



7

ШАГОВ

К ОЧИЩЕНИЮ
ОРГАНИЗМА

Доктор Борис Увайдов



Здравствуйте, друг мой!

Я — доктор Борис Увайдов. Больше пятидесяти лет я помогаю людям возвращать здоровье естественными средствами — питанием, очищением организма и силой разума.

За эти годы я убедился в простой истине: организм умеет исцелять себя сам, если ему не мешать, а помогать. И первый шаг помощи — всегда очищение.

Перегруженный организм не может ни лечиться, ни радоваться жизни.

В этом гайде — семь простых шагов, с которых я советую начинать каждому. Не нужно менять всю жизнь за один день: делайте по одному шагу, спокойно и с уважением к себе. Через две-три недели вы удивитесь, насколько легче стало телу.

Идите по шагам — и пусть здоровье возвращается.

— Борис Увайдов, доктор натуропатии

1 Вода — первый очиститель

Начинайте утро со стакана тёплой воды — до еды, не спеша. В течение дня пейте чистую воду по жажде, обычно это 6–8 стаканов.

Вода запускает кишечник, разжижает лимфу и помогает почкам выводить то, что накопилось. Чай, кофе и соки воду не заменяют.

Практика недели: тёплая вода утром + стакан воды за 20–30 минут до каждой еды.

2 Уберите главный мусор с тарелки

Не нужно голодать. Для начала уберите лишь три вещи: сахар и сладкие напитки, белую муку, жареное на масле.

Эти продукты — главные загрязнители: они кормят гнилостную флору, перегружают печень и держат воспаление.

Практика недели: каждый раз, когда хочется сладкого — фрукт, горсть орехов или сухофрукт. Через неделю тяга ослабнет.

3 Живая еда — половина тарелки

Пусть в каждом приёме пищи половину тарелки занимают овощи и зелень — сырые или слегка приготовленные.

Клетчатка — это щётка для кишечника и пища для полезной флоры. Живой едой вы кормите не только себя, но и своих внутренних помощников.

Практика недели: большой салат перед обедом и ужином — прежде всего остального.

4 Наладьте работу кишечника

Кишечник — фундамент здоровья. Он должен работать каждый день, легко и по расписанию.

Помогают: вода утром, клетчатка, чернослив или льняное семя, движение после еды.

Не помогают: спешка, еда на бегу, подавление позывов.

Практика недели: ложка размолотого льняного семени с водой утром; после ужина — 15 минут спокойной ходьбы.

5 Отдых для печени

Печень — главная лаборатория очищения, и ей нужны паузы. Лучший отдых для неё — ранний лёгкий ужин.

Ужинайте за 3–4 часа до сна, без тяжёлого и жирного. Ночью печень не должна переваривать — она должна очищать.

Практика недели: последний приём пищи до 19:00. Вечером — травяной чай вместо перекусов.

6 Дыхание и движение — очищение лимфы

Лимфа выводит отходы из тканей, но у неё нет своего насоса — её двигают дыхание и мышцы.

Глубокое дыхание животом и простая ходьба делают для очищения больше, чем дорогие процедуры.

Практика недели: утром 10 глубоких вдохов у открытого окна; днём — 30–40 минут ходьбы в удобном темпе.

7 Очистите мысли

Страх, обида и тревога отравляют организм не хуже плохой еды. Психика и тело — одно целое: я видел это у тысяч пациентов.

Вечером, перед сном, поблагодарите свой организм за день и скажите ему простые слова: «Я здоров. Я восстанавливаюсь. Каждый день мне лучше».

Практика недели: 5 минут тишины перед сном — дыхание, благодарность, добрые слова себе. Это не мелочь. Это лекарство.

Что дальше?

Семь шагов — это начало пути. Если вы хотите пройти очищение глубоко и под присмотром — приходите в мою 30-дневную программу «Капитальный ремонт»: пошаговый план, поддержка кураторов и моя помощь на всём пути.

А если чувствуете, что вашему здоровью нужен персональный разбор — запишитесь на онлайн-консультацию: разберём вашу историю и анализы, и вы уйдёте с ясным планом.

Сайт: wydoff.com · WhatsApp: +38 093 670 77 08

YouTube: «Борис Увайдов Здоровье» — 700+ видео · Telegram: t.me/Boris_Wydoff_Health

Материал носит образовательный характер и не заменяет консультацию лечащего врача. При хронических заболеваниях согласуйте изменения образа жизни со своим врачом.