**Иван Павлович Неумывакин** разработал Оздоровительную систему, которая объединяет следующие методы очистки организма:

1. Очищение организма от продуктов обмена («шлаков») по оригинальной методике, восстанавливающей работу желудочно-кишечного тракта. Нарушения работы этого тракта есть практически у всех людей.

2. Использование перекиси водорода как одного из физиологически сильных антиоксидантов. В организме человека перекись вырабатывается клетками иммунной системы и предназначена для уничтожения любой патогенной микрофлоры, а также для восстановления окислительно-восстановительных процессов.

3. Рекомендации по потреблению воды и соли. Нарушение норм их потребления приводит к обезвоживанию организма. В свою очередь, это является одной из важнейших причин возникновения различных заболеваний.

4. Физиологическое дыхание, в котором основная роль отводится углекислому газу.

5. Рациональное питание в сочетании с физиологическим голоданием.

6. Поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы (Эта норма является гарантией здоровья).

7. Движение и посильная физическая нагрузка.

8. Направленность сознания на выздоровление, а не на болезнь (сознание лежит в основе всех биохимических, энергетических, психических процессов).

9. Использование резервных возможностей организма, которые всегда сильнее любых повреждающих факторов.

[Иван Павлович Неумывакин - Перекись водорода](http://www.ezocat.ru/index.php/our-heal-ks/2606-perekisi-vodoroda)

19.09.2012 10:30 Статьи и материалы - [Наше здоровье](http://www.ezocat.ru/index.php/our-heal-ks)

"Я рекомендую всем, как больным, так и здоровым, взять за правило: принимать перекись водорода ежедневно. Помимо того, что с помощью этого вещества происходит насыщение внутренних тканей кислородом, которого нам постоянно не хватает, перекись помогает нашему организму успешно бороться с бактериальными, грибковыми, паразитарными и вирусными инфекциями.

Побеждать и предупреждать развитие атеросклероза, стимулировать работу иммунной системы, препятствовать росту опухолей, а также справляться с простудными заболеваниями (в том числе и гриппом), депрессией, заболеваниями десен.

**Применение наружно:**Обычная 3%-ная перекись водорода (Н2О2) - 1-2 ч. ложки на 50 мл воды в виде компрессов, втираний в любые болезненные места при кожных заболеваниях, полосканиях. При любых состояниях (грипп, головная боль, особенно при болезни Паркинсона и рассеянном склерозе и др.) следует пипеткой закапывать в нос из расчета 10-15 капель на 1 ст. ложку воды сначала в одну, потом в другую ноздрю. Через несколько дней можно вводить по 1 кубику шприцем (утром и вече ром), а больным чаще.

**Применение внутривенно:** 2 мл Н2О2 на 200 мл физиологического раствора (или дистиллированной воды) вводить медленно по 60 капель в минуту (капельница): в первый день 100 мл, 2-й - 150 мл, 3-7-й день по 200 мл. Вводите перекись в вену очень медленно, буквально капельно. В первые дни возможно повышение температуры в связи с тем, что при этом происходит гибель патогенной микрофлоры, это норма. В месте инъекции возможно покраснение, приложите холодный компресс. Только надо помнить, что этот метод в России не узаконен, хотя за рубежом он применяется.

**Применение внутрь:** Обычная 3%-ная Н2О2. Начиная с 1 капли по 1-2 cт. ложки обычной воды 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после, ежедневно добавляя по 1 капле и довести до 10 капель на 10-й день, перерыв 2 - 3 дня и принимать уже по10 капель сколько хотите. Строго соблюдайте рекомендации по приему, поскольку принимать надо обязательно на пустой желудок. Общее количество принимаемой внутрь перекиси не должно превышать 30 капель в день. Затем перерыв 3-5 дней. Новый цикл можно начинать сразу с 10 капель 3 раза в день на 1-2 ст. ложки воды.

Учитывая, что в сегодняшних условиях жизни, экологии, питании человеку постоянно не хватает атомарного кислорода, принимать гидропирит следует в течение всей жизни.

Иногда наблюдаются случаи, когда после приема Н2О2 возникают дискомфортные явления: боли, чувство жжения и т.д. Этого не надо бояться. Реакция на прием H2О2 у многих людей неодинакова. У нас есть такой фермент каталаза, которая как раз расщепляет перекись водорода на воду и молекулярный кислород. Уровень ее в организме у разных людей различен.

В результате «цивилизованной» жизни, когда мы едим жареное, жирное, копчености, да еще отравленную химическими веществами пищу, где вообще нет кислорода, на ее переработку его требуется большое количество. Ткани живут фактически в бескислородной среде, и они вынуждены бороться за каждый лишний «глоток» воздуха. Вот на этом фоне и происходят различные недомогания, которые больные связывают с приемом Н2О2. Это «кричат» клетки, которые «просят» пощады. Надо переждать 1 -2 дня, и если вы принимали по 10 капель, то принимайте по 5 капель, пока организм не привыкнет к препарату.

При принятии Н2О2 внутрь возможны очень кратковременные потери сознания. Это, прежде всего, из быстрого перенасыщения организма кислородом, также, когда вы из душного, насыщенного смогом города, попадаете вдруг на дачу, где воздух совершенно чист. Всегда первое время кружится голова. Могут быть, конечно, и некоторые другие причины. Скажем, непереносимость Н2О2 , хотя это очень редко. В принципе же, ручаюсь, перекись водорода в тех дозах, которые я рекомендую, совершенно безопасный препарат.

И я настойчиво хочу подчеркнуть, что перед употреблением перекиси, если, конечно, вы хотите достичь ощутимого результата, необходимо провести хотя бы очищение толстого кишечника, а лучше – еще и печени.

Можно давать перекись и детям. Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1-2 капли на 1 ст. ложку воды, с 5-10 лет - по 2-5, с 10-14 лет - по 5-8 капель за 1 раз, все так же на 1-2 ст. ложки воды.

Чтобы понять результат действия перекиси, нужно пить ее долгое время и сравнивать свое состояние с тем, что было три месяца назад, полгода назад и т.д. Результат несомненный: отступают даже очень тяжелые недуги.

Внутривенный вариант лучше проводить под наблюдением врача.

 Особо хочу остановиться при лечение через нос. При дыхании через нос часть кислорода попадает сразу в мозг - это его своеобразная резервная подпитка. Так вот, при любых процессах в гайморовых лобных пазухах с шумами и болями в голове, взять по 10-15 капель перекиси водорода на 1 ст. ложку воды, набрать в пипетку и ввести вначале в одну, а потом в другую ноздрю. Когда через 10-15 секунд из носа начнет выделяться слизь, наклонить голову к плечу, зажать пальцем ноздрю, которая сверху, а через нижнюю «выдуть» все, что выйдет. Затем сменить наклон головы и проделать то же. Минут 10-15 ничего не пить и не есть.

Инсульт не грозит тем, кто ведет регулярный уход за зубами с помощью перекиси водорода и питьевой соды. Американские ученые, которые в течение 10 лет наблюдали за двадцатью тысячами пациентов, пришли к выводу, что это существенно снижает риск кровоизлияния в мозг.

Рецепт такой: в 0,5 чайной ложки питьевой соды капнуть 5-6 капель 3%-ной перекиси водорода (Н2О2 размешать и нанести ее на марлевый или ватный тампон). Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4-5 минут. Эту процедуру надо делать утром после сна. Если есть необходимость, то можно и вечером - перед сном.

Надо помнить, что Н2О2 должна вырабатываться у нас в организме, только для этого надо создать условия - очистить его от внутренней грязи, о чем вы уже знаете. Помните, чем меньше в организме кислорода, то есть клетки находятся в бескислородной среде, тем быстрее там развивается раковый процесс, либо в такой закисленной среде клетки мутируют и начинают жить по «своим законам».

Так как наш организм из-за относительной обездвиженности характера питания и других факторов практически всегда испытывает недостаток в кислороде, то прием Н2О2 (или гидропирита - 1-2 таблетки на 50 мл воды) при любых расстройствах будет не лишним. Противопоказаний для применения перекиси водорода нет! Наличие в ней свинца, в том количестве, о котором идет речь (максимум 30 капель в день), значительно меньше, нежели в употребляемой в течение дня водопроводной воде и продуктах питания. Поэтому она абсолютно безвредна.

Н2О2 не панацея. Но возможности ее применения очень широки. Я бы назвал перекись универсальным вспомогательным средством лечения, которое нормально сочетается с подавляющим большинством лекарственных препаратов." *И.П. Неумывакин*

### Голодание по Неумывакину

По методике, разработанной И.П. Неумывакиным, начинать голодать можно только после того, как проведена полная очистка печени и толстого кишечника, в том числе его восходящего отдела. Это объясняется тем, что в этих органах скапливается большое количество застарелых отходов, и когда с наступлением голода начинается их переработка, в кровь может попасть слишком много токсинов, что принесет вред здоровью.

Первые сеансы должны продолжаться 1-2 дня, затем можно постепенно увеличивать срок до двух недель. И.П. Неумывакин рекомендует пациентам сохранять максимальную двигательную активность. Это могут быть ходьба, бег трусцой, катание на лыжах и т.д., а также массаж и ежедневный контрастный душ.

Очистка лёгких

Для очищения лёгких нужно пить много чистой, структурированной воды. Как сделать чистой воду из-под крана? Вода из крана отстаивается ночь. Используем всю воду, кроме осадка 20-30 мм. Наливаем в кастрюлю, доводим на огне до состояния «белого ключа» (появления многих мелких пузырьков), быстро снимаем, закрываем крышкой и подставляем под струю холодной воды для быстрого охлаждения. Получаем дегазированную воду. Хранить 3 часа.

Яблочный уксус

Купить натуральный яблочный уксус (на этикетке не должно быть слов «столовый», «ароматизатор»). В 1 л уксуса добавить 1 чайную ложку соли. Таким уксусом хорошо протираться и пить натощак по стакану воды с одной столовой ложкой яблочного уксуса. После 6 часов вечера никогда не кушать!

Очистка целебной смесью

Приготовить смесь:

1 стакан морковного сока

1 стакан свекольного сока (дать полчаса выдохнуться)

1 стакан редьки или ½ стакана хрена

1 стакан мёда

2-3 лимона

1 л водки.

Держать в закрытой посуде от 2-3 дней до 2 недель.

Принимать по 1-2 столовых ложки натощак 3 раза в день.

Очистка почек и печени

Шиповник измельчить на кофемолке.

5 столовых ложек с горкой измельчённого шиповника залить 3 стаканами кипятка на ночь.

Утром процедить.

Накануне, в пятницу, развести пакетик магнезии в стакане воды и выпить по полстакана утром и вечером.

В субботу взять 1 стакан приготовленного шиповника и добавить 2 столовых ложки сорбита без верха. Это выпить и полежать с грелкой на печени полчаса. Через 1 час выпить ещё стакан, полежать с грелкой на печени полчаса и через час ещё стакан.

В воскресенье утром вы увидите результаты очистки.

О кофе

Кофе – наркотик, искусственное возбуждение. При приеме кофе шишковидная железа перестает вырабатывать мелатонин.

Можно заваривать кофе-заменитель из топинамбура. Очень полезно диабетикам. Высушить, слегка поджарить на сковородке, перемолоть и залить кипятком.

Хреново-медовый напиток

0, 5 кг хрена перемолоть 2 раза через мясорубку.

1,5 л прохладной кипяченой воды.

Смешать и настаивать 7 дней в закрытой посуде. Процедить.

Добавить 0,5 кг мёда и сок 2-3 лимонов (можно с цедрой) и настаивать ещё 7 дней.

Принимать по 1-2 столовой ложке 3 раза в день.

Можно приготовить так называемую хренуху.

0, 5 л водки залить 50 г натёртого хрена. Добавить 1-2 столовых ложки мёда и сока лимона. Принимать вечером по 50 г.