

Елена  
Светлая



СИСТЕМА  
ТРЁХ

# Очищение

Как избавиться от токсинов  
на всех уровнях организма

Система Трёх

Елена Светлая

**Система Трёх. Очищение.  
Как избавиться от токсинов  
на всех уровнях организма**

«Кислород»

2025

УДК 615.89  
ББК 53.291

**Светлая Е.**

Система Трёх. Очищение. Как избавиться от токсинов на всех уровнях организма / Е. Светлая — «Кислород», 2025 — (Система Трёх)

ISBN 978-5-90-734277-4

Это первая книга в серии «Система Трёх», касающаяся тотального детокса и раскрывающая так глубоко и всесторонне суть системы человека, и дающая пошаговую инструкцию избавления от токсинов на всех уровнях — телесном, душевном и духовном. В идеале — задача каждого — прийти к потерянной когда-то целостности. И именно в этом случае мы вернемся к истокам и сможем обрести и идеальное здоровье, и нескончаемый поток энергии, и внутреннюю наполненность, и то самое счастье, которое не зависит ни от кого и ни от чего. Оно просто всегда есть внутри вас. Наши возможности безграничны. И начать нужно с малого. Вспомнить СЕБЯ НАСТОЯЩИХ... Книга включает в себя глубокую философию, научную базу, духовную практику и личный, проверенный, уникальный опыт автора. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.89

ББК 53.291

ISBN 978-5-90-734277-4

© Светлая Е., 2025

© Кислород, 2025

# Содержание

Об авторе	6
Введение	7
Часть 1. Детокс тела и защелачивание на физиологическом уровне	10
1.1. Лаборатория здоровья и красоты	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Елена Светлая**  
**Система Трёх. Очищение. Как избавиться**  
**от токсинов на всех уровнях организма**

© Елена Светлая, 2025

© Издательский дом «Кислород», 2025

© Дизайн обложки, иллюстрации и художественный стиль верстки – Петр Папихин, 2025

## Об авторе



Елена Светлая – ведунья из рода казаков-характерников, клинический и практический психолог, гипнолог, один из лучших в России специалистов по оздоровлению, сертифицированный Мастер восьми целительских направлений, автор двенадцати популярных книг, директор Издательского дома «Кислород».

## Введение

*Никакая болезнь, включая рак, не может существовать в щелочной среде!*

*Отто Варбург, лауреат Нобелевской премии*



В начале 30-х годов XX века Отто Варбург – выдающийся ученый, биохимик и физиолог – был награжден Нобелевской премией за удивительное открытие. Он нашел связь между закислением внутренней среды и заболеванием раком. Оказывается, страшные раковые клетки могут существовать только в кислой среде, а в щелочной они погибают.

Многим болезням, включая старение, помогает развиваться именно закисление организма. Поэтому лучший способ защитить свое здоровье и продлить молодость – это очиститься от токсинов, снизить употребление закисляющих продуктов и создать в организме щелочную среду.

Но щелочная среда – не только питание и питье. Это еще и «щелочные» (т. е. высокочастотные, то что реализуется через светлый путь) эмоции, мысли, а также действия. Человек состоит не только из плоти; он наполнен чувствами, эмоциями, обладает разумом и стремится познать смысл собственной жизни. Человек – это система – тело, душа и дух. Тело – наш дом на эту жизнь. За ним надо ухаживать, питать его, тренировать. Душа – наработанная энергетика через эмоции и мысли. Если мы живем в негативе – с раздражением, злостью, унынием, апатией, страхами, паникой, то отравляем энергетическое поле, что сильно влияет на здоровье, красоту и молодость. Дух – неумирающая часть. Вам наверняка хорошо известны такие выражения, как «упасть духом», «закалить дух». Можно усилить свой потенциал и стать сильными духом, так как работать над собой, расти и развиваться под силу каждому.

Я, как и многие, прошла через большие жизненные испытания, которые благодаря правильному отношению к ним помогли мне выработать внутренний стержень. Много училась, занималась самопознанием. В разное время я разделяла разные взгляды на питание. Например,

какое-то довольно длительное время была сторонницей идеи академика Уголева о том, что человек – плодоядное существо. Его концепция основана на исследованиях анатомо-физиологической природы человеческого организма: наш пищеварительный тракт, ферментативная система и структура зубов указывают на то, что мы созданы для потребления плодов. И это действительно имеет под собой основания. Однако сейчас, подойдя к рубежу в 54 года и испытав на себе практически все существующие программы питания и направления оздоровления – от жесткого голодания в течение длительного времени до веганства и опять мясоедения и обратно, – я понимаю: человек всеяден. **Мы действительно способны переваривать не только плоды, но и мясо, злаки, бобовые и множество других продуктов. Мы можем есть все по своей природе.**

Но при этом очень важно понимать, что человек – венец земной эволюции – потенциально богоподобное существо, **обладающее правом осознанного выбора. Именно в этом – ключ.** Человек может есть что угодно, но важно **не что он ест, а зачем или для чего.** Разные продукты несут разную энергетическую частоту. Плоды – это высокочастотная пища, вибрационно чистая. Мясо – низкочастотная, плотная, заземляющая. Ни одно из этих направлений не является ошибочным. Вопрос – в соответствии питания с внутренним намерением человека.

Если человек выбирает жить на высоких вибрациях, в ясности и легкости – его тело само начинает тянуться к плодам, к простому, чистому питанию. Если его задача – восстановление после нагрузок, снижение веса, восполнение дефицитов – он может выбрать более плотную, насыщенную пищу. Главное – соответствие между питанием и задачами. **Это и есть настоящая свобода. И доступна она на Земле только человеку!**

В контексте высокочастотного питания концепция академика Уголева особенно ценна. Она отлично работает как очищающая система. Когда человек болеет, чувствует накопившуюся тяжесть, токсичность – плодоядное питание например, часто становится естественным выбором. Оно мягко запускает процессы детокса, снижает нагрузку на органы, позволяет телу использовать свои внутренние ресурсы для исцеления. Это не способ жить всегда, а способ глубоко очиститься и обновиться.

А дальше – человек снова выбирает. Осознанно. Без догм и ограничений. Просто находясь в контакте с собой и со своими задачами. И тогда пища становится продолжением пути, инструментом роста, средством баланса между телом, духом и сознанием. **Именно поэтому моя книга – не о том, чтобы навсегда отказаться от чего-либо, а о том, как использовать детокс в качестве осознанного этапа очищения и перезагрузки. Для перехода на новый уровень или достижения какой-то цели.** Потому что очищение без осознания дает временный эффект. Настоящие перемены начинаются тогда, когда ты очищаешься на всех уровнях: теле, душе и духе.

**Эта книга – результат моего пути. Я объединила всё: и научную основу, и энергетические практики, и глубокую философию.** Эта система выстроена изнутри, она прожита и проверена. Здесь собраны знания из медицины, биохимии, телесной терапии, психологии, шаманизма и духовных традиций – всё, что работает для восстановления естественного порядка, **в котором тело – храм, душа – поток, а дух – направление.**

Я верю, что человек – творец. Мы можем выбирать свою реальность. **Всё, что в нас входит – пища, эмоция, образ, мысль, – становится частью нас.** Поэтому очищение – сонастройка с тем, кем ты хочешь быть. **Целостность – это естественное, когда-то утраченное состояние,** к которому возвращаешься благодаря фокусу внимания внутрь себя. С этой книгой вы сами сможете выстроить свою систему очищения, без внешней зависимости. И обрести здоровье в теле, гармонию в душе и жить по наставлению духа. **Тело знает. Дух ведет. Душа отзывается.**



## Часть 1. Детокс тела и защелачивание на физиологическом уровне



Все мы хотим быть здоровыми. Однако, съедая очередной обед или ужин и утолив голод, мало кто задумывается, что будет происходить с телом дальше. А организм вынужден иногда работать на износ, чтобы переработать то, что в него попало. Таким образом, полученная энергия тратится не на поддержание молодости, а на то, чтобы избавиться от токсинов.

Мучные, молочные, алкогольные и сладкие продукты закисляют организм. А ведь это привычная еда для большинства из нас.

Щелочь образуют зелень, овощи и фрукты, отдельные злаки и орехи. Их доля в рационе чаще всего намного меньше, хотя именно эти продукты дарят нам молодость и здоровье.

Тело не способно перенести без последствий постоянное потребление закисляющих продуктов. Чтобы уберечь жизненно важные органы, первыми под удар от такого питания попадают кожа и волосы. На внешности пищевые привычки оставляют отпечаток тут же. Кожа – это отражение внутреннего состояния.

Но все исправимо. Нужно лишь остановиться и прислушаться к потребностям собственного тела. Организм – это уникальная система, способная к самовосстановлению. Все, что нужно, – просто ей не мешать. Меньше пичкать себя откровенным пищевым мусором. Стараться не употреблять алкоголь и сигареты.

И начать соблюдать питьевой режим.

В результате вы точно ощутите разницу до и после.

Еда не смысл жизни, а всего лишь «топливо» для организма. Нужно научиться слушать свое тело. Питание – от слова «напитать». Есть нужно тогда, когда возникает чувство голода. Настоящее физиологическое, а не эмоциональное. Живая еда дает энергию. Пересмотрите свой рацион: еда не должна создавать тяжесть в организме и приносить плохое настроение.

Начинайте утро со стакана теплой воды с лимоном. Свежевыжатый сок лимона, добавленный в стакан воды и выпитый натощак, помогает проснуться и запустить пищеваритель-

ную систему, напитать клетки. Такая вода мягко ошелачивает и нейтрализует действие кислот. Кроме того, в лимоне много антиоксидантов и витаминов, которые оказывают благотворное влияние на организм.<sup>1</sup>

**Следите за количеством закисляющей еды.** Это вовсе не значит, что нужно полностью отказаться от молочных продуктов, мяса, белого риса, шоколада или пшеницы. **Но вот уменьшить их употребление до 20–30 % от всего рациона, конечно, следует. Это просто взвешенное и уважительное отношение к своему телу. Ведь большинство из этих продуктов не полезны ни для здоровья, ни для фигуры.**

Попробуйте начинать свой день с получения положительного заряда от употребления витаминов с клетчаткой. Например, зеленый смузи на завтрак. Уже очень скоро вы ощутите пользу такого здорового начала дня и не захотите от него отказываться в дальнейшем. Употребляйте качественные биодобавки. Включите в рацион суперфуды. Можно употреблять высушенные и перетертые ростки люцерны, побеги пшеницы и ячменя, использовать такие водоросли, как спирулина и хлорелла. К тому же не следует забывать про магний, цинк, кальций и хром.

Пейте чистую воду в течение дня. Норма употребления воды для человека – 30 мл на 1 кг веса в сутки. Хотя, исходя из моих наблюдений, популярная рекомендация о двух литрах жидкости в день для всех является заблуждением. **Все мы разные: кому-то нужно больше, кому-то – меньше. Главное – не пить вредные напитки,** такие как газировка, кофе и черный чай, **особенно натоцак.** Можно употреблять травяные чаи, настои, морсы без сахара и с небольшим количеством меда. **Но самое полезное – это чистая вода!**

Попробуйте соблюдать эти несложные рекомендации, и уже через некоторое время вы начнете замечать изменения в своем организме и внешнем виде. А ведь это только часть той системы, которая улучшает здоровье и приводит к омоложению и здоровью. Однако и она способна повлиять на общее состояние вашего тела. Когда вы увидите, что впереди открываются новые возможности, почувствуете себя по-иному, то непременно захотите двигаться дальше.

---

<sup>1</sup> С осторожностью лимон следует применять тем, кто страдает повышенной кислотностью желудка. Если это про вас, тогда просто пейте по утрам чистую, слегка теплую воду.



## 1.1. Лаборатория здоровья и красоты

Прежде чем заняться детоксикацией, давайте для начала разберемся – что же такое интоксикация? С развитием промышленности человек начал подвергаться агрессии со стороны природы. Самую серьезную опасность теперь для него представляют токсичные фрукты, ядовитые грибы, растения, способные вызвать аллергию, различные вредители, всевозможные мутирующие вирусы. Чем слабее здоровье, тем сильнее атака на наш организм. Мы на себе ощущаем тот прогресс, который заключается в том, что вокруг нас появляется все больше различных химических веществ.

Различают два типа агрессии. Первый связан с образом жизни: бытовая химия, остатки удобрений в пище, гормоны и антибиотики в мясе, продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, избыток животных белков, рафинированных элементов и сахара. Человек отравляет себя различными стимуляторами – алкоголем, табаком, болеутоляющими препаратами, снотворным. Из-за сидячего образа жизни организм также самоотравляется, не позволяя токсичным отходам выводиться в достаточном количестве. На эмоциональном уровне это проявляется как уныние и скука. У вас обязательно должно быть интересное дело или хобби, которое способно зажечь изнутри. Не унывайте и не сдавайтесь! **Успех – это часто всего лишь количество попыток.**

Второй тип агрессии исходит из внешней среды. Загрязненные водопроводные и подземные воды, выбросы дыма, выхлопные газы, пыль, различные шумы – все это несет угрозу. Существует даже опасность заражения радиацией. Покой, свежий воздух и тишина стали редкостью.

Пора научиться понимать прогресс и принимать его последствия. Знания о строении материального мира развивались слишком быстро. Но современному человеку не хватило усилий, чтобы одновременно продвинуться и в других важных сферах жизни.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.