**Активированная вода для похудания**

Вот что по поводу ожирения пишет доктор Батмангхелидж:

С привычкой плотно поесть ассоциируются два основополагающих ощущения. Первое имеет отношение к пище и часто именуется голодом. Второе - это ощущение жажды. Оба дают о себе знать в одной и той же области и вызываются гистамином. Эти два сигнала легко спутать, и мы часто думаем, что хотим есть, когда на самом деле хотим пить. Мы ошибочно полагаем, что хотим пить, только тогда, когда ощущаем сухость во рту. Но не следует забывать о том, что этот сигнал подается последним и часто ощущается после обильной еды. Самый лучший способ отделить ощущение жажды от чувства голода - это пить воду перед едой.

Для борьбы с избыточным весом можно предложить очень простую и эффективную систему, которая заключается в том, чтобы выпивать 1–2 стакана живой воды по следующей схеме:

♦ по утрам, сразу после пробуждения;

♦ за 30 минут до приема пищи (особенно тем, кто страдает гастритом, изжогой, язвой, колитом и другими заболеваниями пищеварительной системы);

♦ через 2,5 часа после еды.

Всегда пейте воду, когда чувствуете жажду (в том числе и во время приема пищи).

Как объясняет доктор Батмангхелидж, стакан воды стимулирует часть вегетативной системы - симпатическую нервную систему - на протяжении 1,5–2 часов. Вырабатывающийся при этом адреналин повышает активность фермента, расщепляющего жир. Употребляя воду по предложенной схеме, вы будете чувствовать себя сытыми и станете есть только тогда, когда организму действительно понадобится пища. А это значит, что потребность в еде значительно уменьшится. Дальнейшее уменьшение веса будет происходить за счет выведения лишней жидкости, содержащейся в тканях.

Следующий шаг снижения веса при помощи воды - сброс уже накопленного жира. Доктор Батмангхелидж пишет следующее:

Увеличенный прием воды сам по себе будет способствовать снижению лишнего веса. Примерно 3–6 кг можно сбросить менее чем за 3 недели. Такой немедленный сброс веса произойдет за счет выведения отечной жидкости, которая содержится в тканях и доставляет воду к жизненно важным клеткам. Если в дополнение к увеличенному приему воды вы активизируете чувствительные к гормонам сжигающие жир ферменты, то потеря веса окажется более заметной и более пропорциональной.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Вас беспокоит лишний вес? ЭВРИКА!**

**ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ИСЧЕЗНУТ ЛЕГКО и САМИ СОБОЙ!**

Лишний вес будет продолжать беспокоить ВАС до тех пор, пока ВАШЕ внимание уводится в сторону диет и про­чих изощрений. После того, как Вы приняли решение похудеть с ионизированной, активированной водой, лучше всего начать с **Мягкого очищения активированной водой**. Вместо привычных на­питков, **Пейте Больше Чистой Живой Канген Воды,** питайтесь раздельно, не смешивайте несовмести­мые продукты, не принимайте пищу на ночь. Активные занятия фитнесом пойдут только на пользу.

Если хотите стойкого и положительного результата, принимайте ванны с активированной водой. В этом поможет Активатор минеральной ионной воды, эксклюзивная система домашнего SPA, ANESPA. Она превратит вашу обычную ванную комнату в природный курорт с горячими источниками. ANESPA вырабатывает непрерывный поток целебной ионизированной минеральной воды.

Будет происходить эффективная чистка межклеточного пространства и восстановление кожного покрова. Все функциональные аспекты кожи активизируются. Ярко выраженный антицеллюлитный эффект. Ванны способствуют восстановлению обмена веществ. Нормализуется вес.

Уже через несколько регулярных процедур в энергетических ваннах вы заметите значительный прогресс в вашем внешнем виде, положительную тенденцию в весе, здоровье и общем самочувствии. Энергетические ванны выступают как великолепный косметолог. Регулярно принимая ванны, вы растопите лишний жирок и навсегда избавитесь от целлюлита. Даже денег вы станете меньше тратить на различные лосьоны для тела и косметическую продукцию.

Включатся резервные возможности кровеносной и лимфатической системы, т.к. вода в организме содержится внутри клеток, в сосудах и межклеточной жидкости. Улучшится кровообращение и терморегуляция организма. Ваша фигура станет изящной, а кожа упругой и шелковистой.

**ЕСТЬ ЧЕТКОЕ ПРАВИЛО ПРИЕМА ВОДЫ. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО И ВЫ ПОХУДЕЕТЕ.**

* **Если человек пьет перед едой, он худеет, причем до естественного веса.**
* **Если пьет во время еды, то сохраняет свою конституцию.**
* **А если после еды, то увеличивает вес тела.**

**Мягкое очищение активированной водой**

Это особый вид очищения организма, который доступен каждому человеку. Такая диета даже не требует консультации у врача, разумеется, если у человека нет острого воспалительного заболевания. Диета длится всего 3 дня. В течение этого времени нельзя есть мясо.

Итак, сначала к голоданию нужно подготовиться. Накануне много не ешьте, а перед сном можно съесть немного фруктов или овощной салат и выпить кефир.

В первый день голодания натощак выпейте стакан мертвой воды. Через два часа съешьте одно яблоко или грушу, медленно пережевывая. Затем выпейте полстакана живой воды с лимонным соком (несколько капель). Пить эту воду необходимо мелкими глотками.

В обед съешьте тарелку овощного супа без соли и специй или овощное пюре. Каждые 2 часа в течение дня пейте живую воду так, чтобы общее количество активированной воды составило не менее 500 граммов.

Вместо ужина выпейте полстакана мертвой воды.

На второй день голодания натощак выпейте стакан живой воды. Живую воду следует пить в таком же количестве, как в первый день. От еды вообще воздержитесь.

На третий день голодания выпейте натощак стакан мертвой воды и далее пейте живую воду (500 граммов). Во второй половине дня съешьте яблоко в свежем или запеченном виде, измельченное на терке, или тарелку очень жидкого овощного пюре (на воде). Есть нужно очень медленно, хорошо пережевывая пищу. На ночь выпейте полстакана мертвой воды.

На четвертый день вновь действуйте так же, как в первый день.

После голодания вы почувствуете эффект от очищения. Но сразу много есть нельзя. Нужно продолжать пить активированную воду по полстакана в день мертвой и живой с промежутком 10 минут между приемами и есть маленькими порциями, постепенно вводя мясные продукты.

**Борьба с паразитами, гельминтами (глистами).**

Не маловажен в этот период и вопрос о «соседях» наших – всевозможных паразитах. Подключите к системе очищения на активированной воде небольшую антипаразитарную программу.

**Утром, после опорожнения, сделать очистительную клизму, а затем – клизму кислотной водой (pH=2,5-3,0). Через час сделать клизму щелочной водой (pH=9,5-10,5). Далее в течение суток через каждый час пить по 0,5 стакана кислотной воды (pH=2,5-3,0). Следующий день в таком же порядке пить щелочную воду для восстановления энергии. Через двое суток процедуру следует повторить.**

**Главное достоинство Живой Канген воды все же в том, что она ощелачивает организм.** Врачи говорят, что для избавления от «гостей» (глистов и простейших) одной антипаразитарной чистки недостаточно — на смену старым придут новые. Так вот, оказывается, не придут, если в организме поддерживать высокий показатель рН. **Саркома и паразиты не могут жить в ще­лочной среде, для их существования пригодна лишь гнилостная или кислая.**

**Физические упражнения, способствующие очищению**

В период очищения физические упражнения просто необходимы. Несмотря на то, что при длительном голодании рекомендуется полупостельный режим, вы должны чередовать отдых с физической активностью. Для чего же нужны упражнения? Они помогают разогнать кровь по всем клеточкам организма, а вместе с кровью доставить к каждой клеточке необходимую для очищения энергию воды. Поэтому чем активнее вы двигаетесь, тем лучше пойдет процесс очищения.

Конечно, во всем надо знать меру. Если загонять себя упражнениями "до потери пульса", то вы получите обратный эффект. Вместо очищения клетки начнут зашлаковываться хлынувшей из всех концов энергетической грязью. В организме начнется хаос, который чреват непредсказуемыми последствиями, вплоть до серьезных недугов. Ни в коем случае не допускайте переутомления во время гимнастики.

Упражнения должны доставлять вам приятную легкую усталость, после них вы должны чувствовать себя бодрыми. Ощущение бодрости после упражнений - основной показатель того, что вы все делаете правильно.

Физические упражнения в период голодания могут выглядеть следующим образом:

1. Встаньте прямо, руки опустите вниз. Затем медленно поднимайте руки вверх и отрывайте пятки от пола на 1–1,5 см. Быстро опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–7 раз.

2. Встаньте прямо. Делайте наклоны вперед, назад, вправо и влево. При каждом наклоне старайтесь прогнуться к полу как можно ниже, но не совершайте слишком больших усилий. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

3. Отдохните пару минут и выполните дыхательные упражнения. Глубокий вдох и руки вверх. Выдох медленный с опусканием рук вниз и полным расслаблением. Сделайте 5–7 таких упражнений.

4. Начинайте шагать, поднимая колени и помогая себе руками, словно маршируя. Шагайте бодро и ритмично. Напевайте в полголоса мелодию любого марша - это хорошо помогает подготовить клетки легких к очищению.

5. Вращайте шеей сначала вправо, затем - влево. Выполняйте упражнение 2–3 минуты. Старайтесь поворачивать шею медленно, чтобы не возникло спазмов мышц.

6. Руками упритесь в поясницу и выполняйте вращение туловищем. Делайте упражнение медленно, стараясь наклониться как можно ниже, но не совершайте над собой сверх усилий. Все упражнения проводятся с небольшим усилием, без надрыва.

7. Отдохните, выполняя дыхательные упражнения, как на этапе 3.

После проведения физических упражнений максимально расслабьтесь и настройтесь на очищение.

**Полезные тренировки и фитнес**

Аппараты по приготовлению активированной воды теперь есть уже во многих фитнесс-клубах, которые предлагают ее своим клиентам для улучшения фигуры и самочувствия. Воспользуемся и мы этими рецептами.

Поскольку, во время активных тренировок за счет усиленного потовыделения, организм теряет много жидкости, то ее необходимо немедленно восполнить. Если этого не сделать, то недостаток влаги приведет к сгущению крови и лимфы и как следствие - к затруднению работы сердца, зашлаковыванию и другим проблемам. Поэтому лучше всего напоить организм живой водой.

Помните о том, что эта вода как нельзя лучше подходит организму, потому что имеет самый близкий окислительно-восстановительный потенциал. Уставшему организму после тренировок не надо будет тратить время на ее переработку до нужной кондиции. Он примет воду, как родную, и получит большой заряд здоровья. А вы - новый источник бодрости и хорошего настроения.

Кроме того, живая вода, обладающая большим арсеналом полезных свойств, будет способствовать улучшению обмена веществ, повышению иммунитета и замедления процессов старения.

**Вода и красота**

Живая и мертвая вода - источник не только здоровья, но и красоты. Во-первых, здоровый человек весь светится радостью, а это делает его привлекательным. Во-вторых, здоровье внутренних органов отражается на коже - она становится чистой и молодой. И наконец, в-третьих, активированная вода оказывает внешнее воздействие на человека - разглаживает морщины, укрепляет волосы и делает их шелковистыми (а мужчин избавляет от лысины), убирает круги под глазами и следы усталости после бессонной ночи.

Чтобы достичь хорошего положительного эффекта и выглядеть "на все сто", предлагаю такой опробованный многими женщинами рецепт.

*Рецепт для женщин*

Мой рецепт, благодаря которому все мои знакомые и малознакомые женщины резко помолодели, сэкономив массу средств на импортных кремах, состоит из трех правил.

1. Ежедневно умывайтесь мертвой водой по утрам, живой - перед сном. После этого делайте пальчиковый массаж всего лица, подбородка и шеи.

2. Мойте волосы два раза в неделю чуть подогретой живой водой.

3. Один-два раза в неделю делайте маски из творога, яиц и овощей-фруктов с добавлением нескольких капель живой воды (свежеприготовленной!).

**Крем Клеопатры**

Смешайте 5 г порошка алоэ (сабура) с 40 мл мертвой воды так, чтобы не было комков, долейте 20 мл розовой воды и добавьте 10 г меда. Поставьте смесь на водяную баню и осторожно введите в нее 100 г свежего свиного топленого сала, следя за тем, чтобы она не слишком перегрелась. В готовый крем добавьте несколько капель сока свежего алоэ, переложите в баночку и храните в холодильнике. Раз в день крем наносите на лицо и шею тонким слоем, осторожно поколачивая подушечками пальцев, чтобы крем лучше впитался.

Вы, конечно, спросите, где вам взять сабур и розовую воду. Не расстраивайтесь, это проблемы решаемые. Во-первых, сабур продается в аптеке. Во-вторых, сабур можно сделать самим, выпарив сок алоэ в духовке или печке. Да и розовую воду приготовить не сложно: возьмите стакан розовых лепестков и залейте их в термосе стаканом кипятка. Сами понимаете, для того чтобы получить 20 мл розовой воды, вам хватит и одной розочки, только воды следует брать меньше.

**Уход за волосами**

Раз в неделю после мытья головы нужно вытереть волосы и смочить подогретой мертвой водой. Через 8-10 минут тщательно промойте волосы теплой живой водой и, не вытирая, дайте высохнуть. В течение всей недели по вечерам втирайте теплую живую воду в кожу головы в течение 1–2 минут. Курс лечения - 1 месяц.

Для мытья головы можно использовать либо детское мыло, либо желтковый (не концентрированный!) шампунь. После мытья головы волосы можно ополаскивать отваром из молодых березовых листьев или из листьев крапивы и лишь затем через 15–20 минут применять активированную воду. Курс лечения лучше проводить весной.

Волосы становятся мягче, исчезает перхоть, заживают ссадины и расчесы, прекращаются зуд и выпадение волос. Через 3–4 месяца регулярного ухода за волосами начинают отрастать новые волосы.