

Центр Философии Здоровья

Практика «лечение кипятком»

Крутой кипяток – это традиционный этнический напиток, который предназначен для восстановления сил, улучшения самочувствия и очищения тела.

Какая нам польза от питья кипятка

Кипяток очищает внутреннюю среду организма. Хотя бы потому, что горячая вода имеет меньшее поверхностное натяжение, следовательно является лучшим растворителем, чем вода холодная. Хотя бы потому, что с ростом температуры тела вследствие приёма кипятка увеличивается скорость обменных процессов. Благодаря ускорению метаболизма имеет смысл пить кипяток в целях похудения — он способствует пережиганию жировых запасов и подавляет аппетит.

Горячая вода — источник чистой энергии. Когда тело болеет, когда тело устало или загрязнено, ему требуется дополнительный ресурс для восстановления. Кипяток способствует решению данного вопроса.

Горячая вода расслабляет внутреннюю мускулатуру, что уменьшает отёчность и улучшает ток крови и лимфы. Уходят внутренние спазмы, снижается уровень воспалительных реакций в ЖКТ, избыточная застойная жидкость покидает тело.

Кипяток стимулирует пищеварительную систему, устраняет застойные явления в ней, что особенно полезно при замедленном пищеварении, при запорах.

Происходит активация кровеносных и лимфатических сосудов и капилляров. Это полезно как в плане краткосрочного эффекта, когда, например, вам требуется немедленно простимулировать свои умственные способности, так и в перспективе, ибо от состояния сосудов и капилляров зависят все органы. Попробуйте пить кипяток и отслеживать способности к сложной интеллектуальной деятельности. Уже после первых глотков, вы заметите, что мозг освежился. А также кипяток способен помочь при головной боли.

Кипяток способствует снижению высокой температуры тела, что в жаркую погоду, что по причине болезни, посредством стимулирования потоотделения.

Практика показывает, что особенно полезен кипяток при болезнях дыхательной и пищеварительной систем, а также помогает работе всех выделительных органов и систем.

Итоговое целеполагание — тотально оздоровление и омоложение тела на уровне внутриклеточной и межклеточной среды организма, как в сказке про конька-горбунка в эпизоде с тремя кипящими чанами.

Запоры, лишний вес, проблемная кожа, отёки и прочие застойные явления, песок, камни и сладж в органах, стрессы, переедание, плохой сон, старение тела и так далее и тому подобное указывают на то, что вам полезно пить кипяток.

Когда и как пить кипяток

Действовать следует аккуратно, постепенно. Если вы никогда ранее не занимались этой темой, то самое глупое, что можно сделать — сразу начать пить много горячей воды. Так велика вероятность навредить себе, перегрузив почки и спровоцировав отёки. Сегодня выпейте один дополнительный стакан к тому, что вы обычно употребляете. И каждый день добавляйте по 100 мл, пока не дойдёте до 1 литра в день за несколько приёмов.

Лучше выпить литр воды малыми порциями в течение дня, чем залпом за один подход. Идеальный вариант — пить в «режиме капельницы», то есть длительное время, но по чуть-чуть. Это особенно эффективно в период ОРЗ, ОРВ, сильной усталости, психического или ментального стресса.

Чем выше температура воды, тем лучше. Пить следует очень маленькими глотками, втягивая в рот воду вместе с воздухом. Да, шум воздуха и причмокивания выглядят не слишком культурно. А что делать, если именно так особенно полезно и совершенно безопасно?

Если у вас есть серьёзные болезни, если есть хронические состояния, не следует ожидать мгновенного исцеления. По-настоящему глубокий эффект данная практика проявляет через несколько месяцев ежедневного исполнения. Каждый день за 20-30 минут перед каждым приёмом пищи выпивайте по одному стакану кипятка.

Особенно полезно пить кипяток по утрам после пробуждения от ночного сна, хотя бы потому что в этот момент мы имеем пик суточного обезвоживания организма.

Вывод: чем в более сложных условиях вы находитесь, тем полезнее пить кипяток. К таким условиям относятся: война, болезни, экстремально жаркая и экстремально холодная погода, голодание, ущербность рациона питания, физические нагрузки и перегрузки, прочие стрессы любого рода и так далее.

Когда вы начинаете эту практику, будьте готовы к реакциям тела, начиная с неприятного запаха пота, частого посещения туалета и вплоть до повышения температуры тела и даже парадоксального озноба. Или, например, вы выпили пару стаканов, и очень захотели спать. Если есть возможность, поспите, это полезно. Через несколько дней подобные эффекты закончатся, а оздоровительные результаты останутся — ваше тело станет более чистым, более подвижным, более функциональным.

Типичная ошибка, которую допускают многие: для пущей пользы в воду надо что-либо добавлять. Не надо! Любые растворы и экстракты не соответствуют требованиям данной практики. Наверно, они полезны, но это другое. Мы говорим о том, что вода должна быть чистой, без добавок и очень горячей.

Но это всё так и может остаться для вас теорией, пока вы сами не начнёте практиковать. Предложу неожиданное: сделайте особую церемонию из питья кипятка. Получайте от него не только пользу для здоровья, но и эстетическое удовольствие, как от того блюда, как от того занятия, что вы особенно любите.

Критики возразят: «Ты выдумал это! Где доказательные научные факты?» Ответу: «А у вас есть опровергающие научные факты?»

И напоследок. Есть традиционный напиток охотников и путешественников. Я называю его огненный чай. Он не раз выручал меня в экстремальных природных условиях. Вот рецепт: на костре в котелке вода доводится до кипящего состояния. Затем котелок снимают с огня, и немедленно, пока вода ещё бурлит, опускают в неё горящее полено из костра и несколько секунд держат его в воде, пока оно не погаснет. Всё, в этот напиток больше ничего не добавляют. Огненный чай великолепно восстанавливает силы. И сон после него замечательный.

20 января 2024 года
[Кишиневский Сергей](#)

P.S. Пока писал этот текст, выпил четыре стакана крутого кипятка. И хорошо...

Контакты

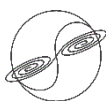
По всем вопросам: +7(916)444-32-64.
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.
Обрабатываем звонки и сообщения по будням
с 11 до 19 часов московского времени.

Адрес офиса



64z.ru/contact

Сайт вся информация проекта



64z.ru

ВКонтакте клипы, видео и краткие тексты



vk.com/cfz64

YouTube большие тематические видео



youtube.com/@cfz64

Instagram дублирование публикаций ВКонтакте



instagram.com/cfz.64

Telegram скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

WhatsApp чат вопросов и ответов



wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1