимание на питание. Можно сколько угодно лечиться, но постоянно «подкармливая» паразитов, затягивать процесс до бесконечности. Попробуйте жить без сахара, откажитесь от конфет, шоколада, газировки. Во время лечения водой это сделать намного проще. Вы по-новому ощутите вкус обыкновенной пищи. Захочется есть овощи, фрукты. Очищенная пищеварительная система будет лучше усваивать витамины и минералы из еды.

Когда заметны улучшения, уже нет соблазна вернуться к прежнему режиму. Метод простой и доступный каждому. За счёт спазмолитического и желчегонного эффектов горячей воды можно на постоянной основе избавляться от токсинов и укреплять иммунитет.