

## Василишин Роман – Солнечный круг. Сверхновое здоровье



### «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ. Сверхновое здоровье»

Эта книга - первая из серии работ в рамках доктрины «Сверхнового Завета». Задача ее в том, чтобы помочь как можно большему числу людей, вступающих в эпоху Большого Социального Геноцида, научиться самостоятельно сохранять, улучшать и поддерживать на высоком уровне собственное здоровье. И не просто поддерживать, а делать это осознанно, грамотно и активно в условиях развала государственной системы здравоохранения и насильственного насаждения платного врачевания.

Люди в основной своей массе слабо осмысливают окружающую действительность. Они воспринимают себя механистически, как кусок одушевленной разумной плоти. Большинство из них, с самого момента рождения, никогда не были здоровы. Свои болезни граждане считают неизбежными попутчиками, а потому, не борются с ними самоотверженно, как с агрессорами и захватчиками, а сопротивляются им между делом, отмахиваясь, как корова отмахивается хвостом от досаждающих ей мух. Хуже того. Граждане в основном перекалывают заботу о своем здравии на плечи чужих им людей - работников сферы медицинских услуг. Однако врачи также, как и их пациенты, никогда не были здоровы, ничего не знают о здоровье и по жизни вообще не пересекаются со здоровыми людьми. Врачи не избавляют людей от болезней, а просто-напросто заглушают наиболее неприятные их проявления. А еще подавляющее большинство граждан даже не представляет себе, что каждый их недуг - это источник процветания влиятельных группировок национальной и глобальной элиты, делающих все возможное, чтобы в организме нашего обывателя щедро множились и буйно колосились разнообразные и многочисленные хвори.

На страницах этой книги вы узнаете, что представляет собою настоящее здоровье, какие условия требуются для того, чтобы человек стал абсолютно здоровым или, хотя бы, держал себя в приемлемых рамках.

Прочитав эту книгу, сможете грамотно решить важнейшие задачи, стоящие перед вами на пути обретения железного здоровья и отличного самочувствия:

1. Будете точно знать, какие оздоровительные этапы вы обязаны пройти, и в каком порядке их расставить.

2. Сможете самостоятельно составить себе добротную оздоровительную программу либо из массы существующих апробированных целительских систем выбрать наиболее удобную. Представляя составление оздоровительной программы, к примеру, как сборку конструктора легио, без труда сообразите, из каких блоков она строится, и в какой очередности те складываются.

3. Обретете понимание того, какие анатомические и физиологические подвижки, и какие новые ощущения вас ожидают на разных этапах самооздоровления.

Ну и наконец, эта книга, в отличие от сотен других работ на эту тему, плотно привязана к реальной жизни, учитывает факторы агрессивной и враждебной социально-экономической системы, в которой протекает наша жизнь. Предлагаемые здесь оздоровительные методики предельно рациональны и экономичны по затратам времени, а также учитывают необходимость вписываться в скромные семейные бюджеты большинства читателей.

Книга эта о том, как обрести звездное здоровье и привлекательную внешность, даже стартуя с самого низу социальной пирамиды.

Роман Василишин

## СОДЕРЖАНИЕ

[ДОРОГА ЖИЗНИ. ДОРОГА СМЕРТИ](#)

[ВАС ХОТЯТ УБИТЬ](#)

[БОЛЕЗНЕТВОРНАЯ МЕДИЦИНА](#)

[ЧЕЛОВЕК-МАШИНА](#)

[ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ](#)

[КАК МЫ ХАРЧУЕМСЯ](#)

ГЕНОЦИД БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ

[ЖЕНСКАЯ ПОЛОВИНА](#)

ЛИБЕРАЛЬНАЯ БЛЮДОМАНИЯ.

КОММУНИСТИЧЕСКИЙ ПОСТ. СОВЕТСКИЙ

ДЕТОКС

[ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ](#)

[ЦЕЛЕНИЕ И ВРАЧЕВАНИЕ](#)

[КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КРЫС](#)

[ВСАДНИКИ АПОКАЛИПСИСА](#)

[РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ](#)

[НАЧАЛО ПУТИ](#)

[МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ](#)

[КАК СЕБЯ ЗАСТАВИТЬ](#)

[КТО ПРИВЫК ЗА ПОБЕДУ БОРОТЬСЯ](#)

[КТО ХОЧЕТ, ТОТ ДОБЬЕТСЯ](#)

[ГИГИЕНА ПОЗВОНОЧНИКА](#)

[ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ФИНИШ](#)

[ВТОРОЙ ШАГ САМОИЩЕЛЕНИЯ](#)

[ИНТЕНСИВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ](#)

ЕСТЬ У РЕВОЛЮЦИИ НАЧАЛО,

НЕТ У РЕВОЛЮЦИИ КОНЦА!

[РУТИНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ](#)

[НОРМАЛЬНЫЕ ГЕРОИ ВСЕГДА ИДУТ В ОБХОД](#)

[МЕХАНИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ](#)

[ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ](#)

[ТРАВЛЕНИЕ](#)

[МЕДИТАЦИЯ. ПСИХОГИГИЕНА](#)

[ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ](#)

[ОБЩЕЕ ДЕЛО](#)

Роман Василишин

## СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

### Сверхновое здоровье

#### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

##### Глава первая

##### Дорога жизни. Дорога смерти

Приступаю к написанию очень важной книги и немедленно ловлю себя на мысли, что между мною и читателями частоколом в ряд выстроились немалые трудности взаимного понимания. С одной стороны, если книга о здоровье человека будет написана академически заумно, то она пополнит компанию сотен пылящихся на полках ремесленных поделок, вызывающих у читателей тоску и безнадегу. Когда нездорово телу и тягостно на душе, а вместо привычного и любимого шашлыка под терпкое красненькое винишко в приятной компании кто-то предлагает клистир на рассвете, питание по часам и обязательную пробежку в предутренней промозглой мгле, вы сразу подобные рекомендации отвергаете и на сознательном, и на подсознательном уровне: и зачем, мол, мне такая жизнь?

Но ежели книгу написать веселую и боевую, то страдающие недугами тела и хворями мозга дорогие читатели, оставившие в аптеках добрую четверть заработка за все предыдущие годы и уже сроднившиеся, если ни слюбившиеся со своими привычными болями, изжогами, запорами и тонометрами, не поверят в серьезность авторских намерений обратить их на путь

истинный.

Если повествование получится длинным, а книга толстой, с научными отсылками, с цитированием авторитетных эскулапов и признанных молвой целителей, то чтение ее станет депрессивной пыткой, а суть дела будет малопонятной большинству страждущих. Ежели написать ее коротко и без ссылок на академиков, то читатели, имеющие многолетний, изнурительный и чаще всего безуспешный опыт лечения всем и вся, могут посчитать автора легковесным и самонадеянным. Ибо среди них окажется много тех, кто не только едва ли не на память знает авторов всех книг по целительству и ЗОЖ, все существующие на свете травы, виды оздоровительных гимнастик и очистительные процедуры, но и готов рассортировать их и по хворям, и по органам, и по системам организма. Тем не менее, ведая все эти премудрости, знающие так и остаются больными, хотя все на себе перепробовали многократно.

Сегодня любому человеку доступна без ограничений и медицинская литература, и сотни, если ни тысячи книг, где подробно написано о том, как и по какой-то оздоровительной системе можно вылечить у себя в теле то или се, очиститься, сделаться спортивным, просветленным, победить все болячки. Непременным атрибутом такой книги являются истории реальных людей, поборовших неизлечимые недуги при помощи голодания или клистира, чеснока или дробного питания, вегетарианства или сыроедения, бега трусцой или плавания, купания в проруби или поглощения травяных отваров, выпивания скипидара или собственной урины, массажа или самовнушения.

Тысячи людей покупают и читают такие книги, увлекаются, бегают, голодают, пьют мочу и клизмятся по два раза в сутки семь дней в неделю. Но потом, под ударами морочной суеты обыденной жизни, энтузиазм их ослабевает, частота клизмления падает, пробежки становятся нерегулярными, и, наконец, неофит-оздоровленец вместо стакана мочи натошак, как предписывала ему книга какого-нибудь известного воскресителя, вливает в себя вождевленную чашку черного пахучего кофе, а вечером вместо зеленой овощной нарезки, один вид которой вызывает у него тошноту, с огромным энтузиазмом закидывает в себя пару-тройку сочных отбивных под громкое одобрение семьи и друзей, и со счастливым выражением лица запивает их пивом или того похлеще. Расстроенная клистирами, салатами и пробежками нормальная жизнь постепенно входит в привычное русло, а вслед за сытым урчанием в животе возвращаются и привычные хвори, которые после пыток себя физкультурой, голоданием, клизмами и мочой натошак, теперь уже не кажутся такими фатальными. Жизнь берет свое.

Но факт остается фактом: среди людей, населяющих территорию Украины и Российской Федерации, как и все остальное постсоветское пространство, подавляющую часть можно смело причислить к средне, или тяжелобольным, но лишь малую долю их - к легко пораженным или выздоравливающим. Считанные единицы из тысяч окружающих нас гоминидов являются полностью здоровыми. Другое дело, что среди граждан средне и тяжелобольных подавляющая часть такое свое состояние не осознает во всей полноте, мня себя вполне бодрыми, годными и в отличном здравии, не делая никаких шагов для исправления прескверного положения вещей. Ибо прескверное состояние является привычным с самого детства и воспринимается нашим лирическим героем нормой или даже хорошим здоровьем, если ничто нигде пока не болит.

В общем, ситуация не такая уж и простая. Перед автором стоит задача написать мотивирующую и увлекательную книгу о том, как граждане могут подарить себе здоровье, а они даже и не догадываются, что оно такое на самом деле. Но как можно страстно желать занять что-то, о чем не имеешь понятия? Большинство читателей книги никогда не были здоровыми, а потому, по логике вещей, не могут стремиться к такому состоянию. Сегодня миллионы людей, будучи внутри трухлявыми пнями даже в молодом возрасте, считают, что имеют нормальное здоровье, опираясь на то, что все объективные показатели у них в теле соответствуют среднестатистическим значениям нормы, признанной медицинской наукой. Проблема, тем не менее, состоит в том, что медицинская наука на самом деле нормой считает среднестатистическую патологию, ибо медицина никогда не пересекается по жизни со здоровыми гоминидами и понятия не имеет, что такое здоровье.

Медицинская наука здоровьем считает отсутствие симптомов болезней и жалоб со стороны гражданина, помноженное на тот факт, что данные его анализов вписываются в среднестатистический коридор. С другой стороны, для типичного обывателя мнение

медицинской науки является единственным авторитетным суждением о проблеме его собственного здоровья, поскольку об иных источниках информации обыватель даже и не догадывается (либо они в его глазах не имеют должного веса).

В принципе, от колыбели до могилы ведут две дороги, интересующие нас в контексте этой книги. Первая дорога - на которой вавилонское столпотворение - это дорога недугов. «А как глянул в стороны — и-и, гроб с покойничком летает над крестами! А вдоль дороги мёртвые с косами стоять! И тишина...». По этой дороге страданий тащатся миллионы, ведут за собою детей и внуков, а впереди толкают тележки со своими дряхлыми стариками- родителями, искалеченными, парализованными, обмочившимися и обгадившимися, потерявшими разум и человеческий облик в результате воздействия на них гнилостных старческих хворей. Старики, беспомощно вззирающие на своих отчаявшихся взрослых детей, которые сами еле волокут ноги на своем пути в могилу. Человеческое стадо, уныло бредущее к своему концу, будто через силу доживая жизнь с первых дней от рождения.

Вторая дорога - дорога звездной жизни, дорога радости, здоровья и творческого бессмертия. Дорога, ведущая больных и унылых к исцелению, пробуждению творческого горения и сверхспособностей. На марше по этой дороге человеческие тела подвергаются перестройке и перековке из аморфной полумертвой слизи в универсальную непробиваемую мегамашину, не знающую износа и усталости. Эта дорога задумана и вымощена для марша миллионов путников, но шагают по ней лишь одинокие странники, иногда в окружении своих семей и малочисленных попутчиков. Они даже не идут, а парят. Некоторые летят, словно на крыльях. Это прямая, светлая и комфортная дорога. Ее венчают глубокая активная старость и легкий переход в высший мир. Почему же миллионы бредут по гнилой дороге, истлевая заживо с первых шагов на этом свете, и лишь единицы - по дороге жизни?

И нельзя сказать, чтобы гоминиды не делали попыток ступить на звездную дорогу здоровья. Попытки-то большинство из них все-таки делает, но, по обыкновению, безуспешно. Случается это чаще всего в ситуациях экстремальных, когда на голову героя обрушивается тяжкая или даже смертельная хворь, а система здравоохранения и авторитетная медицинская наука ничем помочь ему не могут то ли по причине отсутствия возможностей, то ли по причине крайней дороговизны предлагаемых методов лечения. В этой ситуации очень часто бывает, что человек, подбодренный страхом за свою шкуру, начинает проделывать над собою правильные и крайне нужные преобразования, добиваясь феноменальных результатов, исцеляя хвори и открывая для себя мир волшебного самочувствия. Такие чудеса случаются нередко. Но происходят они лишь в том случае, когда захворавший энтузиаст благодаря везению, чаще всего случайно, из множества оздоровительных практик натолкнется на правильную или попадет в руки грамотного, честного и вдумчивого целителя. К сожалению, во множестве историй из реальной жизни, которые не попадают в книги по ЗОЖ и целительству, мы наблюдаем иное. Попавший в беду человек либо хватается за какую-то фантастическую или экстремальную оздоровительную практику, либо попадает в руки шарлатанов. Естественно, подобное «целительство» часто заканчивается провалом, подпитывая скептицизм общественного мнения и обрекая страждущего человека на дополнительные муки, а иногда и на смерть.

Почему так происходит? На это имеется масса причин, но главная из них - безграмотность самих людей и организованное противодействие общества и государства всякой попытке любого члена социума покинуть больничные пенаты и не платить пожизненную дань библейским лекарям и аптекарям. Миллионы гоминидов культурно развиваются и делают это с удовольствием. Читают книги, посещают галереи, смотрят кинофильмы и театральные постановки. А вот касательно сферы обращения с собственным организмом в общественном сознании царит тяжелейшее мракобесие. И все это на фоне абсолютной доступности чрезвычайно ценной и важной информации о природном восстановлении здоровья. Тем не менее, именно такая абсолютная доступность любой литературы на эту тему и хоронит живое зерно мудрости под горами информационного хлама или искусственно сконструированных методологических подделок.

Большинство людей, в принципе, слышали о том, что для поддержания себя в форме следует заниматься физкультурой и соблюдать умеренность в принятии пищи, закаляться и следить за нервами. У многих на том или ином жизненном этапе случаются пароксизмы

энтузиазма, и они покупают беговые кроссовки или записываются в спортзалы. Некоторые подсаживаются на диеты, добиваясь при этом вполне сносных результатов. Но большинство граждан с годами теряют задор и стареют по программе Матрицы вместе с окружающими сверстниками и членами семьи либо, подвергнувшись ударам болезней, разочаровываются в практиках ЗОЖ, попадают в порочный круг системы здравоохранения и пополняют ряды большинства, скованного кандалами безнадеги и уныло бредущего по дороге недугов и мучительной смерти.

Большинство граждан заходят в тему, отталкиваясь от частной своей проблемы, от недуга, от болей или болезней, и не охватывают своим разумом проблему собственного здоровья целиком, ибо все они считали себя здоровыми ранее и сейчас желают лишь подправить больное место. Если с помощью таблеток, уколов или альтернативных целительских практик такую коррекцию провести удастся, то подлечившиеся гоминиды двигаются вперед не по дороге дальнейшего постижения гармонии тела и духа, а спешно возвращаются доедать недоеденное и допивать недопитое во время вынужденного воздержания, наверстывая греховное, с удвоенной энергией удовлетворяя похоти тела.

Лишь немногие, получив опыт исцеления частного недуга, абстрагируются до осознания категории здоровья как одной из высших ценностей, подаренной нам Природой. Но еще меньшая часть их готова вознестись до понимания того, зачем Природа столь щедро делает такой дорогой подарок, как абсолютное здоровье, столь ничтожному в своем моральном облике человеческому существу. Надеюсь, ни у кого, кто прочитал «Сверхновый Завет», не имеется предубеждения против того, что автор называет Стадом темную толпу слабомыслящих гоминидов, угробивших свое здоровье, по большей части, своими руками. К сожалению, это наиболее точный термин, определяющий ватагу проточеловеков, пока те не пробуждаются и не становятся на путь осознанного искательства. Тогда их можно смело переводить в разряд мыслящих и попытаться просветить. Так вот, «Сверхновый Завет» - это книга, призванная пробудить потенциально мыслящих от летаргического сна, а «Солнечный круг» - просветить пробудившихся на предмет самовосстановления здоровья еще до того, как они встанут на тропу недугов и там себя потеряют.

## Глава вторая Вас хотят убить

В общих чертах проблема обрисована, и у читателя, для начала, должно возникнуть понимание того простого факта, что решаем мы с ним при помощи этой книги не только проблему частного его исцеления от язвы, запора, гайморита или диабета, а, одновременно, и общую проблему его осознанного самооздоровления и приучения себя к новому состоянию своего организма, к новому качеству жизни, которая придет после бурного улучшения его физического состояния, вплоть до обретения им настоящего здоровья. Ключевое для успешного воплощения авторского плана здесь - словосочетание «осознанное самооздоровление» с упором на «ОСОЗНАННОЕ» и «САМО», ибо если просто предложить методики исцеления, даже наиболее продвинутые, толку для читателей будет немного, так как они просто потеряются в нагромождении тысяч иных методик.

По ходу дела у вдумчивого читателя немедленно возникает элементарный вопрос, без ответа на который нельзя понять авторский замысел. Вопрос этот звучит так: «Почему, когда у меня что-то внутри заболело, я не могу просто пойти к врачу и получить квалифицированную медицинскую помощь, которая приведет к излечению болезни и восстановлению моего здоровья?». Даже при всеобщем разочаровании социально-экономической моделью в наших странах (РФ и Украина) правдивый ответ на этот вопрос может обескуражить неподготовленного человека. И тем не менее, именно правдивый ответ на этот вроде бы бесхитростный вопрос поможет пробужденным читателям со всей кристальной ясностью осознать общую трагичность исторического момента, важность проблемы для них самих и сложность замысла этой книги.

После того, как я на него отвечу, на читателей обрушится сокрушительная лавина горькой и неприятной информации о значении их больших и малых хворей для социальной и экономической сфер общества, о важности их гастритов и панкреатитов, инфарктов и гепатитов

для обеспечения устойчивого роста и развития экономики, процветания влиятельных общественных групп, вплоть до самых верхов правящего класса. А звучит этот ответ в развернутом виде так.

Во-первых, современная медицина, при всей ее технологической вооруженности, неспособна вылечить ни одну из известных болезней вообще, начиная от элементарной простуды.

Во-вторых, реальная задача, которую решает современная система здравоохранения, - это сглаживание острых проявлений любых болезней у миллионов пациентов и скорейший перевод их острой патологии в хроническую.

В-третьих, арсенал современного врачевания и медицинской науки, включая ее новейшие фармакологические разработки и самые продвинутые инструментальные технологии, не позволяет излечить хроническую форму ни одной из десятков тысяч болезней, а лишь заглушает симптомы и субъективно облегчает страдания пациента.

Надеюсь, читатели услышали и поняли именно то, что собирался сказать автор: современная медицина не решает задачу возвращения здоровья гражданам. Наоборот. Вся технологическая мощь современной медицинской науки и практики системой общественных отношений сознательно нацелена на то, чтобы множить количество хронически больных людей. При этом глупо отрицать существование тысяч грамотных врачей, искренне желающих исцелять пациентов и облегчать их страдания. Но это никак не отменяет тот факт, что система нацелена именно на расцвет хронических хворей среди населения.

Почему появилась мысль написать книгу об обретении здоровья именно сегодня при том, что, как признал сам же автор, имеются сотни вполне добротных и качественных работ на эту тему? Ну, порекомендовал бы готовую книгу или систему, и спасибо? К великому сожалению, именно сегодня такой здоровый, на первый взгляд, подход не сработает. И вот почему. Как я уже писал выше, здоровье - это категория лишь в корневище своем биологическая. Уже даже само осознание вами того факта, что ваше же здоровье является хорошим или плохим, говорит о вас как о мыслящих существах. А тот факт, что вы его сравниваете с эталонными образцами или здоровьем других людей, говорит о вашей естественной, хотя часто и неосознанной социальной вовлеченности. Но большинство граждан, даже наблюдая вокруг себя повальную всеобщую заболеваемость, воспринимают состояние своего здоровья абсолютно автономно, как собственную биологическую проблему, и не более того. Люди вообще склонны воспринимать себя механистически, слабо осознавая свою духовную и социальную ипостась. Человек, скорее, воспринимает себя телом с мозгами, эдаким одушевленным куском мяса и костей или мыслящим стейком до прожарки. И мыслит этот стейк о себе в соответствующих образах: если внутри что-то загнило - достаточно его вырезать, а если оторвалось - пришить; если же что-то болит - сделать укол и боль заглушить, если пронесит - закрепить, а если скрепило, то проклизмить. Появился жар - притушить, а если поднялось давление внутри этого живого куска мяса, то его опустить. По-простому выражаясь, если появились отеки - дать телесам размочиться, а ежели скрепило по-большому, то дать про\*раться.

К несчастью, именно столь же механистически, буквально, рассуждают и большинство работников сферы здравоохранения, конструируя алгоритм врачевания граждан, словно создают систему сервисных лавок для ремонта подержанных автомобилей. Однако сам факт существования системы так называемой охраны здоровья указывает на то, что вашим здоровьем кроме вас интересуется еще и государство - конгломерация социальных и политических институтов, обладающее гигантскими ресурсами даже на фоне показной его убогости и нищеты. И это государство имеет относительно вашего здоровья свои виды, и проводит некую политику, о которой вы в лучшем случае имеете самое смутное представление, но чаще всего даже об этом не догадываетесь. Но если у вас, дорогие читатели, все еще сохранилась способность к мыслительной деятельности, то вы должны задать себе ряд простых вопросов.

Во-первых, если в экономической, социальной, гуманитарной, международной, судебной и правоохранительной сферах жизни сегодняшние вшиво-коррупционные государства, как то Украина или Российская Федерация, действуют против интересов населения, но лишь в пользу внешних кредиторов, транснациональной бюрократии и крупных корпораций, грабящих и угнетающих туземное население, то почему в сфере здравоохранения они должны действовать

как-то по-иному? Ответ, который первым придет вам в голову, и является правильным: в сфере здравоохранения украинское и российское государство действуют против интересов собственных граждан, но в интересах внешних экономических и политических агентов, крупных корпораций и бюрократии.

Во-вторых, какие конкретно цели оно преследует и в каких организационно-институциональных формах выражается эта антинародная деятельность государственных структур Украины и Российской Федерации?

В-третьих, как эта антинародная политика отражается на показателях здоровья отдельного человека, в том числе и читателя этой книги?

В-четвертых, какие варианты имеются у общества (гражданского), населения (Стада) и каждого отдельного организма (читателя) для защиты своих интересов (здоровья)?

Я, конечно же, постараюсь написать об этом без излишнего нагнетания. Но читатели подарят себе многие бонусные годы жизни, если поскорее осознают, что у вашего личного здоровья имеется (кроме узкой биологической грани) еще огромное множество граней иной природы - социальных, экономических и политических, через которые и оказывается на него решающее влияние извне. То есть, воспринимая себя живым и разумным куском плоти, страдающим от тех или иных недугов, вы должны ясно себе представлять и никогда не забывать, что лишь в самом конце длинной цепочки причинно-следственных связей эти болезни возникают под воздействием на ваше тело и разум физических, химических и биологических факторов. Гораздо важнее, что главное и решающее значение имеет установившаяся социальная и экономическая система, которая эти факторы концентрирует и целенаправленно ими вас приправляет.

Ибо главная цель государства Украина и государства Российская Федерация, как и любого демократического государства, - убивать вас самой мучительной смертью, но перед этим подвергнуть «пыткам недугами» и «пыткам лечения недугов». И это не фигура речи! Миссия современного демократического государства - морить своих подданных, включая и читателей этой книги, и словом, и делом!

Вот какую видится государству в идеале ваша личная миссия и миссия ваших детей. Позволю себе сформулировать ее максимально доходчиво, без разного рода толерантных эвфемизмов:

Рождаться трудно за деньги, и родиться больным.

Всю жизнь потреблять гадость под видом пищи, болеть, страдать, лечиться и за все это безостановочно платить докторам и владельцам аптек, страховым компаниям и банкам.

Ближе к концу жизни, но до наступления пенсионного возраста, тяжело хронически заболеть, лучше всего - онкологией. Государство делает все возможное и невозможное, чтобы вы умерли от рака, а перед тем, как преставиться, прошли полный и абсолютно бесполезный курс химиотерапии израильскими или немецкими препаратами. Но еще лучше - чтобы вы отправились на лечение в израильские или немецкие клиники. И не просто прошли там за свои деньги смертельный курс химиотерапии, но перед этим еще успели заложить или продать свои квартиры и дома, все свое имущество и имущество детей своих, а вырученные средства добровольно переправили в карманы израильских, немецких, американских или туземных докторов и фармацевтов. А когда вы умрете и вас похоронят в глубокой холодной яме, то чтобы ваши дети до самых последних дней своей трудоспособной жизни возвращали кредиты с процентами, взятые на ваше лечение от рака, увенчавшееся вашими скоростными похоронами, о чем израильским врачам, швейцарским, американским и немецким фармацевтам, а также украинским и российским бюрократам было известно с самого начала.

**ВАС ХОТЯТ УБИТЬ!** Убить неспешно, медленно и мучительно, за ваши же деньги! На решение этой задачи скоординированно работают все государственные и политические институты и международные организации. Но так как свои действия они прикрывают громким ором в СМИ о прогрессе и реформах, о модернизации и демократизации, то рядовые граждане их замысел самостоятельно раскодировать не в состоянии. А еще они не могут понять свое место в этой системе потому, что спят на ходу и не желают замечать, думать и соображать.

Читатели должны ясно осознать, что при всей их пассивной роли в этом сценарии, умственной лени и легкомысленном отношении к собственному здоровью, их индивидуальные

возможности противодействовать вовлечению себя в болезнетворный общественный кругооборот не так уж и велики. Лишь немногие даже из пробужденных граждан способны осознанно вырваться из этого замкнутого круга. Задача книги «Солнечный круг» - не только научить читателей осознанному самоисцелению при помощи чисток и диет, но еще и указать на политический и проектный характер их массового мора со стороны их главного врага - собственного фашистского государства. Осознанное самооздоровление невозможно без нейтрализации агрессивного болезнетворного воздействия на вас на общественном, политическом, информационном и международном уровне.

Но даже ощущая эту агрессию социума и государства всеми фибрами своей души и представляя врагов своего здоровья воочию, вы вряд ли отыщете правильные пути к собственному излечению и оздоровлению без ясного знания того, что такое здоровье. То есть, вы должны хотя бы в уме вообразить себя здоровым человеком и ясно понять, зачем вам им быть, и желаете ли вы им стать по-настоящему! Повторяю, что стать здоровым человеком - это совсем не то, что вылечить внутри себя какую-то одну или несколько хворей. Так вот, очередность нашего с читателями продвижения вперед по страницам этой книги будет такой:

перво-наперво мы с вами, без лирических отвлечений, установим ясные и эмпирически осязаемые критерии здоровья, которые легко проверить и примерить на себя хотя бы мысленно. По ходу прочтения этой книги читатели будут все более и более узнавать, что же таки представляет собою настоящее здоровье. Они откроют, что их здоровье - это проблема не столько биологическая, хотя корнями своими уходит в их тело, сколько социально-политическая, экономическая и этическая. Вы легко сможете оценить свое состояние здоровья, не прибегая к дорогостоящим медицинским исследованиям и анализам, и сможете самостоятельно обозреть весь путь от своего сегодняшнего состояния аж до воображаемого полнейшего и абсолютного здоровья, если бы оно с вами когда-то приключилось.

И наконец, когда вы осознаете, как может выглядеть ваше по-настоящему крепкое здоровье и почему или из-за кого-чего оно таковым у вас не является, вы начнете соображать, с каких позиций придется стартовать, какое расстояние пробежать и какие препятствия преодолеть до полного освобождения себя от груза хворей и обретения на финише полного природного здравия в соответствии с Промыслом. Ибо обретение здоровья на финише Пути исцеления - это лишь старт на Пути жизни во здравии. А это, повторяю, совсем другая жизнь, о которой вы пока еще не ведаете.

Затем мы разберемся с тем, какие у читателя могут быть мотивы, чтобы не быть бедным и больным, а стать здоровым и богатым. Безусловно, избавление от страдания, которое причиняет источающая вас хворь, это хорошая мотивация для действия, но лишь на первое время.

Параллельно мы прольем свет на механизмы и факторы, создающие болезнетворную социальную среду, генерирующую тотальную эпидемию хронических недугов у населения и, тем самым, лишаящую вас здоровья даже в потенциале.

После того, как разберемся с гранями социальными, предметно остановимся на механизмах появления болезней в организме человека как с позиций официальной биологической науки, так и с альтернативной точки зрения. Сделаем мы это обстоятельно, не побрезговав обратиться к примеру какой-то одной, всем известной патологии, осмысляя предмет неспешно, вдумчиво и образно, чтобы замысел картины стал видимым каждому из читателей, в большинстве своем, не имеющих специальной медицинской подготовки.

Параллельно с тем, как читатели все более и более станут понимать, каким образом у них внутри формируются очаги болезней, как они развиваются и по каким маршрутам ведут экспансию внутри их телесных оболочек, им станет куда яснее, что есть здоровье в истинном смысле, как то было задумано Промыслом.

Ну, а дальше сделаем уже самую приятную работу - вместе подробно разберем основные принципы природного исцеления, вникнем в их внутреннюю механику, чтобы постичь фундаментальный алгоритм самооздоровления - что за чем идет, к чему ведет и чем сменяется. Типа: Кефир, Клистир, Сортир! И это не совсем шутка, и совсем не фигура речи. Переставить местами эти три этапа, в принципе, можно, однако каким будет оздоровительный эффект, когда этап Клистира наступит после этапа Сортира! Так и при самостоятельном исцелении: если вы минуете этап изучения социальной природы своих недугов, то, даже следуя

всем целительским рекомендациям, вряд ли выдержите агрессию окружающей реальности, которая будет противодействовать вашему пробуждению и оздоровлению. Не уяснив же природы этой социальной агрессии со стороны общества и государства, превращающей вас в больных, чахлые и унылые создания, вы никогда не поймете, как противостоять этой враждебной среде.

Прочитав эту книгу, вы сможете грамотно решить важнейшие задачи, стоящие перед вами на Пути обретения железного здоровья и отличного самочувствия:

1. Будете точно знать, какие оздоровительные этапы вы обязаны пройти и в каком порядке их расставить.

2. Сможете самостоятельно составить себе добротную оздоровительную программу либо из массы существующих апробированных целительских систем выбрать наиболее удобную. Представляя составление оздоровительной программы, к примеру, как сборку конструктора «Лего», без труда сообразите, из каких блоков она строится и в какой очередности те складываются.

3. Обретете понимание того, какие анатомические и физиологические подвижки и какие новые ощущения вас ожидают на разных этапах самооздоровления. Потому вы не станете паниковать по каждому эпизоду изменения своего состояния, что часто случается по мере погружения в процесс природного очищения и восстановления организма.

### Глава третья

#### Болезнетворная медицина

С самого начала должен предупредить и успокоить читателей. Многим кажется, что без специального медицинского образования невозможно профессионально или хотя бы со знанием дела рассуждать о болезнях, здоровье и исцелении. Смело могу опровергнуть это заблуждение, так как сам имею высшее медицинское образование, лично долго и упорно лечился и оздоравливался при помощи главнейших целительских практик. Так вот, в вопросе оздоровления профессиональные медики вообще не пересекаются с целительством, так как задача врачей - лишь избавить вас от симптомов болезни, а задача целителей - подарить здоровье.

Повторяю. Задача врачей — избавить вас не от болезни как таковой, а от ее острых проявлений, досаждающих пациенту. Никаких задач по возвращению здоровья медицина не решает. В подавляющем своем большинстве врачи вообще не имеют понятия о здоровье, так как не соприкасаются со здоровыми людьми, да и сами в большинстве своем являются далекими от здоровья гоминидами. И вообще, в этом смысле интересно будет упомянуть о происхождении слова врач, которое заменило более раннее слово лекарь (от слова ле(Г)чить). Так вот, так же, как и название профессии «ткач» происходит от глагола ткать, так и название профессии «врач» происходит от глагола, обозначающего самое популярное в сегодняшнем мире занятие. Врачи не лечат болезни и не возвращают здоровье. Этим занимаются лекари и целители, которые лечат и исцеляют в лечебницах и здравницах, которых в сегодняшнем обществе уже не существует как понятия. Сегодня функционируют БОЛЬницы, в которых работают ВРАЧ(Л)и. Думаю, нет смысла расшифровывать, чем занят персонал этих заведений, которые повально уже коммерциализированы либо твердо встали на путь приватизации.

Потому никаких трудностей с тем, чтобы понять механизмы возникновения патологии и принципы ее исцеления, не существует. Для этого необходимо просто-напросто поднапрячь свой потускневший ум. Я вам детально растолкую фундаментальные механизмы возникновения болезней и базовую механику целительских практик, ликвидирующих эти недуги. Более того, сделаю это живыми красками, которые позволят читателям их предметно вообразить и принципиально понять.

Еще раз повторю. Размышляя о том, как построить фабулу этой книги, я принял решение вообще отказаться от изложения в ней, пускай даже на уровне научно-популярном, механизмов патологической физиологии с отсылками к медицинской литературе. Мы пойдем другим путем. Так как большинство наших читателей не имеют медицинского образования, им просто следует принять как данность, что медицинская наука вообще не изучает механизмов природного выздоровления. Медикам о них ничего не известно, и в большинстве своем они к природному целительству относятся враждебно. Дело в том, что при создании благоприятных условий, о

которых мы с вами будем подробно говорить, организм человека самостоятельно находит путь исцеления, формируя нечто вроде суперплана, который затем воплощается в жизнь в виде триллионов неведомых науке химических реакций, скоординированных в пространстве-времени. Повторяю, что у современной науки не имеется инструментария и теоретической базы, чтобы во всей этой химико-биологической кухне организма разобраться. Ничего об этих реакциях не ведают и целители. Но так как целители из поколения в поколение наблюдают тысячи и тысячи процессов чудесного самовыздоровления, то они довольно точно знают основные этапы и проявления этого процесса, способны ускорять или замедлять их протекание при помощи тех или иных целительских практик, осознают риски, которым могут подвергать себя люди на всем пути оздоровления, и придумали способы их нивелирования. И все же оздоравливает человека не целитель, а Природа, если сам человек создает ей для этого условия и твердо соблюдает необходимые и достаточные условия.

То есть, когда кто-то утверждает, что целители на самом деле не знают, что там конкретно происходит внутри организма во время чисток или голоданий на молекулярном уровне, то по сути они правы. Но когда кто-то утверждает, что медицинская наука имеет знания хотя бы о том, как воздействует лекарственное средство на молекулярном уровне, то он прав лишь отчасти, что еще хуже полного неведения. Дело в том, что современная медицина вмешивается в последовательности из триллионов никому неведомых химических реакций, обеспечивающих жизнедеятельность организма, при помощи двух-трех грубых по природным понятиям химических реактивов, входящих в состав лекарственного препарата, и добивается при этом всегда лишь сомнительных кратковременных результатов. Знания фармакологов о воздействии своей продукции на организм, если мыслить метафорически, находятся на уровне понимания сродни тому, что и шашлычник, орудующий у мангала, знает о костре: если помахать веером над углями — они вспыхнут, а если брызнуть водички — погаснут.

Для того, чтобы оздоровиться при помощи природных методов, вам совсем необязательно знать даже, чем вы больны. Методы природы универсальны. Вам совсем нет нужды досконально знать физиологию и биохимию, чтобы добиться полного излечения системных хронических недугов, не излечивающихся при помощи фармацевтических препаратов. Нет необходимости вникать в так называемую этиологию и патогенез ваших хворей, чтобы от них избавиться. Достаточно их просто вообразить в понятных вам образах. Это что-то сродни использования компьютера. Большинство пользователей знают, что за чем кликать и в какой последовательности они должны увидеть результаты нажатий на те или иные кнопки и иконки.

Повторяю, что никто на самом деле не знает, каким способом в организме координируются триллионы химических реакций, как и то, что это конкретно за реакции. Например, почувствовав запор, вы можете обратиться к доктору, получить слабительное, внимательно изучить его химсостав в инструкции и добротнo им закинуться. Рано или поздно вас таки пронесет. Скажем, вы выпили магнeзию и повысили внутри кишечной полости, заваленной твердыми каловыми массами, концентрацию соли, добившись перетока туда воды из кровяного русла, сквозь мембраны клеток слизистой оболочки кишечника. Через некоторое время вода размочит каловый завал и вы вытолкаете из себя экскременты с огромным облегчением. Но как только вы прекратите пить слабительное - запор тут как тут, а ежели, наоборот, пьете слишком долго, получаете проблему привыкания, и запор - тут как тут. Лекарство уже не работает, а вы как страдали запорами, так и страдаете. Вы осознанно изучили механизм действия солевого слабительного, боролись с запором всей мощью медицинской науки, но запор, однако, вас таки победил. Столь же «эффективна» борьба с запорами при помощи любых других видов слабительной фармы. То есть, в остром случае на слабительное можно положиться, но не более того. Устранить проблему вы не сможете ни одним даже новейшим лекарственным средством, и не пытайтесь.

Теперь берем целительский подход. Отчего запор? В кишечнике не хватает грубой растительной клетчатки, без которой резко ослабляется перистальтика. Что делать? Начать кормить человека большим количеством сырых овощей, фруктов, которые эту клетчатку содержат (капуста, морковь, яблоки, свекла, бананы, огурцы, укроп и т. д.). День-два нужно дать человеку килограмма по три свежих растительных продуктов, и безо всяких проблем через пару дней стул нормализуется. Никаких глубинных механизмов этого процесса вам знать не

требуется, просто нужно следить за своим рационом. Прodelайте над собою этот опыт, и вы сами убедитесь, что срабатывает он гарантированно в 100% случаев.

Разговор о проблемах взаимоотношений больного человека и современной медицинской отрасли начну с того, что не отношу себя к числу фанатичных оздоровителей-отрицателей, которые заклеят позором любого гоминида, проглотившего кусок шашлыка или торта и призывают предать анафеме современную медицину вообще. Хотя следует признать, что тотальным скептицизмом к возможностям врачей, не способным вылечить хоть какую-нибудь дрянную болезню, проникнуто 'не только целительское сообщество, но и обывательское мнение. И тем не менее, современные медицинские технологии приносят огромную пользу гражданам и даже вполне позволяют спасать и продлевать их жизни, если используются по назначению грамотными и совестью специалистами. Скажем, никакое целительство не поможет вам при разлитом перитоните или тяжелой автомобильной политравме, массивном кровотечении, остром отравлении или огнестрельном ранении. Вряд ли вам помогут натуропаты в случае острого обширного инфаркта, геморрагического инсульта или острого панкреатита. Но все случаи патологии, приведенные автором, относятся к острым и терминальным состояниям, требующим экстренного вмешательства, на что природа чаще всего неспособна.

Есть еще одна отрасль медицинских услуг, которую не могут заменить натуропаты. Когда вы уже износили свое тело так, что поражение какого-то жизненно важного органа приняло необратимый характер и он выключился из функционирования, то природа вас по-быстрому списывает в утиль, если не принять самые жесткие целительские меры. Однако современная медицина создала и развивает гигантскую коммерческую отрасль трансплантологии, которая позволяет пересаживать органы от одного тела к другому, подавляя при этом функцию иммунного отторжения. Во всем мире производятся сотни тысяч таких операций, позволяя людям продолжать свой земной путь довольно таки долго. Вспомним пример недавно преставившегося в возрасте 101 года Дэвида Рокфеллера, который, пока его наконец-то не закопали в гробу, умудрился сделать 7 (семь!) пересадок сердца. Безусловно, природа отозвала бы его уже давно, однако современные медики подарили ему как минимум три десятилетия. Другое дело, что настоящая натуропатия, если бы люди обращались к ней с той же легкостью, как они бегут в аптеку или поликлинику, позволила бы большинству граждан не доводить дело до экстремального и терминального состояния, и им бы не требовались ни экстренные операции, ни, тем более, пересадки органов от трупов.

Конечно же, натуропаты не располагают и близко теми диагностическими возможностями, что современные клиники. Но, с другой стороны, столь уж детализированная диагностика и не нужна при использовании природных методов лечения и оздоровления. Такая необходимость возникает лишь в редких случаях, и любой человек всегда может воспользоваться услугами МРТ или лаборатории в официальной больнице, а натуропат получит всю необходимую ему информацию. Но чаще всего в этом не бывает нужды, ибо больные попадают к целителю после прохождения семи кругов лечебно-диагностического ада, как правило, уже имея за плечами многотомную историю болезни. Натуропатические методы исцеления в основе своей универсальны и применяются, с некоторыми нюансами, для лечения всех болезненных отклонений.

К этой теме мы еще вернемся по ходу повествования. Такое отступление нужно было для разъяснения того, что автор не отрицает медицину и ее полезные достижения, и ясно представляет себе, где ее возможности следует применить на пользу пациенту, но где это будет не то что бесполезно, а, чаще всего, вредно. Пока же вернемся к отрасли здравоохранения как системе общественных и политических институтов, созданных, формально, для сохранения и приумножения общественного здоровья. Так, по крайней мере, декларировалось в старые времена, когда миссия государства была направлена на заботу о гражданах. В сегодняшних же условиях государство вполне официально декларирует отказ от своих социальных функций, и забота о здоровье становится заботой каждого. Хочешь - бди о своем теле, а хочешь - не бди. Никому до этого нет никакого дела. Каждый в своем праве!

## Глава четвертая

## Человек-машина

Чтобы понять, как сделать человека здоровым, следует принципиально понимать, как он устроен. Но понимать следует не в том смысле, что вам придется изучать анатомию, физиологию и биохимию человеческого тела. Именно это делать и не стоит. Не стоит потому, что большинство врачей и ученых-биологов это знают, но о здоровье понятия не имеют. Более того. Доверять медицинским трактовкам внутренних процессов внутри человеческого тела - дело вредное, ибо все эти трактовки - отражение лишь малой части настоящей картины, и они лишь искажают реальность целого.

Мы пойдем с вами другим путем. Как я уже говорил, будем мыслить образами — пойдем от абстрактного к конкретному. Будем отталкиваться от практических задач. А задача у нас одна - сделать вас здоровыми. А что значит быть здоровым? Чувствовать радость бытия и быть в энергии. А быть в энергии - это быть работоспособным в любом начинании - хоть в интеллектуальном, хоть в физическом, хоть в духовном, хоть в любовном.

Итак, официальный взгляд на человека, в двух словах, говорит нам следующее. Человек - высшая форма развития материи - разумная белково-нуклеиновая конгломерация. Он мыслит мозгом при помощи химических реакций нервных клеток, а энергию жизни поддерживает при помощи переработки пищи, которую должен все время поглощать извне, перерабатывать внутри тела, усваивать полезное из нее и выводить наружу отходы производства.

То есть, официальный взгляд состоит в том, что человек - это тело, а его жизнь и разум - это химические реакции. Потому, если тело заболевает, то следует вмешаться извне в протекание его нарушенных химических реакций и исправить при помощи химических реагентов (медицинских препаратов) ход химических реакций внутри человеческого тела. На этом построена вся официальная медицина. Симптомы заболеваний — это отражение в психике человека, при помощи химических реакций внутри мозга, нарушений в больных органах, причиненных нарушением протекания там химических реакций. Ход заболевания - это череда нарушений установленного порядка протекания химических реакций. Лечение - вливание внутрь человеческого тела химических агентов, которые, по задумке врачей, должны исправить и нормализовать протекание химических реакций внутри человеческого тела.

Беда, однако, в том, что наука умеет кое-как управляться тысячами возможных химических взаимодействий, а в любой момент времени внутри человеческого тела, в каждой из 50 триллионов клеток, скоординированно по единому замыслу протекают тысячи триллионов химических реакций, взаимосвязанных между собой тончайшими причинно-следственными связями. Но протекание химических реакций внутри живого тела принципиально отличается от протекания их вне живой субстанции. Создать же адекватную модель живого человека для научных экспериментов наука неспособна, потому вся фармакологическая наука строится на том, что внутрь живого организма, чаще всего низшей формы (кролика, мыши или собаки), добавляется к триллионам его живых химических субстанций еще и парочка лекарственных химических соединений, а затем с подопытного зверька снимают показания, непонятно о чем. Здесь даже и аллегорию не подберешь, чтобы описать всю слабость, а иногда и нарочитую глупость подобного подхода. Сколь бы изощренной и продвинутой ни была оснащенность современных фармакологических лабораторий, их реальные возможности не позволяют даже в квадриллионной доле приблизиться к полному осмыслению того, как работает их продукция внутри живого человеческого тела.

В итоге, лучшее из достижений современной медицины - нейтрализовать или спровоцировать внутри тела пациента какую-то цепь химических изменений, которые при удачном стечении обстоятельств приведут к ощущению в психике человека, будто симптомы его недугов ослабели или ушли совсем. Никакого точного знания о механизмах воздействия лекарственных средств внутри живого человеческого организма наука не имеет и никогда не займет. Более того, как чаще всего и случается, подавление симптомов болезни при помощи грубейшего химического вмешательства в человеческую природу порождает в ближайшем и отдаленном будущем целые комплексы нарушений, вызывающих новые болезни с новыми симптомами. То есть, лечение болезней в матрице современной медицины направлено на глушение симптомов при помощи химических соединений, примитивных по меркам живого организма, и вызывает возникновение новых, часто неведомых ранее заболеваний,

порождающих новые симптомы и страдания, против которых наука синтезирует все новые и новые химреактивы, и т. д. Но самое неприятное заключается в том, что после такого вмешательства организм человека мало того, что уже и так с напряжением работает для восстановления нарушенного болезнью нормального протекания химических взаимодействий, вынужден еще и расходовать столь драгоценные силы на нейтрализацию внешнего химического вмешательства со стороны медицины. И как это часто случается, стороннее вмешательство бывает куда более болезнетворным, чем сама болезнь, а его последствия вообще непредсказуемы. Тем не менее, попрошу читателей зафиксировать свое внимание на этих мыслях автора, чтобы припомнить их, когда мы с вами приступим к осмыслению социальных и экономических граней вашего здоровья, ваших болезней и вашего лечения.

Теперь перейдем к нашей модели ЧЕЛОВЕКА, которой мы будем пользоваться во время работы с этой книгой. Эта модель кое-кому может показаться не совсем привычной. Конечно, вы можете пользоваться и классической моделью, которой пользуются врачи. Но раз вы уже читаете «Солнечный круг», то услуги официозного врачевания вам не сильно-то и помогли, как и академический взгляд на живого гоминида не помог официозной медицине придумать настоящее лечение для ваших недугов.

Потому я предлагаю читателям построить удобную рабочую модель человека, которая даст нам возможность легко понимать суть целительских практик. Здесь не главное полное соответствие такой модели реальному устройству человеческого существа. Это устройство, как вы уже догадались, никому неизвестно, включая и адептов официальной науки.

Наша задача - занять модель удобную, применимую на практике. А практика заключается в том, что с этой моделью должны успешно работать люди разного уровня интеллекта, разного уровня эрудиции и разного уровня погружения в тему целительства. Это нечто сродни работе с компьютером. Для того, чтобы пользоваться железом, нужно знать минимум. Если же вы собрались повысить уровень задач, то должны углубить знания о предмете. Скажем, если решаете задачи проектирования и художественного конструирования интерьера, то вы легко обойдетесь элементарными знаниями о самом компьютере. Вам достаточно знать суть работы с дизайнерскими программами. Если же вы компьютерный программист, то должны глубоко разбираться именно в работе компьютерной начинки, и намного глубже, чем коллеги-пользователи из других, не компьютерных отраслей. Так вот, если у какого-то пользователя машина даст сбой и откажется выполнять привычную работу, а его объема знаний о компе не хватит, то он призовет на помощь того спеца, который такими знаниями владеет. Но такие вещи случаются не очень часто. Так и в целительстве. Если ваша задача состоит в том, чтобы самому быть бодрым и здоровым телом и умом, вам достаточно знать набор базовых правил о том, какими методами свое тело держать в высокоэнергетическом здоровом состоянии и как контролировать это состояние, но совсем не обязательно проникать в глубинные молекулярные механизмы отдельных очистительных практик.

Глубоко понимать известные функциональные взаимосвязи органов и систем человека сквозь призму натуралистических теорий заболеваемости нужно лишь тем людям, кто профессионально решил посвятить себя целительству, или же тем любопытным, у кого имеется лишнее свободное время. Достаточно знать принципы и главные базовые техники, и 80% людей спокойно исцеляются сами, смогут работать и жить без хворей, функционируя на полную катушку. И лишь тогда, когда недуги ваши страшны или состояние ваше запущено во времени, либо же привычные подходы перестают работать, у вас появится необходимость вникнуть в процесс глубоко или воспользоваться услугами профессионального целителя - программиста человеческого организма, если продолжить вышеприведенную аллегорию. Итак, какую же будет наша с вами рабочая модель человека? Предлагаю следующую:

Живой человек - динамическая система состоящая из трех элементов.

**Первая и главная часть** - это кодированный сгусток витальной (живой) энергии, или Душа. Сама Душа, для удобства понимания, условно должна быть разделена на ее разумную, психическую надстройку (Собственно Душу) и архаическую, «неразумную половину», где закодированы вселенские знания о живой материи человеческого тела и ее эволюции. Эту часть витальной матрицы просветленные мистики и целители часто называют Комендантом тела. Это

тоже некая эфирная матрица, в которой хранятся «проектная документация» человеческого тела, история его появления и взросления, физиологическая и биохимическая программа, все физические, химические и биологические константы, программы выживания во внешней среде (инстинкты) и базовая программа для построения его психической надстройки - Души. Именно там записаны программа бессознательного, автоматического функционирования органов и систем человека, способы превращения неживой материи в живую форму, как и условия для катализа квадрилонов различных биохимических реакций, которые вне живой природы не протекают и не воспроизводятся в лабораторных условиях без присутствия неизвестного витального катализатора. В нашей модели мыслит не мозг, а Разумная психическая половина эфирного сгустка - Душа. А вот программу регуляции внутренних процессов, протекающих внутри тела, несет в себе эфирный Комендант. Сама дуальная Душа - это и есть, по сути, личность человека, его разум и подсознание.

**Вторая часть.** Тело человека. Тело - это энергетический реактор, экзоскелет и сканирующая периферия Души.

**Третья часть.** Мозг. Мозг человека традиционно относят к его телу, однако природа его иная. Как и функции его имеют к функциям тела весьма опосредованное отношение. Мозг - это, скорее, структура, отгороженная от тела высокофункциональными, сложнейшими по своей природе барьерами. При своей массе в полтора килограмма он поглощает энергию, равную четверти и более от всей энергии, поглощаемой восьмидесятикилограммовым телом. При этом мозг не выполняет никакой механической работы, но и не нагревается. Если отбросить традиционную, и весьма сомнительную версию, будто «тело мыслит мозгом», ибо мозг нарождает мысли при помощи химических реакций, то роль его будем считать иной. Мозг - это универсальный преобразователь всех видов информации и физической энергии в витальную энергию Души, и наоборот. Если говорить по-простому, то задача мозга, получив от тела (энергореактора) информацию и грубые виды энергии, как то тепловую, химическую, электрическую, магнитную и т. д., преобразовать ее в структурированную витальную энергию и отправить по каналу доставки в главное Приемное Устройство - Душу, где она попадет по назначению либо в сознательную часть и будет осмыслена, либо в подсознательную и будет принята в работу Комендантом тела и вернется оттуда органам и системам в виде корректирующих команд. Кроме того, мозг преобразует информацию, получаемую от считывающей периферии тела (органов чувств), и отправляет ее той же Душе, формируя жизненный опыт земного пути вашей личности.

Касательно целительских практик эта информация крайне важна. Скажем, современная химия способна синтезировать белок или нуклеиновую кислоту. Но эта белковая или нуклеиновая молекула так и останется мертвой. Современная наука неспособна превратить мертвую материю в живую, хотя в закрытых лабораториях частных компаний и старается всеми силами продвинуться в этом направлении. Применительно к целительству эта информация крайне важна, ибо позволяет легко понять фундаментальный принцип здорового питания. Так, в организме тоже происходит синтез, скажем, белковых молекул из углерода, азота, кислорода и водорода, однако в организме эти белковые молекулы немедленно оптически структурируются в пространстве- времени неведомым науке способом, превращаясь в живую материю. То есть, организм - это гипермашина, превращающая мертвое в живое. Но произойти это может лишь в витальном поле Души. Это поле служит эдаким универсальным катализатором, позволяющим соединять атомы в молекулы в таких сочетания, которые невозможны по канонам химической науки. Кроме того, молекулы еще и структурируются в многомерные формы, приобретая не подвластную науке конфигурацию. И это лишь в видимом и доступном исследованию спектре.

То есть, организм способен взять из внешней среды в виде пищи набор химических соединений, разложить их на простые составляющие, синтезировать сложные молекулы и превратить их в живую материю - органеллы, клетки, органы тела. Вся эта работа состоит из двух условных этапов. Этап переработки пищи требует затрат энергии грубой, которая получается организмом от химического разложения пищевых продуктов. И все же главным фактором усвоения химических составляющих является синтез необходимых соединений и превращение их из мертвых в живые структуры. Так вот, эти сложнейшие и неизведанные процессы происходят лишь в витальном поле и требуют затрат тонкой и

высокоструктурированной энергии, аккумулированной, по нашей версии, у Коменданта тела. Той самой энергии, которой головной мозг снабжает Душу, преобразуя неведомым образом энергию тепловую, электрическую и магнетическую в энергию жизни, и переправляя ее по каналу, который практики медитации способны увидеть внутренним зрением. Канал этот имеет название Серебряная нить. Серебряная нить - энергетическая структура, соединяющая тонкое тело с физическим. При ее разрыве наступает смерть. Сама нить представляет собой некую вихревую структуру по типу двойной спирали. Этот вихрь энергии образуется при зачатии. Одна ветвь, восходящая, связана с энергией отца. Другая ветвь, нисходящая, связана с энергией матери.

Так вот, в тот самый момент, когда в теле человека происходит трансформация неживой материи в живую, Душа вынуждена резко снижать интенсивность высшей разумной деятельности, переправляя значительную часть драгоценной витальной энергии Коменданту на превращение мертвой пищи в живую плоть собственного тела. Любой из читателей легко может вспомнить свое подобное состояние, сопровождающееся вялостью мысли, сонливостью и апатией, возникающее после обильного бульонно-мясного обеда, где все живые компоненты были убиты во время термической обработки.

Но если в организм попадает пища в виде живой материи, то на ее усвоение тонкая энергия не затрачивается, а расходуется энергия грубая, которую организм берет из той же пищи в процессе ее разложения на составные части, при этом никакого снижения интенсивности умственной и психической деятельности не происходит. Скорее, наоборот. Организм практически мгновенно усваивает и аккумулирует в структуре Души дополнительное количество живой энергии непосредственно из пищи, минимально трансформируя ее усилиями головного мозга.

Опять же, подобное состояние вы можете прочувствовать, подкрепившись в обед (ради эксперимента) не обильным бизнес-ланчем, а парой-тройкой спелых сладких фруктов. Вы мгновенно почувствуете прилив умственной и физической энергии, и ни малейшей послеобеденной сонливости! Кроме того мозг - это еще станция по приему-передаче информации в полном диапазоне частот существующих во Вселенной полей, включая и не известные сегодняшней науке. Другое дело, что мы еще не обучены или не натренированы эту информацию считывать и осмысливать.

## Глава пятая Энергия жизни

Для своего функционирования организм человека потребляет три вида энергии из нам известных.

**Первый вид.** Это энергия грубая, которую тело берет из внешней среды. Прежде всего, это энергия от усвоения пищи.

**Второй.** Это энергия витальная, которую организм добывает извне, преобразуя в нее грубую энергию усилиями головного мозга.

**Третий.** Это энергия Космоса, или Ирана, которая пронизывает все пространство Вселенной. Природа ее науке неизвестна, однако без ее участия витальная энергия не синтезируется, а живая материя гибнет.

Существуют данные, что высокоорганизованный человеческий организм, если его соответствующим образом натренировать, способен в полном объеме синтезировать витальную и грубую энергию прямо из Праны, минуя этап пищеварения. Таких гоминидов называют солнцеедами. Мне в своей жизни таких встречать не приходилось, хотя в литературе информации о таких людях имеется немало.

Однако, успокаивая читателей, сразу же предупреждаю, что превращение вас в солнцеедов не входит в мои намерения. Будем идти проторенными дорожками, от простого к сложному: знание-осознание-практическое применение. И цель наша более приземленная - сделать вас здоровыми и энергичными, не вырывая с корнями из социума и привычной вам обстановки, и добиться того, чтобы вам любое задуманное дело было по плечу и в 30, и в 40 и в 70 лет, вплоть до самого момента перехода в лучший мир, который мы с вами запланируем в промежутке между 95 и 111 годами, по вашему желанию!

И вот еще что важно не забывать, размышляя о собственном здоровье.

Во-первых, человеческая Душа - это отнюдь не мистический объект, придуманный в церквах и синагогах. Душа - это реальный объект физического мира, представляющий собою структурированное поле неизвестной природы. Его еще лишь предстоит изучить, когда будут сняты табу мировой элиты на исследования в этой отрасли и выделены адекватные ресурсы. Но уже сегодня явственные проявления этого субъекта в жизни миллионов людей не оставляют сомнения в его материальности. Да и все самые просветленные мистики указывают на Душу человеческую и Серебряную нить, которую они способны видеть внутренним взором.

Во-вторых, Душа человека, где и сосредоточена его личность, существует не изолированно, а подключена ко вселенской разумной Матрице. Потому в ее функцию входит регулярный, ежедневный обмен данными со вселенским Суперразумом. Происходит этот обмен при огромных затратах витальной энергии, поэтому в это время сознание человека отключается от тела и наступает сон. Если заблокировать возможность регулярного обмена Души с Матрицей, принудительно лишив человека сна, то скапливающиеся в ней энергия и информация повреждают структуру поля и делают ее дальнейшее существование в теле невозможным. Потому, ежели человека продолжать пытаться бессонницей, полевая структура принудительно разрушит собственное тело, чтобы разорвать Серебряную нить и вызвать физическую смерть, дабы Душа освободилась неповрежденной для вечной жизни. Это я к тому, что нормальный сон - один из краеугольных камней железного здоровья. Сама по себе функциональная кратковременная бессонница не очень страшна для тела и ее не стоит панически бояться. Но если она затягивается, приобретая злокачественный и непреодолимый характер, то может послужить спусковым механизмом тяжелых и даже смертельных недугов.

Кстати, в свете огромных энергетических затрат организма во время сна читателям интересен будет тот факт, что во время очистительных голоданий и сидений на диетах тело человека теряет вес исключительно в ночное время, когда разум спит.

И еще одно из главных сведений, которое нужно твердо усвоить, прежде чем погружаться в миры патологии и практики избавления от болезней. Многим эта информация придется категорически не по душе. И тем не менее. Читатели должны зарубить себе на носу как дважды два и принять это как неизбежную данность: человек - в своей животной ипостаси - стопроцентно РАСТЕНИЕЯДНЫЙ организм. Не всеядный, как о том глаголет официозная наука, опираясь на факт практики всеядности современного полуразумного «цивилизованного» гоминида, охотно и бездумно поглощающего в виде пищи любую органическую субстанцию, а именно РАСТЕНИЕЯДНЫЙ зверь!

Развить многостраничное доказательство этого утверждения я не стану, однако приведу наглядную сравнительную таблицу и пару примеров из реальной жизни для лучшего закрепления этой истины в головах читателей.

Чтобы раз и навсегда удостовериться в этом, потребуется просто-напросто сопоставить анатомическое строение и некоторые физиологические параметры кондовых хищников и растениеядных, поместив эти данные в сравнительную таблицу.

	Сыроеды- фруктоеды человекоподобные	(человек, д.)	Мясоеды (лев, тигр, волк и т.
Зубы	Уплощённые коренные измельчения пищи	зубы	Клыки, сильно развитые боковые заострённые коренные
Слюна	Щелочная для переваривания крахмала, слюнных желез предварительного	слюна	Кислая слюна для переваривания животного многобелка, отсутствует для крахмалорасщепляю щий
Челюсти	Челюсти	Челюстями можно двигать только в вертикальном направлении: вверх и вниз	

Желудок	Удлиненная форма, сложное строение, мало кислоты и пепсина	«мешок».	Простой	круглый Соляной кислоты больше в <b>10</b> раз, чтобы переваривать
Кишечник	Длинный извивающийся, большая поверхность (площадь)	и	Короткий, гладкий, быстро гниющее	мясо быстро прокисает
Печень	В состоянии расщеплять мочевую кислоту, которая образуется в самом организме	только в состоянии кислоты, <b>10-15</b> раз больше кислоты	Более активная, в состоянии расщеплять в мочевую кислоту, <b>10-15</b> раз больше мочевой кислоты	значительная выработка витаминов
Вита мин С	Необходимо ежедневное потребление		Может вырабатываться в организме сам	
Моча	Щелочная		Кислая	

а	Кож	Миллионы потовых желез	пор,	Нет пор, нет потения через кожу
ти	Ног	Плоские, заострений	нет	Когти
одка	Пох	Прямая вертикальная, срывать фрукты	чтобы	Горизонтальная, чтобы быстро двигаться при охоте за пищей

Итак, друзья, мы с вами смиренно принимаем как данность факт, что человек для своего наиболее эффективного прокормления нуждается в сырой растительной пище, как корова, лошадь или обезьяна. Человек способен поглощать и частично усваивать не сырую и не растительную пищу, включая пищу животную или вообще синтетическую, однако способность эта дарована человеку природой для временных и кризисных ситуаций, угрожающих выживанию организма. Переход на кризисное питание в качестве повседневной нормы повлек как для всего человечества, так и для каждого отдельного гоминида череду неприятных последствий, приведших к неостановимому росту тысяч заболеваний. Наличие у каждого среднестатистического человека множественных хронических заболеваний стало сегодня повседневной нормой и привело к появлению специальных социальных институтов, созданных с целью оказания помощи больным людям. А больные сегодня - практически все!

То есть, состояние общественного здоровья, когда у каждого человека имеется добрый десяток хронических заболеваний той или иной степени тяжести, стало де-факто нормальным явлением. Вернее, именно так воспринимается общественным сознанием. Будь вокруг нас одни повально больные старики или пожилые люди, это было бы полбеда. Но вокруг нас бегают повально больные дети и эдакие тридцатилетние доходяги - молодые старики. К великому сожалению, никого это уже не удивляет и, тем более, никого не волнует.

Институализация же сферы врачевания привела к появлению целых отраслей экономики, которые подпираются всей массой существующих человеческих недугов и обеспечивают занятостью сотни миллионов землян, занятых борьбой с человеческими хворями.

Но об этом мы поговорим в следующих разделах книги.

## Глава шестая

### Как мы харчуемся

Прежде чем мы начнем разбираться, откуда в нашем молодом и идеально спроектированном организме берутся болезни, посмотрим на то, как все должно быть в теории (согласно Промыслу). Мы уже выяснили, что человек — зверь растениемядный, потому логика

построения рациона проще пареной репы. Организм человека, который спроектирован как энергореактор и экзоскелет его Души, для поддержания своей жизнедеятельности должен принимать в качестве пищи исключительно сырые фрукты и, отчасти, овощи. Это категорическое заявление на первых порах многие воспримут как экстремистское, однако в свое оправдание заявляю, что хотя «Сократ мне друг, но истина дороже!» От горькой правды никуда не денешься. Если не осмыслить и не принять на собственное вооружение этот факт, то никакого здоровья никогда не обретешь!

Вынужден это озвучить и настаивать, невзирая на то, что сам не являюсь ни правоверным сыроедом, ни даже самым захудалым вегетарианцем. Я, как и подавляющее большинство читателей, воспитан в традиционной социальной культуре застолий, празднований, шашлыков и переговоров в ресторанах и кафе. Я, как самый заштатный враг поборников здорового образа жизни, к своему стыду, все еще пью кофе и чай, позволяю себе побаловаться свининкой, разносолами, блюдами различных национальных кухонь с подливками и сложными соусами. А иногда я даже покупаю «Киевский торт», любовно нарезаю его на кусочки и вождельно поедаю. В оправдание свое могу заверить читателей, что покупаю лишь торты, произведенные киевским хлебозаводом №1 БКК, и категорически отказываюсь покупать торты фирмы «Рошен». Надеюсь, убедившись, что я таки не оголтелый вегетарианец и принадлежу к большинству народа, алкающему вкусное, читатели с большим доверием отнесутся к моему утверждению, которое я специально для них повторяю:

«Человек - это фактически травоядный зверь!»

Человек, в идеале, должен принимать сырую, живую растительную пищу, и больше никакой. Впрочем, все остальное человеческой пищей и так не является. Любая пища животного происхождения изначально не предназначена для употребления ее человеком. Как себя ни насилуйте, но вы не сможете оторвать зубами от еще живой свиньи или телки окровавленный кусок мясистой плоти и его проглотить. А все потому, что вы не хищник, а травоядный зверь. Для того, чтобы съесть кусок мяса, вы должны умертвить свинью, затем обработать огнем уже мертвую мышечную плоть хавроньи да еще и извратить ее вкус солью и приправами.

Любая кулинарно-обработанная субстанция, ранее бывшая сырым фруктом или овощем, является для организма практически непригодной. То есть, наш организм не рассчитан изначально на длительный прием обработанной пищи, а лишь на временный, как способ выжить при отсутствии сырой растительной еды. но мы эту пищу сделали основным рационом, а сырую растительную употребляем в количестве в 5-10 раз меньшем, чем это требуется. Да и то в лучшем случае.

Ну, и наконец, самая непригодная в пищу субстанция это пакетированные продукты, составляющие сегодня основную долю рациона среднестатистического гоминида. Если вы 10 минут понаблюдаете за покупателями в супермаркете, стоя в очереди в кассу то обратите внимание, что же составляет содержимое их тележек! В основном, это разные концентраты, колбасы, печенья, вермишели, десерты, квазимолочные продукты, пакетированные соки и разные сладкие газированные напитки. Горами скупаются пакетированные соусы, майонезы, кетчупы и приправы. Мегатоннами выгребаются рафинированные растительные масла и какая-то гидрогенизированная маслянистая полурастительная жижа под видом коровьего масла. А под видом «здорового», «диетического» и даже «спортивного» питания поглощаются какие-то зерновые суррогаты вроде овсяной каши быстрого приготовления. -

Все эти продукты либо вообще синтетические либо представляют собою органическую мусорную субстанцию неизвестного происхождения, которую пищевые дизайнеры превращают в подобие мясной, молочной и кондитерской при помощи добавления в нее продукции малотоннажной химии - вкусовых добавок, имитаторов запаха, загустителей, разрыхлителей, консервантов, красителей и вкусовых привлекателей.

Кроме того, практически в каждую тележку представители престоноародья забрасывают бутылочку коньяка, водочки или винишка. Ну, а так называемое пиво - это вместо воды. Вернее, квазипивной суррогат.

Так вот. Пища пакетированная - она даже не хранит эфирного воспоминания о том, что была когда-то пищи натуральной. Усваивать пищу, которую предлагают вам молочные,

мясоперерабатывающие и молокозаводы, человеческий организм вообще не в состоянии. То есть, если вы, покупая сырое мясо и подвергая его кулинарной обработке, еще можете надеяться, что ваш организм путем перенапряжения своих витальных резервов извлечет оттуда хоть что-то мало-мальски полезное и утилизирует «это что-то» для своих потребностей, то пакетированная пища вообще не поддается усвоению. Организм должен потратить огромную массу своей витальной энергии, аккумулированной у Коменданта, для того, чтобы нейтрализовать эту ядовитую синтетику и похоронить где-то внутри тела, так как вывести из организма он ее просто-напросто не умеет. В базе данных Коменданта человеческого тела сведения о таких химических соединениях, которые мы поглощаем с конфетой или пирожным, вообще не заложены. А это значит, что Комендант не может предложить физическому телу химическую программу их детокса и выведения.

Повторяю. Сегодня среднестатистический человек употребляет в виде пищи главным образом пакетированную и химизированную органическую продукцию неизвестной природы, наполненную особо токсичными ядами, имеющими общее название «продукция малотоннажной химии». Эта пища вообще не усваивается, а лишь отравляет и загрязняет организм. Значительно меньшую часть рациона составляет пища более-менее натуральная - животная и растительная, но подвергнутая кулинарной (термической) обработке. То есть, пища эта мертвая, плохо усваиваемая, однако не столь вредная, как пища пакетированная. Из натуральной обработанной пищи организм способен извлечь полезные компоненты. Но такое извлечение полезного из мертвого, а затем еще и превращение мертвого полезного в живое полезное потребует от вашего организма гигантский перерасход тончайшей витальной энергии, аккумулированной у вашего Коменданта.

Процесс переваривания обработанной и пакетированной пищи, ее усвоения, нейтрализации продуктов переработки и выведения токсинов обессиливает жизненные резервы организма и сопровождается снижением умственной деятельности, сонливостью, вялостью тела и разного рода диспептическими явлениями вроде тяжести в животе, изжоги, вздутия, тухлой отрыжки, истечения слизи, горечи во рту, зловонного пота и дыхания, запоров или функциональных поносов.

Итак, подводя промежуточные итоги, напомним, что механизм усвоения человеком пищи состоит из трех главных этапов:

1. Этап дробления и разложения высокосложных молекулярных структур, из которых состоит пища, на простые и даже простейшие составные части. Стадия катаболическая, если изъясняться по-научному.

2. Этап синтеза из простых молекулярных структур полученных от дробления сложных структур, необходимых организму высокомолекулярных продуктов, из которых затем строятся клеточные органеллы, сами клетки и, в конце концов, органы тела. По-научному эти процессы называются анаболическими.

3. Этап оживления мертвого - превращение синтезированных высокосложных молекул и молекулярных конгломераций из мертвого состояния в живое вещество. По-научному этот процесс никак не называется, а официальная медицина его не признает. Некоторые под оживлением понимают процесс фосфорилирования - биохимическая реакция в процессе которого в молекулу вносится фосфатная группа. Однако это сильно упрощенное понимание.

Так вот, официальная наука на третьем этапе не заморачивается. Этот процесс вообще не признается академическим сообществом как потенциальный объект научного познания. Ну, сворачивается себе белковая молекула в какую-то оптически сверхсложную цепь или спираль. Ну, дык, в этом атомы и молекулы виноваты. Тем не менее, вне живого организма никакие такие сворачивания невозможны, и сколько ни варьировать искусственно созданной средой, вы никогда не получите живой организм из азота, водорода, кислорода и углерода вне живого тела.

Понятно, что в «оживлении» пищи участвует витальное поле человека и на это расходуется значительное количество жизненной энергии - той самой, что обеспечивает способность человека к разумной деятельности.

Это первое, что требуется помнить каждому неوفиту, становящемуся на путь

оздоровления природными методами: пища, потребленная вами, должна не только пройти этапы разложения на простые составляющие, а затем процесс синтеза нужных соединений из молекул простых. Самым важным этапом усвоения пищи является ее оживление, на что тратится жизненная сила в ущерб высшей психической деятельности.

Второе, что должен знать каждый неопит Пути Самооздоровления, как «Отче наш». Человек - существо на 100% растениядное. Его способность поедать и усваивать животную пищу является кризисным даром природы на случай попадания в экстремальные ситуации. Изначально задумывалось Природой, что такие экстремальные ситуации будут случаться редко и длиться

недолго.

Третье. Пищевые продукты, потребляемые человеком, подразделяются на три основные группы:

1. Живые продукты растительного происхождения. Это сырые фрукты и овощи. Именно под их усвоение сконструировано тело человека.
2. Натуральные продукты растительного и животного происхождения, подвергнувшиеся переработке той или иной степени глубины.
3. Пакетированные и синтетические продукты.

**А.** При употреблении сырых растительных продуктов из трех описанных выше стадий усвоения пищи достаточно бывает двух первых - разложения на составляющие и синтеза необходимых человеческому телу молекулярных конструкций из фрагментов живых высокомолекулярных фрагментов. То есть, если человек питается сырыми фруктами-овощами, то из процесса пищеварения выпадает самый трудный и энергозатратный этап - этап превращения мертвого вещества в живое. Человеческий организм берет из растений живое содержимое, и оно само собою встраивается в структуру живых человеческих клеток по лекалам витальных программ Коменданта тела. Употребление в пищу сырой растительной пищи не сопровождается стадией отупения, вялости или сонливости, ибо организм не расходует жизненную энергию на ее усвоение. Ему просто нет нужды ослаблять моторику тела, как это происходит после приема иных видов пищи. Если во время или после приема растительной пищи и наблюдаются некая вялость и сонливость, так это показатель того, что организм, имея достаточный запас витальной энергии, проводит какую-то текущую нейтрализацию шлаков и токсинов.

**Б.** При употреблении натуральных продуктов, подвергшихся обработке, чаще всего термической, человек получает вместе с ней многие нужные ему вещества, но уже в форме мертвой материи - денатурированных и дефрагментированных молекул. Чтобы построить из них сложные органеллы собственных клеток, витальная программа Коменданта должна, во-первых, спроектировать сложнейший биохимический процесс, состоящий из многих триллионов химических реакций, чтобы все эти вещества из мертвой пищи выделить и синтезировать из них необходимые организму полимерные молекулы - белки, нуклеиновые кислоты, жиры и сахара. Во-вторых, Комендант тела должен создать вокруг очагов этих реакций высочайшее напряжение жизненного поля, в котором эти молекулы структурируются из неживого в живое. И энергия эта будет отбираться у высшего разумного поля Души - как путем снижения эффективности мыслительной работы, так и путем ослабления контроля над осознанной моторикой тела. То есть, двигательные процессы внутри тела обеспечивающие его жизнеспособность, как то биение сердца или дыхательные движения диафрагмы, перистальтику кишечника или сжатие-расслабление кровеносных сосудов, Комендант будет поддерживать до последнего вздоха, расходуя на это витальную силу. Однако ваша способность порождать мысли, обдумывать сложное или активно работать физически будет принудительно снижена. И тем больше снижена, чем больше вы напихаете в себя обработанной (мертвой) пищи. То есть, чем плотнее обед, тем

слаще послеобеденная дрема!

Потому, когда у вас появляется потребность резко активизироваться после обеда, но вы просто-напросто не можете это сделать, то не стоит винить себя за леность.

У вас внутри действительно нет на то жизненной энергии. Она вся уходит на превращение вашего мусорного бизнес-ланча в нечто подобное живым молекулам. В экстремальных

ситуациях, когда на кону стоит жизнь, разумное поле Души способно путем сверхнапряжения психики вырвать из лап Коменданта критические резервы витальной энергии и пустить их в оборот. Поэтому человек в состоянии сверхконцентрации способен физически перенапрягаться, терпеть экстремальные воздействия и преодолевать любую усталость. Но такие чудеса, во-первых, возможно творить с собою лишь некоторое, не очень продолжительное время. А во-вторых, растрата критических резервов жизненной энергии обязательно приведет вас позже к каким-то хворям и недугам, которые придется долго и нудно лечить

в больницах.

Кроме того, при употреблении хоть и натуральной, но обработанной пищи появляется проблема выведения из организма отходов ее переработки. Если сырая растительная пища практически полностью усваивается и ее абсорбция порождает минимальное количество нетоксичных отходов, которые организм легко удаляет практически без затрат жизненной силы, то с приготовленной пищей все намного печальней. Из обработанной пищи усваивается лишь малая часть, зато огромное количество ее идет в отходы. И отходы эти - мертвые, требующие от организма сложнейшей работы по их утилизации. То есть, биохимический шлак, оставшийся внутри вашего тела после шашлыка, представляет собою токсичное вещество, да еще и трудно выводимое из организма.

С биохимической точки зрения, в результате переработки термически обработанной пищи в желудочно-кишечном тракте кроме небольшого количества полезных продуктов появляются растворимые в воде органические кислоты, которые после всасывания из кишечника сильно закисляют кровь, сдвигая кислотно-щелочное равновесие вниз, в кислотную половину. Организм гоминида - это биомашина, способная эффективно работать лишь в щелочной среде. Чем кислее внутренняя среда, тем более натужно и извращенно в нем протекают реакции жизнеобеспечения, ибо кислая среда - это среда болезнетворная. Кроме того, кислоты еще и прямо повреждают клетки основных

тканей внутренних органов, провоцируя кислотный ожог, вплоть до выведения их из строя. Так, по одной из версий, сахарный диабет вызывается сернокислым ожогом бета-клеток островков Лангерганса поджелудочной железы. Поэтому при повышении в крови концентрации органических кислот главной и жизненно важной задачей Коменданта становится их быстрая и энергичная нейтрализация. Нейтрализация кислот в организме осуществляется двумя способами. Первый - простейший. В закисленную область увеличивается приток жидкости, и там появляется отек. Нейтральная вода, путем механического разбавления и понижения концентрации кислоты, сдвигает кислотно-щелочное равновесие в щелочную сторону. <sup>н</sup>

Второй, более фундаментальный способ, заключается в прямом восстановлении кислоты путем замещения в ней атома водорода (H) на атомы металлов натрия (Na), калия (K), кальция (Ca) и магния (Mg), извлеченные Комендантом тела из щелочных резервов организма.

Главный нюанс заключается в том, что внутри живого тела для нейтрализации органических кислот должны быть использованы живые структурированные источники металлов. То есть, они должны либо непосредственно попадать в организм с растительной сырой пищей и там же, в кишечнике, либо после их всасывания в кровь извлекаться и нейтрализовать кислоты либо организм их берет из богатых минералами депо - кожи, волосяных луковиц, зубов, костей, клеток крови, хрящей, что очень скоро ведет к повреждению этих органов, если опустошение запасов - многоактная пьеса.

Далее уже нейтральные водорастворимые соли выводятся почками из организма и кислотно-щелочное равновесие возвращается к норме, когда РН внутренних жидкостей организма устанавливается на уровне слабощелочном: 7,3 — 7,4.

Проблема, однако, состоит в том, что прием кислотообразующей обработанной пищи - акт не одноразовый а постоянный. В этой ситуации, даже если организм путем перенапряжения щелочных резервов, путем химического потрошения собственной кожи, волос, зубов и хрящей кое-как успевает создавать нейтральные соли из кислот, то мочевыводящая система просто не рассчитана на такие объемы вывода этих солей. Потому концентрация их в крови, лимфе и межтканевой жидкости в итоге превышает точку кристаллизации, и они просто-напросто выпадают в осадок, откладываясь в коже, полостях, сосудах тканях, капсулах, органах и т. д. Так вот, отложившиеся, по большей части, водонерастворимые соли органических кислот и

называются шлаками, которыми насквозь затрамбован организм большинства современных граждан, даже об этом и не подозревающих. матрица создает отдельную биохимическую программу по превращению труднорастворимых отходов в более-менее нейтральные вещества, растворимые в телесных жидкостях, которые затем организм сможет убрать из себя наружу через выделительную систему, включая легкие, кожу, кишечник и мочеполовые органы. А еще имеются токсины жирорастворимые которые организм нейтрализует в печени и выводит с желчью в кишечник. Сама желчь, в норме прозрачная, приобретает черный цвет, что особо проявляется при механических чистках печени или во время лечебного голодания.

Важно понимать, что процесс выведения из организма большой массы отходов пищеварения не всегда возможен по привычным каналам, или же пропускная способность основных выделительных каналов намного ниже текущей интоксикации тела, вызванной постоянным избыточным приемом пищи. В этом случае организм задействует резервные выделительные системы, как то кожу, естественные отверстия и легкие. Вспомните вонючий пот с похмелья, излияние слизи из носа после шашлыка с водкой или переедания сладостей, а также зловонное дыхание утром после мясного пережора. Работа эта тоже требует напряжения витального поля и очень сложной катализации, так как подобные реакции детоксикации вне живого поля если и возможны, то требуют условий не совместимых с жизнью. А значит, чтобы обеспечить проведение химических реакций, не протекающих в неживой среде, Комендант тела снова расходует тонкую жизненную энергию ослабляя в вас разумное начало и прямо истощая душевные силы.

Но и это еще не все. Ежели выделительные органы не имеют возможности быстро вывести скопившийся мусор, то организм вынужден его где-то складировать, чтобы вывести позже, Но его и закладывает на временное хранение в нерастворимой форме - камней, бляшек, корок или пигментных пятен, либо в том органе где этот мусор образовался, либо разбрасывает по тем тканям, где эти камни принесут наименьший вред и не будут угрожать жизни. Если такой токсический завал случается однократно, то организм рано или поздно найдет все эти камни, снова растворит, затратив море витальной энергии, и выведет с мочой. Но ежели подобны завал формируется после каждого приема пищи, то все эти отходы вообще не выводятся, а благополучно накапливаются внутри организма до лучших времен. Водорастворимые соли органических кислот скапливаются в мышцах, суставах, вокруг позвоночного столба, в пятках и ладонях, в связках, под кожей в волосистой части головы и т. д. Избыток же жирорастворимых токсинов, к коим относятся пестициды, тяжелые металлы, консерванты, пластмассы,

пищевые добавки и т. д., складировается в жировой ткани, безнадежно дожидаясь удобной возможности их удаления.

И шлаки эти не просто лежат и «пылятся», а создают препятствие для нормальной работы органов, поневоле выполняющих функцию хранения отходов и токсинов, сдавливая функциональные ткани, затрудняя циркуляцию крови и лимфы нарушая кровоснабжение и иннервацию, блокируя тонкие энергетические каналы и препятствуя прохождению сквозь них витальной и космической энергии (Праны). До поры до времени организм способен компенсировать подобное воздействие повышая интенсивность функциональной нагрузки на те участки' которые не повреждены твердыми залежами отбросов либо меняя общую гормональную матрицу, что требует снова и' снова расходования витальной энергии. Надеюсь, читатели понимают что, прохладяясь часок после обеда в сладкой дреме изо дня в день либо борясь со сном после обеда на рабочем месте и имитируя какую-то осмысленную деятельность, они на самом деле недовыполняют плановое задание собственного Фатума а попросту говоря, отлынивают от собственной разумной жизни, предаваясь ЖИЗНИ ЖИВОТНОЙ.

**В.** При употреблении пакетированных пищевых продуктов представляющих собою смесь органики неизвестной природы с химическими реагентами, синтезированными искусственно по самым современным технологиям, мы сталкиваемся с еще более развеселой картиной, чем при поедании продуктов обработанных, дело в том, что в составе синтетической химизированной пищи (химозы) в организм попадают вещества, структура которых неведома Коменданту тела. То есть, для их переработки и усвоения не имеется базовых полевых программ. Организм попросту не знает, что со всем этим делать. Столкнувшись с подобной

ситуацией, он начинает импровизировать. В итоге лишь малая часть из введенного в организм вещества кое-как удастся приспособить для потребностей тела. Основная масса продукта становится чистым бременем для организма. Самим своим присутствием они отравляют тело, но Комендант не знает путей какими все это барахло можно переработать и превратить хотя бы в растворимые соли, чтобы их вывести. Пища эта просто исторгается из организма через все щели или кое-как пакуется организмом и складывается внутри органов тела, в жировой ткани и межтканевом пространстве. А чтобы удалить все эти отходы или нейтрализовать их токсический удар, организму приходится совершать настоящие научные открытия, подключаясь ко Вселенскому разуму и экспериментируя с цепочками химических реакций. И лишь когда Комендант нащупает какой-то путь избавления, состоящий из миллиардов и триллионов затратных химических реакций он начинает понемногу выводить наружу продукты переработки химозы. Но иногда случается и так, что Комендант не находит путей выведения какой-то химической субстанции. Тогда ему приходится ее просто замуровывать внутри тела, создавая вокруг нее соединительнотканную капсулу. В результате на коже, под кожей или внутри тела появляются токсические опухоли или пигментные пятна, не поддающиеся никакому лечебному воздействию.

**Повторяю Эта бесполезная, по сути, работа забирает и витальные силы Коменданта вашего тела, и психическую энергию и моторику и перегружает все органы и системы, вынужденно занимающиеся не своими делами, т. к. они фактически вовлечены в субботник по уборке мусора. Но если субботники в реальной жизни случались пару раз в году, то организм предлагает всем своим подчиненным органам и системам работать на субботнике всю жизнь без продыху и вознаграждения. Дело в том, что забрасывая в организм пакетированные суррогаты вы легко добиваетесь ощущения полного насыщения, ибо мерзость эта наполняет ваш желудок и лежит там мертвым грузом, протухая, так как организм не может придумать ей ни полезного назначения ни найти силы и средства для того, чтобы себя очистить Вот и стоит колом в желудке содержимое какой-то пачки (типа вафель или типа сосисок), создавая в животе тяжесть, напоминающую по ощущениям сытость. Есть человеку вроде уже не хочется, и он доволен: победил чувство голода!**

А ведь во всем килограмме той консервированной и химизированной гадости, что колотится и протухает в его желудке не содержится и десятой доли необходимых организму веществ. Так еще, к тому же, чтобы эти вещества оттуда изъять, организм должен затратить не только львиную долю своей витальной энергии, но еще и извлечь из собственных клеток часть необходимых микроэлементов, чтобы синтезировать целую ферментативную систему для обеззараживания и выведения синтетической пищи. То есть, будучи сытым субъективно, вы объективно голодаете. Питаясь день за днем пакетированными продуктами, человек фактически истощает организм, но без включения кризисных спасительных механизмов Комендантом тела, предусмотренных на случай истинного голодания.

В сухом остатке, при энергетически избыточном питании и достаточном по весу количестве пищи, чувствуя себя сытым и довольным, вы становитесь реальным дистрофиком, не получая жизненно важных веществ. И мало того, что организм ваш функционирует в условиях голодного изнурения, ведущего к постепенной деградации внутренних органов и систем, так еще и живете в постоянной слабости, ибо практически вся витальная энергия идет на поддержание критической жизнеспособности вашего тела фактически за день предотвращая ваше умирание. Так, будто вы живете в условиях военной голодухи.

Ну, а если вас занесет в это время в поликлинику, то толком даже не сможете сформулировать, на что таки жалуетесь! Слабость апатия, горечь во рту, плохой сон, не приносящий отдыха, снижение внимания, постоянная усталость, снижение работоспособности сонливое состояние, снижение трудоспособности. В больнице вам с удовольствием поставят огульный диагноз вроде синдрома хронической усталости или вегетососудистой дистонии и отправят в аптеку за целебными снадобьями. Но об этом - в следующих главах.

И еще одно наблюдение. Так как большинство людей основную часть рациона принимают

внутри в виде обработанной пищи или химозы, то они не оставляют другого выхода своему организму, как придумать себе новую биохимию, чтобы использовать тот набор молекулярных стройматериалов, которые он получает по факту. В результате люди постепенно превращаются в бройлеров, органы и системы которых, наряду с тем что зафаршированы шлаками, выстроены из совсем иных кирпичиков чем их проектировала природа. Нечто похожее происходит в том случае, когда человек сознательно употребляет анаболические стероиды вместе в белковыми добавками. Проектные задания меняются, и организм строит мышцы из того набора аминокислот которые ему заливают извне, по лекалам, перекроенным анаболиками. В итоге, мышцы вроде бы и нарастают но их внутренняя сущность категорически иная, чем это должно быть по задумке Творения. Мышцы лишь внешне являются человеческими но на самом деле это искусственное мясо, не приспособленное к выполнению реальной мышечной работы.

И как только человек прекращает прием анаболиков и белковых суррогатов, он немедленно сдувается и скисает, как комок

#### СЛИЗИ.

Подобное происходит во всем организме, когда его потчуют мертвыми и синтетическими молекулами, и организм чтобы не умереть, начинает использовать их для реконструкции своих органелл, клеток и органов.

Только если с анаболическими мышцами ситуация выглядит простой, то в реальной жизни, когда внутрь попадают сотни и тысячи искусственных пищевых агентов и масса разного рода гормональных добавок, не только мышцы, но и все клетки всех органов рано или поздно подвергаются бройлеризации неизвестного происхождения. К тому же, во всем теле идут природные процессы окисления-восстановления, и отложившиеся в виде шлаков соли органических кислот, скапливающиеся в мышцах, коже, суставах и сосудах, постоянно превращаются обратно в органические кислоты и снова попадают в кровь, как только среда крови становится щелочной. Выделяемая из солей в мышцах, связках и суставах кислота немедленно их обжигает, и организм направляет туда воду, чтобы вред от ожога минимизировать. В конечном итоге, в местах скопления шлаков образуются отеки, создающие иллюзию ожирения.

В конце концов, формально людское тело уже человеческим не является, а является его де-факто полусинтетической копией или чем-то вроде живой выгребной ямы. Но в этой-то яме, загаженной вашими же усилиями, обитает ваша собственная Душа и чувствует себя так, будто ее окутали веригами и поливают серной кислотой против ее воли. Всю витальную и психическую энергию она тратит на то, чтобы облегчить свои страдания от пыток, которыми она подвергнута, пребывая в собственном же теле. Часто наблюдаем, когда человек вдруг решит резко перейти на натуральную растительную диету, что тело словно самоликвидируется, и он, невзирая на то, что поедает свежие фрукты и овощи едва ли ни центнерами, резко и катастрофически худеет и сотрясается от кризов и обострений. Это значит, что, во-первых, тело избавляется от отечности, удаляя грязную воду, а во-вторых, Комендант, получив нормальные стройматериалы, ликвидирует свое ветхое жилье-тело, построенное им из строительного мусора, которым вы его снабжали ранее, расчищает стройплощадку и готовится построить себе тело новое на месте старого. По некоторым эмпирическим данным, у среднестатистического цивилизованного гоминида тело состоит процентов на сорок-пятьдесят из шлаков - не растворимых в воде солей органических кислот и иных твердых не утилизируемых субстанций. Часто бывает так, что очистительное саморазрушение идет очень быстро и грозит человеку катастрофой, ибо все выделительные системы, даже перенапрягаясь, неспособны удалить шлаки так быстро, как они источаются в кровь, провоцируя нарастающее внутреннее отравление тела собственными токсинами. Это ситуация требует умного вмешательства. В какой-то момент бывает полезно слегка смягчить и даже прервать очищение, добавив на некоторое время в пищу привычный «кизяк» или синтетический мусор. Организм временно ослабит выделение токсинов и снизит нагрузку на почки. После прохождения критической ситуации к чистой растительной диете можно вернуться снова, и делать это следует до тех пор, пока ваш организм не вытолкает из себя последнюю отравленную молекулу и не начнет построение себя из новых материалов по новому-старому проекту, изначально задуманному Природой.

## Глава седьмая

### Геноцид братьев наших меньших

Выше я попытался понятными словами изложить читателям процессы переваривания и усвоения пищи их телами, используя образы, которые они могут легко вообразить, запомнить и понять. Безусловно, образы эти не являются в каноническом смысле научными. Однако наша задача состоит в ином - в том, чтобы ясно себе представлять и понимать происходящее у вас внутри в принципе, увидеть причину своего страдания, как на картинке.

Завершая раздел о питании, расскажу, вероятно, о наиболее важной части пищеварительной системы человека, о которой большинство людей знают очень мало и относятся к ней, вместе с медицинской общественностью, с глуповатым небрежением. Речь пойдет о бактериях кишечника. Граждане открывают для себя эти микробы, когда пройдут курс терапии антибиотиками и получат от своего доктора рецепт на таблетки от дисбактериоза - пробиотики. Обычно это высушенные смеси каких-то бактерий, которые будто бы обсемят ваш стерильный кишечник после того, как вы их пропьете полгода-год. Цена этих препаратов немалая, а эффект вообще невидимый. Будто суслик в степи, о котором все знают, что он есть, но никто его не видел. Так суслик хотя бы есть, а вот эффекта от пробиотиков никакого нет.

Но если говорить серьезно, то бактериальная флора кишечника задумывалась природой и проектировалась в виде основной пищеварительной системы, а секреция пищеварительных соков - вспомогательной. Во всяком случае, таким мне все это видится при ближайшем рассмотрении. Дело вот в чем. В кишечнике человека, начиная с дальних отделов тонкого кишечника и на протяжении длины всего толстого кишечника, до прямой кишки включительно, проживает колония микроорганизмов числом более 50 триллионов - по две бактерии на каждую клетку человеческого тела. Проживают эти микроорганизмы в пищевой кашнице. Общий их вес - килограмма два. В пьесе, написанной природой, где роль человека - травоядный зверь, он питается исключительно свежими спелыми фруктами и корнями. В свою очередь, микроорганизмы кишечной флоры выполняют практически всю работу по переработке пищевой кашницы, извлекают оттуда питательные вещества и для себя, но, главным образом, для человеческого организма. То есть, колония микроорганизмов своими силами, за счет своей жизненной энергии разлагает живую пищевую кашницу на составные структурные элементы до оптимальной степени готовности при которой их может использовать организм человека для покрытия своих нужд в строительных материалах и сырье, производя разного рода активные вещества.

Притом взаимодействие между биополем человека и биополем колонии микробов осуществляется как некое сложнейшее интеллектуальное соглашение между высшим и подчиненным разумом. Человек - высший разум, а разумный ро микроорганизма - разум более примитивный и подчиненный. Человеческий организм конструирует внутри себя жизненную среду для мыслящей бактериальной колонии, а та взамен выполняет вместо человека наиболее трудную и энергоемкую работу по усвоению пищи. Два биополя - эфирного Коменданта человека и колонии микроорганизмов - «договариваются» между собой на универсальном вселенском языке жизни и существует ко взаимному удовольствию. Необходимым условием для процветания этой микробной колонии является прием в пищу живых растительных продуктов, не подвергнутых термической и химической обработке, а также наличие в ней грубой клетчатки - целлюлозы, которая не переваривается ферментами человека и формирует нечто вроде арматурного остова пищевой кашницы. В этом остове, как на гигантской фабрике дено и ношно трудятся триллионы работников- бактерий в своих цехах, лабораториях, конструкторских бюро менеджерских кабинетах. Они производят квадрильоны новых химических соединений, используя в виде лекала «проектные чертежи» эфирного тела человеческого организма. И эта фабрика никогда не прекращает работу. Микроорганизмы шинкуют и перестраивают высокоструктурированные живые молекулы, извлеченные из растительной пищевой кашницы, и проводят их предварительное изменение до такой кондиции, когда те становятся комплиментарными человеческим органеллам. И только в этот момент человеческий организм

их захватывает в подготовленном виде встраивая в собственные клеточные структуры или вовлекая внутриклеточные обменные реакции. При этом, повторяю, организм человека вообще не затрачивает собственную энергию, не расходует ни собственные активные ферменты, ни микроэлемент. Бактериальная фабрика, при наличии в пище необходимых простых элементов из таблицы Менделеева, способна синтезировать для человеческого организма по его эфирной матрице любое химическое вещество самой невероятной степени сложности и провести даже его оживление из неживой материи за счет энергии бактериальной колонии. Это идеальный симбиоз для человека, позволяющий ему вообще не расходовать собственную жизненную энергию ни на что, кроме высшей разумной деятельности и физической работы.

Все разговоры о том, что человеку нужен извне полноценный животный белок или витамин В-12, происходят от массового невежества, поощряемого официальной наукой. Сырая растительная пища, потребляемая в адекватном количестве, о чем мы поговорим позже, поставляет все нужные вещества и микроэлементы в живой, наиболее удобной для усвоения форме, а пятьдесят триллионов микроорганизмов способны синтезировать, повторяю, любое мыслимое органическое вещество, нужное телу человека, при наличии исходных химических элементов.

Каков оптимальный состав бактериальной колонии? Речь идет не о так называемой норме, которую в виде среднестатистической картинки поставляет медицинская наука. Чтобы понять, какая флора присутствует у человека в норме, в соответствии с Промыслом, следует брать не среднестатистического обывателя, питающегося мертвой и синтетической пищей, а многолетнего фрутарианца, поедающего исключительно спелые фрукты, выросшие в дикой природе, с добавками некоторого количества овощей. Именно у этого человека бактериальная колония по своему персонально-бактериальному составу соответствует норме. У всех остальных людей микробное население ненормальное и требует энергичной целенаправленной коррекции, о чем мы и будем вести речь в главах, посвященных непосредственно методикам исцеления. И да, нормальная реакция внутри толстого кишечника при идеальном питании живой растительной пищей - щелочная, а показатель рН достигает 9 и выше.

Не все, однако, так идеально складывается во взаимоотношениях человека со своими помощниками-микробами. Человек, как и в макром мире - в мире лесов, морей и степей, так и в микромире - в мире живых микроорганизмов, тоже гадит вокруг себя и бездумно губит животный мир маленьких своих друзей - сапрофитную флору кишечника. Культура питания, созданная себе на погибель последней человеческой цивилизацией, сформировала такой характер потребления пищи гоминидами, что от Замысла остались только одни только воспоминания, да и то лишь у немногих гоминидов. Большинство человекоподобных самцов и самок уже давно убили своих работников-микробов антибиотиками и отравленной пищей. На месте добрых неумолимых помощников у них в кишечнике живут гнилостные паразиты, грибки и функционируют живые бродильные фабрики.

Сегодня, по существующей в обществе устоявшейся традиции, рацион цивилизованного гоминида составляет, в основном, пища обработанная - мясная и гарнирно-булочно-кондитерская. Та и другая, естественно, термически обработана и чаще всего либо вся пакетированная, либо содержит массу консервированных компонентов.

Я не стану слишком уж подробно останавливаться на описании механизмов самоотравления, однако постараюсь донести их до читателя как можно более доходчиво. Мертвая животная плоть, в том числе и мясо, приготовленное на кухонном огне, утилизируется в природе единственно возможным способом - трупным разложением, протуханием. Для природы нет разницы, где проводить трупное разложение животной плоти - в сырой могиле или в кишечнике человека. И в гробу, и в кишечнике плоть разлагается путем гниения под воздействием специфических микроорганизмов - трупной микробной флоры, «работники» которой, в основном, это стрептококки и стафилококки.

Именно они и начинают плодиться в кишечнике, когда растительная пищевая кашка заменяется на трупно-мясную и берутся там за дело, как и в могиле. Разложение отбивной у вас в животе происходит столь же живописно, как и распад почившего тела в гробу, проходя все его стадии, описанные в справочниках по патологической анатомии и судебной медицине. В частности, разложение аппетитного антрекота стафилококками сопровождается образованием

тех самых трупных газов, которые выталкивают на поверхность вздувшегося утопленника, с тем же, кстати, запахом.

При гниении белков выделяются аммиак, метан и сероводород, образуются органические кислоты и протамины путресцин, кадаверин и этилендиамин, которые так и называют - трупными ядами. Из подвергнувшихся гнилоственному разложению углеводов образуются разные органические кислоты и предельно токсичные продукты их распада - альдегиды, кетоны и лактоны. Аминокислоты и жиры под влиянием гнилостных бактерий окисляются с образованием спиртов, в смеси которых, кроме привычного нам этилового спирта, присутствуют еще и спирт метиловый, и бутанол, и пропанол, и бензиловые спирты, и продукты их распада вроде формальдегида и муравьиной кислоты. Если кто позабыл, так формальдегид - это консервант, которым мумифицируют покойников.

Вся эта термоядерная смертельная смесь, естественно, является смертельной не только для человека, но и для его маленьких помощников - кишечных сапрофитов, которые, по задумке Природы, должны были выполнять вместо вас всю черную работу по перевариванию для ваших же нужд растительной высокоэнергетической пищи, избавляя от этой нелегкой работы! Переход на потребление преимущественно обработанной, мертвой пищи ведет к истреблению полезной кишечной микрофлоры и замене ее гнилостными микроорганизмами. Сам процесс гниения кроме отравления вашего тела трупными ядами и другими не менее токсичными продуктами гниения, которые всасываются непосредственно в кровь и должны нейтрализоваться печенью, еще и создает в кишечнике кислую среду, добывающую полезные микробы. Пищевая каша из жирных пирожных, тортиков, вермишели, хлебушка, вафель, пиццы и любимого нами рафинированного сахарка, которым «выше ватерлинии» набиты все пакетированные продукты, подвергается спиртовому брожению под влиянием болезнетворных дрожжевых грибков. Этиловый спирт и полный набор сивушных масел вообще не покидают пищевой тракт любителей кондитерских вкусняшек. У них в животе словно бродит чан с брагой, и та сразу всасывается в кровь, бьет по мозгам, вызывает похмельный синдром. И тут же всегда имеется бесплатная опохмелка из того же чана. Вот это жизнь! Сыто-пьяно forever! Вы носите в себе целый спиртзавод, продукция которого полноводной рекой льется в вашу кровь, а оттуда - в мозги, добывая остатки теплящейся там способности слышать истошный вопль о спасении своей разумной когда-то Души. И, естественно, всю продукцию этого завода нейтрализует печень, которая, к тому же, еще и перегружена трупными ядами.

Ну и, конечно же, болезнетворная кислая среда в толстом кишечнике, где, по Замыслу, должна быть среда щелочная. И снова Комендант тела включает щелочную аварийку, опустошая минеральные депо организма, чтобы спасти ткани внутренних органов от кислотных ожогов.

По итогу, вместо ультрасовременной бактериальной фабрики в собственном кишечнике, где 50 триллионов микробов-работников ковали бы из растительных живых продуктов ваше железное тело, имеем целый могильный комплекс, где подвергаются трупному разложению свиные отбивные и куриные окорочка, рыбные стейки и говяжьи балыки, закисляющие ваш кишечник и заставляющие организм тратить запасы дефицитных минералов на нейтрализацию кислотных продуктов распада мертвой пищи, да еще расходовать свою собственную витальную энергию на добычу необходимых веществ из трупной пищи с их последующим «оживлением».

Пакетированная еда, в отличие от обработанной натуральной пищи, в значительной пропорции вообще не разлагается на составные части и не утилизируется организмом ни методом гниения, ни методом спиртового брожения. По мере продвижения по желудочно-кишечному тракту псевдопищевая каша из пакетированных продуктов оставляет после себя микробную пустыню, стерилизуя слизистую кишечника и от полезных, и от гнилостных микробов. В итоге, организм прекращает нормально усваивать не только натуральную обработанную еду вроде куска отбивной, но и отказывается усваивать даже натуральную растительную пищу, так как ее некому обрабатывать. Дружественные микробы убиты в неравном бою, а на их месте тут же подселается смертоносный грибок, принципиально меняющий биохимию кишечника.

Никакой возможности слишком долго обеспечивать щелочную нейтрализацию кислотной (кислотной) атаки у Коменданта нет, если регулярно не восстанавливать

щелочные резервы. Но щелочные резервы пополняются лишь натуральной живой растительной пищей, которая из-за гибели полезных микроорганизмов кишечника у многих людей тоже практически не усваивается. В итоге, мы наблюдаем вокруг стремительное старение на фоне букета хронических болезней. Человек просто валится с ног от слабости и в молодом и среднем возрасте, будучи уверенным, что он чем-то там болеет. По итогу, он все выносит из дому на прокорм докторов, которые с удовольствием поставят ему какой-то вычурный диагноз, а в дополнение к химозе пищевой радостно нафаршируют его химозой фармацевтической, тоже, в основном, кислотной и высокотоксичной. Не забываем, что навалившиеся недуги, природу которых человек не понимает, это даже не самая главная его проблема. У него немедленно заводятся и социальные проблемы, и финансовые неурядицы, и семья его болеет по той же болезнетворной программе, что и он, так как питаются все ее члены, вестимо, из одного котла. В итоге, мы имеем феномен гиперсмертности в современной Украине и Российской Федерации, так как к массовому истощению граждан, вызванному дрянной жрачкой, прибавляется еще хроническая алкоголизация спиртовыми суррогатами - мерзостным пойлом, которое носит, как и пища, название привычных нам вина, водки, коньяка и пива, но на самом деле ими не является.

#### Глава восьмая Женская половина

Состояние здоровья среднестатистического гражданина таково, что его Комендант тела только тем и занят, что в любую минуту «пищевого просветления» старается исторгнуть из организма твердые солевые осадки. В норме тело спроектировано таким образом, что вырабатывающиеся в процессе жизнедеятельности организма кислые токсины, после нейтрализации в печени, покидают организм в полном объеме через мочевыводящую систему и кишечник. Однако лавина ядовитых субстанций, приносимых человеком внутрь с обработанной и особенно синтетической пищей, такова, что почки просто не справляются с задачей освобождения тела от кислотных ядов. Потому Комендант задействует резервные системы выделения - легкие, кожу и все естественные отверстия. Когда наваливается шлаковая атака, изо рта так и прет зловонное гнилое дыхание, из носа и женских половых органов изливаются обильные выделения, пищеварительная система радуется поносами вперемешку с запорами, а кожные покровы исторгают избыточный пот. Иногда люди недоумевают, когда ни с того ни с сего просыпаются ночью, будто в грязной зловонной луже - до того липкие и смрадные бывают выделения потовых желез. А вонь, исходящая от ступней некоторых мужчин, бывает столь нестерпимой, что создает им проблемы социальной коммуникации. К тому же, никакие гигиенические процедуры и дезодоранты особо не помогают. А еще у многих избыточно потеют ладони, что делает проблемным любое рукопожатие. После одного пожатия руки такого человека незабываемые впечатления остаются надолго. Повторить ощущение в своей руке липкой смердящей ладони, да еще и смоченной дорогим одеколоном, никто более одного раза не пожелает, и такого человека стараются ненавязчиво избегать. А он никак не может понять, за что и почему. Потение ступней и ладоней связано с отложением в подошвенной области, в области ладоней, в мелких суставах и связках очень большого количества солей органических кислот, которые Комендант тела старается отпихнуть подальше на периферию от жизненно важных органов. Кстати, во многом из-за такого рода зашлакованности у людей невыносимо мерзнут руки и ноги едва температура приближается к нулю, и никакие утепления страдания их не облегчают.

Однако это касается мужского организма. Женский организм в репродуктивном возрасте ничем подобным не грешит. Это связано с тем, что женское тело в течение месяца накапливает и удерживает в себе кислотные шлаки, а затем сбрасывает их через матку во время месячных. По идее, при отторжении фолликула с частью слизистой матки не должно быть какого-то обильного кровотечения. Если организм женщины не захламлен кислотными солями, то месячные протекают незаметно и длятся совсем недолго, ограничиваясь выделением буквально пары чайных ложек крови. Но в наше время, когда все ацидотические факторы вроде хронического стресса, синтетической пищи, кофе, мясного меню, вина, сигарет и кондитерских изделий попадают в организм женщины наравне с мужчинами, то к концу овуляторного цикла яды насквозь пропитывают все жидкости и ткани женского тела, дожидаясь своего исторжения.

Организм современной женщины в преддверии месячных закислен настолько, что это часто очень сильно подламывает ее общее состояние, сопровождаясь жестким ухудшением самочувствия, головными болями, болями в животе и пробоем психического состояния. Закисленная кровь - это причина головных болей у женщин в предменструальной фазе, лабильности настроения и даже тяжелых депрессий. Все это немедленно заканчивается после того, как вместе с менструальной кровью из организма выводятся кислотные токсины. Зашлакованность у многих женщин столь сильна, что, во-первых, месячные длятся неделю и более, а во-вторых, даже за такое долгое время при значительных потерях крови организм женщины все равно не успевает очиститься полностью и скапливает шлаки в половой системе, сдвигая рН слизистых оболочек гениталий в кислую сторону. А это немедленно ведет к бактериальному обсеменению. Начинаются бесконечные воспаления, во время которых Комендант старается сбросить шлаки, что выражается в обильных выделениях. Официозная медицина с радостью лечит эту проблему антибиотиками, добавляя кислотность еще и еще, чем добывает естественную микробную флору. После такого «лечения» место микробных возбудителей занимает ядовитый грибок, который еще более закисляет репродуктивную систему женщины. С одной стороны, кислоты прямо наносят химические ожоги клеткам половой системы, а с другой, ситуацию усугубляют крайне ядовитые противогрибковые препараты, еще более сдвигающие кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону и поражающие печень женщины. Все это очень скоро проявляется в виде полипов, кист и опухолей женской половой сферы, доброкачественных и даже злокачественных.

Официозная медицина весьма довольна такой ситуацией, ибо тяжелые заболевания женской половой системы никто не связывает с загрязнением организма отходами дефективных пищевых продуктов и принципиально порочным подходом официозной медицины к лечению. К примеру, предменструальный синдром (ПМС) лечат чем угодно, но только не элементарным очищением, которое буквально на глазах улучшает общее состояние женщины. Столь же извращенный официозный подход практикуется и при лечении женского бесплодия, причины которого в подавляющем большинстве случаев уйдут, если удастся просто-напросто расчистить половую систему женщины от скопившихся там солей органических кислот и спрессованной слизи.

Кстати, как только репродуктивный возраст женщины заканчивается, ее очистительные процессы становятся идентичными мужским, и женский организм сам включает, к примеру, механизм принудительного потения с целью вытолкнуть избыток шлаков и токсинов.

Но об этом мы поговорим в разделах книги, посвященных очищению и самоисцелению.

Глава девятая.  
Либеральная блюдомания.  
Коммунистический пост.  
Советский детокс.

Остается вопрос: если вред обработанной и пакетированной пищи настолько очевидный, то почему, во-первых, все ее с удовольствием потребляют и не желают отказываться даже под угрозой реальной смерти, а во-вторых, почему не бьют в набат государство и гражданское общество, которое истерически стенает о притеснениях геев, евреев или домашних животных? Ответы на поставленные вопросы - проще пареной репы. Во-первых, приготовленная еда, приправленная специями, является настоящим наркотиком, который воздействует на организм сродни опиатам, кокаину или каннабису. Перестраивается обмен веществ, появляется сытая расслабленность, которая сопровождается легким эйфорическим изменением сознания, успокоением и сладкой истомой. К тому же, после употребления мяса, сладостей и шоколада в кровь выбрасываются гормоны радости, которые порождают ощущение утраченного счастья. Кроме того, существует гипотеза, будто одно лишь прикосновение обработанной пищи к слизистой оболочке ротовой полости рефлекторно останавливает элиминацию (удаление) токсинов из организма. Естественно, у людей, хронически перепадающих и сильно загрязненных шлаками, организм использует любой промежуток между приемами мертвой пищи, чтобы избавляться от

пищевых ядов через почки, предварительно выбрасывая эти токсины в кровь. Эти токсины в крови преломляются подсознанием в чувство мучительного голода, и человек исподволь принуждает фактически сам себя немедленно голод этот утолить. И как только он что-то начинает есть, истечение токсинов в кровь прекращается. Но после краткого временного облегчения процесс снова повторяется, и человек снова что-то съедает, добиваясь нового затишья. По сути, это классическая наркотическая абстиненция. Примерно такой механизм жора (свиньяка), который часто накатывает на толстяков, вынужденных беспрерывно что-то жевать, чтобы не мучиться во время выделения в кровь токсинов. Однако, не позволяя организму самоочищаться, они накапливают в себе шлаки в геометрической прогрессии и часто уходят в лучший мир молодыми, до последних дней рассказывая всем вокруг, что доктор им сказал, будто у них «нарушен обмен веществ». Нарушен то он нарушен, да вот только кем?

Чтобы такому блюдоману отказаться от приготовленной еды или хотя бы умерить ее потребление, он должен проявить силу воли не меньшую, чем при отказе от наркотиков, водки и табака, если не большую. Дело в том, что употребление вышеуказанных веществ общественное мнение осуждает, но сытую сладкую жизнь возносит на пьедестал личного Успеха. А переть против всех на волне наркотической ломки мало кто реально способен.

Во-вторых, профильные ведомства не бьют тревогу по поводу употребления нездоровой пищи по той причине, что государство и правительство - это подчиненные структуры Транснациональной Глобократии, и та прямо заинтересована, чтобы население побольше болело и платило медикам и владельцам аптек (фармацевтическим компаниям). Вся фармацевтическая отрасль на глобальном уровне принадлежит тем же владельцам, что и страховые компании, и крупнейшие сети медицинских клиник. Спусковым механизмом всей этой взаимоподдерживающейся цепочки служит мертвая еда, изготавливаемая пищевыми корпорациями, порождающая массовые болезни обмена у миллионов людей, которые далее вынуждены кормить докторов и фармацевтов, а в конце еще и гробовщиков. В рамках Матрицы никакого выхода нет. Далее по тексту книги, в соответствующем разделе, будут раскодированы социальные причины, из-за которых меры по скорейшему самооздоровлению следует принимать именно сегодня и срочно, не откладывая дело до завтрашних дней. Вот вам и задачка! Именно ее мы с вами и будем решать по мере продвижения по страницам этой книги: как спастись и вернуть себе здоровье даже в такой безнадежной ситуации? И напоследок попытаюсь пояснить на примере Советской системы, чем отличалось тогдашнее питание населения от сегодняшнего, чтобы тоньше понимать нюансы целительских методик при становлении на Путь самоисцеления.

Начнем с того, что при Советах население употребляло в пищу лишь натуральные продукты, однако меню среднестатистической советской семьи было отнюдь не здоровым в современном понимании. Страна, пережившая войну и послевоенный голод, стойко хранила о нем память и культивировала такие понятия, как изобильный стол и сытая жизнь. В СССР практически любая, даже самая скромная семья могла позволить себе организовать многочисленное застолье, и этот вид Досуга радостно практиковался миллионами. Советский натюрморт: сытная еда на столе, где в центре - блюда из свинины, да еще самогонка или водочка!

Но куда больше вреда приносило ежедневное меню. Типичный завтрак - яичница, чай и хлеб с маслом. Обед из трех блюд: первое, второе и компот. На ужин - жареная картошечка и какое-то мясное или рыбное блюдо в жареном или тушеном виде. В течение дня молочко с булочками или язычки-пирожные - это как правило. Беда в том, что в СССР ни салат, ни фрукты едой вообще не считались. Это - нечто вроде баловства на досуге. Пожевать между делом яблочко или нарезать тарелочку салата из подручных огородных огурчиков-помидорчиков. Но даже те свежие салаты обильно заправлялись растительным маслом, сметанкой или натуральным майонезом. Часто салатом называли вареную свеклу с майонезом, сельдь «под шубой» или так называемую «Мимозу», которая готовилась путем перемешивания плавленого сыра, вареных вкрутую яиц, майонеза, сдобренных перетертым чесноком. И, конечно же, население повально курило и, особенно мужская половина, культивировало употребление алкоголя, чему способствовала всеобщая атмосфера благодушия и вседозволенности.

И тем не менее, невзирая на то, что внешне граждане в своем подавляющем большинстве

потребляли пищу, как и сегодня, термически обработанную, она-то была натуральной! Потому, хоть частично, но усваивалась. Да, советские люди страдали зашлакованностью, но благодаря качественному медицинскому обслуживанию и ряду сформировавшихся традиций население как бы между делом проходило мощные курсы детокса, само того не подозревая. Во-первых, большинство предприятий содержали санатории и дневные профилактории, куда рабочие люди получали направления. Там их бесплатно лечили и кормили диетической едой раз-два в году. Доктора в профилакториях щедро назначали диетическую еду, а трудящиеся бесплатно ее употребляли. Это было чем-то вроде коммунистического поста. Я сам за время учебы в институте раза четыре столовался в институтском профилактории и даже там проживал.

Во-вторых, большинство семей имели сады-огороды, охотно проводили там время и, на моей памяти, каждый сезон собирали изобильные урожаи фруктов. Часть фруктов-овощей в дни сбора урожая килограммами съедалась в сыром виде. У кого не было собственного сада, тот мог вольно купить любые фрукты на рынке, ибо там их цена была копеечной. Так как период сбора урожая длился три-четыре месяца в году, то все это время советские люди активно пополняли свои щелочные депо натуральными микроэлементами, встречая зиму поздоровевшими и помолодевшими. На зимний же период впрок готовились компоты-варенья-соленья, и хотя пища эта была обработанной, она была натуральной и сохранившей хоть какие-то витамины и эфирные воспоминания о живой своей природе.

Одновременно круглый год в магазинах продавались дешевые фрукты и овощи базовой линейки по бросовым ценам. Да, иногда вид у них был не очень презентабельный, зато все они были натуральными - яблоки, груши, вишни, черешни, сливы, персики, абрикосы, виноград, мандарины, дыни, арбузы, капуста, свекла, картошечка, морковь, зелень, перец, кабачки и синенькие. Ешь - не хочу.

А еще большинство работающих людей имели возможность во время отпуска целенаправленно оздоровиться на курортах, куда они получали дешевые профсоюзные путевки. Сегодняшние граждане постсоветской Матрицы не знают и не поймут нюанса, но раньше отпуск проводили не в отелях, а в САНАТОРНО-курортных заведениях. Там, в санаториях, граждане, получившие путевки в своих профсоюзных организациях, едва ли ни принудительно оздоравливались квалифицированными докторами. Всякие там грязи, ванны, минеральные воды, дюбажи, промывания кишечника, бани, лечебная физкультура - все, что сегодня стоит больших денег - на советских граждан наваливали силком, и те пыхтели на зарядке, сидели на разгрузочных санаторных диетах, совершали длительные пешие прогулки и посещали физиотерапевтические процедуры, массажные кабинеты и кабинеты ЛФК.

Кроме того, граждане СССР в любой момент при ухудшении здоровья и невозможности справиться с болезнью дома направлялись в стационар, где могли бесплатно по 2-3 недели получать не только медикаментозную помощь, но и диетическую еду, а также психологически отдыхать от повседневных забот, принимая клизмы и капельницы в довесок.

Ну, а те, кто доживал до пенсии, работой и заботой о куске хлеба могли себя не обременять. Советских пенсионеров губила не старость, а психологический надлом от своей социальной невостребованности, так как государственная пропаганда была заточена на Подвиг и Труд. Кто любил и ценил пожилую пору законного безделья, имел все возможности продлевать свои годы очень надолго. Для пенсионеров были широко открыты двери поликлиник и профилактории предприятий, дворцы культуры и спортивные сооружения. Кроме того, пенсионерскую жизнь сильно продлевала возможность получать медицинскую помощь по первому звонку. Наверное, половина вызовов скорой помощи поступала от пенсионеров, которых врачи бесплатно кололи и капали до самой смерти.

Ничего подобного сегодня нет и завтра не будет. Чтобы в наши дни полноценно жить, а завтра не сдохнуть под забором, вам еще вчера надо было самостоятельно вникнуть, как устроено ваше здоровье или как его поправить. Если вы это не сделали вчера, то дела ваши сегодня обстоят хуже, чем ранее, а если не сделаете это сегодня, получив мою книгу, то завтра можете уже и не рыпаться, настолько стремительно и катастрофично распространяется физическая и психическая деградация среди населения. И никакой добрый дядя вместо вас эту работу не сделает. Само не рассосется, а в своем привычном образе жизни рецептов решения проблемы вы не найдете. Кто не пожелает или не сможет взять себя в руки и начать работу над

собой, тот имеет все шансы покинуть этот мир годков эдак на 15-20 раньше срока. И государство вам в этом деле с удовольствием подсобит!

## Глава десятая Откуда берутся болезни

Все вокруг повально больны. В лучшем случае, мы об этом не знаем. А в худшем - знаем, понимаем, но сделать своими силами ничего не можем. Да, в общем, не сильно-то и хотим. Как говорил украинский поэт-классик: «Караюсь, мучусь, але не каюсь!» Но откуда внутри нас с самых младых и даже детских лет берутся букеты разноцветных болячек, если мы в молодости не особо себя отравляем сигаретами и алкоголем, питаемся по традиционным канонам и не подвержены еще бодрящему воздействию разного рода излишеств? Да и спортом сегодня модно заниматься, чему молодежь уделяет много внимания. И все же большинство молодых людей уже хронически больны, а в среднем возрасте практически каждый гоминид становится прямо-таки ходячей кунсткамерой.

Существует две системы взглядов на происхождение болезней.

1. Первая система - официозная, медицинская.
2. Вторая система - целительская.

Медицинская наука подходит к заболеваниям со всей возможной скрупулезностью. Каждая и многих тысяч болезней тщательно запротokolирована на предмет жалоб, симптомов, объективных показателей крови, мочи, межтканевой жидкости, температуры, давления и этапов течения. Для каждой болезни существуют два важнейших раздела познания, ее характеризующих - этиология и патогенез. Этиология - это ученье о причинах, вызвавших ту или иную хворь, а патогенез - это внутренние механизмы, характеризующие развитие каждого из ее этапов на макро- и микроуровне.

Целительский подход характеризуется главным упором на протекании двух встречных процессов - питания и очищения организма. Целительство направлено на то, чтобы установить гармонию между этими процессами, даже не углубляясь в дотошное изучение каждого человеческого недуга по отдельности. А не изучают целители каждую из десятков тысяч болезней по двум причинам. Во-первых, они не имеют денег на то, чтобы финансировать так называемые научные исследования. А во-вторых, резонно со своей колокольни полагают, что изучение каждой по отдельности хвори, чем заняты миллионы медиков по всему миру, - мартышкин труд! Занятие это бесплодно, так как Фундаментальная причина всех недугов одна, а сами хвори - лишь разные симптомы одного супернедуга, вызванного нарушением гармонии внутри кругооборота процессов питания-очищения организма.

На данном этапе читатели еще не совсем понимают, о чем идет речь, и рискуют вообще не понять, если начнут читать медицинские книги или большинство книг по целительству, написанных с тщательным описанием микробиологических, биохимических и иммунологических подробностей. Целители так же, как и медики, считают, что чем больше они употребят умных медицинских терминов, тем большим уважением и доверием проникнутся к ним читатели. И все же именно псевдонаучная заумь и является во многом причиной того, что простейшие для понимания вещи, доступные любому мало-мальски грамотному гоминиду, проходят мимо сознания большинства, не понимающего ни прочитанного, ни услышанного, ни увиденного наяву.

Постараюсь по мере собственных сил и талантов восполнить этот эпистолярный пробел и так изложить взгляд на происхождение патологии, чтобы любой человек, раз с этим ознакомившись, уже никогда до скончания своих дней не смог позабыть, какими путями в его бренном теле появляются и множатся разные неприятные пакости. В нашем писательском деле главное - образность. Создается яркий образ, привязывается к другому яркому образу - и вот вам уже устойчивый остов для запоминания и приумножения ассоциаций, способствующих активизации мыслительной деятельности, поэтому следующий раздел будет предельно кратким и максимально цветистым.

Представьте себе, что один из ваших знакомых в один прекрасный день решил справлять нужду прямо у себя в гостиной, где принимает пищу и потчует гостей. Безусловно, буквально сразу он сам, а затем и его гости обнаружат, что в доме пахнет отнюдь не цветами. Какое-то

время человек, продолжая ходить у себя в комнате по большой и малой нужде, постарается поменьше там бывать и больше ее проветривать. Но запах, естественно, никуда не денется. Да и гости перестанут его навещать, не давая ему забыть об этой неприятности. Пройдет некоторое время, и ситуация станет нестерпимой. Наконец, этот знаменательный день наступил - человек решил на радикальные меры и пригласил в дом эксперта, чтобы тот помог ему избавиться от нестерпимой вони. Эксперт - человек грамотный в своем деле, доктор наук, проведя опрос, осмотр комнаты, ощупывание и лабораторные анализы, установил-таки, что источником запаха в комнате являются огромная куча говна и разливные лужи мочи. Более того. Наш эксперт во всех подробностях описал, как формируется стойкий отвратительный запах, каковы механизмы выделения зловонных газов под воздействием гнилостной микробной флоры, состав которой установлен им с высочайшей точностью путем взятия соскобов со всех сторон и даже изнутри зловонной кучи. Наш эксперт также подробно пояснил страдающему клиенту, что тошнотворный запах влияет на него пагубным образом не просто так, а посредством раздражения его обонятельных рецепторов в носу, от которых по нервным стволам передаются импульсы в мозг, обрабатываются его корой и рефлексируются сознанием как крайне неприятный запах. То есть, пожаловавшийся на вонь пациент получает точнейший диагноз и начинает на твердую пятерку понимать, как и почему смердит говно в его комнате.

Далее наступает черед исправления ситуации.

- На первом этапе эксперт назначает дезодорирующие средства по три раза в день, которые должны ослабить запах и облегчить пребывание человека в комнате.

- На втором этапе разрабатывается система обеззараживания кучи экскрементов при помощи дезинфицирующих средств, которые призваны подавить микроорганизмы, перерабатывающие отходы тела в присутствии кислорода с выделением отравленных зловонных газов.

- На третьем этапе назначается кондиционирование воздуха, которое должно снизить температуру комнаты и угнестить активность микрофлоры, добившись того эффекта, что она практически прекратит перерабатывание экскрементов. А это, в сочетании с дезинфекцией, и приведет к минимизации выделения бактериями отравленных газов.

- Ну и, наконец, на четвертом этапе эксперт порекомендует самую современную систему вентиляции, которая, имея датчики тленных газов, сама включается и вытягивает остатки запаха из комнаты.

После проведения всех этих мероприятий жалобщик замечает резкое уменьшение запаха. Тем более, он уже к нему притерпелся, чего нельзя сказать о гостях, которые предпочитают к нему не ходить под любым предлогом. Однако эксперт, завершая свой спасительный план, рекомендует еще и все необходимые средства профилактики, минимизирующие страдания человека. Так, он советует для предупреждения негативных проявлений, до и после справления большой и малой нужды, посыпать пол в комнате дезинфицирующим раствором и сразу же включать на полную мощность вытяжную и кондиционирующую систему.

А в самом финале эксперт предлагает еще и произвести психокоррекцию путем создания на каловой куче художественной инсталляции с писсуаром, по мотивам Марселя Дюшана.

В итоге, усилиями эксперта, подкрепленными деньгами пациента, удалось-таки справиться с тяжелой кризисной ситуацией, и наш человек, соблюдая меры предосторожности и профилактики задействовав самые современные технологические достижения отныне может спокойно справлять нужду у себя в гостиной, и даже визитеры вернутся к нему, вдохновленные возможностью созерцать его авангардную инсталляцию на куче экскрементов.

Если же взглянуть на эту гипотетическую ситуацию с социальных высот, то легко можно обнаружить величайшую экономическую полезность именно такого подхода. Во-первых, наловчившись справлять нужду в столовой, человек обнажил новую общественную проблему (болезнь). Для решения этого класса проблем появилась нужда в экспертах (отдельной медицинской специальности). Эксперты выявят причины и механизм проблемы (этиологию и патогенез), отчего родится целый класс нового лабораторного оборудования. Ну, и наконец, для решения ее потребуется сконструировать новое кондиционерное оборудование, инновационную систему вентиляции, синтезировать новый класс дезодорирующих и дезинфицирующих веществ. К тому же, поскольку появилось новое направление в искусстве - декорирование кучи

говна в гостиной, в институтах начнут готовить дизайнеров по говну. Плюс, резкий рывок вперед сделали общественные отношения, вырвавшись из мракобесия традиционной эстетики. Станет модно приглашать гостей не просто на ужин, а на ужин с предварительным совместным справлением большой нужды. Тему подхватят кино и телевидение и родят звезд этого направления в медиа. А увенчают процесс модные рестораны, которые станут собирать говно в канализации и укладывать его с привлечением модных дизайнеров на столы посетителям. На какое-то время эти рестораны станут самыми трендовыми точками общепита!

В итоге, напряжением усилий науки, промышленности, шоу-бизнеса и гражданского общества мы добьемся-таки того, что сможем справлять малую и большую нужду где попало, но благодаря самым современным техническим и фармацевтическим средствам, запах от этого нам удастся почти полностью нейтрализовать!

Теперь посмотрим на эту же проблему другими глазами. Решил человек справлять нужду у себя в комнате. Прошла неделя, и в гости к нему приезжает родной отец, пребывающий еще в силе и бодрости. Увидав такую картину, он берет ремень и принуждает нашего героя вынести из комнаты экскременты, произвести влажную уборку и проветривание. Либо, если не помогает, вызывает санитаров из психушки, и те избавляют человека от навязчивого желания гадить в доме при помощи уколов галоперидола и трудотерапии на свежем воздухе. И не дай Бог пациенту еще раз такое с собою учудить!

В итоге, комната чистая, человек вразумлен и не гадит там, где принимает пищу, жизнь налаживается, и никакого намека на запах говна, который берedit лишь воспоминания. Однако, ни экспертам никакой работы нет, ни химикам, разрабатывающим дезодоранты и дезинфицирующие жидкости, ни производителям кондиционеров, ни производителям вентиляционных систем, ни проектировщикам, ни дизайнерам, ни людям искусства, ни литераторам, ни гражданскому обществу, ни рестораторам нового направления. Просто-напросто проблема исчезла путем элементарной уборки помещения вообще без каких-либо затрат, и все о ней забыли.

Конечно же, читатели без труда сообразили, в чем состоит принципиальная разница в подходах врачей и целителей.

Врач причиной проблемы (этиологией болезни) признал запах, исходящий из кучи говна, который появился в результате заражения этой кучи колонией микробов, поедающих каловую массу с выделением тошнотворных гнилостных газов. А механизм развития болезни (патогенез), по мнению официальной медицины, заключается в том, что газы эти раздражают нервные обонятельные рецепторы в носу человека, а те посылают сигналы в центральную нервную систему, которая создает в сознании пациента образ страдания от непереносимой вони. Так по науке выглядит первая часть медицинского решения проблемы - определение причин и механизмов болезни, а также установление диагноза. В конце концов, врачебный диагноз будет таким: страдание от невыносимого запаха говна, вызванного микробной инфекцией.

Второй этап - лечение. Он будет заключаться в том, чтобы этот запах, вызывающий страдание, минимизировать. А для этого надо уничтожить бактерии на говне или хотя бы подавить их активность, а затем продезинфицировать кучу, кондиционировать и проветрить помещение, где эта куча возлежит на полу. Проблема решена. Победа!

Теперь подход целительский. Целителя не интересует, из-за каких микробов смердит куча говна. Целитель понимает, что запах в комнате появился и стоит не по причине обсеменения кучи говна микробами, а именно потому, что куча эта вообще там появилась и лежит!

С точки зрения целителя, этиология болезни и ее патогенез порождены решением Идиота-пациента ср\*ть у себя в гостиной, потому целитель приписывает ему одно-единственное средство - взять в руки совок и тряпку, и выгрести говно из комнаты!

Это главное, что вы должны знать о принципах современного здравоохранения и принципах природного целительства.

#### Глава одиннадцатая Целение и врачевание

Итак, опираясь на представленный пример, мы фактически разобрались, как подходит к делу, определяя причины и механизмы развития болезней, официальная медицинская наука.

**Этиология.** В официальной медицине выделяют следующие причины болезней:

1. Механические (закрытые и открытые травмы, сотрясения и др.).
2. Физические (высокая или низкая температура, электрический ток и др.).
3. Химические (промышленные токсические вещества и др.).
4. Биологические (действие болезнетворных бактерий, простейших, вирусов, грибков, прионов и их токсинов и др.).
5. Психогенные, включая социальные (войны, дискриминация, урбанизация и др.).
6. Генетические (наследственные).

**ПАТОГЕНЕЗ.** Последовательность возникновения и развития болезненного процесса или болезни в целом, а также раздел патологии, изучающий этот процесс.

Если мы вернемся к нашей аллегории болезни человека, представленной нами в истории с говном в гостиной, то учение об этиологии этой болезни прямо указывает нам, что причиной ужасного запаха в квартире стало инфекционное заражение кучи экскрементов посреди комнаты. Официозная наука готова будет предложить вам и патогенез этой болезни, раскрыв его молекулярные механизмы. Это, мол, активные химические вещества, выделяемые в газообразной форме микроорганизмами, размножившимися на экскрементах, воздействуют на обонятельные рецепторы слизистой оболочки носа и т. д.

А целительская теория, полностью принимая доводы медицинской науки о том, что микробы, размножившиеся на говне, действительно вызывают удушливую вонь и порождают неприятные ощущения у жителей квартиры и гостей, все же первопричиной болезни называет не бактерии, а сам факт нахождения кучи экскрементов в столовой, которой в норме там быть не должно. Потому, говорят целители, к лечению следует подходить не с той стороны, откуда приходят врачи с антибиотиками, убивающими микробов на говне, а со стороны противоположной. Нет смысла годами поливать раствором хлорки кучу экскрементов, которую вы сами же и вывалили у себя посреди комнаты. Нужно просто эту кучу удалить любым механическим способом. Дозволительно, к примеру, зачерпнуть ее совком, а если желаете - собрать мокрой тряпкой. Удалив же кучу отходов жизнедеятельности из гостиной, тщательно промыв пол и проветрив помещение, можно вообще забыть о проблеме как таковой, ибо без наличия самой кучи речи о биологическом факторе возникновения запаха в лице микробов уже быть не может, так как не станет самих микробов. И не потому не станет, что мы их убили, а потому, что им у нас вообще некуда поселиться. А если не будет куда поселиться микробам, то они и не станут выделять запах, разлагая экскременты, и не будет агрессивного газа, который раздражает обонятельные рецепторы в вашем носу. То есть, убрав простейшим механическим способом кучу экскрементов из комнаты, мы ликвидируем проблему в принципе, рази навсегда.

Остается ответить на главный вопрос, который официозная медицинская наука игнорирует в принципе. А вопрос этот звучит так: откуда же вообще взялась эта куча экскрементов, на которой поселились микробы, вызвавшие нашу воображаемую «вонючую болезнь»? То есть, нам надо ответить на вопрос, что же собою символизирует эта куча в реальной действительности. Откуда берутся болезни, если все же не микробы или вирусы, как утверждает официозное сообщество, являются их возбудителями - этиологией?

Подводя краткое резюме, подчеркнем следующее. В большинстве случаев, рассматривать инфекционный или вирусный агент в качестве причины болезни человека в корне неверно. Толчком к болезни служит факт сверхкритического ослабления защитных редутов организма, сквозь которые затем и прорывается инфекционный агент.

А вот причиной ослабления организма, которое мы и должны рассматривать в качестве спускового механизма практически всех патологических процессов, в большинстве случаев является засорение тела ядовитыми пищевыми продуктами напрямую и отходами их переработки, которые организм собственными силами не в состоянии или просто не успевает вывести из организма. А не успевает он их вывести по той причине, что продукты, которые человек потребляет, предполагая, что принимает пищу, являются вообще не приспособленными к усвоению.

В итоге, организм растыкивает отходы жизнедеятельности по таким местам внутри

органов и тканей тела, которые не критичны для существования человека. Когда же те перегружаются токсинами, организм отправляет отходы в соседние органы, а затем и в отдаленные места - по ходу кровеносных и лимфатических сосудов, стараясь перво-наперво использовать в качестве отстойников наименее жизненно важные из них, до последнего момента сохраняя высшую разумную деятельность. Потому в качестве складов и отстойников для токсичных отходов Комендант тела использует жировую ткань, мышцы, кожу, суставы, связки волосяные мешочки, ногти, кости, зубы и т. д.

Эти отходы, чаще всего в твердом виде или в виде сохшейся слизи, заполняют собою межклеточное пространство, давят на основную, рабочую ткань органа механически и подвергают ее токсическому поражению. Механическое давление затрудняет полноценную микроциркуляцию крови и лимфы, а также нарушает иннервацию органа, синхронизацию питания и гормонального обеспечения, что ведет к атрофии целых его участков. Следствием этого факта становится увеличение усилий Коменданта тела по избавлению от залежей шлаков, на которые он расходует дефицитную витальную энергию. Но энергии на все не хватает, так как тело нагружается день ото дня все большим количеством не утилизируемых продуктов, не переваривающихся до конца и не выводящихся бесследно. Они накапливаются в организме в виде нерастворимых остатков, которые принято по аналогии с промпроизводством называть шлаками.

Кроме же запрессовывания тела отходами, кои Комендант отчаянно старается нейтрализовать, расходуя витальную энергию, он вынужден, получая термически обработанную или химизированную пищу, еще и превращать ее в пригодную субстанцию путем выполнения нескольких процессов.

Во-первых, расходуя ферменты и микроэлементы из собственных клеточных структур для синтеза из мертвой пищи сложных полезных молекул белков, нуклеиновых кислот, жиров и углеводов, ослабляя или даже умерщвляя те участки органов или органеллы, из структур которых изымается «дефицит».

Во-вторых, организму собственной силой приходится производить «оживление» мертвых синтезированных молекул. А эта работа, как я уже писал, проводится за счет перераспределения вашей жизненной энергии, которую вы могли бы направить на умственную и духовную работу, но теперь никогда не направите, ибо она уже утекла на поддержание вашего растительно-биологического существования.

В-третьих, он вынужден извлекать ценные микроэлементы из щелочных депо организма для нейтрализации органических кислот, которые образуются в первых двух процессах переваривания обработанной мертвой пищи, синтезируя нейтральные соли этих кислот. Затем эти соли выводятся почками, а та их часть, что почки выводить не успевают, откладывается в виде шлаков.

И снова организм вынужден вскрывать щелочные депо, когда ему приходится таки избавляться от этих твердых отходов, сначала окисляя их, а затем снова возвращая в нейтральное солевое состояние, адекватное почечной ткани, используя собственные микроэлементы. Кроме того, перегружается работой печень, вынужденная нейтрализовать бесперывный поток **жирорастворимых ядов**.

Следствием этих трех процессов, на фоне неприродного и избыточного питания, становится постепенное переполнение тела нерастворимыми твердыми и слизистыми отбросами, сдавливающими изнутри, обжигающими и отравляющими все органы и системы организма. Это ведет к ослаблению физической силы и выносливости организма, а также к увяданию умственных способностей человека, вызванному дефицитом эфирной, витальной энергии. А энергия эта мало того, что в дефиците по причине растрат ее на никчемные низшие потребности личности, так еще и не может нормально циркулировать по телу, так как тонкие энергетические каналы для циркуляции Праны и эфирной витальной энергии тромбируются шлаками. Тонкие энергии в одних местах застаиваются и сжигают там живые клетки избытком воздействия, а в другие места не доходят, обрекая участки тела на дистрофию и умирание.

В конце концов наступает момент, когда положение какого-то органа или его участка оценивается организмом как критическое для самого органа или же опасное для всего организма. И вот тогда в теле проявляется как бы болезнь. Перед этим человек просто ходил и

жаловался на букет недомоганий, надоедал врачам и страдал от апатии, вялости и разного рода дискомфорта вроде одышки, сердцебиения, давления, изжоги, запора или вздутия живота. Честно сдавал анализы, платил эскулапам и накачивал себя лечебными препаратами, синтетическими витаминами, биодобавками и разными стимуляторами в сочетании с транквилизаторами. Что-то уходило из неприятных ощущений, а что-то появлялось новое в симптоматике, но на уровне подпороговом, не остром. К середине рабочего дня даже появлялся проблеск энтузиазма, который угасал сразу же после обеденного перерыва и употребления в харчевне бизнес-ланча из трех мертвых блюд неизвестной природы.

Но, повторяю, рано или поздно наступает тот миг, когда, вдруг, человека валит с ног острый недуг или жесткое обострение хронических проблем, выливающееся в яркое и мучительное воспаление какого-то из внутренних органов. Часто бывает, что этот воспаленный орган вообще ранее не давал о себе знать, хотя исподволь загружался твердыми отложениями, чтобы нежданно взорваться острым воспалением в самый неподходящий момент. К примеру, после традиционного шашлычка с беленькой и пивом в пятницу, накануне субботы.

Что представляет собою появившееся у вас острое воспаление - обыкновенный насморк, пневмония, острый холецистит, панкреатит, гастрит или появление язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке - и о чем оно сигнализирует вашему сознанию? Какой посыл получает ваш разум, когда тело предьявляет ему вашу болезнь в выраженной форме криза или воспаления? Наш герой, получив такой «воспалительный сигнал», самостоятельно расшифровать его не может и в панике бежит либо в БОЛЬницу, где попадает в руки ВРАча(Ля), либо, если уже обошел всех ВРАчей(Лей), направляет свои стопы к ЦЕЛИтелям.

Далее наступает процесс ВРА(ТЬ)чевания или ЛЕ(Г)чения, на выбор. Притом, это не зависит от намерений и морального облика официозного медика или целителя. Просто человек, делая выбор между официальным или природным способом исцеления, попадает в разные реальности, где одни и те же проблемы решаются совершенно непохожими, чаще всего противоположными методами. Возьмем, к примеру, острое воспаление верхних дыхательных путей, в очередной раз свалившееся на вас в осенний сезон, и посмотрим на него с точки зрения ВРАча и ЦЕЛИтеля.

Вот как воспаление описывается медицинской наукой:

Воспаление - выработавшаяся в процессе эволюции сложная защитная реакция организма на действие вредных агентов, проявляющаяся комплексом сосудисто-тканевых изменений. Воспаление - один из процессов, лежащих в основе многих заболеваний, внешне различных по клиническим проявлениям. Биологическое значение воспаления состоит в ограничении распространения в организме болезнетворных агентов; иногда воспалительный процесс способствует их уничтожению.

Клинические симптомы воспаления:

1. Покраснение (гиперемия).
2. Местное повышение температуры (гипертермия).
3. Отёк (ацидоз способствует диссоциации солей и распаду белков, что приводит к повышению осмотического и онкотического давления в повреждённых тканях, приводящему к отёкам).
4. Боль.
5. Нарушение функции.

Процесс воспаления делят на три основных стадии:

- **Альтерация** — повреждение клеток и тканей.
- **Экссудация** — выход жидкости и клеток крови из сосудов в ткани и органы.
- **Пролиферация** (или продуктивная стадия) — размножение клеток и разрастание ткани, в результате чего и происходит восстановление целостности ткани (репарация).

Касательно нашего примера с острым респираторным воспалением его этиологию медицинская наука определяет как «различные инфекционные агенты - вирусы, бактерии или грибки». Чаще всего вина ложится на вездесущие вирусы, которые за последние десятилетия стали виновниками всех на свете недугов - от соплей до сарком. Но медицинская наука прямо утверждает, что воспаление вашего носа и горла вызвано вирусами, и эти вирусы провоцируют в вашем теле все указанные выше воспалительные процессы и сопровождающие их симптомы:

отечность слизистой оболочки, выделение серозной жидкости, слизи или гноя после присоединения бактериальной инфекции, болезненность, покраснение, повышение температуры тела.

Что делает врач после того, как вы произведете обязательное пожертвование в пользу святого старца Пантелеймона и античной богини Гигиен, сдав и оплатив длинный список анализов?

Он начинает жечь напалмом по этажам этого самого воспаления всем арсеналом современной фармакологии. Перво-наперво - противовирусное средство, которое будто бы убьет болезнетворный вирус. Затем, профилактически, на всякий пожарный, назначается антибиотик для предупреждения возможного сопутствующего нагноения. Затем наступает черед расширяющих сосуды препаратов, которые, по замыслу доктора, должны уменьшить отек слизистой в месте воспаления и уменьшить его болезненность. Затем он одновременно назначает сосудосуживающее средство местного действия для закапывания в нос, должно прекратить выделение серозной жидкости и слизи (соплей) из носа. Затем наступает черед противовоспалительных и жаропонижающих таблеток, которые будут подавлять воспалительные процессы, блокируя какие-то из химических продуктов, которые вырабатывает организм в процессе воспаления. Если насморк сопровождается кашлем, то в дело идут противокашлевые средства, а если головная боль или ломота, то обезболивающие средства, которые практически всегда суть противовоспалительные одновременно. Ну, а венчают гору химии, которую заглывает страдалец, разного рода иммуномодуляторы, стимуляторы общего действия, общеукрепляющие экстракты и БАДЫ, приправленные горстями синтетических так называемых «витаминов».

В итоге, после недельного приема всех этих препаратов воспалительное проявление все-таки удастся заблокировать. Из носа ничего уже не вытекает, голова не болит, а температура падает даже ниже нормы. Человек выходит на работу, хотя в наследство от лечения ему остались слабость, апатия и, чаще всего, расстройство кишечника, вызванное уничтожением остатков разумной колонии бактерий, о которой мы с вами говорили выше, когда речь шла о переваривании и усвоении пищи в кишечнике.

То есть, налицо убедительная победа! А через пару недель или месяцев, во время следующего похолодания, к человеку прилетает новый насморк, а затем, после повторения курса лечения, уходит и снова приходит, поражая уже гайморовы и фронтальные пазухи, а еще позже, после очередной-эпидемии гриппа, прилетает осложнение к почкам или среднему уху и уже не улетает. Иногда осложнения проводят и окологердечную сумку, и саму сердечную мышцу, и даже оболочки головного мозга. Раз за разом вирусы становятся все изобретательнее, и уже нашего пациента не спасают тонны таблеток. Кроме того, его не отпускают бесконечные простуды, и симптомы их становятся привычными спутниками жизни, а вялость и уныние - лучшими друзьями. И бесконечные расстройства кишечника, и разные диспепсии, вызванные поеданием антибиотиков, и печеночка пошаливает от противовоспалительных таблеток и антибиотиков последнего поколения, которые на каждых два убитых микроба насмерть гасят три клетки вашей печени вдогонку. Но самое-то главное состоит в том, что простудные атаки не прекращаются, и победа над каждой очередной дается все труднее и труднее.

Но это мы рассмотрели простейший случай. Подумаешь, насморк! Всех бы было проблем! И тем не менее, еще раз подчеркнем, что врач начинает лечение как бы с устранения причины. Он наносит удар по вирусному агенту. Но вирусный агент, отступая, всегда возвращается, и врач снова наносит по нему удар, и, как поется в песне: «У попа была собака...» У врача всегда есть работа, у аптекарей - выручка, а у лопуха - сопли. Но самое во всей этой истории смешное, что и врач, и аптекарь, и сам лопух искренне желают помочь лопуху и всеми силами помогают, в меру своего понимания. А понимание это произрастает из той аксиомы, что сопливое воспаление у нашего пациента появилось по причине вирусной на него атаки. Так глаголет **ЭТИОЛОГИЯ!**

Посмотрим на острое вирусное воспаление изнутри брэнного тела. Как говорится, дадим слово подсудимому Коменданту тела. Возьмем у того воображаемое интервью. И вот что он нам рассказывает. Пациент - любитель сладкого. Сладкие блюда он выбирает в магазине, предпочитая торты и пирожные. Ну, в крайнем случае, шоколадки. Сладкое он чаще всего

употребляет на закуску, или на десерт, как сегодня принято выражаться. В итоге, скапливаясь вместе в желудке, свиной шашлык, водочка и торт приводят пищеварительную систему в когнитивный диссонанс. Организм не в состоянии одновременно переваривать белковую и углеводистую пищу. Белковая пища требует кислой среды для усвоения, а углеводная - щелочной. В итоге, сваливая в желудок все это хозяйство одновременно, человек добивается того, что в месте скопления пищевой кашицы после обильного выделения слизи устанавливается среда нейтральная и не происходит переваривания и усвоения ни мяса, ни торта. Пищевая кашица застаивается, разлагается под действием микробов, раздражает и даже травмирует слизистую оболочку желудка кислотными продуктами гниения и брожения, который, защищаясь, в свою очередь вырабатывает еще большее количество слизи. Так как описанная ситуация типичная и ежедневная, то слизь организм выводить не успевает, и она им распахивается по всем открытым полостям, откуда ее можно потенциально исторгнуть. Но так как исторгать ее и выводить организм не успевает, то она скапливается по всему организму, и особенно в верхних дыхательных путях. Но и оттуда, кашляя и чихая, организм ее удалить не успевает, ибо поглощает «вкусного» куда больше, чем успевает переварить, трудясь на сортир. «Что же мне остается делать?», - вопрошает интервьюера несчастный Комендант. Остается слизь эту иссушать, превращая в корки, и спрессовывать в околоносовых пазухах и карманах слизистой носа. А когда мегатонны затвердевшей слизи уже переполняют все полости и ставят под угрозу обеспечение дыхательных функций тела, эфирный Комендант прибегает к трюку с воспалением. Он просто снимает свое иммунное войско с оборонительных редутов на слизистой оболочке носа и сам заманивает туда вирусы, а к вирусам еще и бактерии, отдавая клетки слизистой носа им на съедение.

Чего он этим добивается? Добивается от того, что пришлое бактериальное войско, убив часть ослабленных токсинами клеток организма, начинает активно размягчать и пожирать спрессованную складированную слизь, освобождая от нее носовые ходы и пазухи, бронхи и даже легочные альвеолы в запущенных и тяжелых случаях, провоцируя бронхиты и пневмонии.

То есть, эфирный Комендант тела использует витальную энергию вирусов и бактерий для решения проблемы уборки слизи из жизненно важной дыхательной системы, всеми силами помогая тем на первом этапе путем усиления кровообращения на месте воспаления и повышения температуры для интенсификации катаболических процессов разрушения и утилизации слизи. А когда задача будет выполнена, организм проводит условную контратаку и очищает очаг воспаления от чужеродных агентов - бактерий, вирусов и продуктов распада мертвых клеток. То есть, обильная припухлость слизистых, избыточные КИСЛОТНЫМИ продуктами распада клеток тела и бактерий, а затем интенсивное выделение жидкости для нейтрализации и выведения кислот, как и повышение температуры тела - это механизм освобождения организма от накопившихся токсинов, мешающих ему функционировать. Этот механизм хорошо отлажен, имеет свои этапы и, чаще всего длится строго определенное и оптимальное время. Получается что даже без применения лечебных средств это воспаление продлится столько же дней, сколько и при самом интенсивном лечении. Человек субъективно все равно обречен перестрадать 7-10 дней. Но если не вмешиваться в естественный ход процессов, то итогом острого респираторного воспаления станет избавление организма от скопившихся пластов спрессованной слизи, а если воспалительные процессы подавлять, то страдания придется таки сносить, но без всякого позитивного результата. В первом, естественном сценарии, организм использует витальную энергию колонии вирусов и бактерий для очищения слизистой, а свою энергию - очень экономно, для удаления мертвой плоти клеток и микроорганизмов. Происходит эдакий ситуационный симбиоз, по типу того, что устанавливается в кишечнике с колонией сапрофитной микрофлоры. Зато во втором случае, с применением антибиотиков и противовоспалительных препаратов, витальная энергия микробов расходуется лишь на нанесение вреда человеческому телу - на разрушение слизистой. И не успевают микроорганизмы еще начать «поедание» слизи, как их уже расстреливают противовирусные и антимикробные лекарства. И потом организм, так и не избавившись от слизи, все же вынужден отбирать витальную энергию на важных стратегических участках, истощать щелочные депо и тратить свое кровное добро на уборку токсинов. При этом сама слизь только лишь приумножается. Несчастный же эфирный Комендант, лишь только оправившись, тут же

снова пытается спровоцировать воспаление, так как слизь он должен-таки удалить, и другого оружия, кроме воспаления, у него в арсенале нет. Но сам человек, как и ВРА(Ль)ч, эту проблему с такого ракурса не рассматривает, а просто констатирует состояние пациента как «подверженность простудным заболеваниям». Затем лечит снова и снова по стандартной схеме, лишь увеличивая дозы противовоспалительных препаратов и меняя антибиотики на более сильные. Комендант же, пока организм жив, отвечает все новыми и новыми простудами, которые вызывают вовсе не вирусы, а сам организм, в отчаянии зовущий и зовущий эти вирусы на подмогу, словно умоляя тех вытащить его из-под завалов слизи.

То есть, в ЦЕЛительской версии «этиологии и патогенеза» вирусы и бактерии не являются причиной острого респираторного заболевания. Причиной заболевания является затоваривание слизистых оболочек дыхательных путей избыточным количеством затвердевшей слизи, дошедшее до такой стадии и приобретшее такой размах, что поставило под удар возможность нормального снабжения организма воздухом. А вирусы и присоединившиеся ним бактерии - это вроде добрых «спасателей Малибу» внутреннего мира или Чипа и Дейла, которые в мультяшках всегда спешат на помощь.

В целительском мире матричным является подход, при котором воспаление - это процесс, спровоцированный самим организмом (эфирным Комендантом) в ответ на переполнение органов и систем не утилизируемыми продуктами переработки пищи, шлаками и токсинами. А вирусные и бактериальные агенты - это работники скорой помощи микромира, спасающие тело от отравления мусором ценою собственных маленьких микробных жизней. Воспаление в целительской системе - это спасительный катарсис, а все внутренние механизмы воспаления, которые официозные медики называют «патогенезом», это, на самом деле, ЗДРАВОВГЕНЕЗ!

Опираясь на эту матрицу, строится и ЦЕЛительская лечебная тактика и стратегия. Стратегия состоит в том, чтобы максимально способствовать протеканию воспалительных этапов, давая им возможность пройти наиболее полно и глубоко, чтобы чистка была как можно более тщательной. А тактика лечения направлена на смягчение субъективных страданий пациента и контроль за тем, чтобы воспаление в ослабленном организме не вышло за критические рамки и не приобрело угрожающий характер. К примеру, контроль над температурными подъемами, которые стараются не выпускать выше 39 градусов. Зато против добрых спасателей из микромира - вирусов и бактерий - никакой войны целители не ведут, давая им прожить полный цикл и до конца выполнить свой священный долг по очистке организма.

Ну, а чтобы само воспаление протекало как можно веселее по времени, целители принимают меры для сбережения витальной энергии организма не путем ограничения или прекращения его питания традиционной обработанной пищей, а, наоборот, щедро кормят тело фруктами, соками, травяными чаями и медом. С этими продуктами Комендант получает легкую живую энергию, не растрчивая жизненные силы на переваривание пищи, и лишь помогает оптимизировать воспаление, действуя синхронно с микроорганизмами.

Выведение же шлаков и токсинов тоже максимально стимулируется, как и их щелочная нейтрализация, чтобы облегчить работу выделительной системы и позволить очищению организма микробами пройти более интенсивно, качественно, глубоко и с наименьшими субъективными страданиями. Просто арсенал у врачей и целителей различный. Об арсенале официальной медицины знают практически все и практически все. А вот об оружии целителей знают понаслышке, отрывочно, и то немногие. Пробел этот досадный наша книга и призвана залатать в некоторых важных местах.

Вот это-то различие в подходах каждый читатель должен осознать, а сам взгляд на патологию со стороны врачей и целителей - зарубить себе на носу острым топором. Без этого понимания и осознания, а затем еще и закрепления осознания на уровне воображения пользоваться целительскими практиками не рекомендую. Без понимания же и правильного использования целительских практик вы никогда не станете здоровым человеком, сколько бы сил, времени и денег ни оставили в больницах и аптеках. Нижеследующая аллегория предлагается вам для запоминания и закрепления материала на вечные времена!

Глава двенадцатая  
Как избавиться от крыс

Представьте себе, что жители одного села собрались на сход и порешили, что можно неплохо подзаработать, если часть принадлежавших им общинных земель выделить под свалку для города. Город, мол, будет платить аренду, а селяне поделят выручку между собой. И вот, наконец, настал этот благословенный день. Мэр областного центра сопроводил первую машину мусора и выгрузил ее за селом, а пейзажи, получив первый транш ренты, оплатили себе кто во что горазд: кто первый взнос за машину, а кто - квартиру детям в городе. В общем, наступило благодатное ощущение счастья. А дальше все пошло еще быстрее и веселее. Крестьяне получали транши и радовались, а город пополнял свалку мусором. Скоро выросла эта свалка в большой холм смердящих отбросов. Во всей округе распространился нестерпимый смрад, который крестьянам пришлось нюхать и терпеть. Но все равно было выгодно - рента, легкие гроши, сладкая жизнь. Деньги-то не пахнут! Но через какое-то время в колодцах вода стала вонючей и горькой. Колодцы и скважины пришлось заглушить, а водичку покупать привозную из арендных денег. А кто это не понял и продолжал использовать свою колодезную воду, стал болеть, и ему пришлось истратить арендную выручку на анализы, уколы, таблетки и даже похороны.

А гора все росла, и внутри нее образовался и упрочился собственный биоценоз. Во главе его встали крысы, которые, покорив свалку, двинулись в разведку на село. И началась круговерть. Маленькие серые охотники стали нападать на свиней, котов и собак. Потом уже пострадали дети. Ну, а в конце пьесы появились первые заболевшие лептоспирозом, туляремией и бешенством. Крысы стали «бомбить» дома, перегрызли проводку на подстанции и оставили село без электрики. Восстанавливать все пришлось, опять же, из арендных денег, зато мусор все прибывал и прибывал. Со временем, хотя каждый последующий арендный транш все еще приносил радость от предвкушения предстоящего шоппинга, счастье становилось все менее ярким, но все большую и большую часть денег пришлось тратить на исправление ущерба, причиненного свалкой.

Наступил, тем не менее, первый смертельный исход после контакта с крысой. Укушенный пейзаж умер в страшных муках от бешенства. Община волей-неволей вынуждена была принять меры по спасению села. Долго думали-рядили, и порешили обратиться к специалистам. Специалисты проанализировали обстановку, сделали замеры, взяли анализы у селян, пробы воды, воздуха и грунта, долго их изучали и по итогу сообщили вердикт: вся проблема - в крысах. Если от них избавиться, то можно и дальше продолжать договорные отношения с городом по свалке. Ободренные селяне решили не скупиться и дать крысам бой. С этой целью прибегли к услугам специалистов-дератизаторов - борцов с серыми бандитами. Естественно, за плату на рыночных условиях. Дератизаторы взялись за дело с энтузиазмом. Во-первых, устроили на свалке грандиозную протраву, практически истребив большую часть грызунов, а попутно - всех котов, птиц и собак в округе. Во-вторых, повелели заглушить все колодцы и родники вокруг бетонными пробками, чтобы крысам нечего было пить и они не могли заражать инфекцией грунтовые и поверхностные воды. А чтобы дождевые воды не разносили инфекцию и токсины распорядились каждый раз после сваливания очередной машины с отбросами, затягивать всю поверхность новой мусорной кучи полиэтиленовой пленкой, для чего выделили специальных людей на зарплате, которую стали платить из рентных денег.

А еще порекомендовали отгородить свалку декоративными щитами с изображением морских и лесных видов, чтобы закрыть ими нелицеприятный вид мусорных завалов, успокаивая тем самым расшалившуюся психику селян. Дополнительно крестьянам было рекомендовано устраивать в селе разные культурно-увеселительные шоу, слушать музыку, активнее принимать участие в развлекательных мероприятиях, преодолевая нервный стресс после свиданий с крысами. Также всем селянам продали ультразвуковые отпугиватели грызунов и крысоловки новейшей конструкции и предписали проводить профилактический прием антибиотиков последнего поколения на случай воздушно-капельного переноса крысиных инфекций.

После отъезда бригады экспертов крысы будто бы исчезли, но доходов от мусорной аренды уже не доставало, чтобы оплачивать все мероприятия по борьбе с последствиями, порожденными свалкой, и крестьянам пришлось сначала занимать в банке и даже тратить личные сбережения, чтобы поддержать территорию в состоянии минимальной пригодности для

жизни.

Вот на этом этапе история уравнилась. Свалка процветает за деньги самих туповатых селян, и без всякого просвета!

А теперь предлагаю мысленно вернуться к тому месту книги, где автор вел речь о заслизнении организма из-за одновременного употребления несочетаемых продуктов - мяса и торта. Так вот, эту мешанину несочетаемых продуктов в желудке и символизирует свалка на окраине села. Язву желудка в нашем примере символизирует загнившая биомасса на поверхности грунта, образовавшаяся под горою мусора, а грунтовые воды - это соляная кислота желудка. Крысы же воплощают собою так называемые спиралевидные бактерии, которые, как уверяет медицинская наука, и являются возбудителями язвы желудка.

То есть, официальная наука уверяет, что язву вызывает бактерия спиралевидная (*Helicobacter pylori*), которая по какой-то причине вдруг поражает слизистую желудка и ее изъязвляет. Ну, а затем, мол, на язвенную поверхность попадает желудочный сок, который ее хронически травмирует высокой кислотностью и не дает возможности заживать, причиняя человеку боль и страдания. Проблема однако в том, что фактически эта спиралевидная бактерия живет в желудке большинства людей, но язву вызывает лишь у 10% из них. Тем не менее, заниматься выяснением причин, с какой радости возбудитель ведет себя столь избирательно, никто из представителей научно-медицинского официоза энтузиазмом не горит.

Просто-напросто врачи ничтоже сумняшеся главное острие своей борьбы направляют на уничтожение *Helicobacter pylori* при помощи приема ударных доз антибиотиков. В нашей аллегории врачи-дератизаторы травят крыс антибиотиками-ядохимикатами. А чтобы поверхность язвы не раздражалась желудочным соком (грунтовыми водами в нашем примере со свалкой) и не расползалась вширь, велено секрецию соляной кислоты в желудке заглушить специальными препаратами, такими как гастрозепин, ранитидин и омепрозол. В нашей аллегории дератизаторы просто глушат колодцы и родники бетонными пробками. А еще врачи применяют препараты вроде алмагеля, создающие защитную слизистую пленку на изъязвленной поверхности. В предлагаемом примере алмагель символизирует полиэтиленовая пленка, защищающая поверхность мусорника от попадания дождевой воды.

Ну, а все остальные средства, как то музыка, культурная программа или декорации с видами леса и моря вокруг свалки, - это аллегорические отражения разных дополнительных средств, вроде обезболивающих, успокаивающих или дезодорирующих дыхание препаратов, которые приписывают врачи пациентам-язвенникам.

Итак, врачебный подход в лечении язвы состоит в том, чтобы провести антимикробную терапию и подавить выработку кислоты клетками желудка. Все остальные средства - это вспомогательное лечение. Также поступают и эксперты, решающие проблему свалки возле села - травят крыс и заглушают источники грунтовых вод.

К сожалению, результат такого «лечения» язвы и его последствия никак бы не вдохновили пациента, если бы он представлял картину в целом. Дело в том, что после стерилизации язвы антибиотиками и подавления слизистой болезнь вроде бы прекращает беспокоить, а сама язвенная поверхность даже может зарубцеваться. Тем не менее, проблема остается и лишь меняет ипостась. В полость желудка, где подавлена выработка кислоты, продолжают поступать белковые продукты, но они практически не подвергаются кислотному гидролизу. Это значит, что протухать мясо начинает уже в желудке, а попадая из желудка в тонкий кишечник, где среда должна быть щелочной, не усваивается даже в малой мере, однако в полной мере награждает пациента кислотными трупными ядами. В конечном итоге, после нескольких сеансов лечения язвы желудка по такой схеме у большинства пациентов появляются воспалительные, а иногда и злокачественные поражения толстого кишечника. Да и печень намного веселей деградирует под воздействием экстремальной хронической интоксикации продуктами протухания неусвоенных белков. Кроме того, очень скоро дает о себе знать постоянными воспалениями желчевыводящая система, за нею - поджелудочная железа и слизистая оболочка двенадцатиперстной кишки, которая рано или поздно тоже изъязвляется.

В итоге, после отмены приема препаратов язва желудка чаще всего рецидивирует, а в награду пациент получает еще и холецистит, панкреатит, язву двенадцатиперстной кишки и рак толстой кишки. Но так как все эти процессы разведены во времени, ни пациент, ни врач не

увязывают их в причинно-следственную цепочку. Пациент полагает, что он просто заболел очередным недугом, к которым он потихоньку уже притерпелся, а врачу так и вовсе параллельна судьба доверчивого охламона. **МЫШЛЕНИЕ ТИПОВОГО ВРАЧА ДЕБИЛЬНО.** Он, словно акын в степи: «что вижу, то и пою»! Вполне допускаю, что интеллектуальные способности нашего эскулапа, при определенной тренировке, позволили бы ему связать появление новых недугов у своего пациента с предыдущим своим лечением. Однако не станет доктор напрягаться по поводу взаимоувязки всех граней этой проблемы, ибо его этому не учили в медицинской академии. Более того, такая деятельность требует умственного воспарения и отвлечения от более актуальной проблемы - продажи своей услуги пациенту за деньги. Тем более, что каждая новая хворь сулит врачу и аптекарям новый заработок! Но чаще всего типичный врач вообще не понимает, что именно его рекомендации привели к появлению вместо одной трех новых хворей.

Безусловно, молекулярный механизм вредного воздействия противоязвенного лечения на печень и слизистую кишечника многократно более сложный. Но для понимания сути это особой роли не играет. Упрощенная картина отражает главное: мы ее (язву) - в дверь, а она возвращается к нам в окно вместе с друзьями - гепатитом, холециститом, панкреатитом и раком.

Целитель же, взглянув на ситуацию, оценивает ее совершенно иначе, чем врач. В картинке со свалкой целитель (просто мудрый человек), в отличие от врача (дератизатора), выслушает жалобы селян на крыс и примет меры для лечения тех нескольких крестьян, которые поражены инфекционными болезнями. Но целитель не станет набрасываться на грызунов и распылять на свалке ядохимикаты. Целитель сначала постарается докопаться, откуда в благополучном селе появились крысы.

Конечно же, в нашем примере причиной появления крыс стала свалка. Так что же должен посоветовать селянам мудрый эксперт? Безусловно, он должен посоветовать им первым делом избавиться от свалки. И если по каким-то причинам это нельзя сделать в один заход, то следует уменьшить или вообще прекратить прием туда мусора, а затем вывезти все накопившиеся отбросы. И как можно скорее. Да, во время удаления отходов и рекультивации грунта, чтобы снять остроту проблемы, возможно, потребуется и протравочку небольшую сделать грызунам, и какие-то колодцы временно заглушить, однако без того, чтобы принципиально и под ноль вычистить свалку, никакая нормализация обстановки не наступит. Либо придется все время поддерживать дорогостоящие мероприятия по контролю над популяцией грызунов и борьбе с грунтовыми водами, либо, как только противодействие ослабнет, крысы и зараженные грунтовые воды атакуют село с новой силой.

С тем же лекалом целитель подойдет и к лечению язвы. Первым делом определит причину возникновения язвы, которая отнюдь не в спиралевидной бактерии, будто бы ее вызывающей. Спиралевидная бактерия атакует уже пораженный и ослабленный участок слизистой и его изъязвляет. Но первопричиной поражения слизистой является пищевая свалка в желудке, потому целитель не станет назначать антибиотики, а первым делом предпишет вычистить из желудка пищевой мусор и более его туда не нагромождать. А потом начнет очистительные мероприятия, которые будут базироваться на коренном пересмотре диеты, не допускающей или уменьшающей, во-первых, попадания в организм неусваиваемой мертвой и синтетической пищи, а во-вторых, назначит питание такими продуктами, которые не будут во время своего прохождения через желудок способствовать выработке дополнительного количества соляной кислоты. Возможно, в особо запущенных ситуациях потребуется на протяжении некоторого времени принимать обезболивающие, спазмолитические и защитные средства вроде алмагеля, однако продолжаться это будет недолго, так как язва сама затянется с концами и не проявится до тех пор, пока пациент снова не устроит у себя в желудке отстойник пищевых отбросов. Никакого специального лечения не потребуется кроме общей уборки организма.

Стоит только селянам прекратить принимать мусор из города и вывезти уже накопленные отбросы, как крысы уберутся сами за неимением среды обитания. Так и из желудка спиралевидные бактерии исчезнут безо всяких антибиотиков, если в него не забрасывать пищевой сор, а принимать хотя бы некоторое время исключительно сырую и живую растительную пищу.

Глава тринадцатая

## Всадники Апокалипсиса

- Пищевая промышленность (Чума)
- Фармацевтическая промышленность (Война)
- Сельское хозяйство (Голод)
- Медицина (Смерть)

Вот мы с вами и подошли к тому моменту, когда можем легко разобраться, что с вами происходит, когда вы, заболевая, попадаете в железные лапы современной медицинской системы и фармацевтической индустрии. Об этом много пишут в блогах и на целительских сайтах, однако тема исследования медицинского геноцида табуирована в центровых медиа. Те люди, что вникли в проблему, хватаются за голову, однако из официозных СМИ прет оглупительская пропаганда так называемых достижений современной медицинской науки и новейших методов лечения, включая современную фармакологию. СМИ тупо дезавуируют способность массового сознания реально оценивать обстановку, порабощая его рекламой самоубийственной лекарственной мерзости и таких тупиковых и дорогостоящих методик, как, к примеру, химиотерапия злокачественных опухолей, трансплантация органов или аортокоронарное шунтирование. Тем не менее, большинство граждан чувствуют подвох на интуитивном уровне, но не могут понять, что происходит в реальности и как им вырваться из замкнутого круга «болезнь-врач-лечение-три болезни-три врача» и т. д. Я опишу ситуацию конспективно, но достаточно подробно, чтобы она яркими мазками отложилась на веки вечные в вашем сознании и даже в подсознании. Запомните раз и навсегда: вы никогда не станете здоровым и потеряете лет десять-пятнадцать своей жизни, умерев раньше срока, если вас пленит система здравоохранения и принудит бездумно пользоваться ее рекомендациями!

Большинство граждан рано или поздно достигают того уровня недомогания, что волей-неволей встают перед необходимостью получить какую-то помощь извне. Чаще всего они начинают свою дорогу смерти традиционно - в поликлинике, когда попадают на прием к врачу, либо в частной лавочке, которая называет себя высоким словом «клиника», словно глумясь над наивными и невежественными пациентами. А ведь по определению слово «Клиника» означает не что иное, как лечебное учреждение, при котором ведется научная и учебная работа. Интересно, какие научные исследования ведутся в частных коновальнях Москвы и Киева?

Словосочетание «частная клиника» - это кощунственный оксюморон, призванный продемонстрировать моральное поругание владельцами медицинской отрасли своих беспомощных пациентов. Я не ставлю своей целью заниматься разоблачительством современной системы лечебного вспоможения, но некоторые нюансы читателям следует либо растолковать, либо напомнить, если кто из них с этой проблемой знаком не понаслышке. Я принципиально называю медицину не родом деятельности, не искусством, а именно отраслью. Современная постсоветская медицина - это одна из отраслей сферы услуг национальной экономики. Задача ее - оказывать платные услуги по излечению болезней и получать за эти услуги гроши. И нет разницы, как сегодня медицина называется - государственная, страховая или частная. Цель ее не победа над болезнями и, тем более, не возвращение истинного здоровья гражданам. Миссия этой отрасли услуг - наращивать объем реализации. Чтобы медицинская отрасль росла, прибавляя новые нолики в ВВП, рынок ее должен постоянно и неуклонно расширяться. Это значит, что главная задача отрасли - вовлекать на свою орбиту как можно больше новых потребителей - пациентов - и увеличивать количество выявляемых у них недугов. Кроме того, под видом унификации, оптимизации и компьютеризации для большинства болезней сегодня составлены протоколы диагностики и лечения, утвержденные на национальном и даже международном уровнях.

К чему это ведет? Постараюсь пояснить по-простому. К примеру, в годы советской власти пациента в поликлинике встречал участковый терапевт, который проводил первичную сортировку больных. В его обязанности входило провести опрос пациента, зафиксировать жалобы, выспросить историю его болезни и историю жизни для выявления ретроспективных связей, эндемических факторов в его старой жизни или давних инфекционных болезней. Затем полагалось направить пациента на анализы и инструментальные обследования, которых требовался базовый минимум.

После того, как вся эта работа была проделана, что занимало день-два, участковый врач

должен был принять решение о диагнозе, опираясь на свои знания, опыт и данные объективных обследований. Определившись с болезнью, врач назначал больному либо амбулаторное лечение, либо направлял в стационар. В том же случае, когда с диагнозом у участкового были сомнения, он направлял пациента на консультацию к узким специалистам либо в настоящую Клинику, где располагались настоящие кафедры настоящего медицинского института, и больного консультировали клиницисты высочайшей квалификации - заведующие отделениями областных больниц, ученые профильных кафедр и т. д.

В том же случае, когда клиническая картина явно указывала на какое-то серьезное заболевание, но объективными методами стопроцентно подтвердить его не удавалось, настоящий врач имел право и даже был обязан поставить диагноз на основании клинических проявлений и назначить пациенту всестороннее лечение, заручившись консультативной поддержкой узких специалистов. В те времена это чаще всего было делом чести любого доктора и особенно настоящего клинициста, дорожившего своей репутацией в кругу коллег.

Безусловно, техническая оснащенность типовой поликлиники была не очень высокой, однако это и не требовалось в большинстве случаев, так как, в основном, люди обращаются туда с типичными заболеваниями, которые легко выявляли участковые врачи, а все сомнительные случаи без проблем принимались к разрешению на более высоких этажах лечебной иерархии или узкими специалистами.

Касательно лечения заболеваний, то в медицинской среде существовало негласное табу на бездумное назначение фармпрепаратов. Так, моветоном считалось, когда врач лупил таблетками и уколами по площадям без особой жизненной необходимости. Применение врачом одновременно нескольких (более трех) лекарственных средств имеет название полипрагмазия. По критериям тех времен, склонность к полипрагмазии свидетельствовала о невысокой квалификации доктора. Подобное организационное устройство предоставления медицинской помощи, призванное обеспечить ею каждого гражданина, имело название СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. Внутри система состояла из логически взаимосвязанных составных частей, позволяя государству решать проблему здоровья своих подданных от простого к сложному. В рамках наличествующего общественного богатства вопрос получения помощи пациентом в СССР решался самым эффективным в мире способом. Все, кто болел легко и не нуждался в особо сложной помощи, закругляли свои путешествия по докторам в поликлинике, которая располагалась в зоне прямой видимости от дома. А все, кому требовалась реальная квалифицированная или специализированная помощь, получали ее максимально близко от места жительства, не далее областного центра. И лишь немногим, страдавшим редкими или тяжелыми недугами, требовалась помощь лучших столичных специалистов. После более-менее непродолжительной волокиты эти вопросы организационно решались и пациентов из самых удаленных горных кишлаков преспокойно и бесплатно оперировали в самых лучших республиканских и московских клиниках самые выдающиеся светила советского здравоохранения. Почему для читателей так важно уяснить написанное выше? Дело в том, что советский человек в отношении собственного здоровья страдал полным небрежением. Мало того, что массово в народе за здоровьем особенно не следили, так еще и бытовала уверенность, будто государство обязано своих граждан лечить. Лечить бесплатно и хорошо. Типичный советский пациент, особенно «первоходка», вовсе не обязан был соображать, что там у него внутри болит и как с этим поступать. Он уверенно шел в свою поликлинику и требовал от доктора квалифицированно разобраться и болячку таки вылечить. Он не боялся заявиться и второй, и третий раз, если лечение его не устраивало, и спокойно писал жалобы в высшие медицинские и властные инстанции, коли итоги лечения его не удовлетворяли. Медицинское начальство жалоб не любило, а потому старалось превентивно принять меры профилактики и все же помочь больному по возможности полно.

С одной стороны, это указывает на социально более высокую и гуманную форму советского общества в сравнении с нынешним стадным и стайным устройством социума. Однако в этой системе был мощный изъян. Человек был настолько уверен в том, что государство и общество не оставит его в беде, ежели придет болезнь, что собственное здоровье, в смысле сегодняшнего ЗОЖ, культивировалось ничтожным меньшинством граждан, невзирая на государственную пропаганду. Ситуация, когда человек оставался один на один с недугом,

считалась в обществе из ряда вон. А то, чтобы оставить без лечения ребенка, не могло прийти в голову даже самому отпетому моральному уроду или закоренелому преступнику. И наконец, у врача не возникало никакой необходимости придумывать пациенту какие-то несуществующие у того болезни.

А теперь посмотрим на современного пациента, столь же слабо осознающего свою медицинскую проблему, как и советский его собрат. Оставим в стороне государственные и коммунальные поликлиники по той простой причине, что персонал их вообще не имеет никакого интереса к проблемам больных, так как оплата труда там просто нищенская, как и царящая инструментальная нищета. Если в государственных больницах еще работают врачи, которые берутся с больными и им по-человечески помогают, то их меньшинство, и они, скорее всего, недобитые совки, которые уже по-рыночному мыслить не могут. Возможно, просто любят свою профессию и ценят свое призвание. Однако подвижничество единиц не спасает медицинскую отрасль от системной институциональной деградации. Тем более, что общественный сегмент здравоохранения в современной Украине и Российской Федерации целенаправленно добивают и ликвидируют сверху, руками властей предрержащих и международных организаций.

В коммунальную поликлинику сегодня обращаются люди, в основном, из тех, кто «не вписался в рынок». К несчастью, таких сегодня большинство, и они, формально посещая врачей, не получают вообще никакой реальной помощи. Там разворачивается собственная фантазмагория, однако речь в книге пойдет не о ней. Давайте попробуем осмыслить картинку из платной клиники по одной причине: платная клиника - это воплощенное будущее в наших странах, а государственная или коммунальная больница - это недобитое прошлое. Прошлое, даже если еще живо, все равно помрет. Так не будем ему мешать. Слезами горю не поможешь!

Итак, вы явились в платную клинику и встречаете врача - представителя сферы услуг. Вы пришли купить его услугу. Ну так получайте! Каждый, кто читал книги об искусстве продаж, может с умилением наблюдать, как врач-продавец паровозом нагружает пациента мусорными услугами и опциями, используя полное невежество своего контрагента. К примеру, если вы собрались получить какую-нибудь парикмахерскую услугу, то хотя бы представляете себе, каким желаете стать с новой прической. Но когда у вас внутри болит или вас постоянно тошнит, или вы просто не можете преодолеть слабость, то сами чаще всего не знаете, что вам нужно от врача. Вы жаждете, чтобы вам стало полегче, и как можно скорее.

Такою картинка выглядит глазами больного - вежливый доктор в чистеньком кабинете с милой улыбкой слушает ваши жалобы, а потом что-то там вам рассказывает умными английскими и латинскими словами. Но с места докторского все видится по-иному. Когда вы переступаете порог его кабинета, то он видит в вас одушевленный кошелек с деньгами. У него нет ни малейшего желания слушать словесный понос из ваших жалоб, а на ваше нытье ему наплевать. Он - продавец услуг. Его цель - чек. Он ведет себя по-рыночному. Вы глупенько полагаете, будто врач должен сочувствовать вашим страданиям. Это по сегодняшним меркам - совковая дичь. Врач имеет одно желание - получить гонорар сегодня же и поскорее от вас избавиться. Ему наплевать, о чем вы рассказываете. Сегодня все так устроено, что у него вообще нет необходимости размышлять над вашими жалобами и придумывать специально для вас особенное лечение. В современном мире существуют специальные клинические протоколы, одобренные ВОЗом, Евросоюзом и Минздравом, где черным по белому, в таблицах, прописано, какие жалобы, симптомы и объективные данные соответствуют тому или иному заболеванию и какие методы лечения врач обязан применять в том или ином клиническом случае.

Многие больные подозревают, что врачи платных больниц намеренно раздувают количество разных анализов, так как связаны с частными лабораториями теневыми договоренностями и получают от тех откаты. В большинстве случаев так оно и есть. С другой стороны, не произведя весь перечень анализов из протокола Минздрава, врач не имеет права поставить даже очевидный диагноз и назначить лечение под свою ответственность. Потому так и получается, что врач решает свою частную проблему по увеличению личного достатка путем получения отката из лаборатории, а Минздрав решает системную проблему увеличения доходов частных клиник и лабораторий, в которых состоят учредителями тамошние чиновники или их родственники. Но не в этом главная проблема. И даже не в том, что частные лаборатории в

сговоре с врачами частных больниц фальсифицируют данные анализов, придумывая к очевидному диагнозу еще и парочку подозрений о наличии других болезней. Если такой довесок прокнаает, то у пациента появится необходимость сдать еще анализы. И если эти анализы снова сфальсифицируют, то у вас появится пара несуществующих болезней, которые все последующие годы вы будете истово лечить, и даже можете вылечить.

Но если вы откажетесь сдавать все предписанные анализы, то доктор вам на вполне законном основании диагноз не поставит и лечения не назначит. С одной стороны, это способ принудить вас раскошелиться - раз уже потратились на оплату посещения и базовые анализы, то перед вами выбор типа «оба хуже»: либо более анализы не сдавать и остаться без лечения, невзирая на страдания и уплаченные ранее деньги, либо сдавать все новые и новые и, возможно, получить какую-то помощь. Но с другой стороны, в условиях рыночной экономики возникает перспектива судебных претензий от пациентов, потому исполнить протокол Минздрава и выписать анализы с избытком - это разумное решение врача и клиники, желающих оградить себя от исков и штрафов.

Та же история с лечением. Врач напрямую заинтересован воткнуть вам под шум волны как можно больше препаратов, так как существует системный врачебно-аптечный сговор по откатам. Но с другой стороны, все те же протоколы ВОЗа, ЕС и Минздрава предписывают назначать как можно больше разных препаратов с привязкой к этиологии и патогенезу, тщательно группируя их по механизму действия.

В качестве примера приведу типовой протокол лечения вашей простуды, или ОРВИ, по-научному, о которой мы говорили в предыдущих главах.

Лечение ОРВИ в условиях первичной медико-санитарной помощи (ПМСП). Назначать в первые 2-3 дня от начала заболевания.

Противовирусные препараты:

- имидазолилэтанамид пептан-дионовой кислоты 90 мг в сутки в течение 5 дней;
- 0,25% оксолиновая мазь - смазывание носовых ходов с первых

дней заболевания.

Интерферон и индукторы синтеза интерферонов (назначать в первые 2-3 дня от начала заболевания):

- тилорон в первые два дня заболевания по 125 мг 1 раз в сутки, Далее принимают по 125 мг через каждые 48 часов. Курсовая доза составляет 750 мг (6 таблеток);
- интерферон рекомбинантный альфа-2 (виферон) 500000 МЕ по 1 суппозитории 2 раза в сутки через 12 ч ежедневно. Курс лечения
  - 5-10 дней;
  - инозин пранобекс (Гроприносин) с учетом назначения препарата в первые 2 дня от начала заболевания - 5 дней;
  - арбидол по 200 мг 4 раза в день в течение трех дней;
  - анаферон: 1 таблетка сублингвально 3 раза в сутки до 6 дней.

И это все для лечения неосложненной, банальной респираторной инфекции верхних дыхательных путей. Однако перед вами - всего лишь протокол. Но поверьте, что доктор от себя лично постарается предписать вам еще и БАД, и витаминно-минеральный комплекс, и даже антибиотик. Ну, и анализы дополнительные назначит, и противогрибковое средство выпишет. К чему это приведет с ракурса натуропатии, мы с вами рассматривали выше.

А вот еще один протокол, иллюстрирующий в реале нашу аллегория в крысами и свалкой.

**ЕВРОПЕЙСКИЙ ПРОТОКОЛ ЛЕЧЕНИЯ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Рекомендуемые схемы эрадикации (Маастрихт-V, 2015)

**Эрадикационная терапия (10-14 дней):**

Терапия первой линии:

- 3-компонентная схема: ИПП + амоксициллин + кларитромицин;
- квадротерапия без висмута: ИПП + амоксициллин + кларитромицин + нитроимидазол .

Терапия второй линии (10-14 дней):

- 3-компонентная схема: ИПП + амоксициллин + фторхинолон;
- квадротерапия без висмута: ИПП + амоксициллин + кларитромицин + нитроимидазол

[8,9,10], (УДА);

• квадротерапия с висмутом: ИПП+амоксциллин+кларитромицин +висмута трикалия дицитрат.

**Эффективность лечения повышается при:** назначении дважды в день повышенной дозы ИПП (удвоенной стандартной) [11,12], (УД В).

При 14-дневной терапии увеличение частоты эрадикации более значительно, чем при 10-дневной [11,12,13], (УД С). Эрадикационная терапия *H. pylori* может приводить к развитию антибиотико-ассоциированной диарее [14], (УД С). Добавление к стандартной тройной терапии пробиотика *Saccharomyces boulardii* (энтерол по 250 мг 2 раза в сутки) повышает скорость эрадикации *H.pylori* [11,12, 13]. (УД Д).

Перечень основных лекарственных средств при лечении ЯБ

лс мнн	Фармакологическая	Разовая доза,	Длительность лечения
Омепразол	Ингибиторы	20 мг, 2 р/день	14 дней
Лансопризол	Ингибиторы	30 мг, 2 р/день	14 дней
Пантопризол	Ингибиторы	40 мг, 2 р/день	14 дней
Рабепразол	Ингибиторы	20 мг, 2 р/день	14 дней

Эзомепразол	Ингибиторы	20 мг, 2 р/день	14 дней
Амоксициллин	Пенициллины	500 мг, по 2 таб. 2	14 дней
Кларитромицин	Макролиды	500 мг, по 1 таб. 2	14 дней
Метронидазол	Производное	500 м, по 1 таб. 3 р/день	14 дней
Левофлоксацин	Фторхинолоны	500 мг, по 1 таб. 1	14 дней
Тетрациклин	Тетрациклины	500 мг, по 1 таб. 4	14 дней
Висмута трикалия дигидрат	Препараты висмута	120 мг, по 2 таб. 2	14 дней

Перечень дополнительных лекарственных средств при лечении ЯБ

МНН	Фармакологическая группа	Разовая доза,	Длительность лечения	УД
Алюминия фосфат	Невсасываемый антацид с алюминий-магниево-кислотной солью	1-2 пакетика, 2-3 р/день	Как симптоматическое средство	С
Алюминия гидроксид	Невсасываемый антацид с алюминий-магниево-кислотной солью	1 пакетик, 2-3 р/день	С	
Занмибир	Антацид с алюминий-магниево-кислотной комбинацией с	1-2 доз. ложка 3-4 р/ день за 1/4 ч до	С	
Кальция карбонат	Антацид с	По 1 таблетке 2	не более 2 недель при	С

Можете себе представить, что же там предписано в протоколах лечения какого-нибудь

системного заболевания типа ревматизма, атеросклероза или сахарного диабета! Тонны таблеток на любой цвет и вкус, с побочными эффектами, один лишь перечень которых для каждого препарата потребует получаса сосредоточенного чтения. Чем же обычно заканчивается поход к врачу? Заканчивается он покупкой вами большого списка фармы, которая действительно облегчит ваши страдания на то время, пока вы ее глотаете. Затем еще некоторое время - месяц-полтора - продлится период терпимого самочувствия, когда страдания постепенно возвращаются, однако еще можно дышать. В конце концов, из-за того, что доктор не позволил организму сбросить токсины путем самопровокации воспаления, Комендант тела вынужденно сделает повторную попытку, и на пациента снова обрушатся гамузом и старая хворь во всей красе, и еще какой-нибудь шлаковый пробой в других органах. Вместе с рецидивом язвы у больного вдруг появляются симптомы колита, холецистита или панкреатита. А еще, практически гарантированно, больной станет жаловаться на страшный зуд в прямой кишке, который окажется предвестником геморроя.

В итоге, пациент после похода в больницу, чаще всего, попадает в замкнутый круг: пациент-врач-болезнь-предписания- две болезни-два врача-предписания-три болезни-три врача и т. д. Каждый новый курс так называемого лечения, блокируя попытки организма самоочиститься, ведет лишь к перераспределению твердых токсических отложений в другие органы и системы тела, провоцируя в них нарушения, которые организм пытается решить единственным способом, на который он запрограммирован - провоцированием воспаления в соседних или в сопряженных органах.

У особо активных ходячков по врачам болезни множатся лавинообразно и стремительно, как и реальные проблемы. Пациентов от катастрофы чаще всего спасает лишь то, что они, выкупив все лекарства, назначенные врачом, до конца не исполняют его предписаний и всю эту химию принимают малое время, отказываясь от нее после первого же облегчения. Они в силу отвращения и отторжения лекарств организмом прекращают их принимать, не успевая прочувствовать всех побочных эффектов современной продукции фарминдустрии.

Итак, мы с вами окинули скорым взглядом процессы, происходящие в пациентами на микроуровне. Но на микроуровне мы наблюдаем лишь частное воплощение стратегического замысла, порожденного на макроуровне - на уровне наднациональном, где переплетаются интересы фармацевтической индустрии и глобальной политики. А замысел у Глобократии простой и не замутненный сантиментами - расширять максимально рынок для своей продукции, рентабельность которой может составлять сотни и даже тысячи процентов. Кроме того, глобальная элита, принудительно увеличивая продажи токсичных лекарственных препаратов, решает и еще более важную для себя задачу - по-тихому массово гробить рядовое население планеты и, особенно, население бывших советских республик.

К сожалению, большинство граждан искренне веруют, будто все происходящее в Российской Федерации и на Украине это плоды управленческой глупости, коррупции или ошибочной политики. Но читатели должны понимать, что если и присутствует глупость на уровне президентов и правительств РФ и Украины, то она изначально учитывается транснациональной Глобократией, которая возвышается над этими президентами и правительствами. А Глобократия на выходе получает именно то, что она и задумывает получение сверхприбылей и мор рядового населения указанных стран. То есть, мор населения - это успешная реализация планов Глобократии, а медицина и фармацевтическая индустрия - это эффективные инструменты организации мягкого тотального геноцида.

В наше время уже никто особенно и не скрывает, что задача, которую ставят владельцы фармацевтических корпораций перед своими отделениями НИОКР, - синтезировать все новые и новые химические препараты, которые воздействуют лишь на симптомы болезней, подавляя неприятные ощущения у больных. На сегодня в мире практически не разрабатываются лекарства, которые бы излечивали хоть одну- единственную болезнь полностью. А еще результаты практически всех клинических испытаний лекарственных препаратов в странах цивилизованного мира и, тем более, в странах отсталых - чистой воды научный фальсификат. Врачи, испытывающие препараты в условиях клиники, всегда за гонорар напишут отчеты, удовлетворяющие параметрам своих корпоративных нанимателей.

А еще медицинская наука имеет глобальную целевую установку на придумывание все

новых и новых видов фальшивых болезней, для которых создаются все новые и новые группы препаратов, которые ничего не лечат, однако углубляют и расширяют рынок медицинских услуг, требующих все новых и новых лечебных средств, аналитических тестов и медицинского оборудования. Не имеет принципиального значения, частная у вас в стране медицина, государственная или страховая. Медицинские услуги все равно оплачиваются народом либо прямо из бюджета, либо из бюджета посредством страховых касс, либо непосредственно из карманов больных людей. В любой из этих моделей пациент с первых своих шагов попадает в обрисованный выше замкнутый круг и становится объектом манипуляции врачей и фармацевтов. Все это происходит потому, что целью отрасли услуг является увеличение продаж этих услуг. Никто ведь не ставит задачу по увеличению количества здоровых людей в обществе.

Геноцидный симбиоз медицины и фармацевтической индустрии на уровне национальных правительств состоит в том, чтобы, с одной стороны, открывать полный и беспрепятственный доступ на внутренний рынок Украины и Российской Федерации аналитического оборудования и самой токсичной дорогой продукции международных фармацевтических компаний, а с другой - принудить население все это покупать, нагружая транснациональные корпорации все новыми и новыми заказами. Вторую проблему решают туземные министерства здравоохранения, утверждая обязательные для врачей протоколы лечения и диагностики болезней. Именно поэтому вам не поставят диагноз, пока вы не сдадите все анализы, прописанные в протоколах - основные и дополнительные. А что там вы чувствуете или что чувствует ваш кошелек, вообще никого не волнует. Облачаясь в тогу пациента, вы становитесь объектом финансового потрошения и рабским потребителем вредоносных лекарств и околomedicalных услуг, часто вообще вам ненужных. И за все это вы платите либо налогами, либо напрямую, не имея ни малейшего шанса на излечение в рамках вышеописанной системы.

Настало время поведать, как устроен механизм социальномедицинского геноцида, подкопавшись под его социально-экономический, академический и корпоративный фундамент. Итак, важнейшая функция современного государства - создать для своих подданных максимально болезнетворную среду и плотно их туда погрузить. Главными механизмами создания атмосферы болезнетворности являются:

1. Искусственное погружение населения в материальную нужду и поддержание в обществе депрессивной социальной атмосферы.
2. Лишение большинства населения доступа к качественной и недорогой пище.
3. Отказ от бесплатной медицины и дезорганизация системы здравоохранения в государстве. В результате, система охраны здоровья населения подменяется коммерческой отраслью по оказанию медицинских услуг населению, задачи которой становятся прямо противоположными ЗДРАВООХРАНЕНИЮ.

Почему именно сегодня так остро встал вопрос написания книги о самооздоровлении граждан вне рамок медицинской отрасли? Потому и встал, что в сегодняшней временной точке государством Украина и государством Российская Федерация дан старт форсированному сокращению населения. Безусловно, что все это продельвается скоординированно и с подачи так называемых международных организаций и западных партнеров наших стран.

Рассмотрим ситуацию без прикрас и разберемся, откуда конкретно исходит угроза здоровью персонально каждому из читателей. Начнем с материальных проблем. И в РФ, которая побогаче, и на Украине, которая уже предельно обносилась, стремительно идет процесс обеднения и даже обнищания населения. Создается гигантский океан нужды, изредка перемежаемый островки благополучия, которые постепенно исчезают с социальной карты. Что происходит внутри очагов бедности касательно охраны здоровья? Люди не имеют средств покупать достаточное количество доброкачественной пищи. То есть, они недоедают, истощаются и начинают массово терять сопротивляемость к болезням. Общий объем доступной еды вроде бы достаточный, но она, из-за нулевой пищевой ценности, практически не усваивается организмом.

Параллельно меняется структура пищи, потребляемой населением. Ранее пищевая промышленность производила разноразличные продукты из натуральных пищевых компонентов - мяса, молока, муки, фруктов и овощей. Сегодня натуральная пища практически исчезла из употребления в рационе большинства населения. Корпорации, в основном, производят пищу

пакетированную, которая в корне своем содержит органическую субстанцию неизвестного происхождения, обильно приправленную продукцией малотоннажной химии - имитаторами вкуса и запаха, разрыхлителями, консервантами, красителями и т. д. То есть, пища природного происхождения вытесняется в верхний сегмент потребительского спроса и продается зажиточным слоям населения под брендом так называемой «органической продукции». С другой стороны, правительства скоординировано принимают меры к тому, чтобы простонародье не имело доступа к альтернативным источникам природных продуктов питания. С этой целью административно-репрессивными и экономическими методами вытесняются с рынка сельхозпроизводители, выращивающие на своих участках овощи-фрукты или откармливающие живность на забой. Мало-помалу мы приходим к тяжелому тоталитарному порядку, когда сельская семья, решившая откормить свинью, должна будет обеспечить себя ворохом бумаг и лицензий, подтверждающих ее право заниматься фермерским промыслом. Естественно, она все эти бумаги должна будет собирать в областном и районном центре, не имея денег даже на проезд. И это не говоря о современной коррупционно-бюрократической стене, непреодолимой для простого труженика. А любые ослушники будут караться штрафами в эквиваленте тысяч евро. Все эти порядки идут к нам с запада. Их главная цель - расчистить рынок для крупных производителей пакетированной брендовой продукции синтетического происхождения.

Однако проблемы подобного рода ожидают не только частных производителей мяса, откармливающих скотину и птицу на собственном подворье. Репрессиям гарантированно будут подвергнуты и производители плодоовощной продукции, которую выращивают на своих приусадебных и садовых участках для реализации излишков на рынке. Совсем скоро они должны будут обзаводиться справками о лицензионном происхождении семян, из которых эта продукция выращена. Естественно, после закупки семенного материала у Монсанто это уже будут не те овощи и фрукты. Да и не выгодно их станет выращивать, нарываясь на репрессии. Кроме всего, точки сбыта растительной продукции в городах находятся под контролем перекупщиков из этнических преступных группировок, а супермаркеты - в собственности транснациональных корпораций или в залоге у международных банков. Потому там продается, в основном, продукция, выращенная за рубежом, с использованием той же малотоннажной химии, и лишь внешне напоминающая известные нам с детства яблоки, огурчики и помидорчики. Опять же, дачники и сельхозпроизводители уже торгуют зеленой продукцией, в основном, из-под полы, а через год-два такой промысел будет приравнен к тяжкому уголовному деянию, как сегодня в США. Как бы нам того ни хотелось, но плодоовощная продукция природного качества в рационе питания украинских и российских граждан вытесняется полусинтетическими суррогатами.

Безусловно, полностью рынок зачистить не смогут, и продукты так или сяк будут присутствовать в полулегальном торговом обороте, но они подорожают и логистически станут малодоступны. Хочешь выпить кружку настоящего коровьего и или козьего молока - придется ехать или в какое-то глухое село и купить его у бабули, рискуя выхватить бруцеллез. Разве что напрямик поехать в Белоруссию, попить там парное молочко прямо из-под коровы и сразу назад, в соборную европейскую Украину или в Великую Нейтральную Российскую Федерацию!

А мы уже с вами знаем, что чем дальше пища отстоит по своей структуре от природной, тем меньшую ценность она представляет для организма. Хуже того, чем более глубоко пища подвергнута термической или химической обработке, тем большая ее часть не усваивается организмом, превращаясь в болезнетворные шлаковые отвалы. И самое неприятное, что потребляемая большинством граждан пакетированная субстанция, будь то мясные, молочные или мучные изделия, вообще не является пищей и не имеет никакой пищевой ценности. Большая ее часть идет в отходы и порождает тотальное патологическое поражение организма.

Все, что было изложено выше, никаким секретом не является. Граждане в большинстве своем об этом догадываются. Но это всего лишь одна сторона медали. Бедные, малограмотные и слабо информированные люди употребляют низкосортные продукты или вообще недоедают, а потому болеют хроническими недугами, характерными для бедных стран и кризисных времен. С другой стороны, у этих малоимущих и часто болеющих по вине государства людей повышается потребность в медицинской помощи, ибо их постоянные спутники - слабость, апатия, поражение пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, ожирение и сотни иных

проявлений, увенчанных разливной онкологией, вплоть до малолетних детей. Так вот, все эти люди несут свои симптомы врачам, ожидая от тех помощи. И если молодое и среднее поколение уже подвох улавливает, то последнее советское поколение, которое сегодня постарело и выходит на пенсию, вступает в возраст доживания, все еще пребывая в советской же иллюзии. Дело в том, что советские пенсионеры очень активно пользовались преимуществами бесплатной медицины, навещая докторов в поликлиниках и прохладаясь в стационарах, вызывая скорую помощь по три раза на дню, и практически бесплатно посещая санатории и профилактории. Многие в таком пограничном состоянии между хворьями умудрялись доживать до 70, 80 и более лет. Однако сегодня у государства другие цели. Государство уже не народное, а потому его бюджет приватизирован де-факто. Бюджет Украины и России, как и бюджеты стран ЕС и США, на многие годы вперед поделен между крупными корпорациями, а потому необходимость финансировать из общественных фондов пенсионерское доживание крайне болезненно воспринимается элитой. Проживая на пенсии каждый лишний день, вы фактически вырываете кусок хлеба у детей Порошенко, Тимошенко и Гройсмана, Путина, Медведева и Абрамовича.

Прямая заинтересованность государственного руководства состоит в том, чтобы пенсионеры на пенсии жили мало, а еще лучше - чтобы граждане до пенсии не доживали. Поэтому по рекомендации международных организаций в наших странах под реформаторскую сурдинку ликвидируется система общественных и политических институтов, призванная ранее заниматься охраной здоровья граждан, и заменяется коммерческой отраслью медицинских услуг. То есть, являясь на прием к врачу, вы остаетесь в полном неведении о реальном положении дел в своем организме, так как никакой СИСТЕМЫ охраны и защиты ваших прав в этой отрасли уже не существует. Частная клиника на низу системы заинтересована самостоятельно «залечить» пациента от всех хворей до самой его безвременной кончины, потому сегодня никто не направит больного по медицинским этапам, как в СССР - на областной и центральный клинический уровень. Пациент и догадываться не будет, что ему могли бы помочь где-то в специализированной клинике. Никто не несет ответственность за его здоровье, кроме него самого. Но сам-то он не имеет о своем здоровье ни малейшего понятия, кроме того, что его одолели хвори.

Итак, кратко подведем итоги. Сегодня Украина и РФ вступили в полосу гиперсмертности населения по трем причинам, искусственно созданным на государственном и надгосударственном уровне.

Первая - это намеренное ввержение населения в глубокую нужду и формирование тяжелой депрессивной атмосферы в обществе.

Вторая - это перекрытие любой возможности для большинства граждан употреблять в пищу натуральные продукты питания. Такая ситуация ведет к употреблению в пищу, в основном, пакетированных химизированных продуктов, гигантскому росту биологического загрязнения тела отходами неусвоенных пищевых суррогатов практически у каждого человека и вызывает всеобщую повальную заболеваемость.

Третья - это ликвидация СИСТЕМЫ охраны здоровья и замена ее медицинской отраслью услуг. Теперь медицина не возвращает здоровье и даже не избавляет граждан от болезней, а намеренно, под видом современного лечения, количество заболеваний у граждан увеличивает. Естественно, увеличение заболеваемости, вызванное лечением, ведет к еще большему спросу на лечебные услуги, что ведет к колоссальной смертности в РФ и на Украине. Смертность эта вызвана проектно государственным руководством, и сегодня ее прячут за статистическими уловками об миграции или просто относят на будущие периоды.

Именно потому, что в сегодняшней временной точке фокусируются все три вышеописанные гуманитарные катастрофы, речь следует вести о геноциде, укутанном в державные словеса о реформах, войне или модернизации. Играя со своим здоровьем на легитимном поле, по правилам Матрицы, вы не имеете шансов на спасение. Удел большинства - ранняя смерть от онкологии или иного неизлечимого хронического недуга. Единственный способ спастись - подойти к делу осмысленно, вникнуть в проблему и принять меры на индивидуальном уровне вне рамок официальной медицины, преодолевая в своей голове последствия многолетнего промывания мозгов. Запомните раз и навсегда:

- Человечное отношение к вам со стороны общества и государства никогда больше не

вернется!

- На вас и на ваших детей президенту, правительству, депутатам, министерству здравоохранения, врачам, медсестрам и санитарам наплевать!
- Лекарства создаются не для лечения болезней, а наоборот - для смягчения симптомов и усугубления болезней!
- Цель государства, правительства и медицинской отрасли - убить вас до вступления в пенсионный возраст!

Вот почему я сел писать эту книгу именно сегодня, ибо для сотен тысяч и миллионов граждан объективно требуется доступная их пониманию и максимально упрощенная методология избавления от недугов и возрождения здоровья. Такая методология, которую можно применять сразу и пользоваться ею, как говорится, без отрыва от производства. Ибо кто сегодня может себе позволить платить за лечение или месяцами не ходить на работу, предаваясь очистительным процедурам или голоданиям? Нужна такая методология, которая позволила бы Гражданину Больному мгновенно почувствовать улучшение, по возможности избегать кризов и ухудшений по ходу исцеления, и чтобы все это удовольствие было максимально доступным по стоимости.

Именно такой комплекс методов я и хочу вам предложить.

#### Глава четырнадцатая Размышления о здоровье

Насколько вы здоровы? Хотите ли вы стать здоровым? А как это - чувствовать себя здоровым? Многие из читателей книги вполне искренне веруют, что если бы им вернуть здоровье, то они бы, конечно, ух! Однако молодость и здоровье не вернуть, полагает большинство простых гоминидов. И тем не менее. Вокруг нас - одни больные люди. Жирные одушевленные окорока или нормальные внешне, но внутри - сплошная гниль. Доходяги. Молодые старики и старушки. Большинство из нас долго не проживут, ничего интересного в своей жизни не совершат и даже не мыслят себе замахнуться на что-то экстраординарное, реально оценивая ничтожность уровня своей работоспособности. Утром мы просыпаемся, словно с перепоя, хотя и не нюхали спиртного с вечера. Первые часы на службе можно назвать бодростью лишь между первой чашкой кофе в 10.00, устанавливающей верхнюю планку нашей энергичности, и обедом в 13.00, когда вы съедаете так называемый бизнес-ланч. После того, как порция общепитовских помоев, с виду напоминающих пищу, опустится в желудок, ваш разум немедленно застилает истомная пелена, тело становится вялым, а сознание - сумеречным. В животе копошится мерзкий червь диспепсии, посылающий отрыжку, изжогу и какое-то подозрительное урчание, а производственное помещение приобретает все признаки пыточной камеры, где вас истязают лишением сна. Вторая половина рабочего времени превращается в битву сознания за проблески, и все это длится до конца дня. Послеобеденная дрема на ногах не перебивается ни кофе, ни чаем, ни начальственными грозными взорами.

Окончание работы обычно венчается ужином в домашнем кругу или коллективными посиделками в каком-то генделе, где подают ту же органическую массу, что и на бизнес-ланч, лишь иную по форме и запаху, да слегка подороже. Эффект от ее поглощения абсолютно аналогичный. В вечернее время большинство граждан способны лишь неактивно развлекаться, пассивно всасывая впечатления методом созерцания. Очень малое количество гоминидов сохраняет энергию и желание проводить вечер в спортзале, а еще меньшее - за творческими изысканиями. Молодые ведут себя, будто пожилые, а пожилые - как мертвые или приговоренные. Миллионы людей по дороге с работы к дому успевают перехватить пару бутылок пива или слабоалкогольного пойла, отчаянно пытаясь расслабить невротическое сознание путем его наркотизации спиртовыми растворами разной концентрации. Но в силу того, что пойло это замешано на техническом спирте, разбавленном разными отдушками и цвето-вкусовыми добавками, сознание не корректируется и не транквилизируется, но жестко глушится. Краткий миг расслабления выльется потом в черное утреннее пробуждение, когда вялый разум, ничуть не отдохнувший во время сна, генерирует тревожные мысли даже без всякой на то причины.

Большинство рядовых гоминидов сегодня, пролистав пару-тройку молодых годов после

университета, очень скоро понимают, что в рамках навязанных в обществе стандартов успеха ничего выдающегося не добьются. Поколение же после сорока-пятидесяти осознает, что их собственная жизнь уже фактически закончилась, а в матрице им стремиться уже не к чему, хотя они никуда еще не пришли. И не просто осмысленная и целеустремленная жизнь их подходит к финишной черте, но и детям своим они помочь не смогут ничем. Они вынуждены с ужасом наблюдать, как те попадают в жизненные тупики с первых шагов своей взрослой жизни. Окружающая действительность для большинства граждан - депрессивная, и это следует понимать. А депрессия порождает хронический стресс и ведет к жесточайшему закислению внутренних жидкостей тела.

Темные лакуны прибавляет резко ухудшившаяся финансовая ситуация. Трудлюбивые, аккуратные, энергичные и креативные граждане, бережливые и не склонные к мотовству, вдруг обнаруживают, что невзирая на самые энергичные усилия, которые они прикладывают втрое по сравнению с прошлыми временами, не дают никакого финансового эффекта. Слово «успех» - на устах совсем немногих, а миллионы бредут по краю финансовой пропасти.

Тридцатилетние доживают, сорокалетние уже себя подсознательно похоронили, а пятидесятилетние - будто украли свои годы у молодых! Стариком быть неприлично, ибо ты не приносишь никому никакой пользы, а только проедаешь пенсионный бюджет государства, который могли бы проесть дети депутатов, министров и президентов. Умирать никому не хочется, но жить, чем дальше по годам вверх, тем менее есть за чем!

Тридцатилетние, не имеющие элитарных пропусков на социальные лифты, осознают, что не смогут превзойти себя двадцатилетних, а сорокалетние уже ни на что неспособны в конкурентной борьбе, участвовать в которой они вообще никогда не собирались сознательно, но вдруг внутри нее оказались в роли битых и перебитых лузеров.

Если при таком фоновом настроении миллионов что-то у вас заболит, а вам и без этих болячек жить с огоньком вообще-то не хочется, то чем помешает вам какая-то там дополнительная проблема? Вы просто доживаете свой век, и слава богу.

Проблема здоровья в нашем мире, пока не стала критичной и не сбива человека с ног, затеняется лавиной социальных и финансовых проблем. Лавина эта движется так стремительно, что большинство людей в какой-то момент вдруг соображают: бороться бесполезно. Формально они вроде бы и не сдаются, но прекращают делать шаги творческие, рациональные, рождающиеся из сверхусилий, выдумки и азарта.

Сверхусилие и творческий порыв требуют от гоминида непомерное количество энергии, но одна лишь мысль о списке нагромоздившихся проблем вызывает депрессию и отчаяние. Большинству не до порывов и прорывов. Среднестатистический современный человек не может выдержать на ногах повестку дня, навязанную ему Системой, в силу физической слабости его тела и вялости разума, но вялость эта тоже порождена обществом, а вернее сказать, Матрицей, слепым орудием которой выступают государство и элита. Матрица так настроила приводные ремни социума, что один лишь факт существования в «обществе» высасывает из человека жизненные соки. Самое печальное, что попадает человек в этот замкнутый круг уже с детства. Молодые родители с самых первых дней ступают на путь бедности и вовлекают детей в порочный круг ухудшения здоровья, которое исподволь подкашивает социальные и жизненные перспективы своих детей. Дети болеют, а родители болеют и беднеют, наблюдая за тем, как катастрофически стареют их родители, обреченные умирать в невиданной в предыдущем столетии нищете. Это порождает еще один депрессивный круг, который порождает новую волну апатии.

Пребывая в этом состоянии постоянной вялости и безразличия, которое преодолевается лишь с трудом и лишь под угрозой тяжелых финансовых и социальных последствий, граждане не могут адекватно оценить ни свое здоровье, ни состояние своих жизненных сил. Повторяю, что пока человек не заболевает катастрофически, он не осознает трагичности состояния своего здоровья, которое и ведет к умножению его уныния и астеничности. Тем более, он не понимает социальных причин, порождающих его общий недуг, который он и недугом-то не считает. А ведь недуг уже есть, и порождена эта хворь, по крайней мере, на Украине и в Российской Федерации, не чем иным, как государственной политикой, и лишь в гораздо меньшей мере самим человеком, которому едва ли не принудительно закрыт пропуск к знаниям о здоровье, как

и пропуск в сам мир хорошего и отличного здоровья.

А ведь узнай миллионы людей, что они находятся, фактически, на временном расстоянии всего лишь в полмесяца- месяц от того момента, чтобы почувствовать прилив бодрости, сил и оптимизма, то у многих из них зажглись бы сердца и глаза, однако четыре социальные мафии - медицинская, фармацевтическая, сельскохозяйственная и пищевая, контролируемые транснациональными корпорациями и государством, не позволяют миллионам даже узнать о такой возможности. Только попробуйте себе представить, что завтра вы просыпаетесь на два часа раньше, открываете глаза и чувствуете себя вполне отдохнувшим, бодрым и, что самое удивительное, радостным. И это невзирая на то, что все проблемы, как они окружали вас вчера, так и остались на своих местах сегодня. Но вдруг, окинув их взглядом, вы не затосковали и не впали в тяжкую меланхолию. Да, вам уже 50 лет, и вы многое из хорошего в жизни потеряли за последние годы! Да, на ваши плечи обрушилась гора мерзких трудов, проблем и даже бед, спровоцированных государством. Однако вы, вместо привычной черной тоски почувствовали спортивную и социальную злость, активный творческий зуд и желание свернуть горы!

Можете сегодня такое себе представить, опутанные цепями кредитов, долгов, проблем на работе и с детьми, проблемами со стариками, банками, полицией, судами или коллекторами? Безусловно, подобное предположение вы посчитаете глупостью или даже бредом, с учетом того, что вы уже обили все пороги своей поликлиники и частных клиник, пытаетесь вылечить свой гепатит, гастрит или стенокардию.

Откуда они у вас появились и когда? Все как-то пришло день за днем. Чем больше вы ходили в поликлинику, тем больше тратили денег на обследования и лекарства, и тем веселее у вас появлялись все новые и новые недомогания. Вы снова шли к врачам за таблетками, получали какое-то временное облегчение, чтобы через пару месяцев или через год-два пополнить свою медицинскую карту новыми и новыми страницами.

Но все может быть и по-иному.

Вы спите по 6 часов и просыпаетесь отдохнувшим.

Вы с удовольствием делаете утреннюю гимнастику на свежем воздухе, а затем три-четыре раза в неделю легко пробегаете кросс, будто на крыльях.

Вы отправляетесь на службу и с первой до последней минуты чувствуете легкость, бодрость и радость общения с коллективом. Работа спорится! Даже - на козла. Когда вам подобная мысль приходила в голову последний раз?

Вокруг вас словно установлен мощный энергетический заслон, а неприятная текущая информация, плохие новости, неудачи или начальственное ворчание не выбивают вас из эмоционального равновесия.

Вы мыслите быстро, появление новых проблем вас не пугает, необходимость выполнить дополнительный объем работы не вызывает у вас ужаса. Вы можете работать столько, сколько нужно, невзирая на то, что вам 40, 50 или 60 лет. Если вы и замечаете снижение работоспособности в свои 50 лет по сравнению с самим собой тридцатилетним, то редко, лишь в моменты чрезвычайные, авральные или пиковые. Но у вас внутри всегда имеется запас витальной силы, позволяющий спокойно отработать любые авралы. Возможно, после этого придется чуть дольше отдохнуть, чем тридцатилетнему, однако, опираясь на опыт и мудрость прожитых лет, вы инстинктивно оптимизируете работу, научившись грамотно распределять энергию. И это появляется у вас само собою, так как вы не паникуете при виде горы проблем и связанной с нею неприятной рутинной. В то время, когда ваши молодые коллеги ползают во второй половине дня по офису, едва преодолевая на ногах послеобеденную астению и сонливость, вы вообще не ощущаете хода времени. Ваша витальная энергия вольно протекает по всему телу, а разум легко соображает и запоминает.

Возвращаясь домой, вы не теряете интереса к активной деятельности. Вас не срубают с ног усталость. Вас не тянет посидеть возле компьютера с пивком, но зато имеется желание активно действовать на умственном или физическом фронте, без разницы. И на то, и на другое у вас энергия - в избытке. Многие граждане, имеющие такое здоровье, любят спортивные занятия по вечерам, охотно посещают разные образовательные курсы, работают дома самостоятельно, выполняя какие-то разовые денежные заказы, или предаются интеллектуальному хобби. Свободный вечер вы можете посвятить любому виду деятельности на выбор. Единственное, что

вы категорически не желаете делать, это транжирить время своей жизни на беспомощное лежание, созерцание мерзости по телевизору или чавканье в харчевнях тамошних помоев.

Выходные у вас проходят весело и разнообразно либо в активном отдыхе, либо в творческом труде, как разновидности активного отдыха. Вы без всяких проблем беретесь за любые новые дела, сулящие творческое удовольствие или финансовую выгоду, настойчиво преодолеваете текущие трудности, готовы упорно и сосредоточенно трудиться через не могу, сцепив зубы, когда это нужно для дела.

При этом ваш внешний вид не отпугивает окружающих. Форма вашего тела практически ничем не отличается от той, что была у вас двадцатипятилетнего - в годы расцвета сил. Естественно, мышцы не так пластичны, а кое-где на боках жировок можно было бы убавить, но вы, как и в молодости, имеете ровную спину, пружинистую походку и вам не стыдно оголить торс где-то в бане или на пляже. На титул «Мистер Олимпия» вы, конечно же, не тянете, но, имея желание, легко, за пару месяцев радостного физического напряжения можете построить себе вполне приличное тело при помощи пары гантелей, не посещая дорогих тренажерных залов. Сами тренировки доставят вам море мышечной радости и эстетического удовольствия, так как занятия ваши, даже в 50-60, будут проходить не через силу, а в охотку, ибо фонтан энергии, которая с избытком бьет из вашего здорового тела, требует часть ее направить на пополнение витальных запасов и осуществление высшей разумной и духовной работы, а часть просто-напросто сжечь в физическом труде, чтобы она не взорвала вас изнутри. Ваше общее самочувствие всегда или практически всегда на подъеме, и если вам требуется небольшой отдых среди дня, то длительность его не превышает 15-20 минут. Простого расслабления в кресле, легкой короткой дремы или непродолжительной медитации бывает достаточно, чтобы освежиться и перезагрузиться.

Вы не знаете данных ваших анализов, так как никогда не ходите в поликлинику. У вас не просто нет никаких жалоб, но вы часто, как в детстве и молодости, испытываете спонтанные всплески беспричинной радости, невзирая даже на черный социальный фон. Ваше сердце вообще не ощущается, а одышка бывает только приятной, на фоне физических нагрузок, которые вы переносите легко и быстро восстанавливаетесь.

Давление ваше чаще всего бывает ниже чем пресловутые 120/80, в желудке всегда легкость, мочеполовая система и кишечник работают, как часы. При этом вы практически никогда не болеете простудными заболеваниями, а если какое-то особо вирулентное респираторное заболевание к вам и прицепится, то протекает оно всегда абортивно - пару часов какого-то незначительного недомогания и полное бурное выздоровление. На трудоспособность это никак не влияет, и вы просто не забываете себе голову паническими страстями вокруг эпидемий свиного и куриного гриппа, типичных и атипичных пневмоний.

У вас в доме находится аптечка, где пылятся пару пачек каких-то известных издревле лекарств, вроде аспирина или нош-пы. Раз-два в год, в случае какого-то погодного катаклизма, у вас возникает головная боль. При желании вы легко можете ее перетерпеть, и так часто делаете. Но если она в напряженный момент снижает вашу трудоспособность, то случается, выпьете 1-2 таблетки обезболивающего.

Ваше тело легко сгибается и растягивается в пределах ваших разумных естественных потребностей, вы не выглядите жалким кряхтящим старцем, неспособным завязать себе шнурки на туфлях, если под боком не оказалось банкетки.

В случае возникновения чрезвычайных обстоятельств вы способны без каких-то видимых проблем поработать сутки, а затем еще полный рабочий день.

Ночью вы не храпите и не сопите, будто старый бегемот, а ваше тело источает приятный запах вполне жизнеспособной, как у здоровой и даже молодой плоти. Никакого старческого смрада, вызванного источением зловонных шлаков из протоков потовых желез.

При оказии вы готовы погонять с молодыми в дворовой футбол, хоть и не на позиции центрфорварда, или сделать пяток подтягиваний на турнике.

Ваши суставы не трещат, как могильные доски, а вид вашей кожи не отпугивает окружающих безобразными родинками, пигментациями и депигментациями.

Ну и, наконец, будучи в почтенном возрасте, вы, работоспособный, спортивный, не то что не требуете от младшего поколения тратить время и деньги на свое лечение и уход за вами, а

сами активно стараетесь помочь и помогаете своему младшему поколению делом. Безусловно, нет более отвратительной картинке, чем грязный обоср\*вшийся старик, пребывающий в полном сознании, но неспособный себя обслужить. И не потому, что старика не жаль. Жаль, безусловно. Только еще больше жаль детей и внуков, которые запомнят его старость именно такой - мерзкой и вонючей. А ведь если вы хотя бы держитесь на ногах, значит, потенциально способны быстро оклематься и не просто дольше прожить, а еще вернуть и снова познать счастье умственной и физической радости.

Книга эта написана для того, чтобы открыть вам путь к железному здоровью.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Глава первая

#### Начало пути

Вот и настал день начала вашего великого восхождения на вершину здоровья. После прочтения первой части книги вы уже многое о себе знаете и еще больше понимаете о своих болезнях. А понимаете вы то, что невзирая на изобилие разных симптомов, на самом деле никакими болезнями вы не страдаете. Множество признаков, ощущаемых вами как страдание и которые врачи принимают за проявления болезней, на самом деле - подсказки вашего организма (Коменданта тела) вашему сознанию (Душе), в каких местах у вас сосредоточено наибольшее количество еще не утилизированных отходов жизнедеятельности. Именно в тех местах, где болит и свербит, ваши шлаки пробивают себе дорогу вовне. Это организм так страстно желает от них избавиться.

И вы, умудренный знанием того, как все у вас внутри устроено и работает, больше не бегаєте с направлением- промокашкой из поликлиники по лабораториям, сдавая свои биологические материалы на анализы, чтобы, во-первых, заплатить владельцам лаборатории, а во-вторых, отнести анализы вместе со своими собственными деньгами врачам в ожидании от них так называемого диагноза и чудодейственного избавления.

Вам больше нет нужды даже интересоваться такими глупыми вещами, как диагноз, ибо вы уже знаете, что это не желудок с печенью болят, и не геморрой кровит. Это «пепел шашлыков и пирожных стучит в ваше сердце», требуя кровавой сатисфакции. Не заплатив по счетам своим бульонам и тортам, вы никогда не станете здоровым, сколько бы таблеток ни выпили, сколько бы капельниц ни поставили и сколько бы километров ни пробежали.

А еще вы сообразили, что, в принципе, не Боги горшки обжигают, и сами тоже можете стать вполне себе олимпийцем в плане внешнего вида и внутреннего содержания, невзирая на свой категорически неприглядный биологический статус сегодня - статус трухлявого пня. Однако начнем с того, что, подойдя к стартовой черте, вы уже знаете маршрут, ибо прочитали предыдущие главы книги «Солнечный круг». Этот маршрут имеет начало сегодня, когда вы встали на свою первую процедуру самоисцеления, но никогда не заканчивается, так как проложен он природой от одной сияющей вершины к следующей, которая открывается только после покорения предыдущей.

Итак, дорогой читатель, ты сегодня встал на дорогу, состоящую из трех участков, которые следуют один за другим, со своими поворотами, ямами-ловушками и засадами, со своими промежуточными финишами, наградными призами и сияющими пьедесталами.

1. Первая полоса препятствий - это очищение организма от шлаковых завалов, которые заполнили ваше тело и вынуждают его биться в конвульсиях, корчиться, потеть и болеть, извергая все эти нагромождения мусора.

2. Вторая полоса препятствий - установление нового, правильного способа существования вашего тела, при котором сумма производимых вашим организмом шлаков и токсинов будет меньше, чем количество выводимых вовне вредных агентов. Смысл его заключается в установлении такого режима питания, физической активности, умственной деятельности и отдыха, который:

а. Позволит вам поддерживать высокий тонус во всех своих начинаниях, твердо рассчитывая на неограниченный запас витальной и физической энергии для выполнения любого задания или собственного начинания.

в. Поможет сохранить в целостности полезные факторы своего социального и

биологического окружения, избавившись от вредных. По-простому: очень важно, обретая физическое здоровье, не растерять по пути семью, друзей, работу, финансовое положение, социальный статус или репутацию.

3. Третья полоса - восхождение на вершины бытия для обретения сверхспособностей. Эта программа - для избранных, жаждущих окунуться в мир бесконечного творческого горения, выйти за пределы, научиться видеть невидимое. Третья программа не для этой книги. До нее вам еще семь миль плыть в океане нечистот. Но тот, кто доплывет до берегов обетованных, - встанет на новый курс, еще более увлекательный и наполненный радостями тела и духа.

Притом, правила этого путешествия от одного участка дороги к следующему сформулированы природой так, что, не пройдя первого, вы не попадете на второй и, тем более, на третий! Если не пройдете свой первый участок до конца, а свернете раньше, чем требуется, то можете очнуться на боковой проселочной дороге, которая завела вас в тупик разочарования, и откуда придется выходить назад к стартовой черте, чтобы начинать все сначала. Ваша задача - обрести собственное здоровье самостоятельно, с наименьшими затратами времени, сил и ресурсов. Ваше здоровье - это уникальный случай, а загромождение вашего тела вашими шлаками является неповторимым, как и неповторимым будет ваш оздоровительный марафон. И чем более глубоко вы вникнете в собственное нутро, тем легче вы пройдете крутые виражи, одолеете перевалы и выйдете в райские долины.

Прежде чем побежать по маршруту самоисцеления, следует хорошенько и критически все обмозговать. Вот этим-то мы с вами и займемся сейчас и продолжим вдумчиво делать при каждом следующем шаге. Наш с вами алгоритм простой, как солдатский сапог: подумал-сделал, но не наоборот! Задача этой книги - реально помочь вам исцелиться, а не просто расширить ваш кругозор. Написана она в расчете на среднестатистического читателя, которому сегодня живется несладко и небогато, а болезнь или общее болезненное состояние обрекает его на безнадёгу. Поэтому методика, предложенная в этой книге, ориентирована на человека, который надеется получить быстрые подвижки, но при этом не может позволить себе пропускать работу ради клистиров и очищений, консультантов по питанию или тренеров по физическим нагрузкам, тренажерные залы и массажные кабинеты.

Книга эта - для одинокого Путника, Номада. Все, что относится к конкретным шагам и методикам оздоровления, их последовательности и взаимосвязи, будет разжевано наиподробнее образом с пониманием того, что неизбежные на этом пути очистительные кризисные ситуации человеку придется преодолевать по большей части самостоятельно, положившись на слово автора и на свою интуицию. К примеру, на вас во время прохождения какой-то внутренней чистки может обрушиться повышение температуры до 38-39 градусов, со всеми приятными ощущениями. Однако вы, как уже продвинутый номад-самооздоровитель, из этой книги будете знать, что температура эта - очистительное благо, ниспосланное вам Комендантом вашего тела, и ее надо в благодарностью перетерпеть, не глотая привычных таблеток и порошков. И все же одно дело - знать, а другое - знания применить к себе, окунувшись в мир страдания. И хорошо, если температурный скачок продлится пару часов. А ежели пару суток? А может в это время вокруг вас кружат и воркуют хронически больные родственники, намекая и приговаривая, будто вы сошли с ума, начитавшись разного бреда. Наши, мол, отцы и деды всю жизнь ели изобильно, курили табак и попивали беленькую, а когда недомогали, пили порошки и таблетки из поликлиники. А прадед вообще, мол, прожил 93 года... В этой атмосфере, когда тело ослаблено лихорадкой, а энергия Коменданта расходуется главным образом на очищение тела, разум бывает вял и ослаблен. Шепот слабачка внутри вас исподволь призывает оставить все, не глупить, а заплотнуть порошочек, который каждый день показывают в телерекламе. И сразу полегчает. Ну, а потом можно вернуться к самооздоровлению, когда-то в будущем, в более благоприятной обстановке. И, Боже, как же трудно этому предательскому шепоту противостоять.

Но в будущем вы уже никогда к оздоровлению не вернетесь. Вернее, возможно, и вернетесь. Но это будете уже не вы сегодняшней, а другое тело, которое еще более, чем сегодня, засорено шлаками, и чей путь к самоисцелению будет еще больше наполнен страданиями. Ибо в этом промежутке времени - между тем моментом, когда вы капитулировали и тем моментом, когда снова решили встать на путь самоисцеления — вы продолжали загружать свое тело ядами

и разной псевдопищевой мерзостью, пополняя шлаковые завалы и разрушая свое нутро. То есть, если вы начнете оздоравливаться завтра, то это будете вы, но уже более истрепавшийся, засоренный, постаревший и поврежденный.

Или можете, опираясь на чей-то успешный пример, возжелать сразу приступить ко второму этапу оздоровления - установлению оптимального режима питания, нагрузок и отдыха, делая упор на какую-нибудь расхожую диету и спортивные нагрузки с новомодными английскими названиями. Тем более, что внешне вы выглядите вполне себе еще ничего в свои 45, да и чувствуете себя нормально. Даже получше, чем коллеги и товарищи.

И вот вы перевели себя на улучшательную диету и вышли на свою первую, после двадцатилетнего перерыва, утреннюю пробежку. Если диета без очищения просто-напросто не сработает либо не даст выраженного результата, то с пробежкой можно нагородить еще и острых проблем. Так нередко и случается с людьми слабомыслящими и нетерпеливыми. Чаще всего бывает, что после первых кроссов в прохладные утренние часы вы переохладите с непривычки свое горло и бронхи, а потом сляжете с ангиной или острым респираторным заболеванием. Хорошо, если к этому не добавится растяжение связок, вывих какого-то сустава или воспаление околосуставных сумок. Однако бег спровоцирует приток крови в засоленные суставы и связки, и там начнется локальное очистительное воспаление, к которому вы не готовы ни физически, ни психологически, так как рассчитывали поправить состояние, а получили в результате болезненный кризис без системного улучшения здоровья. Вместо повышения трудоспособности - ее потерю. А еще может случиться так, что лопнут заизвесткованные сосуды, или затромбируются, или же, наоборот, растромбируются в неудачном месте, а затем снова затромбируются в еще более неудачном. Ведь ваше тело, все его системы жизнедеятельности адаптированы к привычному вам легкому физическому жанру обыденной жизни, а вы его без подготовки бросаете в экстремальные беговые условия!

По-человечески понятно ваше стремление поскорее избавиться от досаждающего недуга, от вялости, обрести энергию, силу и вдохновение. Ситуация в этом случае напоминает ежегодную историю, когда власти города Глупова тестируют систему отопления накануне сезона холодов. В этот момент ржавые и прогнившие трубы принимают в себя мощный гидроудар и рвутся в десятках и сотнях мест. А потом всей мощью городской власти проводится авральное затыкание течей, отключение теплоснабжения и целые аварийно-спасательные операции после крупных прорывов магистральных трубопроводов.

Так и внутри тела заизвесткованные хрупкие артерии получают неожиданный удар от вашего хлипкого жирненького сердца, которое интенсифицирует кровообращение в отчаянной попытке снабдить кислородом периферийные мышцы и связки, отвыкшие за годы простоя от нагрузок. Несчастный Комендант пытается затолкать затвердевшие в кислой токсичной крови эритроциты, несущие кислород, в мельчайшие артериолы, куда эритроциты не пропихиваются, разрывая по ходу эти артериолы в клочья. И хорошо еще, если не разорвется или не затромбируется какая-то жизненно важная артерия или вена!

Практика жизни показывает, что заниматься самооздоровлением вам придется самим, и некому в эту кризисную минуту будет за вами поухаживать, подбодрить или утешать. Спровоцировав кризис такого рода, вы можете если и не загреметь на больничную койку или даже на кладбище, то отбить себе охоту заниматься системным самоисцелением. По принципу, от греха подальше. С другой стороны, если начать таким вот образом самооздоравливаться, не включая голову, то уж лучше еще 20 лет спокойно прожить с давлением, клистиром и геморроем на радость врачам, родным и близким, чем очочуриться во время задорной пробежки в неполные 50, на минуточку возомнив себя молодым джигитом!

## Глава вторая Мои университеты

Ну, что ж, в путь, рахитики мои недоношенные! Начну, наверное, с того, что расскажу о себе. Как я пришел к тому, чтобы заниматься углублением знаний о здоровье и применять их сначала на себе, а впоследствии еще и делиться накопленным опытом с окружающими. Буду максимально краток. Как водилось раньше в СССР, молодыми мы собственное здоровье не фетишизировали. Социальное благодушие и доброта, царящие в стране, провоцировали

всеобщую расслабленность и расцвет застольных традиций. Так вот, я тоже жил в этой матрице интеллигентской расслабленности, и моя рука, когда был выбор, куда охотней тянулась к сигаретам, чем к гантелям. Естественно, и результат на ниве личного здоровья восторга не вызывал. Когда я в 24 года приступил к исполнению обязанностей участкового врача, то уже имел целый букет хворей: хронический гастрит, бронхит и гайморит. Естественно, что и собственный внешний вид меня не радовал. Особенно досаждало курение. Несколько раз порывался от этой привычки избавиться, однако она возвращалась, и я снова набрасывался на табак с особым остервенением. К тому времени моя дневная доза доходила до двух пачек папирос в день, так как сигаретами с фильтром я уже накуриться не мог. Естественно, что ни о какой физкультуре не могло быть и речи. Зато крепкий чай и кофе по многу раз в день - без единого пропуска. Оглядываясь назад, понимаю, что перспектива по здоровью у меня была самая мрачная, не подтолкни жизнь к решительным переменам пинком в зад.

Первое, что случилось со мною в марте 1986 года, - покупка волшебной книги. Будучи любителем интеллигентского чтения, я много времени проводил в центральной книгарне города Днепропетровска, где и наткнулся на книжку Евгения Мильнера «Выбираю бег». Никакими пробежками я не увлекался, а купил ее от нечего делать. Затем явился на ночное дежурство в больницу, исполнил все предписанные ритуалы, совершил вечерний обход и устроился в ординаторской на диване в ожидании вызовов к больным. Ночь текла спокойно, и дежурство катилось без происшествий. Удивительно, но я и сейчас помню тот вечер во всех деталях. Заварил полпачки чайку индийского со слоником, закурил папироску и тут вспомнил о книге. Открыл я ее и уже не смог закрыть до самой последней строчки. С того дня, 23 марта 1986 года, я больше ни разу в жизни не прикуривал сигарету. Более того, книга так меня увлекла и окрылила, что я в тот же день купил себе спортивную форму, кеды и отправился на свою первую в жизни пробежку ради здоровья. В тот день и началось мое увлечение разного рода оздоровительными системами, чему, надо сказать, очень мешало мое медицинское образование, ибо отношение практикующих врачей к целительству было в те времена, да и сегодня остается крайне скептическим и циничным. Любые иные методики, отличные от кошерно-официозных, принимаются либо с насмешкой, либо сквозь зубы, либо снисходительно, в виде мелкого дополнения к капельницам, уколам и таблеткам.

С того далекого марта мои успехи в беге были впечатляющими. В течение трех-четырех месяцев я, на первой пробежке едва осиливший пару километров трусцой, легко пробегал 4 раза в неделю по 10 км, чувствовал себя отлично и стал свыкаться с новым для себя состоянием хорошей физической формы. Но никаких изменений в свое питание я не вносил, ибо мало что в этом смыслил. Кроме того, всеми силами поддерживал бытовавшую в кругу моих друзей традицию посещать по выходным сауну, сопровождая сие оздоровительное мероприятие обильным приемом пива. И хотя спортивная форма у меня резко пошла в гору, однако недуги мои никуда не делись, а лишь слегка затаились и попритихли. Гастрит эпизодически передавал мне приветы изжогами, а гайморит - насморками. Внешность моя пошла на поправку, сама собою откуда-то взялась мускулатура на теле, выровнялась спина и появился явный избыток энергии.

И все бы ничего, однако меня таки достал привет от Фатума. В конце ноября 1986 года в больницу пришло предписание откомандировать одного терапевта в Полесский район Киевской области для временного исполнения там обязанностей участкового врача. Это касалось мероприятий по ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС. Ну, вот меня и откомандировали. Жили мы там в райцентре, название которого я уже и не вспомню, но располагался он в полета километрах от Припяти. В обязанности наши входило выезжать на вызовы к больным в самые глухие села, для чего мне были выделены в усиление медсестра и водитель с полноприводным УАЗом. Зима в тот год была снежная, сугробы в поле и селах намело под самые крыши. Мы с командой целыми днями мотались по деревням, оказывая медицинскую помощь местным селянам. В общем, дело было интересное, однако приходилось то и дело проезжать сквозь брошенные деревни, отгороженные колючкой, где были выявлены очаги радиоактивного заражения. Надо сказать, что всеобщий моральный дух врачей и остального командированного контингента других профессий был очень высоким, и мы осознанно выполняли нашу скромную миссию, с пониманием ответственности. Хотя степень

риска мы, наверное, недооценивали.

Вернулся я домой перед самым Новым годом, встретил 1987 в привычном кругу друзей, а после праздника сразу же вышел на работу в больницу. Вот тут все и началось. В первый день я почувствовал жуткую слабость, с трудом отработал вызовы, вернулся домой и решил, что у меня начинается грипп или что-то из той оперы. На следующее утро мое состояние лишь ухудшилось, но температура упала до 35 градусов. Мне кое-как выдали больничный, заподозрив симуляцию, и попутно отправили на флюорографию и врачебно-консультационную комиссию (ВКК), чтобы жизнь мне малиной не казалась. До рентген-кабинета я добрал, а до ВКК уже нет. По возвращении домой у меня разразился сильный кашель, и я с удивлением обнаружил, что вся раковина забрызгана кровяными сгустками и коричневой слизью. Честно говоря, в первый момент я так и не понял, что случилось, и даже никому об этом не сказал. Но тут, через пару часов после того, как я сделал рентген, мне в дверь позвонила заведующая терапевтическим отделением поликлиники и принесла благую весть. После несколько сбивчивой вступительной речи она показала мне описание снимка, сделанное рентгенологом. Почерк у того был чисто тебе врачебный ухудшенный. Я бросил взгляд на диагноз и, честно говоря, обомлел, как бы избито это ни звучало. Глядя на латинские каракули врача, я четко узрел две сакральные литеры «С» и «Г» со знаком вопроса. Мое воображение громынуло словом «CANCER?», что в моем случае означало бы РАК легких. В том миг мне было себя ну очень жаль, и перепуг мой был вполне искренним. Но вскоре после разъяснений доктора до меня дошло, что диагноз звучит несколько по-иному, а мое заблуждение возникло из-за особенностей врачебного почерка. Доктор-то сокращенно написал «CAV», имея в виду «CAVERNA»\_То есть, мне поставили предварительный диагноз кавернозного туберкулеза легких, с распадом и кровохарканьем. Ну, прямо тебе классика из царскорезимных времен - самая что ни на есть чахотка. Для СССР по тем временам подобный случай был сущей дикостью, и меня живенько определили в противотуберкулезный диспансер под опеку государства, докторов и профсоюзной общественности, которая в большинстве своем мне искренне сочувствовала и всеми силами помогала. Уж не знаю, что там послужило отправной точкой, возможно, и радиация, но я на фоне полного благополучия заработал самый настоящий туберкулез в открытой форме. И даже несмотря на то, что я в первые минуты испытал несказанное облегчение, что заболел-таки туберкулезом, а не раком легких, уныние меня все же начало потихоньку одолевать. Мне еще не было и двадцати пяти, а я уже носил в себе такой букет болезней.

Лечился я сначала по канонам тех времен: удвоенный рацион, антибиотики, прогулки, трудотерапия и физиопроцедуры. Физические нагрузки требовалось ограничить. Дозволялись пенсионерская зарядка да моцион на свежем воздухе. Естественно, с вредной привычкой к застольям пришлось покончить, а с курением я уже к тому времени разобрался самостоятельно.

Как и положено, я подавал пример всем остальным пациентам: строго принимал лекарства, режимил, долго гулял и честно съедал двойную больничную порцию по четыре раза в день. К тому же, свято соблюдал ритуал двухчасового дневного сна. В общем, через два месяца я поймал себя на том, что не в состоянии без остановки на передых взойти на седьмой этаж больницы, в свое отделение. Набрал 10 килограммов сала и чувствовал себя разбитым стариком. Хочешь не хочешь, но молодость таки вырвалась изнутри, потребовав от меня дать телу нагоняй, и я на свой страх и риск стал выходить на пробежки. Результаты быстро выросли до 10 км, но этого мне показалось мало. Энергия фонтанировала, как из гейзера кипятков, и я захотел прибавить в систему еще и работу с отягощениями. К тому времени дополнительно к книге «Выбираю бег» раздобыл еще один культовый бестселлер тех времен от издательства «ФиС» («Физкультура и Спорт») под названием «Атлетическая гимнастика». Так вот, пробежав свою десятку утром, а затем отоспавшись после двойного обеда, я не ходил полдничать и предаваться сладкому ничегонеделанью, как остальные пациенты, а исполнял комплекс упражнений для мускулатуры. Из-за того, что в кабинете ЛФК для чахоточных не были предусмотрены штанги, гантели и тренажеры, я приобретал в аптеке резиновые бинты и сплетал из них самодельный эспандер. Мои силовые возможности стали расти взрывными темпами, а жизни резинового эспандера едва хватало на две тренировки. Очень скоро мои мышцы на удвоенном больничном рационе стали, будто стальные, силовые возможности - просто невероятными, а тело - на зависть окружающим.

Все лето друзья и родственники закармливали меня фруктами и поили настоем шиповника, который я всегда держал под рукой в термосе вместо воды. Кроме того, я непрерывно пожирал спелые гранаты. Через полгода меня выписали вполне здоровым под диспансерный надзор. Правда, тоталитарный советский режим еще и бесплатно отправил меня на четыре месяца в санаторий, что в селе Ворохта - в самые глухие Карпаты Ивано-Франковской области. Там я продолжал заниматься атлетической гимнастикой и бегал уже не по ровной местности, а по горным тропам, преодолевая перепады высот.

С тех времен туберкулез ко мне не возвращался, а привычка бегать три-четыре раза в неделю осталась со мною на все три десятка последующих лет, и изменял я ей лишь несколько раз ненадолго по каким-то уважительным причинам. Правда, в круговерти жизненных проблем расстояния пробежек как-то сами собою постепенно уменьшились с 10 до 3-4 километров.

Кстати, однажды, в районе 2010 года, я решил узнать о состоянии своих легких и произвел их обследование в платном пульмонологическом центре. На месте бывших очагов туберкулезного распада не осталось даже следов обызвествления, с которыми меня выписали из стационара в 1987 году. Но вот что самое любопытное. В последний раз перед тем я измерял объем своих легких во время медицинского обследования перед отправкой на военные сборы. Это было после пятого курса медицинского института, в 1984 году. Как сегодня помню, что выдул я тогда всей своей молодой мощью скромные 4,5 литра. Зато в пульмонологическом центре после того, как я подул в трубку, прибор показал, что объем моих легких - 7,5 куб. дециметра. Не прошли-таки даром многолетние пробежки на свежем воздухе.

После того, как я разделался с туберкулезом, жизнь моя вернулась к прежним привычкам с интеллигентскими застольными посиделками, однако я уже заразился интересом к оздоровительным практикам и время от времени выискивал что-то новое и интересное, пробуя все это дело на себе. Кроме того, я уже никогда не курил, бег стал моей полезной привычкой, а то и второй натурой на все последующие десятилетия. По ходу дела я взял себя на вооружение систему разумного сочетания пищевых продуктов и придерживаюсь ее, в основном, без срывов. Это не классическое раздельное питание, слишком уж догматичное и мелочно регламентированное. Многое из той системы я для себя почерпнул, но требования слегка ослабил и упростил. Уверен, что 95% лучшего в моем подходе от системы раздельного питания осталось, зато никому не потребуется превращать обычный прием пищи в невротическую процедуру или впадать в депрессию от ее эпизодического нарушения. Свой вариант сочетания продуктов я приведу ниже как составную часть полной оздоровительной программы.

Далее я приобщался и испытывал на себе самые разные способы механического очищения организма, от йоговской Шанк Пракшаланы до масляно-лимонных чисток печени, и у меня четко сложилось к ним осознанное отношение, коим охотно поделюсь с читателями. Затем пришел черед разных голоданий, и я все основные системы честно на себе перепробовал. Сегодня могу высказать вполне квалифицированное суждение об их месте в жизни современного человека. О голодании подробнее напишу в отдельной главе.

Ну и, конечно же, я не мог пройти мимо модных и не очень модных диет, вегетарианства и всевозможных разновидностей сыроедения. Это дело я тоже на себе испытывал регулярно, с особым вниманием прислушиваясь к ощущениям и наблюдая за ходом очистительных процессов, а также за очистительными кризами. Все это я проделывал из самого простого любопытства. Моих знакомых это тоже интересовало, так что само собою у меня вошло в привычку еще и делиться накопленным опытом с окружающими, что постепенно превратилось у меня в добрую традицию и даже - в потребность души. Кроме того, страсть к целительству, видать, была заложена в меня еще до рождения, так как в моей жизни никогда не иссякал круг людей, кому я советовал те или иные целительские практики, за кем я наблюдал и кого я старался доводить до выздоровления, если человек эту затею не бросал по слабоволию. Потому сам собою, без специального замысла у меня скопился довольно-таки значительный опыт практического вспоможения реальным больным людям, к тому же, с приличными результатами.

А еще с годами я стал намного точнее воспринимать внутренний мир страждущего человека и готов куда более терпимо относиться к слабостям характера окружающих, которых целительское и сыроедческое сообщество клеймит позором, обзывая закоренелыми наркоманами-блюдоманами и мясоедами-убийцами, тупыми обжорами и жирными свиньями,

недостойными проживать на нашей зеленой планете. Сегодня я очень хорошо понимаю, почему, невзирая на сверхубедительные результаты таких методик, как то голодание или сыроедение, число их приверженцев практически не растет, а общий процент адептов микроскопически мал. Сегодня я как никогда четко осознаю, почему быстрый целительский налет на проблему здоровья хотя и дает отличные результаты, но лишь у немногих. Зато гораздо больший процент тех, кто бросается на танковую колонну собственных недугов с деревянным мечом своего остаточного энергетического мерцания, срывается и терпит неудачу, а затем часто до конца жизни так и не возвращается на Путь истинный. К сожалению, «о таких не поют», а успешные адепты голодания-сыроедения о них обычно не рассказывают. А ведь каждый сорвавшийся - это потерянная или исковерканная Душа и Судьба. Он мог бы и прорваться, подбери ему индивидуальную методику, с учетом его реального физического и психического состояния. Однако, потерпев неудачу, большинство не станет винить себя, а найдет спасительное утешение в критике натуропатических методов, подменяя свою слабость и малодушие будто бы дефектами натурализма как явления. И чем больше вокруг собирается таких очагов разочарования, тем более отравляется лживыми настроениями моральная атмосфера вокруг целения природными методами. Но это лишь лирическое отступление. Наше дело - продвигаться шаг за шагом к победе.

Настало время продолжить разговор о том, каким оно бывает - настоящее здоровье. В предыдущих главах я посвятил этому несколько страниц. Безусловно, тема исцеления и здоровья неисчерпаема. Не стану предлагать читателям какие-то объективные критерии и показатели здорового организма, так как их никто не изучает. Медицинская наука изучением здоровых людей не занимается, а среднестатистическая патология нас с вами, дорогие читатели, не интересует. Оттолкнемся от того непреложного факта, что здоровье - как воздух! Если оно есть, то его не замечаешь, а когда оно пропадает, то об утрате горько рыдаешь.

Хорошее здоровье имеет довольно широкий диапазон характеристик - от хорошего и крепкого до железного, звездного и богатырского. Приведу лишь два примера. В качестве одного полюса - себя самого, а в качестве второго - идеально здорового гоминида-негроида, чтобы читатели понимали: нет предела совершенству.

О себе могу сказать, что я специально улучшательством собственного здоровья никогда не занимался и не занимаюсь, а скорее подхожу к этому вопросу прагматично: лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Тем более, что богатым стать намного сложнее, чем здоровым. А еще меня толкают любопытство и страсть ко всякого рода экспериментам. Я не являюсь ни сыроедом, ни голодальщиком, ни приверженцем какой-то чудодейственной практики, хотя опыт оных у меня за плечами значительный. Просто по ходу жизни я многое узнавал, проверял на себе и окружающих, а затем выбраковывал большую часть методов и систем. Но если я находил золотые методологические зерна, то внедрял их в свою жизнь и строго придерживался, пока те не входили в железную привычку. Так с годами и десятилетиями сформировалась собственная система, позволяющая легко, практически без усилий, поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошую форму и, по причине отсутствия болезней, никогда не обращаться к врачам. Потому, с одной стороны, я не могу служить эталоном, ибо у тех, кто годами сидит на сыроедческой системе, соблюдая ее главнейшие требования и правила, показатели состояния тела куда лучше, чем у меня. Но для большинства среднестатистических граждан мой собственный пример - куда более реальный образец, особенно на первом этапе, так как из тысяч ставших на Путь самооздоровления, идеально здоровыми сыроедами становятся считанные единицы. Оценивая свое здоровье, хочу упомянуть вот о чем. Мне исполнилось 56 лет в 2018. Во-первых, я могу работать умственно и физически, не особо уставая, как и в молодости - целый день. Во-вторых, после 1987 года, когда был выписан из противотуберкулезного диспансера, я практически не обращался к врачам за помощью. А когда такое случалось, то мне быстро становилось понятно, что делать это бессмысленно, и я снова искал ответы в целительских практиках. Об одном таком случае я расскажу, когда поведем речь о позвоночнике. В-третьих, уже лет десять, после того, как целенаправленно поставил такую задачу, я не болею простудами и вирусными инфекциями, хотя никакими закаливающими процедурами не занимаюсь. В-четвертых, артериальное давление у меня колеблется вокруг 115/70 мм рт. ст. Я могу в любое время дня и ночи пробежать

километров 10-15. Уверен, что если потренируюсь пару месяцев, то без проблем пробегу и двадцатку, как с куста. Вес мой обычно составляет 78-79 кг при росте 182 см, хотя я и понимаю, что килограммов 5 можно было бы сбросить. Безусловно, сегодня мелкие спортивные травмы преследуют меня чаще, чем раньше, да и интенсивность нагрузок нынче не так высока, как в молодые годы, однако я с молодыми не соревнуюсь по причине бессмысленности этого занятия. В процессе самооздоровления имеет смысл соревноваться лишь с самим собой, чем я и занимаюсь, ради интереса улучшая то один, то другой параметр собственного здоровья или спортивный результат.

Память моя вполне пригодна, хотя, честно признаться, сегодня на запоминание каких-то массивов информации уходит времени несколько больше, чем тогда, когда мне было 25 годков. С другой стороны, я научен качественно сортировать и просеивать информацию, и мне приходится ее запоминать вдвое меньше, чем в молодые годы. Эдакое живое воплощение закона сохранения энергии! Какие там у меня анализы, я не интересуюсь, так как они по-настоящему ни о чем целителю не расскажут, а от врачей здоровья не получишь. Еще я постепенно отрешился от разного рода застолий и поломал традицию принимать спиртное по разным поводам, хотя и не отказываюсь пригубить, и даже иногда посидеть по-мужски. Я в этом вопросе зарок трезвости себе не давал, дабы не создавать в своей психике невротическое напряжение. Если когда-нибудь вдруг захочется опрокинуть стаканчик-другой, то сам Бог велел. Почему бы и нет? Но такое желание в последнее время посещает не так уж часто, а до воплощения дело доходит и того реже. Чем более осознанно к этому вопросу относишься, тем меньше смысл в том, чтобы добиваться расслабления психики при помощи спиртного. Видимо, с годами становится жаль тратить время как на саму выпивку, так и на преодоление ее последствий. Если в молодые годки на восстановление уходили день-два, то в зрелые годы процесс реабилитации с похмелья часто затягивается. Тем не менее, следует особо подчеркнуть, что в наше смутное время от привычки употреблять спиртное лучше избавиться самым радикальным образом, чтобы она не усугубляла бесконечные трудности, которые обрушает на нас современная система геноцидной власти. К тому же, пьющий человек никогда не обретет радости отличного здоровья, а задача этой книги - подарить вам здоровье богатырское, звездное. Ну, в общем, хватит о себе. Подводя итоги, скажу лишь, что мне есть еще к чему стремиться, и я стараюсь не стоять на месте в этом вопросе. Сегодня постепенно готовлю себя к следующим шагам в сторону укрепления строгости своего оздоровительного режима как в области харчевания, так и в сфере физических нагрузок.

Настало, однако, время рассказать вам о человеке, чье здоровье идеально. Ричард Блэкмен, американский негр-фрутарианец. Он уже долгие годы питается исключительно сырыми фруктами, а в последнее время так вообще объявил, что полностью перешел на праноедение - прямое усвоение энергии из Комсоса, без необходимости принимать внутрь воду и еду. Блэкмен - автор собственной гимнастики под названием «Калистетика», где тренировка мышц производится не отягощениями, а с использованием веса собственного тела. Выглядит он совершенным атлетом, мышцы его - будто из стали, а о его физических возможностях можете посудить сами, оценив представленные ниже количественные показатели в отдельных упражнениях.

Количество повторов в час (с собственным весом)

Отжимание на брусьях - 800.

Подтягивание на турнике, ладони от себя - 420.

Отжимание от пола - 2015.

Приседания - 540.

Подъем на носки - 4000.

Отжимание на одной руке - 700.

За один подход

Отжимание на брусьях - 100.

Подтягивание на турнике, ладони от себя - 36.

Отжимание от пола - 160.

Приседания - 400.

Подъем на носки на одной ноге - 2614.

Отжимание на одной руке - 28

Здесь, как говорится, комментарии излишни. Вышеуказанный субъект имеет фантастическую физическую форму. Его достижения очень сложно повторить, да и не нужно это делать. Речь идет о том, что диапазон потенциальных возможностей любого из читателей практически безграничен, и ваше пребывание сегодня на самом днище Пирамиды Здоровья, при некотором вашем разумном усилии, может смениться отличным самочувствием со всеми вытекающими возможностями.

Безусловно, эта книга не для таких, как Ричард Блэкмен, ибо она ему не нужна. Эта книга - точно не для продвинутых сыроедов, голодальщиков или самооздоровившихся гуру. Им ничто из этой книги не понадобится, ибо они уже далеко впереди остальных на Пути Здоровья. Эта книга для тех, кто еще только задумывается, чтобы встать на Путь, или даже еще не подозревает, что такой Путь существует. Либо для тех, кто думает, что встал на Путь, но на самом деле свернул на тупиковую дорогу разного рода модных диет, подсчетов калорий, еды по часам и граммам, на путь траволечения, бесконечных клизмлений и суровых рискованных чисток. Эта книга - для человека, взятого в плен болезнями мнимыми и реальными, катящегося с горы, лежащего на социальнобиологическом дне или стоящего на краю могильной ямы.

Эта книга для тех, кто уже дошел до ручки, морально сломлен нуждой и болезнями и потенциально готов отправиться на свидание с Господом. Даже если вы прикованы к постели жестоким недугами или старостью, то следование разумным советам из этой книги резко улучшит ваше состояние и облегчит жизнь ваших близких и родных.

Эта книга для тех, у кого нет денег на пожизненное кормление платных врачей и аптечного персонала. Тем не менее, эта книга не заменитель платной клиники. Платная клиника гробит ваше здоровье, как, впрочем, и бесплатная, а вот оздоровительные методики, которые представлены в этой книге, просты, эффективны и практически не потребуют от вас каких-то особенных затрат, выходящих за рамки самого скромного семейного бюджета. Именно с этой целью она и написана. Смысл ее появления на свет - избавить тысячи и тысячи людей от бессмысленных расходов на содержание гигантской паразитической отрасли - медицинской и фармацевтической мафии.

Прежде чем представить на суд читателей систему простейших шагов по обретению здоровья, автор жестко применил вполне годный для такого дела принцип Парето, гласящий, что 20% усилий принесут 80% результатов. Потому все методологически лишнее и наносное, выходящее за рамки здравого смысла или требующее ненужных затрат времени и денег, автор беспощадно браковал и удалял либо заменял процедурами, равнозначными по эффективности, более простыми по исполнению, бесплатными или предельно дешевыми. Любую дорогу к цели автор жестко спрямлял, дорожа временем читателей. А еще задача автора - избавив вас от недугов, добиться того, чтобы вы приучили себя поддерживать здоровье автоматически и бессознательно, но не разоряя семью в наши трудные времена, а в перспективе - вообще о здоровье не думали.

Тем не менее, любой обеспеченный и даже богатый гоминид, дабы не чувствовать себя жертвой вымогателей в халатах и дойной коровой библейских аптекарей, может принять эту систему на вооружение. Богатый человек, не желающий проходить семь кругов медицинского ада, как и любой другой, может воспользоваться советами из этой книги и вернуть себе здоровье бесплатно. А когда любой из вас сделает первые шаги, обозначенные в этой книге, затем вторые и третьи, освоившись в статусе здорового или хотя бы выздоравливающего человека, то сможет сам вносить изменения в предложенную автором систему, отменяя одни и добавляя какие-то дополнительные практики, позволяющие не просто обрести здоровье, а подняться на самую вершину его пирамиды!

Методики, с которыми вы познакомитесь ниже, можно применить также на благо своих возрастных родителей, которые уже роковым образом побывали в хищных когтях докторов и аптекарей, а теперь вернулись к вам доживать. Еще лучше, если вы своих родителей, родных и близких поставите на Путь до того, как они станут безнадежно больными и обездвиженными, чем после. Методики, с которыми вы познакомитесь ниже, можно применить и на благо своих

детей, с самых первых дней наставляя их на Путь творческого долголетия.

### Глава третья Как себя заставить

Что же заставляет нас в любых обстоятельствах дергаться и не сдаваться? Я хочу, чтобы вы никогда не забывали, что на самом деле у вас нет никаких болезней! Симптомы и синдромы - это индивидуальное проявление у вас общей для всех людей пищевой интоксикации и загрязнения организма шлаками. Лечение какого-то отдельного недуга бессмысленно без полноценной уборки токсинов из организма. Если вы заглушите эти симптомы в одном месте, полагая, что избавились от недуга насовсем, то Комендант для выведения шлаков создаст прорыв в другом, и доктора даже не свяжут эти процессы между собой. Как, например, после хирургического лечения геморроидальных узлов, через которые организм сбрасывал ядовитую зашлакованную кровь при застое в печеночной вене, человека чаще всего настигает инсульт. Раньше кислая токсичная кровь организмом удалялась через геморроидальные узлы, а теперь она всей своей пролетарской мощью ударила фигуранта в мозг. А ведь все предыдущие годы от кондратия в голове его верно предохранял геморрой - верный спутник жизни.

Диагнозы бессмысленны в отрыве от понимания корневой причины общего угасания организма - хронической пищевой интоксикации и механической зашлакованности. Процесс исцеления, в своем корне, является одинаковым для всех так называемых болезней. Смысл его в том, чтобы очистить организм от токсинов и создать условия для самовосстановления дистрофированных органов и тканей. А по ходу решения этой главной задачи все болезни будут одна за другой покидать ваше многострадальное тело, но именно в той очередности, которую изберет Комендант, с максимальной для вас выгодой.

Вначале хочу привести вам два примера с воображаемыми пациентами, вставшими перед воистину гамлетовской дилеммой: «Клизмить или не клизмить - вот в чем вопрос». Кстати, многие читатели узнают лично себя либо в первом, либо во втором персонаже.

**Дело №1.** Фигуранту - 40 лет. Можно сказать, что совсем еще недавно был молод и здоров. Но сегодня желудок побаливает, а среди его всегдашних спутников - отрыжка, изжога, горечь во рту, снижение аппетита, запор, вялость. Обошел уже всех врачей. Сдал анализы. Выплатил 500 долл. «Выявили» гастродуоденит, дисфункцию поджелудочной и холецистопатию. Приписали полтонны таблеток. Вроде полегчало, а вроде и не полегчало. При повторном обращении доктор предложил повторить все старые анализы и добавил столько же новых. На такое денег уже нет. Зато имеется запас таблеток с предыдущего раза, потому пациент их дозирует и пьет самостоятельно, но с меньшим эффектом, чем ранее. А потом его от болезней отвлекли какие-то проблемы, и он инстинктивно ограничил себя в особо вредной еде. Через какое-то время ему реально полегчало. Затем он вспомнил о своем недуге через три месяца, когда его снова, но уж очень сильно скрутило в компании во время ужина со стейками и винцом. После посещения врача и получения от него нового вороха направлений на анализы пациент их сдавать не пошел, а решил-таки оздоровиться народными методами.

Первое, что приходит ему на ум, - попить травку. Травку пьет, волей-неволей стал меньше жрать и его снова попустило, но не до конца...

Ситуация почему названа мною легкой? Легкая она потому, что вашей жизни ничто не угрожает, вы вполне работоспособны и вас изнутри прямо рвет на части от желания поскорее все эти хвори заторбить чем-нибудь волшебным и снова вернуться в круг друзей и знакомых, «с кем съедено и выпито немало», вернуться в круг успешных людей, которые за столом. Да и вообще, снова оказаться в матрице успешности.

Как с вами поступить? Вы ничего смертельного в своем нутре не чувствуете. Страх за свою жизнь у вас пока не возникает. Душа рвется на волю, в ресторан, в Таиланд или с Френдами на шашлык, а мешает вам жить всего лишь какой-то жалкий зуд в заднем проходе, ноющая боль в животе да запор. Но ведь именно в таком состоянии вы - золотое дно для современной медицины, так как, не найдя другого выхода, через месяц-два снова пойдете по кругу в клинику-лабораторию-аптеку и т. д. Чаще всего, как вам кажется, может помочь траволечение, однако лечение травкой - отварами да настоями - это муляж лечения таблетками. Да и травяные экстракты - это мертвые органические соединения неизвестной химической

структуры. Механизмы их действия не изучены. Среди них имеются очень эффективные при воздействии на органы и системы человека. Но даже при длительном приеме и выраженном облегчении состояния никакого принципиального улучшения здоровья они с собой не несут, так как ваше здоровье, как я уже писал, нарушено не в желудке и поджелудочной, а угнетено вообще и системно внутренними и внешними токсинами. Но травка-то токсины не выводит, а лишь локально облегчает страдания тела. Тем не менее, травку вы попили, и облегчение таки наступило. Наконец вы можете с новой силой окунуться в море житейских радостей, но очень скоро в недоумении оказываетесь там же, откуда начинали - возле кабинета врача. Или же завариваете все те же травки, которые ранее вам помогли с желудком и запором. Но не тут-то было. Вдруг вы обнаруживаете, что трава тоже не берет, а доктора предлагают сдать анализов вдвое больше. Но все равно общее состояние вполне терпимое, да и вообще, все вокруг жалуются на болячки, возрастное снижение тонуса, стрессы и нервы. У вас здоровье, как у всех. Стареем и болеем по программе Матрицы.

Представим альтернативу. Вы обращаетесь к грамотному целителю, и он предлагает вам адекватную стратегию возвращения здоровья: поменять диету, отказаться от всего того, за что вы любите жизнь - от мяса и вина. Требуется режим и начать настоящее очищение от токсинов при помощи жестких самоограничений. Много ли найдется желающих окунуться в мир салатов и бананов вместо стейков, осетров, десертов и винных погребов? А ведь именно в этот момент, когда организм еще сохранил свою жизненную силу, вы способны быстро и эффективно оздоровиться, проявив лишь некоторую настойчивость и волевые качества. При таких стартовых условиях для коренного улучшения здоровья достаточно было бы трех месяцев, чтобы на годы и десятилетия забыть о болезнях и получить себе в подарок новую неизведанную жизнь. Новую жизнь, которую вам подарит неугасающая работоспособность, о чем вы никогда ранее и не мечтали, даже в молодые годы. Но большинство граждан не станут из-за незначительного, как им кажется, недуга голодать и поститься, так как считают себя вполне здоровыми. Большинство из нас полагают, что здоровье - это когда ничего не болит. А тут немного болит, но все остальное-то здорово! Надо лишь подрихтовать то место, где тело шалит, и здоровье вернется само собою. Именно так рассуждает подавляющее большинство людей.

Однако на практике все выглядит наоборот. Если поправить лишь в том месте, где болит, то вернется не здоровье, а те самые токсины, которые уже пробили дорогу на выход через ваш желудок, поджелудочную и желчный. Вы им в тех местах проход - то замуровали травками да таблетками, но они полезли в обход и прорубили себе дверь в почках, толстом кишечнике или в дыхательных путях. Но как только вы ослабите внимание к желудку, переключившись на новые больные места, то токсины и шлаки снова полезут через желудок, вроде бы вами уже излеченный. И у врачей появится новая работа - записывать историю вашей болезни в медицинскую карту, которая будет пухнуть прямо-таки на глазах, словно на дрожжах.

Большинство из слабомыслящих гоминидов не принимают меры в самом начале - ни когда прозвонит первый звонок, ни когда - второй. Человек устроен так, что обязательно ждет третьего звонка - от патологоанатома и гробовщика. Аналогично ведут себя и женщины. Они будут упорно лечить гинекологическую отрасль своего тела в отрыве от всего остального тела, озолотив по дороге гинекологов и аптекарей, но не откажутся от шоколадного батончика, тортика или сигаретки с кофейком. Во многом потому не откажутся, что понятия не имеют, как все в организме взаимосвязано.

**Дело №2.** Теперь мысленно пролистаем пару-тройку лет из жизни нашего пациента, заглянув в его ближайшее будущее. Первые два звонка им уже пропущены, и тело его отчаянно звенит в третий раз. Перед нами Доходяга в хронически подавленном настроении, в апатии и астении. У него внутри букет многочисленных симптомов и синдромов, а на его плечах - груз многочисленных нерешенных и нерешаемых жизненных проблем. Он, понятно, уже оставляет у врачей добрую треть заработанных денег, а две остальные трети разносит по аптекам, скупая там фармахимию. Тонометр, шприц, таблетки и клистир - лучшие его друзья. Каждый поход к врачу или в аптеку увенчивался появлением двух новых заболеваний, которые продолжают множиться в арифметической и даже геометрической прогрессии. Он уже не в состоянии нести этот груз и нуждается в помощи. Ему требуется вернуть силу и энергию. Он еще толком ничего не знает, но уже своим ягодичным хозяйством чувствует, что где-то что-то не так. Где-то в

глубине своей души он догадывается, что никакого волшебного лекарства нет и не будет, а все его болезни не поддаются и никогда не поддадутся лечению. Будем считать, что и травяные отвары он уже перепробовал, и мумие, и грязи Мертвого моря, и морские курорты, и высокогорные. Но он еще не знает самое страшное, о чем знаем мы с вами, дорогие читатели: никаких болезней нет вообще, а все его ужасное состояние вызвано внутренней пищевой интоксикацией. Когда люди такое слышат впервые, то не могут в подобное поверить, ибо Матрица жестко отформатировала и намеренно дебилизировала их сознание и мировосприятие.

Этот момент, когда психика несчастного пациента пребывает в пограничном состоянии, - самый сложный. Человек от легкого толчка полетит в любую сторону и уже не сможет вернуться на правильный азимут. Здесь, как говорится, к человеку нужен подход. Нет смысла напоминать ему, будто он сам виноват в том, что превратился в одушевленный каловый завал из-за своего всегдашнего чревобесия. Да, чревобесие целиком на его совести, но ведь он же не имел никакой иной информации о своем здоровье, а все, что от него требовала система, четко исполнял: обследовался, покупал медстраховку, посещал частную клинику, принимал самые современные лекарства и витамины. Даже посещал тренажерный зал, молился и мыслил всю жизнь позитивно. Но все это нигде в мире не работает. Богатые и позитивные потому лучше выглядят, что меньше изнуряют себя трудом за миску похлебки, имеют возможность покупать более качественные продукты да приобретать более дорогие лекарства. Но принципиальной разницы между богатыми и бедными гоминидами нет. Предел жизни в Матрице, при подчинении себя правилам системы, - 80 лет с охвостом годов уродливого доживания.

Настоящее здоровье обитает вне Матрицы. У нашего пациента никакого выбора не было и нет, кроме как отказаться от привычных правил и принять на вооружение очистительную систему. В глубине души он готов, но разум его спит. В этот момент важно услышать его немой крик - призыв о помощи, понять и найти правильные слова, которые воспламят остатки его дерзновенного Духа и подтолкнут на правильный Путь.

Это и есть тот самый переломный момент, когда пациент либо встанет на Путь новой здоровой жизни, либо останется на днище. Все зависит от того, верно ли поймет его целитель, кому он вверит свое здоровье, либо правильная ли книга попадет к нему на глаза в эту лихую годину.

И вот представьте себе, что в момент самой унылой депрессии ему категорически рекомендуют: ты должен с лечебной целью голодать! Но прежде чем голодать, ты должен проклизмиться неделю и научиться хлебать вместо воды собственную мочу по утрам!

Или его загружают дорогой диетой с подсчетом калорий.

Или ему, которому каждое движение дается через силу, предлагают вставать на час раньше и бегать под дождем и снегом по утрам или нанять тренера. А ведь он лишний раз не может рукой пошевелить.

Но даже если он решился поголодать или перейти на сырые фрукты, его корабль гарантированно налетит на рифы. Голодание, чтобы там ни писали его фанаты - это катастрофическое самочувствие, вонь изо рта, дикая слабость, накатывающая депрессуха и крах работоспособности. Чтобы голодать, надо уйти в отпуск и сидеть дома.

Если же пациент согласится резко перейти на питание сырыми фруктами-овощами, то его тоже ждут подобные проблемы:

тяжело морально и физически, а в первое время - особенно;

очистительные кризы вплоть до почечной и печеночной блокады;

потеря жизненно важных микроэлементов с возможными последствиями вроде выпадения волос, расслоения ногтей или даже осыпания зубной эмали.

Что бы там ни писали просветительские книжки, в домашних условиях голодать или придерживаться строгой сыроедческой диеты неопытному человеку практически нереально, так как родные и близкие варят и жарят, а запахи дурманят голову, возбуждая еще и волчий голод. Кроме того:

домашние третируют, требуя вернуться к «нормальной жизни»;

друзья крутят у виска;

кризы, обострение старых недугов, постоянное плохое самочувствие, особенно на первых порах;

если же он не доведет дело до конца, произойдет срыв к старым привычкам, а проблемы со здоровьем и самочувствием только усугубятся;

психологическая травма или даже надлом;

неудача в попытке оздоровиться - самобичевание и еще большая депрессия;

потеря времени и денег;

усугубление всех проблем.

Жесткий, и что важно, успешный по итогам налет на свои хвори при помощи голодания, с мужественным преодолением всех мук, тягот, сомнений и депрессионных страданий - удел единиц.

Но почему же относительно молодые и сохранные гоминиды в своем подавляющем большинстве не могут принудить себя или возбудить в себе сильное желание стать здоровыми, пересилив желание жрать пищевые суррогаты и заливать в себя мерзкое химизированное пойло? Без острого желания никто не станет терпеть даже мелких неудобств, не говоря уже о том, чтобы преодолевать очистительные страдания!

Давайте оценим, какие у среднестатистического человека имеются стимулы для самооздоровления. Надеюсь вы понимаете, что энергия этого желания - стать здоровым, красивым и трудоспособным - должна напитать себя именно вашей личной витальной энергией, чтобы жечь вас так сильно и так долго, как это потребует очень нелегкая перестройка вашего тела и вашей психики на протяжении нескольких месяцев. Во время этой перестройки вы будете терпеть, в той или иной мере, и физический дискомфорт, и психологический террор окружающих, и волны неверия в успех, и даже физическую боль. Чтобы все это выдержать, желание должно подпитываться значительной внутренней энергией на протяжении долгого времени. Но где взять нужную энергию у вас внутри, если вы чувствуете себя вялым, больным и апатичным? Ведь одного даже глубокого осознания всех выгод будущего здоровья мало для того, чтобы зарядить вас для похода на все время Пути.

Так вот, стимулов восстать против обстоятельств и системы не так уж и много. Давайте хотя бы кратко по ним пройдемся. Что толку в методиках оздоровления, если у вас не будет острого желания примерить их на себя и стоически нести до самой победы, невзирая на снег, дождь и натертые ноги в сапогах! Попытаюсь проиллюстрировать эту мысль. Совсем недавно рассказали мне такой случай из жизни. Хороший человек, адвокат, слегка за 60, собрал у себя букет старческих системных хворей - от запущенного диабета до атеросклероза, гипертонии и сердечной недостаточности. В результате многолетнего упорного лечения уже стоял на краю сырой ямы и об этом имел приговор врачей. Вот тогда-то ему и поступило предложение испробовать натуропатические методы. Будучи в полном и ясном сознании, он в ответ заявил, что с предложениями ограничить табак, спиртное и еду просьба не подкатывать. Изрек эту нетленку, а в скором времени преставился. И таких людей-инфузорий на земле миллиарды. Они живут самым фактом пережевывания и глотания пищи. Их жизнь теряет смысл, если исполнение этой глотательной миссии невозможно. Вероятно, этому адвокату искренне не хотелось больше жить. Жизнь человеческая не священна, как о том внушали нам в СССР при КПСС. Сегодня на жизнь человеческую всем плевать!

Что тут скажешь? Если бы вы осознавали, узрев первые признаки болезней, что этим организм сигнализирует вам о переполненности тела шлаками и ядами! Пока в нем была хоть толика свободного места, Комендант справлялся самостоятельно и старался вас не беспокоить. Однако теперь болезни полезли изо всех щелей. Так вот, если бы вы в этот момент послушали голос разума и приняли меры по очищению организма, то легко и без каких-то чрезмерных мучений стали бы здоровым, красивым, заряженным энергией и вооруженным знанием Пути на всю оставшуюся жизнь. Но чаще всего случается так, что к целительству обращаются лишь в последнюю минуту или в предпоследнюю, да и то меньшинство. Остальные предпочитают вкусную и пьяную погибель. Это - факт!

Я все же призываю не только стариков или средневозрастных доходяг, но и молодых людей активно расширять свой кругозор касательно здоровья и его конструирования, принимая в его отношении меры превентивные, обратившись, в том числе, и к моей книге. Это откроет перед вами новые волшебные пути и миры, подарит суперэнергию и созидательные сверхвозможности. А дятлам, которых уже один раз клюнуло, я советую, не дожидаясь второго

раза, ибо второй часто бывает последним, начинать строить себе целительскую программу вместо беганья по кругу по докторам и аптекарям, в роли одушевленного кошелька.

Давайте разберемся конкретно, со всей жесточайшей прямоотой, какие силы потенциально способны толкнуть вас на подвиг самоисцеления. Что на этом свете способно заставить вас перековывать свое тело и закалять свой дух в горниле осознанного самоограничения и самоотречения от кулинарных и питейных радостей, от табака, умственной и телесной лени, от душевной расхлябанности и распушенности?

Начнем с того, что для стимулирования вас к принципиальному изменению вашего смертного образа жизни на здоровый потребуется огромная энергия желания. Вы должны остро пожелать превратиться из больного гоминида в здорового человека. Откуда вы возьмете столь значительную витальную энергию, которая своим импульсом заставит вас длительное время вести стоическую жизнь фактически в праведности? Ведь что такое желание быть здоровым? Это трансформированная вашей Душой (психикой) фундаментальная эмоция, которая только и несет в себе требуемый великий заряд. Вот он, перечень базовых эмоций, признаваемых наукой:

1. Удовольствие - радость.
2. Интерес - возбуждение.
3. Удивление - испуг.
4. Горе - страдание.
5. Гнев-ярость.
6. Страх - ужас.
7. Отвращение - омерзение.
8. Стыд - унижение.

Вспышка ужаса подкрепляется гигантским выбросом витальной энергии, и она, трансформировавшись у вас в сердце в желание спастись, способна поддержать в решимости стать здоровым.

Чувство отвращения к себе - толстой и потной вонючке - способно заставить вас отказаться от ночного похода к холодильнику.

Внезапно вспыхнувшее чувство к противоположному полу, осознаваемое вами как любовь, может свернуть горы, наполняя вас до краев позитивной энергией желания и действия.

Однако вряд ли стоит пассивно ожидать на шестом-седьмом десятке вспышку пылкой страсти, которая подзарядит ваши энергетические батареи, принудив, во имя любимого человека, выходить в дождь на прогулку и отворачивать глаза от тарелки с сочным пахучим стейком. Вероятнее всего, вас куда скорее посетит ужас, рожденный тяжелым инфарктом, кондрашкой, острым перитонитом или подозрением на онкологию. Либо этим стимулом станут презрение и великая жалость к себе, расцвеченные вашим воображением, которое охотно нарисует картинки будущего, где вы исполняете роль дряхлого старика или старухи, лежащих парализованными и беспомощными, грязными, обоссавшимися и обгадившимися, вонючими, зудящими, пробитыми пролежнями, остро страдающими физически и психически. Вы можете вообразить, что все эти красоты вашего состояния обрушатся на головы ваших детей и внуков, вынужденных потом годы жизни проводить в обслуживании вашего дряхлого никчемного тела, с великим трудом преодолевающих к вам брезгливость, отвращение и свое отчаяние. И это, заметьте, на фоне углубляющейся материальной катастрофы, которая захватывает сегодня куда сильнее молодых, чем даже стариков.

Обратите внимание, что речь идет именно об эмоциях. Логика энергию действия не породит! Вы можете разумом своим тысячу раз понимать, как это «здОрово быть здорОвым» и даже назубок заучить все пункты оздоровительной программы. Это вам никак не поможет вставать пораньше и в течение нескольких месяцев реализовать на своей шкуре очистительную программу. В лучшем случае вы ее навечно будете откладывать изо дня в день.

Откуда же берется энергия для эмоций, которые должны наполнить ваше желание стать здоровыми? Витальную энергию для этого может предоставить в ваше распоряжение только Комендант тела. Он и только он должен выделить ее для той самой базовой эмоции, которая затем вместе с энергией Коменданта попадет в вашу Душу (психику), и трансформирует весь этот черный ужас в воображаемую картинку, где вы, старая и беспомощная развалина,

превратились в молодого джигита или роковую женщину. Проблема, однако, состоит в том, что Комендант как раз и не располагает свободным запасом витальной энергии, так как вся она уходит на текущее спасение вашего тела от смертельного отравления внутренними токсинами. Все те крохи, что Комендант не расходует на нейтрализацию токсических пищевых завалов, порождаемых котлетами, стейками, шоколадками, тортами и алкогольными напитками, он бросает на выведение хоть малой толики старых ядов и шлаков из организма. Вы можете легко представить, сколько внутри вас той самой энергии, приняв на вооружение такую методику подсчета. Если, к примеру, вам сегодня 45-50 годков отроду, а вес ваш 80 кг, то изначально запроецированное природой тело, чистое и светлое, здоровое и умное в этом теле составляет всего килограммов 40-50, не более. Остальное, что свыше 50 кг, - это нагромождение шлаков и отравленной воды. Некоторые натуралисты так и разделяют вашу живую плоть надвое: в глубине - ваше Истинное тело, задавленное десятками килограммов шлаков, а сами эти шлаки - ваша Ложная личность, разумная, агрессивная и паразитирующая на вашем настоящем теле. Так вот, если бы ваше тело было чистым, то оно, по замыслу Создателя, в вашем возрасте имело бы потенциальную витальную энергию, к примеру, 100 единиц. В этом состоянии Комендант, резервируя часть энергии на текущее поддержание жизнедеятельности органов и систем тела, а также на формирование неприкосновенного резерва энергии для критических ситуаций, большую ее часть направляет Душе, и она щедро тратит оную на разумную, творческую и духовную работу, делая вас ЧЕЛОВЕКОМ. Но с поправкой на хроническое отравление пищевыми ядами и зашлакованность, когда большая часть энергии утекает на детоксикацию вашей плоти, Душа ваша (психика) получает лишь мизерную часть положенной витальной энергии, которой едва хватает на эпизодическое мерцание вашего разума. Именно катастрофический дефицит живой энергии превращает вас в хронически утомленный слабомыслящий овощ, который живет по нижнему пределу, ужасно пугающийся даже намека на какие-то жизненные проблемы, новые вызовы или дополнительную работу. И это не говоря уже о том, чтобы самому создавать себе новые творческие возможности, конструируя свои идеи в замыслы проактивно, а затем энергично воплощать их в реальность упорным сверхнормативным трудом. Теперь вопрос: откуда вы - стареющий доходяга - возьмете дополнительную живую энергию на эмоцию вождения, чтобы превращать себя из овоща в разумное здоровое существо? Учитывая нижайший энергетический потенциал большинства современных граждан, жрущих в три горла обработанную и синтетическую пищу, пьющих, курящих и пребывающих в хроническом стрессе, единственным источником такой энергии у них остается «неприкосновенный запас Коменданта», который тот накопил и бережет как зеницу ока на случай возникновения ситуаций, прямо угрожающих вашей унылой жизни. Тот самый случай, когда от вас потребуются на краткий миг превратиться в дикого зверя или Бэтмена, чтобы спасти свою шкуру. Вы не можете «укатать» Коменданта словами, ибо он является очень жестко запрограммированной полевой субстанцией и вскроет свои резервы только лишь под воздействием мощного эмоционального импульса - ужаса, гнева, позора или, гораздо реже, - вспышки радостного вождения к противоположному полу.

Но вскрыв эти резервы и направив их на поддержание вашего желания быть здоровым и упорно заниматься самоисцелением, Комендант фактически оставляет вас беззащитными перед чрезвычайными угрозами. Потому в ваших же интересах, не откладывая дело в долгий ящик, немедленно приступить к делу и как можно скорее вернуть Коменданту выданный вам кредит.

Наша целительская система должна быть построена так, чтобы самые первые ваши шаги были направлены не на расходование этого «неприкосновенного запаса», а на срочное восполнение и накопление новых запасов витальной энергии. Мы должны сделать эти запасы достаточными для того, чтобы ваш разум пробудился и испугался вашего состояния, возжелал сделать вас здоровым. И лишь тогда, когда накопим энергии вдоволь и даже с избытком, а также вернем Коменданту должок, мы со спокойным сердцем сможем приступить к превращению вас в супермена или супервумен.

Этот нюанс важно понимать тем, кто желает взять крепость здоровья по-быстрому, штурмом. Такая стратегия войны имеет место быть. Но если штурм по каким-то причинам окажется неудачным и вы со своими остатками энергии сорветесь в изначальное состояние, то у Коменданта не останется резервов даже преодолеть ваш стресс от морального самобичевания.

Потому предлагаемая мною система, которую я подготовил именно для тех, кто стоит сегодня на нижней ступени или находится на самом дне, очень сильно страхует вас от неудачи срыва и провала. И даже в случае срыва у вас останется вполне достаточно витальной энергии, чтобы стоически пережить поражение в битве, снова вернуться на поле боя и все-таки выиграть у Фатума свою войну за собственное ЗДОРОВЬЕ!

Наконец, последнее, о чем хотелось бы упомянуть. Существует возможность принудить Коменданта тела раскурочить НЗ жизненной энергии и направить ее на очищение тела и перестройку организма, даже если сил вроде бы уже нет даже на то, чтобы эмоционально реагировать на возникшие проблемы со здоровьем, стрессы и апатию. Допустим, у вас имеется полное понимание необходимости резких перемен в своей жизни касательно режима дня и характера питания, однако на это не хватает энергии. В такой ситуации, когда ни страх, ни любовь не помогают, часто на выручку приходит обыкновенная визуализация. Можете назвать это аутотренингом или динамической медитацией. Просто воображайте конечный результат в ярких красках, будто вы уже стали здоровыми, красивыми и привлекательными, сдобривая воображаемыми сценками из будущей жизни. Но предварительно уделите день-два черному воображению, когда во всей красе

представьте себя парализованным обоср\*вшимся стариком, лишь эпизодически включающим свой мозг между приступами сенильного слабоумия. Представьте себя в говне и пролежнях. Представьте, как ваши дети, вернувшись с работы, должны заходить в вашу провонявшуюся комнату, чтобы вас обмыть и перевернуть. Представьте, как внуки всеми силами станут избегать встречи с вами. Наконец, представьте, что вы наконец-то в гробу, в сырой земле, и чувствуете могильный холод, который никогда уже вас не покинет, ибо жизнь ваша прошла впустую и закончилась гнилью! Затем, пожив пару дней такой воображаемой жизнью и напустив на себя страшок, перечеркните такие картинки на мысленном экране жирным черным крестом и вымарайте воображаемой стирательной резинкой из своей головы. Когда же с остатками мрачных картинок в голове будет покончено, на том же мысленном экране представьте себя здоровым красавцем или красавицей в золотом сиянии и придумывайте для этой новой своей ипостаси разные приятные жизненные сюжеты. Создавайте внутри себя позитивные ментальные кинофильмы - помощь внукам-детям, новая трудовая жизнь, новые проекты, новое образование, путешествия, возвращение утраченных позиций, возвращение молодости, в конце концов. Вы удивитесь, но каждый, кто встанет на этот Путь и хотя бы полгода с него не свернет, воображаемые картинки из улучшенной новой жизни увидит наяву. Вам все вождевленное станет доступно, так как никаких физических ограничений со стороны гнилого тела не останется. Тело уже не будет гнилым, а энергия станет перехлестывать через край.

При некотором упорстве, посвящая такого рода аутотренингу 20 минут в день, ваша Душа (разумное начало) принудит-таки Коменданта потихоньку разжечь в вас желание встать на Путь самоисцеления, выделив для этого нужный запас энергии. И как только почувствуете первые признаки алкания стать здоровым, немедленно приступайте к выполнению предложенной в этой книге программы, ибо она специально подготовлена для таких вот малокровных рахитичных склеротиков и паралитиков. Но опять же: не забывайте, что энергию вы получили из «неприкосновенных запасов» Коменданта тела, которую он берег для критических ситуаций. Так что если через неделю возникнет настроение все бросить из-за лени и уныния, то помните, что на вас немедленно обрушится депрессия и захлестнут волны самобичевания из-за вашей же никчемности и беспомощности. А еще вас посетит лавина вполне конкретных болезней, так как Коменданту нечем будет поддерживать вашу жизнедеятельность даже в минимальном объеме.

Все время разжигайте внутри себя страх перед появлением новых болезней и позором своей никчемной убогости, решительно подавляя периодическую хандру, приливы слабости, и отсекайте тем самым путь к отступлению на старые редуты, где в засаде вас поджидают привычные и любимые хвори. Напомню сакральные слова:

Никто не даст нам избавленья,  
Ни Бог, ни царь и не герой,  
Добьемся мы освобожденья  
Своею собственной рукой...

Зарубите себе на носу: гораздо проще слегка потерпеть в начале Пути самоисцеления, переборов в себе некоторые вредные привычки и пристрастия, чем, вернувшись к старым порокам, через некоторое время снова начинать все сначала, но из гораздо худшей позиции.

#### Глава четвертая Кто привык за победу бороться

Мы пойдем путем другим!

Я имею желание помочь всем, особенно тем, кто стремится вернуть себе ЗДОРОВЬЕ, но еще пока не готов к штурмовым действиям ни морально, ни физически.

Хочу, чтобы в Пути вы не страдали!

Хочу, чтобы не поскользнулись в самом начале!

Хочу, чтобы вас не вышибло из седла уже на старте!

Хочу, чтобы вы не искупали новыми муками уже существующую муку за будто бы грех чревобесия! У вас не было выбора - вы не могли противостоять Матрице, так как жили по ее лекалам, даже не догадываясь, что можно выйти за пределы. Тем более, вы не знали, как и что делать по-иному. Я, чтобы вас не пугать, пока даже не стану озвучивать стратегический замысел вашего исцеления. Просто поставим вместе с вами общую задачу и начнем ее выполнение шаг за шагом. По мере восхождения на одну вершину самоисцеления перед вами откроется следующая. Этот путь не будет тяжелым. Иногда и даже часто - веселым и приятным. Ваши усилия не должны быть чрезмерными, так как на чрезмерные усилия у вас пока еще нет внутренней силы. Ваши неудобства и страдания я постараюсь минимизировать, если полностью их избежать будет невозможно.

Начнем наш Путь с постановки общей задачи:

1. Удалить из организма два пуда шлаков и грязной воды.
2. Превратить закисленную гнилостную среду вашего организма в здоровую щелочную.
3. Наполнить ваше больное тело здоровой жизненной энергией.
4. Прodelать все это, не нанеся вреда вашему хрупкому здоровью.

Я не ставлю своей задачей вылечить ваши недуги (согласно их перечню из вашей истории болезни). Недуги уйдут сами по себе в нужной очередности, по мере того, как ваш организм будет избавляться от токсинов. Есть даже закономерность. У тех, кто по-настоящему встал на Путь Самоисцеления, болезни уходят в обратной последовательности: первыми уходят те, что появились позже, а последними - самые ранние хвори.

Я хочу, чтобы вы почувствовали малые улучшения с первых шагов, а первые побочные эффекты отодвинулись далеко в будущее и были легкими и терпимыми.

Я хочу, чтобы вам на Пути исцеления не пришлось в одночасье поменять весь жизненный уклад, лишившись работы, семьи и друзей.

Я хочу, чтобы вы сохранили и увеличили трудоспособность, ибо те, кто болеют, приумножают свои проблемы еще и финансовыми неурядицами.

Я хочу, чтобы ваша трудоспособность возрастала с первых шагов, день за днем, а не проваливалась до дна, хоть и временно.

Я хочу, чтобы проявления вашего недуга, которые вы ранее считали болезнями и их симптомами, сразу начали вас покидать, а не приводили за собой «друзей», как это всегда бывает после посещения БОЛЬницы.

Отсюда, прежде чем приступать к фундаментальному очищению организма, составляем план подготовительных мероприятий:

1. Укрепить ваши печень и почки.
2. Максимально восполнить бездумно разбазаренные в прошлой жизни запасы микроэлементов в железах внутренней секреции, волосяных мешочках, костях, зубах, в ногтях, в мышцах, связках, внутренних органах.
3. Начать постепенное выщелачивание внутренней среды организма, включая кишечник, ткани тела и внутренние жидкости, добываясь возвращения ее к параметрам здорового человека.
4. Уменьшить или максимально сократить текущее поступление токсинов в организм извне и приостановить образование новых нерастворимых отложений в организме (шлаков).

5. Начать осторожное выведение из организма токсинов «поверхностного залегания», не нагружая дополнительно почки и печень.

Это позволит вам многократно уменьшить страдания в процессе дальнейшего оздоровления или даже вовсе их избежать.

Это позволит вам избежать досадных побочных явлений, таких как выпадение волос, разрушение зубной эмали, иссыхание и шелушение кожи, расслоение ногтей, маточные кровотечения и т. п., что нередко случается при огульном применении жестких оздоровительных чисток.

Это позволит вам начать тренировку подрастерянных вами волевых качеств - от малого до большого, не создавая себе непреодолимых вызовов.

Это позволит вам уже с самых первых дней улучшать работоспособность, самочувствие и внешний вид.

И лишь после того, как мы проделаем эту подготовку, перейдем к решающему наступлению на ваши хвори и недуги!

Ниже представлен перечень подготовительных мероприятий. После того, как вы с ним ознакомитесь, мы вместе пройдемся подробнее по некоторым его пунктам.

## ПЕРВЫЙ ШАГ САМОИСЦЕЛЕНИЯ. ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ИНТЕНСИВНОМУ ОЧИЩЕНИЮ

### ЭТАП №1

Срок - 1 месяц

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

А. При помощи некоторого изменения правил приема пищи резко уменьшаем поступление в организм и выработку в кишечнике токсинов. Сокращаем отложение труднорастворимых шлаков.

В. При помощи многократного увеличения в рационе сырых фруктов и овощей интенсивно восполняем запасы микроэлементов, постепенно создаем щелочную среду в кишечнике и благоприятные условия для восстановления нормальной микрофлоры, нейтрализуем токсины, появляющиеся в процессе брожения и гниения обработанной пищи.

#### 1. Оптимизация привычной диеты

a. Прекращаем (на первых порах категорически) прием алкоголя и постепенно отказываемся от никотина.

b. Откажемся от пакетированной пищи.

c. Научимся правильно сочетать привычные продукты питания.

d. Резко добавляем в дневной рацион 2 кг сырых фруктов и овощей. Правильно их сочетаем.

С. При помощи пищевой соды разворачиваем принудительную борьбу с закислением организма, подключая всю поверхность кожи в помощь почкам, печени и кишечнику.

1. Содовые ванны.

2. Содовое питье.

3. Чистка зубов содой вместо пасты.

4. Содовые полоскания горла.

5. Промывание содой носа и околоносовых пазух по утрам и вечерам.

6. Содовые ванны стоп.

7. Содовые спринцевания у женщин.

8. Имеющие время и возможность могут провести сеанс из 10 антипаразитарных содовых клизм.

2. Укрепление и очищение выводящей системы. Восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Повышение общего тонуса организма.

1. Прием курса препарата «ЛИВ-52» для оживления печени.

2. Прием свекольного сока по утрам для очищения и укрепления мочевыводящей системы.

3. Прием цветочной пыльцы для ускоренного восполнения природных микроэлементов.

4. Прием ЭМ-препаратов типа «Байкал-ЭМ-1 (У)» для скорейшего восстановления полезной микрофлоры кишечника и подавления ядовитого кишечного грибка.

5. Вводим в привычку прогулку продолжительностью 30-60 минут.

Остановимся подробнее на каждом из мероприятий подготовительного этапа - с первого пункта и до последнего.

1. Оптимизация привычной диеты

Что следует помнить, как «Отче наш»:

- Пакетированная фабричным способом пища является остро-токсическим ядом, не усваивается организмом даже в малой мере и не пригодна к употреблению, потому ее следует вообще исключить из рациона. В фабричной упаковке, по большому счету, можно покупать лишь соль, соду, растительное масло и бутилированную воду.

- Термически обработанная пища бесполезна. Переработка и мизерное усвоение ее требует непомерных затрат жизненной энергии и сопровождается кислотным отравлением организма, гниением и брожением. Приготовленная пища - это настоящий наркотик, формирующий наркотическую зависимость. К своему нестерпимому желанию есть жареное мясо или торты следует относиться как к наркозависимости. Голодные позывы и вожделение кулинарных вкусов - это симптомы самой настоящей абстиненции. Их не следует пугаться и излишне драматизировать. Отказ от приема гурманских вкусов не грозит организму физически, однако вызывает психологические страдания, иногда очень острые.

- Витамины и микроэлементы в таблетках и ампулах, синтезированные фармацевтическими предприятиями, на самом деле витаминами не являются, никакой пользы организму не несут, а суть лишь мертвые и вредные химические субстанции.

- Все необходимые микроэлементы и витамины, а также энергию и строительные материалы для клеток организм получает, и приспособлен для этого природой, лишь из сырых фруктов, овощей, орехов и семян.

Тот, кто не может примириться с такими постулатами, твердо их усвоить и психологически принять, никогда не достигнет настоящего прорыва в самоисцелении. Значение каждого из перечисленных пунктов плана предварительного этапа следующее:

а и б. Прекращение приема алкоголя, отказ от курения и синтетической пакетированной пищи - это отказ от добровольного приема внутрь ядовитой мерзости. Возможно, после успешного завершения очистительных и оздоровительных мероприятий, в угоду социальной среде, можно вернуться к эпизодическому умеренному потреблению качественного вина, однако не ранее окончания всех этапов очищения, после перехода на стабильную и адекватную систему здорового питания.

с. Правильное сочетание обработанных продуктов питания важно потому, что это позволяет резко ускорить их прохождение по пищеварительной системе - от ротовой полости и до прямой кишки. Ускорение приведет к значительному уменьшению количества токсинов, которые образуются в кишечнике из-за их «стояния» в желудке, гниения и спиртового брожения. Естественно, и всасываться в кровь из кишечника их будет гораздо меньше. Кроме того, чем меньше трупных ядов и сивушных масел образуется в кишечнике, тем легче будет вывести оттуда вредоносный смертельный грибок и создать подходящие условия для полезной кишечной микрофлоры.

Теперь непосредственно о том, как же правильно сочетать привычные нам продукты, чтобы добиться максимального их усвоения и минимизации отравления организма внутренними токсинами.

**ПРИНЦИПЫ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЮЩИЕ:**

Запоминаем фундаментальный минимум:

1. Нельзя сочетать белки с крахмалом.
2. Нельзя сочетать белки с сахарами.
3. Нельзя сочетать жиры с сахарами.
4. Фрукты съедаем отдельно от всего.
5. Зеленые овощи сочетаются с любой пищей.

Ниже приведу несколько примеров. Опираясь на этот простейший алгоритм, каждый из вас легко научится разумно сочетать привычные пищевые продукты и только этим в несколько раз облегчит работу своей пищеварительной системы и уменьшит образование в кишечнике

внутренних токсинов.

Неправильное сочетание:

мясо, рыба, яйца - хлеб, гарнир из картофеля, бобовых, кукурузы или злаков.

Правильное сочетание:

мясо, рыба, яйца - салат. На гарнир - рагу или овощи-гриль.

Неправильное сочетание:

торт - стейк, рыба или яйца. Семечки или орехи с медом.

Правильное сочетание:

десерт и фрукты через 2 часа после еды или за 1 час до еды.

Неправильное сочетание:

хлеб с маслом и медом; каша с маслом и вареньем; творог с изюмом или медом.

Правильное сочетание:

крахмальный гарнир с маслом и салатом. Хлеб с гарниром. Хлеб с мясным бульоном.

Печеная картошечка с соленым огурчиком, квашеной капустой, хлебом и свежим салом.

Следует отметить, что в реальной жизни добиться идеального сочетания продуктов невозможно в связи с дефицитом времени на то, чтобы за всем этим следить, готовить и подавать на стол лишь сочетаемые компоненты. Иногда человек бывает вынужден принимать в пищу что дают, и тому рад. К этому следует относиться спокойно. Желательно срываться как можно реже. Но если такое и случилось, то не следует истерить, просто нужно принять меры для нейтрализации негативных эффектов, связанных с отравлением организма. В этом разделе я дам пару крайне полезных советов о том, как практически реагировать на различные пищевые срывы или неправильные сочетания блюд. Кроме того, расскажу вам, как эффективно бороться с наиболее распространенными диспепсиями - изжогой, гнилостной отрыжкой и тяжестью в животе, вызванной застоем пищевой массы в желудке.

Ниже предлагается полная система употребления и сочетания продуктов для человека, питающегося традиционной обработанной пищей. В качестве промежуточной меры, которая подготовит ваше тело к предстоящему оздоровительному очищению, рекомендую немедленно перейти на эту, предложенную мной не очень строгую, но максимально рациональную диету. И еще раз напоминаю, что переход на этот, более продуманный рацион, сам по себе не рассчитан на лечебный эффект. Задача этого маневра - позволить вашему организму как можно быстрее адаптироваться к полезным и более глубоким переменам в питании, не обрушая вашу психику и привычный жизненный уклад слишком резкими нововведениями. Мы ведь отдаем себе отчет, что человек, решивший встать на Путь самооздоровления, чаще всего уже и так балансирует на грани. Поэтому я не хочу добивать его новыми проблемами, которые однозначно возникнут в случае слишком быстрых «реформ». Зато такие постепенные и умеренные новации будут для любого неопытного-оздоровленца легкими и приятными, быстро избавят его от многих проблем с желудочно-кишечным трактом и подготовят морально и физически к новым, более решительным шагам к обретению истинного здоровья.

И еще один нюанс. Представленная ниже рациональная диета является очень щадящей и рассчитана главным образом на людей с пагубными пищевыми пристрастиями, сильно зараженных токсинами и шлаками. К сожалению, таких гоминидов вокруг нас - подавляющее большинство. Если же вы сегодня самостоятельно придерживаетесь более жестких пищевых ограничений, то оставайтесь на своей строгой диете, а из рекомендаций автора для подготовительного этапа примите на вооружение все остальные пункты.

## РАЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Существует множество всяческих диет, и большинство из них неплохо работает. Главная их проблема в том, что туда заложена либо какая-то чудинка, либо они требуют сверхстрогого режима, делающего нормальную трудовую и социальную жизнь очень проблемной. Потому автор, основываясь на собственном опыте и обобщении опыта многих адептов, составил ряд советов касательно разумного питания, которые обеспечат положительный эффект по-настоящему строгой диеты, но не требуют внешнего изменения в поведении или неподъемных самоограничений. Для того, чтобы правильно питаться, важно твердо запомнить следующее:

1. Что употреблять нельзя категорически и эти продукты не принимать.
2. Что употреблять можно и когда и следовать этому правилу.
3. Какие продукты с какими продуктами сочетать можно, а с какими сочетать нельзя, и поступать именно так.
4. Продукты, которые ни с чем не сочетаются, не сочетать и принимать отдельно.
5. Что надо сделать, если сорвался и отступил от строгой диеты.
6. Что делать, если сорвался и получил в награду диспепсию в форме изжоги, боли в животе или отрыжки.

Так вот, для того, чтобы следовать предложенной ниже диете, не нужно менять привычный режим питания. Самый разумный режим - принимать пищу 3 раза в день, как в обычных условиях. При таком подходе между приемами пищи будут появляться свободные промежутки по пару часов, когда Комендант тела сможет проводить очищение организма. Если же принимать пищу часто и дробно, то очистительные процессы в организме не смогут даже стартовать по причине всегдашнего жевания и глотания обработанной пищи. А это, при прочих равных, будет способствовать намного более сильной интоксикации и зашлаковке тела, чем при редком приеме еды.

Категорически запрещено употреблять в пищу весь период строгой диеты (2-3 месяца) такие продукты:

- синтетические упакованные продукты;
- жареные продукты;
- жир со сковородки, жареное сало, рафинированное магазинное растительное масло, масло коровье из магазина, маргарины;
- подливы (любые);
- молочные продукты из магазина;
- острые приправы, а также свежие лук и чеснок; любые магазинные кетчупы и майонезы;
- белый, коричневый и всякий другой сахар; кофе и чай;
- любые мясные бульоны и уху; копчености;
- колбасы из магазина (любые); любые магазинные окорока и буженину; сыры (любые);
- свежий хлеб и выпечку;
- любые магазинные сладости типа тортов, конфет и пирожных;
- следить за тем, чтобы пища не пересаливалась; бухло, пиво и табак (если обстановка требует, то от 100 граммов хорошего вина, но не на пустой желудок, большого вреда не будет);
- газированные напитки; любые магазинные соки и лимонады; любые пакетированные солености типа орешков, чипсов или магазинных жареных семечек;
- маринованные овощи, варенья из магазина и любую промышленную консервацию;
- не покупать продукты в кулинариях; не употреблять биодобавки;
- не употреблять уксус для салатов (заправлять салаты соком лимона или лайма).

Какие продукты употреблять можно:

- мясо, морепродукты и рыбу, приготовленные на гриле, в пароварке, вареные (без бульона) или запеченные в духовке;
  - свинину (только постную), редко и в небольших количествах; яйца сырые и сваренные всмятку, в умеренных количествах; сырое сало;
  - масло растительное нерафинированное (лучше разливное); масло сливочное топленое;
  - хлеб в малом количестве, прожаренный в тостере (убиваем термофильные дрожжи); мед натуральный;
  - каши на воде или политые растительным или топленым сливочным маслом;
  - картошка печеная;
  - соленья натуральные, но в умеренных количествах; фрукты свежие, сухофрукты, печеные или домашней консервации;
  - соки натуральные свежавыжатые; овощи свежие, вареные, печеные, гриль;
  - молоко натуральное, из села, или молоко органическое домашней йогуртизации;
  - если любите сладкое - мед с фруктами (или покупать десерты в аювердических кафе и магазинах);
- Можно есть сырые орехи, семечки подсолнуха или тыквы, семена льна, ростоппи и др.

Что с чем не сочетается

Нормальный прием пищи никогда не завершается десертом.

Сладкое употребляется отдельно, через час-два после еды.

Фрукты можно есть неограниченно, но отдельно (либо за 1 час до еды, либо через час-два после еды).

Воду пьют за 20 минут до еды. Пищу не запивают.

Имеется неплохое «правило шести фруктов». Столько,, как минимум, надо съесть за день. Лучше - больше.

На этой диете пища углеводная - картошка и каши - принимается отдельно, а пища белковая - яйца, мясо, рыба - отдельно.

И кашу-картошку, и мясо-рыбу-яйца следует обязательно дополнять свежими овощами. Можно готовить из них салат, можно простую нарезку разных овощей без заправки, а можно в прикуску есть отдельные овощи. Например, съесть пучок салата до еды, а пучок травы - после еды (или кусок капусты, или зеленый кабачок итд.).

Сырые овощи сочетаются практически с любой пищей и являются лучшей профилактикой несварения и застоя пищи в желудке.

#### ВАЖНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Если по какой-то причине появилась изжога, отрыжка или дискомфорт в желудке, нужно не принимать таблетки, а просто съесть пучок травы или салата, или любой другой зеленый овощ. Есть сырые овощи нужно до тех пор, пока ситуация в желудке не нормализуется. Зеленая масса просто-напросто вытолкнет застоявшиеся продукты из желудка, и дискомфорт прекратится сам собою. Зелень и овощи нейтрализуют любую диспепсию, даже если она вызвана сильным перееданием или приемом жирного торта в сочетании с жирным свиным шашлыком и оливье. Если такое случилось, немедленно хватайте большой пучок кинзы, укропа, салата, шпината, петрушки, большой кусок капусты или листья сельдерея или других доступных сырых овощей, вплоть до сырого картофеля, моркови или редьки, и заталкивайте в себя всю эту живую массу, пока не почувствуете облегчения.

От разных овощей у разных людей может вздывать живот, а может и нет. Это индивидуально. Выявляются такие овощи самостоятельно, методом перебора. После того, как таковые будут выявлены, их потребление можно либо исключить, либо уменьшить, либо отрегулировать по времени приема.

Свежее молоко не рекомендуется вообще, но если невмоготу, то пить его надо отдельно. Молоко ни с чем не соединяется.

Если же приготовить домашний йогурт или простоквашу, то он сочетается с сырыми овощами.

Хлеб употреблять только в виде тостов.

Есть интересный вариант завтрака:

«Тост из черного хлеба, слегка политый оливковым маслом, и большой пучок кинзы или укропа граммов на 100-200. Ощущение легкости в желудке и сытости одновременно обеспечено».

Если нет возможности нормально пообедать или позавтракать, то лучше прием пищи просто-напросто пропустить. Никогда не подпедайте на ходу чем попало, кроме сырых фруктов. Ощущение голода не несет здоровью никакой угрозы, но зато на пустой желудок человек бывает бодрым и может спокойно работать.

Жидкие блюда готовятся в два этапа. Отдельно варятся овощи, а отдельно - мясо или рыба. Затем из бульона извлекаются куски мяса или рыбы и переносятся в овощной бульон. Суп готов. Бульон мясной или рыбный не употреблять.

Не переедать. Лучше слегка не доесть. Если потом будет мучить голод - съесть немного пищи еще. Если сложно засыпать на пустой желудок - выпить на ночь домашний йогурт или простоквашу.

На гарнир к мясу или рыбе можно готовить также овощные рагу или овощи гриль, перемежая каши и картошку. Но даже в этом случае дополнительный прием свежего салата или свежих овощей в большом количестве обязателен.

Макаронные изделия лучше в пищу не употреблять вообще.

Термически обработанные овощи и фрукты по своей питательной ценности бесполезны, а потому сырые овощи никогда не заменят!

Приготовленные самостоятельно йогурт и простоквашу можно принимать внутрь без ограничений, но не выходя за рамки здравого смысла. В частности, можно выпивать кружку такого напитка на ночь и/или утром натощак.

Не доводить эти рекомендации до фанатизма.

Если вдруг иногда соединятся какие-то блюда, не рекомендованные к совместному употреблению, из этого не стоит делать проблему. Если же от такого приема появится дискомфорт в желудке, просто съешьте побольше сырой травы, капусты или салата.

Воду пить по желанию. Литра-полтора будет достаточно. По питью имеются трудности, чтобы угодить всем знатокам и соответствовать всем учениям о сакральной роли воды. Мой подход - минимизация мороки по этому поводу при максимальном увеличении полезности.

Первый вариант: покупать питьевую слабоминерализованную воду в магазине и ставить ее на заморозку. Затем размораживать и пить структурированную талую воду, полезную во всех отношениях.

Второй вариант: покупать бутилированную воду (практически дистиллированную), но производить ее минерализацию и оживление при помощи добавления в пропорции 1:10 живой воды из какого-нибудь священного источника, которую следует в количестве пары бутылей набрать впрок и держать у себя дома.

Третий вариант: для тех, кому не лень повозиться. Покупную слабоминерализованную воду можно оживлять при помощи свежеежатого фруктового или овощного сока в сочетании 1 объемная часть сока к 20 частям воды. Недостаток в том, что такую воду следует употреблять сразу, иначе ее свойства со временем ослабевают.

Если в какой-то момент нестерпимо захочется выпить чашку кофе или чаю, то трагедии не будет, однако никогда не принимайте эти напитки на пустой желудок. Кроме того, обзаведитесь качественными зернами кофе или дорогими сортами чая. Так как вы будете срывать редко, то подобное гурманство вас не разорит.

Если в какой-то день строгого периода диеты произошел срыв и случилась «обжираловка», то трагедии тоже делать нет нужды. Тем более, не стоит прекращать дальнейшую борьбу. Просто на следующий день следует отказаться от всякой пищи, употребляя только свежие фрукты-овощи, а через день-два снова вернуться к указанной диете.

Через пару недель строгого периода нарабатывается собственный опыт и появятся собственные любимые сочетания пищи. Кроме того, надо прислушиваться к самочувствию. Если какая-то рекомендованная здесь пища не идет, а какие-то не рекомендованные сочетания пищи организм хорошо принимает, то надо следовать внутренним ощущениям. Но, опять же, умеренно и без фанатизма.

Подводя итог этого важного раздела, посвященного сочетанию разных пищевых продуктов, хочу, чтобы вы, даже если забудете все, написанное выше, на всю оставшуюся жизнь запомнили самое главное правило. Соблюдение лишь его одного продлит вашу жизнь лет на 10-15 при прочих равных.

Термически обработанную пищу надо «топить» в зеленой овощной массе. Это значит, что любой прием обработанной пищи следует начинать и заканчивать одинаково. Сначала вы съедаете 200-250 граммов сырых овощей и травы. Затем съедаете термически обработанный завтрак, обед, полдник или ужин. После этого завершаете трапезу приемом 200-250 граммов сырых овощей и травы.

В результате мертвая обработанная пища будет подвергнута перевариванию живыми ферментами растительных клеток. Кроме того, щелочная среда зеленой пищевой массы, полученная при механическом и химическом разрушении во рту и желудочно-кишечном тракте живых растительных клеток, немедленно будет нейтрализовать кислотные гнилостные продукты от разложения и брожения обработанной пищевой кашицы. В итоге, в кишечнике будет сохраняться щелочная среда, благоприятная для полезной микрофлоры и губительная для гнилостных бактерий и грибов. Коменданту же не придется расходовать лишнюю витальную энергию на оживление мертвой пищи для ее усвоения организмом. Большую часть работы по оживлению обработанной пищи выполняют микробы-сапрофиты. Но такой ход биохимических

процессов возможен лишь в том случае, если будет соблюдаться правильная очередность приема блюд: сначала съедаются сырые овощи - затем съедается обработанная пища - после этого снова употребляются сырые овощи. Если же предварительный прием овощей пропустить, то в ответ на попадание в рот приготовленного блюда Комендант немедленно ответит защитной лейкоцитарной атакой на уровне слизистой оболочки кишечника, и вся сэкономленная витальная энергия растратится попусту, лишь усугубляя пищевую интоксикацию.

«Сидеть» на предложенной диете легко, так как диета эта на самом-то деле не особо-то и строгая. Она - предельно разумная в рамках наших традиционных вкусовых привычек и общественной культуры.

В таком режиме питания вы должны провести 1 месяц, подготавливая тело к несколько более строгим самоограничениям.

**d.** Доводим в суточном рационе количество сырых фруктов и овощей до 2 килограммов

Это - главный пункт плана предварительных мероприятий. Сия мера позволяет нам с вами решить следующие задачи:

- начать принудительное кормление изнуренного токсинами и истощенного организма высокоэнергетической сырой растительной пищей;
- постепенно приучать организм к усвоению сырой растительной пищи, вводя ее в рацион параллельно с привычной приготовленной едой;
- добиваться эффекта постепенной нейтрализации кислотногнилостной среды в кишечнике и замены ее на здоровую щелочную;
- начать постепенное восстановление полезной микрофлоры кишечника, создавая той приемлемую среду обитания в растительной пищевой каше;
- постепенно увеличиваем уровень витальной энергии организма;
- восстанавливаем опустошенные запасы микроэлементов в железах внутренней секреции и депо;
- подталкиваем очистительные процессы и постепенно сдвигаем рН внутренней среды организма в более щелочную сторону.

Касательно приема живой растительной пищи хотелось бы акцентировать внимание читателей вот на каком моменте. Может случиться так, что после первого же обильного приема яблок, бананов, мандаринов или капусты организм ответит жесткой реакцией вроде обильного поноса, тошноты или даже рвоты. Пугаться этого не стоит, а, скорее, следует возрадоваться. Это Комендант тела с первыми кусками по-настоящему энергетической пищи старается исторгнуть из организма особо вредоносные токсины, отравляющие вашу жизнь. В ответ на подобную реакцию следует не тянуться рукой к имодиуму, а еще более увеличить прием сырых фруктов-овощей. Понос этот чисто функциональный, очистительный. День-два - и тело ваше возликует. То есть, ведите себя так, как это делает бывалый пьянчуга на похмелье. У него тошнота и головная боль, но он все равно подносит ко рту рюмаху беленькой и стойчески опрокидывает ее внутрь. Организм выворачивает наизнанку, но железный человек геройски переносит рвотные позывы и за первой рюмкой досылает вдогонку вторую и третью. Ну, а после третьей жизнь таки налаживается! Шутка, однако.

И еще кое-что вы должны понять, осознать и принять. Во-первых, сырые овощи-фрукты - это именно то, что и есть ПИЩА! Все остальное - наркотик! Постепенно привыкайте к этой спасительной мысли, невзирая на беснование пропаганды пищевой промышленности. Во-вторых, сырые овощи и фрукты следует правильно сочетать. Запомните, как это делается, и старайтесь не нарушать порядок, иначе этим вы во многом теряете благодать от природной еды. Правил этих вагон и тележка, но я бы выделил ПЯТЬ главных:

1. Овощи - отдельно, фрукты - отдельно. Мухи - отдельно, котлеты - отдельно.
2. Кислые фрукты (вроде лимона, ананаса и мандарина) принимают отдельно от сладких - банана, манго, абрикоса и т. д.
3. С белковой пищей принимают сырые траву и листья, а сырые корнеплоды - с гарниром. Можно вместе с травой и листьями.
4. Жирные орехи, семечки и авокадо принимают либо отдельно, либо с травой и листьями.
5. Фрукты принимают либо за час до обработанной пищи, либо через час-два после.

**С. При помощи пищевой соды разворачиваем принудительную борьбу с закислением организма,** подключая всю поверхность кожи в помощь почкам, печени и кишечнику. Выводим токсины и шлаки через кожную поверхность, разгружая почки. Этим самым мы позволим печени и почкам весь месяц понемногу отдыхать и восстанавливать свои функциональные возможности, выведем значительное количество твердых шлаков, облегчая будущую работу, и быстрыми темпами восстановим щелочную среду в кишечнике. Кроме того, мы начнем принудительное и быстрое освобождение всех естественных отверстий тела от многолетних залежей слизи, постепенно восстанавливая нормальную функцию дыхательной и мочеполовой системы, а также работу кишечника.

1. **Содовые ванны.** Это самое легкое и эффективное средство для выведения из организма гигантских залежей кислотных токсинов, скопившихся в предыдущие годы в подкожном слое, связках, мышцах и суставах. Во время приема содовой ванны более кислая жидкость внутренней среды тела сама собою начнет движение сквозь кожные покровы в более щелочную среду в ванне, увлекая за собой растворенные соли органических кислот и освобождая тело от шлаков. При этом почки не нагружаются и могут спокойно восстанавливаться. Приготовление содовой ванны элементарно:

a. Прием ванн - через день, по часу-два.

b. Концентрация соды. Первые две недели - полпачки соды на ванну. Далее - пачка соды на ванну.

c. Ванна должна быть теплой, но не горячей.

d. Первые ванны в конце сеанса могут выглядеть, будто грязная лужа, из-за огромного количества выведенных токсинов. Потом дело наладится, и вода будет лишь слегка мутнеть.

e. Во время приема ванны следует два-три раза потереть всю поверхность тела деревянной щеткой.

f. Во время приема ванны не следует применять моющие средства. Сода отмоет ваше тело мягко, лучше любого геля или шампуня.

д. Обязательно протирайте волосы и кожный покров головы содовой водой и не смывайте ее после выхода из ванны. Сода вытянет все кислые подкожные шлаки, устранив закисление волосяных луковиц и позволит пополнить их запасом микроэлементов. В сочетании с растительной пищей такая процедура очень скоро избавит вас от перхоти и выпадения волос, а сами волосы сделает упругими и стойкими.

h. Обязательно протирайте щеткой ступни и пятки.

1. Поделюсь своим опытом. Содовые ванны стали моим привычным и особенно любимым способом проведения времени. Я наполняю ванну, беру с собою все, что надо прочитать, и читаю с огромной радостью, пока тело мое очищается. В содовой ванне голова работает как-то особенно ясно. Все равно я бы эту литературу или документы вынужден был проработать, то ли скрючившись за столом, то ли в кресле или постели, борясь со сном. А так отлично сочетается приятное с полезным.

2. **Содовое питье** - искусственный щелочной антидот в ответ на искусственное введение в организм обработанной пищи, создающей в кишечнике кислую гнилостную и бродильную среду. Правила приема соды внутрь. Нюансы могут отличаться у разных авторов. Я делаю это именно так:

a. Чтобы приготовить раствор соды, берется чайная ложка соды без верха, кладется в 200-граммовую кружку и заливается 50-ю граммами закипевшей и чуть охлажденной воды и дожидаемся, пока закончится шипение. Затем доливаем граммов 100 чистой прохладной воды, чтобы температура в кружке достигла градусов 35-40. После этого одним махом содовый раствор выпивается.

b. Принимать содовое питье следует два раза в день: один раз натощак, а второй - за час до ужина.

c. Пить содовый раствор нужно всю жизнь, а отказаться можно лишь в случае перехода на сыроедение - питание исключительно сырой растительной пищей.

3. **Чистка зубов содой вместо пасты.** При этом соду используют как зубной порошок. Для полоскания рта во время и после чистки готовят такой же раствор соды, как и для питья. Чистка содой способствует исчезновению гнилостной микрофлоры в ротовой полости, а также

постепенно растворяет зубной камень. Кроме того, при чистке зубов содой новый зубной налет не образуется.

4. **Содовые полоскания горла** после еды и каждой чистки зубов позволят в короткие сроки избавить вас от хронических явлений в миндалинах, сохранив и восстановив их защитную функцию. Раствор готовят так же, как и для приема внутрь.

5. **Промывание содой носа по утрам и вечерам** позволит быстрыми темпами очистить слизистую носа, околоносовых пазух от залежей и евстахиевы трубы от спекшейся слизи, а также восстановить в полном объеме функциональность слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Это быстро и выражено повысит защитные способности организма и снизит подверженность простудам. Кроме того, освободив слизистые, мы откроем дополнительный канал для массивного выведения шлаков из организма, когда начнем основной этап очищения. Промывание

производится следующим способом. Сначала готовится раствор соды, как для питья, однако концентрация его иная - половина чайной ложки соды на 200 мл теплой воды. Температура - градусов 30. Затем этот раствор набирается в чистую резиновую грушу, после чего легким нажатием впрыскивается поочередно в каждую ноздрю. Производить процедуру следует, наклонившись над ванной. Напор воды не должен быть сильным. Вода практически самотеком должна вливаться в одну ноздрю и выливаться из другой, по пути очистив и околоносовые пазухи. Затем следует тщательно высморкаться. После этого еще минут 10-15 содовый раствор будет разжижать и вытягивать из носовых полостей слизь. Ее следует высморкать и тщательно удалить. Во избежание непонимания окружающих, рекомендую совершать эту манипуляцию перед утренней и вечерней прогулкой или пробежкой. Когда вы станете сморкаться во время пробежки, или выполняя гимнастику на улице, на вас никто особо не станет обращать внимание. Сделайте промывание носа содой столь же привычной процедурой, как чистку зубов, и вы постепенно избавитесь от простуд, гайморита и резко уменьшите проявление аллергии, если она у вас имеется. Кроме того. После удаления завалов гнилостной слизи из околоносовых пазух ваше дыхание станет гораздо более свежим.

6. **Содовые ванны стоп.** Ступня - это вторая почка. К сожалению, там скапливается гигантское количество солей органических кислот. Они выводятся оттуда организмом во время обильного потения. Свидетельством тому - известный характерный запах. Поверхность ступни - отличный выводящий канал, который можно использовать для эффективного очищения всего организма. Наиболее удачный метод - прием ножной содовой ванны. Готовят ее так: на 2-3 литра воды - полторы-две столовые ложки соды с горкой. Растворяют соду практически в кипятке, а потом дают раствору остыть до терпимой температуры. В таз погружаются ступни, и, как говорится, процесс пошел. Через довольно короткое время все ваши мозоли, шипы и заусеницы уменьшатся и исчезнут, а пятки станут, как у новорожденного. Плюс, содовые ванны - это самое лучшее и кардинальное средство борьбы с грибком на ногах. Кроме того, потливость ваших ног через время исчезнет и вас не будет преследовать зловонный запах, если он вас ранее беспокоил. Продолжительность таких ванн - чем дольше, тем лучше. Оптимально - от двух часов. Поэтому старайтесь во время этого масштабного реформирования вашего здоровья использовать для ножных ванн каждый день, когда не принимаете содовую ванну всего тела. Приготовление ее занимает 2 минуты, а эффект превосходит все самые крутые достижения кошерной фармации и косметологии 21-го века. Потому включите мозг и найдите способ сочетать приятное с полезным, как это делаю я, читая в ванне. К примеру, вы сидите за компьютером и камлаете на богов Сети, глазете в экран телевизора на сериал или уселись в кресло, чтобы почитать книгу. Так приготовьте себе содовую ванну для ног и параллельно очищайте свою гниющую плоть от токсинов и шлаков.

7. **Содовые спринцевания у женщин.** Женские болезни, которые веками кормят целые династии библейских гинекологов и являются золотым дном современной медицины и фармации, на самом деле в подавляющем своем большинстве вызваны особенностями женской очистительной системы. Напомню, что женский организм, в отличие от мужского, весь месяц накапливает кислотные токсины и шлаки в соединительной ткани и подкожном жире, а затем сбрасывает их с кровью во время менструации. К сожалению, кулинарное, кофейно-чайное, алкогольно-табачное и лекарственное загрязнение среднестатистического женского организма

приобрело такие масштабы, что даже обильные и длительные выделения менструальной крови продолжительностью в неделю и более не успевают вывести все яды из женского тела, накопленные там в течение месяца. Из-за этого они в большом количестве откладываются в половых органах в виде твердых солей и запекающейся слизи, вызывая их постоянную интоксикацию, кислотные ожоги и проявляясь в виде симптомов разного рода воспалений. С этими отложениями и закислением связано и основное количество случаев женского бесплодия, на чем кормится целая отрасль мошенников, занятых так называемым искусственным оплодотворением. Тяжелым отравлением кислотными токсинами, накопленными за месяц, вызвано также и такое состояние, как ПМС (предменструальный синдром). Так вот, воплощение в жизнь комплекса мер по фундаментальному очищению тела само собой постепенно очистит и половую сферу женщины от шлаков, что приведет и к исчезновению практически всех гинекологических хворей, ей досаждающих. В комплексе предложенных мероприятий содовые спринцевания гениталий играют важную роль. Раствор надо готовить тщательно. Концентрация соды - половина столовой ложки на 0,5 литра воды. Сухая сода заливается кипятком и размешивается до полного растворения самым тщательным образом. После того, как вода остынет до теплой, можно при помощи отдельной резиновой груши или кружки Эсмарха провести спринцевание. Лучше в ванной. Повторяю, что содовые спринцевания хотя и хороши сами по себе, но наибольший эффект дают в комплексе с натуральным питанием сырыми овощами и фруктами, содовым питьем и содовыми ваннами.

#### **8. Антипаразитарные содовые клизмы. Это**

эффективная процедура. Она безопасна, а ее лечебный противоглистный эффект, при отсутствии побочных эффектов и осложнений, является очень выраженным. Единственный ее недостаток - чрезмерная хлопотность во время применения. Трудно себе вообразить, что кто-то самостоятельно в домашних условиях способен соблюсти все установленные процедуры. Но если жизнь заставит, то и г\*вно сожрешь. Поэтому процедуру эту я читателям опишу, и если кто из вас выкроит время для ее проведения, то выиграет приз! Автором методики называют Александра Огулова, известного в Сети целителя. Я специально не углублялся, однако на нее даже имеется патент под номером 0485986547- 498076 «СПОСОБ ИЗГНАНИЯ ГЕЛЬМИНТОВ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА». Вот как эта процедура описана у автора:

«В качестве лечебного средства используют водный раствор натрия двууглекислого (соды пищевой), который вводят ректально с помощью клизмы.

Для этого 20-30 г натрия двууглекислого растворяют в 800 мл воды при нагревании и доводят температуру раствора до  $t=38-42^{\circ}\text{C}$ .

Перед введением в прямую кишку лекарственного средства ставят очистительную 2-литровую клизму  $t=20-22^{\circ}\text{C}$  с целью очищения кишечника и создания условий для беспрепятственного введения лечебного раствора и лучшего проникновения в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта.

Затем в прямую кишку вводят раствор натрия двууглекислого  $t=38^{\circ}-42^{\circ}\text{C}$  из расчета 20-30 г на 800 мл воды с помощью клизмы и задерживают в кишечнике 30 минут.

После опорожнения кишечника повторно ставят очистительную 2-литровую клизму  $t=20^{\circ}-22^{\circ}\text{C}$ .

Описанные лечебные процедуры выполняют через день, курс лечения - 8-10 процедур в зависимости от степени инвазии». Проблема в том и состоит, что либо вы проводите минимум 8-10 клизмлений, что с учетом двух очистительных клизм на каждую лечебную равняется 24-30 смачным клистирам, либо эту процедуру проводить бессмысленно. Имеющие время и возможность могут провести указанный сеанс из 10 лечебных клизм и распрощаться с глистами на долгие времена.

**9. Прием курса препарата «ЛИВ-52» для оживления печени.** Проверенный десятилетиями травяной индийский препарат на предварительном этапе укрепит и оздоровит печеночную ткань, подготовив ее к повышенным нагрузкам, которые той придется выдержать в то время, когда мы начнем проведение основного этапа очищения. Наша задача - сделать все, чтобы главный орган детоксикации организма справился с поставленной задачей и не устроил печеночную блокаду, что могло бы принудить нас прервать очищение и проводить повторение предварительного этапа. Хотя, в особо злостных случаях, когда ваше тело является толстым,

предельно зашлакованным и гнилостным внутри, такой сценарий вполне реален. Но таких из вас - подавляющее меньшинство. Тем более, что за время подготовки мы значительную часть гнили из тела уберем еще до старта главной оздоровительной чистки. Вторым достоинством препарата «ЛИВ-52» является его дешевизна и безопасность. Принимать его следует по 2 таблетки 2 раза в день на протяжении двух месяцев.

**10. Прием свекольного сока** по утрам для очищения и укрепления мочевыводящей системы. Свекольный сок - мощнейшее средство, которое на предварительном этапе похорошему взбодрит ваши почки, очистит почечные каналы и оживит почечную ткань. Свекольный сок принимают свежевыжатым. Начинаем со столовой ложки в день и доводим дело до 50 мл в сутки. Способ применения следующий: выжатый свекольный сок разбавляется 100 мл талой воды комнатной температуры и принимается внутрь натощак. Отжимать свеклу либо в соковыжималке, либо ее можно по-простому натереть на терке и выдавить свекольную массу в марле. Дозировка сока:

- a. Первая неделя - 1 столовая ложка сока на 100 мл воды.
- b. Вторая неделя - 2 столовые ложки сока на 100 мл воды.
- c. Третья и последующие недели - 3 столовые ложки сока на 100 мл воды.
- d. Принимаем сок на протяжении 2 месяцев.

e. Свекольный сок - мощнейшее средство. На первых порах после его употребления моча будет окрашиваться в красносвекольные колеры. С течением времени, по мере укрепления почечной силы, моча постепенно будет светлеть, вплоть до полной нормализации цвета. В первые разы приема возможен также некоторый дискомфорт в желудке и кишечнике. Потому мы и начинаем с малых доз, постепенно добиваясь привыкания организма.

**11. Принимаем цветочную пыльцу** для ускоренного восполнения запасов природных микроэлементов. Противопоказанием на первых порах является аллергия на пыльцу. При выявлении аллергии на пыльцу можно в качестве адекватной замены принимать таблетки спируллины. Пыльцу принимают в рассыпном виде по половине чайной ложки 2 раза в день на протяжении всего курса оздоровления, от 4 до 6 месяцев и более. Рассасывать ее лучше во рту, запивая талой водой. Спируллину употреблять по 2 грамма 2 раза в день за полчаса до еды на протяжении того же периода времени.

**12. ЭМ-препараты.** Восстанавливаем нормальную микрофлору кишечника. Подавление гнилостной микрофлоры позволит минимизировать процессы протухания пищи в кишечнике и образование агрессивной кислотной среды, а избавление от

злокачественных грибов, обсеменивших кишечник, - резко уменьшить токсическое воздействие на печень ядов, ими вырабатываемых, и повысить иммунитет. Методика лечения дисбактериозов и кандидозов, которую предлагает официальная медицина, неэффективна и дорогостояща. С этой целью врачи рекомендуют принимать крайне токсичные противогрибковые препараты и так называемые пробиотики, которые будто бы должны способствовать восстановлению естественного бактериального фона в кишечнике. Но на самом деле при помощи противогрибковых средств нельзя избавиться от грибов, так как ни одна человеческая плоть не в состоянии выдержать рекомендуемые дозы и сроки приема, до такой степени они ядовиты. Чаще всего люди бросают их пить намного раньше, чем рекомендовано. Потому грибок после их приема только лишь закаляет свою устойчивость к этим лекарственным группам. Еще и еще раз прошу запомнить, что цель медицины - множить хронические болезни у людей, сокращая продолжительность их жизни. Именно эту задачу во всемирном масштабе поставила перед системой здравоохранения каждой из стран мировая элита. Именно поэтому грибок невозможно вылечить противогрибковыми препаратами, как невозможно вылечить рак при помощи химиотерапии. Касательно же пробиотиков, то это, скорее, плацебо или фантомы, которые намеренно спроектированы так, чтобы ни при каких обстоятельствах не восстановить нормальную микрофлору кишечника, сколь долго бы их ни принимать. В данной ситуации имеется очень разумный выход, позволяющий решить проблему кишечной микрофлоры и грибка задешево и в сжатые сроки. От проблемы элементарно избавляют так называемые ЭМ-препараты. Это устойчивые бактериальные сообщества разных видов полезной микрофлоры, культивированные из природной среды японским ученым Тэруо Хигой еще в начале 90-х годов. Названы они были «эффективными микроорганизмами», или

ЭМ-препаратами. Применяли их в сельском хозяйстве для улучшения микрофлоры кишечника животных и в виде полезных биодобавок, подкормок и удобрений, улучшающих свойства почвы и повышающих продуктивность животноводства и урожайность растениеводства. Столь же волшебное воздействие ЭМ-препараты оказывают и на микрофлору кишечника человека, в считанные дни преобразуя ее состав и подавляя самые агрессивные колонии грибов. Но ни одна национальная Фармакопея в мире не зарегистрировала их для лечения человека. Дело здесь в разнице задач, которые решают сельскохозяйственная отрасль и медицина. Задача ветеринарии - вылечить животное и повысить его продуктивность, а задача здравоохранения - убить больного человека, предварительно опорожнив его мошну. Если можно

элементарно вылечить дисбактериоз и избавиться от кишечного грибка одновременно, заплатив за все про все 5-10 долларов, то кто же станет покупать и месяцами глотать неэффективные, дорогие и крайне ядовитые противогрибковые препараты и разные никчемные французские и израильские пробиотики, которые нормальную кишечную микрофлору не восстанавливают, а гнилостную не вытесняют? Потому 99,99% больных людей даже и не догадываются о том, что могли бы легко справиться с самым агрессивным грибом и потратить на весь курс лечения не более 10 долларов, восстановив одновременно нормальную микрофлору кишечника. В Российской Федерации самый известный и эффективный ЭМ-препарат - «Байкал ЭМ-1», а на Украине - «Байкал ЭМ-1-У». ЭМ-препараты можно без проблем за гроши приобрести в ветеринарных аптеках или в Сети, где они продаются для сельхознужд, и принимать согласно инструкции, дозируя, как это рекомендовано ветеринарами для маленьких телят до центнера весом. Если будете принимать ЭМ-препараты сами, то не забывайте добавлять их также и в воду вашим домашним животным, у которых выражено улучшится пищеварение и самочувствие. Также можете готовить себе шикарную простоквашу, добавляя в натуральное фермерское молоко ЭМ-препарат и оставляя на сутки в теплом темном месте.

Вводим в привычку ежедневную прогулку (30-60 минут). Эта мера особых пояснений не требует. Она будет вас дисциплинировать, подарит массу приятных впечатлений, позволяя смотреть на мир более оптимистично и радостно. Кроме того, пешие прогулки - это лишь первый подготовительный этап перед введением вас в мир физкультуры, двигательной активности и мышечной радости.

## Глава пятая Кто хочет, тот добьется

### ЭТАП №2

Срок -1 месяц

### НАЧАЛО ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА. ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОПОЛНЕНИЯ ЗАПАСОВ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

1. Отмена традиционного завтрака. Замена завтрака приемом сырых фруктов и овощей с утра до обеда. В это время ничто обработанное не едим. Учимся преодолевать возможные наплывы ощущения голодного невроза или приступы легкой слабости.

2. В рацион к уже привычным 2 кг сырых фруктов-овощей добавляем еще полкило.

3. Продолжаем все содовые процедуры

4. Продолжаем прием препарата «ЛИВ-52», свекольного сока и цветочной пыльцы.

5. Продолжаем прием ЭМ-препаратов для поддержания полезной микрофлоры кишечника.

6. Вводим в режим дня утреннюю зарядку и специальную вечернюю гимнастику на Профилакторе Евминова (либо иной щадящий комплекс) для реабилитации позвоночника.

Самоощущение по истечении первого месяца чаще всего улучшается, но с перемежающимися приступами легкой слабости из-за начавшегося самоочищения организма. С отменой завтрака и заменой его фактически на полкилограмма сырых фруктов мы делаем первый решительный шаг из старой гнилой жизни в новую, здоровую. Кому-то он дастся легко, а для кого-то станет трудным испытанием. Не исключено, что те из читателей, кто под человеческой оболочкой скрывает свою истинную натуру гоминида- инфузории, так этот барьер и не возьмут. C'est La Vie. Каков смысл отмены завтрака? Отказавшись от утреннего употребления приготовленной мертвой пищи и заменив ее обильным приемом сырых фруктов,

мы создаем для Коменданта тела свободный временной промежуток, когда он не должен будет нейтрализовать пищевые яды, попадающие в ротовую полость с обработанной пищей, и сможет начать планомерное очищение организма, используя высвободившуюся от пищеварения витальную энергию. Ту самую энергию, что мы уже поднакопили в теле за первый месяц, правильно сочетая продукты и съедая по 2 килограмма высокоэнергетической солнечной пищи - сырых овощей-фруктов. Чистка эта будет мощной, однако ограниченной по времени.

Поэтому риск развития сильных кризовых явлений мы уменьшаем до предела. Более того, большинство из вас на легкий желудок почувствуют некоторый прилив физической и умственной энергии.

Первое время будет непривычно ощущать в желудке легкую наполненность одними лишь бананами или яблоками, но этот слабенький голод особенно жить не мешает. Зато взамен вы почувствуете забытую легкость и повышенную работоспособность. Старайтесь в это время не бывать в местах, где жарят и варят пищу. Кроме того, сделайте все возможное, чтобы не сидеть в четырех стенах, камлая на сковородку или холодильник. Навалите на свои плечи побольше разных дел и работайте. Несомненно, ощущение повышенных физических и ментальных возможностей принесет вам особое удовлетворение.

Попробуйте также проанализировать этот по-новому ощущаемый голод, когда желудок и кишечник наполнены здоровой, чистой и высокоэнергетической пищей. Попробуйте принять и полюбить это состояние. Поверьте, если вы - психически нормальный гоминоид, то легко преодолете этот дискомфорт, а через неделю-две станете недоумевать, как же вы раньше-то жили и работали, натолкав спозаранку свое чрево трупной мерзостью и постоянно преодолевая сонливость, диспепсию и вялость в теле.

Кроме того, отменой завтрака мы формируем в кишечнике целые массивы растительной пищевой кашицы, содержащей грубую клетчатку, что единственно пригодна для обитания в ней полезной микрофлоры, которой мы помогаем еще и приемом внутрь соды. Поверьте, что Комендант тела тут же использует предоставленную возможность, чтобы подселить туда правильные бактерии. Резерв таких бактерий организм бережно хранит внутри аппендикса. Так что бойтесь его удалять по глупости.

Во время прогулки по утрам и вечерам постарайтесь увеличить темп ходьбы. Для утренней гимнастики выберите 10 легких упражнений, которые позволят вам неспешно нагрузить все группы мышц и суставов, а также легонько порастягивать позвоночник в разные стороны. Начните с 10 минут и прибавляйте по 2 минуты в неделю. Ваша задача - проснуться и включить круговорот витальной энергии в своем теле, активизировав дыхание и кровообращение. Не увлекайтесь количеством и интенсивностью упражнений, особенно на первых порах, пока не станет понятной общая реакция вашего тела на очистительную программу.

Очередь физических нагрузок придет несколько позже. Не стоит переставлять местами мероприятия, предложенные в этой книге. Это - не арифметика! Здесь от перестановки слагаемых сумма может поменяться. Представьте себе, к примеру, процесс очищения кишечника. Из каких этапов он состоит? Первый этап - снять портки. Второй этап - справить большую нужду. При такой последовательности все пройдет как по маслу. А теперь представьте себя великим рационализатором и попробуйте переставить этапы местами. Первый этап - справляем нужду. Второй этап - снимаем портки! Надеюсь, представить удалось! Так и в предложенной системе оздоровления. Только у нас с вами рискованных этапов поболее будет.

Ну и, наконец, следует упомянуть, что многим из вас, чье здоровье не было разрушено до основания, успешное завершение второго этапа может принести избавление от досаждавших недугов, фактическое восстановление прекрасного самочувствия и высокой работоспособности. Человек может ощутить, что ему нет никакой необходимости углублять пищевые ограничения, так как при системе рационального сочетания продуктов с отказом от завтрака он нашел золотую середину - оптимальное соединение приятного с полезным. Изобильное поглощение фруктов до обеда подарит энергию и работоспособность, а очищение тела не превратится в голодный мучительный невроз и не потребует коренной ломки образа жизни. Такой человек, при желании, должен будет лишь добавить в свой распорядок дня адекватные физические нагрузки. Придерживаясь установленной пищевой самодисциплины, отдавая дань пробежкам

или атлетической гимнастике, а также сделав привычными содовые процедуры и прием ЭМ-препаратов, он может поддерживать собственное здоровье на высоком уровне и забыть о болезнях на долгие годы. Лучше, конечно же, пройти весь Путь, намеченный автором этой книги, а затем вернуться на указанные позиции еще более очищенным и помолодевшим. Все зависит от того, сколько энергии влил Комендант в эмоцию вашего желания стать здоровым и красивым.

К сожалению, у большинства граждан здоровье уже настолько расшатано, а шлаковые завалы до такой степени громоздки, что столь легкого самоограничения и поверхностного очищения организма будет явно маловато для избавления от букета недугов. Потому всех, кто не сдрейфил перед трудностями первых двух этапов Пути, зову на Третий, завершающий этап Первого отрезка пути.

Однако, перед тем хочу подробнее рассказать о работе над восстановлением функциональности позвоночника, которую придется выполнять до самой что ни на есть гробовой доски.

## Глава шестая

### Гигиена позвоночника

**На реабилитации позвоночника** хочу остановиться отдельно и подробнее, ибо она является одним из ключевых нововведений в вашей будущей здоровой жизни. Не стоит лишний раз напоминать, что форма позвоночного столба даже для неискушенного наблюдателя выдает с потрохами состояние вашего здоровья. Человеке расправленными плечами, шагающий свободной пружинистой походкой, всеми фибрами своей Души сигнализирует, что тело его здоровое и доверху наполнено энергией. Естественно, скрюченный поперек гоминид, шаркающий по полу рахитическими ножками и упирающийся при этом своим клювом прямо в пол, - это символ беспомощной унылой старости, каковую никто для себя и близких не пожелает. Кроме того, у большинства из вас позвоночный столб малоподвижен, предельно зашлакован солями органических кислот, а также несет в себе следы старых травм и обменных нарушений (вроде грыж межпозвоночных дисков и разных секвестров). Описанное выше состояние позвоночника - это обычная стартовая позиция большинства из вас, вступающих на Путь самоисцеления. Естественно, пространственно-оптическое нарушение формы позвоночника и зашлаковка его твердыми отложениями механически негативно воздействуют на нервные корешки, стволы и кровеносные сосуды, обеспечивающие иннервацию и питание внутренних органов, мышц, кожи и т. д. А нарушение иннервации и кровообращения - это прямая дорога к дистрофии и дегенерации внутренних органов и систем.

Кроме того, позвоночный столб, несущий внутри спинной мозг, является важнейшим проводником витальной энергии и Праны в теле гоминида. Искривления позвоночного столба нарушают циркуляцию витальной и космической энергии, что во многом обесценивает даже чистую солнечную пищу и занятия спортом, так как полученная организмом энергия жизни тупо не доходит ко многим важным участкам тела. А мы ранее уже с вами говорили, что именно витальная энергия превращает простые химические вещества в органеллы живого тела. Без витальной энергии любые, самые полезные химические структуры - всего лишь мертвая материя.

Потому наряду с очистительной диетой и детоксикацией организма одним из главнейших факторов выздоровления является максимально быстрое очищение от твердых шлакови механическое исправление формы позвоночника, а также возвращение ему первоначальной молодой гибкости и подвижности.

Начнем эту работу со второго месяца, выполнив ряд важнейших предварительных коррекций, а продолжим интенсивную восстановительную работу по выравниванию позвоночного столба уже после окончания первой полномасштабной чистки организма.

Теперь перейдем к мероприятиям начального этапа коррекции позвоночника. Этих мероприятий три, и они откроют вам дорогу для эффективной работы по приведению вашего хребта в здоровую форму. Без них ваша работа над вертебральными исправлениями во многом будет уходить в песок. Ниже поймете, почему.

Первая проблема, которую желательно разрешить сразу, касается первого шейного

позвонка - Атланта. Мало кто знает, что в современной практике родовспоможения акушеры непреднамеренно наносят детскому телу очень существенную родовую травму - подвывих Атланта. Также эту травму можно спровоцировать или усугубить спортивными тренировками, резкими движениями и даже использованием неудобных подушек. Но чаще всего проблема возникает после родов и в течение всей последующей жизни гоминида только усугубляется. Через некоторое время организм малыша, перераспределяя мышечный тонус в районе шеи и спины, частично компенсирует нарушения, вызванные довольно-таки выраженным защемлением спинного мозга вывихнутым первым шейным позвонком. Происходит это в районе выхода спинного мозга из черепной коробки.

Невзирая на компенсаторное изменение мышечного тонуса, иннервация и кровоснабжение всего организма ребенка с самых первых дней жизни значительно нарушаются. Более того, весь позвоночный столб из-за патологического перераспределения тонуса мышц принудительно приобретает дефективную форму. И сколько бы вы ни предпринимали усилий по ее коррекции в нижних отделах, форма все равно будет возвращаться к изначально патологической, так как дефекты в верхних отделах спинного мозга распространяют свое негативное влияние вниз, но не наоборот.

Потому, дорогие читатели, первое, что вы должны сделать при наличии малейшей возможности, это произвести правку Атланта. Процедура эта не является травматичной и уже идеально откатана на практике, преобразив жизнь тысяч пациентов. Автором наиболее удачного метода правки Атланта является российский новатор и создатель Илья Бурлаковский. Я смело рекомендую этот метод, так как испытал его положительное воздействие на себе лично и имел возможность также наблюдать результаты указанной процедуры на многих моих знакомых, которым Илья ее проделал, как и мне. Произведенный мгновенный эффект после правки был просто удивительным, а отдаленные последствия - самыми благоприятными. Стоит лишь упомянуть, что после спортивной травмы в молодости я долгие годы с трудом мог наклониться и даже не мечтал дотянуться руками до пальцев ног. Более того, официальная медицина прямо и однозначно вообще запретила мне наклоны вперед, а бег - категорически не рекомендовала. Сегодня же я достаточно вольно делаю наклоны и по рекомендации одного Мастера даже потихоньку осваиваю приседания по системе Цигун, предусматривающие предельное растяжение позвоночника в пояснично-крестцовом отделе.

К тому же, автор метода является не только талантливым изобретателем, но еще и охотно делится своими знаниями и умениями с коллегами, что вылилось в появление целой плеяды одаренных последователей практически во всех постсоветских странах. Чтобы удостовериться в том, что имеете дело не с самозваными хиромантами, узнайте о методе из уст самого Ильи Бурлаковского на его сайте ([pravkaatlanta.ru](http://pravkaatlanta.ru)) или на странице ВКонтакте ([https://vk.com/svoboda\\_atlanta](https://vk.com/svoboda_atlanta)). Там же найдете информацию о последователях в других странах, к кому и обращайтесь для правки Атланта.

Второе, что я вам посоветую категорически, основываясь на богатом личном опыте борьбы с последствиями спортивной травмы поясничного отдела позвоночника: при малейшей возможности приобретите и установите у себя дома, на балконе или где угодно профилактор (доску) Евминова. Это воистину волшебное средство, которое буквально поставит на ноги любого рахитичного радикулитчика. Я обратился к профилактору после того, как знакомый нейрохирург, искренне и безо всякой личной корысти, предложил мне немедленно сделать операцию по удалению секвестрированной грыжи межпозвоночного диска. Я решил, что лучше еще помучаюсь, и обратился в Центр Евминова. Там поглядели мою МРТ, покачали головой и отказались принять в демонстрационную группу по причине запущенности патологии. Но это никак не могло меня остановить. Я самостоятельно приобрел профилактор, установил у себя дома и легко освоил все важнейшие упражнения по прилагаемой инструкции. Комплекс подходов, который предлагают изобретатели этого метода, легкий и приятный, а лечебный эффект наступает после первых же занятий. Если вы станете выполнять его ежедневно в послеобеденное время, то кроме благоприятного воздействия на позвоночник он подарит еще и эффект легкой тренировки по ОФП, что придаст вам прилив бодрости и энергии на весь предстоящий вечер.

Места в доме доска занимает мизерный мизер, а производимый ею эффект стократно

окупит ваши затраты на ее приобретение. Вот координаты Центра Евминова: <http://www.evminov.com>.

Даже если вы субъективно и не очень ощущаете симптомы в позвоночнике, они у вас там гарантированно цветут полноцветно, если вы не йог или сыроед, и только лишь ждут своего часа. Начните решать эту проблему до ее возникновения, и это обойдется вам тысячекратно дешевле. Речь идет даже не столько о деньгах, сколько о страданиях физических и моральных, которые несет в себе небрежение позвоночным столбом.

Третья новация, которую я вам посоветую - приучить себя работать за компьютером стоя. Не буду углубляться в биологическую механику, однако кратко упомяну, что наибольшую нагрузку нижний отдел позвоночника испытывает во время долгого сидения на стуле или в кресле, способствуя развитию застойному зашлаковыванию внутренних органов живота. Если вы будете работать по большей части стоя по известной методике российского педагога В.Ф. Базарного, то через некоторое время продуктивность вашего труда увеличится, а ощущение усталости при работе выражено уменьшится. Особенно полезна такая система детям, ибо позволяет им сочетать умственную работу с двигательной активностью нижней половины тела.

Для удобства пользователей разработана специальная конторка, регулируемая по высоте и наклону рабочей поверхности, и напоминающая парту, за которой можно не сидеть, а стоять. Она так и называется - Конторка Базарного и продается на всей постсоветской территории.

Кстати, методика широко применялась в России еще в дореволюционные времена, а сегодня вновь завоевывает популярность и среди школьников, и среди взрослых. В частности, стоя работает известный в России учредитель медиа проекта Познавательное ТВ Артем Войтенков, творческий ищущий человек, посвятивший в свое время этой методике работы одну из своих популярных передач. На Канале Здоровье можно послушать также самого Владимира Базарного, который презентовал свою методику, стоя непосредственно за конторкой своего имени. Найти этот ролик можете, введя в поисковики следующие слова: «КАНАЛ ЗДОРОВЬЕ. Базарный В. ЭФФЕКТ РАБОТЫ ЗА КОНТОРКОЙ».

Еще раз повторяю, что, начиная со второго этапа предварительных мероприятий, вы в интересах скорейшего собственного исцеления должны в идеале произвести над своим позвоночником следующие действия:

1. Сделать правку Атланта.
2. Начать ежедневную работу на доске Евминова, минут по 15 в день.
3. Оборудовать свое рабочее место для работы стоя, приобретя или смастерив для этой цели конторку Базарного.

И когда по итогам очищения и предварительной подготовки на профилакторе ваше тело обретет новый облик, а позвоночник уже будет в нужной мере активирован, можете в комплекс ежедневных спортивных нагрузок или в утреннюю гимнастику добавить несколько специальных упражнений из наиболее эффективных традиционных систем вроде Дикуля, Норбекова, Брэгга, Ниши либо из Йоги или Цигун.

## Глава седьмая Промежуточный финиш

### ЭТАП №3

Срок - 1 месяц

НАЧАЛО ПРОЦЕССА ПОЛНОЦЕННОГО САМООЧИЩЕНИЯ И  
САМООЗДОРОВЛЕНИЯ

Задачи этапа:

1. Интенсификация выведения токсинов и шлаков.
2. Укрепление духовного стержня и волевых качеств.
3. Интенсификация физических нагрузок.

### ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Отменяем обед вслед за завтраком. До ужина живем на фруктах-овощах. Правильно сочетаем продукты. Не боимся голодного невроза. Имеем повышенную работоспособность.
2. Добавляем в рацион полкило фруктов-овощей и доводим их количество (как минимум)

до 3 кг в день. Не боимся мелких неудобств вроде вздутия живота или функционального поноса.

3. Продолжаем содовые процедуры.

4. Отменяем прием ЛИВ-52 и завершаем употребление свекольного сока.

5. Продолжаем прием ЭМ-препаратов для поддержания полезной микрофлоры кишечника.

6. Удваиваем число повторений при выполнении утренней зарядки.

7. Продолжаем работать над позвоночником. Это - навсегда!

8. Увеличиваем до 1 часа пешие прогулки, еще более интенсифицируем ходьбу.

С третьего месяца у вас начинается новая жизнь, которая откроет двери к избавлению от недугов и страданий. Ваши резервы микроэлементов будут практически восстановлены, а значительное количество труднорастворимых шлаков уже выведено из организма при помощи содовых ванн. Ваша печень во многом восстановит свою функциональность, а почки будут готовы к интенсивной работе по выведению токсинов. Ваш кишечник, благодаря в том числе и ЭМ-препаратам, станет работать словно швейцарские часы, а полезная микрофлора в нем - процветать, снабжая ваше тело всеми мыслимыми витаминами и полезными веществами, которые только запросит ваш Комендант.

У подавляющего большинства Путников спадет вес, повысится жизненный тонус и канет в лету часть досаждавших

симптомов. Скорее всего, к вам вернется интерес к жизни и появится тяга к работе. Вы уже научитесь ощущать свое тело и понимать изменение его состояний. К тому времени вы научитесь принимать и радоваться ухудшению вашего общего состояния или появлению отдельных обострений, ибо будете ясно понимать: это Комендант, используя накопленную вами витальную силу, очищает тело от ядов и шлаков. Вы будете знать, что если у вас вдруг появилась легкая слабость или головная боль, то это значит, что в организме растворился какой-то очередной шлаковый завал или произошла нейтрализация токсинов. И теперь эти токсины организм выбросил в кровь в растворенном состоянии и через несколько минут или часов почки их выведут наружу с мочой. Если же у вас внутри что-то заболело или припекло, то вы опять же этого не боитесь, ибо знаете, что это Комендант обрушил накопленную вами жизненную мощь на какой-то залежалый очаг воспаления, обострил его, растворил мусор и активно его выгребает, чтобы потом вывести наружу.

Кроме того, отныне вы весь световой день, когда человеку положено трудиться, питаетесь высокоэнергетической живой пищей. У вас, конечно же, сохраняется ощущение легкого голода, а иногда приступ пищевой абстиненции заставляет вас остро желать жареной картошечки. Тем не менее вы с этими приступами чем дальше тем легче справляетесь. В награду список ваших эмоций пополнит радость от ощущения энергичности и подвижности тела, ясности ума и желания пить бальзам из жизненного родника полными кружками. А бороться с приступами голода особого труда не составит, ибо вы точно будете понимать, что вечером сможете побаловать своего червячка-наркомана мертвыми приготовленными вкусняшками. Старайтесь лишь не переедать по вечерам, а ограничиться привычным размером порции. Хорошо запомните такой алгоритм, когда внутренний невротический червь будет требовать жратвы:

«Из трех и более килограммов сырой растительной пищи, которую вы ныне и присно и во веки веков станете употреблять ежедневно, пока смерть не разлучит нас, один килограмм пойдет на нейтрализацию токсического воздействия, оживление и усвоение мертвого приготовленного ужина, а два килограмма пойдут вам в зачет. Их примет Комендант вашего тела и пустит полученную энергию на благо вашего тела и Души».

Два килограмма чистой солнечной пищи в сутки для среднестатистического гоминида - это гигантское количество. Комендант с непривычки едва будет успевать с распределением такого количества энергии. Ваши запасы микроэлементов практически восстановятся. К концу третьего месяца вы будете полностью подготовлены для того, чтобы наконец приступить к активному целенаправленному очищению от основной массы токсических завалов.

Снова напоминаю, что и на этом этапе многие из вас могут остановить движение вперед или укрепиться на завоеванных позициях. Вы уже к тому времени станете во всех отношениях другим человеком, и если у вас хватит воли и мозгов, чтобы так и жить в режиме однократного приема мертвой пищи параллельно с употреблением трех килограммов сырых фруктов-овощей,

то вы будете чувствовать себя более здоровым и энергичным, чем 95% населения планеты. Но глубинную застарелую патологию вы на этой диете не вычистите, так как Коменданту потребуется намного больше времени, чем те полдня ежесуточно, что вы ему предоставите с утра до ужина. Исходя из такого понимания реальности, я призываю всех, даже если вы уже вернули себе хорошее самочувствие, нормальный вес и энергию жизни, продолжить Путь вместе с автором до Победы, следуя дальнейшим инструкциям.

Прежде чем перейти к самому важному разделу книги, где мы опишем череду решающих сражений за здоровье, хочу остановиться на такой важной теме, как взаимодействие с официозной медициной. Большинство читателей купили эту книгу не от хорошей жизни. У каждого собственная история болезни, как ПСС Льва Николаевича Толстого. Безусловно, многие из вас подсажены на разного рода лекарственные препараты. Наиболее проблемные из вас - это диабетики, гипертоники и сердечники с недостаточностью.

Порекомендую таким людям придерживаться следующей тактики. Немедленно отказаться от всех синтетических витаминов, минеральных комплексов и биодобавок. Это - муляжи. С самых первых дней «реформ» начинайте измерять давление или сахар крови особо тщательно. С какого-то момента они обязательно поползут вниз. Если уловите такую тенденцию, потихоньку снижайте дозировку лекарств самостоятельно - сначала на четверть дозы, затем наполовину и т. д. Вполне вероятно, что иногда давление может вдруг кратковременно подпрыгнуть. Этого бояться не стоит. Если такой скачок не очень большой, дозировку лекарств не увеличивайте. Возможно, это какая-то компенсаторная реакция Коменданта, смысл которой нашему тусклому разуму понять не дано. В любом случае, нет нужды лететь в поликлинику и «советоваться» с врачом. Самая глупая глупость, которую я слышал в своей жизни, это когда натуралист, имеющий железное здоровье и десятилетний опыт оздоровления самими продвинутыми методами, советует читателям своей книги испросить дозволения врача. Поверьте, ваш доктор в этом понимает меньше вас самих, ибо вы хотя бы уже интересуетесь проблемами самооздоровления, а он никогда ранее не интересовался никаким целительством и никогда не заинтересуется. Типичный доктор никогда в своей жизни не встречал по-настоящему здорового человека, а потому понятия не имеет о том, что такое здоровье и как его достичь! Его задача - глушить фармой симптомы ваших недугов, приковав вас к больницам и аптекам на веки вечные. Ваша же задача противоположная - спрыгнуть в конце концов с таблеток и уколов. Что же между вами общего? Конечно, если у вас хватит глупости встать на Путь самооздоровления, а потом отправиться к доктору за советами, вы услышите от него страшную сказку о том, что, дескать, кто-то где-то оздоравливался и с ним случилось что-то страшное. Так вот, именно для того, чтобы с вами ничего не случилось, я и написал эту книгу, предлагая вам систему очень постепенного вхождения в новую жизнь, создавая на каждой странице и на каждом шагу для вас резервы и страховки. Но решать вопрос с таблетками вам придется самостоятельно, потому измеряйте показатели и анализируйте их. В любом случае, после начала непосредственно глубокого тотального очищения организма вы от таблеток рано или поздно вообще откажетесь и будете содрогаться от воспоминаний и недоумения, как вы могли быть таким слепым, что все эти годы жили во мгле.

Отдельной строкой идут жертвы мошенничества, которых «лечат» от СПИДа, грибка и так называемой вирусной патологии нового облика, вроде каких-то новомодных хронических гепатитов или герпеса, поглощающих горы сверттоксичных бесполезных антивирусных и антигрибковых препаратов. Конечно же, такого рода мистифицированная патология, если вас еще не долечили до терминального состояния лекари и аптекари, рассеется, как дым, после вашего перехода в режим очищения, и впоследствии нужно будет лишь придерживаться строгой растительной диеты, о которой я вам расскажу позже.

То же касается и туберкулеза. Особенно в тех случаях, когда вы попадаете в замкнутый круг: антибиотики кое-как сдерживают экспансию болезни, однако организм не в состоянии ее из себя исторгнуть. Это происходит оттого, что вашему Коменданту просто-напросто не хватает энергии для такой чистки. В сегодняшней реальности, когда наплодилась масса особо агрессивных штаммов туберкулезной палочки, а ваше тело истощено, лишено резервов микроэлементов, зашлаковано токсинами как от самого возбудителя болезни, так и от продуктов распада лекарственных препаратов, когда печень и почки ваши ослаблены и работают

вполсилы, рубить с плеча не стоит, поспешно отказываясь от медицинской помощи в пользу натуропатических практик. Вам-то как раз и подойдет методология, предложенная в моей книге, предполагающая предварительную подготовку вашего организма. Сначала вы, параллельно с медицинскими процедурами, активно восстановите внутренние силы при помощи резкого увеличения в рационе сырой растительной пищи и дополнительного количества микроэлементов из цветочной пыльцы или спируллины, проводя параллельно интенсивную пристрелочную зачистку тела содовыми процедурами. И лишь месяца через три-четыре можете, если будете готовы морально, перейти к очистительным практикам, решительно заменив ими лекарственное лечение.

Отдельной строкой идет вопрос приема соли. Мое мнение таково: соли надо употреблять поменьше. Однако не стоит прямо-таки дрожать над каждым лишним кристалликом, попавшим в ваш организм. Просто постарайтесь во время приготовления пищи солить ее минимально и сверх того, что получаете во время еды, не употребляйте. Ионов натрия вам заходит вполне достаточно вместе с сырой растительной пищей и содовым питьем.

И, наконец, вопрос отеков и мочегонных препаратов. Природа отеков бывает разной, и роль их не всегда деструктивна. Часто - компенсаторная. С увеличением количества растительной пищи в ваш организм придут живая структурированная вода и витальная энергия. После даже частичного очищения тела сердечная недостаточность станет мало-помалу компенсироваться, а отеки самопроизвольно уменьшатся. Дело пойдет гораздо веселей при переходе на глубокое очищение, когда вы, собственно, и начнете самоисцеляться. К концу этого периода у большинства из вас проявления болезней исчезнут. У некоторых - после первых же подходов, а у кого-то - после третьего-четвертого. Поэтому с отеками поступайте, как и с давлением - оценивайте степень текущей отечности и регулируйте на глазок дозу мочегонного. Учитывайте, однако, тот факт, что с растительной пищей вы получаете достаточное количество калия. Потому, если вы еще и принимаете его в составе таблеток, то на фоне приема мочегонного средства к вам неожиданно может постучаться гиперкалиемия (повышение концентрации ионов калия в сыворотке крови) с судорогами, головной болью, нарушением сердечного ритма и учащенным мочеиспусканием. Исходя из этих резонансов, если вы принимаете мочегонные препараты в небольших дозах, откажитесь от параллельного приема калийсодержащих минеральных комплексов типа панангина, аспаркама или калинора, как вам было приписано доктором. Пользы от них для здоровья в системе самоисцеления никакой, а навредить себе можете реально.

И на самый конец стоит упомянуть еще об одном. Предложенная автором методология самооздоровления подготовлена для массового самостоятельного применения гражданами. Первые, подготовительные шаги в этой системе - легкие и приятные. Лишь после трехмесячной адаптации тела и духа предусмотрен переход к более жестким, собственно очистительным практикам. Но среди читателей могут оказаться как люди с достаточно неплохим здоровьем и резервами витальной энергии, так и люди, очень тяжело пораженные токсемией и шлаками. Скорость их движения к цели может быть разной. Если, к примеру, предложенные в книге темпы покажутся вам слишком медленными, то совет мой будет таким:

Не отказывайтесь проходить каждый из этих шагов, ибо заложенные здесь страховки уберегут вас от разного рода случайностей типа выпадения волос или разрушения зубной эмали. Но вы можете просто-напросто вдвое сократить их по времени, выделив на каждый этап не по одному месяцу, а по две недели.

Однако, если вы - гнилой внутри и тяжелобольной гоминид, то, наоборот, каждый из этапов можно продлить вдвое или даже втрое. Поспешайте медленно. Дело здесь не в темпах, а в целеустремленном последовательном исполнении программы. Не отступать от избранного Пути ежедневно! Раз отступил - навсегда отступил!

Глава восьмая

Второй шаг самоисцеления

И вот, друзья мои, после прохождения Первого Этапа пути перед вами верстовой камень и разные дороги на все стороны. Вы уже достаточно подготовлены и морально, и физически, а потому должны выбрать одно из направлений дальнейшего движения по Пути Здоровья. Все варианты имеют плюсы-минусы, потому, прежде чем сделать первый шаг в неизвестность, вы

должны ясно понимать все последствия каждого альтернативного решения. А именно, что выбранный Путь лучше пройти до конца, дабы не получилось, как в стихотворении «Трусость» японской поэтессы Акико Есано:

Сказали мне, что эта дорога Меня приведёт к океану смерти,

И я с полпути повернула вспять.

С тех пор все тянутся предо мною Кривые, глухие окольные тропы...

Хочу заметить, что не являюсь не то что знатоком, а даже простым любителем японской поэзии, чтобы цитировать оттуда налево-направо. Эти строфы мне навсегда запомнились из грандиозной повести братьев Стругацких «За миллиард лет до конца света», где я их и прочитал, но суть нашей проблемы они отражают как нельзя лучше.

То, ради чего затевалась эта книга, - подвигнуть вас на дерзкий рывок к максимально глубокому очищению тела и полномасштабному исцелению. Я хочу, чтобы вы встали и пошли по Дороге вперед!

Ваш первый вариант выбора состоит в том, чтобы двигаться к цели, невзирая ни на что. Скорость не имеет значения, а лишь направление и упорство. Вперед можно лететь, бежать, медленно или быстро шагать и даже ползти на карачках - рано или поздно цели вы достигнете!

Второй же вариант оздоровительной стратегии - окопаться на достигнутых рубежах и вести поддерживающий или удерживающий образ жизни, сочетая его с точечным подавлением хворей традиционными методами, как то врачебное вспоможение, траволечение, массаж, акупунктура, физиотерапия и т. п.

Сначала давайте поговорим об удержании достигнутых рубежей, чтобы затем к этой теме уже не возвращаться. Представим, будто за три месяца собственной реконструкции, когда вы начали употреблять много здоровой пищи, уменьшили увлечение гурманством-блюдоманством, занялись детоксикацией при помощи соды и взялись за реабилитацию собственного позвоночника, ваше самочувствие значительно улучшилось. С большинством из читателей именно это и произойдет. Да, вершин здоровья вы не достигнете, однако хронические хвори и их симптомы уже не будут вашей главной проблемой в жизни. К тому же, ваша работоспособность значительно повысится, а многие тревожные грани вашей жизни исправятся. Острых проблем, а с ними и страхов станет меньше, а оптимизма, желания действовать и жить - больше. Вы охотно поддерживаете себя в форме, отказались от пагубных пристрастий, а потому не чувствуете острой потребности в том, чтобы в дальнейшем еще более себя ограничивать, чем сегодня. То есть, с уходом опасений сделаться большим обгадившимся стариком энергия вашего желания занять железное здоровье исчерпалась. Вы отныне хотите всю новую энергию использовать для работы, любви, путешествий или еще для чего-нибудь. Вы готовы с радостью поддерживать себя на высоте формы, однако никакого желания и дальше подвергать себя еще более жестким пищевым ограничениям вы не имеете. Да, умом своим вы понимаете, что сходите с половины дистанции и, вполне возможно, что под воздействием уговоров могли бы сделать второй шаг, который мы опишем ниже. Однако в это ваше действие не встроена никакая базовая эмоция, а Комендант по этой причине не наполнил такое желание витальной энергией. Что будет, когда вы сделаете следующий очистительный шаг, не наполнив его энергией острого желания? Вы гарантированно сорветесь. Но падение ваше будет не в маленькую ямку - на последнюю финишную позицию, а, скорее всего, на дно - в самое начало первого шага или еще глубже. Именно потому, что это - эмоциональный срыв, на вас нахлынет гигантская волна стыда и презрения к себе, наполненная огромной энергией, накопленной вами за все три месяца стойкой дисциплинированной жизни. В лучшем случае вы полетите вниз с ускорением из-за начавшейся бесконтрольной обжираловки. Вероятнее, к обжираловке добавится еще и бухаловка, заглушающая муки самобичевания. А прекратится ваше падение akurat в тот момент, когда вы растратите всю витальную энергию, накопленную ранее на новой диете.

Имеются ли в таком сценарии позитивные моменты? Конечно же, нет! Момент вхождения в новый этап был выбран неудачно. Никакого резона в том, чтобы оголтело истязать себя трудными ограничениями не было и нет. Вполне логично, что вы могли бы, опираясь на достигнутое, два десятка лет прожить без хворей, а потом, когда-то в будущем, вернуться к теме и продолжить начатое. А возможно, что вы уже через два-три месяца возжелали бы

продолжения оздоровительного банкета. У вас все было хорошо. Вы внутри накопили много витальной энергии, вы снова вкусили радость жизни, а вся проблема состояла лишь в том, чтобы родилась новая эмоция желания, наполненная энергией от Коменданта, для следующего этапа самоисцеления. Но вместо того, чтобы радоваться своему новому облику, человек принудил себя исцеляться без энергии желания, что привело его к падению с очень плохими последствиями. Такое поведение - чистая дурость!

Потому совет мой звучит так: почувствуете сомнения - окопайтесь на достигнутых рубежах здоровья и развивайте себя в других сферах, используя свои новые физические и умственные возможности. Придет время, и вы легко продолжите с того места, где остановились, просто перечитав страницы этой книги! Делайте каждый новый шаг, только лишь будучи эмоционально заряженным. Другое дело, что вы можете и в области исцеления не стоять на месте, а пойти вперед обходным маневром. Например, уже с достигнутых позиций начать занятие оздоровительным бегом, атлетической гимнастикой или йогой. Возможно, у вас возникнет желание построить красивое тело, и Комендант вольет в него достаточную энергию радости и восторга, коей хватит на то, чтобы втянуть вас в регулярные тренировки. А дальше вы просто-напросто «принаркоманитесь» к радости от физических нагрузок, и желание тренироваться у вас станет самоподдерживающимся. В этом случае, даже если вы и не станете Аполлоном или Афродитой, то позитив заимеете, и никакого риска срыва не будет. Но если вы займетесь очищением по методике второго этапа самооздоровления, а затем бросите это дело на полпути, это будет все равно, что сигануть через выгребную яму и не допрыгнуть до противоположного края!

Я особую важность этого нюанса прекрасно понимаю, потому акцентирую внимание читателей на этом моменте еще и еще: если не чувствуете твердой решимости шагать вперед через не могу, остановитесь, закрепитесь на завоеванных рубежах и развивайте новые грани от достигнутого. Придет время - сами вернетесь на Путь. Надеюсь, что многие из вас поступят именно так, а не станут очертя голову прыгать через пропасть, повинуясь ложному стадному порыву.

Поэтому следующий шаг - для тех, кто уже крут и чувствует уверенность в себе!

#### Глава девятая

#### Интенсивное очищение

Перед тем, как вы сделаете решительный шаг в новую жизнь, я еще раз напомню задачу, которую вы должны решить. Ваша задача состоит не в том, чтобы избавляться от симптомов и диагнозов, поставленных докторами. Ваша задача - вычистить из своего тела как можно больше токсинов и шлаков, скопившихся там за десятилетия предыдущей вашей жизни. И чем энергичнее вы будете проделывать эту работу, тем скорее сами собою станут покидать вас симптомы хворей, на которых кормится Матрица. А уже очередность, по которой пройдет ликвидация ваших недугов, позволим устанавливать Коменданту вашего тела.

Ниже я представляю два варианта тотального очищения, которые, по моему мнению, наилучшим образом пригодны для массового применения. Любой из этих вариантов безопасен и может быть взят на вооружение любым из вас, в каком бы состоянии вы ни пребывали в данный момент. Конечно же, при условии, что по-честному выполняли все предписанные рекомендации касательно трехмесячной предварительной подготовки. Короче говоря, будь вы ранее хоть гнилым внутри старпером или сварливой желчной старухой, хоть тухлым толстяком или необхватной толстухой, а хоть и молодым багатуром или юной девой, любой из двух вариантов пригоден для формирования из вас по-настоящему здорового гоминида!

В чем же разница между этими вариантами? Разница - в психологических приоритетах тех пользователей, кому они предназначены.

Первый метод - Лайт, мягкое очищение. Пригоден для тех, кто духом еще слабоват и не готов осознанно длительное время напрягать свою волю и терпеть страдания тела. Этот метод принесет совсем немного неудобств в вашу жизнь, однако оздоровительный эффект его, тем не менее, огромный.

Второй - более жесткий вариант, предназначенный для номадов. По большому счету, он представляет собою вариацию первого метода, адаптированную под психологию решительного человека, готового двигаться к цели прямой дорогой и быстро, осознанно преодолевая тяготы и

лишения ради высокой цели. Тем не менее, второй метод - довольно щадящий, если говорить о настоящих тяготах. Кроме того, по моим ощущениям, из всех сопоставимых по эффективности методов очищения и самооздоровления каждая из двух предложенных систем является самой легкой и безопасной вообще.

Двигаться дальше будем так: сначала я выложу эти оздоровительные планы, а затем подробно обосную, почему я остановился именно на таком подходе, а не на существующих альтернативах. Естественно, и об альтернативных методах, которые в эту книгу в инструктивном виде не попадут, я тоже расскажу, изложив свои резоны касательно того, почему я от них отказался и не рекомендовал для массового применения.

Поелику, «Вперед, заре навстречу, товарищи в борьбе...»!

#### МЕТОД №1, ЛАИТ. ФРУТАРИАНСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

1. Переходим на временное питание исключительно сырыми спелыми фруктами в неограниченном количестве (но не менее 3 кг). Срок - 3 месяца.
2. Продолжаем содовое очищение от кислотных шлаков:
  - a. Содовые ванны.
  - b. Чистка зубов содой вместо пасты.
  - c. Содовые полоскания горла по утрам, на ночь и после каждого приема пищи.
  - d. Промывание содой носа по утрам и вечерам.
  - e. Содовые ванны стоп.
3. Продолжаем пополнять и поддерживать запасы микроэлементов в депо организма, принимая цветочную пыльцу или спируллину.
4. Продолжаем поддержание полезной микрофлоры кишечника путем приема ЭМ-препаратов типа «Байкал ЭМ-1-(У)».
5. Начинаем систематические занятия физической культурой.
6. Вводим в ежедневную программу комплекс ЛФК для наиболее досаждающей вас патологии.

1. **Механизм фруктового очищения.** Кратко остановимся на важнейших элементах фруктарианской очистительной программы. Смысл ее в том, чтобы временно, на три месяца, перейти на питание исключительно живой растительной пищей в ее наиболее пригодном для усвоения виде - в виде спелых фруктов. Разрешено употреблять исключительно сырые зрелые фрукты (и ничего более). Смысл такой очистительной диеты состоит в том, что на переваривание и усвоение спелых фруктов организм вообще не расходует витальную энергию. Фруктовая каша расщепляется аутокатализом (самоперевариванием), а высокомолекулярные структуры усваиваются организмом человека в живой форме, без затрат жизненных сил на синтез сложных молекул из простых элементов, а затем - и на их «оживление» внутри человеческой клетки. Всю дополнительную работу по синтезу нужных веществ для организма человека проделывают полезные микроорганизмы кишечника. А при фруктарианской системе питания для кишечных сапрофитов создается идеальная питательная среда, и их колония в вашем кишечнике будет процветать, с благодарностью одаряя ваше тело любыми потребными вам веществами. И снова Комендант тела не расходует свою витальную энергию, а лишь «эксплуатирует» колонию микробов. В результате, тело получает с пищей колоссальное количество энергии непосредственно из спелых фруктов, а затем еще больше ее - от микробов кишечника, которые эти фрукты используют как для своих нужд, так и для нужд человека. В сухом остатке в распоряжении Коменданта оказывается громадное количество жизненной энергии, которую он немедленно направляет на восстановление и поддержание вашей угасшей психической силы, а также на очищение тела от скопившихся там шлаков и токсинов. С другой стороны, из-за обильного количества растительной пищевой кашицы в кишечнике в кровь постоянно всасываются живые высокомолекулярные комплексы, имеющие щелочную природу. Этим самым достигаются оздоровительное выщелачивание сыворотки крови и улучшение питания ее кровяных телец. Важнейшая жидкость организма становится более щелочной и здоровой. Эритроциты, ранее в кислой среде потерявшие пластичность, восстанавливают эластичность мембран и вновь обретают способность протискиваться в самые узкие капилляры, донося кислород во все органы и ткани тела. Кроме того, буквально в течение нескольких

месяцев растворяются атеросклеротические бляшки, сужавшие и закупоривавшие просветы ваших кровеносных сосудов. Коменданту уже не будет смысла повышать кровяное давление, чтобы силой заталкивать заскорузлые эритроциты сквозь узкие просветы задубевших артериол. Давление быстро и естественно снижается до нормальных показателей, невзирая, что ранее оно могло подсакивать и до 200 мм рт. ст. Параллельно этому в щелочную кровь из клеток внутренних органов, межтканевого пространства и лимфатической системы просачивается закисленная токсинами вода, нейтрализуется и выводится из организма через почки и кишечник. Однако в крови не происходит накопления и повышения концентрации кислых токсинов, так как они немедленно восстанавливаются ионами щелочных металлов, поелику у вас в организме микроэлементы уже имеются в избытке, а все депо ими заполнены под завязку. Ваш Комендант может их тратить столько, сколько потребуется, так как они бесперебойно поступают с фруктами, живой пылью или спируллиной. Потому, как бы интенсивно ни проходило очищение организма, в крови у вас не нарастает ацидоз и вам не грозит никакой ацидотический криз, ограничивающий очистительные пределы классического лечебного голодания. У нас же все кислотные токсины растворяются, восстанавливаются и выводятся.

**2. Содовые процедуры.** Если же вдруг очистительные процессы пошли настолько интенсивно, что почки с печенью в какой-то момент «не потянут», то мы бросаем на помощь Коменданту наши «содовые ударные дивизии». Вы просто лишний раз погружаетесь в щелочную ванну, и кожа мгновенно переключает на себя всю силу токсического удара. То есть, в отличие от классического голодания, мы можем спокойно три месяца кряду без какого-либо ущерба поддерживать постоянно высокий уровень растворения, нейтрализации и выведения накопленных ранее шлаков и токсинов и при этом не допускать какого-либо выраженного субъективного ухудшения состояния пациента. Именно эта особенность системы позволяет рекомендовать ее практически любому человеку для самостоятельного применения. К тому же, любой, кто придерживается этой системы, не испытывает снижения трудоспособности и может спокойно работать на службе, да еще и часто с удвоенной энергией. А это крайне важно, так как сегодня не те времена, когда можно было взять больничный или отпуск за свой счет, чтобы «очиститься и поголодать» с лечебно-восстановительной целью. Начальство, услышав такое от вас, скорее отправит вас в психлечебницу, чем позволит так чудить на службе. Рекомендуемое количество сырых фруктов - от 3 килограммов и более. Вода талая, как и раньше, по желанию. Если фрукты в сезон сочные, то воды потребуется совсем немного, а если фрукты зимние - воды побольше, да и фруктовой массы процентов на 30 рекомендуется употреблять сверх летней нормы! Никаких таблеток, белковых добавок, семян, орехов и овощей не употребляем. Нам важно как можно дольше продержаться на самой элитарной пище - на спелых фруктах. Чем меньше белков и жиров извне, тем меньше витальной энергии будет истрачено на их утилизацию, и тем больше энергии останется в распоряжении Коменданта. Повторяю, что все необходимые вашему организму белки, жиры, витамины и полисахариды будут в любых количествах синтезированы эффективной микрофлорой вашего кишечника! И последнее. Если же на фоне всех предохранительных содовых мер и постоянного фруктового пополнения пищевой кашицы у вас все же возникнет очистительный криз, не пугайтесь, а радуйтесь. Это значит, что ваш Комендант уже оживил тело и имеет избыток жизненной силы, чтобы рвать шлаковые отвалы и вычищать их из вашего тела, не оглядываясь ни на какие ограничения. Опасаться следует лишь сокращения мочеотделения на фоне поедания большого количества фруктов и употребления воды. Это может свидетельствовать о перегруженности почек. Но если вы будете следовать представленным в этой книге инструкциям и не лениться через день, принимать содовые ванны и содовые ванночки для стоп, это не случится. А ежели таки «накосячите» и такое произойдет, не паникуйте, а просто съешьте небольшой кусочек отбивной, а затем, через час-другой, - печеную картофелинку, чтобы прервать очистительные процессы. Поднятые организмом шлаки сразу осядут, и это разгрузит почки. Кроме того, немедленно набирайте содовую ванну и лежите там часа два-три и более. Ежели вода остыла, выпустите ее и наберите снова полную ванну горячей воны, растворите там пачку соды и повторите процедуру. Если не имеете возможности принять содовую ванну, набирайте в таз содовую воду, ставьте туда стопы на несколько часов, а также неспешно выпейте 1 литр теплой воды, растворив там 3 чайные ложки соды.

### 3. Поддержание запасов микроэлементов и витаминов

Продолжаем принимать цветочную пыльцу или спируллину, пополняя депо микроэлементов. Расходятся они интенсивно и быстро, принимая участие в нейтрализации и выведении кислотных шлаков, а потому пополнять их следует целенаправленно и никогда об этом не забывать.

4. **Спортивные занятия.** На этом этапе мы включаем в свою оздоровительную программу настоящие физкультурные занятия. Чем заниматься - решать вам. Это не столь уж важно, по большому счету, однако для каждого вида спорта имеются свои резоны. Касательно вариантов спортивных нагрузок я подробнее расскажу вам в одной из следующих глав. А пока - коротко. Ежели вы желаете построить себе красивое тело, и имеете на то свободное время и денежные знаки, ступайте в хороший тренажерный зал и занимайтесь там три раза в неделю. Ежели вы хотите иметь красивое тело, но денежных знаков не имеете, занимайтесь атлетической гимнастикой самостоятельно. Тогда ваша лучшая в жизни инвестиция - покупка гантельной горки с набором гантелей от 1 до 10 кг. С ее помощью вы в домашних условиях нарастите или усушите свои мышцы где вам будет угодно, да еще и бесплатно. Но если вам продемонстрировать осанку и бицепс пока нет особой нужды, а вы желаете укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, увеличить выносливость, сопротивляемость простудам и работоспособность, ваш лучший выбор - оздоровительный бег. Кроме того, вы можете уже позволить себе заниматься и аквааэробикой, и восточными танцами, и йогой, и любыми новомодными видами нагрузок. Помните лишь, что наращивать интенсивность тренировок следует очень постепенно. Если попытаетесь поспешить чрезмерно - заработаете травмы или переутомление, только навредив делу.

5. **ЛФК.** Наряду с ежедневным вечерним комплексом упражнений для позвоночника, который следует выполнять до конца жизни, вы, если в вечернее время вам заниматься не очень удобно, можете выполнять комплекс ЛФК вместо утренней зарядки. Постарайтесь лишь на просторах Сети найти себе такой набор упражнений, чтобы потренироваться хотя бы минут 15-20 и пропотеть. К примеру, если какой-то женщине кроме общего шлакового завала и токсемии больше всего страданий причиняет гинекологическая патология, то ей следует выполнять специальный гинекологический тренинг, а ежели у кого-то шалит сердечко, то кардиологический. Информация об этом легкодоступна в Интернете, а потому вы без труда найдете себе подходящий набор упражнений. Почему для ЛФК следует выделить время и поработать старательно? Резон простой. На фоне интенсивного очищения организма Комендант озабочен решением вашего глобального оздоровления, а потому самостоятельно избирает последовательность уборки и детоксикации органов и систем. Чаще всего спираль оздоровления раскручивается в обратном порядке, чем закручивалась спираль зашлаковки и появления симптомов хворей. То есть, все, что появилось позже, уходит первым, а самые давние недуги - последними. Но если вам хочется поскорее избавиться от какого-то застарелого страдания, то вам нет нужды ждать очереди, как она «оформлена» Комендантом. Тем более, что для самой старой патологии одной такой облегченной чистки организма может оказаться недостаточно. Даже нескольких полноценных голоданий чаще всего бывает мало, чтобы полностью очистить организм среднестатистического гоминида, настолько все серьезно отравлены современной лекарственной и пищевой химией. Потому, чтобы ускорить работу, например, по вашей гинекологии, вы начинаете интенсивно выполнять комплекс ЛФК. Этим самым вы добиваетесь резкой интенсификации кровообращения в области малого таза. Ваша обновленная щелочная кровь многократно активнее в единицу времени омывает зашлакованный кислыми солями пораженный участок, как и много больше доносит туда кислорода. Тем самым вы добиваетесь простым механическим способом направления туда же и витальной энергии Комендантом тела, так как она последует за кровотоком и кислородом. В итоге, точечная чистка пойдет самыми высокими темпами именно там, где вы пожелаете. Подобное усердие с ЛФК было бы бессмысленно, если бы вы не очищали все свое тело полностью. В этом случае, слегка очистив гениталии таким способом, вы добились бы улучшения на короткое время, а потом туда бы немедленно хлынули шлаки и токсины из соседних загрязненных органов, и все вернулось бы на круги своя. Однако вы производите уборку всего тела и потому можете себе сделать подарок, самостоятельно расставив приоритеты и установив очередность органов и систем во время

самоисцеления.

## МЕТОД №2, ЛАЙТ-МИДЛ. ГОЛОДАНИЕ НА ФРУКТАХ ПО БОЛГАРСКОЙ СИСТЕМЕ

1. Переход на фруктовое голодание - 30-45 дней. Смысл метода в том, чтобы принимать в день не более 800 граммов спелых фруктов. Дополнительно - 1 литр настоя шиповника, приготовленного в термосе при температуре воды не более 35 градусов, чтобы не убить живые экстракты его плодов. Кроме того, допускается одна чайная ложка натурального меда, растворенная в полулитре талой воды.

2. По завершении этапа голодания на фруктах (800 г в сутки) - переход на фрутарианскую очистительную диету (питание исключительно сырыми спелыми фруктами в неограниченном количестве, но не менее 2,5 - 3 кг). После окончания первого этапа второй этап должен длиться столько дней, чтобы довести суммарную продолжительность до 3 месяцев.

3. Продолжаем содовое очищение от кислотных шлаков:

a. Содовые ванны.

b. Чистка зубов содой вместо пасты.

c. Содовые полоскания горла по утрам, на ночь и после каждого приема пищи.

<± Промывание содой носа по утрам и вечерам.

e. Содовые ванны стоп.

4. Продолжаем пополнять и поддерживать запасы микроэлементов в депо организма, принимая цветочную пыльцу или спируллину.

5. Продолжаем поддержание полезной микрофлоры кишечника путем приема ЭМ-препарата типа «Байкал ЭМ-1-(У)».

6. Продолжаем выполнять комплекс для позвоночника.

7. Начинаем систематические занятия физической культурой (3 раза в неделю).

8. Вводим в ежедневную программу комплекс ЛФК для наиболее досаждающей вас патологии.

### Подробнее о системе голодания на фруктах

Этот метод разработан в социалистической Болгарии в 70-80-е годы прошлого столетия. Цель его - излечение онкобольных. Метод зарекомендовал себя отличными результатами. Кроме того, он показал поразительные результаты, сравнимые с полным лечебным голоданием по избавлению от менее тяжелой, чем онко, системной патологии. Его подхватили и в советское время широко применяли. Простота и эффективность его как никогда актуальны в наше время - время мора и безнадёги. Яркий Плюс этой системы - достигаются все эффекты голодания: сворачивание пищеварительной цепочки и переход на внутреннее питание. Но при фруктовом голодании, хотя чистка идет столь же активно, как и при голодании на воде, практически отсутствуют побочные эффекты полноценного голодания. Первый из побочных эффектов - стерилизация микрофлоры и паралич толстого кишечника, вызывающий отсутствие дефекации. Потому, дабы избежать обратного всасывания токсинов из кишечника, водные голодалышики вынуждены постоянно ставить себе клистир. Скажем прямо, большинство граждан эта особенность процесса голодания напрягает. Второй побочный эффект голодания - жуткая вонь изо рта, делающая ваши социальные контакты проблематичными. При голодании на фруктах этой побочки удастся во многом избежать. И наконец, при полноценном голодании вас преследуют постоянные приступы слабости, пик которой приходится на ацидотический криз в конце первой декады, когда концентрация кислотных токсинов в крови достигает максимума, а при фруктовом, хотя слабость тоже иногда накатывает волнами, интенсивность их гораздо меньшая. Ацидотический криз при фруктовом голодании хотя и проявляется на восьмидесятый день, протекает куда спокойнее и не выбивает из трудового седла. То есть, при фруктовом голодании вы достигаете практически тех же результатов, что и при полноценном голодании на воде, но можете продолжать свою трудовую деятельность и даже заниматься физической культурой, хотя и менее интенсивно.

Все остальные процедуры, как и в первом методе:

1. Содовое очищение.

2. Пополнение запасов микроэлементов.

3. Поддержание микрофлоры кишечника ЭМ-препаратами.
4. Работа над позвоночником.
5. Физкультура.
6. ЛФК.

Болгарское голодание на фруктах у нас как-то менее известно среди целителей, потому расскажу читателям о нем подробнее. Я познакомился с ним давно, проверил на себе, а многих моих знакомых оно исцелило и даже преобразило их жизнь. Приведу лишь два примера из своей практики, иллюстрирующих его эффективность. Примеры эффективности обычного голодания и сыроедческой диеты я не привожу, чтобы не занимать место в книге, ибо они общеизвестны и их полно в Сети. Тем более, что о разных системах голодания мы поговорим в одной из следующих глав.

**Первый пример.** Как-то лет 15 назад позвонил мне товарищ с Днепропетровщины и попросился на пару дней у меня пожить. А было ему в те годы за пятьдесят. Встретились, и он поведал мне свою печальную историю. Приехал, говорит он, ложиться в кардиоцентр и буду делать операцию на сердце! Уточнил у него, что это за операция и почему вдруг так резко? Оказалось, что недавно он перенес на ногах микроинфаркт, а теперь страдает стенокардией со всем набором опций: боли в сердце при физических нагрузках, сердцебиение, постоянное бессилие, одышка, депрессия. К тому же, немедленно навалились финансовые проблемы. Но выхода, говорит, у меня нет - поздний ребенок, которому нет и десяти лет. Надо поставить на ноги, прежде чем доведется преставиться. Спросил его, что рекомендуют киевские кардиологи. Говорит, что порекомендовали ему аортокоронарное шунтирование. Он уже согласился, собрал 5 тысяч долларов (столько тогда стоила в Киеве эта операция) для своего еврейского доктора и подписал бумагу об отсутствии претензий в случае летального финала операции. В общем, ситуация действительно сумеречная. Ну, я ему и предложил не гнать лошадей, у доктора отпроситься на месяц-другой и опробовать на себе болгарское голодание на фруктах. Он так и поступил. Объявился через полтора месяца. Выглядел свежим, минус 20 килограммов. На кардиограмме исчезли все следы перенесенного инфаркта. Проведал доктора. Кошерный эскулап был несказанно удивлен. Поинтересовался, как такое излечение могло случиться? Когда услышал в ответ о голодании, сильно скривился и приуныл, тяжело вздыхая об упущенных пяти тысячах долларов за сорвавшуюся операцию, о соскользнувшем с крючка простофилю, чью мощну так и не удалось распотрошить. Посмотрел с укором, будто это его ограбили на пять штук, а не он попытался повернуть свой гешефт. Ну, прямо-таки еврейское горе! А сколько их по Украине и России несчастных простаков, на сердцах которых делают операцию аортокоронарного шунтирования. Они практически все могли бы легко вылечиться таким или похожим способом и бесплатно. Тут резон простой: если у тебя внутри хватает витальной энергии, чтобы перенести операцию на сердце, то ее стократно хватило бы пройти очистительную систему, как рассказано в этой книге, потратившись лишь на фрукты да соду. И не только бы излечили атеросклероз и сердечную недостаточность, но и все попутные системные болезни, спровоцированные токсемией и шлаками.

**Второй пример.** Этот случай относится к разряду курьезных и экстремальных, хотя и курьезных. Как-то ко мне в Киев приехал погостить близкий родственник из другой области, которому уже тогда было лет 75. Только гости расположились на постой, как он стал жаловаться на боль в животе, тошноту, озноб и т. д. Вызвали, как водится, скорую. Доктор, лишь дотронувшись до живота, немедленно загрузил моего родича в карету и повез на госпитализацию в хирургическое отделение. Там поставили диагноз «обострение хронического холецистита на фоне желчнокаменной болезни» и стали готовить к операции по жизненным показаниям. Ну, операция так операция. Отправился я домой, чтобы через пару часов вернуться обратно в больницу и подежурить возле постели родственника. Каково же было мое удивление, когда доктор позвонил мне на мобильный и стал жаловаться, что мой сородич категорически отказывается оперироваться и требует, чтобы его выписали. Естественно, что на операцию он согласия не дал. Уговоры ни доктора, ни мои, ни наши совместные не помогли. Пришлось заведующему хирургией его выписывать из отделения под расписку. Ну, и все! Доктора груз проблемы с себя сбросили, а что делать мне, я тогда представлял слабо. По возвращении родственника ко мне домой температура уже вылезла выше 39 градусов, а боль в животе стала

очень сильной. Отправить его ни в какую больницу более не мог, так как он не соглашался. Я уже представил, как меня берут под белые руки и тянут в околоток по подозрению в непреднамеренном или преднамеренном убийстве. Однако делать было нечего. Я до того ни с чем подобным не сталкивался, а в книжках читал, что острое гнойное заболевание органов брюшной полости является категорическим противопоказанием для голодания. Поступил я, в конце концов, следующим образом. Напоил своего родственника водой и резко посадил на болгарское фруктовое голодание, как описано выше. Опыта целения в подобных ситуациях у меня тогда еще не было, да и возраст его внушал мне крайние опасения за исход этой, как мне тогда казалось, авантюры. Одно меня утешало, что уговаривать пациента отказаться от еды не пришлось, так как аппетита у него не было вообще, а пару раз даже случилась рвота. Чтобы как-то совладать со своим собственным страхом, я решил параллельно провести ему курс какого-то антибиотика из цефалоспоринового ряда. Но это так, для успокоения совести. Дозу я назначил небольшую и так проколол пятидневный курс. Теперь понимаю, что этим только затянул излечение. Тем не менее через пару дней состояние больного стабилизировалось, а температура помалу опустилась до 38 градусов. Затем дело пошло веселей, и дней через десять мой пациент ожил конкретно, температура нормализовалась, а интоксикация пошла на убыль. Сидел он на этой диете 35 дней, и есть ему не хотелось вообще. Параллельно рассосались практически все камни в желчном, уменьшившись в объеме раз в пять, а также нормализовалось артериальное давление, опустившись с 200 в верхнем показателе до 140, а затем еще года два на этой цифре держалось. Держалось при том, что родственник мой диету практически не соблюдал и через месяца три вернулся к своим вредным пищевым пристрастиям. Сегодня я понимаю, что в этой ситуации так и надо было действовать, назначив фруктовое голодание на пике болезни с первого дня, содовое питье и содовые ванны стоп, и при этом - никаких антибиотиков. Дело прошло бы скорее. Но факт остается фактом: целительная сила этого метода колоссальна и вполне сопоставима с классическим голоданием при гораздо более щадящем общем состоянии пациента и гораздо меньших его субъективных страданиях.

Как протекает голодание на фруктах глазами пациента? Очень похоже на классическое голодание, только в смягченной форме. В первые 2-3 дня - желание поесть, которое затем сменится безразличием к еде. Общее состояние останется вполне приемлемым, так как работа кишечника не будет парализована и с дефекацией организм будет покидать токсины. На 7-10-й день в мягкой форме произойдет ацидотический криз. Снижение веса будет идти по графику - 1 кг в сутки. Возможны блуждающие по телу обострения симптомов застарелых и скрытых патологий. После первой декады голодание уже будет протекать ровно, а суточное падение веса уменьшится до 100 г. Всплески энергетического подъема станут сменяться не очень интенсивными приливами слабости, когда организм будет сбрасывать в кровь растворенные шлаки и токсины. Слабость эта быстротечна, так как разгруженные почки быстро справятся с их выведением. Выполнение мероприятий согласно «содовому протоколу» предотвратит наращивание в крови концентрации кислотных продуктов обмена, ибо они в режиме реального времени будут уходить через кожу в щелочную воду в ванной. После 25-30 дней возможен и второй ацидотический криз, сопровождаемый незначительным общим ухудшением самочувствия. Через месяц голодание на фруктах можно прекращать и переходить на фрутарианскую диету, добавив в «голодное» меню дополнительно два килограмма свежих фруктов. Фрутарианской диеты следует придерживаться еще около двух месяцев. Общий суммарный срок голодания на фруктах плюс время фрутарианской диеты - 90 дней.

Непременно следует все эти три месяца активно заниматься физической культурой, а также выполнять комплекс ЛФК для самой назойливой вашей патологии, как это описано при изложении Первого метода.

Глава десятая  
Есть у революции начало,  
нет у революции конца!

Таким образом, вы прошли полугодовой облегченный и адаптированный для массового применения курс общего оздоровления. Тот, кто, в основном, придерживался предписаний, еще

после подготовительного периода значительно улучшил свое состояние, а после трехмесячного очистительного этапа по первой или второй системе превратился в фактически здорового человека. Здорового не абсолютно, как вас планировала Природа, а здорового относительно остальных 90% населения планеты.

Что вы обрели?

Вы обрели ЗНАНИЕ того, какими путями достигается исцеление.

Вы осознали природу нездоровья и научились не путать симптомы и проявления болезней и саму свою болезнь - загрязнение вашего тела пищевыми токсинами и шлаками.

Вы испытали на себе, но в смягченной форме приятные и неприятные эффекты процесса самоочищения организма, научились их преодолевать.

Вы имеете в арсенале испытанное сочетание продуктов, которое минимизирует отравление и шлакообразование у вас в теле.

Вы втянулись в систематические занятия физкультурой и освоили щелочную систему детоксикации, предусматривающую комплекс очистительных процедур с использованием соды. Надеюсь, что вы по рекомендации автора сделали содовое питье, содовые полоскания и промывания, а также содовые ванны частью своей привычной гигиены.

Вы ясно видите дальнейший Путь к железному здоровью, если намерены продолжать движение вперед. Суть его - в повторении через некоторое время фрутарианской трехмесячной диеты либо же голодания на фруктах. Во второй, третий и последующие разы, с учетом уже проделанной вами чистки, эти мероприятия будут проходить все легче и легче. С каждым следующим разом Комендант будет вычищать все более и более застарелые шлаковые скопления, освобождая ваше тело для приема новых порций витальной энергии.

Ваша работоспособность, а также умственная и физическая сила резко повысятся. Вас перестанут пугать проблемы, громоздящиеся на вашу голову стараниями правительства и обстоятельств.

Вы забудете дорогу в больницу. А если повезет и ваши родственники к вам прислушаются, то и они забудут, что такое хвори и недуги.

Если же вас удовлетворит результат -полугодового «чистилища», то вы в дальнейшем используете понимание того, как поддерживать себя в высоком тонусе и не допускать появления нового загрязнения тела шлаками, за которыми могут прийти и новые хвори с их симптомами. Вы сможете из любого набора продуктов составить оптимальные сочетания, легко избавиться от разных диспепсий, а также когда угодно самостоятельно «пересесть» на облегченную диету, отказавшись от завтрака или от завтрака с обедом.

Женская половина, хорошенечко прочистившись, немедленно почувствует ослабление, вплоть до полного исчезновения ПМС (предменструального синдрома). Многим женщинам, вступившим в период менопаузы, после фундаментальной очистки тела от шлаков Комендант ответит гормональным ренессансом, и у них могут возобновиться репродуктивные функции, что проявит себя появлением месячных кровотечений и эффектом выраженного омоложения тела. Очищение половой сферы от шлаков потянет за собой угасание и полное исчезновение разного рода гинекологических патологий - от молочницы до фибром-миом.

В этой ситуации важно понимать, что при продолжении осознанных усилий по очищению организма и поддержанию факторов здоровья, как то кислотно-щелочного баланса при помощи содовых процедур или состава бактериальной колонии кишечника путем приема ЭМ-препаратов, ваше здоровье будет и далее улучшаться, разум обостряться, а тело - молодеть!

Но если вы прекратите усилия по поддержанию формы и вернетесь к старым, «дореформенным пищевым привычкам», то хвори вернуться немедленно. Хуже того, проблемы физические наслоятся на психический негатив, вызванный самобичеванием из-за собственной слабости, лени и даже никчемности. Потому осознанно принимайте меры, чтобы не срывать в жор или пьяный загул. Не допускайте превращение единичного случайного срыва в систематическое нарушение здорового режима. Гораздо легче взять себя в руки после первого сбоя, чем, рухнув в яму болезней, вытаскивать себя из нее снова, теряя месяцы и годы для успешной, радостной жизни и работы.

Глава одиннадцатая

## ШАГ ТРЕТИЙ. ВЫХОД ИЗ ПРИНУДИТЕЛЬНОГО ОЧИЩЕНИЯ С ПЕРЕХОДОМ НА ПОСТОЯННУЮ СИСТЕМУ ПОДДЕРЖАНИЯ И УГЛУБЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Успешно закончив трехмесячный курс глубокого принудительного очищения и обретя задел нового здоровья, мы встаем перед задачей «рутинизации и автоматизации» нашего здорового образа жизни. Настало время «собирать камни» и двигаться вперед в других сферах, используя себе на пользу свое вновь обретенное здоровье, энергию, физическую и психическую силу. Потому нам так важно не только оздоровиться, но еще и войти в ритм привычных дел и обязанностей как без срывов в чревобесие, так и без излишнего «голодного фанатизма», который будет лишь досадной помехой на жизненном пути.

Надеюсь, у читателей уже появилось понимание, что самоограничения пора ослабить без ущерба для достигнутого, а вот как это сделать, они еще не до конца понимают. С пояснения этого и приступим к делу. Начнем мы с тех, кто захочет продвигаться по дороге здоровья и дальше, углубляя прогресс быстро и решительно. Чтобы читатели яснее поняли смысл сказанного, должен сообщить, что зашлаковывание организма и токсемия современного человека столь глубоки, что одним таким курсом, и даже двумя-тремя проблему полной зачистки шлаков не решить. Устоявшееся мнение натуралистов состоит в том, что при соблюдении строгих правил и ограничений (вроде сыроедческой диеты или систематического голодания по разу-два в году) в сочетании со строгой диетой и регулярными очистительными процедурами полное избавление от токсинов достигается не ранее, чем через время, кратное 1:10 вашему возрасту. То есть, ежели вам сегодня стукнуло 40, то, соблюдая строгий режим, вы, вероятно, оздоровитесь практически идеально годика через три-четыре. Легко просчитать, что, исполняя хотя бы одну трехмесячную программу в год, на фоне соблюдения более-менее строгой диеты в остальное время, вам таких чисток потребуются пяток для возвращения молодости и практически железного здоровья. Уверен, что из тех, кто проделает над собою полугодовую работу, предложенную в этой книге, не менее чем каждый десятый захочет развиваться дальше, а не тормозить. Понеже, первая рекомендация по выходу из этой очистительной системы для них. Ну а если кто обещает вас полностью оздоровить за пару месяцев, да еще и без лишнего напряжения, то он просто шутит или вас разыгрывает. В худшем случае - шарлатан, а в лучшем - дебил. Стать здоровым и поддерживать себя в хорошей форме - творческая работа над собой. Тут халтура неуместна, и очки втереть можно только себе.

Всем, кто захочет «продолжения очистительнооздоровительного банкета», я рекомендую сначала переходить с фрутарианской очистительной диеты, без всяких промежуточных этапов, непосредственно на диету сыроедческую - питание исключительно сырыми фруктами-овощами и орехами. Притом, чем ближе вы проживаете к тропикам, южным землям и странам, где имеется изобилие спелых фруктов, тем более фруктовым должен быть ваш рацион. Ниже кратко расскажу о том, что такое сыроедение и какие оно несет с собой плюсы-минусы.

### СЫРОЕДЧЕСКАЯ ДИЕТА

В пищу употребляют только свежие СЫРЫЕ овощи (стебли, трава) и фрукты-ягоды (суммарно - 3-4 кг в сутки), а также сырые семечки и орехи (50 г). Любая термообработка не допускается.

Если не хватает свежих фруктов-овощей, можно есть размоченную сушку, но приготовленную без термообработки. Проживающим в северных широтах, где с фруктами трудно, рекомендую сделать упор на доступные овощи вроде сырого картофеля, топинамбура, редьки, репы, морковки, капусты или свеклы. В любом случае, яблоки, груши, бананы и цитрусовые везде присутствуют одинаково.

Все перечисленное можно есть в неограниченных количествах.

Лишь в крайних единичных случаях можно употребить сквашенные природным способом овощи (капусту). Активно принимайте живую цветочную пыльцу в качестве дополнительного источника витаминов и микроэлементов.

Живое зерно и бобы можно проращивать.

Не пить чай и отвары. Если имеется необходимость получить вытяжку из травы, залейте ее в термосе на сутки теплой водой (до 35 градусов), сохранив тем самым травяные экстракты

живыми, с полным набором микроэлементов и витаминов.

Воду пить можно, если захочется. Лучше - структурированную (к примеру, талую).

Ничто не солить. Не посыпать сахаром ни в каком виде - ни в рафинированном, ни в коричневом.

Можно есть натуральный мед.

Овощи употреблять отдельно от фруктов.

В идеале - за каждый присест съесть какой-нибудь отдельный вид фруктов или овощей. Это - монодиета. Она - самая эффективная.

Сладкие и крахмалистые фрукты не смешивать с кислыми (к примеру, бананы с мандаринами).

Во время первых года-двух такой диеты, пока будет происходить наиболее интенсивная очистка организма от шлаков, могут появляться очистительные кризы (приступы легкой слабости, головокружения или спонтанные боли в местах скопления шлаков). Это можно и нужно перетерпеть. Никакой опасности для вас нет, даже если температура на какое-то время поднимется до 39 градусов. Единственное, за чем нужно следить, так это сколько в сутки выделяется мочи. Здесь формула простая: сколько в день зашло с фруктами (литра два с половиной), столько должно и выйти через почки, легкие и с потом через кожу. То бишь, с мочой из вас должно ежедневно выходить не менее полутора литров воды. Отсюда следует, что ежели вдруг отток мочи резко прекращается, то сыроедческий курс следует ненадолго прервать, съев, к примеру, сваренные в пароварке овощи. После этого - обильное теплое содовое питье и теплая содовая ванна часа на два-три, для удаления токсинов из крови. На следующий день, когда мочевыделение восстановится, можно вернуться к сыроедению.

Если, особенно в первое время, будут преследовать острые приступы мучительного голода, пугаться не стоит. Это - абстиненция на фоне пищевой наркомании. Советую какое-то время на ночь принимать стакан-другой самодельной простокваши (кислого молока), сквашивая фермерское молоко в темном шкафу при температуре слегка выше комнатной методом добавления в него чайной ложки ЭМ-препарата типа «Байкал-ЭМ-1» или его аналогов.

Не увлекайтесь сыроедческим гурманством, растрачивая время на составление себе изысканных или экзотических блюд из сырых фруктов-овощей. Этим вы лишь пестуете вкусовую наркоманию и холите психическую зависимость от раздражения вкусовых рецепторов. Глубинный же философский смысл сыроедения состоит как раз в обратном - низвести потребление пищи в разряд рядового удовлетворения низших, базовых потребностей, не выстраивая вокруг этого высокую социальную эстетику. Даже обезьяны и коровы этого не делают, а вы - высший мыслящий гоминид! Просто-напросто наполните свое тело высококачественной растительной пищей, чтобы вся витальная энергия досталась вашему Разуму (Душе) для исполнения высшей, вселенской миссии.

Во время сыроедческой диеты следует активно заниматься бегом, атлетической гимнастикой, практиковать йогу или другой вид физических нагрузок, к которому у вас лежит сердце. В благодарность Комендант за годик-другой построит вам вместо дряблого гнилого тела железную машину, не знающую износа и усталости.

Если вы перейдете на сыроедение после вводного курса, рекомендованного на страницах этой книги, то вхождение произойдет совсем безболезненно, ибо тело ваше уже будет хорошенько вычищено, а голодные невроты давно вскрыты и аннигилированы, еще в первые три месяца.

Все остальные проблемы надо решать по ходу дела: как только, по мере втягивания в диету, будут появляться вопросы, сразу же следует искать на них ответы, читая литературу, дневники адептов и активно общаясь с группами сыроедов в соцсетях или в реале.

Продолжительность - до 100 лет и более.

Удачи!

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖЕЛАЕТ ВЕРНУТЬ В СВОЙ РАЦИОН ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННУЮ ПИЩУ**

Автор отдает себе отчет, что задача массового перехода на сыроедение утопична в современной Матрице. Для того, чтобы миллионы гоминидов одновременно стали питаться правильно, продляя себе биологическую и трудовую жизнь на 20-30 лет, этим превентивно

должна озаботиться элита. Если просто представить, что все вокруг резко перешли на питание сырыми фруктами, то, чуть-чуть напрягая воображение, несложно понять, что 90% отраслей экономики придется закрыть и заменить их чем-то иным, чего сегодня нет. Кроме того, вся современная человеческая культура сегодня построена на воспевании жратвы. Если выразиться по-простому, то для массового перехода на живое питание нужны долгосрочные усилия, как минимум, пропагандистской и административной машины государств, международных организаций и глобальных СМИ.

Но еще в самом начале книги автор пояснил, что мы с вами будем проламывать ситуацию против общемирового тренда на смерть, заданного мировой элитой, которая своей целью ставит убивать рядовых граждан, да еще и взимать с них за это плату! Отсюда следует логический вывод: при всей ясности проблемы против коллективного забега на тот свет смогут воспротивиться лишь относительно немногие. А встать на путь сыроедения - лишь немногие из немногих. Но даже те, кто пока еще не встанет на радикальный Путь, уже тем, что осознанно примут меры против самоотравления и не станут поддаваться на уловки Всадников Апокалипсиса в лице Медицины, Фарминдустрии, Сельхозотрасли и Пищепрома, фактически спасутся и смогут сохранить здоровье и работоспособность лет на 15-20 дольше остальных, да еще и обрести в этом вопросе полнейшую независимость от элиты и специальных государственных, социальных и экономических институтов, призванных осуществлять геноцид населения, вроде Министерства здравоохранения или аптечных сетей.

Потому, если вы по разным причинам не желаете или физически не в состоянии перейти на сыроедческую диету, перед вами встает задача - вернуться к смешанной диете, но чтобы не потерять завоеванный плацдарм на Пути к здоровью и, тем более, чтобы не скатиться назад и себе не навредить.

Совет мой для таких людей краткий и простой:

переходите к смешанному питанию сырой и термически обработанной пищей в обратном порядке тому, как переходили на трехмесячное фрутарианское очищение.

1. Сначала верните себе ужин. Первые пару недель ограничьтесь привычным сырым салатом и термически обработанными кашами и рагу, с минимальным использованием растительных жиров, не обработанных огнем. Повторяю, что на ночь можно пить кислое молоко собственного приготовления.

2. Затем добавьте мясные и рыбные блюда.

В принципе, на этом переход можно и завершить. Для вас это будет идеальным решением. В дневное время вы можете съесть полкило сырых овощей, пару килограммов фруктов и мед при желании, поддерживая высокую работоспособность, а после работы - вернуть семейные ужины. Там вы употребите полкило нормы сырых овощей в виде салата или нарезки и съедите семечки- орехи. Из трех килограммов сырой растительной пищи два пойдут вам на пользу, а один килограмм израсходуется на детоксикацию, дегазацию и дезактивацию традиционного ужина. Активно придерживайтесь содовой системы и принимайте ЭМ-препараты.

Постарайтесь продержаться в таком режиме месяц-два, и это станет вашей привычкой или второй натурой. Идеальное компромиссное решение для сознательных, разумных и упорных личностей. Вы сохраняете социальную конструкцию своей жизни, но максимально отвоевываете себе пространство здоровья от посягательства семейных скептиков и друзей-товарищей. Вы всегда готовы пригласить гостей на ужин и даже съездить на шашлыки с друзьями, но весь рабочий день придерживаетесь строгой очистительной диеты.

Если же вы не можете поступить так, то вам придется отступить на последний рубеж обороны перед скатыванием к «старому обряду». Суть его в том, чтобы кроме ужина вернуть себе обед. В этом случае обед ваш должен состоять из небольшого количества гарнира вроде каши или овощного рагу, но без рыбы-мяса-яиц. В этом случае термически обработанные обеденные блюда так же, как и обработанные блюда на ужин, погружаются в пищевую кашу из сырых трав и овощей (250 г до приема обеденных блюд и 250 г после). Ужин же вы сохраните из предыдущего этапа, ни в коем разе его не расширяя ни ассортиментно, ни количественно.

Иногда, если нет особой охоты, обед пропускайте, заменяя его связкой бананов, например. Пропускать ужин я вам даже не советую, ясно осознавая, что это никто не сделает. Все диеты,

построенные на том, чтобы не принимать пищу после 18:00, превращают жизнь нормального человека в адскую битву с желанием штурмовать холодильник, чтобы радостно умереть сытым после его опустошения.

Но вернемся к обеду. В любом случае, если вы не сорветесь в жор, то сможете подойти к делу осознанно: лучше пропустить прием пищи, чем сожрать обед только лишь потому, что так устроен ваш режим дня и время подошло. К примеру, вы можете использовать обеденный перерыв на работе для того, чтобы по-быстрому съесть килограмм бананов и затем 30 минут интенсивно позаниматься в тренажерном зале, если такие условия имеются, сэкономив утреннее или вечернее спортивное время для работы или досуга.

Вот, в общем-то, и все рекомендации: отступайте с боем на заранее подготовленные позиции. Сначала верните лишь ужин и стойте насмерть! И только в крайнем случае, если обстоятельства против вас, верните обед, и - ни шагу назад!

И последнее, что вы должны помнить. Очень часто случается так, что во время сыроедческого или фрутарианского очищения организм сбрасывает из себя отравленную воду и шлаки, тело худеет, очищается, но никаких особых кризов не случается. Какие-то досаждающие и глубоко сидящие старые хвори, вроде гайморитов-простатитов-аднекситов, не спешат уходить, а вроде как-то глубоко зарываются. Однако, стоит перейти с сыроедческой диеты на смешанную, как вдруг, через неделю- две вдруг случается резкое обострение хвори. Температура рвется выше 39 градусов, а из естественных отверстий изливается гной или слизь. Часть люди пугаются, бегут в больницу, ну а там им вкалывают антибиотик и проводят промывание мозгов. Эффект от всей предыдущей работы - насмарку. Друзья! Такого обострения бояться не стоит. Ради этого очистительного криза мы с вами все это и затевали, проходя подготовку и очищение. Просто Комендант именно по такому алгоритму, после перехода на смешанное питание, довольно-таки часто обостряет застарелую хворь. Как только такое случается, вы должны возблагодарить Бога за это, ибо начинается прямое и быстрое избавление вас от тяжелого хронического недуга. Немедленно переходите на сыроедческое голодание с 800 г фруктов, и держите его до полного завершения очистительного криза. Температуру не сбивайте, субъективные страдания перетерпите. Они не будут тянуться долго - три-пять дней. Помогайте вычищать гной содовыми промываниями или спринцеваниями. Следите, чтобы моча выделялась в полном объеме. Но зато в награду придет полное излечение. Конечно, после того, как криз завершится, подержитесь на сыроедческой диете хотя бы месяц-другой, чтобы Комендант закрепил успех и успел создать в вашей психике вместо болезненного здоровый эмоциональный якорь.

## Глава двенадцатая

### Нормальные герои всегда идут в обход

Итак, как автор ни облегчал будущие старания и страдания читателей, ищущих свою Дорогу к исцелению, реальность, хочешь не хочешь, требует от них приложения усилий, терпения и даже страдания в какие-то моменты. Безусловно, все желающие продолжать фестиваль вакханалии и чревобесия, с надеждой уповая на волшебные таблетки, чудодейственные травки, форсированные системы очищения и детокса, чародейственные физкультурно-оздоровительные методики, мистические практики, ведовские заклинания или колдовские массажи-дренажи, отвалят сразу же после ознакомления с подготовительными мероприятиями, предложенными автором. Это публика, которую пока не клюнул в темя карачун, а страх смерти, уродства и гнилой старости у них еще не проявился в полной мере. Многие из тех, кто хотел бы иметь хорошее здоровье в принципе, соизмерив соотношение раскладов в системе «хочу иметь здоровье» и «готов тянуть ляжку», решат, что они не настолько еще сгнили нутром, чтобы пропустить поход в ресторан или выезд на шашлыки. Эти люди тоже отпадут от коллектива и не станут рвать жилы. Остаются те, кто и здоровым хочет стать, и упираться готов, и не против терпеть тяготы и лишения. Однако они могут задать резонный вопрос: «Нельзя ли сократить «Время в Пути» и обрести здоровье поскорее?» Автор, к примеру, предложил полугодичную программу. А кто-то будто бы слышал, как один знакомый прошел трехдневную чистку в частном медицинском центре, «продулся-проклизмился» и обрел цветущий вид! И он тоже желает, чтобы за три дня вымести из себя наследие сорока лет порока!

Не потому желает, что не верит автору, а потому желает, что в природе человека заложено идти по легкому пути, и он таковой ищет. Короче, имеет смысл поговорить об альтернативных возможностях самооздоровления, а также, в каких местах авторскую систему можно тюнинговать и форсировать. Ведь наша задача не в том, чтобы признать книгу «Солнечный круг» священным писанием клизмачей и голодальщиков. Цель этой книги - открыть читателям мир технологий самоисцеления, заставить вникнуть в проблему и через накопленный опыт подтолкнуть их к тому, чтобы забота о собственном здоровье и контроль над ним стали повседневной осознанной привычкой каждого, неотъемлемой частью их внутренней культуры, частью ежедневной гигиены.

Повторяю, что автор ставил перед собою задачу предложить читателям не наилучшую в мире систему самоисцеления, а такую систему, которая без особого умственного напряжения будет понятна любому человеку. Но не просто понятна, а еще и максимально безопасна и предельно необременительна в применении. То есть, цель автора - предложить программу самооздоровления, которая была бы пригодной для массового самостоятельного применения дилетантами. Примерно так, как «чайники» в электронике и программировании успешно пользуются компьютеры и иные гаджеты! Потому предложенная система многокомпонентна. Эффективность ее заключается не в чудодейственности каждой составляющей программы, а в рациональном сочетании отдельных программ, логичной последовательности шагов, а также - в системе страховок от осложнений, о которых автор постоянно напоминает читателям. А еще предложенную систему можно по ходу дела модернизировать во многих пунктах самостоятельно, сделав ее более сжатой, лишь ненамного увеличивая при этом неудобства и страдания пациентов, ее применяющих. О таких возможностях я тоже хотел бы рассказать, прежде чем вы последуете моим рекомендациям и встанете на Путь самоисцеления.

Итак, давайте определим потенциальные возможности неопита, пожелавшего оздоровиться натуропатическим способом. Любой ответственный и грамотный целитель поведаст вам то же, что и я в этой книге: если желаешь исцелиться, главное, что ты должен сделать, - очистить тело от токсинов и твердых отложений, именуемых у натуралистов шлаками. Очищение - квинтэссенция любого реально действенного метода самоисцеления и возвращения всеобъемлющего здоровья. Очищать организм можно по-разному. В этой книге я предлагаю систему комплексную, двухступенчатую.

- Первая ее ступень - тщательная предварительная подготовка организма к очищению.
- Вторая ступень - непосредственно очищение.

В авторской системе инструментом очищения, в мягком варианте, выступает фруктарианская диета, а в варианте средней интенсивности - голодание на фруктах. Все остальное - это дополнительные методы, которые усиливают очищение, ускоряют его течение, фокусируют его на отдельных органах или смягчают побочные кризовые эффекты.

Но существуют и иные методы. Самым главным и эффективным из них традиционно считается Лечебное Голодание. О голодании написаны горы книг, и чаще всего новички, стоящие на старте самооздоровления, уже прочитали многие из них, а некоторые даже успели испробовать голодание на себе с тем или иным успехом. Я не стану подробно останавливаться ни на истории метода, ни на его механизме действия на тело и психику гоминида. О голодании советую самостоятельно прочитать, кто еще это не сделал, несколько базовых книг и поглубже вникнуть в их содержание. Я же изложу вам резоны, по которым не ввел классическое голодание ни в один из вариантов своей системы. Но предварительно я хотел бы напомнить читателям об основных методах очищения организма, пользующихся широкой популярностью у пациентов и целителей, и высказать свое мнение о них, ибо главнейшие я испробовал на себе, даже в самых экстремальных формах, а потому могу судить о предмете не понаслышке. Ниже будут представлены все основные методы очищения, не вошедшие в авторскую систему оздоровления.

Сегодня в СМИ полным-полно предложений от разного рода платных контор, обещающих прочистить вас в течение уик-энда и вернуть вам за три-пять дней утраченную бодрость. Чаще всего цена такого удовольствия - от 200 до 500 долларов США. Все зависит от того, по какому классу вы там проживаете - эконом или люкс. В джентльменский набор по обыкновению входят такие процедуры:

1. Очищение кишечника. Либо очистительные клизмы, либо гидроколонотерапия.
2. Тюбаж печеночных протоков и желчного пузыря.
3. Как бонус прибавляются анализы, массажи, ЛФК, физиотерапевтические процедуры и

т. д.

Давайте кратко пройдемся по каждой из них.

**Во-первых, КЛИСТИР или ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИЯ.** При нормальной работе кишечника, если ваш дневной рацион включает 2-3 килограмма сырых фруктов-овощей, клизмление не имеет никакого смысла. Но среднестатистический гоминид не съедает и полкилограмма растительной пищи. Стул его привычно затруднен, а опорожнение кишечника никогда не бывает полным. Потому проклизмиться такому человеку никак не повредит. Минус любого клистира - малая эстетичность, волокитность, постклизматический паралич толстого кишечника, который может продлиться сутки и более. После клистира, на следующий день часто бывает так, что ощущение наполненности кишечника и давление внизу живота появляется, а вот проср\*ться клизмач не может, так как перистальтика после клистира вырубается. Еще одним досаждающим фактором выступает вздутие живота, которое тоже часто появляется после клизмления. Живот надувается, будто барабан, а пер\*нуть у гоминида не получается, так как кишечник «стоИт». Потому из всех видов «клизмотерапии» мне видится разумным предложенный Огуловым и описанный в этой книге антипаразитарный курс содовых клистиров. Если уж терпеть неудобства, то для решения более масштабной задачи - полного избавления от глистной инвазии, а не только ради того, чтобы удалить засохшее г\*вно из задницы.

И несколько слов о гидроколонотерапии. Смысл ее в том, чтобы накачивать вам через анальное отверстие в толстый кишечник побольше жидкости, а затем помогать опорожниться с применением специальной аппаратуры. За сеанс вам внутрь могут

вкатить от 3 до 6 ведер так называемого лечебного раствора. Касательно резона такого лечения могу сказать лишь то, что мне и в голову не приходит, зачем надо вливать в толстый кишечник такое количество жидкости... Кроме того, если обычная клизма хоть и повредит вам колонию полезной микрофлоры, однако полностью ее не убьет и та имеет шанс восстановиться, то после гидроколонотерапии живого микроба у вас в кишечнике не найдется. Гидроколонотерапия вполне может породить отдельную проблему дисбактериоза, которую вам придется решать самостоятельно.

Предлагаю клистиру разумную альтернативу. Просто-напросто раз и навсегда постановите себе, что будете съедать в день не менее 2,5-3 кг сырых овощей-фруктов и неукоснительно следуйте сему правилу до конца своих дней. С этого момента вам никогда не придется даже вспоминать о своем кишечнике, так как он будет сиять натуральной здоровой чистотой, а его бактериальная колония будет процветать, поддерживая ваше пищеварение и стул в отличном тоне.

**Во-вторых, ТЮБАЖ ПЕЧЕНИ и ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

**ТЮБАЖ** (слепое зондирование) - это морочная процедура. Смысл ее в том, чтобы целевым образом прищучив и подстегнув гладкую мускулатуру желчевыводящих путей и желчного пузыря, добиться удаления оттуда загустевшей старой желчи и желчных камней. Если это удастся, то работа печени на некоторое время облегчается и она может гораздо интенсивнее выполнять свои физиологические функции. В сочетании с очищением толстого кишечника тюбаж печени и желчного пузыря резко усиливает процессы детоксикации организма, благоприятно отражаясь на внешнем виде и состоянии пациента.

Если кратко, то суть метода в следующем. Сначала печень и желчный подготавливаются при помощи однодневной сырой растительной диеты, приема спазмолитических препаратов и теплового разогрева правого подреберья. Затем пациент принимает одномоментно или по частям 300 мл растительного масла. Молва бает, что лучше всего подходит оливковое. На самом

же деле это не имеет никакого значения. Мощный заброс масла в пищеварительный тракт запускает процесс обильной секреции желчи, которая начинает наполнять желчный пузырь. Как только проходит некоторое время и пузырь наполняется, пациент делает глоток разбавленного лимонного сока. Лимонный сок мгновенно подстегивает тонус мускулатуры желчного пузыря, и застарелая желчь, перемешанная с новой, увлекая за собою слегка размягченные желчные камни, выбрасывается в тонкий кишечник. После того, как весь сок испит, наступает время длительного прогревания правого подреберья. Это делает процесс освобождения желчного пузыря и печеночных протоков более легким и комфортным. Полагаю, что многие читатели уже проделывали подобную процедуру самостоятельно. После нескольких часов прогревания пациент отправляется в койку и ждет, когда наступит благодать. Очень часто с первого раза вытолкать осадочные породы из печени не получается вовсе. Тогда следует повторить попытку через неделю. Обычно со второго раза получается гарантированно. Чаще всего, если очищение прошло эффективно, среди ночи пациент чувствует резкий позыв на горшок и исторгает из себя кал, перемешанный с печеночными камнями и застарелой черной желчью. Целители любят советовать пациентам бежать по-большому не на толчок, а на горшок. Потом те могут с благоговением рассматривать свой кал и выискивать там разные сине-зеленые желчные камни, получая при этом законный повод возгордиться собою чистыми.

У этого метода имеется пара проблемных моментов, которые в моем понимании перевешивают его плюсы. Первый момент. Метод этот, по-хорошему, требует предварительно сделать УЗИ желчного пузыря на предмет наличия там крупных камней. Ежели этим пренебречь, то можно подорвать там камень такого размера, который не пролезет в 12-перстную кишку сквозь желчный проток и там застрянет, провоцируя желчную колику, сопровождающуюся жуткой болью. Если же пациент схалтурит с разогревом правого подреберья, то к подобному результату может привести и небольшой камень. При таком раскладе чистка может закончиться в хирургическом или даже в реанимационном отделении, где вас в лучшем случае откачают консервативно, а в худшем - на операционном столе. Поэтому, если все же решили сделать тюбаж, пройдите УЗИ и строго исполняйте все подготовительные процедуры, включая разгрузочное питание и, особенно, разогрев правого подреберья.

Второй недостаток метода - его хлопотность. Чтобы тюбаж сработал эффективно, следует сутки, а то и двое перед тем сидеть на растительной диете, что обычно напрягает. Затем необходимо прогревать живот грелкой на протяжении многих часов. А еще, ко всему прочему, присоединяется жуткая диспепсия из-за того, что часть масла с лимонным соком, хочешь не хочешь, забрасывается обратно в пищевод, провоцируя лютую неустрашимую изжогу. И все же второй недостаток не столь уж опасен, как первый.

Ежели, однако, рефлюкс и диспепсия вас не напугали и вы приняли все меры предосторожности, то уборка печеночных протоков и пузыря при помощи тюбажа принесет вам несомненную пользу.

И последнее касательно чисток в таких центрах. Неадекватная цена по меркам доходов основной массы больных. В качестве альтернативы - и клистир, и дюбаж можно выполнять самостоятельно в домашних условиях с тем же эффектом, но бесплатно. Из всех затрат - расходы на УЗИ, покупку кружки Эсмарха для клизмления, а также бутылки растительного масла и пары лимонов для тюбажа. В 10-20 баксов впишетесь гарантированно, параллельно обзаведясь реквизитом клизмача-самоучки, а далее сможете чистить себя хоть до Второго Пришествия уже совсем бесплатно.

В Сети имеется множество обучающих роликов и по самостоятельному клизмлению, и по самостоятельному слепому зондированию печени. Справедливости ради следует сказать, что часто после первого же такого очищения у пациентов проходят угри и иные высыпания на коже, пропадает лишний вес, восстанавливается сон и самочувствие, исчезают диспепсические симптомы. Однако эффект процедуры обычно краткосрочный, ежели ее не подкрепить общим очищением организма и ужесточением привычного рациона. В этом случае Комендант просто-напросто сбросит в освобожденную печень еще больше шлаков и токсинов, требующих нейтрализации, и она скоро вернется к своему старому затрамбованному состоянию. Если же человек проводит очищение глобальное, то специально напрягаться по поводу чистки печени и терпеть дополнительный дискомфорт нет особого смысла, так как за несколько месяцев

большая часть камней потихоньку рассосется сама собой. Касательно же кишечника, то его тонус, чистота и микрофлора нормализуются очень быстро сами собою после перехода на диету, наполненную сырыми овощами-фруктами и подкрепленную употреблением ЭМ-препаратов.

Но если вы прочиститесь таким способом перед самым началом подготовительного этапа, предложенного в этой книге, то темп вашего тотального очищения несколько ускорится с самого начала, а его позитивные эффекты проявятся на пару недель раньше.

Существует еще один метод очищения пищеварительного тракта, о котором я хотел бы упомянуть специально. Это йоговская Шанк Пракшалана. В Интернете об этом способе зачистки ходят хвалебные отзывы, вплоть до некоторой даже идеализации. Часто пользователи Сети просто перепечатывают материалы других адептов метода, сами его не испробовав. У меня о нем несколько иное мнение.

Но сначала несколько слов о сути. Шанк Пракшалана - это нечто вроде архаичного варианта кишечного диализа, при котором специальный раствор вводится не ректально, а через рот. Человек выпивает натошак концентрированный раствор соли в теплом виде, а затем проделывает комплекс специальных упражнений, проталкивая соленую воду сквозь желудок и кишечник до самой прямой кишки. Обычно после пятого-седьмого стакана начинается понос, а после двенадцатого-пятнадцатого вода из ануса выливается чистая, как слеза. То есть, проделав в течение пары-тройки часов это упражнение, вы добиваетесь того, что вычищаете из своего пищеварительного тракта всю пищевую кашицу, которая удаляется с живительной колонией полезных микроорганизмов заодно. Естественно, что после такой процедуры ЖКТ можно назвать практически стерилизованным. Какой резон в этой процедуре, мне понять сложно. Вероятно, в старые времена, когда проблемы гигиены в Индии стояли еще более остро, чем сегодня, подобная периодическая чистка кишечника позволяла избежать холеры или сальмонеллеза. Однако сегодня столь обременительная процедура не имеет никакого смысла, так как в результате у вас появляется нелегкая задача, связанная с восстановлением нормальной микрофлоры и недопущением грибкового заражения кишечника. После того, как вы продрищитесь и просифонитесь от души, а затем закусите вареным рисом, как того требуют йоговские гуру, перед вами во весь рост встанет проблема скорейшего восстановления кишечной колонии сапрофитов. Ежели вы этим вовремя не озаботитесь, то при традиционном питании обработанной пищей у вас в кишечнике мгновенно заселится гнилостная микрофлора вперемешку с вредоносными колониями ядовитых грибов. Однако, по опыту, лишь немногие станут решать эту проблему как положено, принимая ЭМ-препараты. Остальные, в лучшем случае, выпьют пару таблеток какого-то пробиотика, которые с тем же эффектом могли бы выбросить в сортир. Получится, как говорят на Украине: «Не мала баба клопону - купила поросю». Польза метода - около нуля, зато появляется серьезный риск подселить в кишечник грибковую и гнилостную заразу.

Кроме того, Шанк Пракшалана, по ощущениям пациента, - эдакая «гестаповская процедура». Тот, кто ее единожды попробовал, чаще всего старается не повторять, ежели он не фанатичный йог или мазохист. Не считая того, что она по-тупому сложная в исполнении, так еще и несет в себе массу неприятных моментов по ходу дела и после. Главные из них такие:

спазмирование всех сфинктеров по ходу желудочно-кишечного тракта и их отказ пропускать солевой раствор в нижние отделы пищеварительной системы;

неприятные ощущения в животе, слабость, головокружение в том случае, если вода становится колом поперек;

исторжение из себя соленой воды с каловыми примесями прямо-таки ошпаривает анус органическими кислотами кишечника и гипертоническим раствором поваренной соли. Чтобы познать всю прелесть предстоящих ощущений, которые у вас продлятся часа три-четыре, смажьте себе анальное отверстие концентрированным солевым раствором или вьетнамским бальзамом с перцем. Учтите, что когда в процессе Шанк Пракшаланы из вас исторгнется соленая каловая жижа и попадет на нежные ткани ануса, то она будет не просто соленой, а кисло-соленой, что добавит вам веселья в ощущения. Хорошо, если в квартире у вас имеется биде! А если не имеется, будете раз за разом засовывать задницу под душ или под кран, пытаясь хоть как-то утихомирить жжение и раздражение. Но главное всего то, что процедура эта не имеет никакого очистительного смысла.

Если же кому не придется, то порекомендую куда более пацанский метод, чтобы прочиститься, сочетающий в себе приятное с полезным и не требующий выполнения пыточных упражнений.

## ОГУРЕЧНАЯ ЗАЧИСТКА КИШЕЧНИКА

Суть метода в следующем. В выходной день, утром, вы сначала выпиваете литр разбавленного овощного сока (капустного, огуречного, из сельдерея и т. д.) комнатной температуры в пропорции 1 часть сока на 9 частей талой воды. Затем, через полчаса, берете килограмм-полтора соленых, приятно хрустящих бочковых огурчиков с рынка, приготовленных по классической технологии без консервантов и уксуса, и съедаете их в один присест. Понятно, что после этого вам лучше проводить время вблизи от домашнего сортира. Через какое-то время вас хорошенечко со свистом пронесет, и неоднократно. По дороге от ротового отверстия до самого ануса быстро движущаяся, разбухшая и заполнившая собою все пространство кишечника пищевая кашица из соленой огуречной массы, вытягивающая на себя жидкость из крови сквозь мембраны клеток слизистой оболочки кишечника, будет механически подталкивать «к выходу» застоявшуюся там гнилостную пищевую кашицу. Ту самую кашицу, что застряла в нижних отделах кишечника, помогая ей поскорее оттуда эвакуироваться, да еще и со свистом! Как только активность кишечника успокоится, выпейте еще пол-литра сока с водой, разбавленного в той же пропорции. Через час можно спокойно покушать фрукты. Не помешает принять ложечку-другую ЭМ-препарата. Но ежели не примете, сильно не пострадаете. В итоге, пронесет вас не по-детски и никакие побочные проявления (вроде дисбактериоза) вам не грозят. Колония полезных микробов останется на месте, а у вас наступит приятное облегчение, ежели ранее запарало. Но если вы до того питались нормально, отдавая должное сырой растительной пище, как рассказано в этой книге, то у вас не может быть никакого запора. А это значит, что вам не нужна ни Шанк Пракшалана, ни даже огуречная чистка кишечника.

### Глава четырнадцатая Лечебное голодание

Настало время поговорить о самом продвинутом способе самооздоровления - голодании. Величайшая польза голодания ни у кого не вызывает сомнения, невзирая на враждебное к нему отношение официальной медицины и пропагандистов фармацевтических корпораций.

Суть метода в том, что при полном отказе от приема пищи организм через короткое время переходит на внутреннее питание, в первую очередь поглощая наименее ценные и вредоносные вещества - жиры, шлаки, мертвые и больные клетки и микроорганизмы, опухолевидные образования, болезнетворные очаги. По ходу голодания организм проходит несколько стадий, в результате которых тело в значительной мере избавляется от свежих и застарелых токсинов, цементирующих отложений и очагов хронических патологий.

До определенного момента (20-30 и даже более дней) отказ от пищи считается безопасным, а последствия голодания, при правильном постепенном выходе из него, являются абсолютно благотворными. Голодание - это часто едва ли не единственный способ полностью избавиться от хронических болезней, которые официальная медицина излечить не в состоянии.

Кроме того, в процессе голодания организм очищается от слабых и больных клеток, заменяя их новыми и здоровыми, а его гормональная сила значительно увеличивается. Фактически происходит принудительное омоложение организма, интенсивность которого многократно превосходит любые медицинские потуги в этом направлении.

В своей дотеперешней жизни многие из читателей наверняка, как минимум, прочитали книгу Пола Брэгга «Чудо голодания». Уверен, что многие из них под ее влиянием уже испытывали свой характер отказом от пищи, голодали. Сегодня читателям доступны несколько хороших книг, где все касательно голодания расписано черным по белому, а еще больше доступно книг проходных, где о голодании написали люди, никогда не голодавшие в своей жизни. Не каждый из читателей способен отличить стоящую вещь от ремесленной халтуры, так

как стоящая вещь чаще отличается не столько содержанием, сколько иными вибрациями слов и чувств автора, стоящего на Пути, от автора-компилятора.

В большинстве трактатов по голоданию стадии процесса описаны одинаково, и шаблоны об ощущениях голодальника во время этих стадий, чаще всего, кочуют из книги в книгу без их критического осмысления. В этом нет ничего фатального, однако многие авторы, даже имеющие самостоятельный опыт голодания и лечения голоданием других людей, разухабисто и некритично рекомендуют его налево-направо и тем самым фактически дискредитируют целительство как гуманитарную отрасль. Ниже постараюсь продемонстрировать трезвый прагматический подход к этому прекрасному методу и по-деловому развенчаю некоторые мифы, гуляющие вокруг него. Затем доходчиво растолкую читателям, почему в моей книге голодание в его классическом виде не рекомендовано для широкого самостоятельного применения при том при всем, что эффективность его превосходит, ежели сравнить в сферическом вакууме, предложенную автором систему оздоровления.

Но начнем беседу с того, что в общих чертах классифицируем виды голодания.

В лечебном голодании выделяют такие виды:

голодание сухое, предусматривающее одновременный отказ и от пищи, и от воды;

голодание на воде, предполагающее отказ исключительно от пищи;

голодание на соках. В этой системе дозволен прием свежевыжатых фруктовых соков по полтора-два литра в сутки;

голодание на фруктах, предусматривающее дозволение съесть до 800 г сырых спелых фруктов, чайную ложку меда и выпивать полтора литра теплого настоя шиповника;

голодание на урине. Эта система предполагает наряду с водой обязательное употребление внутрь собственной мочи как перорально, так и в виде клистиров.

А еще существует масса авторских модификаций голодания, где пациентам рекомендовано в разных сочетаниях глотать и клизмить себе травяные отвары и настои, а также принимать всяческие витаминные коктейли и концентраты.

Часто проводят сочетанное голодание: сначала несколько дней практикуют сухое голодание, а затем переходят на водное до завершения полного цикла.

Сроки

Голодание бывает завершенное и прерванное.

Полное голодание предусматривает выход из него после завершения первого и второго ацидотических кризов, когда организм очистит язык от токсического налета и у человека появится настоящий нестерпимый голод.

Прерванное голодание бывает краткосрочным и среднесрочным. Краткосрочное предусматривает его завершение до первого ацидотического криза, который на воде обычно наступает в районе 6-8 дня. Среднесрочное голодание предусматривает полное прохождение первого ацидотического криза. Обычно краткосрочное голодание длится 3-5 дней, среднесрочное - 10, а полное - от 21 до 25-27 дней и более.

Многие авторы методологических новшеств варьируют сроками голодания, перемежая их с разными по продолжительности восстановительными паузами, когда пациентам дозволено принимать пищу. Большой популярностью пользуется каскадное сухое голодание, когда, к примеру, человек 1-5 дней голодает насухо, а в следующие 1-5 дней принимает растительную пищу, а затем снова повторяет цикл, и так - до 5 раз.

Существует также ступенчатое голодание, когда пациент проходит полную первую стадию отказа от пищи 5-7 дней, включая первый ацидотический криз, а затем прерывается на восстановительное питание в течение 10-14 дней и снова голодает 5-7 дней. Таких ступеней нужно проходить по три-четыре за лечебный цикл.

В общем, разного рода модифицированных систем существуют сотни только на просторах бывшего СССР, и еще больше - на Западе.

Из книги в книгу о голодании перетекают некоторые не совсем точные сведения, во многом дезориентирующие широкие читательские массы.

Во-первых, у каждого автора методики или просто автора книги по целению голоданием существует длинный перечень показаний к применению метода, а за ним следует столь же внушительный список противопоказаний, к которым относятся практически все тяжелые

хронические заболевания, если изъясняться в терминах официальной медицины. Кроме того, практически в каждой книге повторяется глупость о том, что перед тем, как голодать, следует посоветоваться с врачом. Ну, а венцом кретинизма считаю пункт в перечне противопоказаний к назначению лечебного голодания, который я нашел во многих трактатах по голоданию, гласящий, что прямым противопоказанием является «неясный диагноз болезни». Друзья мои! Но если не голоданием можно вылечить болезнь, то что же делать человеку? Идти в поликлинику на обследование, чтобы ему там поставили ясный диагноз? Кто же тогда вылечит человека с тяжелым заболеванием? ВРАЧ(ЛБ) из платной клиники? Кроме того, мы с читателями немало страниц этой книги посвятили тому, чтобы разобраться в сути проблемы: не существует никаких заболеваний и их диагнозов, а имеется состояние токсемии и зашлакованности организма, которое у разных людей проявляется разными субъективными ощущениями и объективными нарушениями, которые медицина изучает дискретно, выделяя в самостоятельные явления, и борется с ними без учета истинной причины их породившей - пищевой токсемии и загрязненности всего организма шлаками.

Тут, как говорится, надо либо трусы надеть, либо кресты снимать. Истина состоит в том, что голодание никакие болезни не лечит, а позволяет эффективно очистить организм от токсинов и твердых отложений. Безусловно, голодание показано всем и для него нет никаких противопоказаний. Другое дело, что процедуру эту нужно назначать в зависимости от состояния организма.

Правда состоит в том, что для очищения организма голоданием нужна гигантская витальная энергия. Потому, если вы назначите полный курс голодания человеку с тяжелой формой туберкулеза в стадии кахексии, то он склеит лапы, так и не насладившись праздником выздоровления. Он преставится не потому, что голоданием нельзя вылечить туберкулез, а потому, что у его клеток не хватит жизненной силы, а в его депо недостаточно запаса микроэлементов, чтобы он мог пережить ацидотический криз, а у его Коменданта не хватит витальной энергии нейтрализовать токсические очаги, растворить шлаки и вывести их из организма. Но если вы назначите ему каскадное пятиразовое голодание день-через день, предварительно проведя трехмесячную подготовку фруктами, содовыми процедурами и ЭМ-препаратами, как описано в данной книге, то голодание резко активизирует жизненные силы больного, продвинет его в направлении исцеления и ничем плохим ему не грозит. Для голодания нет вообще никаких противопоказаний. Это реально лучший метод оздоровления для любого случая или диагноза, выражаясь понятиями Матрицы.

Вопрос следует поставить совершенно по-иному: почему при всех достоинствах метода, а они неоспоримы, так мизерно число тех, кто применяет его для самоисцеления? Я предложу откровенный ответ на этот вопрос, и смысл его не обрадует читателей. А звучит он так: лишь мизерное количество людей способно перенести реальные страдания тела и психики, которыми сопровождается курс голодания. Именно по причине сильных неприятных ощущений подавляющее большинство тех, кто один раз прошел голодание, более к методу не возвращается. Неприятные и тягостные ощущения во время голодания бывают настолько выраженными, что даже реальная альтернатива в виде гробовой доски не заставит человека снова подвергнуть себя пытке голодом. И это - единственная правда. Дело в том, что из книги в книгу пересыпается мусорная полова о стадиях голодания и ощущениях голодающих по периодам, не имеющая с реальностью ничего общего. И лишь когда пациент, рискнувший втянуться в это нелегкое дело, сталкивается с реальностью, он начинает понимать, как далека она от того, что ему ведали со страниц своих опусов адепты разных голодальческих систем.

В большинстве книг о голодании их авторы предлагают на суд читателей примерно такую пасторальную картинку. В процессе притирки к голоду организм будто бы проходит следующие стадии:

1. Стадия пищевого возбуждения. Длится 3-4 дня. Самочувствие скверное, хочется есть, нервы на взводе, вонь изо рта, но ничего ужасного. Надо слегка потерпеть.
2. Стадия нарастающего ацидоза - от 3 до 7 дней. Индивидуально. Есть уже не хочется из-за пищевого торможения, но самочувствие понемногу ухудшается. Вонь изо рта усиливается.
3. Ацидотический криз. Состояние пиково ухудшается. Могут обостриться какие-то болезни (вроде гайморита или астмы). По срокам - от 7 до 10-12 дней от начала голодания. Весь

этот период потеря веса составляет до 1 кг в сутки.

4. Затем все резко затихает. Наступает стадия компенсации. Есть вообще не хочется. Состояние неплохое. Вонь изо рта значительно уменьшается. Суточная потеря веса минимизируется до 100-200 г. Адепты советуют двигаться, дышать, делать гимнастику, закаляться. Длится эта стадия недели 2-3.

5. Второй ацидотический криз. Состояние обостряется, но меньше, чем во время первого криза, а затем быстро стабилизируется.

6. Стадия компенсации. Криз заканчивается, язык очищается от налета. Появляется сильный аппетит. Самое время выходить из голодания.

7. Стадия выхода из голодания. Главная ее задача

- обеспечить постепенность правильного по очередности и времени введения твердых и приготовленных продуктов (сначала

- разбавленные фруктовые соки, а в конце стадии выхода - термически обработанная пища). Наибольший враг голодальщика

- лютый животный голод. Советы адептов звучат так: надо проявить высокую сознательность и потерпеть, не скатившись к тотальной обжираловке. Если выйти из голодания неправильно или слишком быстро, имеется риск нанести сильный вред здоровью, вплоть до летального. И такие случаи - сплошь и рядом.

Адепты в один голос «поют», что после того, как выход по всем правилам осуществлен, у человека наступает великий прилив сил и энергии, резко повышается работоспособность, а многие недуги развеиваются, словно дым, самым волшебным образом.

Все вышеизложенное в той или иной перепевке вы найдете в большинстве книг о голодании. И когда я читаю подобное, то понимаю, что человек, написавший такое, либо сам никогда не голодал, либо голодал сто лет назад, когда «девки были моложе». Подобная легкость при прохождении всех стадий голодания может быть лишь в одном случае - если голодает чистый телом и максимально здоровый гоминид. К примеру, человек голодает уже раз пятый-десятый, а в промежутках питается, в основном, сырой растительной пищей. Значит, у него в теле токсинов скопилось немного и страдания его невелики. Однако у большинства все протекает совсем не так идиллически.

Во-первых, страдания длятся и нарастают всю первую стадию, вплоть до окончания первого ацидотического криза. Люди сегодня поражены не просто кислыми шлаками и привычными гнилостными токсинами. Сегодня гоминиды поражены ядами нового поколения, производимыми малотоннажной химией, действие коих на организм изучено мало и которые лишь очень большими усилиями Коменданта выводятся вовне.

Во-вторых, после первого криза, когда, в теории, должна наступить резкая нормализация состояния, слабость вроде бы должна стать умеренной, а желание поесть вообще уйти, нормализация часто не наступает, кризисные приступы продолжаются снова и снова, да еще и аппетит никуда уходить не спешит. Хуже того, из зубов выпадают пломбы, начинают сыпаться волосы с головы. Не всегда так бывает печально, однако подобное случается куда чаще, чем протекание голодания по благоприятному книжному сценарию.

В-третьих, после того, как вроде бы минул и второй ацидотический криз (по крайней мере, по срокам), язык не очищается и никакого просветления в состоянии не наступает, будто организм вообще не подвергался хоть какой-то уборке. Не совсем бывает ясно, завершилось полное голодание или нет.

В-четвертых, часто случается неприятное - жор не удается победить. Выход из голодания проходит форсированно, и поедание приготовленной еды начинается на неделю раньше самого раннего срока, что ведет к болезнетворному прерыванию очистительных процессов. К тому же, по пищеварительной системе нанесен чувствительный удар, и новая жизнь после голодания начинается не с подъема сил, а с какой-нибудь приобретенной диспепсии, если не хуже.

В-пятых, даже если выход и проведен правильно, честный голодальщик вдруг осознает, что никакого особого улучшения он не почувствовал, кроме того, что сначала потерял 10 кг, а затем набрал 8 в процессе выхода и еще 4 наверстал потом ужинами. Лишь с очень большой натяжкой можно говорить, что состояние здоровья улучшилось. Чаще всего улучшение таки наступает в какой-нибудь проблемной области позвоночника или в каких-то суставах, где ранее

были бурситы или спортивные повреждения с последующим засолением суставной поверхности. Но ничего чудесного, как написано в книгах, не происходит!

Все дело в том, что организм неофита-голодальщика чаще всего бывает уже сильно истощен и дистрофирован из-за многолетнего дефицита микроэлементов и витаминов. Кроме того, его уровень загрязненности новыми пищевыми токсинами многократно превышает базовые уровни зашлакованности наших предшественников - того же Брэгга или Шелтона. То есть, современному человеку, чтобы более-менее очиститься, надо пройти три курса полного голодания и более, когда тому же современнику Брэгга, живущему в первой половине 20-го столетия, для этого хватило бы двух-трех коротких. По справедливости, большинство пациентов гораздо более нуждаются не в голодании, а в том, чтобы их сначала накормили здоровой пищей, а потом уже заставили голодать.

А теперь кратко расскажу о собственном опыте. Голодал я ради любопытства, хотя и вдохновился рассказом о новом ощущении жизни после голодания. Да и испытать себя хотелось на слабо. Начал я с сухого голодания. Выдержал четверо суток. На второй день даже пробежал пару километров, чтобы ускорить нарастание ацидоза. Начиная с третьих суток я не мог ни слышать, ни видеть, ни думать ни о чем, кроме воды. Кроме того, по всему телу прошелся вихрь коротких обострений - от головной боли до боли в спине, коленном суставе и правом подреберье, несколько часов шла кровь из десен. После четырех суток я перешел на питьевой режим, хотя планировал выдержать без воды пять. На фоне того, как мне хотелось пить, есть я и правда не хотел. Вероятно, в связи с сухим голоданием день на пятый-шестой у меня уже случился первый ацидотический криз. Но с уверенностью я это сказать не могу, так как никакого улучшения своего состояния после него не почувствовал. Зато у меня появился аппетит (вместо того, чтобы притупиться) и никуда уже особо не уходил до самого выхода из голода. Слабость все дни была сильной, невзирая на очистительные процедуры кишечника, которые я проходил строго по инструкции.

Дня с пятнадцатого я не мог думать вообще ни о чем, кроме еды. Честно говоря, я так и не понял, случился у меня второй ацидотический криз или нет. Язык мой от налета не очистился. На 21-й или 22-й день желание поесть стало совсем нестерпимым, хотя по книжным правилам такого быть не должно. Потому голодание я завершил в те дни, не дожидаясь очищения языка. Жор я честно пересилил лишь беспрецедентными волевыми усилиями и потому вышел из голодания по всем правилам, без халтуры. Как мне это удалось - до сих пор не понимаю. Вероятно, сыграла роль целеустремленность - все же я больше жаждал проверить волю, чем очиститься и оздоровиться, а потому стойко противился свиному жору, окутавшему мое сознание.

Помню, на 17-й день голодания я решил исполнить пару облегченных асан из хатха-йоги, и неожиданно для себя свободно сел в позу «Лотос», хотя даже в юности мне это сделать никогда не удавалось. Явно очищение прошло, как положено, однако после первых же стаканов фруктового сока я уже в позу «Лотос» сесть не смог. Связки и мышцы словно затрамбовались. Очищение - это тонкая материя.

После выхода из голодания я набрал исходный вес в течение недели. Какого-то улучшения своей энергетики и самочувствия я вообще не почувствовал. Ушла, правда, боль в коленном суставе, мешавшая мне бегать. Видимо, какой-то солевой осадок таки вымело.

Ощущения. Первую неделю - жуткая вонь изо рта. На протяжении всего периода голодания - резкое снижение физического и умственного состояния. Работоспособность реально была никакая. Кто там заливает, что он работает как ни в чем ни бывало, тот или враль, или психбольной. Конечно, если вы уже двадцатый раз голодаете, а между делом живете на сыроедении, то такое возможно. Но если вы ходите на работу в период первой стадии голодания - нарастания ацидоза и смердите там своим вонючим ртом, то могу себе представить, что говорят коллеги у вас за спиной, нюхая ваш выхлоп.

Если предложенная мною оздоровительная система немедленно повышает вашу работоспособность, то голодание ее резко снижает, а потому требует отпуска на работе. И если вы его возьмете, то длиться он должен не менее, чем срок голодания плюс срок выхода, равный половине срока голодания. Реально ли это в современном мире?

Мне сразу стало понятно, что полное голодание, в классическом виде, - это, скорее,

духовная практика, чем лечебная. В такой трактовке ее и следует практиковать. Если же применять голодание для оздоровления, то важно сразу уяснить, что проделывать всю процедуру придется несколько раз, через некоторые промежутки откормочного времени, прежде чем вы почувствуете выраженное улучшение своего здоровья.

Из всех книг по голоданию самой классной мне показалась работа доктора А. П. Столешникова, проживающего в США, «Как вернуться к жизни». Книга предельно правдивая, а наблюдения и рекомендации автора, который сам является адептом и практиком голодания, весьма и весьма разумные и ценные. В ней он убедительно доказывал, что если желаете голодать эффективно, то стоит проводить короткие курсы воздержания от пищи, а весь свой пыл сосредоточить на безупречном выходе из голодания. Самое ценное в книге Столешникова - это его система мер, направленных на то, чтобы избежать жора и максимально продлить очистительные процессы во время выхода из голода. Книга - предельно полезная, информативная и честная. Рекомендую всем, даже если голодать пока не собираетесь. Но ежели намерение такое имеете, то мой совет звучит так:

сначала пройдите полный курс восстановления по системе, предложенной мною в этой книге. Накормите и очистите тело постепенно, наполните свои депо микроэлементами, верните себе базовую норму здоровья, а затем практикуйте голодание, но в виде духовной практики, возвышающей вашу Личность.

В качестве меры практического оздоровления она подходит только тем, кто имеет возможность позволить себе во время голодания не работать и отрешиться от внешних проблем. Малейшая чернуха извне ощущается как нечто невыносимое, пыточное.

Однако, дерзайте!

Отдельная Вселенная - сухое голодание. Я практиковал его пару раз в жизни на себе и часто практикую на других, но гораздо осторожнее, чем на себе. Назначая, чтобы форсировать ее очистительный этап. Мое кредо, когда я советую кому-то другому, - спеши медленно. Торопиться надо лишь тогда, когда бежишь к сортиру в холерном бараке. А во время жестких лечебных чисток у людей, страдающих тяжелым системным загрязнением организма, лучше лошадей не гнать. Сухое голодание - это метод сильный и иногда чудодейственный, однако трудный в исполнении. Я настоятельно рекомендую любому, кто желает его на себе попрактиковать более 3 суток, делать это под руководством опытного целителя, а еще лучше - в коллективе таких же искателей в каком-либо авторитетном специализированном Центре, информацию о котором можно найти в Сети. Там вы можете поголодать и неделю, и даже больше, и «выковырять» из организма застарелую и очень упорную патологию.

Применительно к моему методу, то я при okazji рекомендую, под собственным надзором, сочетать фрутарианскую диету с каскадным сухим голоданием сутки через сутки. Иногда происходят очень интересные вещи, вскрываются глубоко спрятанные патологии, совершенно невероятным образом форсируются очистительные кризисы. Однако я стараюсь не назначать более сложные каскады, чем однодневные (как, например, по двое и больше суток). Пока такой необходимости не возникало.

Голодание на соках. Автор системы - американец Норман Уокер, который ее на себе всю жизнь практиковал. Практиковал, следует признать, успешно, так как преставился Господу аж в 99 годков. Метод целения во всех отношениях приятный и, чаще всего, ведущий к успеху. Однако, как и любой другой метод, требует терпения и целеустремленности. Голодание на соках - примерно то же, что и болгарское голодание на фруктах, которое я предлагаю в этой книге в качестве одной из базовых техник.

В чем я вижу недостатки метода?

Во-первых, это дело не очень дешевое.

Во-вторых, при механическом разрушении в соковыжималке целостности фруктов-овощей и оболочек живых растительных клеток крупные высокоструктурированные живые молекулы механически повреждаются, теряя часть своих целительных свойств.

В-третьих, в процессе отжима биологически активный сок, лишившись защиты клеточных мембран от контакта с атмосферным кислородом, подвергается активному окислению, еще более теряя живительную силу.

В-четвертых, пользование соковыжималкой по многу раз на дню требует бесконечного ее

мытья и прочищения механизмов. Лично меня это в первые же дни напрягло до такой степени, что сокотерапию я раз и навсегда заменил на фруктовую чистку.

В-пятых, питание лишь чистыми соками лишает организм критически важной для него клетчатки, на которой только и способны существовать колонии полезных кишечных микробов. Потому, как и при обычном голодании, при сокотерапии стоит проблема паралича кишечной моторики, постоянного кпизмления и борьбы с дисбактериозом.

Исходя из таких резонов, мне более по душе незамутненное фрутарианство или его форсированная модификация - болгарское голодание на фруктах. Тогда и все целебные свойства растительного продукта сохраняются, и кишечник самостоятельно работает, а потому нет никакой нужды изо дня в день клизмить себя в зад.

И на самый конец я оставил голодание на урине. Метод довольно-таки распространенный. Суть его в том, чтобы во время голодания пить и клизмить себе, в основном, собственную мочу, и лишь часть необходимой влаги поставлять в организм извне с водой. Метод, прямо надо сказать, не тривиальный. Его отцом-основателем считается английский врач-практик Джон Армстронг, выпустивший в 1944 году культовую книгу о лечении мочой «Живая вода». У метода много фанатичных сторонников. В Сети гуляет масса примеров чудесного излечения мочой. Последовательным апологетом метода является Геннадий Малахов, автор ряда популярных книг по очищению организма и участник всяческих ток-шоу на российском телевидении. В своей работе «Целительные силы. Часть 3. Биоритмология и уриноterapia» он дает рабочие методики и приводит примеры успешного применения мочи в лечебных целях.

Официальная медицина выступает против метода, как и против всех остальных целительских-практик. Это ни о чем не говорит. Официозная наука изучением этой практики не занимается. Собственного опыта уринотерапии я не имею, а потому и критиковать-пропагандировать не стану. Выскажу лишь некоторые резоны.

Во-первых, уриновая система требует пить собственную мочу, что, мягко говоря, не эстетично, но ежели карачун клюнет, то и не такое перетерпишь. Возможно, само осознание того, что человек, преодолевая брезгливость, вливает-таки себе в рот мочу, является мощным мобилизующим фактором - чем-то вроде самогипноза.

Во-вторых, метод предусматривает клизмирование мочой, однако не просто мочой из баночки, а мочой упаренной. То есть, пациент, прежде чем поставить себе клистир, должен на плите в кастрюльке прокипятить свою мочу, выпарив оттуда большую часть воды, добиваясь резкого повышения концентрации в ней солей. Ежели представить, что этим занимается кто-то из членов вашей семьи на кухне, где все остальные принимают пищу, то картинка выглядит не ахти! Другое дело, если вся семья - в методе. Тогда, как говорится, сам Бог велел. Но, как бы то ни было, при упаривании мочи на плите вокруг распространяется запах явно не от Шанель, который через некоторое время уже ничем из стен не вытравишь. Говоря откровенно, упаривание мочи и ее питье - прямая дорога к реальной десоциализации. Окружающие предпочтут обходить такого человека стороной, невзирая на то, что тело его пышет здоровьем. Потому, ни в коей мере не отрицая величия замысла, выскажу пару осторожных предположений.

Первое. Мне представляется, что употребление свежесжатых соков вместо мочи нисколько не снизит вашу оздоровительную перспективу при прочих равных.

Второе. Клистиры с содовым раствором по Огулову по своей эффективности, вероятнее всего, не очень-то и уступают клистирам с упаренной мочой, а может, даже в чем-то и превосходят.

Третье. Я не знаю, сколько прожил Джон Армстронг, придумавший идею пить собственную мочу, однако Норман Уокер, подкинувший гоминидам идею пить свежесжатые соки, преставился за несколько месяцев до своего столетнего юбилея. А это кое о чем таки говорит!

Короче, призыв мой к сторонникам и противникам лечения мочой звучит так:

Пейте пиво пенное - будет морда здоровенная!

## Глава пятнадцатая

### Траволечение

Очень специфическая тема - траволечение. Метод сей восстановления здоровья имеет тысячелетнюю историю, и вы можете услышать и узнать массу историй чудодейственного излечения от всего на свете при помощи волшебных лесных и полевых снадобий, приготовленных из трав и цветов, из ягод и грибов, из листьев, стеблей и корней, из пыльцы и даже водорослей.

По этой теме каждый читатель должен сделать себе в голове логику.

Во-первых, целебные экстракты трав можно принимать в живом и мертвом виде. Если траву залить теплой (до 35-38 градусов) водой, то ферменты и витамины просочатся в водный раствор в живой активной форме. Если же травку залить кипятком или спиртом, получив отвар или настойку, то высокомолекулярные органические соединения, входящие в состав клеток, будут убиты, а их физико-химические и фармакологические свойства станут кардинально иными, нежели у живых энзимов, экстрагированных теплой водой до 35 градусов.

Во-вторых, при помощи травяных экстрактов нельзя стать здоровым. В той или иной степени можно избавиться от симптомов какого-то недуга, проявленного локально. Однако при помощи травы нельзя добиться полного очищения организма, загрязненного токсинами и шлаками. Это может сделать лишь сам Комендант тела, использовав для этого собственную витальную силу.

В-третьих, исходя из во-вторых, важно понимать, что лечение мертвыми экстрактами травы - настойками и отварами - это разновидность лечения таблетками. Просто мертвые травяные экстракты - это «таблетки» еще менее исследованные, чем химоза фармацевтических корпораций. Но в случае с официозной химией вы хотя бы представляете, с чем имеете дело, а вот в случае с травяными отварами действуете строго по наитию, доверяя себя в руки чистого случая.

Отсюда вывод: лечение травой - это не целительство, а медицина с иной химией. Целительство - это очищение организма, в результате которого попутно исчезают локальные проявления засорения организма, именуемые болезнями. Так вот, употребление наряду с сырыми фруктами-овощами растительных настоев на теплой воде - это полноценный компонент целительского плана. Употребление же мертвых экстрактов в виде настоек и отваров

- это не целительство, а что-то вроде народной медицины. А народная медицина - это медицина. Она не возвращает здоровье. Она просто лечит локальные проявления общего недуга, как и официозная медицина. В одних случаях - отстает от современной медицины, но в других может ее заменить с тем или иным успехом. Целительство же - это Путь построения здорового организма из организма дефективного при помощи его очищения, правильного обслуживания и содержания в рабочем состоянии. Отсюда выводы.

Если вы приступаете к оздоровлению по моей или иной программе, то на подготовительном этапе вполне разумно включить в план мероприятий также и употребление теплого живого травяного настоя с конкретным прицелом. К примеру, у вас имеются камни в почках или желчном пузыре. В этом случае вполне рационально, постепенно корректируя рацион и восстанавливая депо микроэлементов, заняться активным растворением печеночных камней при помощи живого травяного экстракта. Это облегчит задачу Коменданта и позволит ему дополнительные витальные мощности высвободить и направить на расчистку иных шлаковых завалов. Но, напоминая, употреблять экстракты следует в живой форме - настаивая траву на воде до 35 градусов. Если же вы станете принимать мертвые отвары или спиртовые настойки, то тем самым де-факто введете в организм лишь мертвые реагенты с весьма иллюзорным пониманием последствий.

При употреблении растительных экстрактов имеется и еще одна проблема. Касается она качества употребляемого продукта. Представляется весьма проблематичным проведение контроля над всеми стадиями процесса приготовления лечебной травы - сбора, сушки, перевозки и хранения. Стоит лишь собирателям по-тихому высушить травку с применением высоких температур для ускорения процессов, как все живые энзимы в ней будут убиты, а фактическая ценность ее не превысит ценности деревянной стружки. Что там продается в официозных аптеках в одноразовых пакетиках - самому Господу неизвестно!

Поэтому особую роль в этом деле играет личность Травника

- человека, который должен разобраться в вашем состоянии и назначить правильное сочетание травяных экстрактов. В идеале, конечно же, когда Травник не только назначает вам траву, но сам ее собирает и готовит. Еще одна сложность траволечения - хлопотность приготовления чудодейственных отваров, настоев и настоек. Но это препятствие - как для кого. Поелику, озвучиваем главную проблему: найти воистину хорошего Травника. Он должен быть человеком честным, нестяжательным и фанатично

увлеченным своим делом. Желательно - с опытом и собственными ареалами лечебных трав, где он их собирает самостоятельно. Потому Травник - личность эксклюзивная, а имя его передается из уст в уста. Об одном таком человеке я поведаю в этой книге читателям, интересующимся темой. Это киевлянин Евгений Школьный. Лечение травами - это его страсть и высокая миссия. С согласия Евгения публикую его электронную почту: [slavyanstar@bigmir.net](mailto:slavyanstar@bigmir.net).

Желающие получить советы, рекомендации или лечебную помощь могут ему писать.

## Глава шестнадцатая Медитация. Психогигиена

Ни для кого секретом не является, что один из факторов, позволяющих гоминиду ускорить свой путь в могилу - это жизненные неприятности и стресс. В современном фашистском государстве, где власть намеренно осуществляет социальный геноцид, тотальным эмоциональным фоном являются всеобщая подавленность, апатия и уныние. Все эти эмоциональные проявления не только лишают человека витальной энергии на уровне тонких вибраций, но еще и формируют такой гормональный фон, который способствует очень жесткому закислению его внутренних жидкостей. То есть, и так неблагоприятная токсическая среда в организме, который отравлен продуктами распада плохой пищи, усугубляется неадекватной гормональной реакцией организма, способствующей углублению страданий и ускорению формирования критических состояний.

Кроме того, пребывая постоянно в подавленном состоянии, граждане лишены эмоциональной энергии для того, чтобы принимать меры к решению проблем как на социальном уровне, так и на биологическом. Апатичный и унылый человек, чаще всего, является одновременно еще и носителем финансовых и личностных проблем, а также проблем со здоровьем. Вспомните, что мы с вами целую главу посвятили тому, как важно ваше желание стать здоровым и разрулить проблемы, наполнить витальной энергией базовых эмоций - злости, ненависти, страха, любви или радости. Без энергии любые ваши желания так и останутся маниловскими грезами.

Для любого человека, который задумался над тем, чтобы встать на Путь оздоровления, актуальной становится проблема преодоления уныния. Уныние - это течь в борту вашего судна ниже ватерлинии. Именно в нее уходят остатки вашей витальной энергии. Если вы не найдете способ ее заткнуть, то туда будет вытекать львиная доля ваших жизненных сил, сколько вы себя ни наполняйте живой, полезной и высокоэнергетической пищей!

У некоторых людей преодолеть уныние получается само собою. Ко многим из вас удачно приходит страх смерти, инвалидности, старости или беспомощности, что дает вашему высшему Я достаточный эмоциональный импульс страха, чтобы ступить на Пути исцеления и с него не сходить, невзирая на трудности перехода. Однако бывает и так, что энергии в теле осталось настолько мало, и даже для одного импульса ее уже не хватает. Все это - следствие хронического стресса и уныния, спровоцированного лавиной нерешаемых и неразрешимых проблем, которые обрушает на нас фашистское государство. В этом случае вы должны осознанно применить такое специфическое оружие, как самогипноз, медитация или аутотренинг. Можете выбрать любое из перечисленных названий, которое вам по душе.

Вы должны поставить целью наполнить себя энергией решимости на фоне уныния и апатии, порожденных проблемами, разрулить которые вы в настоящем своем состоянии не можете, так как у вас нет на то мощи и, к тому же, вы не знаете, за какой конец потянуть, чтобы клубок неприятностей таки размотался. В этой ситуации часто помогает умение управлять своим воображением, контролировать его, наполнять себя Праной, фокусировать психическую

энергию и направлять ее острым лучом на проблемные точки. Подобные навыки можно освоить, если побывать на семинарах по аутотренингу или динамической медитации. В принципе, если денег на то нет, то можно попробовать освоить метод самостоятельно. Попрошу только не путать аутотренинг с освоением каких-то продвинутых методов управления энергиями вроде Цигун, Кундалини, Рэйки, Холотропного дыхания и т. д. Подобными вещами лучше заниматься под присмотром Мастера.

Что вам могут дать хотя бы начальные навыки управления своим психическим состоянием? Во-первых, быстро отдохнуть в условиях напряженного рабочего ритма. К примеру, во второй половине дня у большинства людей наступает функциональный спад, который они на своем рабочем месте преодолевают «на зубах». Чаще всего победить его так и не выходит, а продуктивность в это время остается нулевой. Кроме того, подобное преодоление крайне вредно для здоровья. Но если вы освоите элементарные навыки медитации, то поймете, что преодолевать этот спад не стоит ни в коем случае. Наоборот, вам следует еще сильнее расслабить тело и психику, ввести себя на пару минут в состояние транса, а затем выйти в мир бодрости, тоже при помощи специальных психотехник. Этим самым вы превратите свой функциональный спад в эдакий трамплин бодрости, который резко поднимет вашу работоспособность до конца дня, не нарушая естественных ритмов мозга.

Во-вторых, вы научитесь управлять своим воображением. А воображение - страшная сила в умелых руках. Человек, который воображает бездумно, чаще всего воображает что-то неприятное, ибо такова природа личности. Психика его настроена на то, чтобы отслеживать угрозы. И если угроз не видно вокруг в физической форме, то разум ищет их в будущем, воображая его темные стороны, и делает это на автоматизме. Однако освоив методики динамической медитации, вы поймете несколько закономерностей. Если хотите стать здоровым, вы должны вообразить себя здоровым. Это - первый шаг, и его нельзя избежать на Пути. Но чтобы в реальности стать здоровым, вы, вообразив себя им, должны еще и наполнить эту воображаемую картинку витальной энергией. А у вашего Коменданта ее нет. Так вот, навык управления психикой при помощи элементарных медитативных практик позволит вам наполнить воображаемую картинку энергией Космоса напрямую, минуя Коменданта. После нескольких дней или недель работы с воображаемым будущим миром, где вы - не больная тухлятина, как сегодня, а здоровый успешный гоминид, однажды почувствуете, что у вас внутри заклокотала решимость засучить рукава и взяться за исправление здоровья, да и всей своей прогорклой жизни. Такова чудодейственная сила управления сознанием, и навыки эти несложно освоить, лишь приложив некоторые усилия. А для того, чтобы подстегнуть собственную решимость к действию, вы можете под контролем вашего высшего Я поручить воображению нарисовать для вас картинку черного будущего - показать вашу жизнь, какой она станет в том случае, если вы не возьметесь за ее исправление прямо сегодня-завтра. И воображение продемонстрирует вам вас же в воображаемом будущем мире, но не успешным и здоровым, как в первом случае, а дряхлым, прогнившим, парализованным телом, смердящим пролежнями и обернутым вонючими памперсами, которые не всегда есть кому сменить. Пожив денек-другой в таком воображаемом будущем, вы очень скоро наполните свою эмоцию страха Праной напрямую, и вам еще больше захочется вскочить с дивана и начать исправлять мрачную реальность, пока еще не поздно.

В-третьих, вы научитесь навыкам гигиены сознания. То есть, научитесь жить осознанно и следить, чтобы негативные мысли и картинки не доминировали в вашем сознании. Как только вы заметите у себя в голове появление ядовитой мысли или воображаемой сценки из жизни, колющейся мрачными ассоциациями, подспудно высасывающими вашу витальную энергию, вы научитесь все эти художества психики по-быстрому отключать и заменять их картинками светлыми или деловыми, центрируя и фокусируя мысли созидательные. Они должны Прану притягивать и сохранять вашу жизненную силу для действия.

Лично я в своей жизни много внимания уделил тому, чтобы разобраться в теме и попрактиковать медитацию. Совета дам два. Первым делом любому человеку полезно будет освоить какой-нибудь простой метод управления сознанием и начать применять его техники в реальности. Но пока регулярная медитация в формах расслабления тела, психики и управления воображением прочно не войдет в вашу жизнь как средство привычной психогигиены, не

встрейте в опасные практики из тех, что я называл выше, даже если вам сильно любопытно. А любопытно вам станет, так как откроете для себя чудесные психические грани и глубины, и захотите узнать еще. Когда же научитесь тонко чувствовать реальность, видеть признаки и подсказки вокруг, когда научитесь контролировать воображение, запоминать сны и просто расслабляться-включаться по заказу, тогда, при желании, осваивайте работу и с более мощными энергиями, но под руководством Мастера.

Если говорить конкретно о том, с какой системы начинать, то выступать в роли универсального и непогрешимого советчика я не возьмусь. Могу лишь рассказать о собственном опыте. Лично я начинал с самостоятельного освоения Метода Сильвы по книгам и довольно-таки легко оседлал базовые его элементы. Затем еще и побывал на семинарах, расширяя книжные возможности. После того практиковал уже безо всякой именной системы, а по ходу дела сама собою сформировалась своя система, наиболее мне подходящая, где я использовал кусочки медитаций из разных методов, что я увлекался годков 20 назад. Сегодня часто ловлю себя на том, что медитирую наяву, не прилагая усилий для вхождения в транс. Иногда расслабляю психику осознанно и на полную мощность использую воображение, если удастся. К примеру, когда пишу книги, погружение в творческое забытие происходит автоматически, будто даже помимо воли или от совсем маленького тычка с моей стороны.

Ну, а если попросите порекомендовать Мастера, который поможет вам сделать первые шаги в мире управления сознанием, то могу порекомендовать Романа Борсука. С ним я познакомился еще в двухтысячном году на одном из семинаров Метода Сильвы, где Роман выступал в роли организатора и преподавателя. С тех пор он шагнул высоко и в Методе, и даже создал собственное направление. Человек он светлый, открытый, позитивный, вставший на Путь уже давно, искренне увлеченный просветительскими идеями. Кроме того, он человек творческий, свободный, просветленный и по-человечески обаятельный. Несколько раз в году проводит интересные семинары, на которых обучает приятным и полезным умениям медитации, направленным, в частности, и на программирование будущего, и на решение проблем. Проживает он на Украине, однако, как и всякий просветленный, вознесен над границами, разделяющими людей.

<https://www.facebook.com/roman.borsuk>

<http://medytacia.info>

Хочу сказать несколько слов и о более жестких техниках вроде Цигун или Кундалини. Не считаю себя ни в коей мере знатоком, однако иногда любопытство заводило меня в темные глубины и кое-что мне удавалось почувствовать. Так вот, если вас тянет в эти тонкие миры, где вы сознательно мобилизуете космические энергии, а потом проводите их внутри своего тела по чакрам или практикуете медитации, которые могут завести вас в миры неведомые и наполненные не только светом, но и черными дырами, то ступайте туда после предварительной подготовки. В частности, сделайте по крайней мере два рациональных действия, прежде чем захотите овладеть Кундалини или практиковать Цигун.

Во-первых, пройдите курс очищения тела по методу, открытому вам в этой книге, или какому-то иному, если посчитаете нужным. Что это вам даст? Элементарно, Ватсон! Сегодня ваше тело забито шлаками, которые, как плотины, просто-напросто перерезают энергетические меридианы, по которым движутся витальная энергия и Ирана внутри вашего тела. Но так как сегодня мощность ее невелика, она в грязном вашем теле, хотя застаивается и не проходит куда должно, значительного ущерба вам не причиняет. Но если вы в грязное неподготовленное тело запустите мощную порцию Кундалини и она не сможет свободно пройти по энергетическим каналам в вашем теле, то обязательно прорвется в обход их и своей силой просто сожжет или даже убьет окружающие ткани. Это все равно, что пятидесятилетнего сибарита с животом и одышкой заявить на марафон и заставить его держаться в основной группе. На втором километре он ляжет и больше не встанет.

Ваше тело, прежде чем вы приступите к освоению столь опасных вибраций, должно быть очищено от шлаков, разум - предварительно подготовленным и адаптированным более простыми психотехниками, а энергетические каналы - «продутыми» на малых мощностях, иначе вы с дуру или заработаете себе кондрашку, или войдете в какой-то из иных миров, но не отыщете дорогу обратно. И это не шутка.

Во-вторых, найдите себе учителя, который вас по этому Пути поведет. Сами вы гарантированно потеряетесь.

Глава семнадцатая

Физкультура и Спорт

Занятия физкультурой и спортом - важная грань оздоровления любого гоминида. Без того, чтобы нагрузить свое тело тяжелой физической работой, пересилить себя, выполняя упражнения с отягощениями или преодолевая усталость, через не могу добежать пару последних километров кросса, вы никогда не почувствуете всей полноты здоровья и даже счастья, порождаемой архаической мышечной радостью, зов которой идет из глубины тысячелетий. Вы никогда не пробудите в себе мощное животное начало без того, чтобы не поставить тело в условие физического преодоления. А не пробудив животный рык глубоко изнутри себя, вы никогда прочно не встанете на ноги ни в физическом смысле, ни в социальном, ни в духовном, ни в интеллектуальном.

Однако физкультура и спорт - это удел здорового тела, в котором - здоровый дух. Протухлый, зашлакованный толстяк со смердящим дыханием и запором - это не спортсмен. И никакой спорт не сделает его здоровым. Если этот гоминид в таком состоянии купит кроссовки и выйдет на пробежку с желанием оздоровиться, то скорее попадет в реанимацию или в гроб, чем дошагает до здорового состояния. Ибо спорт - это мероприятие более поздних этапов оздоровления. Изможденный зашлакованный организм не стоит подвергать спортивным нагрузкам. Утренняя зарядка, комплекс ЛФК и пяток упражнений для позвоночника на профилаторе Евминова - этого будет более чем достаточно на первый период оздоровления.

В деле оздоровления, как я уже неоднократно в этой книге упоминал, важна правильная очередность действий. Если помните, я эту очередность описывал на примере того, как человек справляет большую нужду. Нормальный сначала снимает штаны, а затем оправляется, а слабомыслящий гоминид сначала оправляется, а затем снимает штаны, однако. Так и в оздоровлении. Первым делом проводим очищение организма от кислотных шлаков и гнилостных пищевых токсинов. А когда ваше тело в достаточной мере очистится, напитается микроэлементами и витальной энергией, когда ваш вес придет хотя бы в среднестатистическую норму, сосуды станут эластичными и обретут проходимость для эритроцитов, связки станут растяжимее и суставы обретут подвижность, избавившись от солевых завалов, тогда можно спокойно приступать к штурму физкультурно-спортивных высот. Если вы приступите к физическим нагрузкам в такой последовательности, то нагрузки эти принесут вам радость, а успехи будут нарастать быстро и заметно. Если же вы, не очистившись от гнили, схватите штангу или погоните беса вокруг стадиона, то сразу же наживете себе переутомление, как минимум, спортивные травмы или инфаркт на пробежке. Возможно, что не наживете и вас кондрашка все-таки минет. Но и особых результатов вы не достигните, и удовольствия получите от занятий на порядок меньше, да еще и рискуете вы здорово безо всякого смысла.

Исходя из того, что книга сия написана для людей, которые будут оздоравливаться самостоятельно, вам лучше перестраховаться и строго выполнять рекомендации автора касательно очередности этапов. А те, кто уже прошел первые две трехмесячные ступени - предварительную подготовку и очистительную фрутарианскую диету или голодание, могут смело приступать к физкультурным тренировкам. К сожалению, спортивный блок выходит за рамки задач этой книги. Спортивный блок требует книги отдельной. Возможно, я ее напишу позже, синтезировав личный опыт с обзором литературы, все так же адаптируя спортивные методики под нужды широкой аудитории. Жизнь покажет. Тем из вас, кто пройдет полугодичное очищение и возжелает, как я надеюсь, потрепать свое тело оздоровительными нагрузками и превратить себя из гниющего шарообразного уродца в стройного, упругого и энергичного человека, чье тело в любом возрасте не стыдно обнажить в присутствии противоположного пола, я дам несколько важных рекомендаций. Далее, опираясь на них и доступную литературу, вы легко освоите спортивную грань оздоровления самостоятельно. Заверяю вас, что сделать это на порядок легче, чем полноценно пройти начальные две ступени очищения.

Первое. На стартовом этапе ваша задача состоит в том, чтобы выбрать один из видов физических нагрузок и добиться в нем хороших результатов, не получив при этом травму и не заработав переутомление.

Поелику, начнем именно с выбора вида спорта.

По моему мнению, следует выбрать одно из двух направлений. Либо это будет аэробная нагрузка, либо силовая, не увлекаясь новомодными сочетаниями. На первых порах и на фоне резкого улучшения вашего питания не имеет особого значения, будете вы бегать или качать железо трижды в неделю.

Вторая рекомендация. Постарайтесь сделать так, чтобы на начальном этапе занятия физкультурой не отвлекали много времени и ресурсов. К примеру, я не советую ходить в тренажерный зал или в бассейн специально, если он у вас не под рукой или не расположен рядом с домом. Вы сэкономите массу времени на походах, переодеваниях, парковках и т. д. Запомните, что ваша задача - начать с малого и постепенно втянуться в занятия, пробудив острое желание заниматься. Потому просто купите красивый спортивный костюм, удобные кроссовки и бегайте утром по улице, стартуя прямо от своего подъезда. Маршрут промеряйте так, чтобы начать от подъезда, пробежать намеченное расстояние вокруг кварталов и финишировать где-то неподалеку от дома. Обязательно подберите для финиша такое место, где вы могли бы выполнить пятиминутную заминку, произведя комплекс легких растяжек для всех групп мышц. И еще одна рекомендация на закуску. Если вам не удастся себя заставить в утреннее время проснуться пораньше и выйти на пробежку, а вечером у вас уже не остается на это сил, то зведите себе собаку. Вам придется выводить ее на прогулку и в дождь и в холод. А когда уже окажетесь на улице, то сам Бог велел пол часика уделить пробежке, раз уже вы покинули уютную квартиру и вышли в промозглый мир. Лично я делаю именно так!

Ежели выберете атлетическую гимнастику вместо бега, то купите себе гантельную горку, и вы спокойно займете себя на год-два, избежав необходимости посещать тренажерный зал. Этим самым вы сэкономите время и деньги. Кроме того, не стоит забывать, что в первое время ваше тело не будет вызывать своим пухлым и тухлым видом восторг окружающих. Вам просто-напросто будет неловко среди красавцев и красавиц в тренажерке. Зато когда подкачаете бицепс, бедра и грудь, то можете смело шагать в модный зал!

Плавание - исключительно благородный вид спорта, но и с ним связаны некоторые неудобства. К примеру, до бассейна придется далеко ехать и стоять будет его посещение недешево. Кроме того, чтобы занятия плаванием приносили выраженную пользу, вам следует хорошо освоить технику, что не всякому гоминиду дано, особенно в возрасте. А еще вам потребуется принять меры против насморков и простуд, которые вызывает постоянное попадание хлорированной воды в нос. А еще каждый поход в бассейн занимает немало времени. Однако, если вы таки поймаете кураж, то преодолете все попутные проблемы, а мы вас станем называть уже не гоминидом, а ихтиандром. Легкой вам воды, однако!

Велосипед - еще один прекрасный вид физкультуры. Естественно, это удовольствие имеет ряд ограничений тоже, начиная от дороговизны и заканчивая сезонностью, но и радость приносит с собой специфическую. Вы можете крутить педали и осматривать окрестности одновременно, получать нагрузку и восторг от быстрой скоростной езды, когда ветер в лицо...

Тем не менее, если вы не фанат велосипеда или бассейна, выбирайте между бегом и атлетической гимнастикой. И первый совет для тех, кто выбор сделает такой: на начальном этапе, который продлится как минимум год, эти два вида нагрузок не смешивайте, ибо без умения их сочетать, которое придет с практикой, позитивные эффекты их будут друг друга нивелировать.

Каждому из вас, кто предпочтет бег, я посоветую начинать с прочтения культовой и заряженной светлыми вибрациями книги Евгения Мильнера «Выбираю бег». Читайте, вникайте и строго следуйте рекомендациям автора. Когда доведете свою привычную недельную норму бега до 15 километров, можете потихоньку добавлять в систему собственные опции. Не прогадаете.

Если же вы решите начинать с атлетической гимнастики, то стартуйте вместе с какой-нибудь добротной книгой на эту тему, в которой почерпнете необходимые базовые знания. Я люблю старые пособия. Например, «Атлетическая гимнастика» М. Украна. У меня дома была 1965 года издания с потертой обложкой и пожелтевшими страницами. Очень хорошая книга С.Закшевского «Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Полымя, 1986». В Сети или в магазинах можно найти массу иных

хороших и современных пособий. Выберите себе одно и занимайтесь, пока не почувствуете свое тело другим. На первых порах успехи придут быстро.

Когда же приведете тело в более-менее презентабельный вид, то будете готовы усложнить свои задачи и сами поймете, в каком направлении действовать - то ли увеличивать силовые нагрузки, то ли добавлять аэробные тренировки. Ваше тело вам шепнет. Учитесь себя слушать.

Несколько общих рекомендаций:

1. Не спешите.
2. Разминайтесь.
3. Не травмируйтесь по глупости.
4. Не переутомляйтесь.
5. Не пропускайте тренировки.

Если прочитали и все поняли, засим можете приступать к делу. Удачи вам в Пути!

Глава восемнадцатая

Баня и массаж

И баня, и массаж - методы приятные и полезные. Следует, однако, понимать, что они не являются методами оздоровления в целительском понимании. Тем не менее, при их правильном применении можно добиться повышения эффективности очистительных практик. Некоторые замечания по ходу.

Во-первых, массаж - процедура полезная и эффективная при многих состояниях, но требует затрат времени и денег. Можете себе позволить - сначала таки углубитесь в тему, получите базовую информацию, выберите себе вид массажа и... вперед! Здесь добавить нечего. Навредить себе можете лишь по собственной глупости, в том случае, если поедете на Восток и пойдете в хамам, а там криворукий массажист-дилетант вывернет вам позвонки или суставы.

Касательно бани, при всех ее известных достоинствах и популярности, дело требует включения мозга при ее посещении. Самое важное, что должны понимать любители легкого пара, так это возможные негативные последствия, о которых они даже не догадываются. Многие адепты сауны и парилки не совсем хорошо представляют, что вместе с потом организм теряет не только соли органических кислот, что является абсолютным позитивом, но также и иные микроэлементы, которые организм использует для нейтрализации органических кислот и поддержания кислотнощелочного равновесия. Поелику, ежели вы попарились от души, то тем самым закислили кровь и напрягли депо микроэлементов. А с учетом того, что они у всех истощены, вы подвергаете себя риску получить кислотный удар в виде инфаркта на ровном месте, притом совсем не обязательно, что случится удар у вас именно в бане. Как раз нет. Он чаще всего случается ночью или под утро после посещения парной, и никто его с баней обычно не связывает. Что тоже естественно, учитывая нежелание большинства людей напрягать свой разум. Именно из-за не критического увлечения банным делом в Финляндии очень высок уровень поражения инфарктами.

Потому поход в парную для того, чтобы он нес вам исключительно благодать, должен сопровождаться двумя страховочными условиями. Во-первых, накануне похода в баню выпейте два литра свежавыжатого сока, разбавленного водой напополам. Во-вторых, возьмите с собой в баню такое же или еще большее количество сока, поставьте в холодильник и выпейте его после бани. Этим самым вы пополнитесь живой щелочной водой с соком и не допустите критического снижения уровня активных микроэлементов в крови. Кроме того, накануне похода в баню и после активно налегайте на сочные спелые фрукты вроде арбуза, цитрусовых или винограда. Съедайте все это дело не жалкими гроздьями или скибочками, а килограммами. Лишним не будет, зато баня пойдет в масть не только для самочувствия, но и для здоровья. И, конечно же, не пытайтесь заменить или дополнить свежавыжатый сок и фрукты пивом или того крепче! Не соревнуйтесь также в том, кто из вас глупее, устраивая состязания, который из вас даун дольше просидит в парилке. Потом в реанимации будете крутить у своего виска или размышлять о собственном идиотизме, лежа в гробу. Лучше не стоит!

Вот, пожалуй, и все. Удачи вам и здоровья, друзья-соратники!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общее дело

Что хотелось бы пожелать и посоветовать читателям этой книги на прощание? Еще и еще раз хочу напомнить, что обретение здоровья - процесс довольно-таки длительный, требующий от гоминида осознанного приложения усилий и траты личного времени. Не существует способов обрести здоровье в больнице, церкви, синагоге, кемпинге для медитаций или на курорте. Вы никогда не станете здоровым, лишь исполняя рекомендации врача, ибо медицина занимается тем, что глушит в вашем же сознании симптомы болезней, отдаляя от вас здоровье. Не существует волшебной таблетки! Нельзя стать здоровым от физкультуры, трав, чудодейственной аппаратуры или медитации. Качество медицинского обслуживания тоже не имеет ни малейшего отношения к обретению вами здоровья. Да, лишившись доступа к бесплатной советской медицине, граждане Украины и России имеют все шансы пораньше отправиться на тот свет по причине неполучения ими медицинской помощи в критический момент. К примеру, не доедет скорая при инфаркте или не будет выявлена злокачественная опухоль на начальной стадии. Но эти случаи ничего общего не имеют со здоровьем, а касаются лишь более или менее качественного и оперативного лечения болезней.

По большому счету здоровье - это молодая психика и молодое тело в одном пакете. Молодое тело - чистое от шлаковместилище разума. Молодая психика - это алчущая творчества Душа. Очевидно, что одно не может существовать без другого. Самое железное тело при гнездовании в нем унылой личности очень скоро заржавеет и сойдет на нет. В то же время никакая Душа не сохранит свое горение в гнилом, засоренном токсинами и пропитанном желчью теле.

Хорошая новость состоит в том, что предложенная система очищения и кормление тела живой структурированной пищей прямым своим следствием имеет мощнейшую накачку вашего разумного начала - Души - жизненной энергией, которая волей-неволей заставит ваше ментальное и эмоциональное начало заработать на полную мощность. А что значит для человека, когда его разум и инстинкты включаются на всю мощь? Это значит, что у него появляется жажда движения, деятельности и умственного искания. Попросту говоря, даже если вы и хотели бы жить наполовину или на холостых оборотах, у вас ничего не выйдет, стоит вам лишь очистить тело и правильно его питать живой энергией. В свою очередь, активная деятельная жизнь толкнет вас еще более осознанно и тщательно питать и обслуживать свою телесную оболочку. Но без того, чтобы сделать первый шаг, все остальные шаги сделаны вами не будут. Нельзя вкусить здоровье, не приложив усилия для его обретения. Пока вы не заявите себе и окружающим, что с какого-то дня начинаете по-иному строить свою жизнь, а к здоровью относиться, словно к высокой личностной ценности, никакого горения с вами не приключится.

Конечно же, человеку более молодому, который воспринимает свое бытие сквозь призму грядущего и видит перспективу, сделать этот шаг легче. Его усилия в этом направлении могут быть поддержаны и даже подхвачены окружением. Да и давление обстоятельств, желание не ударить лицом в грязь перед ровесниками-конкурентами, чувство ответственности за детей и близких - все эти факторы формируют один большой СТИМУЛ! А еще, чем моложе гоминид, тем легче ему сформировать собственный круг общения и привлечь к своему начинанию единомышленников.

Иное дело - граждане пожилые и старики. Матрица внушает им, что пора в гроб, так как никакого смысла в их существовании не имеется. Круг ровесников, смердящих своими болячками, не очень приятная среда общения, а молодежи плевать на ваши усилия по укреплению собственного здоровья. К тому же, дети и внуки рассматривают ваше мельтешение как сенильную блажь или даже начинающуюся деменцию. Но в душе-то вы чувствуете себя вполне еще настоящим, и, приложив элементарные усилия по методике из этой книги, вдруг обнаружите, что бурным потоком возвращаются силы, энергия и воскресают забытые желания - общаться с энергичными, молодыми, активными и творческими людьми. Но со стороны вы все еще кажетесь стариком или старухой, и окружающие лишь раздражаются, замечая ваши успехи. Да и современное фашистское общество рассматривает человека исключительно как объект выгоды. Может работать и платить подати в казну - пуцай живет. Но ежели гоминид исхитрился дожить до положенного пенсионера, государство страшно раздражается, ибо платить вам пенсию фашистские министры и президенты категорически не желают, так как уже привыкли распоряжаться государственными и общественными ресурсами, будто своими собственными. А

с учетом того, что инструменты контроля общественного сознания сегодня сосредоточены в руках демократических фашистов, они и формируют вокруг пожилых людей атмосферу презрения и неприятия, легендируя их как бесполезных проедателей общественных ресурсов. Волей-неволей подобными настроениями пропитываются все члены общества,

и ваши родные в том числе. Приближения лично вашей смерти они, понятно, не желают, однако ко всем остальным старикам это не относится. С другой стороны, для родных и близких других стариков вы остаетесь тем самым проедателем, о котором шепчет пропаганда.

Потому, чтобы вступить в бой за свое здоровье, чтобы упорно вести эти бои месяцами и даже годами, чтобы побеждать в этих боях, преодолевая рогатки не только биологические, но и социальные, пожилому и старому человеку придется проявить решимости куда больше, чем молодому или средневозрастному гоминиду.

А еще каждому, молодому и старому, захочется поделиться успехами или же посоветоваться в случае возникновения трудностей на Пути оздоровления. И в этом вопросе людям возрастным сформировать свой круг общения гораздо труднее, объективно и субъективно. Часто бывает так, что человек опускает руки и еще при жизни не живет лишь потому, что все ровесники его, с кем поддерживались социальные связи, постепенно представились Господу. И что в этом случае делать пожилому человеку, у которого все еще остаются ясный ум, высокий потенциал здоровья и жажда деятельности, но его никто никуда не зовет, на работу не берет, а его рефлексии никому не интересны, включая родных и близких?

Ну, и самое главное, о чем мне хотелось бы упомянуть. Как только вы пройдете трехмесячный подготовительный этап, к вам вернется энергичность, а самочувствие сильно улучшится. После полного даже первого курса очищения на фруктарианской диете вы уже сможете примерить на себя такое забытое понятие, как работоспособность. То есть, по большому счету, многие из тех, кому сегодня 60-70-80 и которых считают стариками, списали со счетов и никуда не кличут, вдруг начнут понимать, что могут и желают полноценно трудиться, приносить пользу себе, семье и обществу. Осознать-то осознают, но ведь их и правда никуда не позовут, даже если они будут готовы пробежать марафон перед носом у работодателя, ибо современный фашистский социум заточен под беспощадную эксплуатацию молодых и ускоренную массовую утилизацию стариков. А вы со своими очищениями-оздоровлениями попретесь против тренда на истребление населения, задаваемого элитой! И как же быть в этой ситуации, когда вы через год вернетесь в общество, в семью и в свой привычный социальный круг молодым и здоровым, но вас там никто таким не ждет?

Встает проблема не только оздоровить человека, но и вернуть его в общество, не желающее у себя его видеть. А раз фашистское общество принимать вас не жаждет, то выход из этого тупика один - создавать свои собственные, параллельные социальные институты, готовые впитать в себя всех, освободивших тело и Дух из-под пяты Матрицы. Иначе всем обретшим здоровье и просветление некуда будет идти и прикладывать свои вновь открывшиеся трудовые и творческие возможности. Но каким образом построить эти сообщества в условиях тоталитарного контроля власти и спецслужб, которые с радостью объявят любое несанкционированное объединение свободных граждан тоталитарной сектой или экстремистской группировкой? Если же подобные сообщества создавать в рамках легитимного поля, то фашистская юстиция вменит вам в обязанность вести бухгалтерию, сдавать отчеты в десятков контор да еще и платить налоги в казну на содержание фашистских президентов, премьеров и депутатов. Надо понимать, что никто со стороны не станет финансировать никакую добрую и полезную инициативу, включая и эту. Отсюда следует, что с самого начала любая коллективная деятельность на пути обретения здоровья и духовной свободы должна ориентироваться на то, чтобы быть самокупаемой и не зависеть от государства, общества и спонсорской помощи.

После того, как эта книга выйдет в свет, я по мере сил постараюсь вообразить и нащупать в Космосе организационную форму такого сообщества или, скорее, сети сообществ вольных людей, встроенных в Матрицу, но ею невидимых, где будет предусмотрена не просто возможность общения таких людей между собой, но превращение их в коллективы, вплоть до коллективов трудовых. В идеале, как я это понимаю, речь должна идти об эдакой Коммуне Завета, где каждого ищущего человека не просто ждут в роли объекта просвещения или

оздоровления, но и готовы вовлечь в общую целеустремленную трудовую жизнь как специалиста и творца. Посему, речь пойдет уже не только об оздоровлении, просвещении и даже организации параллельного процесса НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, но и о хозяйственной самоорганизации. К примеру, Матрица граждан старается дебилизировать, напрямую навязывая мракобесие или такую его разновидность, как воскресная церковная школа. Коммуна же, к примеру, ответит организацией воскресной общеобразовательной школы, где детей и внуков учителя-номады будут обучать грамоте по лучшим в мире сталинским школьным учебникам. А, к примеру, любой человек, вставший на путь самооздоровления, немедленно найдет в Коммуне единомышленников как виртуальных, так и реальных, а оздоровившись, уже не выпадет из социума...

Однако высоко парят орлы, далеко уводят мечты!

Под лежачий камень вода так и не течет!

Выходные данные:

Семашко Н.А.

Булгаков М.А.

Этан Маркотт

Амосов Н.М.

Ульянов Д.И.

Руководитель проекта Литературный редактор Верстка и дизайн Консультант

Ответственный за выпуск

Издательство «ПРАВДА»

65005, Небесный Иерусалим, г. Адесса, ул. Бабеля, 59, ф

<https://kv-journal.su>

email: [snzavet@gmail.com](mailto:snzavet@gmail.com)

Издательское свидетельство ДК 3678 от 25.01.2010

Тираж 999 экз.

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)