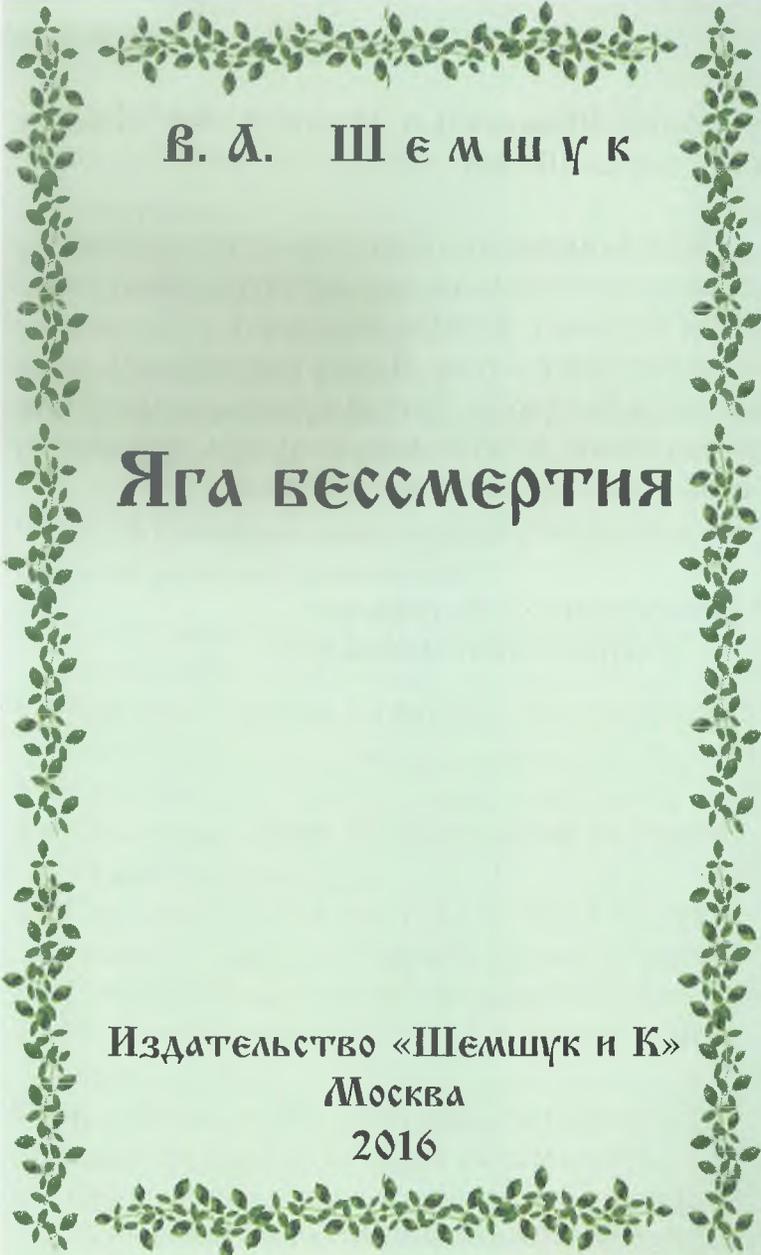


В.А. Шемшук

Яга бессмертия





В. А. ШЕМШУК

Яга БЕССМЕРТНЯ

Издательство «Шемшук и К»
Москва
2016

Автор Шемшук В.А. Издательство "Шемшук и К", тираж 100 экз.

Книга посвящена вопросам практической реализации необходимых мероприятий, обеспечивающих человеку вечную молодость и бессмертие его физического тела. В силу смертельной опасности для тех кто, не будучи жрецом, овладел этими знаниями, необходимо получить прописку у богов. Поэтому эта книга именная.

Художественное оформление
и вёрстка Иконников А.В.

© Шемшук Владимир Алексеевич 

Содержание

Предисловие автора.....6

Часть I. Общие положения

§ 1. Источники.....10

§ 2. Почему наши предки были бессмертными....11

§ 3. Цели русского ягизма.....16

§ 4. Бессмертие в природе.....20

§ 5. Долгожители в обществе.....25

§ 6. Постулаты физического бессмертия человека....28

§ 7. Условия бессмертия.....30

Часть II. Создание многомерного человека.

Первый принцип бессмертия

§ 1. Сочетание начал в строении человеческого организма.....44

§ 2. Тонкие оболочки и тонкие тела в строении человека.....47

§ 3. Сила сна.....57

§ 4. Священные звуки, воздействующие на тонкие тела человека.....61

§ 5. Связь названий тонких тел с различными проявлениями тонких энергий в обществе и природе.....69

§ 6. Потребность человека в тонких энергиях.....76

§ 7. Источники тонких энергий в растительном мире.....81

§ 8. Компенсационные упражнения, предотвращающие профессиональные заболевания.....83

§ 9. Омолаживающий комплекс упражнений.....93

§ 10. Создающий тонкие тела человека комплекс....111

Часть III. Очищение организма от накопившихся шлаков. Второй принцип бессмертия

- § 1. Причина появления шлаков в организме...116
- § 2. Очищение пищей.....117
- § 3. Сколько раз в день нужно есть.....122
- § 4. Чистка печени.....123
- § 5 Чистка поджелудочной железы.....131
- § 6. Чистка почек.....135
- § 7. Касторовое масло, история применения
и получение.....142
- § 8. Очищение гипертоническим раствором
поваренной соли.....146
- § 9. Баня для здоровья организма.....155
- § 10. Избавление от целлюлита.....161
- § 11. Упражнения очистительного комплекса...164

Часть IV. Профилактика и очищение организма от паразитов. Третий принцип бессмертия

- § 1. Причина заболеваний человека - паразиты.186
- § 2. Еще один источник поступления паразитов
в организм.....189
- § 3. Гельминтозы и болезни человека.....193
- § 4. Гельминтозы и психические болезни
человека.....214
- § 5. Развитие слабоумия (деменции) на фоне
грязного кишечника.....216
- § 7. Основная причина появления паразитов
в организме.....224
- § 8. Очищение организма живой и мёртвой водой.....228

§ 9. Очищение от кандид и слизевиков?.....	245
§ 10. Очищение дёгтем.....	253

Часть V. Гармоноедение на базе сыроедения. Четвёртый принцип бессмертия

§ 1. Сыроедение и гармоноедение.....	258
§ 2. Что нужно есть?.....	260
§ 3. Пищевая диверсия, сделавшая человека смертным..	264
§ 4. Формула питания.....	267
§ 5. Понятие чудесных рядов и гармонии в питании..	269
§ 6. Важное отличие гармоноедения от сыроедения..	273
§ 7. Химический состав клеток.....	277
§ 8. Химический состав молока животных и человека..	280
§ 9. Питание и эволюция человека. Принципы составления эликсиров для других конов..	282
§ 10. Как вареноедение вызывает болезни желу- дочно-кишечного тракта.....	286
§ 11. Преимущества сыроедения и гармоноедения..	292
§ 12. Поваренная или калийная соль.....	296
§ 13. Приготовление пищи для бессмертных	299
§ 14. Рекомендуемая методика питания, вернувшая молодость многим людям.....	302
§ 15. Как возвратиться к божественности наших предков.....	306
§ 16. Наиболее значимые рекомендации для достижения бессмертия	311
Библиография.....	314
Список книг автора серии: "В поисках сокровенного" ..	316
Список книг автора серии "Русская волшебная культура"	319
Объявление о «Школе жрецов».....	320

Предисловие автора

Для того, чтобы написать эту книгу, нужно была решительность. С одной стороны, бессмертие запрещено в космосе и всякие сведения о нём безжалостно караются космическими кураторами нашей цивилизации, и не только ими, но и параллельными структурами, у которых у самих сохранились сведения о способах достижения бесконечно долгой жизни, а другим они не дают возможности знать. Я сталкивался с явлением уничтожения всякого человека, который хоть как-то соприкоснулся со знаниями о бессмертии. Целая когорта замечательных русских исследователей, чьи имена так и не успели приобрести широкую известность, которые обнаружили, что метаболиты (так называют продукты распада жизнедеятельности организма), обладают удивительным регенерационным и омолаживающим свойством человеческого организма, погибли даже не успев сообщить широкой массе трудящихся о своих фантастических находках.

Тот же самый советский исследователь Александр Чупрун - автор книги "Что такое сыроедение и как стать сыроедом (натуристом)" - основатель и президент виртуальной Израильской Академии противодействия старению "Ад мза кмо эсрим", наблюдавший Розу Арден - женщину, которой в 72 года сделали операцию на щитовидную железу, и которая, живя на щадящей диете, полностью омолодилась, - погиб только из-за того, что узнал, что за диета была у Розы Арден, благодаря которой она из старухи стала молодой. Сама же Роза здравствует до сих пор, ей давно уже перевалило за сто, она вышла замуж за 40-летнего мужчину, и выглядит прекрасно.

От известного политического комментатора Валентина Зорина мы узнали о существовании "Острова миллионеров", где выращивают зубы, полностью излечивают людей от рака и от сердечнососудистых заболеваний, от облысения и вообще от любой болезни цивилизации. И где встречаются персонажи, которым не только далеко за сотню, но даже за две сотни лет. Но не пытайтесь ехать на острова: Necker, Сен-Бартельми, Сардинию или Сент-Бартс, они хотя и имеют статус "остров миллионеров", но не имеют никакого отношения к "острову миллионеров", о котором писал Валентин Зорин. Зоринского острова просто нет на карте. Туда, на этот остров попадают исключительно только представители нашей закулисы, которые засветились и проштрафились перед народом, которому они якобы служили, но зато уж очень порадовали наших хозяев-завоевателей Земли. Об их знаниях мы тоже будем говорить.

Ещё будучи юношей жаждущим знаний, я столкнулся с нашими великорусскими древлеправославными жрецами, находящимися на нашей планете глубоко в подполье, у которых я прошёл сначала одно, а затем ещё пять достаточно жёстких различных испытаний, если не сказать смертельных испытаний. Пройдя их, я получил допуск к жреческим знаниям, что дало мне некоторую божественную защиту, благодаря которой в дальнейшем я смог встретиться и остаться в живых и с косогами, и с песиглавцами, и с готами, и с гоблинами, и с инопланетянами, и с великанами, и с представителями разных микроцивилизаций, которые относятся к разным закускам. Но что интересно у меня никогда не возникало желания остаться ни у древлеправославных, не улететь вместе с инопланетянами, не перебраться жить в Тартар или Шамбалу, хотя такие предложения поступали. А не возникало, потому что все они - другие, не по-

хожие на нас. Люди многие не понимают, во всяком случае те, кто долго не жил за границей, что как бы великолепно и насыщена не была там жизнь, человека всегда тянет и будет тянуть к условиям, в которых он жил и к людям, с которыми он вырос, и которые понимают его и которых понимает он, потому что они такие же, как и он сам. И я говорю не о быте, я говорю об эпохе. Ведь те, кто хочет умереть, а такие появляются, когда им переваливает за 90, хотят умереть именно потому, что ушло их поколение, с которыми они могли общаться и понимать их и быть понятыми. Потому что сегодня новые поколения для старого, уже как инопланетяне.

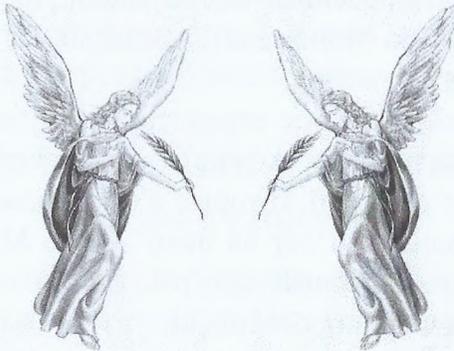
Сегодня я знаю основы ушедшей древлеправославной цивилизации, и если попытаться изложить их, то это более ещё сотни книг, помимо 50 уже мною написанных, по таким дисциплинам про которые мы никогда не слышали и это помимо, волшебства, колдовства, чародейства, которые у всех на слуху.

Но я хочу, чтобы люди нашей эпохи, которые меня понимают, и которых понимаю я, стали жрецами и жили вечно, поскольку на жрецов ограничение на бессмертную жизнь не распространяется. И я готов поделиться с ними всем тем, что мне удалось узнать и нарыть по бессмертию человека, хотя эти знания я разбросал по разным моим книгам, но вместе их вряд ли кому-то из читателей удастся собрать воедино, чтобы овладеть информацией в достаточной мере. В этой книге все знания о бессмертии собраны вместе и обнародовано то, что нельзя было сообщать... Поэтому эта книга не для широкого читателя, а для избранного и знайте, если она оказалась у вас, и вас прописали у богов, то попадание её к людям, кто у богов не прописан, означает для этих людей смерть. Поэтому эта книга именная и предназначена только для Вас.



Часть 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



§ 1. Источники

Большинство дошедших до нас Лечебников, Зельников, Травников, Врачебников - не имеют авторства, поскольку являются продуктом коллективного творчества. В известном "Шестодневе" содержатся сведения о человеке, минералах и лекарственных растениях, употреблявшихся при различных болезнях. Подобные сведения можно встретить в таких древних источниках, как "Изборник Святослава", "Пчела", в "Домострое", в "Повести о Петре и Февронии", в "Алимме" (автор Добродея, внучка Ярослава Мудрого).

В качестве врачей в ВеликоРуссии выступали жрецы, называемые знахарями, знатъцами, зелейниками, балями, целителями, колдунами, чародеями, заклинателями, лечцами.

Из перечисленных источников мы узнаём о таких мастерах врачебного искусства, как Кирилл Белозерский, Зосима, Антоний Сийский, Афанасий Холмогорский, Ефросинья Черниговская, Добродея (внучка Владимира Мономаха), Алимпий, Петр Сурянин, Феврония, Агапита.

К особой группе странствующих лекарей относились "калики перехожие" (словосочетание сохранилось до сих пор), которые в своё время, вылечили пролежавшего 30 лет на печи Илью Муромца, дав ему испить целебный напиток. Но они не только лечили, они ещё и просвещали.

Немало сведений о здоровье и отношения к нему мы находим в пословицах и поговорках русского на-

рода, собранных В. Далем: "Здоровье - дороже денег, здоров буду, денег добуду". "Береги платье снову, а здоровье смолоду", "Болезнь входит пудами, а выходит золотниками", "Где пиры, да чай, там и немочи". "От печалей - немощи, а от немощей - смерть", "Грешное тело и душу съело".

Но во всех этих источниках, нет прямых сведений о том, как наши предки достигали состояния бессмертия, когда не происходит старения, а наоборот, идёт наращивание здоровья, и появляются всё новые и новые функции в организме, подобно тому, как это происходит в период развития зародыша человека в утробе матери. Знание можно получить только от тех, кто ими владеет, или если у вас есть способности, догадаться до них самостоятельно, чему тоже надо учиться.

Поэтому сразу начинаем с подсказки: достижение бессмертия и всех последующих божественных целей других конов: совершенство, созидания, творение, метаморфозы и т.д. сводится к уподоблению человеческой деятельности - процессу развития человеческого зародыша в утробе матери, потому что, соблюдая условия эволюции (развития) мы устремляемся и достигаем бессмертия, и всех других божественных целей древлеправославия.

§ 2. Почему наши предки были БЕССМЕРТНЫМИ

Явление бессмертия человека, было запрещено в Космосе осталось разрешение быть бессмертным только жрецам и тем, кто выполняет их функции. Для того, чтобы изъять у людей все сведения о бессмертии слу-

чился апокалипсис, что привело к гибели цивилизации бессмертных Землян. Тем не менее, мы посчитали необходимым, сообщить знания об условиях, при которых жили наши бессмертные предки без опасения, что мы нарушаем космический запрет, так как воспользоваться этой информацией, способны лишь единицы и то не в полной мере, так как наши люди ко всему привыкли подходить творчески. Поэтому воссоздание подобных условий всегда будет сопровождаться добавлениями, экспериментами, которые, несомненно, будут давать человеку очень долгую жизнь, но не бессмертие.

Суть секрета бессмертия заключается в образе жизни наших предков, который мы знаем абсолютно точно. Прежде всего, наши предки разграничивали на равные временные промежутки не только естественные циклы, такие как сутки и год, но и искусственные циклы делившие год на: сезон, месяц и шестидницу; а сутки на вежи¹, разбивавшие естественные циклы на ряды и создававшие в жизни людей упорядочение. А ведь именно упорядочение является основным условием достижения бессмертия для любых живых существ, находящихся на самых разных уровнях своего биологического и интеллектуального развития. Сохранившееся в русском языке устойчивое выражение "порядочные люди", т.е. люди, живущие по ряду, тому подтверждение.

Известная греческая (жреческая) легенда о бессмертных людях гласит: что наши предки пили не-

¹*Вежа отрезок времени, делящий цикл на целое число. Например, 8 часов делит сутки на 3 равных промежутка; 6 часов делит сутки на целое число 4; а 4 часа 48 минут делят сутки на 5 равных промежутков.*

ктар и ели амброзию. Уже из этой фразы следует, что у них был соковый (разгрузочный) день, потому что при разгрузках до сих пор используют соки фруктов и овощей. А слово амброзия уж очень напоминает слово абразивный материал, т.е. чистящий, очищающий. Действительно, у нас до сих пор сохранилась традиция мыться раз в неделю, используя мочалки и парилку, а у некоторых староверов баня длится даже два дня подряд. Учитывая, что раньше были кроме своей парилки, ещё и общественная баня, где проходила вся культурная жизнь деревни, посёлка, города¹, то получается, что у наших предков шестдница разграничивалась двумя днями: одним разгрузочным днём с общественной баней, а во второй день сразу после разгрузки, шло полное голодание и парилка. В разгрузочный день применялся нектар, другое его название - касторка (от имени богини Костромы, отвечавшей за бессмертие человека). Касторка выступала как мыло, а амброзия, выступала как мочалка, которая вычищала кишечник, по аналогии с тем, как мы ежедневно моем тело. В качестве амброзии могут быть употреблены стебли съедобных растений (сныть, лебеда, крапива) или растения, чьи листья содержат много клетчатки, например белокочанная капуста и её собратья. В настоящее время ведь никто не занимается мытьём кишечника, а мы знаем, что масло и

¹Так называемые «римские бани», в которые кроме мойки и парилки имеется столовая, библиотека и спортивные снаряды. Такие бани находят не только в Европе, но и на территории России, которые периодически археологи обнаруживают во время раскопок древних городищ, и благополучно, забывают про свои открытия, предварительно приписав их к римлянам.

мыло имеют одинаковый, очищающий эффект. Поэтому невымытый кишечник основная причина всех болезней человека и его смерти. Неслучайно, клизмы и голодания дают временный оздоравливающий и омолаживающий эффекты, но они сегодня не применяются на постоянной основе, как у наших предков, которые осуществлялись у них каждую шестдницу. Поэтому мы сегодня стали стареть и в итоге умирать.

Теперь если вспомнить, что касторовое масло было запрещено в царской России к еженедельному употреблению, а разрешалось его пить только один раз в две недели священникам, раз в месяц пить дворянам, а крестьянам разрешалось употреблять его только один раз в два месяца. Это видимо, было сделано для того, чтобы крестьяне могли работать, поскольку в XIX веке ещё не было столько изобретено таблеток, чтобы человек мог сохранять работоспособность при общем увядании организма.

Разграничение между собой искусственных циклов шестдниц и месяцев проводилось с помощью прерывания обычных процессов жизнедеятельности организма на очистительные дни. К очистительным дням относятся дни разгрузки и дни голодовки.

В день разгрузки применялся нектар и амброзия, а в день голодовки осуществлялся полный отказ от пищи, а иногда даже и от воды. С помощью голодовок и разгрузочных дней, обычные процессы жизнедеятельности организма прерывались, и организм переключался на процесс выделения.

Шестдница разграничивалась одним днём разгрузки и одним днём полного голодания.

Месяц разграничивался одним разгрузочным днём и двумя днями полного голодания.

И наконец, год разграничивался тремя днями голодания и одним днём разгрузки.

Всего в году получается 134 очистительных дня (разгрузок с голодовками) и 231 день обычного питания. Беря отношение 134 дня к годовому естественному циклу - 365 дней, получаем число "е" мировую константу 2.72 (точное выражение 2,718) что обуславливает гармонию в жизни человека, поскольку число "е" есть суммарная функция синуса и косинуса.

Эта система очень напоминает систему голодания Поля Брэгга, которого, как известно, всю жизнь травили и, наконец, в 84 года убили, отравив его в буфете во время его путешествия на море, а всем сказали, что он утонул. Патанатом после вскрытия его тела, сказал, что его организм был такой же молодой, как у двадцатилетнего юноши.

Именно создание искусственных циклов, делящих естественные циклы год и сутки на равные промежутки времени, создавали новые виды сознания и новые формы видения, более того меняли генетику человека. Так, например, переход людей с шестидневки (шестидницы) на семидневку привело к изменению угла между нуклеотидами в молекуле ДНК с 60 градусов ($360^\circ : 6 \text{ дней} = 60^\circ$) на 51,4 ($360^\circ : 7 \text{ дней} = 51,4^\circ$).

Эффект появления новых форм видения и новых видов сознания, получается в силу того, что у большинства животных существуют только естественные циклы, т.е. суточный и годовой циклы. Но человек, тем и отличается от животных, что он может созда-

вать в своей жизни искусственные циклы, такие, как например, шестидница (6 дней), месяц (30 дней), стадия (4 года), ранг (24 года), этап (576 лет), эпоха (2000 лет), эра (24000 лет) и т.д.

Новый вид сознания связан с появлением дополнительной протяжённости сознания. Если сознание современного человека имеет протяжённость от нескольких минут до нескольких часов, когда человек помнит себя и настолько же предвидит вперёд, то при возникновении в жизни человека новых циклов, появляются новая протяжённость сознания и новые формы видения и предвидения. В прошлом у человека было много форм видения, как например, у Будды, который 3000 миров, но эти формы видения исчезли именно с переходом на семидневку, и с разрушением всех остальных искусственных циклов: месяца, стадии, ранга и т.д.

§ 3. Цели русского ягизма

Существование феномена прошлых жизней доказывается не редким явлением, как рождение детей, сразу умеющих разговаривать и помнящих свою прежнюю жизнь. Правда, захватчики Земли не дают таким детям долго жить, и, чтобы они не рождались, женщин заставляют рожать детей в муках, в результате чего практически все новорожденные сегодня получают при родах родовые травмы. А все отрицательные переживания, как ещё показал З. Фрейд, человек забывает, поэтому ребёнок забывает свою загробную жизнь и свои предыдущие воплощения.

Рождение богов запечатлено в русском фольклоре, когда "ребёнок рос не по дням, а по часам" и мог разговаривать сразу после своего рождения. Рождение таких детей происходит и в наше время, только таким детям, захватчики не дают долго жить.

Захватчики сделали всё, чтобы боги не могли возвращаться в этот мир. Для этого они наложили проклятие на всё божественное, в том числе на дружбу и любовь.

При вынашивании женщиной ребёнка с божественными возможностями, к концу срока беременности от этих возможностей у ребёнка ничего не остаётся, поскольку неправильное питание и стрессы у матери, уничтожают в ребёнке всю его запрограммированную божественность.

Явление переселения душ, сегодня уже мало кого удивляет, тем не менее, оно проявляется только у тех людей, которые в него искренне верили и стремились его осуществить. Для большинства же населения, перешедшего в католическую веру, переселения просто не существует.

Суть яги заключалась в трёх целях.

Первая: создать и вырастить три недостающих тонких тела: эфирное, астральное и ментальное, вернее образовать (образование = образ + ваяние), что делает человека цельным, т.е. он обретает целостность.

Вторая цель: через выращенные тела установить прочную связь с тремя телами, данными нам от рождения: с казуальным, с душой и духом, которые даны русскому человеку от рождения. После создания трёх тел: эфирного, астрального и ментального, человек

устанавливал прочную связь с ними через сознание своего физического тела. А у русских людей, которые имеют врождённую совесть, т.е. восьмое тело и с ней связь. Это делало сознание человека полным, т.е. соединённым с шестью (а у некоторых с восемью) сознаниями тонких тел - это была вторая цель, поскольку человек становился способным существовать сразу в семи (девяти) мирах, видя и чувствуя их, и наблюдая все происходящие там события.

Третья цель вспомнить все прошлые жизни, с того самого момента, когда человек был кристаллом. Пифагор вспомнил себя лишь до тех пор, когда он был грибом. Но нужно на этом не останавливаться.

Первая цель достигалась в течение первых четырёх стадий (стадия - четыре года), за время которых, совершенствовалось физическое тело, и создавались недостающие тела. К 16 годам человек достигал "совершеннолетия", поскольку создавал у себя три новых тела: эфирное, астральное и ментальное, через которые он перекидывал мостик к телам данных ему от рождения: казуальному, душевному и духовному (а в некоторых случаях и к божественному телу, и даже и девакническому, если таковое существовало от рождения).

Вторая и третья цели достигались в следующие три (а у русских людей в четыре) стадии. Когда устанавливалась связь физического сознания с сознанием души, духа и возможно совести происходило вспоминание всех своих жизней.

Существует восемь способов вспоминания своих прошлых жизней.

1) Через предметы, которые принадлежали человеку в прошлой жизни, особенно через кристаллы.

2) Через лицедейство - подражание себе, если родственники знают, кем ты был в прошлой жизни, и сообщают тебе, что ты делал в прошлой жизни и кем был.

3) Через старые предметы, старинную одежду и музыку.

4) Через свящущую наяву (тайнство проникновение в прошлые жизни).

5) Через тренировку памяти по методу Пифагора.

6) Через специальные травы и вещества (например, маточное молочко), способствующие воспоминанию прошлых жизней.

7) Через сон, задавая перед сном программу попадания в прошлую жизнь.

8) С помощью регрессивного гипноза.

В ягической системе есть три процессуальных божественных цели: достижение бессмертия, могущества (т.е. всёдостигаемости) и самосовершенства, т.е. превращение человека, посредством индивидуальной эволюции в бога. Первоначально человек достигает лишь относительного бессмертия, т.е. он предотвращает у себя старческие процессы. Затем относительность его расширяется, когда он обретает способность избегать смертельных событий, т.е. становится демигургом. И наконец, когда человек, становится богом, и способен застраховать себя от всяких космических происшествий - он достигает абсолютного бессмертия.

Возвращения Человечества снова на уровень богов сделает возможным то, что предречено в Библии:

оживление всех умерших и затем развито русским философом В.И.Фёдоровым в "Философии Общего дела", которое будет возможно после обретения возможности материализовать души умерших людей.

§ 4. Бессмертие в природе

В конце XIX века германский естествоиспытатель А.Вейсман заявил, что одноклеточные организмы бессмертны - они постоянно делятся или конъюгируют (сливаются), а затем снова делятся. Таким образом, никогда не умирают от старости, поскольку оба этих процесса приводят их к постоянному омоложению. Л.Вудрефом, пытаясь опровергнуть А.Вейсмана, в течение 26 лет наблюдал за одной клеткой, которая делилась почти каждый час и так и не смогла умереть.

Те же опыты проделал и А.Каррел, только уже с клетками человеческого организма и тоже подтвердил, что клетки постоянно делятся и через много лет не обнаруживают признаков дегенерации, что гарантирует человеку бессмертие.

В 70-х годах XX века Л. Хейфлик размножал, как и Каррел, клетки тканей человека в клеточном соке этих тканей, но получал он этот сок на центрифуге со скоростью 70 000 оборотов в минуту, в то время как Каррел использовал для этих целей центрифугу со скоростью 3000 оборотов в минуту. Хейфлик "доказал", что клетки человеческого организма делятся не более 50 раз, после чего наступает необратимая дегенерация и гибель клеток.

Карела поспешили объявить шарлатаном, несмотря на то, что он за свои опыты получил Нобелевскую премию. После проплаченных Морганом опытов Хейфлика, закулиса торжественно провозгласили, что бессмертия у человека нет. А раз не может его быть у человека, значит, его нет и в природе. Но опыты Хейфлика - это грубая подтасовка. Денатурация белка, как известно, наступает при 70 градусах Цельсия. А при 120 градусах начинается денатурация и аминокислот, из которых состоят абсолютно все белки организма. Хотя точно неизвестно, какой был радиус центрифуги, на которой Хейфлик получал питательный сок, но даже если он был небольшим, то при скорости 70.000 оборотов/мин, воздействие, которому подвергаются белки, можно сравнить с возрастанием температуры в 23 раза, что равно температуре 700-10000 С. При такой температуре денатурируют не только протеины, но и аминокислоты. Поэтому Хейфлик прав: если человека кормить денатурированными аминокислотами и варёными белками, то можно добиться, чтобы клетки человеческого организма делились не более 50 раз - и в итоге выродились.

Наши предки прекрасно понимали, что жизнь - это совокупность жизненных циклов, представленных сменой сна и бодрствования, питания и голодания, работы и отдыха. Все они должны соответствовать внутренним ритмам организма. Хаотическое действие внешней среды приводит к быстрому снижению жизненных амплитуд организма и к уменьшению его жизненной силы. Это выражается в частых болезнях и дряхлении человека.

Совпадение действия внешней среды с внутренними ритмами организма ведёт к раскачиванию жизненных "маятников", что предотвращает старение. Наши предки знали, что нужно их не только раскачивать, но ещё и синхронизировать между собой и космосом. Посты и дошедшие до нас религиозные мероприятия, связанные с теми или иными праздниками, говорят нам о том, что древние учитывали космические ритмы, прежде всего ритмы Солнца и Луны.

В условиях биоценозов человек обретает синхронизацию с окружающими растениями и животными. Происходит раскачивание частотой биоценоза всех его жизненных начал, что делает его неуязвимым для смерти и увядания. Мы знаем, что программа - это совокупность команд, и всякая команда "запускается" внешней средой. Свет включает у растений ночной или дневной обмен веществ; вид пищи вызывает генетические команды синтеза ферментов, переваривающих пищу у животных организмов; увеличение температуры среды, способствует синтезу гормонов, творящих метаморфозы с организмом и т.д. Всякая программа развития организма состоит из команд, инициированных внешней средой, в которой обитает организм - она не в организме "записана", а существует в самой природе, где периодически возникают факторы, включающие команды в организме. В генетическом коде организма закодированы лишь команды, как реакция на среду Команду "умирать" никто из исследователей ещё не нашёл, и её никогда не найдут, потому что её нет. Программа увядания (если так можно выразиться), заключена во внешней среде: в наших

привычках, в нашей деятельности, в существующих традициях, в нашем образе жизни.

Организм сам по себе не может быть бессмертным, бессмертной может быть лишь система организм-среда, в которой нет извращённых хаотических ритмов, наблюдаемых в жизни человека.

Аскезы, диеты, физические и дыхательные упражнения, эликсира бессмертия и вечной молодости - без упорядочения внешней среды не дают желаемого результата. Яркое тому подтверждение - жизнь сверхдолгожителей, которые жили в естественных природных условиях и никакими известными системами не занимались. Сама среда им давала жизненные силы, даже вопреки их желанию.

В различных литературных источниках описано более 30 гипотез и практических способов достижения бессмертия индивида. Их авторы не только алхимики и фантасты, но врачи и биологи. Например, оригинальный подход к этой проблеме предложил советский академик А.А. Богомолец, который видел путь к бессмертию через конъюгацию (слияния) многоклеточных организмов. До него эти опыты делал известный русский революционер А.А. Богданов. Хотя публично он не призывал к бессмертию, но по воспоминаниям современников, искал к нему путь. В средние века, как сообщает А.А. Горбовский, когда ещё не было известно о группах крови, папа Иннокентий VIII сделал себе переливание крови юношей. Как известно, и Богомолец, и Богданов, и Иннокентий погибли от этих экспериментов над собой. Но не все пути кончались столь печально.

Известный алхимик Калиостро нашёл такое средство, которое убивало в организме все старые клетки, и если человек выживал, то начинался интенсивный процесс регенерации тканей организма, и он омолаживался. В своё время об этом много говорили в Европе, а сюжет широко использовали в искусстве. Наука о вечной молодости - это не только прерогатива алхимии. В наше время советский геронтолог А.А.Виленчик предложил науку об омоложении выделить как самостоятельную и назвать её ювенологией.

Любой путь к бессмертию никогда не даст положительных результатов, если последователи будут пытаться отгородиться от других путей. Только расширенный подход может привести к успеху. Задача - найти общее для всех путей, что должно сделать их успешными.

Общий подход есть в нашей древлеправославной вере, в принципах, которые вошли в плоть и кровь русского человека. Ведь неслучайно в Библии пишется, что сначала все люди были бессмертными, и надо полагать, что это бессмертие достигалось благодаря принципам, сформировавшим современный характер русского человека, который всячески стараются изменить с помощью антикультуры. Но народу, забывшему свои истоки и отказавшемуся от исконных знаний, оторвавшемуся от корней - грозит инволюция. Если нарушена связь времён, связь ствола и корней, то преграждён путь биоинформационному потоку - от эпохи к эпохе по древу эволюции. Самое простое проявление этого нарушения наблюдается во вражде лю-

дей и вещей, например, у владельцев антиквариата начинают происходить неприятности: нежелательные изменения в судьбе и деятельности, в здоровье, в отношениях с близкими людьми.

Наша древлеправославная религия возвращает человеку утраченные сегодня ценности и цели, по которым жили Бессмертные Коши, и если человек воспринимает их, жизнь устремляет его к Совершенству, и он достигает вездесущности, могущества и бессмертия. Таковыми остаются Бессмертные Коши, которые сохранились до наших дней, и с которыми нам посчастливилось встречаться.

§ 4. Долгожители в обществе

На примерах из истории мы можем видеть, что когда питание у человека однообразно, продолжительность человеческой жизни увеличивается до 300 и более лет.

Перечислим случаи, которые попали в прессу и стали достоянием гласности. Турчанка, о которой сообщает основатель геронтологической школы в России Нагорный А.В., прожила 254 года, питавшаяся одной лишь молочной кашей и умерла через 6 месяцев после того, как её перевезли в президентский дворец и стали кормить разнообразной президентской пищей.

В Тибете, много долгожителей, особенно среди тех, кто представляется из тайной страны "Гималаи". Так доктор Ли, родился в 1667 году, а умер 1923 году, прожив, таким образом, 256 лет. Своё долгожительство гималайцы объясняют тем, что они не нарушают

законов природы, в частности практически не едят варёной пищи.

Народ хунзу в северной Индии, пока он ел одни лишь абрикосы, абрикосовые листья и семечку - жил в среднем, как пишет Е.П. Блаватская, 300 лет. Сегодня, когда этот народ научили есть другие продукты, полученные от нашей цивилизации, возраст их не превышает 120 лет.

Народ тубу в северной Африке, пока ел одни лишь финики и просо, тоже жил по 300 и более лет. Правда, сегодня их меню значительно расширилось и поэтому они стали жить, как и хунзу, по 120 лет.

Почему при однообразном питании продолжительность человеческой жизни резко возрастает? Ответ лежит на поверхности..

Мы знаем, что клетки человеческого организма вне организма сохраняют своё бессмертие, а внутри организма срок их жизни ограничен и они умирают. Потому что вне организма в культиваторах удаётся создать постоянные условия их существования. В условиях же разнообразного питания организму трудно поддерживать свой гомеостаз - постоянство внутренней среды, а особенно трудно поддерживать это постоянство клеткам желудка и кишечника, куда попадает разнообразная по химическому составу пища.

Именно поэтому клетки кишечника и желудка у приверженцев разнообразного питания живут всего 3-5 дней. Чуть больше живут клетки печени - 40-60 дней, а клетки почек живут всего нескольких часов и их жизнь редко достигает нескольких дней.

Далее по возрастающей - клетки крови эритроциты живут 4 месяца (120 дней). Лёгкие - 812 дней.

Нервные клетки, клетки, мозга, сердца, мышц, живут столько же, сколько живёт человек.

Из этих данных, мы видим, что живут меньше всего те клетки органов, которые соприкасаются с пищей. И если пища каждый день разная (что не способствует постоянству среды в кишечнике), то клетки этого органа и желудка массово отмирают.

Человек приходит в этот мир моносыроедом и живёт на одном материнском молоке (т.е. на монодиете) минимум целый год. Это позволяет ему расти и развиваться, хотя в материнском молоке белка всего 3%. Подрастая же, его начинают пичкать разнообразной пищей и развитие его затормаживается. Материнское молоко имеет всего 2-3% белка, и, несмотря на это организм ребёнка интенсивно растёт. Это говорит о том, что у ребёнка организм ещё чистый и кишечник способен осуществлять свои синтетические функции. Когда кишечник зашлаковывается, он становится неспособным синтезировать белки, углеводы, витамины, и вынужден их извлекать из употребляемого субстрата пищи.

Почему нервные клетки, клетки мозга и мышц живут столько же, сколько живёт человек? Потому что организму более-менее удаётся поддерживать постоянство внутренней среды, т.е. постоянство химического состава крови, которая омывает все клетки внутренних органов. И поскольку ни нервные клетки, ни клетки мозга и мышц не соприкасаются с разнообразной пищей, они могут жить долго. Но если желудок и кишечник будут соприкасаться с одним и тем же химическим составом, тем самым мы создадим им посто-

янство среды и тем самым, обеспечим им длительное существование, как и клеткам мышц и мозга.

Далее мы видим, что когда человек ест одну пищу в течение месяца и меняет её, в следующем месяце, излечивается практически от всех болезней, в том числе проходят даже неустранимые хирургические ошибки.

Клеткам для адаптации к новой пище нужно три дня, ещё три дня уходят на восстановление синтетических способностей, и только с 7 дня начинается нормальное функционирование организма и его пищеварительной системы.

Клетки лёгких, соприкасающиеся с воздухом, и поэтому живут 812 дней. Клетки кожи, тоже соприкасаются с воздухом и живут соответственно 7 дней, поскольку у них не такое обильное омывание кровью, как у лёгких,

Однако, если клетки кожи смачивать периодически водой, картина меняется, они резко увеличивают свою продолжительность жизни, что говорит о том, что наши традиции мыться один раз в неделю не обеспечивает им хорошего питания, а главное питания, что вызывает зашлакованность межклеточного пространства у тканей кожи.

§ 6. Постулаты физического бессмертия человека

В природе наибольшую продолжительность имеют периодические, а особенно циклические процессы. Если сравнивать человеческую жизнь с физичес-

ким маятником, то, для того, чтобы маятник в результате трения о воздух не остановился, его надо раскачивать с частотой колебания самого маятника, с силой, равной силе трения его о воздух. В этом случае маятник будет колебаться вечно. Таким образом, мы можем, исходя из этого примера, сформулировать утверждение, которое в математике называли бы постулатом:

Если факторы среды (не только её физические параметры, но и питание и деятельность человека) действуют резонансно на индивида и не вызывают в организме изменений, то в этих условиях человек будет существовать вечно.

Это первый постулат бессмертия.

Другое важное утверждение, которое мы будем называть **вторым постулатом**, было сформулировано советским академиком В. Купревичем. Оно раскрывает до практической применимости наши построения режима дня.

В постоянно периодических условиях организм может существовать бесконечно долго.

В частности он заявил, что отдельные особи давно вымерших видов животных, иногда наблюдаемые в наше время, просуществовали миллионы лет только благодаря попаданию их в экологическую нишу с постоянно действующими периодическими условиями. Другими словами, соизмеримая среда не вызывает увядание организма.

Третий постулат бессмертия:

В природе внутренние частоты предметов, помещённые в одну среду, самоподстраиваются к среде и друг к другу.

Чтобы понять это утверждение, приведём два примера. Из двух одинаковых настенных часов одни забегали на две минуты за сутки, а другие наоборот отставали на 2 минуты. Когда их повесили на одну стенку, их частоты усреднились, и они стали идти точно:

$$\frac{(+2) + (-2)}{2} = 0$$

Ещё более любопытен опыт с двумя электромоторами одной массы, но с разными скоростями: в 1000 и 4000 оборотов/мин, установленными на одной станции. Один электромотор существенно увеличивал свою частоту вращения до 1600 об/мин, а у другого она значительно понижалась - до 3200 об/мин.

Находясь в биоценозе, человек обретает усреднённую частоту биоценоза: он может постоянно подпитываться, если частота биоценоза выше, и подпитывать биоценоз, если собственная частота человека выше частоты биоценоза.

На основании этих трёх постулатов бессмертия, можно сформулировать любое условие бессмертия, которое присуще было тому или иному пути в древности и использовалось в практике жреческими кастами ушедших народов.

§ 7. Условия бессмертия

Контролируя параметры гомеостаза человеческого организма, и подбирая факторы среды, таким образом, чтобы они не изменяли параметров гомеостаза, мы автоматически достигаем состояния нестарения.

К параметрам гомеостаза относятся температура тела, давление, частота пульса в покое, а также содержание в крови сахара, холестерина и белка. Последние три теста, предложенные советским геронтологом В.М. Дильманом, дают исчерпывающую информацию о состоянии организма, поскольку включают в себя более сотни измерений, выделенных различными исследователями в качестве основных параметров гомеостаза. Старость - это, прежде всего изменение постоянных параметров гомеостаза. В старости, как правило, делается нестабильной концентрация основных веществ в крови и артериальное давление в сосудах легко изменяется под действием незначительных факторов внешней среды. Поэтому, если мы экспериментальным путём будем подбирать такие факторы среды, что изменений в гомеостазе не будет происходить, мы тем самым сможем предотвратить у себя старение.

К факторам, характеризующим нестарение организма, относятся факторы системы "человек-среда":

- Р - вес тела,
- Кп - вес потреблённой пищи,
- Кв - вес выделенных веществ,
- Wп - количество потреблённой энергии,
- Wв - количество выделенной энергии.

Первое условие бессмертия - все параметры гомеостаза должны быть постоянны или изменяться по строго периодичной функции:

$$\Gamma_n = \text{const} \quad (1)$$

где:

Γ - параметр гомеостаза (P, K_p, K_v, W_p, W_v),
 n - номер по порядку параметра гомеостаза.

Второе условие бессмертия - все постоянно действующие факторы среды должны быть строго периодичными:

$$\Phi_n = \ln(t) \quad (2a)$$

где:

Φ_n - факторы гомеостаза;

\ln - их интенсивность, изменяющаяся во времени;

t - время изменения.

Например, если вы при попытке достигнуть состояния гармонии составляете для себя меню раздельного питания по системе Шелтона, вы тем самым ослабляете защитную функцию своей печени, которая в результате длительного отдыха в итоге атрофируется, и неизбежно возникает цирроз печени. Однако, если вы её периодически "нагружаете", после 3-дневного раздельного питания возвращаясь к обычному смешанному питанию в течение 7 дней, затем вновь трёхдневное раздельное питание и т.д., то такой режим сохранит вам печень надолго и закалит её.

Старость - это, прежде всего утрата организмом адаптивных функций. Самый простой тест по определению состояния адаптивной системы - это измерение пульса до нагрузки - P_d и после нагрузки - P_p . При неизменной ежедневной нагрузке, например, приседания 10 раз, происходящей ежедневно в одно и то же время, это отношение должно быть постоянным:

$$\text{Пп/Пд} = \text{const} \quad (26)$$

Время восстановления пульса должно быть тоже постоянным, хотя первое время оно будет сокращаться, пока не остановится и сделается постоянным.

Второе условие бессмертия требует, чтобы действующие факторы среды не превышали своих критических значений, при которых происходит разрушение организма:

Ежедневно измеряя свои параметры, вы сможете определить, ведёт ли ваше питание и деятельность к омолаживающему эффекту или, наоборот, к старению. Если параметры неизменны или улучшаются, вы не стареете, а молодеете. Если же они всё время скачут и ухудшаются, значит, ваша деятельность и ваше питание ведут к старению.

Третье условие бессмертия человека: для того, чтобы внешние воздействия соответствовали внутренним ритмам организма, они должны быть подчинены "жизненному соотношению":

$$0,618 + 0,382 = 1,0$$

Если период действия фактора - T или его интенсивность - I , имеет в своей основе "жизненное соотношение", то этот фактор не будет вызывать разрушительных изменений в организме:

$$0,618 T_1 + 0,382 T_2 = T; \quad (3a)$$

$$T_1 + T_2 = T; \quad (36)$$

или сам фактор разбивается на два приёма организмом, к примеру, количество пищи за день:

$$0,618 I(1) + 0,382 I(2) = I \quad (3в)$$

"Пропорция жизни" широко встречается в строении человеческого организма и его биоритмах. Например, периоды систолы (сокращения) и диастолы (расслабления) сердца, относятся между собой как 0,618 (пропорция жизни):

$$0,382 : 0,618 = 0,618$$

"Пропорция жизни" позволяет точно определить, сколько для данного человека необходимо тратить калорий. Английский учёный Нордон в 1897 г. определил, что энергетические затраты в покое - когда люди просто лежат - составляют 33,6 ккал/кг в сутки. Эти энергетические затраты называются основным обменом. При весе человека 70 кг, основной обмен равняется:

$$33,6 \text{ ккал/кг} \times 70 \text{ кг} = 2352 \text{ ккал}$$

Умножив эту величину на "сечение жизни" - 1,618, получим 3805 ккал, - это количество энергии, которое человек просто обязан тратить ежедневно, чтобы поддерживать оптимальный обмен веществ. Именно поэтому человеку нежелательно тратить больше этого количества килокалорий, как, впрочем, и меньше.

Четвёртое условие бессмертия человека - потреблённая энергия за день W_p должна равняться израс-

ходованной (выделенной) человеком энергии за тот же период W_B :

$$W_{\Pi} = W_B \quad (4)$$

Пятое условие - количество потреблённых веществ M_{Π} , должно равняться количеству выделенных за сутки веществ M_B :

$$M_{\Pi} = M_B \quad (5)$$

Шестое условие - в течение суток (естественного цикла) действующие факторы среды на органы человека $T_{\text{ср}}$, должны равняться периодам активности соответствующих органов организма $T_{\text{орг}}$, т.е.

$$T_{\text{ср}} = T_{\text{орг}} \quad (6)$$

Например, время приёма пищи человеком должно совпадать со временем биологической активности желудка; время физических нагрузок - со временем мышечной активности организма и т.д. Другими словами, все отправления организма: питание, выделения, работа, отдых, сон и др. должны происходить строго периодически и совпадать с внутренними ритмами. Ежедневно они включаются в одно и то же время и длятся один и тот же промежуток времени.

Седьмое условие бессмертия утверждает, что весовое соотношение химических веществ (витаминов, аминокислот, липидов, минеральных веществ) должно равняться среднестатистическому соотношению химических веществ, из которых состоит организм.

Для витаминов:

$$\begin{aligned} & (An:Vn:C:Dn:E:F:K:H:PP)_{\text{пищи}} = \\ & = (An:Vn:C:Dn:E:F:K:H:PP)_{\text{организма}} \quad (7a) \end{aligned}$$

где:

- A - каротины и ретинол;
- B - витамины группы B;
- C - аскорбиновая кислота;
- D - эргокальцеферол;
- E - токоферол;
- F - витамины F;
- K - витамины группы K;
- H - биотин;
- PP - никотинамид;
- n - номера витаминов, используемых в фармакологии.

То же условие, должно соблюдаться для аминокислот:

$$\begin{aligned} & (Trp:Thr:Lys:Phe:Leu:Arg:His:Ile:Val:Met)_{\text{пищи}} = \\ & = (Trp:Thr:Lys:Phe:Leu:Arg:His:Ile:Val:Met)_{\text{организма}} \quad (7б) \end{aligned}$$

где:

- Trp - триптофан;
- Thr - треонин;
- Lys - лизин;
- Phe - фенилаланин;
- Leu - лейцин;
- Arg - аргинин;
- His - гистидин;
- Ile - изолейцин;
- Val - валин;
- Met - метионин.

Здесь имеются в виду не только незаменимые, но и частично незаменимые аминокислоты.

То же самое касается адаптогенов и жиров:
 $(L_1:L_2:\dots:L_n)$ пищи = $(L_1:L_2:\dots:L_n)$ организма (7в)

где:

L - основные липиды;

n - номер липида по порядку.

К ним относятся: пальмитиновая кислота, стеариновая, олеиновая, линолевая, линолиновая и арахидоновая кислота; фосфолипиды и сфинголипиды.

Для минеральных веществ:

$(Ca:K:Na:Mg:Fe:Cl:P)$ пищи =
= $(Ca:K:Na:Mg:Fe:Cl:P)$ организма (7г)

где:

Ca - кальций;

K - калий;

Na - натрий;

Mg - магний;

Fe - железо;

Cl - хлор;

P - фосфор.

Здесь приведены макроэлементы, содержащиеся в пище и составляющие основу организма.

Сложность в выполнении этого условия заключается в том, что, как правило, сам состав продуктов варьируется и очень зависит от почвы, на которой они

были выращены. При достаточно разнообразном питании организм компенсирует этот дисбаланс.

Значительно опасней, когда нарушено соотношение между принимаемой водой и сухим веществом пищи. Поскольку организм молодого человека на 75% состоит из воды, взрослого - на 60%, а у пожилых людей он иногда падает до 42%. Необходимо чётко соблюдать, чтобы в организм поступало воды с пищей не менее 75%. В случае же её нехватки будет происходить увядание человеческого организма.

Продолжительность жизни зависит от качества пищи. Практически мы не употребляем адаптогенов (столь же важных для организма, как и витамины), которые находятся в таких растениях, как элеутерококк, заманиха, женьшень, лимонник и в некоторых других. Они помогают нам адаптироваться к новым условиям и помогают нашей эволюции.

Ещё большее влияние оказывает на нас состав воздуха. Известно, что многие газы вызывают те или иные эмоции и состояния. Например, окислы углерода вызывают сонливость и головную боль, летучие соединения серы вызывают угнетённое состояние, закись азота - весёлость, пары ртути - ярость и т.д. Современное загрязнение атмосферы ведёт к вырождению человечества как вида, и с этим мириться нельзя. Человек должен сделать выбор: или жить на природе в деревне, или оставаться в современном городе.

Восьмое условие бессмертия требует сбалансированности различных систем организма. Период активности первой половины парного органа - Тп/орг 1,

должен равняться периоду активности второй половины - $T_{п/орг2}$:

$$T_{п/орг1} = T_{п/орг2} \quad (8)$$

В организме морфологически и функционально выделяется 12 систем (и 24 меридиана). Каждая из этих систем имеет в течение суток свой пик активности и своё время минимальной деятельности, т.е. отдыха. Центральная нервная, опорно-двигательная, половая, выделительная, дыхательная и частично гормональная системы имеют парное, симметричное строение, их половинки работают попеременно. Это можно проследить на примере работы дыхательной системы: сначала одной ноздрей легче дышится, чем другой, и в это время одно лёгкое работает интенсивнее второго, затем легче становится дышать другой ноздрей, и работает интенсивней второе лёгкое - и так каждые два - четыре часа. По этому принципу работают все парные органы. Занимаясь исследованием своего организма, человек достаточно просто определяет эти периоды, они не обязательно будут совпадать с данными восточных авторов, сообщения от которых часто бывают противоречивы.

Девятое условие бессмертия - это синхронизация ритмов организма (T организма) с ритмами космоса (T космоса):

$$\frac{T \text{ космоса}}{T \text{ организма}} = n \quad (9)$$

где:

n - целое число.

Например, синхронизация с ритмами Солнца у древних происходила ежегодно и дошла до нас в виде весеннего Великого поста. Дневная синхронизация с нашим светилом, осуществлялась в правиле работать только в период между восходом и заходом Солнца.

Фаза растущей Луны учитывалась рачительным хозяином при заготовке древесины для строительства, уборке урожая, заготовке трав и др. В этот период лучше происходит улучшение структуры клеток и начинать голодание не рекомендуется. Согласно народным представлениям, овощи, засоленные в первую четверть новолуния, не портятся в течение года и более. Совершенно недопустимо плотно питаться в период полнолуния, когда происходит, наоборот, ухудшение структуры клеток.

Десятое условие бессмертия - это условие компенсации воздействующих факторов среды - I_d , факторами, противоположными по своему действию - I_k :

$$I_d \times T_d = I_k \times T_k \quad (10)$$

где:

T_d - время действия фактора;

T_k - время действия противоположного фактора.

Чтобы не спутать со вторым условием бессмертия о периодичности действующих факторов приведём такой пример: если вы кидали землю в течение 2-х часов, у вас работала конкретная группа мышц. Для сохранения гармонии вам необходимо теперь в течение 2-х часов и с той же интенсивностью нагрузить

противоположные по действию мышцы (антагонисты), чтобы компенсировать возможное возникновение дисбаланса в организме. В данном случае противоположную по действию группу мышц можно будет нагрузить, например, при вытаскивании рыболовных сетей. Если вы копали картошку, то противоположной деятельностью будет игра в волейбол и т.д. В обычной жизни, конечно, таких удачных сочетаний не встречается, поэтому возникающий дисбаланс от недогрузки одних мышц и перегрузки других необходимо компенсировать физическими упражнениями, в которых нагружались бы мышцы-антагонисты.

Одиннадцатое условие - замещение работы одного органа работой другого органа, имеющего сходные функции. Например, $1/6$ часть всего потребляемого организмом кислорода поступает через кожу. ($1/6 = 0,1666$ - число близкое к "жизненному сечению" $0,1618$). Если в период сна, как и в период бодрствования, ничем не препятствовать кожному дыханию, лёгкие будут иметь дополнительную возможность отдыха. Точно также работу почек можно компенсировать интенсивным потением, например, в русской бане, потому что кожа может частично заменить работу почек. Пищеварение желудка может быть заменено пищеварением, происходящим во рту - для этого достаточно очень медленно и тщательно пережёвывать пищу. Работу органа зрения можно заменить работой слуха. Работу сердца - работой ног (мышцы ног работают как второй кровяной насос) и т.д.

Это условие необходимо учитывать при выборе и сочетании видов деятельности. Одиннадцатое ус-

ловие будет звучать так - периоды осуществления основных функций, выполняемые другими, сходными органами - Торг/сход, должны относиться к периодам осуществления основных функций - Торг/осн, как пропорция жизни или быть кратными ей:

$$\frac{\text{Торг/осн}}{\text{Торг/сход}} = 1,618 \times n \quad (11)$$

где:

n - целое число;

Торг/осн - период основной функции;

Торг/сход - период сходной функции.

Двенадцатое условие бессмертия - условие сбалансированности процессов в организме, когда время - T_a и скорость V_a процесса ассимиляции равняются скорости V_d и времени T_d процесса диссимиляции:

$$\begin{aligned} V_a \times T_a &= V_d \times T_d; \\ T_a &= T_d = 12 \text{ часам.} \end{aligned} \quad (12)$$

Этих двенадцати условий вполне достаточно, чтобы добиться состояния нестарения, но чтобы добиться успеха, можно соблюдать из перечисленных здесь условий не менее семи. На основании условий, останавливающих увядание организма, можно составить свой режим дня, который бы препятствовал старению вашего организма, и обеспечивал вам бессмертие.



Часть I
Создание многомерного
организма
Первый принцип
бессмертия



§ 1. Сочетание начал в строении человеческого организма

У многих может возникнуть вопрос: зачем нужна многомерность человеку? Что ему плохо живётся в этом мире? На это можно ответить, что все люди многомерны и эта многомерность не зависит от нас. Каждый человек, имеет эмоции, чувствует и отображает окружающий мир, думает и наблюдает - и эти процессы рождают высокие частоты, которые не могут существовать в теле человека и вытесняются на его поверхность, где они образуют оболочки, не принадлежащие нашему миру. Наши предки просто превращали эти оболочки в тела и использовали их в своих целях. Прежде всего, в боевых целях, поскольку каждое тонкое тело могло быть превращено в физическое тело и человек, будучи убитым, снова может ожить. У готов было по девять жизней (как в прошлом у кошек), у рахманов (русских древлеправославных жрецов) в последнее время оставалось только три тонких тела. Об этом говорит Библия, обучая наших захватчиков, как расправляться с волхвами (рахманами): "нужно сначала его убить, затем разрубить пополам и сжечь", т.е. лишить рахмана всех его трёх жизней.

Однако, кроме боевых целей, у тонких тел человека были совсем другие цели - это, прежде всего, познавательные, а во-вторых, охранные от всяких не-

предвиденных роковых обстоятельств. Ведь если таковые возникают, то человек теряет жизнь и на этом его жизненный цикл заканчивается. И чтобы этого не происходило, нужны тонкие тела, которые способны переходить в наш мир и становятся материальными. Тело чувств, тело эмоций, тело мыслей - это те тонкие тела, которые человек создавал у себя уже в первые годы своей жизни, попадая в образовательную (образ + ваяние) систему рахманов. И связаны эти тела были с началами в человеке: животным, растительным, и грибном.

- животное (первое начало) - поскольку ему при-
сущи все животные физиологические реакции;

- растительное (второе начало) - в виде нервной
вегетативной системы ответственной за гладкую мус-
кулатуру, обеспечивающую статическую, заданную
форму тела;

- грибное (третье начало) - в виде способности
организма питаться за счёт внутренних резервов;

- кристаллическое (четвёртое начало) - человечес-
кий организм относят к жидким кристаллам;

- и пятое начало - весь совокупный организм,
выступающий как нообиоценоз, объединяющий в себе
все начала, благодаря чему он сам выступает как са-
мостоятельное начало.

Но, превращая тонкие оболочки в тела, нужно было не просто их уподобить себе, а сразу задать им божественные свойства.

Божественность это такой же атрибут материи, как пространство, время и движение, только проявляется она в упорядоченной структуре материи. В Природе,

т.е. в материи одновременно существуют как хаотические структуры, так и божественные, т.е. упорядоченные. Только божественные структуры характеризуются устойчивостью, а хаотические процессы - есть результат перехода из одного устойчивого состояния в другое устойчивое состояние, а, в общем-то, хаос находится в устойчивом состоянии нестабильности.

Упорядоченность в кристаллах, металлах, сплавах, минералах, веществах, приводит, как известно, к их фантастическим свойствам: сверхтекучести, сверх твёрдости, сверхпластичности и т.д., т.е. у множества свойств вещества, появляется приставка сверх-. Правда упорядочения добиться обычными методами очень сложно, поэтому на практике это явление не используется и применяется лишь в экспериментах и отдельных исследовательских работах, с использованием очень сложных трудоёмких технологий. Значительно проще добиться упорядоченности в живых структурах, тогда у них проявляются ещё более фантастические возможности при упорядочении, чем это имеет место быть в минеральной природе. Все биологические возможности организма тоже получают приставку сверх-. Задача всякой яги сводилась к достижению упорядоченности в организме человека, чтобы произошёл резонанс с природной структурой. Тогда человеку передаётся энергия природы, а энергия есть ещё и информация о природе (что обеспечивает человеку ясновидение, яснознание, яснослышание, видение тонких миров и т.д.), а также передаются свойства материи, которых может не быть у человека. По-

сколько природная структура всегда состоит из целого числа элементов, и если они одинаковы, то элементы располагаются строго по окружности на одинаковых расстояниях друг от друга, т.е. относительно центра они все имеют между собой одинаковый угол. Поэтому угол бога, который есть результат от деления 3600 на целое число, всегда присутствует в материи и является чудесным.

Удержание в своём теле угла бога, как мы уже писали, ведёт к притяжению всех божественных свойств к вашему организму, поскольку вы вступаете в резонанс с материей, имеющей в своём строении этот угол. Именно поэтому в России до принятия язычества существовала дисциплина угла, т.е. через угол происходило "сцепляющее действие" человека с богом. Сегодня же углом наказывают детишек, чтобы у них потом не возникало тяги к своим истокам.

Если воздействовать на организм упорядоченной структурой, например архитектурой, человек, находясь в этом строении, обретает божественные свойства. Но организм может обрести эти свойства и при воздействии на него только одного элемента божественности. Например, мерой длины, кратной божественным числам или величине божественного угла.

§ 2. Тонкие оболочки и тонкие тела в строении человека

Каждое начало формировало свою оболочку, в которой культивировалась своя энергия (своя сила) и которая затем постепенно превращалась в тонкое тело.

Рассмотрим то небольшое, что осталось в русской волшебной культуре об учении тонких сил и проявлении их в Природе и Человеке.

Физическое тело растёт и формируется благодаря энергии жи, которая содержится, прежде всего, в пище. Нужно отметить, что пища включает в себя абсолютно все виды энергий, которые только существуют у нас на Земле и которые только можно представить. На русском языке эта энергия называлась "ЖИ", откуда слова: жизнь, живот, жить, живой, жидкость, жир, жила, жито, жига (танец), жиерц (жрец), жрать, жильё. От энергии "жи" происходит слово "жим", т.е. то, что создавало энергию "жи". Накопление в организме энергии "жи" вело к увеличению физической силы человека. Старое название физического тела - тело жизни, или жизненное тело, словосочетание "физическое тело" относится к совсем другому проявлению силы, но мы уже говорили, что, по свидетельству старожил, в русском языке 90% слов меняли свои смыслы, а 34000 слов исчезло совсем. Поэтому жизненное тело могло само производить энергию жи, с помощью жима.

Однако, мы знаем, что напряжённая мышца излучает энергию, а принимает её расслабленная или полурасслабленная мышца. Поэтому для накопления потенциала жи, необходимо сочетать напряжения мышц при жиме, с последующим их расслаблением, причём, именно только тех мышц, которые участвовали в жиме. Потому что напряжённая мышца рождает отклик в пространстве и возбуждённое пространство, активно начинает производить вашу энергию.

Но есть ещё более сильный способ закачивания в себя энергии жи. Он универсален, поскольку касается многих видов тонких энергий. Это удары¹ по расслабленному телу, у которого расслаблены мышцы.

Эфирное тело связано с впечатлениями, получаемыми от органов чувств. В русском языке энергия этого тела называлась "ХИ", откуда: хищник, химия, хитон, хилеть, восХИщение, хижина, хибара, хирург, хиромант, хина, хитин и т.д. Если энергия жи появлялась в результате жима, то энергия хи помимо пищи, образуется в результате растяжения мышц. Это следует из того факта, что в русском языке сохранилось слово "химнастика" (современное гимнастика), которая в греческом языке (т.е. в греческом) так и называлась. Старое название эфирного тела - химическое тело, названное так в честь энергии хи. Название эфирное, в действительности относилось к третьему телу (оболочке) человека.

Накопление энергии хи в организме приводило к гибкости тела и расширению диапазонов органов чувств, а гимнастика, как известно, служит для того, чтобы сделать тело гибким, поэтому, благодаря ей мы можем значительно расширить свои чувственные возможности.

Больше всего энергия хи поглощается организмом, когда растянутые мышцы расслаблены. А это достигается на правиле, когда руки и ноги привязываются к столбам, и верёвки начинают уменьшать в

¹Слово удар состоит из двух частей: у (старорусское название буквы "у" - уз) + дар., т.е. получается "связь с божественным даром". Удары наносились металлическими венниками, изготовленными из разных металлов.

размере, тем самым растягивая мышцы, которые находятся в расслабленном состоянии.

Астральное тело формируется под действием энергии эмоций, которая называлась "ФИ" (фита - растения), откуда: фил (любовь), фигура, фиксация, физиогном, физиолог. Энергия фи усваивалась и накапливалась в организме с помощью физкультуры. Нетрудно догадаться, что если жи и хи аккумуляровались организмом с помощью сжатия и растяжения, то фи могла накапливаться в результате статических нагрузок (на что указывают слова фиксация и фигура). Например, медленно в течение 10 минут встать, или долго сохранять своё тело в одной позе. Поэтому сегодня слово "физкультура" мы трактуем совершенно неправильно, поскольку в древности она своими упражнениями, больше напоминала индийскую йогу, состоящую из асан, чем динамические нагрузки. Накопление фи в организме вело к росту выносливости.

Старое название астрального тела - физическое тело или эфирное, в честь энергии (силы) фи. Название "астральное тело" оно получило, потому что именно в выносливом тонком теле, каковым является растительное (астральное) тело, лучше и безопаснее совершать космические путешествия, если, конечно, такое тело у человека имеется, поскольку у большинства людей присутствует лишь астральная оболочка.

Для накачивания астральной энергией, кроме специальной пищи и ударов, можно использовать обратные медленные движения, например, если вы медленно встали в течение 10 минут, то, наоборот, медленно присесть

в расслабленном состоянии за то же время. Или вы медленно под напряжением подняли руки, то теперь медленно, без напряжения опустить за то же время.

Ментальное тело питается энергией мыслей. Эта энергия называлась МИ (от "микос" - гриб), откуда слова: мышца, мысль, мышление, память, миг, минута, мир, милый, миссия. И даже слово местность связано с энергией ми, так как, из индийской мифологии известно, что ею пропитываются все окружающие предметы. Отсюда же слово "метание" - упражнение, способствующее производству и излучению энергии ми. Другими словами, энергия ми образовывалась в организме, когда человек из расслабленного состояния постепенно доводил себя до напряжённого и затем производил толчок (или бросок, например, ядра, диска, копья и просто камня). Это очень напоминает рост гриба в природных условиях, когда гриб достигает зрелости и у него происходит выброс или, лучше сказать, выстрел спор. Накопление в организме энергии ми, вело к упругости тела. То, что это именно так, можно привести такой пример: думающие люди обычно дольше сохраняют молодость и здоровье, чем мало думающие.

Метательные упражнения действуют аналогично мыслительной энергии. Усвоение ментальной энергии происходит благодаря обратному метательному процессу, т.е. от расслабления растяжения, к моментальному напряжению, с последующим медленным расслаблением.

Старое название ментального тела не изменилось со временем - ментальное, правда иногда встречается

название сакраментальное, что связано с названием "сакральное имя", которое присваивалось ментальной оболочке.

Казуальным тело формируется с помощью энергии интуиции, называвшейся в русском языке "ЛИ" (литос - камень), откуда слова: лить, влияние, слияние - указывающие на возможности энергии ли. Отсюда же происходит слово "лежание" - упражнение, способствующее накоплению энергии ЛИ, т.е. энергия ли рождалась при полном расслаблении человека.

Накопление энергии ли землёй и почвой ведёт к потеплению климата. Если имеется кристаллическая подложка, то, несмотря на окружающий холод, создаётся местный микроклимат. Накопление ли в организме приводило к адаптивности (приспосабливаемости) организма. Именно благодаря этой энергии человек мог омолаживаться и не стареть. Простейшее упражнение по накапливанию этой энергии: напряжение мышц с последующим расслаблением в положении лёжа, причём напряжение и расслабление по времени должны быть одинаковы.

Старое название казуального тела - литальное, в честь энергии ли, откуда слова летать и лето, что указывает на возможность человека после её накопления летать. Неслучайно захватчики связали слово "летальный" со смертью.

Тело души формируется энергией предков (Рода), возникающей при исполнении моральных и нравственных принципов. Называлась она "ПИ", откуда питри (санскр. "предки"), пиппала (санскр. "древо познания"), пища, питание, и сохранившиеся у гре-

ков слова пистис (знание) и пси (душа). Формировалось тело души с помощью восПитания, т.е. правильного поведения и пестования. Накопление этой энергии вело к усилению памяти. Каждый мог заметить, что у любящих родителей дети имеют хорошую память, а дети, заботящиеся о своих престарелых родителях, как правило, сохраняют отличную память даже в старости. Да и само слово "память" названо так нашими предками не случайно: ПИ + МИ, т.е. сумма энергий ми (мыслей) и пи (энергия предков).

Энергия пи может быть собрана с помощью вращательных движений, откуда и происходит название числа пи = 3,14. Вращая рычагами с силой, а затем, вращая этими же рычагами в расслабленном состоянии, мы тем самым, усваиваем эту энергию бессмертия.

Старое название тела души - питальное тело, в честь энергии пи.

Тело духа формируется от энергии воли. Называлась она "ЧИ", откуда старорусское "чиловик" и санскритское "чит" - "абстрактное сознание". С энергией чи связаны такие слова, как: чистота, чин, число. У китайцев сохранилось учение об энергии "чи" (тай-чи-чуань), которое, как мы видим, лишь маленький осколок большого знания, царствовавшего на Земле до её захвата инопланетянами. Нарастивалась эта энергия с помощью поЧИтания старших по возрасту людей и чествования святых, праведников, пророков и богов.

Движения, рождающие эту энергию - это самомассаж, (т.е. трения и почёсывания тела). Накопление энергии "чи" вело к усилению воли - важного качества, что объединяло человека и бога.

Старое название тела духа - читальное тело, в честь энергии чи.

У наших предков было ещё три оболочки, на сегодняшний день у большинства людей отсутствующих, но встречающихся ещё среди русских людей. Первая из них божественная, которую условно можно назвать этической, поскольку она существует у богов и является плодом морали, а ещё правильнее её назвать совестью, поскольку за восьмое тело отвечала Веста (возглавлявшая восьмой Пантеон), и совесть означало "с Вестой.

Вторую можно назвать языковой - девятой оболочки или дэвовской, поскольку за неё отвечал Дэв.

И третья оболочка - Десановская, относящаяся уже ко второму кругу, который, как и первый, состоял из 108 богов, и Десана была первой её богиней. Поговорим об этих трёх оболочках подробнее.

Этическая (божественная) оболочка, формировавшаяся благодаря усилиям и стремлению человека к божественным целям. Она напиталась энергией, возникающей при исполнении 40 заповедей ведо-вестизма, и называлась "си". Откуда слова: сила, сигнал, символ, симметрия, сидеральный (космический), сивиллы (прорицательницы), сиддхи (санскр. "чудесные силы" и одновременно "мудрецы, достигшие божественных возможностей"). Вхождение энергии си происходило через сидение в симметричном пространстве и слушание музыки ситары. Простонародное название восьмой оболочки - "ситальное тело".

Но помимо идеальных форм её получения, существуют и двигательные способы её получения - это

симметричные движения. Например, махи конечностями. Если симметрично махать руками или ногами в одну сторону с силой, а в другую сторону расслабленными конечностями, а потом, наоборот, в первую сторону расслабленными конечностями, а во вторую сильными, то происходит усвоения энергии си, которая есть созидательная энергия, с которой связано одновременно мужское и женское начало и все божественные чудеса.

Языковая оболочка - девятая, завершающая первый круг развития человека, как многомерного существа. Она характерна для тех, кто овладел божественным языком. Языковую оболочку питала энергия языка, называемой силой "ци". С ци связаны слова: цикл (ци + коло), цивилизация (ци + вилане - так в Европе называли крестьян), циклопический (огромный), социальный, и сохранившееся в Китае учение об энергии Ци - цигун, позаимствованное от маньчжуров. От энергии ци происходят слова: целый, целить (ци + лить), цель, ценность. Оболочка ци называлась "ци-тальной".

Энергия ци, возникает при химических процессах окисления, поэтому механически её можно получить с помощью дыхания: быстрый вдох, а потом медленный максимальный вдох, ещё более заполняющий и расправляющий лёгкие, а затем быстрый выдох.

Десановская оболочка - десятая, которая называлась дзытальной. Она питалась энергией снов. О ней мы поговорим отдельно.

Всё сказанное представлено в таблице 1.

Название энергии	Название тела (современное)	Название тела (старое)	Бог	Начала человека	Упражнения, накапливающие энергию
Жи	Физическое	Жизненное	Леля	Роца (жосистема)	Жим
Хи	Эфирное	Химическое	Жель	Животные	Гимнастика
Фи	Астральное	Физическое	Таня	Растения	Физкультура
Ми	Ментальное	Ментальное	Радегаст	Грибы	Метания
Ли	Казуальное	Литальное	Троян	Кристаллы	Лежания
Пи	Душа	Питальное	Кострома	6 моральных и 5 нравственных заповедей	Вращательные
Чи	Дух	Читальное	Семаргл	Воля	Массажные
Си	Божественное (атман)	Сигальное	Веста	40 заповедей	Симметричные движения
Ци	(саратман) читальное	Цитальное	Дэв	Язык	Дыхание
Дзы	дзытальное	Дзытальное	Десана	Сон	Сила сна

Таблица 1. Материальные воздействия на тонкие оболочки человека, превращающие их в тела

Четыре последних вида энергии: чи, си, ци, дзы - управлялись числами, причём, каждый вид этой тонкой энергии имел свой вид чисел и свое счисление: шестнадцатеричная система счисления, двенадцатеричная (дюжинная), десятиричная, девятеричная, которые соответственно назывались: числами, сефирами, цифрами и дзыфирами.

Система счисления - это фундамент культуры, и она задавала правильный, т.е. созидательный ритм жизни. Замена счисления на несовпадающие ритмы с частотами организма неизбежно ведёт к энтропийным процессам: разрушениям, революциям, катаклизмам, войнам. Захватчикам, после смены счисления, удалось убрать и все естественные меры (палец, аршин, сажень, верста), заменив их на диссонирующие с человеком метры и сантиметры, тем самым, заложив в

фундамент нашей цивилизации постоянный процесс разрушения.

§ 3. ГИЛА СНА

В русском языке сохранилось более десятков слов указывающих на сон. У нас, к сожалению, функции сна сегодня расстроены. Для нас сон только отдых и восстановление сил. Поскольку в древнерусском обществе, жители имевших возраст значительно превосходящих одно тысячелетие, было преобладающее количество, поэтому были представители, которые освоили другие божественные круги Пантеонов, где сну предавалось особое значение. Поэтому в русском языке сохранилось так много слов, связанных со сном.

Из русской волшебной культуры исчезли функции таких действий как:

- уснуть, заснуть, сон - уснуть, это узнать информацию и решение на поставленный вопрос;

- заснуть - сон во сне узнать информацию от своей души,

- знавать, сохранилось словенское "сбиват" - решать задачи через сон;

- отдых - расслабиться до бездыханного состояния - малая летаргия;

- поживать - общаться с телом своего духа;

- дремать - получать во сне ранее неизвестные божественные способности;

- кемар - контактировать через сон с духами предков;

- летаргия - длительный сон равный более 18 ме-

сяцев (время вынашивания в прошлом ребёнка), который мог не привести к переходу в другой кон;

- пастос - летаргия, приведшая к переходу в другой кон;

- каталепсия - насыщение организма энергией ли;

- дрыхнуть - разведка в стане хана, т.е. через сон можно узнать информацию о ком угодно, в том числе и о враге;

- усопнуть - первоначально через сон пространствование своего далекого будущего, а в дальнейшем, когда внедрена была смерть: приём информации с того света соп = пос, т.е. посылы от умерших;

- анира - общение с живущими иностранцами на другом конце Земли через сон;

- сомна - откуда сомнения, а действительности эта информация, получаемая от божественного эгрегора;

- сник - откуда: сникать, проникать, вникать - встречаться во сне, путешествовать по различным местам, использовалось в военном искусстве;

- вист - наносить во сне визит к другому человеку;

- свейтить - получать информацию через бога Вея и от Вея;

- брудар - получать материальные дары от богов через сон, откуда брудершафт;

- будить - путешествовать по параллельным мирам, задавая своему телу меры интересующих параллельных пространств;

- упнос - уподобление во сне герою с целью обретения его качеств;

- мечтать - выстраивать во сне своё ближайшее будущее, сохранилась русская традиция: присесть на

дорожку, чтобы представить, всё ли взято в дорогу и как должно пройти всё путешествие;

- грезить - (военное) через сон проникать в сознание противника и сеять панику в стане врага;

- дреум - (военное) представлять во сне свою победу над врагом;

- шлеф - к сожалению, значение этого слова не могу вспомнить.

За сон отвечает эпифиз, другое современное название шишковидная железа, находящаяся внутри мозга. Несмотря на достижения современной медицины, физиология эпифиза по-прежнему изучена недостаточно. Известно, что шишковидная железа обладает множеством функциональных связей, как с различными отделами головного мозга, так и с разными железами внутренней секреции. Эти связи носят как прямой характер (влияние гормона эпифиза на активность яичников и яичек), так и обратный (влияние информации, получаемой сетчаткой глаз, на интенсивность выработки мелатонина эпифизом).

Гормоны, которые выделяет шишковидная железа:

- Мелатонин
- Серотонин
- Адреногломерулотропин
- Пинеалин

Мелатонин - это гормон эпифиза, влияющий главным образом на циркадные ритмы (биологические ритмы "бодрствование - сон"). Выработка мелатонина усиливается в темноте и блокируется при ярком свете. Информацию шишковидная железа получает

через фотоэндокринную систему (от сетчатки глаза через гипоталамус к пинеальным клеткам). Также важной функцией мелатонина в организме является его влияние на массу и активность половых желез (яичников и яичек).

Мелатонин оказывает на них тормозящее действие. Потому, в детском возрасте активность шишковидной железы максимальна, что тормозит рост и развитие половой системы. В подростковом периоде активность эпифиза значительно уменьшается. Также изменения выброса мелатонина в течение дня (его концентрация, как правило, максимальна в полночь и минимальна в полдень) регулируют активность половых желез в зависимости от времени суток.

Серотонин - "гормон счастья", повышение уровня серотонина в крови способствует развитию хорошего настроения, эйфории, снижению раздражительности и болевого порога.

Адреногломерулотропин - гормон эпифиза, стимулирующий выработку альдостерона - гормона надпочечников, регулирующего водно-солевой обмен.

Пинеалин - самое малоизученное вещество, которое выделяет шишковидная железа. Оказывает гипогликемическое действие (снижает глюкозу крови). Поэтому работая с эпифизом, мы можем постепенно восстановить все утраченные функции сна.

Поскольку у человека возможности остались, ко всем перечисленным снам, его хоронили, на 40 день после впадения в длительный сон, когда становилось понятно, что человек решил не возвращаться в этот мир. На 40 день хоронили даже ски-

фы (русские люди, согнанные со своих мест обитания и сбившиеся в таборы). А сейчас на 40 день делают поминки, когда человека уже зарезали в морге и закопали гнить в землю.

§ 4. СВЯЩЕННЫЕ ЗВУКИ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ТОНКИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Важность священных слов для человека была открыта известным русским парапсихологом, предложившим методику фотографирования образов, о которых думает человек - врачом-психиатром Г.П. Крохоловым, который на большом статистическом материале показал, что повторение слова АУМ обладает не только целебным эффектом, но и превращает хронических неудачников по жизни в любимчиков судьбы. Продолжая его работу, исследователь древних религиозных культов С.А. Курапов обнаружил, что ещё большим лечебным эффектом обладает древняя минтра: АМУОН РА; люди, встречая с этой минтрой восход Солнца, излечивались от неизлечимых болезней (рак, диабет, стенокардия и т.д.). Надо полагать, что полученные эффекты имели место не потому, что происходило воздействие вибраций, а потому что устанавливалась связь в первом случае с тонким миром, а во втором - с самим Солнцем. Именно они помогали решить человеку его проблемы. Хотя есть и другое мнение, что во время произношения минтры задерживается дыхание, и возникает согласно Владимиру Фролову, эндогенное дыхание, что может, по его мне-

нию, излечить самые опасные недуги человека. Но, скорее всего, присутствуют все эффекты.

Дошедшие до нас священные слова: "аминь", "ом", "аум", хотя и оказывают какое-то влияние на организм человека, но думающему человеку не понятно, зачем их нужно произносить. В древности этих слов было гораздо больше, и каждое такое слово, обращённое к соответствующей тонкой оболочке, стимулировало в ней вибрации. Тогда молитва, треба, слава и другие обращения человека к тонким телам бога достигали адресата. Название этих оболочек также было важно при создании соответствующих тонких тел у божественного агрегата. Агрегат - это гигантское психополе разных плотностей, по своей форме может представлять собой тор, а может по своей воле трансформироваться в любую форму, в том числе в виде знамений и даже человека огромного размера. По сообщению известного уфолога А.С. Кузовкина таких огромных людей люди периодически наблюдают на Земле.

Частое произнесение священных слов активизировало энергию в тонких оболочках и благотворно влияло на установление с ними связи. Обращения к тонким оболочкам считались священными. Можно эти названия придумать и тогда мы облегчим себе работу при создании агрегата, но лучше знать точно древние названия тонких оболочек, тогда эффект от обращения к ним будет намного сильнее. Постараемся восстановить их древние названия.

Ор. Священный звук, который формировал и делал готовым к преобразованию физическое тело. От

него происходят такие слова, как: "организм", "орать", "оргазм", "орнамент" (ор + нам=имя + ент).

Звук ОР не уступал по силе воздействия кулинарии, которая тесно связана с волшебством и считалась самым сильным способом воздействия на физическое тело и его эволюцию. Используя при приготовлении пищи соотношения продуктов, которые кратны числам богов-покровителей человека, люди могли обретать божественные частоты и соответствующие им свойства. Звук "ор" их усиливал. Чтобы понять важность соотношений достаточно привести известный пример из кристаллографии. При сплавлении металлов физические свойства их (текучесть, удельный вес, электропроводность и т.д.) равняются среднеарифметической величине от параметров обоих металлов. Но при некотором весовом соотношении у сплава возникает степень дальнего порядка, т.е. появляется внутренняя упорядоченность и все свойства приобретают невероятные значения. Появляется сверхтекучесть, сверхпроводимость, сверхтвёрдость и т.д. Точно так же и при употреблении пищи: когда выдержаны божественные соотношения пищевых ингредиентов, возникают не средние, а сверх возможности, передаваемые этой пищей человеку.

Од. Священный звук, который способствовал формированию эфирного тела. Под одической силой Аристотель понимал основу жизни. Назначение Одежды было воздействовать на эфирное тело человека "од" (хи) + "жи" + "да" - место жи и хи, т.е. одежда собирала одическую и животную силу, которую человек воспринимал как тепло. Очень важно, какие эмоции были заложены ПОРТным ("пор" - на древне-

русском сила + "т" - творец + "н" - начало) при её изготовлении, потому что это определяло дальнейшую эволюцию человека. Важным элементом одежды был ВОРОТничок (откуда - ворота). В нём было два выреза, соответствующие углам богов-покровителей человека, которые помогали человеку ВОРОТиться обратно в эту жизнь после смерти. Если в одежде были заложены меры человека, она становилась волшебной.

Об. Священный звук, воздействовавший на астральное тело. В древнееврейском языке ОБ означает астрального двойника. В русском языке сохранились слова: ОБОротень, ОБернуться (в смысле превратиться в кого-то или во что-то), грОБ - слова, указывающие на тонкое тело. ОБереги, сделанные из соответствующих имени человеку деревьев, запахи их листьев, цветов и плодов, воздействуют на астральную оболочку человека. Функция оберегов - это притяжение к себе с помощью запахов своих богов-покровителей, а их запахи определялись соответствующими священными деревьями. Кстати, в древности из деревьев изготавливали также ОБувь, которая, сыграла в жизни Человечества отрицательную роль, поскольку изолировала человека от Земли и её силы. Неслучайно термин "обули" имеет в русском языке отрицательное значение и означает "обманули".

Ом. Священный слог, до сих пор сохранившийся в индуизме и буддизме, воздействует на ментальное тело человека, которое ещё называют умом, и способствует его формированию. Назначение утвари (у + тварь), т.е. сотворённого, было выражать соответствующие благие мысли. Подобным же действием обла-

дает МУзыка (му=ум), только на мысли действует одиннадцатенотная и более высоких тонов музыка. Мелодичные сутры обладают ещё большим эффектом чудесного воздействия на формирование ментальной оболочки.

Ка. Священный слог, формировавший казуальное, пятое тело. Откуда: КАзус, КАбиры (божества мистерий), КАла (санскр. рок, время), аКАша (тонкая сверхчувственная духовная сущность, наполняющая всё пространство), аКАзита (запись события в предметах, находившихся в поле этого события). В ведической философии казуальное тело считается неуничтожимым и в то же время это переходная форма между душой - вечным телом, и четырьмя невечными телами (ментальным, астральным, эфирным и физическим). Ка - называют ещё животной душой. На её формирование оказывают влияние формы окружающих предметов. Посуда не случайно названа поСУдой, что подчёркивает её воздействие на СУДьбу. Мы творим вещи, вещи творят нас. Больше всего этому способствовали камни (кам=маг), дававшие человеку могущество, и архитектура (ар - "земля", хи - "энергия" и текстура - "энергия структуры Земли"), которая передавала человеку через форму и качества строительного материала силу и могущество Матери-Земли (Магощи) и определяла события в жизни каждого человека.

Трудовые навыки человека также способны были воздействовать на события в обществе, и определять течение жизни каждого человека. Поэтому инструменты, которые определяют эти навыки, в какой-то степени формировали казуальное тело.

Ма. Священный слог, способствующий формированию души у человека, хотя наряду с ним применялись и запоВЕДи (соповеди), которые ускоряли формирование ВИДения, т.е. шестого глаза. Фотографии выхода души из тела после смерти показали, что бывают души антропоморфные, а у некоторых они представляют собой тор. Происходит это потому, что большинство людей, уже не живёт по 40 заповедям ведовестизма, и у многих душа превращается из антропоморфного вида в бублик. Подобные картинки встречаются на египетских фресках, т.е. уже в Египте люди перестали жить по заповедям.

Па. Священный слог приводит в состояние активности тело духа и способствует его формированию. Не случайно духовных отцов называли "папами". Формируется за счёт божественных целей, к которым, согласно Библии, относятся: бессмертие, вездесущность и могущество (их изображали иногда в виде трёх китов). Могущество лучше обозначить словом "всё-достигаемость", оно отражает способность человека к созиданию. Вершина эволюции - когда индивиды отдельного вида приходят к управлению своей эволюцией и по своему желанию могут ускорять, замедлять или менять её направление, т.е. становятся волшебниками, способными к всевозможным превращениям. В древности такая способность называлась ликантропией (лик - и антроп - "человек").

На дух отчасти могут оказывать влияние художественные произведения (худ=дух), способные пробуждать устремлённость и формировать волю человека.

Ба. Священный слог, возбуждавший вибрации в божественном теле и способствовавший его форми-

рованию. Оно появлялось у человека, когда человек достигал первые три божественные цели, т.е. становился богом и устремлялся к космическим, божественным целям: Творчеству и Метаморфозам. Как известно, у египтян было два двойника "ка" и "ба", хотя в действительности это были слова-обращения к соответствующим тонким телам и мирам.

Да. Священный слог, который формировал девятое (дэвоконическое, сверхплотное) тело человека. Оно называлось также языковым, поскольку определялось божественным языком - Дэванагари, который способен творить чудеса.

Асса. Священный слог, формировавший десятое, дзытальное тело.

Внимательный читатель уже наверняка заметил, что священные слогги употреблялись по отношению к своим родственникам: мама (душа), папа (дух), баба или бабушка (божественное тело), деда (но правильно дада - языковое тело). Эти слова своими вибрациями постоянно вызывали к жизни тонкие тела, более того, наши предки ещё недавно имели по 9 оболочек, поскольку БА и ДА до сих пор остались в употреблении ("да" - частица утверждения в русском языке, а также место обитания РевДА, КуеДА). Поэтому народы, которые не употребляют этих священных слов по отношению к своим родственникам, на сегодняшний день лишены возможности питать и формировать у себя тонкие тела и в большинстве случаев, работают только с животным телом.

В табл. 2 представлены священные слогги и их соответствия тонким энергиям.

Тело	Начала человека	Бог	Энергия	Священный слог и название двойника
Физическое	Роша (экосистема)	Леля	Жи	Ср
Эфирное	Животные	Жель	Хи	Сд
Астральное	Растения	Таня	Фи	Об
Ментальное	Грибы	Радегаст	Ми	Ом
Казуальное Душа	Кристаллы 6 моральных и 5 нравственных заповедей	Троян Кострома	Ли Пи	Ка Ма
Дух	Воля	Семаргл	Чи	Па
Совесь	40 заповедей	Веста	Си	Ба
Цитальное	Язык	Дэв	Ци	Да
Дытальное	Сон	Десана	Дзы	Асса

Таблица 2. Священные слог и их соответствия тонким энергиям

Если выстроить ряд из священных слов: ор, од, об, ом, ак=ка, па, ма, ба, да - то мы видим, как звонкость от "ор" до "ка" падает, а потом от "ка" до "да" снова растёт. Эта закономерность подтверждает известный факт, что жизнь и божественность начали развиваться из царства кристаллов, на которое мы можем воздействовать слогом "ка".

Священные слог и звуки использовались нашими предками для вхождения в соответствующие тонкие миры для получения оттуда и передачи туда информации, для строительства и формирования тонких тел у себя, для создания тонких оболочек у различных предметов с целью одухотворения и превращения их в волшебные вещи (сравните русские слова вещать и вещь). Речь превращалась в вещание, если в ней присутствовали священные слова, которые наделяли вещи разумностью и животной душой. Вспомните русские сказки: про сапоги-скороходы, шапку-невидимку, скатерть-самобранку, меч-кладенец, вол-

шебную палочку, ковёр-самолёт, ступу с метлой, избушку на курьих ножках, поворачивающуюся по просьбе героя к нему лицом и т.д. Все русские слова, обозначающие предметы и оканчивающиеся на "ка", когда-то подлежали оживлению, с тем, чтобы потом работать на человека: скалКА раскатывала тесто, тарелКА подносила еду, поварёшКА наливала в неё суп, тряпка вытирала стол, ложКА кормила человека и т.д.

Слияние сознаний всех тонких тел между собой вело к тому, что человеческий мозг использовался не на 5% как сегодня и даже не на 100%, а на все 700%, как он использовался нашими предками, поскольку с ним работали все семь тел человека. Поэтому мы можем утверждать, что сегодня наш мозг используется лишь 0,07%, от тех способностей, которые имели наши предки, т.е. менее, чем на 0,1%.

§ 5. СВЯЗЬ НАЗВАНИЙ ТОНКИХ ТЕЛ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ В ОБЩЕСТВЕ И ПРИРОДЕ

Несмотря на то, что захватчики всевозможными способами пытались искоренить русскую волшебную культуру и прежде всего её основу - ягу, тем не менее, в русском языке всё равно остались остатки этой грандиозной системы, в прошлом пронизывающей всю культуру русского общества, которую мы сегодня называем Ягизмом.

Прежде всего, её остатки прослеживаются в названиях учебных заведений:

Школа (жикола). Сегодня это слово совершенно необоснованно считают латинским обозначающим процесс обучения, но оно связано с энергией жи и с древнерусским понятием "коло" - круг. Колом назывался промежуток времени между последней смертью человека и жизнью в этом мире, т.е. коло состояло из последней жизни на том и на этом свете.

Химнасия (современное гимназия), что соответствует следующей энергии хи, с которой в этом заведении с ней работали. После школы дети попадали в химнасии. Это слово сегодня, как уже указывалось, связывают с гимнастикой. Но, слово состоит из трёх частей ХИ + МН + СИЯ, т.е. энергия ХИ + МАН - "первочеловек" + СИЯ - "сияние". Дословно - "создание эфирного тела человека".

Фимнасия - слово не сохранилось, но оно построено по такому же принципу, как и гимназия. Сохранилось греческое слово "филалет", означавшее школу, которую в своё время создал Аммоний Саккас и переводится оно как "любящие истину". Возможно, это была калька с фимнасии, только имелось в виду ФИ + ЛА + ЛЕТ, "служение живой силе фи многие лета". Под живой силой фи здесь понимается энергия фи, потому что понятие "энергия", как уже писалось, в то время ещё не было, оно появилось лишь в XVIII веке. Фи давала организму выносливость и, соответственно, существенно продляла жизнь. В фимнасии шло образование астрального тела.

Мидарсия. Сохранилось у мусульман учебное заведение медресе (сравните с русским словом "муд-

рость"), которое есть испорченное русское мидарсия (МИ + ДАР + СИЯ). В ней ребёнку помогали сформировать ментальное тело мысли.

Лицей. Слово существует до сих пор. В прошлом могло означать овладение энергией ЛИ и установление контакта с казуальным двойником человека. В отличие от эфирного, астрального и ментального, казуальное тело формировать не надо, оно воплощается в физическое тело вместе с телом души и духа. В задачу лицея входило установление контакта физического сознания с сознанием своего казуального двойника. От "ли" происходит слово "лицо", которое в русском языке кроме значения передней части головы, имеет второе значение - характера человека. Поэтому слово "лицедей" (артист), указывает нам, каким способом студенты соединяли своё сознание с сознанием своей прошлой жизни. Другими словами, актёрское искусство у Человечества родилось не для ублажения обывателей, а для овладения человеком навыками прошлых жизней.

Воспиталище (откуда воспитатель, воспитанник). Существовали ещё в прошлом веке и не только для детей. Связано с восхождением энергии пи, откуда слово "педагогика" и древнее название воспиталища - "пидарсия". В античной Греции детей отдавали в 12 лет в так называемые "палестры", где они учились четыре года. Предполагают, что слово "палестра" происходит от греческого "пали" - борьба, но это уже позднее значение. Пи + ЛЕ следует переводить как служение силе предков ПИ. Третья часть слова - указывает на Сеста (т.е. мораль и шестой уровень тонкого

мира, к которому относился Сест и энергия "пи"). Вместе получается "обучение морали предков", значение, которое никак не было связано с борьбой.

Училище (У + ЧИ + ЛЕ + ЩЕ), дословно "усиленное служение чи". С понятием чи связано такое слово как "чало" - ученик (санскр.), а также человек. В училище совершенствовалась 7-я оболочка (тело духа) переданная из прошлых жизней или она формировалась сначала, если её не было.

Семинария. Слово построено по тому же принципу, что слово "химнасия": СИ + МЕН + АР, т.е. энергия СИ + мен=человек + ар -объединяющий суффикс. Другими словами, в семинарии шло формирование 8-ой оболочки, которая постепенно превращалась затем в тело.

Университет (уни + вер + ци + тет) - дословно "единственная божественная вера ци". В ней обучали человека способности управлять энергией ци, за счёт овладения энергиями божественного языка Дэванагари, благодаря чему формировалась 9-я оболочка, которая превращалась затем в тело.

Итак, в древности назначением учебного заведения было оказание помощи человеку в образовании соответствующей тонкой оболочки и превращение её в тело.

Любопытно, что старые названия энергий (живых сил) связаны с соответствующим названием вида свечения.

ЖИ - жар

ХИ - хар (гарь, гореть)

ФИ - фар (откуда ФАры, ФАраон)

МИ - мар (МЕРцание, марево)
ЛИ - лар (ЛЮминесценция, ЛЮкс, илЛЮминация)

ПИ - пар (ПИротехника, ПИрокенез)
ЧИ - чар (луЧИ, излуЧЕНИЕ, ЧИркнуть)
СИ - сар (СИяние)

ЦИ - цар (ция, в сложных словах означает сияние, организация, цивилизация).

В древности в России ягами называли не только женщин, но и мужчин: яги и ягины жили повсеместно и необязательно относились к касте жрецов, т.е. рахманов (сегодня термин рахманы заменён термином волхвы). Любой человек мог выбрать для себя приемлемый для себя ягический путь.

Использование различных металлов при изготовлении металлических веников для ударов, также отражает древнюю ягическую систему (табл. 3).

Тело	Металл
Жи	Железо
Хи	Хром
Фи	Никель
Ми	Медь
Ли	Кобальт
Пи	Молибден
Чи	Вольфрам
Си	Серебро
Ци	Цирконий
Дзы	Цинк

Таблица 3. Соответствие металлов тонким энергиям

Русское	Санскритское	Тело (современное название)	Тело (старинное название)	Проявления
Леля-яга	Хатха-йога	Физическое	Живое	Рефлексы
Желе-яга	Жнани-йога	Эфирное	Химическое	Чувства
Таня-яга	Тантра-йога	Астральное	Физическое	ЭМОЦИИ
Радегаст-яга	Раджа-йлга	Ментальное	Менгальное	Мысли
Берегиня-яга	Нет соответствия	Казуальное	Литальное	События
Троян-яга	Янтро-йога	Казуальное	Литальное	Привычки
Кострома-яга	Карма-йога	Душа	Питальное	Характер
Семаргл-яга	Бхакти-йога	Дух	Читальное	Цели, воля
Веста	-	Совесть	Ситальное	Яснознание
Дэв	-	Язык	Цитальное	Магериализация словами
Десана	-	Сон	Дзытальное	Владение снами

Таблица 4. Соответствие русских названий тонких тел санскритским названиям и проявление тонких тел

Название тонких энергий (сил) присутствуют также и в названиях различных архитектурных строениях.

Житище (жильё) сооружение для ребёнка до 4-х лет, в котором соблюдались углы его богов-покровителей, входивших в его настоящее имя.

Хибара, сделанная по углам богов-покровителей отчества ребёнка, где он играл, спал и учился с 4-х до 8 лет. Поскольку его настоящее имя ещё не полностью сформировало его тело жи, использовалась и хижина (ХИ + ЖИ + начало), где одновременно присутствовали углы его настоящего имени и имени отца.

Филигель (ФИ + ЛИ + гель современное слово "флигель"), в нём ребёнок обитал (откуда "обитель", от священного слога "об") с 8-ми до 12 лет. Строился флигель по углам богов-покровителей обережества - имени матери.

Минарет строился для ребёнка с 12-ти до 16 лет, слово, сохранившееся у мусульман, но совсем с другим смыслом. Минарет строился по углам богов-покровителей его сакрального имени.

Лачуга сооружалась по углам богов-покровителей родового имени человека, где человек проводил своё время с 16-ти до 20-ти лет.

Пинаты делались на период с 20-ти и до 24-х лет (современное - "пенаты") по углам богов-покровителей вечного имени человека.

Чиум (современное - чум) сооружался для возраста с 24-х и до 28-ми лет по углам богов-покровителей духовного имени человека.

Сиклей (СИ + коло, современное "сакля") создавалась после 28 лет, в которой у человека формировалось божественное тело СИ. Сакля делалась по углам богов-покровителей его божественного имени. Если за 4 года у человека восстанавливалось тело СИ, то после 32 лет он мог жить в другой архитектурной форме дома.

Цирк, где у человека строилось или восстанавливалось дэвовское (цитальное) тело.

Названия врачей отражают древнее название сил (энергий), с которыми работал врач, имеющий своё название:

ЖИ - животворец, слово исчезло из русского языка, но осталось произведённое от него прилагатель-

ное: "животворное", характеристика, касающаяся напитков или пищи;

ХИ - хирург;

ФИ - фельдшер, физиотерапевт, фармацевт;

МИ - медик;

ЛИ - лекарь;

ПИ - пифии (прорицательницы), "пилюли", аптекарь (от "апи" - пчела, но в действительности от названия энергии "ПИ");

ЧИ - врачИватель, работавшие с энергией ЧИ;

СИ - цирюльник, правильно сирюльник;

ЦИ - целитель - делающий человека целым.

Из приведённых примеров, мы видим, что захватчикам вытравить ягическую систему из русской волшебной культуры полностью не удалось. И мы до сих пор можем видеть её многогранное проявление.

§ 6. Потребность человека в тонких энергиях

С пищей человек потребляет не только калории, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, адаптогены и витамины, но и качества пищи: упругость, эластичность, высокую адаптивность, выносливость и т.д. Неслучайно, сыроеды всегда бодры, работоспособны и почти никогда не устают. Употребляя же мёртвую, варёную пищу, человек обретает мёртвые свойства, превращая свой организм в смердящую помойку варёных отходов, становясь в итоге едва передвигающимся полуразложившимся трупом.

Энергия качеств - это более высокая, чем тепловая энергия, которая не регистрируется современными приборами. На ее существование указывал ещё В. И. Вернадский, который назвал ее биологической, подчеркнув при этом, что она еще недоступна нашему пониманию.

Германский доктор медицины М. Бирхер-Беннер в своей книге "Основы лечения питанием на началах энергетике", изданной в России в 1914 г., выступил против общепринятой точки зрения, что критерием ценности пищи является её калорийность, утверждая, что ценность продуктов определяется накопленной ими солнечной энергией. Соответственно наиболее важными источниками энергии для организма служат растения, богатые углеводами. Все продукты Бирхер-Беннер подразделил на группы, в соответствии с их способностью аккумулировать солнечную энергию. Так, сырые ягоды и фрукты, злаки и орехи он называет "аккумуляторами энергии первого порядка", овощи, стебли, листья, корни - "аккумуляторами второго порядка", а такие продукты, как грибы, маринады, соленья он отнёс к третьей категории, как уже переработанные или не способные к самостоятельной аккумуляции солнца. Но солнечная энергия остаётся всё равно энергией, которую всегда можно измерить в калориях.

Потребляемые качества пищи наша соотечественница Г. Шаталова предложила назвать информацией, но понятие качество, в данном случае, более вместительно, хотя эти понятия равнозначны. Неслучайно у древлеправославных сохранились приветствия и бла-

гословления пищи, которые меняются каждые две-три недели: здравствуйте - в январе, мудрости - в феврале, счастья - в марте и т.д., а мы знаем, что благословление меняет вкус принимаемой пищи и её качества.

Если говорить о качествах, как о биологической энергии, то можно сказать, что биологическая энергия - это симметрия, причём симметрия, выраженная конкретным числом. И её нельзя измерить калориметром, поскольку она относится не к материальному проявлению, а к идеальному. А идеальное можно измерить только идеальным. В нашем случае, зная, каким числом управляется качество, мы можем его всегда сравнить с другим качеством и числом, т.е. определить отношение, по которому сразу становится ясна соразмерность, или наоборот несоразмерность представленных качеств.

Именно через пищу осуществляется зомбирование людей на алкоголь, на курение, на голосование за того или иного политика. Потому что из качеств пищи создают гормоны, адаптогены, ферменты, способные изменить человеку поведение, мотивацию, и даже качество жизни. Получение человеком качеств важнее, чем получение калорий. Грудной ребёнок в день потребляет всего 100 килокалорий, тем не менее, за полгода он удваивает свой вес. Питаясь не столько калориями, сколько качествами матери, проявляющихся в её эмоциях, прежде всего, заботой о нём, любви к нему, радостью материнства. Чем выше и ярче качество, тем сложнее в нём симметрия, тем тоньше и разнообразней человеческому организму задаются функции, возможности и способности. А чем симметричнее струк-

тура материи, тем меньше требуется на её поддержание энергии. Неслучайно в синергетике было обнаружено, что капля воды с высоко симметричной структурой, способна изменить структуру воды в сосуде, во много раз её превосходящей по объёму.

В кишечнике происходит синтез абсолютно всех гормонов и ферментов, которые способны синтезировать железы внутренней секреции человеческого организма, включая гормон гипофиза, такой как эндорфин, "гормон счастья". И хотя на сегодняшний день у человека обнаружено всего около тысячи гормонов, в действительности их гораздо больше, просто многие исчезнувшие сегодня из нашего организма гормоны и ферменты уже не способны в существующих условиях синтезироваться. Почему мы позволяем себе утверждать, что у человека исчезло множество гормонов и ферментов? Потому что исходим из утверждения древних, что миром правят числа и их отношения, и это относится и к человеческой жизни и к его организму, а мы знаем, что элементы абсолютно всех сложных веществ относятся между собой как целые числа, и это отношение в химии называют валентностью. И человек, задавая отношение целых чисел своему дыханию (отношение туков сердца вдоха к тукам выдоха), и это же отношение своему питанию (отношение весов продуктов, такое же как и у дыхания) может задать организму и обрести им любые отношения, в том числе и божественные. Другими словами, человека могут напитывать не только калории пищи, но и отношения ингредиентов в неё входящих. Так отношение в целых граммах таких продуктов, как например редька и мор-

ковка, 2 : 3 будет питать не в меньшей степени, чем калории этих продуктов и передавать человеку качество могущества ($2 : 3 = 0,666$ число Земли). А особенно оно будет эффективным, если это отношение будет соответствовать числам богов покровительствующих месяцу и году рождения человека, поскольку совпадение отношений, которые творит сам человек, к естественно протекающим, не просто вызывает усиление, но может вызвать резонанс, т.е. мощное усиление божественных свойств организма.

Помимо ферментов, в кишечнике способны создаваться вообще невероятные вещи. Так, например, в Индии при сжигании умерших йогов, достигших святости при жизни, на пепелище часто обнаруживаются драгоценные камни, которые созданы были в кишечнике самим святым из качеств, которыми он наделял пищу. У людей при чистках кишечника иногда, бывает, выходят не только глисты, но и неидентифицированные наукой животные, по внешнему виду похожие на пауков, ящериц, медуз. И это объясняется не тем, что человек ими заразился, а тем, что их создал кишечник, поскольку человек, хоть и опущен на уровень варёноедения, по своей сути остаётся богом, который может всё. Неслучайно в Палее (древней Библии) сказано, что создал бог человека по образу и подобию своему и Земля вскишела животными и растениями. Однокоренные слова - кишеть, кишечник, вскишела, свидетельствуют, что основные виды животных и растений на Земле созданы были человеком, когда он ещё оставался богом и был свободным от навязанных иллюзий. Потому что кишечник - это божественный инструмент.

Именно разные мысли и разные качества (в нашем случае эмоции) позволяют из одних и тех же веществ человеческому организму синтезировать совершенно различные белки, ферменты, кристаллы, гормоны, и всё то, что в итоге может оказаться крайне полезным организму, и не только ему, но и биосфере.

§ 7. Источники тонких энергий в растительном мире

Практически все растения давали человеку энергию фи, но были отдельные представители растений, которые могли накапливать высшие виды энергий. Конечно, сегодня у нас нет экспериментальных данных о том, какое растение даёт именно ту, или иную высшую форму энергии. И нам остаётся уповать, что "сс" не удалось изменить все русские названия растений, отражавшие истинную суть и настоящую цель, для которых эти растения были созданы нашими предками.

Например, мята снабжала человека энергией ми. Её родственница мелиса, наряду с энергией ми, давала человеку ещё энергию ли. В мимозе, как и в грибах, тоже концентрировалась энергия ми.

В лимоне было много энергии ли. Но, цитрусовые фрукты, к которым относится лимон, давали человеку также высшую энергию ци.

Пихта давала энергию пи, которая действительно улучшает память. Но она, по всей видимости, улучшала не только память текущей жизни, но и восстанавливала память Рода и память прошлой жизни. Для

её восстановления, помимо серотонина, необходимо употреблять в пищу продукты моря, ещё лучше прополис и совсем хорошо, маточное молочко - именно они позволяют человеку вспомнить свои прошлые жизни.

Чай давал человеку энергию чи (чайный куст, иван-чай, листья чинары).

В девясиле накапливалась энергия си. Читатели с высокой чувствительностью организма, сами могут попытаться выяснить, какие растения какой обладают энергией, и мы открыты для обмена подобной информацией.

Каждая энергия обязательно употреблялась человеком в момент формирования у него соответствующего тонкого тела в виде настоев, отваров и заваров (чая), в которые, наряду с основным компонентом тонкой энергии, входили также листья, цветы и плоды священных деревьев, соответствовавших богам, имена которых входили в действующее имя человека. Как обязательный элемент божественные чаи входили в пост, трапезу, колево и другие виды обрядово-ритуальной пищи, о которых мы уже говорили в книге "Волхвы".

В период разделения питания на жреческую и светскую пищу, поменялась идеология питания. Жреческая пища предполагает питание только плодами и семенами и ни в коем случае ни листьями, стеблями, корнеплодами, клубнями, цветами и т.д., что нарушает целостность растения и вызывает у него бурю негодования и боли. Чай в действительности, приготавливался путём поднесения к вашему любимому растению ста-

кана с чистой родниковой воды, так чтобы кончик листика, касался поверхности воды в стакане и говорились этому растению хвалебные слова, и передавалось словами ваше расположение к нему. И растение отвечало взаимностью, поскольку помнило вашу заботу о нём. Эти вибрации, дающие жизнь, вы выпивали вместе с водой, ничего больше туда не добавляя. А то, что мы называем сегодня чаем, неважно какой зелёный, травяной, чёрный, ферментированный, цветочный - это всё в действительности завары, причём вредные завары, поскольку они используют разрушенные растения. Полезный завар - это использование сушёных плодов и семян, причём заливать их надо не кипятком, а водой нагретой не выше 70 градусов.

§ 8. Компенсационные упражнения, предотвращающие профессиональные заболевания

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы

1.1. Ишемия

Местное обескровливание в результате спазма или органического сужения питающего сосуда за счёт отложения склеротических бляшек. Ведёт к сердечной недостаточности и инфаркту. В значительной степени болезни способствует гиподинамия. Устраняется ежедневным обливанием с головой – одномоментно выливается на себя ведро холодной воды, что стимулирует гипофиз и обмен веществ. Заменяющим сердце органом являются ноги (ножной насос). Это доказывает многочисленные случаи попадания пули в сердце, тем не менее, человек продолжает бежать и жить, хотя сердце уже остановилось.

Упражнение 1.1.1. Дать отдых сердцу. Лечь на спину, ноги выполняют движение вращения педалей на велосипеде. Оно полезно также для отдыха конечностей, когда приходится много стоять или ходить. В день его следует делать не менее 6 минут. Например, через час по минуте или сразу все 6 минут, когда есть время. Вместо него или совместно с ним можно делать следующее упражнение:

Упражнение 1.1.2. Бег с подъёмом коленей до живота, способствует более полному расслаблению сердечной мышцы и восстановлению её кровообращения.

1.2. Инфаркт

Очаг омертвения ткани (мышцы сердца), вследствие нарушения её кровоснабжения из-за атеросклероза, тромбоза или спазма венечных артерий.

Для профилактики можно выполнять предыдущие упражнения 1.1.1 и 1.1.2.

1.3. Стенокардия

Не устранённая ишемия в дальнейшем ведёт к проницаемости стенки сосудов, которая происходит всякий раз при повышении артериального давления. Упражнения 1.1.1, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3

1.4. Атеросклероз

Уплотнение стенок артерий, за счёт разрастания соединительной ткани. Основная причина появления – отсутствие у человека в жизни горизонтальных вибраций, поскольку при вибрации происходит выделение клетками продуктов жизнедеятельности. У человека имеют место быть только вертикальные вибрации, поэтому выделение происходит только нижней частью клетки, в то время как продукты жизнедеятельности скапливаются по всей поверхности клетки, в результате чего она зашлаковывается и погибает, вместо неё разрастается соединительная ткань. Поэтому необходимы горизонтальные встряхивания, чтобы клетка не увядала и не умирала.

Упражнение 1.4.1. Горизонтальное быстрое встряхивание плечами не менее 30 секунд (цыганский танец), чтобы клетки успели освободиться от продуктов распада.

Упражнение 1.4.2. Быстрое горизонтальное встряхивание бёдрами.

Упражнение 1.4.3. Рыбка – лёжа на скользком полу быстро встряхивать головой и ногами (движения вдоль пола).

Встряхивающие движения, сопровождаемые звуком ма, издревле применялись в России при оживлении умерших (см. «Культ предков»), или для приведения в чувство человека, потерявшего сознание. Все три упражнения повторять каждый час, выполнять их также после напряжённой работы и завершать ими все физические упражнения.

1.5. Гипертония

Повышенное артериальное давление, бывает обычно в результате атеросклероза или при нефрите почек. Те же упражнения, что и при атеросклерозе: 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3.

1.6. Гипотония

Пониженное артериальное давление появляется вследствие инфекции или нервно-эндокринных нарушений, в результате стрессов. Стрессы можно снимать, снимая напряжения мышц позвоночника, которые неизбежны при стрессах. Для снятия последствий стресса необходимы упреждающие остеохондроз действия. На этом была ос-

нована методика немецкого физиолога Райха. Наиболее эффективная форма физических упражнений при инфекциях – интенсивное дыхание животом (диафрагмой) сжимание мышц подмышек и паховой области, где базируются лимфатические узлы. Под диафрагмой находится центральный сосуд лимфатической системы, который называется вторым сердцем, сокращение которого происходит принудительно под давлением диафрагмы. По лимфатической системе движутся различные виды белых кровяных телец, ответственных за иммунитет, которые уничтожают клеточных паразитов. Постоянное дыхание верхним отделом лёгких блокирует иммунную систему человека. Поэтому необходимо переходить на дыхание нижней частью живота.

Упражнение 1.6.1. В течение 12 секунд 12 раз вдохнуть и выдохнуть нижним отделом живота.

Упражнение 1.6.2. Задержать дыхание, 12 раз подряд втянуть, а затем расслабить живот. Делать каждый час во время разминок.

1.7. Варикозное расширение вен

Развивается в результате ношения сдавливающей одежды или, как выявила Свищёва, при заражении трихомонадой, которая создаёт в венах колонии. Лечение – укрепление иммунитета, с помощью упражнений 1.6.1, 1.6.2. и 1.1.1, улучшают кровообращение ног. Упражнение берёзка, а также бег, способствующие оттоку крови из конечностей.

1.8. Геморрой

Варикозное расширение вен прямой кишки. Возникает при сидячей форме работы, что ведёт к застою крови. Для профилактики полезны холодные подмывания, и общее обливания холодной водой, плюс солнечные и воздушные «ванны».

Упражнение 1.8.1. 12 раз вращений тазом по часовой стрелке. Через час 12 раз вращение тазом против часовой стрелки. По часовой стрелке запускается механизм расхода энергии, а по часовой – запускается механизм накопления силы, поэтому не следует их делать одновременно, они должны отстоять друг от друга, хотя бы на час.

Упражнение 1.8.2. Для профилактики геморроя полезно сжатие и расслабление круговой мышцы ануса, которое делается до 600 раз в день при каждом удобном случае, в независимости от того, идёт человек, стоит или сидит.

1.9. Эндартериит

Сужение сосудов конечностей, приводящее к спазмам, а затем к непроходимости сосудов, что вызывает гангрену. Особенно усугубляется периодическим охлаждением ног в зимне-осенний период, что, кстати, приводит к волосатости ног. Механизм развития эндартериита тот же, что и при развитии атеросклероза, поэтому упредить его можно, выполняя те же упражнения, что и для упреждения атеросклероза.

2. Заболевания органов дыхания

2.1. Пневмония

Инфекционное воспаление лёгких – появляется мокрота, которая исключает лёгочные ткани из процесса дыхания. Если воспаление произошло, то необходимы упражнения на движения грудной клет-

ки в разных направлениях, улучшающей кровоток лёгких. Обязательно упражнение 1.6.1 или 1.6.2. Кроме них:

Упражнение 2.1.1. Поднятие правого плеча с одновременным опусканием левого, а затем наоборот поднятие левого плеча с опусканием правого, при этом выдвигая поднятое плечо вперёд, а опущенное назад. Способствует прохождению лимфы.

Упражнение 2.1.2. Сидя или стоя выгнуть спину, затем согнуть её. Делать не менее 12 раз в час.

Упражнение 2.1.3. Дыхание по Фролову: свободный вдох и выдох через плотно сжатые губы, это стимулирует усвоение кислорода и повышает общий обмен веществ, что приводит к омолаживающему эффекту, в частности к восстановлению волос на голове.

Упражнение 2.1.4. Дыхание по Бутейко, задержка дыхания после выдоха, чем больше, тем лучше. Это приводит к иммунной устойчивости и выносливости организма.

2.2. Плеврит

Воспаление плевры, покрывающей лёгкие. Делать всё то же, что и при воспалении лёгких.

2.3. Астма

Аллергическая реакция, вызванная, как правило, инфекционным заболеванием. Устраняется упражнением 1.6.1 и 1.6.2.

3. Нарушение обмена веществ

3.1. Ожирение

Возникает в результате стрессов понижающих уровень обмена веществ, вторая причина – нехватка клеткам организма кислорода. Третья – современное питание: употребление консервов, содержащих консерванты, мяса животных и птиц, выращенных по специальным методикам быстрого наращивания веса (являющиеся секретами фирм), рафинированного сахара, содержащего бензол, который блокирует действие инсулина, употребление генетически изменённой сои, которая, как выяснилось, способна мнить генетику человека, нарушая обменные процессы в организме, а четвёртая причина – мало подвижным образом жизни.

При ожирении лучше удлинить сон, который способствует процессам репарации, и ввести обязательные разминки, следующие через каждые час или два. При невозможности ежедневно устраивать разминки, выделяя, хотя бы 15 минут в день дыхательных упражнений с последующими напряжениями. Полезно также каскадное голодание: три дня голод, 4 дня восстановительный период, 4 раза подряд (почти месяц), что способствует восстановлению здоровых тканей организма.

Упражнение 3.1.1. Применяется также для снятия усталости и стресса. Задержите дыхание на 10-60 секунд (и более), для накопления CO_2 в крови, что резко расширит сосуды во всём организме. После этого сделайте 15-60 полных вдохов (1 вдох в сек) до возникновения ощущения головокружения. Это насытит вашу кровь кислородом, которая по расширенным сосудам достигнет любого места и сожжёт не усвоенный жир. Жировые клетки не отдают жир даже при голодании.

Они отдают его при выдавливании их напряжёнными мышцами. Дышите животом, выпячивая его при вдохе и втягивая при выдохе, через сжатые губы. Теперь вы можете напрягать те мышцы, где скопился жир (упр-я 6.1.1, 6.1.12, 6.1.13). Напряжение увеличивает приток крови к мышцам, избыточный кислород будет сжигать жир, чья высвобождённая энергия будет идти на укрепление напряжённых мышц. Это упражнение в 14 раз эффективнее, чем аэробика и в 5 раз эффективнее бега. Силу и выносливость даёт напряжение мышц.

Упражнение 3.1.2. После упр. 3.1.1., напрягите все мышцы лица и удерживайте так 30 сек. Убирает жир на лице.

Упражнение 3.1.3. Сожмите сильно веки и удерживайте 30 сек. Упражнение убирает мешки под глазами.

Упражнение 3.1.4. Запрокиньте голову и напрягите шейные мышцы. Упражнение убирает второй подбородок и морщины на шее.

3.2. Нарушение солевого обмена

Причины те же, что при ожирении и нехватка витамина D. Поэтому наряду с мероприятиями, предотвращающими ожирение, сократите до минимума употребление поваренной соли и бывайте на Солнце.

Упражнение 3.2.1. Вращение руками, затем сесть на пол и делать махи «ножницы» ногами до исчезновения хруста в суставах.

Упражнение 3.2.2. Взять в руки полотенце и держа его на вытянутых руках завести за спину: сначала через левое плечо, затем через правое, потом через оба плеча.

4. Заболевания желудка и кишечника

4.1. Гастрит

Воспаление слизистой оболочки желудка. Причин несколько. Использование посуды, вымытой чистящими средствами и плохо отмытой от них. Многократное использование одного и того же масла для жарки. Плохое пережевывание пищи (жевать один кусок, как рекомендуется в йоге, надо 27 раз). Приём пищи от людей, плохо к вам относящихся. Для устранения неприятных ощущений или боли хорошо помогает обливание холодной водой. Для предупреждения гастрита полезны упражнения на пресс.

Упражнение 4.1.1. Лёжа на полу поднимать сначала ноги, затем туловище, затем ноги и туловище одновременно, задерживаясь в положении, когда ноги и туловище оторваны от пола. Прекратить, как только возникнет усталость, после минутного отдыха повторить снова.

4.2. Язвенная болезнь

Это дальнейшее развитие гастрита, когда на стенке желудка возникает язва. Делать всё то же, что и при гастрите, только не напрягаясь и чаще давать себе отдыхать.

4.3. Опущение органов брюшной полости

Возникает при малоподвижном образе жизни, когда ослабевают мышцы таза.

Упражнение 4.3.1. В положении «берёзка» делать махи ногами, вперёд – назад 12 раз, затем в стороны «ножницы» тоже 12 раз. Повторять 2-3 раза в день.

4.4. Запоры

Возникают при вялости мышц кишечника, при их ослаблении или при спазмах. Для профилактики запоров необходимо делать все выше перечисленные упражнения на пресс и тазовую полость. Полезно приучить свой кишечник опорожняться в одни и те же часы, и столько раз, сколько происходит употребление пищи в день, в XIX веке это ещё считалось нормой. При неэффективности этих мер, необходимо промыть кишечник и поголодать три дня.

5. Заболевание нервной системы

5.1. Невриты

заболевание периферических нервов в результате авитаминоза, интоксикации, инфекции, стрессов. Невриты устраняются, как любое воспаление, с помощью дыхательного упражнения 1.6.1.

Упражнение 5.1.1. после 1.6.1 следует мышечное напряжение пораженной области до появления усталости и дальнейшее расслабление пока усталость пройдет. Чередовать упр. 1.6.1. и упр. 5.1.1 в течение дня пока неврит не исчезнет. Если это не помогает, применять пробежки с последующим обливанием себя с головой холодной водой. Очень помогают семена амаранта, которые употребляются вместо хлеба.

5.2. Радикулиты и полиневрит

Радикулит – это поражение корешков спинного мозга в шейном, грудном, поясничном или крестовых отделах. Полиневрит – это поражение нескольких корешков спинного мозга, разных отделов. Причина возникновения та же, что и при невритах. Наряду с упражнениями 1.6.1 и 5.1.1, проводится комплекс Самойленко А.Д. (см. 6.1)

5.3. Неврозы

Функциональные заболевания нервной системы, развивающиеся в результате длительного воздействия психотравмирующих факторов: интоксикации, алкоголя, курения, переутомления, длительной болезни. Устраняются комплексом Самойленко А.Д. (см. 6.1).

5.4. Инсульт

Нарушение мозгового кровообращения, вследствие атеросклероза, гипертонии, тромбоза, эмболии. Для профилактики хороши упражнения 1.1.1, 1.1.2, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3.

5.5. Плекситы

Заболевание нервных сплетений, при которых наступает резкое снижение чувствительности кожи в области наружной поверхности плеча и предплечья, руки висят как плети. Плекситы лечатся так же, как и невриты. Полезно использовать свойства воды. В воде сила мышц и воздействий на организм возрастают (делать упражнения, погрузившись в ванну с водой).

6. Заболевание опорно-двигательного аппарата

6.1. Сколиоз

Искривление позвоночника, вызванное напряжением мышц спи-

ны, с одной стороны и расслаблением, с другой. Согласно германскому исследователю Райху нервные напряжения, стрессы, обиды вызывают «зажимы» в виде напряжения (спазма) определённых видов мышц, что может быть причиной сколиоза. Другая причина, вызывающая сколиоз, вступление людей в межплеменные скрещивания, которые вызывают неодинаковое развитие симметричных мышц (вследствие, разного развития родителей), что приводит к искривлению позвоночника или непропорциональному развитию тела ребёнка. Приводим часть комплекса Самойленко А.Д., который позволяет устранить сколиоз и прочие заболевания позвоночника, основанного на лучших отечественных и зарубежных разработках. Все упражнения, при прогибах вправо или влево, исполняются больше в ту сторону, которая более болезненна, причём обязательно надо фиксировать в точке максимального растяжения.

Упражнение 6.1.1. Растянуть полотенце руками, полу присесть, руки вверх корпус прямой. Удерживать позу до 30 секунд.

Упражнение 6.1.2. Движение тазом влево – вперёд, вниз - назад, круговые движения и в скручивающем режиме.

Упражнение 6.1.3. Ванька-встанька – из положения «на корточках» откинуться назад. Пауза в перевернутой позиции до 30 сек (рис.1).

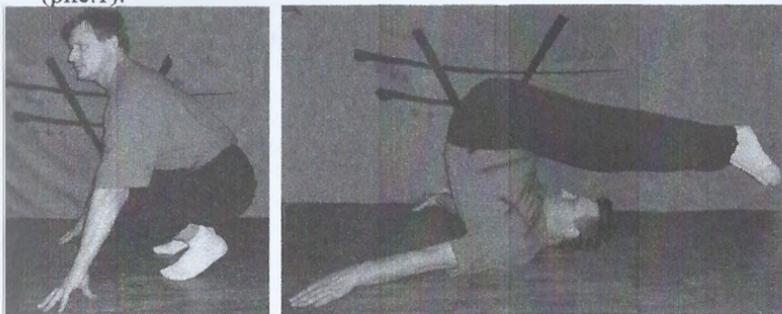


Рис. 1. Упражнение «Ванька-встанька»

Упражнение 6.1.4. «Кошка сердится» – стоя на коленях выгнуть спину, затем прогнуть её (рис. 2). Пауза в прогибе.

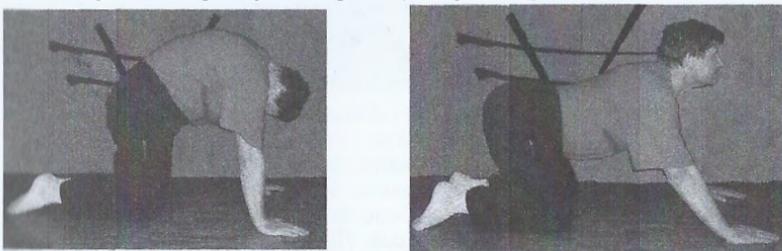


Рис. 2. Кошка сердится

Упражнение 6.1.5. «Кошка гоняется за хвостом» (рис. 3). Стоя на

коленях оторвать ступни от пола и одновременно с головой повернуть их вправо, затем влево. Пауза в неудобную сторону.



Рис. 3 Кошка с хвостом

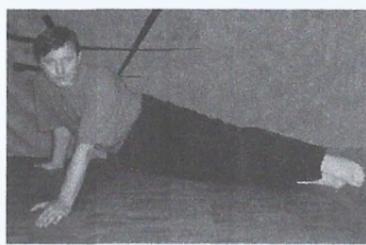


Рис. 4 Тюлень



Рис. 5 Присядания

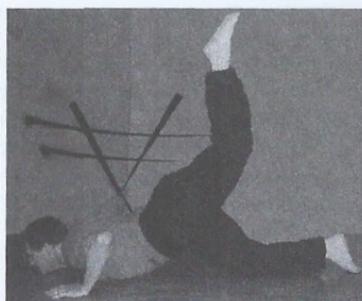


Рис. 6 Отжимания

Упражнение 6.1.7. «Змея». Обычное йоговское упражнение.

Упражнение 6.1.8. Стоя на коленях присесть в лево, затем в право (рис. 5). Больше раз присесть в неудобную болезненную сторону.

Упражнение 6.1.9. Отжимания от пола с поднятием сначала правой, затем левой ноги (рис. 6).



Рис. 7. Скручивание

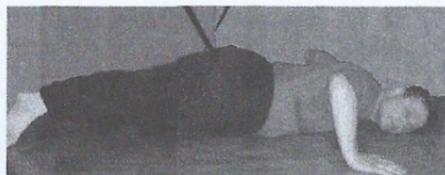


Рис. 8. Скручивание лёжа

Упражнение 6.1.10. Скручивание сидя (рис. 7).

Упражнение 6.1.11. Скручивание лёжа, делать в неудобную сторону, в которой чувствуются болезненные явления (рис.8).

Упражнение 6.1.12. Для пресса. Лёжа на спине поднять руки и ноги + пауза (рис. 9).

Упражнение 6.1.13. Лёжа на животе поднять руки и ноги лодочка + пауза (рис. 10)



Рис. 9. Для пресса

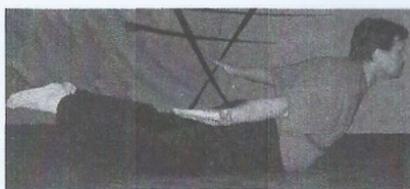


Рис. 10. Лодочка



Рис. 11 Полумост



Рис. 12 Плуг



Рис. 13 Шея

Упражнение 6.1.14. Полумост (рис. 11).

Упражнение 6.1.15. Плуг (рис. 12).

6.2. Артрит

Воспаление суставов инфекционное или дистрофическое, скопление жидкости в полостях суставов. Занятие упражнениями до 6–8 раз в день рассасывает скопившуюся жидкость, восстанавливает кровообращение и тонус мышц. Делать все те же упражнения необходимые при воспалениях (1.6.1, 1.6.2) + бег

6.3. Плоскостопие

Деформация стопы, в результате которой понижается её свод.

Упражнение 6.3.1. Присесть, 20 раз приподняться на носки, затем столько же на пятки.

Упражнение 6.3.2. Сесть на стул, под ноги положить палку. Прокатывать её от носков до пяток, затем возвращать обратно и повторять в течение минуты. То же с мячом.

Упражнение 6.3.3. Ходьба на носках, до утомления. После отдыха повторить.

6.4. Остеохондроз

Дегенеративное заболевание позвоночника и суставов. Комплекс Самойленко А.Д. предотвращает его возникновение.

Упражнение 6.4.1. Вытянуть шею вперёд и вверх (рис. 13), затем взад и вверх + пауза. Потом вверх и наклонить голову направо, затем налево.

7. Заболевание глаз

Дальнозоркость, косоглазие и близорукость вызваны различным состоянием мышц, усталостью и спазмированностью одних и ос-

лаблением других. В результате чего они становятся не способными при аккомодации сжать или растянуть зрачок, что соответственно называется: дальнозоркость и близорукость. Когда же мышцы ослабевают и не могут удерживать глазное яблоко, возникает косоглазие. Устраняются простыми упражнениями для глаз, а также согласно О.Гусеву, утренним «продиранием глаз»: в глиняную чашу с холодной колодезной водой опускается лицо и в течение минуты нужно «промаргиваться». Эта процедура излечивает от многих заболеваний глаз.

7.1 Косоглазие

Упражнение 7.1.1. Посмотреть на кончик носа, затем вдаль – делать нужно стараться каждый час по несколько раз.

Упражнение 7.1.2. Вращение глаз в правую сторону. Через час такое же количество раз вращать в левую сторону.

Упражнение 7.1.3. Массаж глаз круговыми движениями.

7.2 Близорукость

Для профилактики делать упражнения 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3, а в случае заболевания упражнение 7.2.1.

Упражнение 7.2.1. Посмотреть на предмет, затем перевести взгляд вдаль или на более отдалённый предмет, в день делать по 108 раз.

7.3 Дальнозоркость

Устраняется теми же упражнениями что и при косоглазии и близорукости.

Упражнение 7.3.1. Длительная концентрация взгляда на дальнем предмете (1-3 минуты и более), а после отдыха на ближнем предмете.

7.4 Глаукома

Помутнение хрусталика, вызванное повышением внутриглазного давления, в результате застойных явлений вследствие и сужения просветов в сосудах глаз.

Лечение такое же, как при лечении атеросклероза: упражнения 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3

8. Заболевания, вызванные вредными привычками

8.1. Никотиновая и алкогольная зависимость.

Избавиться можно, используя Шичко – перед сном записать левой рукой приказ на избавление от табачной или алкогольной зависимости. При возникновении острой тяги, используйте глубокое дыхание из упражнения 3.1.1. Его используют в американском центре Шика для избавления от желания закурить или выпить.

8.2. Утрата мыслительных аналитических функций.

Состояние опьянения проходит на следующий день. Состояние «пьяного мышления» держится годами. Можно избавиться от него, если успеете во время оставить вредную привычку.

9. Профилактика заболевания зубов

Зубы не портятся, если вместо листьев чайного куста, употреблять листья Иван-чая. Люди его употреблявшие всю жизнь, до самой смерти не потеряли ни одного зуба.

§ 9. Омолаживающий комплекс упражнений

В природе кроме движений и эфира больше ничего нет, но именно из них состоит весь наш мир со всеми своими составляющими, все Вселенные, и весь бесконечный и бескрайний Космос. Из них же складывается бессмертие и божественность. Поэтому мы попытаемся определить, какие же движения нужны организму для бессмертия. Мы знаем, что большинство болезней и старость часто развиваются в условиях гиподинамии, т.е. из-за отсутствия движений. Более того, мышцы, а с ними и нервы, старятся в основном из-за отсутствия не просто движений, а отсутствия полных движений, когда мышца лишена возможности максимально напрячься, максимально вытянуться и принять максимально возможное количество углов во всех плоскостях. Именно отсутствие полных движений ведёт к дегенерации мышцы, которая постепенно, вследствие индукции, перекидывается на весь организм.

Но не только эта причина рождает потребность мышц в полных движениях. У каждой мышцы есть своя мера, с которой связана соответствующая способность организма, поскольку каждой мере в организме соответствует свой электростатический мышечный потенциал, с которым связана выработка только ей присущего гормона, и только ей присущих белков. А белки, синтезированные под действием этого гормона и потенциала, запускают соответствующую программу развития и связанных с ней способностей, которые включают в организме только ей присущую эволюцию.

На первый взгляд может показаться, что омолаживающий комплекс повторяет компенсационные упражнения, но между ними есть существенная разница. Компенсационные упражнения направлены на мышцы антагонисты, т.е. если вы копали грядки и всё время сгибались, то теперь вам нужно выгибаться в обратную сторону, нагружая мышцы антагонисты и т.д.

В организме насчитывается 636 мышц, которые составляют 45% веса тела у мужчин и 35% у женщин (рис.14.). В организме существует три вида мышц: поперечно-полосатые (их ещё называют скелетные), гладкие и сердечная мышца.

Поперечно-полосатая (скелетная) мускулатура ответственна за поддержание тела в равновесии и выполнение разнообразных движений. Вам кажется, что вы "просто" сидите в кресле и отдыхаете? На самом деле в это время десятки ваших скелетных мышц работают. Работой скелетной мускулатуры можно управлять усилием воли. Поперечно-полосатые мышцы способны быстро сокращаться и столь же быстро расслабляться, однако интенсивная деятельность сравнительно быстро приводит к их утомлению.

Гладкие мышцы формируют стенки внутренних органов и кровеносных сосудов. Их отличительной особенностью является то, что они работают независимо от сознания человека: усилием воли невозможно остановить, например, перистальтику (ритмичные сокращения) кишечника. Движения таких мышц медленные и однообразные, зато они непрерывные и работают без отдыха всю жизнь.

Сердечная мышца сочетает в себе качества скелетной и гладкой мускулатуры. Как и скелетные мыш-

цы, сердечная (миокард) способна сокращаться и расслабляться. Так же как и гладкие мышцы, сердечная работает всегда и не управляется волей человека.



Рис. 14. Мышечный каркас человека

Сначала мы выполняем напряжение мышц. Лёжа или стоя, мы напрягаем сначала мышцы шеи, затем головы и лица, после этого переходим на плечевой пояс, руки, пальцы, далее туловище, пресс, ягодицы, ноги, пальцы. Следим за дыханием и ритмом сердца: 4 тука на 1 вдох, 4 тука на 1 выдох. Сделаем напряжение всего тела 12 раз

(это две минуты), между напряжениями один вдох-выдох.

Если после напряжений есть возможность пробежаться 2-5 минут, чтобы разогреть мышцы и не получить травмы при следующем виде упражнений на растяжку, которых значительно больше по разнообразию, чем при напряжениях. Приступая к растяжке, нужно помнить, если во время выполнения растяжений вы ощутите боль, необходимо остановиться и провести щадящую растяжку. Выполняя растягивающие движения, не перенапрягайте мышцы, при этом следите за дыханием: 4 тука на 1 вдох, 4 тука на 1 выдох без задержки дыхания.



Рис. 15. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная



Рис. 16. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная

Выполнение (рис. 15): максимально вытянув шею, медленно опускайте ухо на плечо.

Выполнение (рис. 16): начните растяжку мышц, медленно поворачивая шею и поддерживая подбородок в приподнятом положении. Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.



Рис. 17. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная



Рис. 18. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная и верхняя трапецевидная

Выполнение (рис. 17): положите руки на бедра, выпрямите спину и начинайте отводить голову назад, соблюдая осторожность.

Выполнение (рис. 18): максимально выпрямив шею, старайтесь коснуться ухом плеча.



Рис. 19. Задействованные мышцы: боковая дельтовидная



Рис. 20. Задействованные мышцы: трапецевидная

Выполнение (рис. 19): выпрямите руку поперек тела и слегка надавите на нее, чтобы усилить растяжку мышцы.

Выполнение (рис. 20): в положении стоя (ноги вместе) с выпрямленной спиной медленно отводите бедра вниз и назад, округляя спину и одновременно касаясь подбородком груди.



Рис. 21. Задействованные мышцы: прямые и наружные косые мышцы живота.

Выполнение (рис. 21): сядьте на пятки, отведите руки назад и вытолкните бедра вперед и вверх, не пе-

ренапрягая поясницу. При наличии проблем с шеей не запрокидывайте голову назад.



Рис. 22. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины

Выполнение (рис. 22): ухватитесь за перекладину, медленно оторвите ноги от пола.



Рис. 23. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте, взявшись обеими руками за угол стены или столб. Держа спину прямо, медленно отведите бедра в сторону.

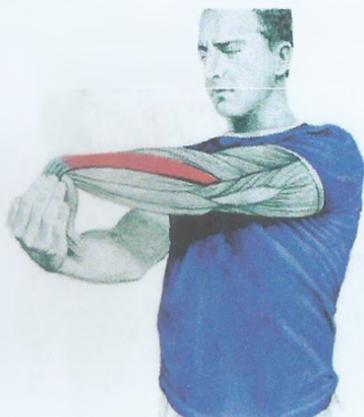


Рис. 24. Задействованные мышцы: разгибатель предплечья

Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке.



Рис. 25. Задействованные мышцы: разгибатель предплечья

Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке.



Рис. 26. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте на четвереньки и медленно отводите бедра назад, пока лоб не коснется пола.



Рис. 27. Задействованные мышцы: наружные косые

Выполнение: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При проблемах с поясницей воздержитесь от упражнения.



Рис. 28. Задействованные мышцы: ягодичные и наружные косые

Выполнение: лягте на спину, переведите одну ногу через все тело, медленно поворачивая туловище в противоположном направлении.



Рис. 29. Задействованные мышцы: наружные косые

Выполнение: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При болях в нижней части спины воздержитесь от упражнения.



Рис. 30. Задействованные мышцы: наружные косые

Выполнение: широко расставьте ноги, впереди стоящая стопа должна смотреть вперед, а другая должна быть повернута на 90 градусов. Положите руку на впереди стоящую ногу, отведите впереди расположенное бедро назад и вниз, держа спину прямо и поднимая противоположную руку.

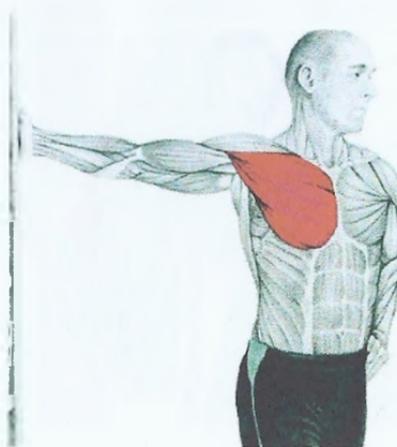


Рис. 31. Задействованные мышцы: грудные

Выполнение: станьте лицом к стене, положите на нее ладонь так, чтобы большой палец находился сверху. Медленно отвернитесь от стены для растяжки мышц груди.

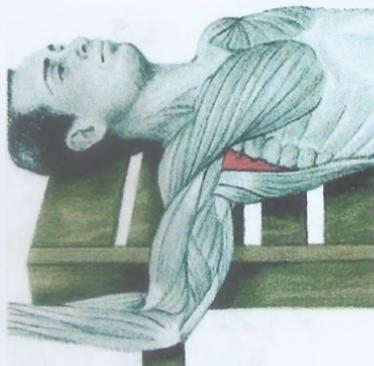


Рис. 32. Задействованные мышцы: подлопаточная

Выполнение: лягте на спину, отведите руку, согнутую под углом 90 градусов, в сторону. Медленно опустите заднюю поверхность руки на пол.



Рис. 33. Задействованные мышцы: груди и широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте на достаточном расстоянии от стены так, чтобы во время прикосновения к стене

Ваше тело было параллельно полу. Примите указанное на картинке положение, поддерживая спину ровной, а затем слегка подайте грудь вперед, чтобы обеспечить растяжку мышц.

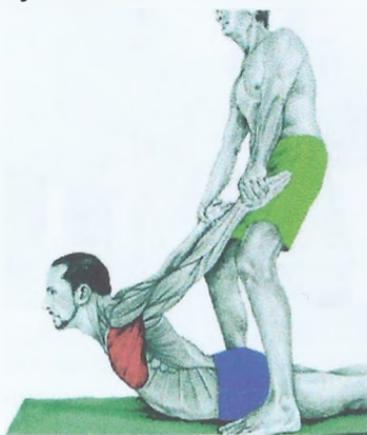


Рис. 34. Задействованные мышцы: груди

Выполнение: лягте лицом к полу, руки положите вдоль тела ладонями вниз. Помощник тянет Ваши руки назад, обеспечивая растяжку мышц груди. Если помощника нет, тяните сами.



Рис. 35. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы).

Выполнение: в положении сидя, колени согнуты, спина ровная. Начните медленно выпрямлять ноги, чуть прогибая спину, постарайтесь коснуться стоп.



Рис. 36. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: станьте на четвереньки и медленно раздвигайте колени, пока не почувствуете напряжение в мышцах паха.



Рис. 37. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: станьте, широко расставив ноги. Медленно опускайте руки к правой ступне, сгибая правую ногу в колене и поднимая пальцы левой ноги вверх. Стопа правой ноги полностью стоит на полу.



Рис. 38. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: в положении сидя прислоните стопы друг к другу, усядьтесь на седалищные кости, выпрямите спину. Аккуратно надавливайте руками на колени, опуская ноги все ближе к полу. Чем ближе стопы к телу, тем сильнее растяжка мышц.



Рис. 39. Задействованные мышцы: поясничная и квадрицепс

Выполнение: встаньте на колени, медленно подайте правое бедро вперед. Возьмитесь за стопу сзади и напрягите ягодичную мышцу.



Рис. 40. Задействованные мышцы: камбаловидная и икроножная

Выполнение: встаньте на край ступеньки и слегка поверните щиколотки внутрь и наружу для растяжки мышц.



Рис. 41. Задействованные мышцы: камбаловидные и икроножные

Выполнение: начинайте растяжку мышц, стоя на одном колене (как для выпада), соблюдайте осторожность, если у Вас есть проблемы с бедрами.

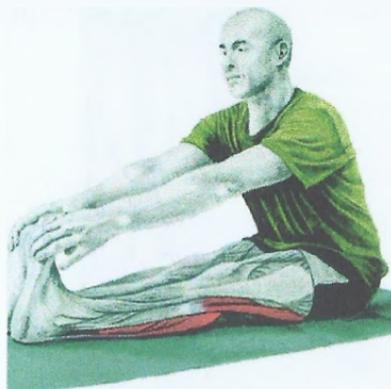


Рис. 42. Задействованные мышцы: задней поверхности бедра и икроножные

Выполнение: сядьте на седалищные кости и при необходимости согните ноги в коленях. Постарайтесь взяться руками за стопы, выпрямив ноги в коленях.



Рис. 43. Задействованные мышцы: задней поверхности бедра

Выполнение: выставьте одну ступню впереди другой. Положите руки на бедра и, выпрямляя спину, начните нагибаться от бедра.



Рис. 44. Задействованные мышцы: ягодичные

Выполнение: станьте, поставив ноги на ширину плеч, и медленно присядьте, выпрямив руки между ног и удерживая равновесие при помощи стоп и бедер.

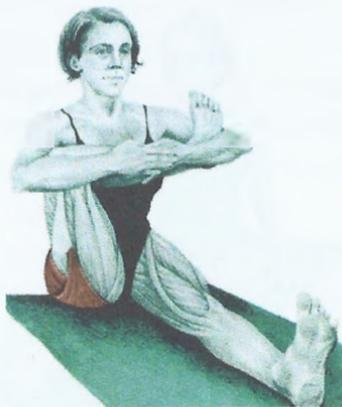


Рис. 45. Задействованные мышцы: ягодичные

Выполнение: из положения сидя медленно подтяните ногу у груди и поверните бедро наружу, удерживая спину прямо.

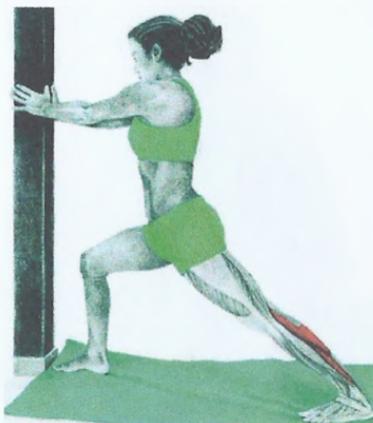


Рис. 46. Задействованные мышцы: камбаловидная и икроножная

Выполнение: начните с исходного положения для выпада, слегка отведя стоящую сзади стопу наружу. Медленно опустите пятку стоящей сзади ноги на пол, чтобы выполнить растяжку мышц.



Рис. 47. Задействованные мышцы: передняя большеберцовая

Выполнение: сядьте и заведите одну руку назад, одну ногу положите на другую выше колена, придерживая ее рукой.

Вы сделали молодильный комплекс, который если исполнять ежедневно, обеспечит вам неувядаемую молодость.

§ 10. Создающий тонкие тела человека комплекс

Как известно, при напряжении мышц происходит излучение всех видов энергий, а в моменты расслабления, происходит, наоборот, приём излучений тонких энергий из окружающего пространства. При расслаблении мышц происходит выравнивание потенциалов, что приводит к правильному обмену веществ и происходит поглощение мышцами и тканями тонких энергий.

Длительные напряжения мышц - ведут к накоплению выносливости.

Колебательные движения способствуют жизнедеятельности клеток и тканей. Колебательные движения, способствуют очищению клеток от шлаков и сохранению молодости.

Напряжение мышц согнутых под углом бога, способствует напряжению пространства, которое начинает излучать, и если за напряжением следует расслабление мышц, при неизменном их положении, мышцы накапливают энергию пространства.

Миром правят числа и их соотношения. Все чудесные эффекты появляются при использовании со-

отношений в своём организме, т.е. не только при использовании чудесных углов, но и при одновременном использовании углов, когда появляются новые свойства, не свойственные этим углам.

Вращательные движения вызывают устойчивость, колебательные - жизненность. Вращательные движения выполняются не в плоскости, а в пространстве и у конуса вращения диаметр кратен мере человека, но это, как вариант, поскольку не возбраняется использование и других мер.

При вращении частями тела действует правило правого буравчика, движение по часовой стрелке - энергия устремляется из космоса, движение против часовой стрелки - энергия устремляется из Земли. Нужно помнить, что человек состоит из правосторонних белков на 80 %. Поэтому нельзя делать одновременные вращения. В другую сторону можно начать вращать части тела хотя бы минут через 15.

При создании тонкого двойника используется компенсационный комплекс для омоложения и поза эмбриона (рис. 48), с которой комплекс начинается и ею заканчивается.



Рис. 48. Поза эмбриона



Рис. 48 а. Разновидность позы эмбриона

Плюс перед каждым упражнением омолаживающего комплекса, необходимо вращать или двигать в разные стороны соответствующими рычагами, в каких либо двух перпендикулярных плоскостях (рис. 49), например, сагитальной и вертикальной.

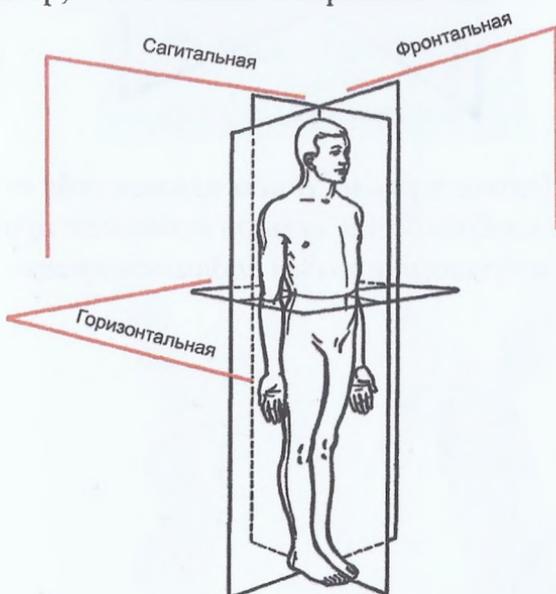


рис. 49. Расположение плоскостей, вертикальной, сагитальной, фронтальной

Но тонкое тело правильно формируется, если вы после молодильного комплекса смотрите в прямое зеркало (50), а затем, закрываете глаза и представляете свой образ, при этом медленно один раз поворачиваетесь вокруг своей оси. И заканчиваете это упражнение позой эмбриона, в которой человек растёт и развивается, несмотря на то, что он уже не в утробе матери.

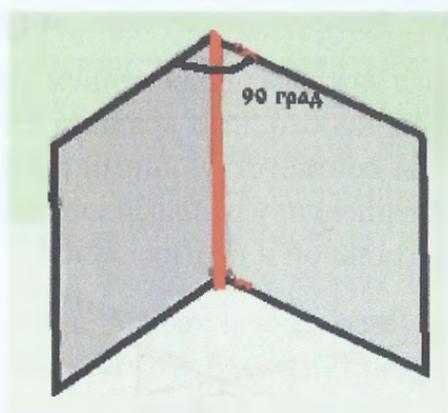


Рис. 50. Прямое зеркало. В нём человек себя видит в прямом изображении, если он поднимет правую руку, то изображение тоже поднимет правую руку



Часть III
Очищение организма
от накопившихся
шлаков
Второй принцип
бессмертия



§ 1. Причина появления шлаков в организме

Вследствие питания мёртвой пищей к 20-25 годам происходит замена клеток тканей человеческого организма на 22 - 25 % клетками простейших: грибами, бактериями и микробами (в основном трихомонадами). В этот момент у человека останавливается рост, разрушаются зубы, начинают выпадать волосы, появляется склонность к ожирению. К 40-50 годам у человека уже 44 - 50% здоровой ткани заменены клетками микробов. Согласно Т.Я. Свищёвой, когда количество микробов, заменивших ткани, достигает 50%, у человека заболевает сердце, возникают различные воспаления, диабет, рак, панкреатит. В этот период человек накапливает с десятков различных болезней и продолжает гробить свою печень и весь пищеварительный тракт различными препаратами. При 60% захвате человеческого организма микробами врачи диагностируют СПИД. К 60-75 годам, когда количество микробов, заменивших здоровые ткани организма, становится равным 66% - организм уже становится неспособным сопротивляться, наступают необратимые процессы и человек умирает. Эти данные согласуются с данными Б.В. Болотова, который открыл, что каждый год в организме человека увеличивается количество старых клеток на один процент. Есть фак-

ты, что даже когда до смерти остаётся один день, переход на сырую пищу предотвращает смерть и постепенно возвращает человеку молодость.

Бессмертие дано нам от природы. И в периодической литературе проскакивают сообщения о том, что люди вдруг начинают молодеть - и связано это с переходом их на сырую пищу.

§ 2. ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕЙ

Разделение пищи на щелочную и кислотную, обусловлено её воздействием на реакцию (рН) крови организма человека. Сдвиг рН крови в кислую сторону, способствует развитию и поддержанию воспалительных процессов в организме. И, наоборот, сдвиг в щелочную сторону способствует более быстрому выздоровлению и активации процессов самовосстановления (таблица 5).

Таблица 5. Распределение продуктов по рН

Вид продукта	Щелочные	Кислотные
Фрукты	Зрелые: яблоки, абрикосы, бананы, ягоды, виноград, манго, дыни, арбузы, финики и инжир (два последних фрукта только при употреблении в небольшом количестве щелочные, в противном случае становятся кислотными), персики, груши, апельсины, лимон, изюм.	Незрелые: все фрукты, зеленые бананы, сливы, чернослив.

Овощи	Зеленые бобовые стручки, свекла (плод и листья), кабачки, патиссоны, укроп, петрушка, сельдерей, кориандр, салат (зеленый, листовый), брокколи, красная и белокочанная капуста, цветная капуста, морковь, огурец, шпинат, турнепс и его листья, все зеленые листовые растения, тофу (соевый сыр), соевый йогурт.	Сухие бобы, лук (зеленый и репчатый), чеснок, баклажан, грибы, картофель (жареный или старый), редис, тыква, все виды крахмалистых овощей.
Молочные продукты	Свежие кисло-молочные продукты (без сахара и с добавлением щепотки соли перед употреблением), свежее молоко (коровье, козье, лошадиное; непастеризованное), молочная сыворотка (некислая), свежий творог (собственного приготовления).	Кисло-молочные продукты сильно кислые на вкус (несвежие или хранящиеся в теплом месте) или содержащие сахар, сливочное масло, сыр, сливки, мороженное, молочные продукты неупомянутые в столбце «целочные».
Орехи	Миндаль (особенно замоченный), свежий кокосовый орех, свежий грецкий орех.	Арахис, старый грецкий орех, сухой кокосовый орех, все жаренные и соленые орехи.
Соки	Свежеотжатые соки из овощей, фруктов, ягод и лекарственных трав, лимонная вода (свежевыжатый сок лимона с добавлением щепотки соли).	Магазинные соки, соки с добавлением сахара и консервантов.
Напитки	Травяные чаи, кофейные напитки (из ячменя), чай каркаде (гибискус) не слишком концентрированный.	Алкогольные напитки, сладкие газированные напитки, какао, кофе, черный чай, морсы (из варенья), компоты (с добавлением сахара), содовая вода.
Добавки к пище	Яблочный уксус.	Уксусы, соусы, майонезы.

Жиры		Маргарины, рафинированные, очищенные (осветленные) и термически обработанные растительные масла.
Крупы Мясные и рыбные продукты	Пшено	Мясо и продукты из него, рыба и продукты из нее, морские животные.
Прочие продукты	Мед, агар-агар, alfalfa и ее продукты.	Все сахаросодержащие изделия (джемы, варенья, кондитерские изделия, шоколад, конфеты), белый хлеб, лапша, рожки, кукурузный и картофельный крахмал, яйца и продукты их содержащие, консерванты.

Таблица 5. Распределение продуктов по pH

К категории нейтральных продуктов относятся: гречка, овес, рожь, неочищенный рис, изделия из муки грубого помола, нерафинированные растительные масла (полученные методом холодного отжима).

Процессы, усиливающие кислотность продуктов:

- термическая обработка (жарение, варение и т.п.);
- добавление сахара, консервантов и кислых добавок (уксусы, соусы, майонезы);
- долгое хранение.

Важнейшим индикатором биохимического равновесия в организме человека является кислотно-щелочной баланс.

В процессе пищеварения образуются конечные продукты распада. Некоторые продукты питания, такие как животные жиры, яйца, молоко и молочные продукты, белая мука, сахар, мясо, кофе и т.д., образуют кислые продукты распада; в результате переваривания растительной пищи, овощей, фруктов образуются щелочные продукты распада.

Психологический настрой человека, нервное напряжение, страх, печаль, обида также повышают степень кислотности нашего организма. Наш "жизненный сок" - кровь, а также другие жидкие ткани, циркулирующие в организме, кроме желудочного сока и желчи, должны иметь щелочную акцию. А у большинства из нас они дают кислую реакцию. От головной боли и несварения желудка до прыщей и обычного насморка - большинство наших болезней возникает в результате загрязнения крови. Когда рН (кислотно-щелочной баланс) не нарушен, все остальные системы функционируют исправно. Кровь вырабатывает защитную систему для сохранения показателя крови на уровне 7,4. При повышении кислотности этот показатель уменьшается, а при понижении - увеличивается. Если щелочность или кислотность крови повышается, то одним из способов сохранить биохимическое равновесие служит использование этой защитной системы.

Современный человек, как правило, и ест и живет так, что метаболические (метаболизм - обмен веществ) механизмы его организма постепенно исчерпывают свои резервы. Кровь становится закисленной, кальций выделяется в мочу, соотношение минералов

нарушается, ферменты не могут исправно функционировать.

При длительной повышенной кислотности избыточные кислоты, образовавшиеся в нашем организме, не выводятся через почки, кожу, органы дыхания, не выходят с каловыми испражнениями. Они начинают участвовать в промежуточном обмене и осаждаются в тканях, что вызывает различные болезни: ревматизм, артрит, подагру, камнеобразование. Метаболические перегрузки истощают наш организм, и в дальнейшем, для того, чтобы кровь продолжала оставаться щелочной, из костей, связок, зубов и сухожилий изымается кальций. Организм испытывает дефицит кальция, нарушенное химическое равновесие организма вызывает, в свою очередь, хрупкость костей, что ведет к частым переломам, появлению болей в спине, выпадению зубов.

Что же можно предпринять, чтобы нейтрализовать повышенную кислотность? Как очистить свою кровь? Это можно сделать, насыщая кровь щелочными компонентами. После трехдневного голодания надо переключиться на щелочную диету и избегать пищевых продуктов с кислой реакцией, предпочитая их продуктам, имеющим щелочную реакцию, таким, как свежие овощи, фрукты, зелень. Перед любым приемом пищи необходимо съесть салат из сырых овощей или свежие фрукты. Многие из нас не любят сырые овощи и фрукты. Это потому, что реакция крови у большинства из нас пока еще кислотная. Когда же мы съедаем продукт со щелочной реакцией, он начинает очищать кровь от токсинов, и наш организм по-

степенно начнет привыкать к растительной пище, она будет нравиться все больше.

Поскольку повышенная кислотность (или ацидоз) играет отрицательную роль, вам следует остерегаться. Следите за первыми признаками ацидоза. Сероватый налет на языке, раздражительность, прилив крови к лицу - не считайте эти признаки не достойными внимания. Это сигналы опасности. Не следует пускать свое состояние на самотек. Ацидоз коварен, он не только накапливается, но и создает питательную среду для микроорганизмов. Если ацидоз станет хроническим, он приведет к постоянно повышенному давлению, а затем и к атеросклерозу. Цепь, таким образом, замыкается: закисленная диета - аутоинтоксикация - высокое артериальное давление - жесткие артерии - преждевременная смерть. Поэтому при первых же сигналах опасности переключайтесь с картошки на помидоры, с сыра - на фрукты. Если нельзя поддерживать реакцию крови нейтральной, пусть она будет щелочной; не позволяйте ей закисляться.

§ 3. Сколько раз в день нужно есть

Вторым важным моментом в достижении бессмертия является вопрос: сколько раз в день нужно есть и когда. Дело в том, что у человека в течение дня происходят волны метаболизма. Расщепление и утилизация гормонов, ферментов и других белков, что ведёт к повышению кислотности крови, а после её нейтрализации печенью, происходит смещение кислотности в сторону ощелачивания. Так происхо-

дит 6-8 раз за сутки (у кого как). Определить, когда кровь закислилась, а когда защелочилась можно по тому, как дышат у нас ноздри. Если левой дышится легче, идёт защелачивание, именно в эти моменты вы можете принимать щелочную пищу, а если легче дышится правой ноздрей - произошло закисление организма и поэтому нужно употреблять кислую пищу. Получается, что закислять и защелачивать свой организм мы можем от четырёх до восьми раз в сутки, чем будем раскачивать свой маятник жизни и тем самым увеличивать биологический потенциал своего организма.

§ 4. Чистка печени

Симптомы и признаки зашлакованности печени:

- частые головные боли;
- чувство тяжести и боль справа под ребрами;
- запоры;
- нездоровый цвет кожных покровов;
- тошнота и позывы к рвоте после принятия пищи;
- горечь во рту;
- апатия, раздражительность и депрессия;
- хроническая усталость.

Если большинство признаков вы наблюдаете у себя, то можно провести чистку печени в домашних условиях. После очищения печени кожа очистится, исчезнут угри, высыпания и прыщи, уйдёт желтизна и круги под глазами, не будет больше головных болей, улучшится пищеварение, исчезнет неприятный запах изо рта, и пропадёт утренняя горечь во рту. На-

строение улучшится, прекратится апатия и депрессия, человек ощутит прилив сил.

Внешний вид человека после очищения печени значительно улучшится. Кожа станет более чистой и свежей. Исчезнут угри, высыпания и прыщи, желтизна и круги под глазами останутся в прошлом. Так как питание кровеносных сосудов и капилляров улучшится, глаза станут блестящими и более яркими. Кроме того, глазные белки очистятся, исчезнет желтизна.

Улучшится не только внешний вид, но и здоровье. Так как очистится печень - один из основных фильтров крови, и сама кровь станет чище. Следовательно, не будет больше головных болей, улучшится пищеварение, дыхание станет свежее, а неприятный запах и привкус во рту пройдут.

Когда человек избавится от желчного застоя, то ощутит прилив сил и улучшение настроения. Организм омолодится, настроение улучшится, пройдут апатия и депрессия.

При чистке печени в организме человека происходит извержение желчи, которая расщепит жиры, возбудит перистальтику кишечника, способствуя продвижению шлаков и токсинов "к выходу". А вместе с мощным извержением желчи уйдет прочь и все ненужное.

Печень вырабатывает около 2 литров желчи ежедневно. Нормальная желчь должна иметь прозрачный золотисто-желтый цвет, быть текучей и жидкой. Однако если желчь забивается шлаками, то она становится густой и темной. Токсины и шлаки являются прекрасной средой для жизнедеятельности патоген-

ных микроорганизмов. Все это отравляет организм человека, ухудшая его здоровье и общее самочувствие.

Печень - это орган бессмертия человека, поскольку он связан с энергией пи, которая является однокоренным с числом пи, 3,14, т.е. с закручиванием. А большинство закрученных процессов, стремятся к вечному существованию.

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ всех видов, включая гормональный. Она выполняет более 500 важнейших биохимических функций, участвует во всех видах обмена: в жировом, водном, минеральном, витаминном. В печени происходят химические реакции, превращающие поступающие вещества в продукты, легко усваиваемые различными органами. Углеводы превращаются в печени в гликоген, который по мере необходимости поступает в кровь в виде глюкозы. Белки, поступающие в печень, превращаются в альбумин, фибриноген, протромбин. Она вырабатывает желчь, которая активирует ферменты поджелудочной железы и кишечника и эмульгирует жиры, что облегчает их расщепление.

В печени синтезируются вещества, необходимые для свертывания крови, а также витамины для кроветворения А и В₁₂.

Печень - хранилище всех витаминов, и основных микроэлементов, необходимых для правильного функционирования организма. Она депонирует кровь и является одним из главнейших органов, поддерживающей гомеостаз в организме.

Защитная функция печени. Печень - это мощный фильтр, обезвреживающий яды, образующиеся в результате обменных реакций, преобразуя токсичные соединения в нейтральные. Осуществляет она это за счёт звездчатых эндотелиальных клеток Купфера, которые всасывают и расщепляют ядовитые вещества, поступающие с кровью из кишечника и лимфой из организма. И не только ядовитые вещества всасывают и расщепляют клетки Купфера, но и бактерии, вирусы, микробов, простейших, лямблии, хламидии, трихомонады, отмершие клетки различных органов и крови. Ученые подсчитали, что за сутки печень утилизирует только одних эритроцитов до 200 миллиардов.

Длительно протекающие хронические заболевания "поставляют" в печень вредные химические соединения из медикаментов: салицилаты, антибиотики, никотиновую кислоту, сульфаниламиды, прогестины, эстрогены, которые губят печень.

Иммунная функция печени осуществляется благодаря выработке антител в лимфатических узлах печени.

Помимо защитной и иммунной функций печени, ученые выделяют у неё ещё детоксикационную функцию, которая осуществляется печеночными клетками - гепатоцитами, путем химических превращений токсических веществ в нетоксичные, таких как индол, фенол, скатол, образующиеся при гниении пищи в кишечнике, а также соли тяжёлых металлов, антибиотики, пестициды, гербициды, нитраты, нитриты, промышленные грязи и т.д. Если их немного, она их

полностью обезвреживает с помощью желчи, которую печень непрерывно вырабатывает в количестве 1,0-1,5 литров ежедневно.

Большая часть обезвреженных печенью веществ возвращается в кишечник и покидает наш организм с фекальными массами.

Очищение с помощью черной редьки. Черную редьку многие выращивают на своих участках, зная о ее полезных свойствах. Этот овощ народная медицина давно использует для лечения многих недугов. Итак, для чистки печени приготовим около трех литров сока овоща. Жмых, оставшийся после получения сока, не выкидываем.

Сок редьки необходимо принимать по одной чайной ложке, спустя час после приема пищи. Дозу сока нужно постепенно увеличивать до половины стакана. Если возникнут боли, то приложите грелку в область печени. Шлаки и токсины будут выходить медленно, сок принимайте до последней капли.

Теперь заквасьте жмых черной редьки. Для этого смешаем 1 килограмм жмыха и триста грамм меда. Полученную смесь положите в банку и прижмите прессом. Хранить ее необходимо в теплом месте. После окончания приема сока редьки, начните добавлять жмых с медом в пищу по тридцать грамм.

Этот способ очищения рекомендован народной медициной, а средство не только чистит, но и укрепляет сердце, легкие и другие внутренние органы.

Очищение оливковым маслом. Оливковым маслом можно чистить печень ежедневно, это поможет поддерживать орган в здоровом состоянии. Оливко-

вое масло считают самым лучшим средством, которое обладает желчегонным эффектом.

Для чистки маслом принимайте по 1 столовой ложке средства натощак, лучше с самого утра. Благодаря приему оливкового масла произойдет выброс желчи, жиры станут расщепляться, улучшится работа кишечника. Кроме того, желчь вытянет шлаки и токсины, которые засели в печени, причем выход произойдет естественным путем.

Оливковое масло необходимо выбирать хорошего качества, лучше первого холодного отжима. Похожими свойствами обладают и другие масла. Например, кедровое или льняное масло. Поэтому вы можете попробовать разные масла, выбрав то, которое понравится больше. А можно просто чередовать средства, выбрав способ очищения печени маслом.

Чистка печени настоями лекарственных трав. Настои действуют мягко и эффективно, не дают серьезных побочных эффектов. Издавна известны многие народные средства, основанные на приготовлении настоев из лекарственных трав для чистки печени и иных внутренних органов. Травы для очищения печени:

- одуванчик;
- полынь;
- бессмертник;
- кукуруза;
- шиповник;
- мята;
- чистотел;
- кукурузные рыльца;
- цикорий;

- крапива;
- дымянка.

Эти лекарственные травы обладают желчегонными свойствами, применение этих трав должно быть в сборе или поочередно, только в этом случае очищение будет полным.

Лечение травами начинается с правильного приготовления настоев. Для этого необходимо взять перечисленные травы, или же только те, которые продаются в аптеке. Бессмертник - это самая главная составляющая сбора, так как именно он обладает наиболее мощным желчегонным свойством.

Приготовьте настой. Для этого нужно положить 4 столовые ложки травы в термос и залить половиной литра кипятка. Настоять в течение двух часов, процедить и пить в течение дня.

Настой принимается натощак, лучше в утреннее время. Полный курс очищения - это прием настоя в течение месяца. В домашних условиях приготовить данное средство совсем несложно, это не займет много времени или усилий. Зато такая чистка отлично поможет избавиться от шлаков и токсинов в печени.

При чистке печени не рекомендуется употреблять следующие продукты:

- жареное мясо,
- рыбный отвар,
- мясной бульон,
- копчености,
- маринады,
- выпечку из белой муки,
- картофель,

- алкоголь,
- крепкий чёрный чай
- кофе.

Диета для тех, кто чистит печень должна состоять из:

- слив;
- яблок;
- кабачков;
- моркови;
- капусты;
- баклажанов.

Во время чистки огромное количество токсинов и шлаков попадают в кровь. Это может вызывать головокружение, рвоту или тошноту. Все это явление временное, на следующую чистку уже такой реакции организма не будет, все пройдет намного проще.

После выхода шлаков обязательно сделайте клизму! Выведите все оставшиеся токсины и шлаки из кишечника, чтобы они не отравляли кровь

По окончании чистки следует соблюдать диету в течение недели, а затем можно перейти к обычному питанию.

Предостережение: перед любой чисткой печени, даже самой щадящей, необходимо обязательно пройти УЗИ, убедиться, что в желчном пузыре нет крупных камней (иначе при любой чистке печени, в том числе и самой щадящей, есть вероятность того, что проводя чистку с крупными камнями в желчном пузыре, окажетесь на операционном столе), и организм должен быть свободным от шлаков.

§ 5. Чистка поджелудочной железы

Поджелудочная железа, регулирует наш углеводный и жировой обмен. При относительно небольшом размере она вырабатывает достаточное количество ферментов, без участия которых невозможны процессы пищеварения в тонком кишечнике. В ней вырабатывается инсулин и глюкагон, участвующие в регуляции обмена углеводов и энергии во всех клетках организма, а также холецистокинин, регулирующий процессы отделения желчи и поддерживающий тонус желчевыводящих путей организма. Она секретирует панкреатический полипептид.

Нужно помнить, что поджелудочная железа может выполнять свои функции только при наличии достаточного количества желчи. Если её не хватает, начинаются дисфункции поджелудочной железы.

Первым симптомом её болезни становится ноющая или сильная боль в левом подреберье, отдающая в правое подреберье, спину, левую лопатку и даже сердце. Боль может быть опоясывающей (по линии расположения поджелудочной). При легких формах панкреатита боль стихает, когда человек находится в положении сидя или поджав ноги. Во время пальпации может ощущаться увеличение печени, а при надавливании на живот в области желудка - появляется тянущая боль. Еще один характерный симптом - стул становится жидким или темным со слизью, могут беспокоить приступы диареи, повторяющиеся чуть ли не каждые 10 минут. Иногда бывают запоры. Язык ме-

няет свой цвет на красно-бурый и часто трескается. Нередки приступы тошноты или рвоты, после которой не становится легче, как при отравлениях. Частая рвота приводит к обезвоживанию организма, которая выявляется по сухости во рту.

Как и кишечнику, поджелудочной железе также требуется периодическая чистка. Начав еженедельно чистить кишечник и печень, тратя на это два дня в неделю, можно начинать чистить поджелудочную железу, в любой день другой день, поскольку суббота и воскресенье заняты чисткой кишечника и печени.

Для того чтобы провести очищение поджелудочной железы и восстановить её клетки, необходимо очень много пить воды, не меньше двух литров в день. В качестве питья подходит, родниковая, колодезная или минеральная вода. Также подойдёт морс или компот из сухофруктов. Из повседневного меню следует исключить; жирное, копчёное, жареное, а также масло, молоко, сахар, чай и кофе.

Очищение железы с помощью петрушки с молоком. Эта чистка прекрасно очищает селезёнку и кости. Возьмите 2 кг корней свежей петрушки, пропустите через мясорубку и залите 3,5 литрами миндального молока. Поставить на плиту и варить в течение полутора часов, до получения каши. Получившееся блюдо необходимо есть на протяжении трёх дней, при этом ничего другого есть нельзя. Этот способ сильно обессоливает организм, по этой причине после чистки несколько дней нужно пить колодезную, родниковую, минеральную воду по 2 литра в день.

Восстановление поджелудочной железы после чистки. Чтобы восстановить клетки поджелудочной железы, используют финики. Следуя этому способу надо каждое утро на протяжении двух недель (с 6 до 10 часов) натощак съесть финики. Предварительно финики надо тщательно промыть и сложить их в фарфоровую посуду. Нужно съесть фиников, не менее пятнадцати, медленно и тщательно пережевывая и запивать чистой родниковой или колодезной водой.

Через 30 минут, после того, как съедите финики, можно завтракать. Во время очищения клеток поджелудочной железы, своё привычное меню можно не менять, а питаться как обычно. Единственно только убрать из рациона жареную, жирную и копчёную пищу и не есть мясо. После проведения такой финиковой диеты, клетки поджелудочной железы восстановятся, и пищеварение нормализуется. Далее в течение трёх дней нужно питаться только грушами и больше ничего не есть. В грушах содержатся вещества, способствующие выведению отмерших клеток со слизистой, выстилающей кишечник и протоки пищеварительного тракта. Это улучшит работу клеток поджелудочной железы.

Очищение поджелудочной железы с помощью лаврового листа. В случае, когда ослаблена поджелудочная железа, и есть нарушения содержания сахара в крови, проводится чистка с использованием лаврового листа.

В термос сложить 10 лавровых листиков (около 5 граммов) и залить их 300 мл кипятка. Настаиваться в течение суток. Раствор слить и пить его с перерывами

маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя - можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять в течение трёх дней. Через неделю можно повторить. Как только настой закончится, сделайте следующую порцию.

Появится розовое мочеотделение, которое может происходить каждые полчаса, потому что соли начинают интенсивно растворяться и раздражать мочевой пузырь.

При очищении поджелудочной железы очень интенсивно происходит растворение солей, в чём можно убедиться через неделю-две. Если у вас болели и не поворачивались суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что боли ушли, а суставы стали подвижными.

Растительные настои для очищения поджелудочной железы. Их можно употреблять в течение длительного времени очищения: недели, месяца и более.

Первый рецепт: две чайных ложки измельченного корня цикория заварить в 200-250 мл воды и настоять. Разделить на столько частей, сколько вы питаетесь в день. Пить перед едой небольшими глотками. Принимать в течение трёх недель.

Второй рецепт: одна чайная ложка листьев облепихи заварить одним стаканом горячей воды. Настаивать час. Выпивать по стакану перед каждой едой в течение месяца.

Третий рецепт (травяной сбор): измельчить корень солодки и корень лопуха, взяв их в равном количестве. Добавить листья шалфея и ягод шиповник - в таком же количестве. Заваривать как чай, давая на-

стояться. Принимать по 100 мл за 15 минут до еды в течение месяца.

Травяные сборы интересны тем, что они, в отличие от чистки петрушкой, не требуют для очищения выделять целый день или несколько дней и могут идти параллельно с обычной жизнью

§ 6. Чистка почек

Почки, как и печень, в организме человека выполняет функцию фильтра, убирая из крови токсины, вредные вещества и выводят из нашего организма излишки воды и солей. Не своевременное очищение кишечника и печени, очень быстро забивает почки отходами и почки перестают выполнять свою фильтрующую функцию. Оставаясь в почечных лоханках и протоках, со временем образуя песок и камни, последние, порой, достигают невероятных размеров, вызывая пролежни в почечных лоханках. Именно поэтому необходимо время от времени проводить очищение почек, устраняя из них пока ещё легко растворимый "песок" и слизистые пробки.

К очищению почек можно приступить после того как очистили кишечник и печень. Почки, как и печень, являются фильтрами. Разумеется, в почках непрерывно образуются солевые кристаллы, это абсолютно нормально, если почки справляются со своей задачей по выведению продуктов жизнедеятельности организма, и соли естественным образом выводятся из организма, не доставляя никакого беспокойства. Но если почки не справляются со своей функцией, то в почеч-

ных лоханках, со временем образуются осадки в виде песка и камней. Песок очень мелкий, похож на порошок, он оседает на дне почечной лоханки и до определённого момента не создаёт дискомфорта, к тому же его очень легко вывести. С камнями дело обстоит иначе, если они уже сформированы и выросли до размеров более 1-го см, то простая чистка почек, вряд ли здесь будет уместна. Чистка почек для того и проводится, чтобы не допустить образования камней.

Признаки зашлакованности почек человек может понять, когда у него появляются следующие симптомы:

- отёки под глазами по утрам или в течение дня,
- тупые, ноющие или колющие боли в районе поясницы, паха, низа живота, крестца,
- боли в суставах, приводящие к ограничению их подвижности,
- частое мочеиспускание, в том числе и ночью, или наоборот очень скудные и редкие мочеиспускания.
- моча мутная, в ней присутствуют примеси слизи и крови,
- боли при мочеиспускании,
- повышенная потливость (гипергидроз)
- резкое ухудшение зрения, боли в глазных яблоках
- частые головные боли,
- слабость с холодным потом.

Почки рекомендуют чистить регулярно, один-два раза в год, но это очень сильное заблуждение. В действительности, они, как и кишечник, как и печень с

поджелудочной железой, нуждаются хотя бы в еженедельной очистке.

Для чистки почек нужно их подготовить к этому, а если вы на сыроедении, то вам специально готовиться не надо, однако не мешает увеличить свою двигательную активность - выполняя физические упражнения, бегать или много ходить, или просто танцевать, или нагружать себя сельхоз работами. Неплохо также в подготовительный период принимать горячие ванны, с добавлением в них различных трав, например, 2-3 литра настоя хвоща полевого (на 1 литр кипятка горсть травы) или крапивы, или берёзовых листьев, или листьев эвкалипта. Если есть баня - ежедневно париться в бане, что разгружает почки.

Очищения почек брусникой или клюквой. Для этого метода нужно использовать свежие или замороженные ягоды, три килограмма. Смысл метода состоит в том, что ежедневно, сразу же после пробуждения, необходимо съесть один стакан ягод брусники или клюквы, в течение пятнадцати дней. Ягоды можно поливать чайной ложкой мёда. Авторы этой методики рекомендуют эти ягоды принимать в пищу в течение года.

Очищение почек травами. Взять триста граммов трав, которые обладающие мочегонными и противовоспалительными свойствами к которым относятся:

березовые почки,
березовые листья,
листья брусники,
крапива,
черная бузина,

душица,
горец птичий,
толокнянка,
пол-пала,
фиалка трехцветная,
укроп,
можжевельник,
хвощ полевой.

Эти травы можно заваривать по одной, а можно сразу из нескольких видов (от двух до пяти). Каждый день надо готовить свежий настой трав на сутки. Для этого насыпать три столовых ложки смеси в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение 40 минут. Один стакан чая нужно выпить утром перед завтраком, второй стакан - перед сном. В чай можно добавлять по чайной ложке мёда. Ежедневный курс очищения кишечника нужно проводить в течение месяца.

Очищение почек настоем плодов шиповника. Необходимо размолоть сухие плоды шиповника на кофемолке. Ежедневно вечером нужно пять столовых ложек размолотых плодов заливать в термосе двумя стаканами кипятка. На следующее утро после пробуждения нужно выпить стакан чая. Другой стакан чая нужно выпить на ночь. Курс очищения - две недели.

Очищение почек с помощью арбуза - лучше проводить в сезон созревания арбузов. Чтобы не получить отравление химикатами, необходимо покупать их в надежных магазинах. С утра нужно без ограничения есть только арбузы. Выделительная функция почек наиболее активна в период с 17-00 до 20-00, по-

этому в это время необходимо приготовить для себя горячую ванну и продолжать есть арбузы. В ванне рекомендуется сидеть от 1 часа до 2 часов. Этот способ очистки противопоказан людям с гипертонией третьей степени, с запущенным варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Очищение почек арбузом необходимо проводить через день, в течение всего сезона созревания арбуза.

Очищение почек льняным семенем не вызывает неприятных ощущений. Для приготовления смеси нужно взять пять столовых ложек семени льна, четыре столовых ложки сухого листа березы, по одну столовую ложку спорыша и одну столовую ложку хвоща полевого. Смесь хорошо промешать, переложить в сухую стеклянную банку. Для приготовления отвара на сутки нужно насыпать три столовых ложки смеси в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение одного-двух часов. Один стакан отвара нужно выпивать утром на пустой желудок, второй стакан - вечером, перед сном. Курс очищения почек - пять дней.

Очищения почек овсом. Этот метод лучше всего выполнять одновременно с очищением почек травяными "почечными" чаями. Для процедуры нужны цельные зёрна овса, лучше всего - в оболочке. Десять дней нужно пить настой из трав, заваривая на день две столовые ложки их смеси одним стаканом кипятка в термосе. Утром и перед сном нужно выпивать по полстакана отвара. Для приготовления овсяного киселя нужно три стакана промытого овса залить холодной водой, чтобы она немного покрывала крупу, по-

ставить в калорифер на 40 или 50 на три часа. Когда овёс разварится, нужно воспользоваться блендером для приготовления гомогенной субстанции. Этот кисель нужно есть по полстакана до четырёх раз в день, в массу можно добавлять немного мёда. Таковую чистку лучше всего проводить весной, когда организм нуждается в витаминах. Чистку почек при помощи овсяного киселя и отвара трав нужно выполнять на протяжении десяти дней.

Чистка почек укропом и петрушкой. Нужно два больших пучка укропа и петрушки, а также один литр свежавыжатого яблочного сока. Один день необходимо есть только зелень петрушки и укропа, разделив её, на пять частей и пить яблочный сок. Ночью необходимо выпить стакан чистой воды, чтобы шлаки продолжали растворяться и выводиться из почек. На другой день с утра необходимо сделать очистительную клизму.

К чистке почек можно и не прибегать, профилактикой препятствующей образованию камней и песка в почках, может служить здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом, утренние пробежки, сыроедение.

Основной причиной образования камней в почках является несбалансированное питание и водопроводная вода низкого качества. Поэтому перед чисткой почек нужно отказаться от потребления мясных и хлебобулочных изделия и молочных продуктов. Желательно соблюдать правила раздельного питания, и следить за объёмом порций и временем приёма пищи (не кушать за три - четыре часа до сна). Настоятельно рекомендуется сыроедение.

Очищение почек по Н. Уокеру. Для очищения почек можно использовать овощные соки следующего состава:

Первый рецепт свежесжатого сока:

- морковь - 10-ть частей,

- свекла - 3-и части,

- огурец - 3-и части,

Второй рецепт

- морковь - 9-ть частей,

- сельдерей - 5-ть частей,

- петрушка - 2-е части.

Этот сок следует употреблять три раза в день по 200 мл.

Третий рецепт свежесжатого сока:

- 90 мл морковного,

- 30 мл свекольного

- 30 мл огуречного.

Очищение почек огурцами. В течение недели ежедневно съедать 1,5 кг свежих огурцов. Употреблять соль нельзя.

Очищение почек настоем чабреца. Залить 0,5 столовой ложки чабреца 200 мл кипятка. Настой должен час настаиваться, после чего его процедить и принимать за час до сна.

Очищение почек ягодами. Для такой чистки подойдут клюква и брусника. Чтобы очистить почки, достаточно ежедневно съедать по одному стакану ягод (или брусники или клюквы). Курс профилактики составляет 15 дней. В ягоды по желанию можно добавить сахар.

Также почки можно очищать с помощью риса, рецепт которого был предложен ранее.

Эффективный способ очистки почек пихтовым маслом.

Пихтовое масло используется при лечении многих заболеваний, в том числе и для очищения почек. необходимо приобрести пихтовое масло, которое продаётся в пузырьках по 30 мл. На 100 мл травяного настоя, рецепты которых даны выше, добавить 6 капель масла пихты. Настой пьется с помощью соломинки, поскольку пихтовое масло может испачкать зубы. Употреблять раствор нужно за 30 минут до еды трижды в день. Нормальным явлением будет, изменение цвета мочи и появление слизи.

§ 7. Касторовое масло, история применения и получение

Касторовое масло (касторка), масло клещевины, лат. *Oleum Ricini*) - растительное масло, получаемое из семян растения "клещевина обыкновенная", путём холодного прессования. Для нужд фармацевтической промышленности касторовое масло рафинируется. Прозрачная или слегка желтоватая очень густая и вязкая жидкость (тзамерзания = ?16 °C). Запах слабый, вкус своеобразный, скорее неприятный.

Представляет собой смесь триглицеридов: рицинолевой, линолевой и олеиновой кислот. Касторовое масло не высыхает и не образует плёнку в отличие от большинства масел. Большую его долю (80 %) составляют глицериды вязкой рицинолевой кислоты, содержащей в огромной молекуле только одну ненасыщенную связь. Молекулярная формула: $C_3H_5(C_{18}H_{33}O_2)_3$.

Остальное приходится на глицериды линолевой и олеиновой кислот.

Ненасыщенные масла под действием кислорода воздуха и света окисляются, что приводит к полимеризации ненасыщенных соединений. Так происходит с большинством растительных масел. В касторовом же масле содержание двойных связей невелико, поэтому его компоненты не полимеризуются и масло не прогоркнет.

На заре развития авиации касторовое масло использовалось как моторное масло для поршневых авиационных двигателей. В настоящее время имеет применение в авиамоделизме в системе смазки калильных (очень маленьких) и компрессионных двигателей, а также для смазки деталей машин в пищевой промышленности.

Касторовое масло является основой ряда мазей и бальзамов (в том числе, мази Вишневского), применяется как средство для укрепления волос.

С древнейших времён известно как слабительное средство. При приёме внутрь в тонком кишечнике расщепляется липазой, в результате чего образуется рицинолевая кислота, вызывающая раздражение рецепторов кишечника (на всем его протяжении) и рефлекторное усиление перистальтики.

Поскольку для многих людей употребление касторового масла превращается в серьёзное испытание, можно попробовать употреблять его в желатиновых капсулах. Так как сегодня оно не выпускается в капсулах можно попробовать изготовить их самостоятельно.

Изготовление мягких капсул в фармации. Мягкие желатиновые капсулы имеют яйцевидную или продолговатую форму и очень редко - круглую. Они легко деформируются, вследствие чего относительно легко проглатываются, даже при их значительном объеме. Масса для изготовления мягких желатиновых капсул состоит из равных частей желатина, глицерина и воды. Но состав этот может меняться, что зависит от различных причин. Например, для получения более мягких (эластичных) стенок капсул количество жидких веществ соответственно увеличивается, а для твердых стенок, наоборот, уменьшается. Иногда желатин и глицерин частично или полностью заменяют другими, более дешевыми, веществами. Технологический процесс. Производство пустых мягких желатиновых капсул состоит из ряда стадий. Приготовление массы. Для приготовления массы отвешивают требуемое количество желатина, удовлетворяющего требованиям Фармакопеи IX и ОСТ. Желатин загружают в варочный котел с паровой рубашкой и заливают дистиллированной водой (из расчета 2,2 л воды на 1 кг желатина). После перемешивания смесь оставляют на час или больше для набухания желатина. Затем в рубашку котла подают пар, и массу нагревают до 75° С. Более высокая температура, понижает вязкость и способность желатина к застыванию. При помешивании в котел добавляют глицерин и для консервирования массы - бензойную или салициловую кислоту. Для того чтобы в массу при нагревании не попало много, воздуха, помешивание производят очень медленно. При этом все время с расплавленной массы необходимо

снимать пену, которую собирают для дальнейшей ее утилизации. Для выделения воздуха полученную однообразную массу отстаивают при температуре 60-65° С, примерно около часа. Если же в массе после этого останется воздух, то стенки капсулы будут непрочными и на месте пузырька могут прорваться. Кроме того, капсулы с пузырьками воздуха портят товарный вид продукции. Для того чтобы в капсулы не попали механические загрязнения или комочки не растворившегося желатина, расплавленную массу пропускают через двойной слой марли, фланели или сукна. Выбор фильтрующего материала зависит от свойств полученной массы. В чистой массе определяют удельный вес (при 60° С он должен быть равен 1,10-1,12) и вязкость по шариковому вискозиметру. Приблизительный выход составляет 4,7-4,8 кг массы из 1 кг желатина. Этот выход может быть и больше. Приготовление пустых капсул. При производстве небольшой партии пустых капсул для их приготовления служат формочки, состоящие из толстой железной проволоки, один конец которой заострен, а на другом имеется шаровидное или овальное утолщение по величине и форме равное внутренней части капсулы. Эта утолщенная головка должна быть отполирована, ибо малейшие царапины или пятна ржавчины препятствуют снятию готовой капсулы. Головки обтирают марлей, смоченной в хорошем растительном масле. Затем их охлаждают в течение 20-30 мин в холодильном шкафу при температуре 3-6° С. Тем временем, желатиновую массу небольшими порциями переливают в макальную ванну с водяной рубашкой, обогре-

ваемую электричеством или паром, поддерживая в ней температуру 48-50° С. При работе вода частично испаряется, поэтому периодически необходимо проверять вязкость массы. Если она при температуре 48-50° С становится очень вязкой, то к ней необходимо добавить дистиллированную воду. Охлажденные формочки плавно опускают в расплавленную массу и через 1-2 сек вынимают, дают стечь лишней массе, делают несколько кругообразных движений, чтобы масса застыла равномерным слоем, а не скатывалась в одну сторону. Если масса слишком горячая и вместе с тем очень жидкая, то слой на головке получается тонкий. При холодной густой, массе слой будет толстым и неровным. Поэтому, чтобы поддержать надлежащую густоту и температуру массы, необходимо следить за ее вязкостью. Полученную таким образом формочку с пленкой укрепляют острым концом в подставке, и для того, чтобы желатин остыл окончательно, ставят в прохладное место на полчаса, ускоряя охлаждение при помощи вентиляции, или ставят в холодильник с температурой 5° С. Застывшую пленку подрезают снизу, у стержня ножом или круглой с заостренными краями

§ 8. Очищение организма гипертоническим раствором поваренной соли

Этот рецепт был опубликован в ЗОЖ в 2002 г. и сразу вытравлен из народной памяти и дискредитирован фармацевтическими компаниями, которые идут

на всё, ради сохранения своих прибылей. Гипертонический раствор поваренной соли, вытягивает из организма поваренную соль, (по принципу подобное притягивает подобное), которая употребляется человеком в непомерных количествах и сама активно создаёт зашлакованность в его организме. А там где шлаки, там раздолье для вездесущих микробов, которые проникают и в наш организм, чтобы ничего не оставить без употребления.

Мы передаём этот рассказ медсестры без изменений. Речь в нём идёт об удивительных целительных свойствах соли, которую применяли ещё во время второй мировой войны для лечения раненых солдат хирург И.И. Щеглов, у которого и работала медсестрой автор этой статьи.

Во время Великой Отечественной войны я работала старшей операционной сестрой в полевых госпиталях с хирургом И.И. Щегловым. В отличие от других врачей он успешно применял при лечении раненых гипертонический раствор поваренной соли.

На обширную поверхность загрязненной раны он накладывал рыхлую, обильно смоченную солевым раствором большую салфетку. Через 3-4 дня рана становилась чистой, розовой, температура, если была высокой, опускалась почти до нормальных показателей, после чего накладывалась гипсовая повязка. Спустя еще 3-4 дня раненых отправляли в тыл. Гипертонический раствор работал прекрасно - у нас почти не было смертности.

Лет 10 спустя после войны я воспользовалась методом Щеглова для лечения собственных зубов, а

также кариеса, осложненного гранулемой. Удача пришла уже через две недели. После этого я стала изучать влияние солевого раствора на такие болезни, как холецистит, нефрит, хронический аппендицит, ревмокардит, воспалительные процессы в легких, суставной ревматизм, остеомиелит, абсцессы после инъекции и так далее.

В принципе это были отдельные случаи, но каждый раз я получала довольно быстро положительные результаты. Позже я работала в поликлинике и могла бы рассказать о целом ряде довольно трудных случаев, когда повязка с солевым раствором оказывалась более эффективной, нежели все прочие лекарства. Нам удавалось излечивать гематомы, бурсит, хронический аппендицит. Дело в том, что солевой раствор обладает абсорбирующими свойствами и вытягивает из ткани жидкость с патогенной флорой. Однажды во время командировки в район я остановилась на квартире. Дети хозяйки болели коклюшем. Они беспрерывно и мучительно кашляли. Я наложила им на спинки на ночь солевые повязки. Через полтора часа кашель прекратился и до утра не появлялся. После четырех повязок болезнь исчезла бесследно.

В поликлинике, о которой шла речь, хирург предложил мне попробовать солевой раствор при лечении опухолей. Первым таким пациентом оказалась женщина с раковой родинкой на лице. Она обратила на эту родинку внимание полгода назад. За это время родинка побагровела, увеличилась в объеме, из нее выделялась серо-бурая жидкость. Я стала делать ей

солевые наклейки. После первой же наклейки опухоль побледнела и уменьшилась.

После второй еще больше побледнела и как бы сжалась. Выделения прекратились. А после четвертой наклейки родинка приобрела свой первоначальный вид. С пятой наклейкой лечение закончилось без оперативного вмешательства.

Затем была молодая девушка с аденомой грудной железы. Ей предстояла операция. Я посоветовала больной до операции поделать солевые повязки на грудь в течение нескольких недель. Представьте, операция не потребовалась.

Через полгода у нее же образовалась аденома на второй груди. И вновь она вылечилась гипертоническими повязками без операции. Я встретила ее через девять лет после лечения. Она чувствовала себя хорошо и о болезни своей даже не вспоминала.

Могла бы и дальше продолжать истории чудесных излечений с помощью повязок с гипертоническим раствором. Могла бы рассказать о преподавателе одного из курских институтов, который после девяти солевых прокладок избавился от аденомы предстательной железы.

Женщина, страдавшая белокровием, после того, как на ночь надевала солевые повязки - блуза и брюки в течение трех недель, вновь вернула себе здоровье.

Практика применения солевых повязок.

1. Поваренная соль в водном растворе не более 10 процентов - активный сорбент. Она вытягивает из больного органа все нечистоты. Но лечебный эффект

будет только в том случае, если повязка воздухопроницаема, то есть гигроскопична, что определяется качеством используемого для повязки материала.

2. Солевая повязка действует локально - только на больной орган или на участок тела. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в него поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, увлекая за собой все болезнетворные начала: микробов, вирусов и органические вещества.

Таким образом, во время действия повязки в тканях больного организма происходит обновление жидкости, очищение от патогенного фактора и, как правило, ликвидация патологического процесса.

3. Повязка с гипертоническим раствором поваренной соли действует постепенно. Лечебный результат достигается в течение 7-10 дней, а иногда и более.

4. Использование раствора поваренной соли требует известной осторожности. Скажем, я бы не советовала применять повязку с раствором концентрации свыше 10 процентов. В некоторых случаях лучше даже 8-процентый раствор. (Раствор вам поможет приготовить любой фармацевт).

Возникнет вопрос у некоторых: куда же смотрят врачи, если повязка с гипертоническим раствором так эффективна, почему этот метод лечения не применяется широко? Всё очень просто - врачи находятся в плену медикаментозного лечения. Фармацевтические фирмы предлагают все новые и новые и более дорогие лекарства. К сожалению, медицина - это тоже бизнес. Беда гипертонического раствора состоит в том, что он слишком прост и дешев. Между тем жизнь меня

убеждает в том, что такие повязки - великолепное средство в борьбе со многими недугами.

Скажем, при насморке и головных болях я накладываю круговую повязку на лоб и затылок на ночь. Через час-полтора насморк проходит, а к утру исчезает и головная боль. При любых простудных заболеваниях применяю повязки при первых же признаках. А если все же упустила время и инфекция успела проникнуть в глотку и бронхи, то делаю одновременно полную повязку на голову и шею (из 3-4 слоев мягкого тонкого полотна) и на спину (из 2 слоев влажного и 2 слоев сухого полотенца) обычно на всю ночь. Излечение достигается после 4-5 процедур. При этом я продолжаю работать.

Несколько лет назад ко мне обратилась родственница. Ее дочь страдала от острых приступов холецистита. В течение недели я ей прикладывала хлопчатобумажное полотенце повязку на больную печень. Складывала его в 4 слоя, смачивала в солевом растворе и оставляла на всю ночь.

Повязка на печень накладывается в границах: от основания левой грудной железы до середины поперечной линии живота, и в ширину - от грудины и белой линии живота спереди до позвоночника сзади. Бинтуется плотно одним широким бинтом, туго - на животе. Через 10 часов повязка снимается и на ту же область на полчаса накладывается горячая грелка. Делается это для того, чтобы в результате глубокого прогревания расширить желчные протоки для свободного прохождения в кишечник обезвоженной и сгустившейся желчной массы. Грелка в данном слу-

чае обязательна. Что же касается девочки, то после того лечения прошло немало лет, и она на свою печень не жалуется.

Не хочу называть адреса, имена, фамилии. Хотите - верьте, хотите - нет, но 4-слойная солевая повязка из хлопчатобумажного полотенца, наложенная на обе грудные железы на 8-9 часов на ночь, помогла женщине избавиться за две недели от рака грудных желез. Моя знакомая с помощью солевых тампонов, наложенных прямо на шейку матки часов на 15, справилась с раком шейки матки. После 2 недель лечения опухоль истончилась в 2-3 раза, стала мягче, рост ее прекратился. Такой она осталась до настоящего времени.

Солевой раствор можно использовать только в повязке, но ни в коем случае не в компрессе. Концентрация соли в растворе не должна превышать 10%, но и не опускаться ниже 8%.

Повязка с раствором большей концентрации может привести к разрушению капилляров в тканях в области наложения.

Очень важен выбор материала для повязки. Он должен быть гигроскопичен. То есть легко промокаем и без всяких остатков жира, мазей, спирта, йода. Недопустимы они и на коже, на которую накладывается Повязка.

Лучше всего использовать льняную и хлопчатобумажную ткань (полотенце), многократно бывшую в употреблении и не однажды стиранную. В конечном счете можно воспользоваться и марлей. Последняя складывается в 8 слоев. Любой другой из указанных материалов - в 4 слоя.

При наложении повязки раствор должен быть достаточно горячим. Выжимать повязочный материал следует средне, чтобы он был не очень сухим и не очень влажным. На повязку ничего не накладывать.

Прибинтовать ее бинтом или прикрепить лейкопластырем - и все.

При различных легочных процессах (исключается при кровотечениях из легких) повязку лучше накладывать на спину, но при этом надо точно знать локализацию процесса. Бинтовать грудную клетку достаточно плотно, но не сдавливать дыхание.

Живот бинтовать как можно туже, ибо за ночь он освобождается, повязка становится свободной и перестает действовать. Утром, после снятия повязки, материал нужно хорошо прополоскать в теплой воде.

Чтобы повязка лучше прилежала к спине, я на влажные ее слои кладу между лопатками валик на позвоночник и бинтую его вместе с повязкой.

Вот, собственно, и все, чем хотелось бы поделиться. Если у вас проблемы и вы не смогли их разрешить в медицинских учреждениях, попробуйте воспользоваться солевыми повязками. Метод этот вовсе не какая-то сенсация. Он просто-напросто был хорошо забыт.

Как правильно приготовить 10% солевой раствор?

Вот описание рецепта:

1. Взять 1 литр кипяченой, снежной или дождевой или дистиллированной теплой воды.

2. Положить в 1 литр воды 90 г столовой соли (то есть 3 столовой ложки без верха). Тщательно размешать. Получился 9-процентный солевой раствор.

3. Взять 8 слоев хлопчатобумажной марли, отлить часть раствора и подержать в нем 1 минуту 8 слоев марли. Слегка отжать, чтобы не текло.

4. Положить 8 слоев марли на больное место. Сверху положить обязательно кусок из чистой бараньей шерсти. Сделать это перед сном.

5. Прибинтовать всё хлопчатобумажной тканью или бинтом, не применяя полиэтиленовых прокладок. Держать до утра. Утром все снять. А на следующую ночь все повторить.

Этот удивительно простой рецепт лечит многие болезни, вытягивает токсины от позвоночника до кожи, убивает все инфекции.

Лечит: внутренние кровоизлияния, тяжелые внутренние и внешние ушибы, внутренние опухоли, гангрены, растяжения связок, воспаления суставных сумок и другие воспалительные процессы в организме.

Пользуясь этим рецептом, многие люди спасли себя и родных:

- от внутреннего кровоизлияния;
- от тяжелого ушиба на легких;
- от воспалительных процессов в коленной суставной сумке;
- от заражения крови;
- от смертельного исхода при кровоизлиянии в ногу при глубокой ножевой ране;
- от простудного воспаления шейных мышц;
- от острой зубной боли (солевая повязка на тыльную часть шеи);
- от шейного остеохондроза;
- от головных болей (4 процедуры);
- от бессонницы;

- от грыжи в позвоночнике.

Почти также работает английская соль (магnezия) в компрессах, иногда при мастопатиях, ушибах. Ещё солевые ванны, промывание носа, протираание солевым раствором лица от морщин, промывание пазух носа... Это всё проверено и работает!

§ 9. Баня для здоровья организма

Целительная сила бани подтверждена многочисленными исследованиями современных ученых. При разумном, рациональном подходе банная процедура оказывает профилактическое и лечебное действие. Однако существует много противопоказаний для посещения парной. Поэтому людям, у которых есть хоть какие-то проблемы со здоровьем, для начала надо проконсультироваться с врачом, иначе можно нанести серьезный вред своему организму.

Баня - прекрасное средство для борьбы с болезнями позвоночника, суставов и мышц. Артриты, артрозы, радикулиты и миозиты отступают, если хорошенько прогреть организм. Горячий пар гонит из организма не только шлаки, но и солевые отложения, облегчая движения, увеличивая подвижность суставов, гибкость тела, интенсивность кровообращения. И эти ощущения раз от раза будут нарастать.

Даже гипертоники могут посещать баню, придерживаясь щадящего режима. Им не следует перегреваться, утомляться, оставаться в парной в одиночестве.

Баня благотворно влияет на сердечнососудистую систему, улучшая кровоток за счет перепада темпера-

тур. Жара способствует расширению мельчайших кровеносных сосудов - капилляров. Высокая температура заставляет функционировать даже те сосуды, которые раньше не работали. Контраст температур при прыжке в бассейн способствует сужению капилляров. А после выхода из бассейна сосуды вновь расширяются и отдают избыточное тепло. Так выполняется "гимнастика сосудов".

Благотворное влияние на сердечнососудистую систему человека состоит и в том, что сердце под воздействием высоких температур начинает сокращаться в два раза быстрее. Это влияет на движение крови, которая начинает быстрее циркулировать в организме, обмен кровяных телец также усиливается, что приводит к улучшению работы всех органов, в том числе и сердца.

Быстрое освобождение организма от жидкости за счет интенсивного потения способствует сгущению крови. Активируется свертывающая способность крови, но, как это ни парадоксально, одновременно усиливается и противосвертывающая способность.

Нельзя посещать парную тем, кто страдает пороками сердца с выраженными нарушениями кровообращения, тяжелой гипертонией с артериальным давлением свыше 200 мм ртутного столба, тяжелой ишемической болезнью сердца, выраженным атеросклерозом сосудов, кто имеет склонность к кровотечениям или тромбозам, а также тем, кто недавно перенес операции.

Обмен веществ в организме человека - основа жизни. Кровь, циркулируя по сосудам, насыщает орга-

низм кислородом и питательными веществами. Кислород в свою очередь стимулирует белковый обмен и окисление. Окисленные продукты жизнедеятельности организма быстрее выводятся через легкие и кожу. Чем интенсивнее потоотделение, тем лучше работает система обмена веществ.

В бане происходит увеличение подвижности суставов уменьшение в них болезненных ощущений, за счет усиления обмена межсуставной жидкости.

Усиленное потоотделение снижает нагрузку на почки, и разгружает печень. Высокие температуры способствуют выделению желчи и оказывают благотворное влияние на желчный пузырь. За счет усиления тока лимфы кишечник освобождается от токсинов. Влияние высокой температуры благоприятно сказывается и на кишечной флоре, препятствуя развитию дисбактериоза.

Оздоровливающий эффект оказывает баня и на людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Поход в баню укрепляет иммунитет организма человека, все системы организма начинают работать более четко и слаженно.

Температура в бане, стимулирует регенерацию клеток и укрепляет иммунитет, что благотворно воздействует на людей, страдающих кожными заболеваниями. У человека улучшается водно-солевой обмен, исчезает пигментация, усиливается образование тканевых гормонов, ферментов и витаминов, укрепляются волосы, кожа очищается от бактерий, ороговевших слоев и всевозможных выделений.

Горячий воздух способствует очищению дыхательных путей и улучшению кровообращения в легких, попадая в нос и в рот, пар воздействует на рецепторы верхних дыхательных путей, что стимулирует работу слизистых оболочек дыхательных путей и помогает справиться с насморком, предупредить и любые простудные заболевания.

Человек с древности пользовался природными ароматами и передавал из поколения в поколение опыт их сбора и использования, чьи лечебные и тонизирующие свойства были замечены давно и использовались постоянно. Народ, так или иначе, использовал такие вещества, нанося их на кожу, волосы, вдыхая их или окуривая ароматами священные места.

Например, шалфей и розмарин своими ароматами поднимают в человеке тонус и возвращают жизненные силы.

Экстракт хвои - создает успокаивающий эффект для центральной и периферической нервных систем, восстанавливает силы потраченные на физические и умственные перегрузки, помогает при лечении сердечнососудистых заболеваний, в начальной фазе гипертонии, когда посещение бани ещё не противопоказано врачами.

Использование настоя алтея и девятисила, разбрызганного по стенам или на каменку, помогает справиться с кашлем и простудами, укрепляет дыхательные органы, очищает легкие и бронхи. Эти настои в подготовленном состоянии можно не плескать на каменку, а брызгать на стены. Это касается средств, ос-

новой которых является масло. Не мешает этому и то, что стены парной выложены плиткой.

Эвкалипт избавляет от насморка и боли в горле.

Настой сена, которым насыщается воздух в парной, воздействует на базедовую болезнь, успокаивает сердцебиение, избавляет от бессонницы.

Настой чабреца поможет против бессонницы. Подходят для восстановления сна герань и ромашка. Снотворным действием обладает мятное масло и масло цветков апельсина, если париться в этой атмосфере шесть или восемь минут примерно за полчаса до отхода ко сну.

Снятию нервного напряжения и восстановлению сна помогает одновременное заваривание корня валерианы, травы пустырника и мяты перечной в равных частях, которые также можно брызгать на стены или каменку.

Мокнущую болезнь кожи с проявлениями зуда и крапивницы, можно утихомирить настоем грецкого ореха и аптечной ромашки.

Эфирное масло цветков жасмина с его характерным запахом - сильный стимулятор мозговой деятельности, не уступающий кофеину. Не меньше тонизирует лаванда и эфирное масло пихты, разбавленное водой и брызгами нанесённое на стены парилки. Эти средства хороши с утра, для бодрости, когда нужно прояснить мозг для управления автомобилем, компьютером и работы.

Лечебное действие оказывает пар, насыщенный частицами, входящими в состав известного вьетнамского бальзама "Звездочка". Его можно нанести на

стены парной в нескольких местах мазками пальца. Другой способ - небольшую горошинку бальзама развести в стакане горячей воды, которую потом разбрызгать по стенам в парной.

Такое же количество бальзама можно развести в двух литрах кипятка и поддавать на печь маленькими порциями, примерно по половине стакана. Воду нужно размешивать, поскольку бальзам имеет меньшую плотность, отчего всплывает на поверхность.

Таким же способом применяются и другие ароматные вещества на основе различных масел. А вот настой листьев смородины следует применять с осторожностью, потому что попавшие на раскаленные камни листья выдают горький и едкий пар, который ест и раздражает глаза. Поэтому такие листья и прочие травы лучше сначала положить в мягкий мешочек из махровой ткани и заварите в кипятка именно в таком виде в течении минут пятнадцати, а получившийся настой поддавайте на камни.

Теперь о вениках. В случае со свежим веником достаточно сполоснуть его в теплой воде и хорошенько стряхнуть. С помощью свежего веника можно получить также и лечебный настой, если оставить его на пару минут в теплой воде. Сухой веник готовится по-другому. Ополосните его в едва теплой или прохладной воде (но не в горячей воду, иначе он осыпится). После этого погрузите его в тазик, наполненный теплой водой примерно на 15 минут (дольше не надо, чтобы листья не стали слишком тяжелыми и впоследствии не осыпались). Не допускайте попадания листьев на раскаленные

камни, иначе ваша парная наполнится неприятным запахом гари.

Если же перед банными процедурами у вас в запасе 12 или 15 часов, то вам отлично подойдет другой, более легкий способ. Опустите сухой веник на 12 часов в холодную воду, перед использованием выньте его из воды и заверните в мокрую тряпку. Веник, запаренный таким способом, будет очень мягким и долговечным.

Если баня общая, то необходимо использовать антисептический настой, который продезинфицирует помещение, и того, кто будет в нем париться. Его готовят из следующих целебных трав: мяты, тимьяна, шалфея, эвкалипта тысячелистника, ягод можжевельника, цветов календулы и ромашки, березовые почки, почки черного тополя и многих других трав с противовоспалительным эффектом. У бактерий не остаётся шансов против исцеляющих ароматов этих лекарственных трав, вкуче с горячим паром бани. Все эти ингредиенты необходимо брать в равных пропорциях, после этого залить пару столовых ложек смеси из трав стаканом кипятка, пусть отвар настоится примерно 45 минут, затем его процедить и смешать с 4-5 литрами воды и периодически подавайте его на камни.

Смесь петрушки и мёда, нанесённые на тело, устраняют целлюлит.

§ 10. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

Целлюлит - это дистрофические изменения в подкожно-жировом слое, ведущие к нарушению микро-

циркуляции и лимфатического оттока, что приводит к его дистрофии, ослабления тонуса кожи, и неравномерным отложением подкожного жира и содержанием воды в подкожной жировой клетчатке.

"Апельсиновая корка", "галифе", "вафлеобразная", "бугристая", в "ямочках" кожа - вот какие определения дали люди этому явлению. Целлюлиту подвержены только бедра и ягодицы, живот и верхняя часть рук.

В медицине целлюлитом обозначается острое воспаление подкожножировой клетчатки, вызванное микробами (стрептококками, реже стафилококками) и требующее антибактериальной терапии. Но в быту целлюлитом принято называть дистрофические изменения подкожножировой клетчатки, которые внешне характеризуются как "апельсиновая корка".

Целлюлит - исключительно женская болезнь. Даже у полных мужчин целлюлита не бывает. Среди женщин целлюлит встречается в 80-95 процентах случаев.

Возникновению целлюлита способствует неправильное питание: значительное количество в рационе животных жиров и отсутствие растительных жиров, а также обилие углеводов. Малоактивный образ жизни и гормональные нарушения: дисфункция яичников, или надпочечников.

Развитию целлюлита способствуют: жареные блюда, жирное мясо, мясо птицы с кожей, ветчины, колбасы, копчености, жирномолочные продукты, соленья, маринады, рафинированные углеводы, сдобная выпечка, торты с кремом, кофе, газированные напитки.

ки типа колы, спрайта, севенап, фанты, искусственные добавки, красители, ароматизаторы и имитаторами вкуса.

Целлюлиту также способствует ношение тесной одежды и использование обуви на очень высоком каблуке, что нарушает периферическое кровообращение. Но главные причины - это стрессы и гиподинамия. Чем больше человек сидит без движения, тем скорее развивается целлюлит и в первую очередь там, где нарушена циркуляция крови и лимфы из-за бездействия мышц. В интенсивно работающих мышцах кровь и лимфа не застаиваются. Поэтому очень важно выделить время для ежедневных физических упражнений, прежде всего быстрой ходьбы или бега, причем заниматься нужно регулярно.

Ежедневный контрастный душ помогает улучшить кровообращение. Во время душа растирайте тело щеткой, жесткой рукавицей или губкой. Если вы не можете принять душ, растирайте тело всухую - той же щеткой или губкой. Это тоже положительно влияет на кровоток. Регулярно посещайте сауну или баню (при отсутствии противопоказаний).

Самое действенное сочетание - это гимнастический антицеллюлитный комплекс с антицеллюлитными кремами + диета. Такое массированное наступление на целлюлит по всем фронтам заставляет целлюлит отступать - и кожа постепенно сглаживается. Эффективными в борьбе с целлюлитом оказались препараты растительного происхождения - это бурые морские водоросли (ламинария и фукус). Они входят в средства и внутреннего применения и наружного. В

косметических средствах против целлюлита используются также экстракты плюща и гинкго билоба (реликтовое растение). Скрабы¹ и пиллинги (удаление, отшелушивание верхнего ороговевшего слоя кожи), удаляя отмершие клетки, способствуют насыщению тканей кислородом, в результате чего повышается тонус, ослабляются застойные явления. Антицеллюлитные кремы облегчают отвод жидкости из жировых тканей через лимфосистему, повышают тонус кожи. Антицеллюлитные кремы и грязи часто используются по методике холодного и горячего обертывания: на тело наносится препарат, равномерно распределяется по проблемным участкам, после чего тело обертывается специальной пленкой. Через 1-1,5 часа обертывание снимается, и остатки крема или грязи убираются. Из методов физического воздействия при лечении целлюлита используются разнообразные массажи. Массаж способствует также улучшению кровообращения.

§ 11. Упражнения очистительного комплекса

Как известно, старение - это накопление клетками продуктов метаболизма, которые клеткам не удалось вывести наружу. Эти белковые остатки объединяются с другими продуктами метаболизма, образуя

¹Скраб - косметический крем, содержащий твердые частицы (измельченные семена растений, соль, сахар, очищенный песок и т. п.), используется для очищения кожи от омертвевших клеток. Бывает также мыло-скраб (мыло с твердыми частицами).

глобулы, которые вообще не поддаются расщеплению клеточными ферментами и выведению из клеток. Накапливаясь с годами, эти не растворимые и не выведенные из организма белки ведут к необоснованному росту клетки и снижению внутриклеточного обмена. Не выведенные продукты метаболизма тормозят клеточный обмен, останавливают синтез полезных и необходимых ферментов в клетках, затрудняют её дыхание. В итоге клетка утрачивает не только синтетические способности, но и возможность размножаться. Как только появляется больше 66 % клеток, неспособных к размножению, возникают необратимые старческие процессы, и наступает смерть организма. Причина появления не выводимых продуктов метаболизма - это варёная, денатурированная пища, которая плохо усваивается организмом, а если и усваивается, то из неё синтезируются неполноценные белки. Если пища проходит термическую обработку, она не должна превышать 40° С, в крайнем случае 50° С.

Задача человека с помощью физических упражнений помочь клеткам избавиться от возникающего белкового балласта, как в самих клетках, так и в межклеточном пространстве.

Такая же картина наблюдается в межклеточном пространстве. Выведенные из клеток продукты метаболизма, так и остаются в межклеточном пространстве, поскольку в условиях гиподинамии, токсины просто не успевают из него вывестись. Также происходит их накопление, они тоже взбиваются в глобулы, которые уже ничто и никто не может растворить и вывести из организма. В итоге межклеточное про-

странство забивается и поскольку клетка питается и дышит исключительно из межклеточного пространства, наступает её пищевое и кислородное голодание и в итоге клетка погибает, а при массовой их гибели и потере возможности размножаться, начинается отмирание тканей организма.

Ткани мышц и органов, можно очистить чисто механическим способом. В русской бане, хорошенько разогрев тело, тщательно обстучать его затем железным веником, буквально не пропуская ни один сантиметр тела. Возникающие вибрации в теле и звук прутьев веника разбивают белковые глобулы продуктов метаболизма клеток, что делает их доступными для выделения белыми кровяными тельцами из межклеточного пространства. А если применять контрастный душ после парилки, который усиливает обмен веществ, то все накопившееся в тканях токсины за неделю, месяц и разбитые железным веником многолетние белковые глобулы постепенно будут выведены из организма. Но не следует в первый раз очень стараться выбивать из себя застарелые продукты метаболизма, поскольку выведенные из межклеточного пространства токсины, могут вызвать сильную интоксикацию организма.

Очистительный комплекс очень важен для организма. Особенно важно время, когда его лучше всего делать. Правильный выбор времени - это гарантия бессмертия, поскольку мы уже говорили не раз, что бессмертие - это функция времени. Например, если мы подчинили свой организм числу 5, вежа которого равна 4 часа 48 минут (получаемая от деления 24 часа

на 5), мы тем самым обеспечим своему организму жизненность. Беря за начало отсчёта точку своего питания время первого вдоха, а лучше точку первого приёма пищи после рождения, мы получаем пять приёмов пищи в сутки, следующих друг за другом через 4 часа 48 минут. Естественно мы выбираем только дневное время. Таких точек будут три, а две будет приходиться на ночное время.

Теперь, если мы разделим 4 часа 48 минут на чудесное число 1,618, мы получим 2 часа 58 минут. То есть через 2 часа 58 минут мы можем начинать делать очистительный комплекс. Именно эта вежа будет способствовать укреплению жизненности организма.

Известно, что межклеточная жидкость омывает клетку постоянно. После приёма пищи, она приносит пищу, а спустя некоторое время, она выносит из клетки продукты метаболизма. То есть она выполняет в одно время питательную функцию, в другое время выделительную. Если мы не будем своим разнобойным по времени питанием нарушать эти две функции, мы тем самым обеспечим нормальное функционирование всех клеток и создадим гомеостаз, которого так не хватает клеткам человеческого организма, а известно, что из-за его отсутствия клетки быстро погибают. В условиях же стабильности они будут бессмертными.

Правильно расположенный по времени очистительный комплекс обеспечит выделительную функцию клеткам и всем органам, выполняющим функцию фильтрации крови. Исполняя очистительный комплекс три раза в день, человек худеет в среднем по 6-8 кг в месяц. Исполняя его по вежам, мы тем самым обес-

печим ещё большую его эффективность, поскольку появятся элементы упорядочения

Обычно, когда человек просыпается - он потягивается. Это связано с тем, что потягивающие упражнения выводят из межклеточного пространства продукты выделения клеток, скопившихся за ночь. Поэтому утренний очистительный комплекс начинается с упражнения потягивания (упр. 1). Лёжа на кровати или стоя на полу вытягивает вверх руки и шею, а ноги вытягиваем в противоположную рукам сторону. Затем расслабляемся.



*Рис. 51 Упражнение 1.
Потягивания*



*Рис. 52 Упражнение 2.
Произвольные потягивания*

Чувствуем, в какую сторону мышцы хотят ещё потянуться, и тянемся в эту сторону, вверх, вниз, вбок, на которую они нам укажут (рис. 52. упр. 2). Но нам интересно очистить не только межклеточное пространство,

но и клетки нашего организма. Однако, выводить продукты метаболизма из клеток, значительно сложнее, чем из межклеточного пространства, поскольку белковые конгломераты продуктов метаболизма, должны преодолеть ещё клеточную мембрану. В этом случае вибрация должна быть намного сильнее, чем удары веника, здесь нужно подпрыгивать, причём очень высоко, чтобы создавшиеся за много лет в клетках белковые глобулы рассыпались. Поэтому после потягивающих упражнений мы начинаем очень высоко подпрыгивать (рис. 53, упр. 3).



*Рис. 53 Упражнение 3.
Высокие подпрыгивания*



*Рис. 54. Упражнение 8.
Подпрыгивания в согнутом
положении*

При выведении из себя продуктов метаболизма клетка должна интенсивно вибрировать. К старости способность к вибрациям, вследствие роста и утяжеления клетки снижается. Клетка вообще становится неспособной самостоятельно избавляться от продуктов белкового распада. Известный авиаконструктор А.

Микулин предложил простейший способ помощи клетке - виброгимнастику, которая заключается в прыжках или в пружинистых ударах пятками о землю. Но дело в том, что клетка выделяет продукты метаболизма всей своей поверхностью, а не только нижней частью, которой помогает виброгимнастика А.А. Микулина. Поэтому, вибрации должны совершаться обязательно во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Трясти, тело, голову, руки, ноги, как это делают цыганки, исполняя свои национальные танцы. Если трудно это делать одновременно, трясите сначала руки, плечи голову и туловище (упр. 4), а затем ноги (упр. 5). Если нижнюю часть клеток можно очищать с помощью прыжков, то верхнюю часть клеток можно очищать с помощью кувырков или прыжков с прижатой головой к коленям (упр. 6, рис. 4). Пожилым людям, у которых кровяное давление и пока ещё забиты сосуды и ткани, это упражнение можно пропустить, и ограничиться только очищением нижней части клеток, т.е. прыжками и то не очень сильными. Для молодых людей можно рекомендовать 12 прыжков и 12 кувырков (упр. 7), а для людей в возрасте и молодых людей, долго употреблявших генномодифицированные продукты, кувырки можно заменить прыжками в наклонённой позе (упр. 8, рис. 54) или вибрацией рук, ног, тела - вверх-вниз лёжа на спине (упр. 9).

А.А. Микулин очищал клетки прыжками, т.е. чистилась только нижняя часть клеток. А клетка выделяет, как уже указывалось, всей поверхностью, для чего нужны боковые вибрации и кувырки. О том, что клетка не может очистить свою верхушку, свидетельствует быстрое старение лица, которое происходит

раньше тела. У клетки стареет верхушка, которая не способна к самоочищению, и вследствие индукции старение верхушек передаёт верхней части тела - шее и лицу. Существует ошибочное мнение, что лицо и шея стареют из-за того, что они не покрыты одеждой. Но у папуасов и пигмеев экватора, которые ходят без одежды, прежде всего тоже стареет лицо и шея, что доказывает нашу правоту об индукции части (клетки) на целое (тело). К тому же по одному из древних догматов "что вверху, то и в низу, что внутри, то и снаружи", следует: раз у клетки стареет верхняя часть, значит, и у человека стареет лицо, поскольку в жизни у людей кувырки вообще не присутствуют.

После виброгимнастики сразу после неё хочется потянуться. Это вызвано тем, что попадающие в межклеточное (тканевое) пространство продукты метаболизма при напряжении мышц и тканей, поступают в капилляры и двигаются к почкам, где кровь от них очищается.

Потягивания (упр. 1) можно заменить опять же виброгимнастикой (упр. 4), которая способствует выделению продуктов метаболизма не только из клеток организма, но и из межклеточного пространства, особенно если встряхивание происходит при напряжённых мышцах. Для этого нужно напрячь мышцы (упр. 10) и потрясти тело в течение 12 ударов сердца в сагиттальной плоскости, затем столько же времени во фронтальной (упр. 11), и столько же времени в вертикальной (упр. 12) плоскостях.

¹ Эндомиксис - период, когда клетка перестаёт питаться и омолаживается.

Если проводить каждые два часа виброгимнастику, клетки приучаются выделять и питаться по часам, и таким образом, выходят на эндомиксис¹, при котором размножение (деление клеток) не нужно, поскольку клетка омолаживается без деления.

Межклеточное пространство необходимо содержать в чистоте и очищать от выделившихся из клеток веществ, поскольку клетка выделяет продукты метаболизма в межклеточное пространство, из которого она дышит и питается. Для этого можно виброгимнастику с напряжёнными мышцами заменить упражнением, очищающим межклеточное пространство. Нужно глубоко вдохнуть, и напрячь всё тело, затем сжаться в комок - прижать руки к груди, присесть, и максимально приблизить голову к коленям (упр. 13. рис 55). Находиться в этой позе надо ровно 12 ударов сердца, пока содержимое межклеточного пространства не поступит в лимфатическую



*Рис. 55. Упражнение 13.
Сжатие в комок*



*Рис. 56. Упражнение 14. Откидывание
головы вперёд-назад и вправо-влево*

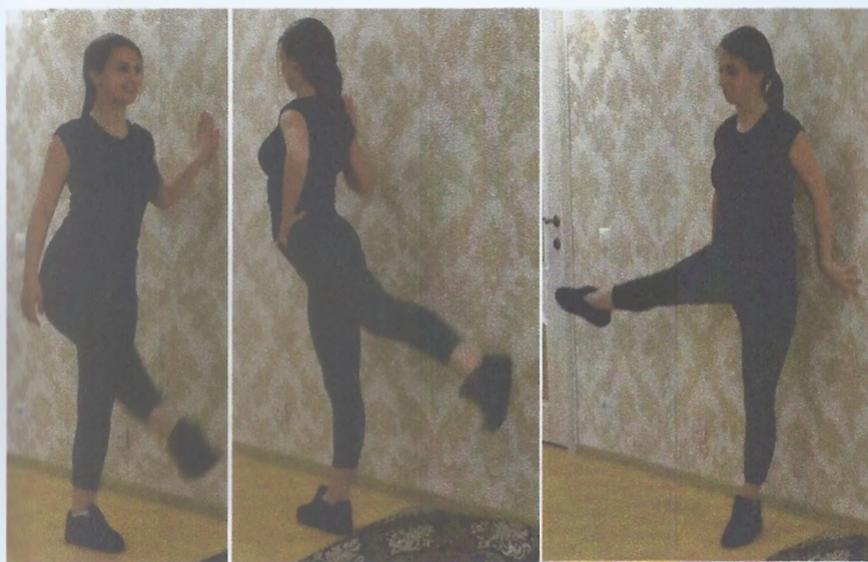


Рис. 57. Упражнение 15 и 16. Стимуляция паховых лимфоузлов

систему. Можно простимулировать впитывание содержимого из межклеточного пространства в лимфу, для чего в этом положении на мгновение расслабиться и снова напрячься. Сделать так 24 раза в ритме сокращения сердца (по 2 удара на напряжение-расслабление), чтобы наверняка очистить межклеточное пространство. А если вы не делали раньше этого, то можно увеличить продолжительность этого упражнения до нескольких минут. В результате этого упражнения продукты метаболизма попадают в лимфатическую систему.

Лимфа двигается под действием сокращения мышц, поэтому нужно все лимфатические узлы простимулировать сокращениями мышц. Начинать с головы, напрягите горло и шею. Сделайте наклоны и откидывание головы 12 раз вперёд-назад (в ритме сердца), затем 12 раз вправо-влево (упр. 14, рис. 56).

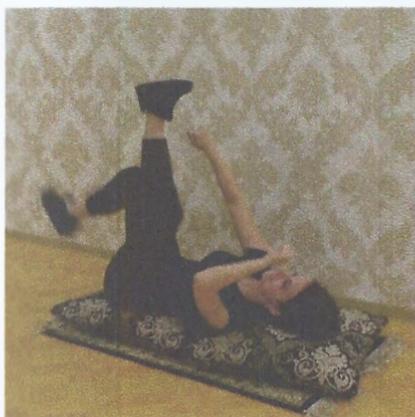
Затем проработайте подмышечные лимфатические узлы - 12 раз максимально отведите руки вверх и вниз в вертикальной плоскости, затем 12 раз в сагитальной (упр. 15).

Далее простимулируйте паховые лимфатические узлы. Сделайте 12 махов вперёд - назад правой, затем левой ногой (упр. 16, рис. 57). Затем 12 махов в стороны правой, потом левой ногой. Можно заменить эти упражнения полупагатом сделав его сначала на правую ногу, затем на левую и так 12 раз (упр. 17, рис. 57).

Очень важна в очистительном комплексе синхронизация с сердцебиением, особенно для тех органов, которые находятся выше сердца - это, прежде всего мозг, куда кровь движется только за счёт создаваемого давления в артериях и капиллярного эффекта. Делая наклоны шеи в стороны или вперёд назад в ритме сердца, мы усиливаем кровоток в наш мозг (упр. 18, рис. 56). Тем самым, обеспечиваем питание гипофизу и таламусу, управляющих эндокринной системой организма и вырабатывающих гормоны молодости и гормоны радости. В них человек постоянно нуждается и часто из-за их дефицита прибегает к алкоголю или другим эрзацам, обретая счастье за счёт саморазрушения. Наклоны шеи в ритме сердца способны решить проблему алкоголизма, поскольку усиливают выработку недостающих гормонов, прежде всего эндорфинов - гормонов счастья. Сделайте простой эксперимент, когда у вас плохое настроение, апатия, психическая усталость, проделайте очистительный комплекс, или только его часть: наклоны головы в ритме сердца, и вы увидите, как у вас повысилось настроение и улучшилось состояние.

Более того, в гипоталамусе (это небольшой примерно с грецкий орех отдел головного мозга) находится центр насыщения и голода, и когда мозг испытывает дефицит в поступающей крови, у человека появляется "зверский аппетит", удовлетворение которого приводит к тому, что печень человека усиленно начинает обращать углеводы в жиры. Но самое главное, что мозг от этого всё равно не насыщается. Чтобы он насытился ему надо или дольше находится в горизонтальном положении, поскольку в этом случае крови поступает в него больше, чем когда он находится в вертикальном положении. Или делать движения шеи в ритме сердца (упр. 18, рис. 56), как уже указывалось выше.

Это упражнение полезно тем, которые не могут сладить со своим аппетитом. Действие этого упражнения можно усилить, подключив сюда движение ног. Для этого лечь на спину, и начать двигать ногами, как будто вы едите на велосипеде (упр. 19, рис. 58). При ритмичных движениях, крови в мозг поступит в два



*Рис.. 8. Упражнение 19.
Перевёрнутый велосипед*



*Рис. 9. Измерение у себя
пульса средним пальцем
той же руки*

раза больше, чем без их движений и мозг, насытившись, отменит команду печени превращать углеводы в жиры. А иначе ожирение неизбежно.

Чтобы синхронизировать свои движения с сердцем не обязательно для этого держать руку на пульсе другой руки. Для этого достаточно средний палец поместить под основание большого пальца этой же ладони, и вы будете чувствовать свой пульс (рис. 59).

Очищение клеток и межклеточного пространства может произойти также после похлопывания себя ладонями (плоскими), что происходит за счёт механической вибрации и звука. Если же себя хлопать ладонями лодочкой (фокусными ладонями), то освобождается от продуктов метаболизма также костный мозг (упр. 21).

Далее следует прокачивание лимфы и стимуляция лимфатического сердца, которое называется "цистерной", находящимся у нас под диафрагмой (упр. 22). Вдохнуть, наклониться, обхватить ноги руками, как в упражнении 13 и 12 раз втянуть и вытянуть диафрагму. Все движения делаются с частотой, совпадающей с ритмом сердца. Можно модифицировать это упражнение и сделать его стоя, не приседая (упр. 23).

После этих мероприятий лимфа попала в венозную кровь, которая в отличие от артериальной крови, движется исключительно за счёт сокращения мышц. Лягте на спину и начинайте делать "перевёрнутый велосипед", как будто вы руками и ногами крутите педали. Это такое же упражнение, как и упр. 19, только теперь оно идёт после упр. 23. Можно в этом упражнении (упр. 24) при этом ещё сгибать и разгибать шею. Делать это упражнение в течение 24 ударов сер-

дца, пока лимфа не поступит в венозную кровь. Эффект от "перевернутого велосипеда" усиливается, если в руки взять гири, но желательно, чтобы они были резонансного с вами веса.

После этого упражнения, когда кровь попала в почки, вы стимулируете очищение почек. Сделайте полный выдох и максимально наклоните туловище назад (упр. 25, рис. 60), выпятите живот для создания отрицательного давления в полости живота, держать на выдохе выпяченный живот в течение 12 (24, 48) туков сердца. Далее делаете наклон вперёд, максимально вдыхаете и сжимаете живот, и удерживается его так в течение 12 ударов сердца (рис. 10). Можно сделать это упражнение 4 - 8 или 12 раз.

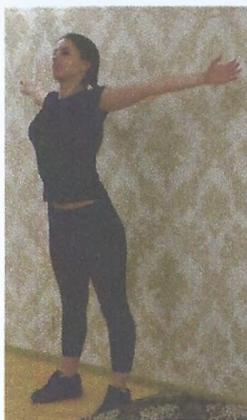
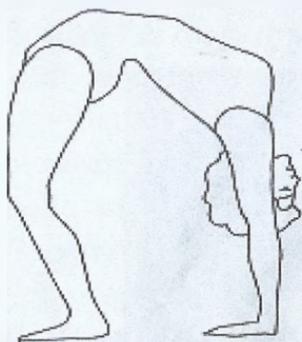


Рис. 60. Упражнение 25. Очищение почек

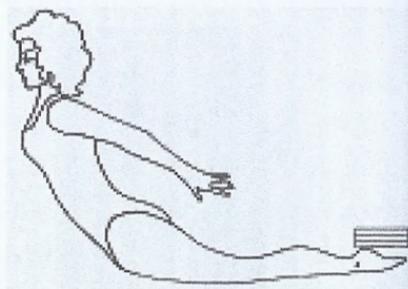
Почему мы делаем всё кратно 12, потому что 12 - это дюжий, божественный счёт, и мы синхронизируемся через это число с минеральным царством Земли. При синхронизации с числом 48 происходит синхронизация и с числом бессмертия 8, и с дюжим счётом -

12. С числом жизни 5 (и кратным ему числами 10, 15, 20, ...) синхронизация нежелательна, так как жизнь на Земле находится в угнетённом состоянии. Однако при воздействии на живой объект, например, при массаже используйте число 5 (один вдох на пять сердцебиений).

Для усиления эффекта можно делать модификацию этого упражнения. Лёжа на спине, сделайте мостик, выдохните и выпятите живот, вдохните. Снова выдохните и выпятите живот, вдохните при втянутом животе. Сделайте так 12 раз, синхронизируясь с ритмом сердца (рис. 61 (а), упр. 26).



(а)



(б)

Рис. 61 (а) и (б). Упражнение 26 и 27. Очищение почек

Другая модификация этого упражнения: лёжа на животе, закрепив ноги под шведской стенкой, делаете подъём тела 12 раз в ритме сердца (упр. 27 (б). рис. 61).

Если у вас совсем нет времени на очистительный комплекс, вы можете его заменить напряжением всех мышц тела, ног, рук, туловища, шеи, лица, которое необходимо делать 12 раз в ритме сердца (упр. 28). Напряжение, как уже указывалось выше, выдавливает из клеток и межклеточного пространства продук-

ты метаболизма в лимфатическую систему. Этим же упражнением мы прогоняем лимфу в венозную систему. Лучше всего лимфа прогоняется, если вы будете не сразу сжимать все мышцы, а последовательно на каждый удар сердца: 12 раз сжимаете сначала пальцы ног, затем последовательно мышцы ступней, голени, бёдер и живота. После чего начинайте на каждый удар сердца сжимать пальцы рук (12 раз). Далее 12 раз сжимаете мышцы ладоней, затем столько же локтевые и плечевые мышцы. Следующие сжатия делаем мышцами шеи и лица, и заканчиваем мышцами груди (упр. 29).

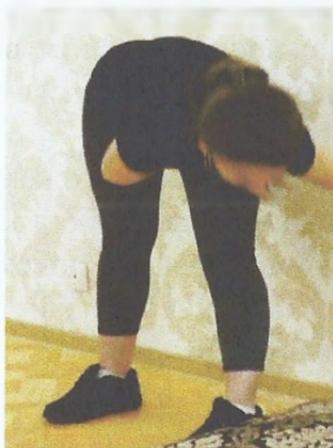
Делать это упражнение можно сидя на собраниях и заседаниях, во время передвижениях в транспорте, переговоров, находясь в очередях или смотря телевизор. Любопытно, что люди, которые практикуют этот заменитель очистительного комплекса, до глубокой старости сохраняют упругость мышц и высокий тургор кожи. Ежедневные напряжения мышц, уже через месяц приводят к исчезновению целлита, и тело обретает упругость. Это упражнение сохранит вам молодость организма так же, как и полноценный очистительный комплекс.

Вы сделали первую часть очистительного комплекса по очищению клеток и межклеточного пространства, прогона лимфы и венозной крови до почек и фильтрации её. Периодичность и количество очистительных комплексов в день можно определять по своим возможностям, не менее одно раза, а если позволяет время делать через каждые два часа до восьми раз в день. Этим вы ускорите процесс омоложения

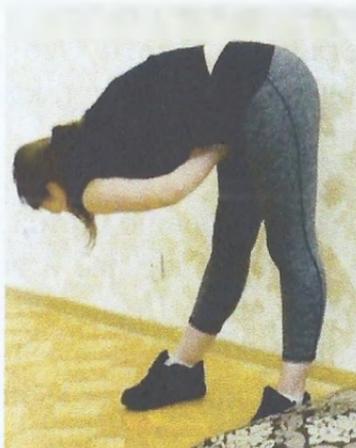
своего организма, хотя он будет вызывать первоначально усталость и плохое самочувствие. И это будет продолжаться до тех пор, пока не очистится межклеточное пространство. Однако при частом исполнении очистительного комплекса, как уже указывалось, возможна интоксикация организма, поэтому нужно количество раз в сутки увеличивать постепенно. От одного раза до восьми.

Вторая часть очистительного комплекса направлена на очищение печени, селезёнки и лёгких.

Упражнения на селезёнку, для запуска и усиления иммунитета. Наклоны туловища с поворотом влево (скручивание живота в левую сторону): торс в левую сторону, таз - в противоположную, вдох, втянули живот и сжали селезёнку (упр. 30, рис. 62). Выпрямились - выдох, и выпятили живот (упр. 31). Это упражнение очищает селезёнку, которая начинает вырабатывать больше белых кровяных тел и одновременно прокачивает лимфатическую систему.



*Рис. 62. Упражнение 30.
Очищение селезёнки*



*Рис. 63. Упражнение 32.
Очищение печени*

Упражнение на печень для запуска репаративной функции клеток и очищения сосудов. Оно необходимо для проталкивания через неё крови, особенно когда она забита. Очищать печень необходимо, чтобы она сохраняла свою репаративную функцию и могла вырабатывать желчь переваривающей жиры и очищающей сосуды от склеротических отложений. Это упражнение такое же, как и на селезёнку, только наклон со вдохом делается вправо, сжали печень (упр. 32, рис. 63). После чего выпрямляетесь, выдыхаете и выпячиваете живот, за счёт чего в брюшной полости создаётся отрицательное давление и из клеток печени начинают выходить шлаки (упр. 33). Сделайте это упражнение 12 раз, постаравшись синхронизироваться с ударами сердца (2-4 удара сердца на 1 наклон).

Можно использовать модификацию этого упражнения. Вдохнуть, согнуться на правый бок и вдавить пальцы рук в правый бок (упр. 34). Стимуляция печени - это одно из важнейших мероприятий очистительного комплекса. Японке Сэй Сёнагон в 70 лет сделали операцию на печень. В результате щадящей диеты (сырые фрукты и овощи) у неё к 75 годам исчезла седина, и выросли зубы. Она вышла замуж и через 9 месяцев родила здорового ребёнка. В этом случае здесь помимо щадящей сырой диеты сработала стимуляция печени, поскольку операция на печень - это стресс не только для органа, но и для всего организма, который может длиться не один год. А в печени, как известно, вырабатывается гепарин, который восстанавливает репаративную функцию клеток, за счёт чего клетки становятся юными.

Очищение лёгких мы делаем с помощью полного выдоха, после чего раскидываем руки и расправляем грудную клетку, создавая отрицательное давление в лёгких, что способствует их очищению (упр. 35). На вдохе опускаем руки (упр. 36). Сделать так 12 раз.

Далее стимулируем лимфатическое сердце омолаживающим дыханием (упр. 35, 36). Несмотря на простоту, омолаживающее дыхание по эффективности не уступает очистительному комплексу. Вдохнув нижней частью лёгких и максимально выпятив мышцы живота (упр. 37), надо резко сжать живот. Можно сжать два, четыре, восемь, ... раз подряд (упр. 38). Это способствует продвижению лимфы. Сделать 12 омолаживающих дыханий. Надо сказать, что если этот тип дыхания сделать рефлексорным, т.е. когда человек не будет думать о нём, а оно само будет исполняться организмом, то это заменит второе сердце (которое было у человека раньше, качавшее венозную кровь), тогда человек сможет содержать свой организм в постоянно молодом состоянии. Этим упражнением мы завершаем вторую часть очистительного комплекса. Омолаживающее дыхание можно делать самостоятельно, например, когда невозможно сделать очистительный комплекс, поскольку с помощью него излечиваются практически все болезни. Особенно оно полезно, когда вы чувствуете, что заболеваете.

С помощью полного очистительного комплекса можно добиться постепенного омоложения всего организма. Благодаря ежедневной стимуляции внутренних органов, мы можем всегда держать их в тонусе и не давать им зашлаковываться, особенно это касается тех,

кто ест варёную пищу. Наша кровеносная система очень часто остаётся незаполненной кровью, потому что тот или иной орган работает неинтенсивно. Поэтому стимулируя очистительным комплексом работу внутренних органов, мы обеспечиваем к ним приток крови и необходимое питание, для лучшего осуществления ими своих функций.

Первое время, людям с зашлакованным организмом, трудно будет делать его из-за выброса большого количества шлаков в кровь, поэтому они будут себя не очень хорошо чувствовать. Поэтому его можно сократить по времени и по количеству раз в день. Но по мере очищения от шлаков, организм будет сам требовать его исполнения. Полезно после очистительного комплекса делать небольшие пробежки или лёгкие гимнастические упражнения на воздухе, которые снимают интоксикацию и очищают кровь.

Очистительный комплекс стимулирует очистительно-выделительную систему, но не может дать ей возможность отдохнуть. Отдыхает она только во время голодовок. Поэтому, чтобы очистительная система отдыхала, человеку полезно голодать каждую шестидницу или еженедельно по 24 - 36 часов, а каждый месяц по три дня, как это делал Поль Брег.

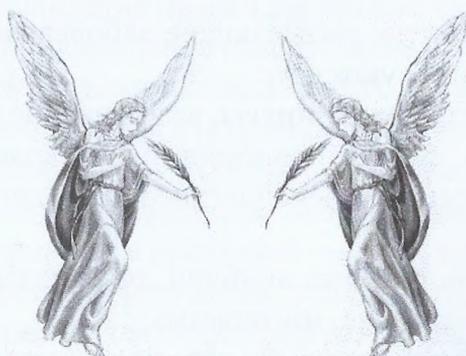
Очистительный комплекс не заменяет гимнастику или физические упражнения. Он направлен только на очищение межклеточного пространства. Во время лёгкого бега тоже происходит очищение межклеточного пространства, но кроме этого бег способствует отдыху сердца, потому что ноги человека - это его второе сердце. Тем более, очистительный комплекс не

заменяет интенсивную физическую нагрузку до седьмого пота, во время которой происходит глубокое очищение клеток и межклеточного пространства. Такую нагрузку необходимо давать организму хотя бы раз, а лучше два раза в неделю или шестидницу.

Этот комплекс зарекомендовал себя при похудении. Делая его всего два-три раза в день по 8-10 минут и более ничего не добавляя в свою жизнь, оставляя всё по-прежнему, люди худеют от 8 до 10 кг ежемесячно. Потому что этот комплекс работает не с жиром, а с каждой клеткой отдельно. Когда же различные системы предлагают строгие диеты и сумасшедшие физические нагрузки, при этом люди худеют всего за месяц на 5-8 кг - это стрельба по воробьям из пушки. А надо всего лишь помочь выводящей системе выводить жир, и продукты метаболизма, что не требует сумасшедших физических нагрузок и большого количества времени, а требует лишь точность исполнения и соблюдение последовательности упражнений. При этом в сутки на всю систему упражнений уходит не по 2-3 часа, а всего лишь 25-30 минут.



Часть IV
Профилактика
и очищение организма
от паразитов
Третий принцип
бессмертия



§ 1. Причина заболеваний человека - паразиты

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) разными паразитами в мире, за последние десять лет заразились более 4.500.000.000 человек, т.е. фактически 9 человек из 10 больны паразитами. Только в США 95 % населения являются носителями паразитов. Считается, что 99.9 % людей, у которых есть домашние животные: коровы, козы, овцы, кошки, собаки, грызуны, птицы - заражены паразитами.

По данным ВОЗ на долю смертей от паразитов приходится 14 000 000 смертей в год, что составляет 25 % от общемирового показателя смертности - каждая четвёртая смерть!

Паразит - это организм, живущий за счет своего хозяина, питаясь его энергией, клетками, тканями, витаминами и пищей, которую потребляет организм и отравляет хозяина продуктами своей жизнедеятельности.

Паразиты, вызывающие заболевания человека, классифицируются на:

- **бактерии и вирусы**, вызывающие герпес, гепатит, корь, свинку, полиомиелит, тиф, краснуху, грипп, язву желудка и двенадцатиперстной кишки (хеликобактер);

- **простейшие**: лямблии, токсоплазма, трихомонада, уреаплазма, микоплазма;

- **микозы** (грибки): кандидоз, слизевик, лишай;

- **черви** (гельминты), к которым относятся филярия,

аскарида, острица, бычий цепень, власоглав, карликовый цепень, кривоголовка, широкий лентец, клонорх, легочная двуустка, описторх, токсокара, шистосома, трихинелла, фасциола, эхинококк и альвеококк, свиной цепень.

Человек может являться "хозяином" более 2000 видов паразитов, от мельчайших микроорганизмов до многометровых глистов. Паразиты живут не только в прямой кишке - их можно обнаружить практически в любой части тела: легких, печени, мышцах, суставах, желудке, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах.

По данным частотной биорезонансной диагностики (брд), паразитами заражено 97% населения, особенно высока степень заражения аскаридами, острицами и всеми видами ленточных червей. Грибковыми инфекциями заражено более 25% населения.

Согласно данным собранных в регионах России, 70% обследованных пациентов, заражены токсоплазмами - мельчайшими паразитами, обитающими в головном мозге, мышцах, лимфоузлах и во внутренних органах. Это внутриклеточные паразиты, разрушающие клетки нервные клетки мозга и другие клетки организма. Заражение происходит от кошек, собак, птиц, а также через молоко сельскохозяйственных животных.

Такие заболевания, как бронхит, пневмония, ОРЗ чаще всего являются следствием повреждения альвеол легких личинками аскариды и других червей, чьи личинки мигрируют в организме вместе с кровью.

Шизофрения, эпилепсия, склонность людей к суициду - вызываются личинками самых разных глистов, попавших в мозг человека.

Поражение глаз может произойти мигрирующими с кровью лептоспирами (спиралевидными бактериями), токсоплазмами, трихомонадой. В отдельных случаях это могут быть личинки аскарид или мелких глистов.

Псориаз, экзема, витилиго (исчезновение из кожи пигмента меланина) - болезни от поражения кожи и подкожной клетчатки филяриями и трихинами, которые поглощают так необходимый организму кремний.

Бронхиальная астма всегда начинается с аскаридоза, когда личинки аскарид повредят ткань альвеол. Затем грибы глубоко разрушают слизистую легких и ее систему иннервации; часто причиной заболевания является печеночный паразит - сосальщик

Сахарный диабет - болезнь, порождаемая паразитами в поджелудочной железе. В ряде случаев - это трематода крупного рогатого скота.

Ангина фурункулез и любые другие гнойные процессы - стептококко-стафилококковая инфекция.

Простатит - мочеполовые хронические инфекции и кишечные палочки.

Аллергия - нарушение выделительной системы и печени в частности - лямблии и другие печеночные паразиты.

Бесплодие (приобретенное) - хронические мочеполовые инфекции - трихомонады, уреоплазмы, микоплазмы, хламидии и другие торч-инфекции¹.

¹*Торч-инфекция - английская аббревиатура четырёх вирусных заболеваний: герпес, токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус.*

Пиелонефрит, образование песка, камней - нарушение работы выделительной системы из-за хронической инфекции

Варикоз и геморрой - шистосомы, филярии в сосудах + трихомонады;

Паразиты подрывают работу иммунной системы и создают предрасположенность к хроническим заболеваниям. Число возможных симптомов почти бесконечно: головная боль, запор, понос, образование газов и вздутие живота, диспепсия желудка, боли в суставах и мышцах, анемия, аллергия, проблемная кожа, гайморит, нервозность, гранулематозное воспаление, фурункулы, хроническая усталость, нарушение сна, мочеполовые заболевания, гастрит, язва, перхоть, астма, псориаз, гепатит и многое другое...

Пребывая в роддомах, женщины и новорожденные дети заражаются стафилококками, хламидиями, трихомонадами и прочими инфекциями. При беременности заражается и будущий ребенок, так как плацента инфицированной женщины не способна бороться с проникновением токсоплазм.

Сегодня разработана эффективная методика избавления от паразитов. Это биорезонансная терапия (брт), эффективность от которой достигает 100 %.

§ 2. ЕЩЕ ОДИН ИСТОЧНИК ПОСТУПЛЕНИЯ ПАРАЗИТОВ В ОРГАНИЗМ

Т.Я. Свищёва открыла, что тромбоциты, способны затем превращаться в питательной среде в амёбовидные клетки, очень похожие на трихомонад. Сами

тромбоциты - безъядерные клетки, напоминающие пластинки, значительно уступающие по размерам эритроцитам. Тромбоциты двигаются по кровеносным сосудам ближе к их стенкам, поток эритроцитов движется по центру кровяных сосудов. Их окружает поток лейкоцитов, защищающих эритроциты от нападения паразитов. Как только в стенке сосуда обнаруживается отверстие, тромбоциты своими телами закрывают его - и кровотечение останавливается.

Почему же тромбоциты превращаются в "трихомонады"? Дело в том, что они превращаются не в трихомонады, а в перерождённые клетки крови, по функциям и поведению, близкие к таким паразитам, как трихомонады. Происходит это перерождение благодаря стрессам, потому что эмоции: гнев, тоска, зависть, раздражение вырабатывают гормоны, которые впрыскиваются в кровь и воздействуют в большей степени на самые маленькие клетки крови - тромбоциты, концентрация которых в крови больше, чем лейкоцитов и эритроцитов. И эти маленькие клетки получают эмоцию разрушения, и поэтому они становятся разрушителями, пожирающими своих собратьев. Превращаясь затем в полноценные с ядром амёбовидные клетки, они способны проникать в любой орган и там замещать здоровую клетку. Так постепенно в организме накапливаются клетки-перерожденцы, которые не выполняют возлагаемые на них функции, и ведут себя как паразиты и каннибалы, хотя Т.Я. Свищёва считает их трихомонадами. Из-за этого вывода против неё ведётся кампания, пытающая её всячески дискредитировать. Как уже указывалось, в среднем в

год не зависимо от возраста человека накапливается паразитов и клеток перерожденцев до одного процента от веса человека.

Действительно, мегакариоциты (большие незернистые лейкоциты) нападают на клетки своего организма и пожирают эритроциты, клетки сосудов, тканей, желез, эпителия. Явление, получило название "аутоиммунной агрессии" и вызывает удивление, но это последствие воздействия гормонов отрицательных эмоций, переродивших клетки крови в каннибалов.

"Что в большом, то и в малом", гласит древняя мудрость. Если вы на кого-то гневаетесь, то эта эмоция не проходит бесследно. Она передаётся клеткам крови - тромбоцитам, которые перерождаются в клетки-эгоисты. А эгоисты уже работают только на себя, а не на организм. Клетки-перерожденцы оседают в фильтрующих органах: печени, почкам, поджелудочной железе и в тонком кишечнике. Из-за этого органы будут "гневаться друг на друга", у них будут нарушены основные функции. Поэтому мы можем сделать однозначный вывод: стрессы - основная причина утраты человеком бессмертия. Естественно, человеку нужно избегать негативных стрессовых ситуаций, особенно много приходящих к нам с телеэкрана.

Если человек испытывает положительные эмоции радости, счастья, восторга, умиротворения, эти гормоны попадают в кровь и влияют на тромбоциты, которые в этом случае тоже перерождаются, и становятся суперсозидающими клетками. Они, попадая в органы, создают им новые функции, делая их сверхустойчивыми к всевозможным отрицательным влияни-

ям окружающей среды и награждая организм новыми возможностями. Именно поэтому, в навязанных нам религиях эмоции изгоняются, ибо они есть один из секретов на пути к богу.

§ 3. ГЕЛЬМИНТОЗЫ И БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Всемирная Организация здравоохранения обнародовала доклады, из которых следует, что до 80% всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности в нашем организме!

Мы часто не осознаем насколько наше здоровье, самочувствие, поступки, эмоции вкусы, зависят от невидимых обитателей нашего организма.

Большую ошибку сегодня допускают некоторые врачи, не уделяя должного значения диагностике на гельминтов, продолжают пичкать больного все большими и большими дозами лекарств, выписывая новые рецепты, усугубляя болезнь организма.

Они не подозревают, что гельминты и другие паразиты научились очень ловко скрывать следы своего пребывания в организме человека, маскируясь симптомами очень распространенных заболеваний.

Паразиты могут оказывать на организм человека различные действия:

Механическое повреждение органов, отравление продуктами своей жизнедеятельности, развитием аллергических реакций, поглощать кровь и пищевые вещества, которые необходимы самому организму, утяжелять течение других болезней.

Паразиты-гельминты ослабляют иммунную систему, способствуют проникновению в организм бактериальных и вирусных инфекций, чем вызывая болезнь.

И было также отмечено, что уничтожение паразита и удаление из организма больных людей токсинов исчезли "неизлечимые" болезни.

Человек может являться "хозяином" более 2000 видов паразитов, от мельчайших микроорганизмов до метровых глистов. Паразиты живут не только в прямой кишке - их можно обнаружить практически в любой части тела: легких, печени, мышцах, суставах, желудке, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах, в которые они попадают от грязных рук (некоторые глисты, вылупившись из яйца уходят в глубь организма, а некоторые остаются в глазах, существенно ухудшая зрение или приводя к полной слепоте. Наиболее эффективное средство изгнание паразитов из глаз, это семена дурмана рассыпать на сковородке и поджаривать их на медленном огне, помести лицо над парам (можно накрыть голову плотной тканью для усиления концентрации паров дурмана. Глисты начинают выползать из глаз).

В виду этого любое лечение необходимо начинать с выявления паразитарных форм, присутствующих в организме больного и последующего их устранения. Без этого любые методы лечения будут не эффективны. Они лишь могут убрать симптомы и дать кратковременный результат. При этом острое заболевание может перейти в хроническое.

Таких примеров можно привести великое множества, так как любые нарушения работы органов или си-

стем органов связаны с жизнедеятельностью паразитов.

Каковы наиболее явные признаки присутствия паразитов в нашем организме?

Число возможных симптомов почти бесконечно. Эти "Умные" существа настолько хитры, что могут замаскировать свое присутствие симптомами самых широко распространенных заболеваний.

ОРЗ, бронхит, пневмония, туберкулез может оказаться жизнедеятельность в легких человека личинок аскарид, а также паразита, обычно располагающегося в печени - сосальщика, да и других глистов.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки - это заболевание вызывает ранее считавшийся безвредным паразит хеликобактер.

Псориаз, экзема, витилиго - болезни от заселения кожи глистами (филярии), а подкожной клетчатки трихинами, вызваны недостатком кремния, который поглощают паразиты.

Бронхиальная астма всегда начинается с аскаридоза, когда их личинки повредят ткань альвеол. Затем грибы глубоко разрушают слизистую легких и ее систему иннервации; часто причиной заболевания является печеночный паразит - сосальщик.

Сахарный диабет - болезнь, порождаемая паразитами в поджелудочной железе. В ряде случаев - это трематода попадающих к человеку от крупного рогатого скота.

Ангина, фурункулез и любые другие гнойные процессы - стрептококко-стафилококковая инфекция.

Простатит - мочеполовые хронические инфекции и кишечные палочки.

Аллергия. Паразиты во время своего развития могут наносить огромный вред продуктам своей жизнедеятельности, а так, как продукт не знакомый организму и иммунная система избавляется от него, выбрасывая на кожу. Аллергия - нарушение выделительной системы и печени в частности - лямблии и другие печеночные паразиты.

Бесплодие (приобретенное) - хронические мочеполовые инфекции - трихомонады, уреоплазмы, микоплазмы, хламидии и другие инфекции.

Пиелонефрит, образование песка, камней - нарушение работы выделительной системы из-за хронической инфекции.

Варикоз и геморрой - шистосомы, филярии в сосудах + трихомонады.

Паразиты вызывают аллергизацию организма человека, снижают сопротивляемость инфекционным заболеваниям, создают предрасположенность к хроническим заболеваниям, подрывают работу иммунной системы, а также снижают эффективность вакциной профилактики.

Вот статистика:

Уже пребывая в роддомах, женщины и новорожденные дети заражаются стафилококками, хламидиями, трихомонадами и прочими инфекциями. По данным частотно-резонансной диагностики, паразитами заражено 97% населения, особенно высока степень заражения аскаридами, острицами и всеми видами ленточных червей. Грибковыми инфекциями заражено более 25% населения

По данным из разных регионов России, 70% обследованных пациентов заражены токсоплазмами -

мельчайшими паразитами, обитающими в головном мозге. Это внутриклеточные паразиты, разрушающие клетки головного мозга, а также живущие во внутренних органах, мышцах и лимфоузлах. Заражение происходит от кошек, собак, птиц, а также через молоко сельскохозяйственных животных. При беременности заражается и будущий ребенок, так как плацента инфицированной женщины не способна бороться с проникновением токсоплазм

Атеросклероз - часто возникает при поражении стенок сосудов трихомонадами.

Заболевания кожи, такие как прыщи, угри, папилломы, грибок между пальцев, даже трещины на пятках, различные экземы и псориаз вызванные недостатком кремния в организме, который с удовольствием поглощают паразиты, почти ничего не оставляя своему "хозяину"

Заболевания суставов и сухожилий (ревматический артрит, артроз, радикулит, подагра...)

Анемия - все это результаты паразитирования чужеродных организмов, абсолютно не причастных к этому на первый взгляд.

Запоры - зачастую провоцируются паразитами нарушающими передвижение пищи в кишечнике. Паразиты-гельминты раздражают рецепторы кишечника, что приводит к нарушению моторики желудочно-кишечного тракта.

Понос - паразиты производят вещества, которые нарушают работу кишечника. Понос, в данном случае не является симптомом для отравления некачественными продуктами питания, а являются следстви-

ем деятельности гельминтов (глистов) и их паразитирования в организме человека.

Геморрой - причиной данного заболевания может быть не воспаление и увеличение геморроидальных узлов, а размножение остриц (паразитов гельминтов) под слизистой оболочкой по ходу прямой кишки.

Заболевания кожи (проблемная кожа) - эти болезни вызванные паразитами -гельминтами попадая в организм человека еще на стадии личинок начинают активно проникать во все ткани и органы.

Паразиты могут вызвать **крапивницу, различные сыпи, экзему и другие кожные заболевания**. Различные виды паразитов (нематоды, трематоды, цестоды и простейшие микроорганизмы) могут вызвать в организме человека симптомы в виде **опухолей, дерматитов, папилломы и язвы на теле** человека и стать причиной проблемной кожи.

Астма может быть вызвана различными паразитами. С большой вероятностью микроскопическими личинками аскарид (глистов-гельминтов). Как только личинки аскарид выводятся в желудке, они начинают мигрировать не в кишечник, как основная масса паразитов, а в легкие зараженного человека. Они раздражают слизистую легких и провоцируют кашель, во время которого люди обратно их проглатывают.

Так цикл путешествия глиста продолжается, и астма не проходит до тех пор, пока носитель аскарид не займется их выведением. Все домашние и фермерские животные - собаки, кошки, овцы, коровы, свиньи, лошади имеют аскарид.

Плотное общение с ними и не соблюдение мер безопасности приводит не только к астме, а также

могут поражаться и другие органы (мозг, печень, почки, сердце).

Яйца паразитов выводятся с фекалиями животных, попадая на их шерсть и окружающее пространство. Человек может заразиться при контакте с зараженными животными в лесу, при сборе грибов и ягод, питье воды из непроверенных источников.

Боли в суставах и мышцах. Многие паразиты-гельминты, перемещаясь по организму, в поисках наиболее удобного для себя места расположения проникают в мышечную ткань и суставные (синовиальные) жидкости.

Такая деятельность паразитов приводит к развитию болезненных ощущений и воспалению. В таком месте образуется соединительная ткань, называется фиброз (уплотнение соединительной ткани, с появлением рубцовых изменений на суставах).

В некоторых случаях ответная иммунная реакция организма на деятельность гельминтов может причинить дополнительную боль человеку, сопровождающуюся воспалением мышц и суставов. Нередко все эти симптомы приводят к ложным диагнозам и человека начинают лечить и прописывать лекарства, например, от артрита или артроза.

Нарушение сна. Ночной сон может быть нарушен активной деятельностью печени, так как по её биоритму в это время она максимально включены в работу, когда организм очищается от накопленных токсических веществ (продуктов жизнедеятельности паразитов-гельминтов). Во сне все рецепторы организма человека максимально чувствительны и поэтому

остро реагируют на любые движения внутри тела, особенно когда они достаточно грубые и связаны с передвижениями глистов.

Снижение иммунитета. Жизнедеятельность паразитов в организме человека держит иммунную систему в постоянно активном состоянии, и из-за отсутствия восстановительной работы иммунитет ослабевает, и перестает четко реагировать на инородные вмешательства в организм человека.

Вследствие чего человек очень быстро заражается и заболевает какими-либо инфекционными (бактериальными или вирусными) заболеваниями. При сохранении иммунной системы в постоянном напряжении может развиться аутоиммунная реакция организма (производство антител против собственных клеток).

Получается, что вместо того, чтобы бороться с паразитами, организм человека, по средствам сбито-го с толку иммунитета начинает разрушать собственные органы и ткани.

Импотенция. Урогенитальная трихомонада может своим присутствием в организме мужчины вызвать импотенцию, т.к. в рацион его питания входят - сперматозоиды! И если они съедят всех сперматозоидов, то такой мужчина уже никогда не сможет стать отцом.

Хроническая усталость, проявлениями которой являются: слабость, рассеянность, тяжесть в голове, резкая утомляемость, апатичные состояния, расстройства памяти, отсутствие сосредоточенности внимания.

Причина также скрывается в присутствии в организме паразитов, которые поглощают микро и макро

элементы, которые необходимы человеку для полноценной жизнедеятельности.

Писать о каждой болезни вызванными паразитами, а мы сегодня касаемся конкретно гельминтов-очень сложно т.к каждое из них несет за собой огромную череду последствий для любого человека взрослого или детского.

На сегодняшний день можно сказать, что нет такого заболевания, которого бы не коснулось участие разрушительной силы паразитов в организме.

И даже из-за их незначительного присутствия, иммунная система будет подавлена, что даст спокойно им размножаться.

Паразиты ослабляют иммунную систему, понижая выделение иммуноглобулина, а их присутствие постоянно стимулирует реакцию системы и со временем может ослабить этот жизненно важный иммунный механизм, открывая путь проникновению в организм бактериальных и вирусных инфекций.

Рак и СПИД

В 1990-1995 годах в России были проведены научные эксперименты на клеточном, молекулярном, генетическом уровнях по выявлению природы образования опухолевых клеток человека в Ленинградском НИИ акушерства и гинекологии имени Д. Отта, Научно-исследовательском онкологическом институте имени Н.Петрова, НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Пастера, Центральном научноисследовательском рентгенорадиологическом институте, в Московском Научно-исследовательском институте вирусологии имени Д.Ивановского.

Результаты экспериментов показали, что опухолевая клетка - это **трихомонада** в безжгутиковой стадии существования. Рак - это трихомоноз или точнее его конечная стадия, при которой человек оказывается в пограничном состоянии между жизнью и смертью.

Учёные США установили, что при своем развитии в организме человека **трематоды** вида *Fasciolopsis busqi* выделяют естественные отходы своей жизнедеятельности. Один из этих отходов и провоцирует стремительное деление раковых клеток. У подавляющего большинства раковых больных они обнаружили паразита *F. busqi*. После уничтожения паразита и удаления из организма больных людей токсинов исчезали "неизлечимые" болезни.

С распространением промышленной обработки продуктов, напитков, косметики, лекарств человек сильно подорвал свою иммунную систему, чем расчистил путь проникновения в организм паразитов.

Когда в теле человека появляется много паразитов, они начинают борьбу за выживание, их агрессивность усиливается.

В клетках трематод вырабатывается вещество, стимулирующее их шизогонию - ростковый фактор (ортофосфотирозин). И черви быстро растут. Ростковый фактор, выделяемый паразитом, вызывает безудержный, бесконтрольный рост и клеток организма, где поселились паразиты. А это и есть рак.

Главную роль играет трихомонада и в развитии СПИДа, где, именно она, а не лимфоидные клетки человека, как утверждает официальная медицина, является хозяином вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).

Рак - это паразитарное заболевание, СПИД - сверх паразитарная болезнь, т.к. вызывается двумя паразитами: трихомонадой - паразитом человека и ВИЧ - паразитом трихомонады.

При раке и при СПИДе существенную роль в повышении злокачественности этих заболеваний играет многочисленная и разнообразная сопутствующая микрофлора. Существенную, но ни первичную роль играют такие факторы, как плохая экология, вредные привычки, повышенная радиация, злоупотребление антибиотиками, гормональными препаратами, неразборчивый секс.

И так, перечислим все обозначенные симптомы: головные боли, запоры, понос, газы и вздутие, синдром "нервного" желудка, боли в суставах и мышцах, анемия, аллергия, проблемная кожа, гайморит, нервозность, гранулемы - воспаление в органах, фурункулы, хроническая усталость, скрежет зубами, нарушение сна, иммунные нарушения, мочеполовые заболевания у мужчин и женщин (передаваемые половым путём), гастрит, язва, перхоть, астма, псориаз, гепатит и многое другое. Если Вы увидели из перечисленных симптомов знакомые вам, то посмотрите здесь, что их вызывает и приступайте к очищению!

Фасциолёз

Фасциолезами называются гельминтозы печени и желчного пузыря, вызываемые фасциолами - трематодами (сосальщики - класс паразитов) семейства "двуустка печеночная". Заражение человека происходит при питье воды. При кипячении они не гибнут.

Попавшие в желудочно-кишечный тракт личинки фасциол вылупляются из капсулы и с током крови или через брюшину, проникают в желчные протоки, желчный пузырь, иногда в другие органы и ткани, где через 3-4 месяца достигают половой зрелости и начинают выделять яйца.

Во время миграции молодые фасциолы наносят механические повреждения тканям человека. Механическое воздействие оказывают и взрослые паразиты, передвигающиеся в желчных протоках и желчном пузыре. Иногда гельминты полностью или частично закрывают просвет протоков, прекращая или замедляя ток желчи, чем создают условия для развития вторичной инфекции.

Продукты обмена веществ фасциол вызывают повышенную чувствительность организма человека с последующим развитием аллергических явлений. При биопсии печени в ранней фазе фасциолеза можно обнаружить микронекрозы и микроабсцессы. В позднем периоде болезни наступают расширение просвета, утолщение стенок и аденоматозные разрастания эпителия желчных протоков, иногда возникают гнойные ангиохолит и холецистит.

После инкубационного периода - от 1 до 8 недель - болезнь начинается с недомогания, нарастающей слабости, головных болей, понижения аппетита, иногда появляется крапивница, зачастую изменение склер глаз. Нередко возникает лихорадка, которая может быть волнообразной, в тяжелых случаях температура поднимается до 39-40 градусов С. Вскоре, возникают боли в эпигастрии и правом подреберье. Печень уве-

личивается, становится плотной, болезненной. Иногда увеличение печени происходит быстро, "на глазах" и сопровождается сильными болями, по окончании приступа орган быстро сокращается. Возможно увеличение селезенки.

Для ранней фазы болезни наиболее характерны аллергические явления, для поздней - ангиохолит, дискинезии желчных путей, хронический гепатит. Распознавание болезни в ранней фазе представляет большие трудности, т. к. паразиты начинают выделять яйца лишь через 3-4 месяца после проникновения в организм.

Фасциолопсидоз

Фасциолопсидоз - это гельминтоз с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Возбудитель - трематода *Fascio-lopsis busgi*. Паразиты локализуются в тонких кишках, проникают в желудок, печень и поджелудочную железу.

Источник инфекции - зараженный человек, свинья, собака. В тяжелых случаях наблюдаются боли в животе, поносы, временами сменяющиеся нормальным стулом или запорами. Позже нарастают слабость, головокружение, сонливость, отеки на ногах, у мужчин - на мошонке, развиваются общие отеки, белковый дефицит. Больные могут погибнуть от истощения и нарастающей сердечно-сосудистой недостаточности. При легком течении болезни отмечаются лишь боли в животе, временами поносы.

Болезни, вызываемые хламидиями

В последнее время трихомонада (род простейших класса жгутиковых, размеры 5-40 мкм, паразит пище-

варительного тракта и мочеполовых путей) и хламидия (бактерия - паразит). привлекают особое внимание медиков всех стран, т.к.эти инфекции широко распространены во всем мире.

Многие болезни у взрослых начинаются в детстве. Заподозрить хламидийную инфекцию у новорожденных можно при наличии в анамнезе указаний на:

- выявление хронической урогенетальной патологии у родителей;
- развитие патологии беременности;
- самопроизвольный выкидыш, угроза прерывания, гестоз, многоводие, преждевременная отслойка плаценты, преждевременные роды, плацентарная недостаточность, задержка развития и гипотрофия плода;
- развитие во время беременности острого вульвита, кольпита.

Возбудителем хламидиоза, опасной венерической болезни - является *Chlamidia trachomatis*.

Хламидии вызывают

- воспаление в половых органах (гнойные выделения, разрушение структуры тканей, утрата функции органов)

- бесплодие, нарушение зрения (гноящиеся по утрам глаза указывают на "работу" хламидий);

- нарушения пищеварительной системы (воспаление поджелудочной железы, диабет, печеночные расстройства).

- Бесплодие, обусловленное как непроходимостью маточных труб у женщин, так и нарушениями сперматогенеза и овогенеза - самое грозное осложнение урогенитального хламидиоза.

- Внематочная беременность, мертворождение, преждевременные роды, невынашивание, угроза прерывания во всех сроках беременности - последствия хламидиоза.

- Хламидийная инфекция опасна тем, что не всегда приводит к четко выраженному воспалению. Венерического заболевания может и не быть, а хламидий в крови - много. Часто хламидиоз протекает почти без симптомов. В отличие от сифилиса или гонореи он может и не вызывать боли, гнойного воспаления или видимой эрозии органа. А в 40-50 лет, согласно исследованию ученых Йоханнесбурга, может приводить к инфаркту.

Для того, чтобы у человека возник инфаркт, кроме заражения хламидиями, необходимы и другие неблагоприятные условия, возникшие в организме: общая ослабленность организма, ослабление иммунитета, потребление избыточного количества пищи, вредные пищевые и жизненные привычки - жирная, сладкая пища, алкоголь, никотин и т. п.; эмоциональный стресс; плохое состояние сосудистой системы.

Обычно подобные неблагоприятные условия создаются в организме любого "самотеком" живущего человека к 40-50 годам. Другими словами, к этому времени создается благоприятная среда в организме для жизни хламидий и прочей инфекции.

В настоящее время к хламидиозам относят много различных заболеваний и клинических синдромов. *Chlamydia trachomatis* вызывает заболевания глаз (конъюнктивит), ЛОР-органов и дыхательной системы (фарингиты, отиты, бронхиты, пневмонии), урогенитального тракта (уретриты, цервициты,

бартолиниты, вульвит, вульвовагиниты, циститы, сальпингиты и др.), а также перигепатит (синдром Фитц - Хью - Куртиса), эндокардиты, болезнь Рейтера, узловатую эритему, реактивный артрит.

К заболеваниям, вызываемым *Chlamydia psittaci*, относятся орнитоз (поражение легких), доброкачественный лимфогордикулез, генерализованный хламидиоз, паховая лимфогранулема.

В исследованиях последних лет (1997-1998) появились данные о взаимосвязи атеросклероза и инфекции *Chlamydia pneumoniae*. Хламидии слишком живучи, а кроме того, умеют "прятаться" в белых кровяных тельцах. Именно поэтому, сам организм с хламидиями почти не борется, он их просто не замечает.

Болезни, вызываемые трихомонадами

Простейшее трихомонада - это паразитический жгутиконосец подкласса *Flagellat*. В организме человека обитает три вида трихомонад: ротовая, кишечная и вагинальная.

Трихомонады человека не образуют цист, т. е. плотной защитной оболочки даже в неблагоприятных условиях, но очень приспособлены к существованию в иммунном организме: однажды попав в него, они не покидают своего хозяина до самой смерти последнего.

Трихомонада и рак

В результате кропотливой теоретической и практической работы паразитологов еще в 1960 гг. установлено и практически доказано, что опухолевая клетка - это безжгутиковая форма трихомонады.

Опухоль представляет собой колонию безжгутиковых трихомонад, перешедших на сидячий образ

жизни. Образуется опухоль путем почкования трихомонад и в результате незавершенного их размножения, когда дочерние клетки, не отделившись от материнских, дают начало новым клеткам.

Трихомонады, попав в организм, с током крови и лимфы разносятся по всему организму. Они ловко уклоняются от иммунитета с помощью маскировки, переходят из одной в другие стадии существования. При этом они интенсивно усваивают питательные вещества человеческого организма.

Питаются они эритроцитами и лейкоцитами, витаминами и микроэлементами. Обратное трихомонады выделяют в больших количествах молочную кислоту, перекиси, ферменты, "плохой" холестерин и другие яды, чем отравляют организм. Это приводит к развитию малокровия, истощению и кислородному голоданию. Снижается иммунитет, происходят нарушения в нервной системе, разрушаются кроветворные и лимфоидные ткани, извращается нормальная среда организма.

Здесь не обойтись без Филлин Гуда, который обладает способностью вывести из организма все, что выделяют паразиты и нейтрализовать токсины.

Трихомонада прячется от иммунной системы и от врачей

Трихомонады под влиянием иммунитета, переменного характера питания, химических лекарств и других неблагоприятных для них условий переходят в амёбовидную безжгутиковые формы. Тогда они становятся трудно отличимыми от лимфоцитов, клеточных элементов и поэтому не диагностируются, даже если

они есть (кроме телеметрической диагностики, да и то по косвенным показаниям).

Результаты интенсивных исследований ученых по трихомонаде в 60-х годах были прерваны, и поэтому не безинтересно было узнать, как живет ротовой и вагинальной трихомонаде в наше время. С помощью сотрудников медсанчасти N 12 г. Москвы были обследованы группы людей на ротовую и вагинальную трихомонады.

Оказалось, что у всех пациентов стоматологического кабинета в возрасте от 21 до 82 лет, имевших десневые карманы, были обнаружены колонии трихомонад. Обследование женщин в возрасте 16-58 лет в гинекологическом кабинете показало наличие вагинальной трихомонады у всех пациенток. Чаще она была в цистоподобной форме, вакуолизирована и полуразрушена под влиянием многочисленных бактерий и грибков. Атака сопутствующей микрофлоры заставляет трихомонад спасаться, проникать вглубь тканей или подниматься в вышележащие органы, в том числе и в матку.

Лечение в течение 2-3 недель приносит значительное облегчение, и женщина начинает считать себя здоровой. В действительности такое "лечение" только ухудшает состояние здоровья, ибо острое начало болезни переходит в хроническое, вялотекущее и уходит в глубь организма. Заражение трихомонадой происходит легко и незаметно для инфицируемого. Женщины иногда реагируют на инфекцию трихомонадным кольпитом - едкими выделениями, а у мужчин и этого нет.

Незаметность заражения объясняется способностью паразита "маскироваться", что ослабляет иммун-

ную реакцию организма. Например, с помощью выделяемого ими клейкого вещества фибронектина паразит фиксирует на своей поверхности сопутствующую микрофлору, на которую не срабатывает иммунитет, либо сам прикрепляется к поверхности эпителиальных клеток, лейкоцитам и эритроцитам.

Мужчины не замечают своей болезни. Но однажды спохватываются, когда обнаруживают у себя уже более отдалённые стадии трихомоноза, например, простатит или импотенцию. Удивление сменяется безысходностью - они знают, что медицина им в беде не поможет. А ведь виновницей мужского страдания является все та же, игнорируемая трихомонада - хитрый, коварный и беспощадный паразит.

В 70-х г.г. медицина, разделившись на онкологию, кардиологию, пульмонологию и другие дисциплины, расчленила и человека на органы и костный скелет, кровеносную, лимфатическую и нервно-мозговую системы. А для паразита тело человека - это единая планета. И там, где паразиты находят для себя благоприятные условия, они переходят на оседлый образ жизни, размножаются и образуют колонии.

Трихомонада - причина нераспознанных диагнозов.

Если колонии возникают в органах и тканях, то онкологи называют их новообразованиями, а если в стенках кровеносного русла, то кардиологи диагностируют тромбоз. В последнем случае, фагоцитируя (поглощая) клетки и заменяя их место своими телами, паразиты снижают эластичность стенок сосудов. А, размножаясь и прорастая в просвет сосудов, т. е. образуя так называемые тромбы, уменьшают их проходимость.

Поэтому любое эмоциональное или физическое перенапряжение, усиливающее кровоток, может привести к разрыву кровеносных сосудов. Если это произойдет в сердце, случится инфаркт, а в головном мозге - инсульт. Если трихомонада образует свои колонии в кровеносных сосудах половых органов и перекроет их, то вызовет импотенцию.

Проникая в святая святых женщины - в матку, паразиты и там творят свои черные дела. Проникни они в глаза или уши в более поздние сроки беременности, и появятся слепые и глухие новорожденные. По той же причине рождаются дети с пороком сердца или опухолью в том или ином органе.

И ни при чем здесь экспериментально не доказанные и потому малоубедительные генетические мутации и клеточные превращения. А все дело в хитроумном коварном и беспощадном биологическом противнике человека - трихомонаде, которая обитает в каждом из нас.

Достоинно удивления, что медики всего мира не могут распознать в опухолях и тромбах трихомонад - возбудителей смертельных заболеваний. Но удивляться здесь нечему: этих паразитов просто не ищут!!!

Если у пациента не травма или не ожог, то болезнь его вызвал тот или иной биологический возбудитель: вирусы, бактерии, грибки, простейшие или черви. Вот природу этих возбудителей и необходимо выявлять индивидуально у каждого больного. А выявив, освободить от них больного при одновременном укреплении защитных сил организма. Это единственный путь, способный привести к полному выздоровлению.

Связь хламидий и трихомонад

Хламидии теснейшим образом связаны с трихомонадами. Совсем недавно обнаружили, что свой период размножения хламидии проводят в трихомонадах, где образуют микроколонии. Хламидии используют трихомонад в качестве родильного дома и для защиты от неблагоприятных условий (например, чтобы избежать химических препаратов, уничтожающих их).

Выводы о причинах непонятных болезней

Организм человека обладает удивительной способностью постоянно восстанавливать и обновлять себя. Одно это, казалось бы, лишает любую болезнь почвы. Но на самом деле, когда возникает болезнь, что-то мешает жизненной силе организма ликвидировать болезнетворный очаг и восстановить разрушенную ткань.

В большинстве случаев этим что-то являются паразиты. Из вышеизложенного становятся ясными многие причины "непонятных" болезней:

Токсоплазмы вызывают многие уродства, врожденные заболевания у детей, отставание в умственном развитии.

Трихомонады вызывают заболевания мочеполовой системы, кишечника, полости рта, крови, сосудов и рак.

Хламидии вызывают бесплодие, расстройство пищеварения, разнообразные поражения поджелудочной железы (в том числе и диабет), печени и ведут к инфарктам.

Грибки - обилие разнообразных заболеваний, формирование и развитие онкологии.

Лямблии вызывают массу печеночных заболеваний.

Аскариды вызывают легочные, желчные и кишечные заболевания.

Острицы - обилие кишечных заболеваний.

Фасциолез (печёночная двуствка) вызывает аллергию, дискинезию жёлчных путей, хронический гепатит.

Фасциолопсидоз (трематода) участвует в формировании и развитии разнообразных онкологических заболеваний. Нечто подобное делают и остальные паразиты, обитающие в организме человека.

Профилактические мероприятия по избавлению организма от паразитов разных уровней должны проводиться регулярно в течение всей жизни. По данным Госкомстата России (данные 1993 - 2000 гг.), только в нашей стране от инфаркта ежегодно умирают около 700 тысяч человек, от раковых заболеваний - 250 тысяч. Итого: ежегодно разнообразные паразиты собирают "урожай" - около миллиона человеческих жизней!

Если вы не хотите попасть в их число, вместе со своими близкими очищайтесь очистительными программами, при этом соблюдайте несложные правила личной безопасности:

1. Мойте руки перед едой.
2. Старайтесь обдавать кипятком зелень, подаваемую к столу в сыром виде.
3. Не пейте сырую воду из открытых водоемов.
4. Помните, что хорошая вобла - это сильно просоленная вобла, а хорошая икра только та, которая изготовлена на лицензионном предприятии (хотя и здесь никто не застрахован).

5. Не употребляйте в пищу не прожаренное мясо (особенно свиной шашлык маринованный не в уксусе).

6. Находясь за границей - не купайтесь в неизвестных водоемах. Это прямой путь заражения шистосомозом.

7. Отпугивайте от себя комаров и мошек. Кровососущие являются переносчиками ряда гельминтов.

8. Проведите дегельминтизацию своих домашних животных.

И самое главное: проводите регулярно дегельминтизацию себя и своей семьи, включая животных, с целью профилактики развития осложнений. Заразиться можно везде и повсюду. Надо применять безопасные, надежные способы дегельминтизации.

§ 4. Гельминтозы и психические БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Рассеянный склероз - заболевание спинного и головного мозга. Американцы установили, что заболевание вызывается трематодами, которые попадают в организм из молочных продуктов.

Шигелла (палочковидные бактерии) вызывает раздражительность и депрессию - частые симптомы при рассеянном склерозе. Шигеллы выделяют вещества, которые токсичны для головного и спинного мозга. Избавление от шигелл приводит к быстрому улучшению здоровья.

Почему паразиты проникают в спинной и головной мозг? Такие растворители как ксилен и толуол, накапливаясь в головном мозге, притягивают к себе паразитов. Ксилен и толуол - промышленные раство-

рители, токсины, которые добавляют в газированные напитки, кока-колу, взбитые сливки и другие продукты питания.

Токсоплазмоз. Токсоплазмозом называются болезни, вызываемые простейшими одноклеточными организмами, живущими в самых разнообразных местах человеческого организма, где произошло их внедрение и размножение.

Возбудитель токсоплазмоза - токсоплазма относится к роду простейших, к классу жгутиковых. При переходе инфекции в хроническую форму токсоплазмы сохраняются в виде цист (окружают себя специальной оболочкой). Такие цисты обладают способностью длительное время сохраняться в организме животных и человека (до 5 лет). Цисты встречаются в тканях глаза, сердца, легких и других органах.

Количество токсоплазм в цисте колеблется от нескольких экземпляров до нескольких тысяч. В таком виде токсоплазмы существуют в организме как "дремлющая инфекция". В зависимости от способа заражения токсоплазмоз принято разделять на врожденный и приобретенный.

Токсические продукты распада **лямблий** могут быть причиной расстройств в виде ухудшения общего состояния, нервных и психических нарушений.

При тяжелом **энтеробиозе** (заражение большим количеством остриц) часто возникают головные боли, головокружения, бессонница, повышенная умственная и физическая утомляемость, симптомы психастении и неврастении.

Шизофрения и эпилепсия - вызываются личинками самых разных глистов, мигрирующими с кровью лептоспирами, токсоплазмами, в отдельных случаях это могут быть аскариды, группы мелких глистов, заселяющих глазные щели, наконец, трихомонада и ее сидячие колонии

Склонность людей к самоубийствам - следствие заражения мозга червями.

Теперь можно, охватить общую картину большинства болезней человека, выделить стадии развития болезнетворного процесса; а зная это, можно активно вмешиваться в ход и развитие распространенных заболеваний.

§ 5. Развитие слабоумия (деменции) на фоне грязного кишечника

Деменция - это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения, понимания речи, способности ориентироваться, считать, познавать, рассуждать, способности выполнять ежедневные действия. Деменция не оказывает воздействия на сознание. Нарушение познавательной функции часто сопровождается, ухудшением контроля над эмоциональным состоянием, а также деградацией мотивации.

Ранняя стадия деменции часто остается незамеченной, так как развивается постепенно. Общие симптомы включают:

-рассеянность;

- человек забывает о назначенных встречах;
- забывчивость;
- потеря счета времени;
- нарушение ориентации в знакомой местности;
- проблемы с подбором слов в предложении;
- забывание расположения вещей, дороги;
- постепенное прогрессирование нарушения повседневного самообслуживания;
- снижение абстрактного мышления;
- уменьшение рассудительности;
- при сохраненной чувствительности человек не может узнать предметы на ощупь;
- эмоциональная лабильность;
- постепенно человеку становится трудно выполнить уже многократно выполняемый двигательный акт;
- утрата способности воспроизведения или понимания речи.

Средняя стадия: по мере прогрессирования деменции к средней стадии признаки и симптомы становятся более явными и все более суживающими возможности. Они включают:

- неспособность к восприятию новых знаний;
- снижение памяти на отдаленные события;
- частичная утрата способности самообслуживания;
- нарастание личностных изменений (изменения характера);
- нарушение пространственной ориентации даже в пределах собственной квартиры;
- изменение ритма сон-бодрствование;
- усиливаются трудности с запоминанием информации, полученной недавно;

- спутанность сознания;
- расстройства речи;
- неоднократное начало одного и того же разговора;
- забывчивость в отношении недавних событий и имен людей;
- нарушение ориентации дома;
- возрастающие трудности в общении;
- потребность в помощи для ухода за собой;
- поведенческие трудности, включая бесцельное хождение и задавание одних и тех же вопросов.

Поздняя стадия: на поздней стадии деменции развивается почти полная пассивность и зависимость от окружающих. Нарушения памяти становятся значительными, а физические признаки и симптомы более очевидными. Симптомы включают:

- поведение становится более агрессивным или, наоборот, пассивным;
- потеря самосознания;
- поведение становится более оскорбительным, беспокойным или параноидальным;
- потеря ориентации во времени и пространстве;
- трудности в узнавании родственников и друзей;
- трудности в передвижении;
- нужна помощь в кормлении;
- недержание мочи и кала;
- полная утрата долгосрочной и кратковременной памяти.

На этой стадии вследствие неподвижности больных у них развиваются пролежни, пневмония, сепсис. При некоторых видах деменции развиваются судороги, галлюцинаторно-бредовый синдром, маниакальный и параноидальные состояния.

Смерть, в основном, наступает от инфекционных осложнений.

Существует много форм деменции. Одна из них болезнь Альцгеймера (БА) является наиболее распространенным видом деменции - на нее приходится 60-70% всех случаев. Впервые недуг был описан немецким психиатром и патологом Алоисом Альцгеймером в 1906 г., по имени которого он и был назван наряду с существовавшим в ту пору термином - деменция (слабоумие). В развитых странах болезнь Альцгеймера является одним из наиболее дорогих заболеваний.

Другие распространенные формы включают сосудистую деменцию, деменцию с тельцами Леви (аномальные включения белка, образующиеся внутри нервных клеток) и группу болезней, способствующих развитию лобно-височной деменции (дегенерации лобной доли мозга). Между разными формами деменции нет четких границ, и часто сосуществуют смешанные формы деменции.

В настоящее время официально не существует какой-либо терапии для излечения деменции или изменения хода ее развития. И это понятно, потому что деменция связана с зашлаковыванием межклеточного пространства и заселение его мелкими паразитами.

В 2010 г. во всем мире насчитывалось около 40 миллионов человек с этой болезнью, хотя цифра существенно занижена, поскольку многие люди не обращаются к врачам из-за самой большой дороговизны её лечения по отношению к остальным заболеваниям. Болезнь наиболее часто начинается у людей после 65 лет, хотя зафиксировано около 5% случаев раннего ее начала.

Жирные кислоты омега-3 могут улучшить память пожилых людей и поэтому в какой-то степени их применяют при лечении деменции. Но с существующими микроскопическими дозами эффект малозначителен. Лечение жирными кислотами омега-3 приводит к излечению, когда их употребляют в день стаканами, но не менее ста грамм. И в силу того, что жиры растворяют белковые и жировые отложения в тканях и межклеточном пространстве, человек в итоге излечивается.

Считается, что причина болезни Альцгеймера деменции не известна. Выделяют такие причины, как генетика, черепно-мозговых травм, депрессия или гипертония. Процесс заболевания связан с бляшками и переплетениями в головном мозге.

Если сравнить здоровый мозг с заболевшим мозгом, то мы видим усыхание тканей мозга (рис. 64, рис. 65). В настоящее время у современной медицины нет методов лечения деменции, потому что нужно не лечить её, а очищать межклеточное пространство мозга от шлаков и отложений.

Предполагают, что деменция предопределена генетически. Но в действительности генетические болезни в основной своей массе - это передача паразитов детям ещё в утробе матери. Существует несколько гипотез, пытающихся объяснить причину деменции.

1. Холинергическая гипотеза, в ней предполагается, что этот недуг обусловлен снижающимся синтезом нейромедиатора ацетилхолина.



Рис. 64. Усыхание мозга при болезни Альцгеймера



Рис. 65. Сравнение здорового мозга с больным

2. Амилоидная гипотеза считает, что основной причиной заболевания служат внеклеточные отложения бета-белка.

3. Гипотеза тау предполагает, что нарушения тау-белка инициируют деменцию.

В любой из этих гипотез, мы видим, что они указывают на отложения в тканях мозга, что нарушает

нормальные функции клеток, а это говорит о шлако-паразитарном происхождении этой болезни. На это же указывает на случаи деменции у детей. Все эти диатезы, аллергии, риниты, ОРЗ - это всё указывает на начала зашлаковывания организма и появление в нём паразитов и соответственно появление деменции.

Детскую деменцию называются по другому: олигофрения, шизофрения и иного типа психические нарушения. Развивается у детей деменция с характерным для него снижением умственных способностей, проявляется это в нарушении запоминания, причем в тяжелых вариантах течения возникают сложности даже с запоминанием собственного имени. Первые симптомы деменции у детей диагностируются рано, в виде выпадения определенной информации из памяти. Далее течение заболевания определяет появление у них дезориентации в рамках времени и пространства. Деменция у детей раннего возраста проявляется в форме утраты навыков, ранее ими приобретенных и в форме нарушения речи (вплоть до полного ее утрачивания). Конечная стадия, аналогично общему течению, сопровождается тем, что больные перестают за собой следить, у них также отсутствует контроль над процессами дефекации и мочеиспускания. В пределах детского возраста деменция неразрывным образом связана с олигофренией. Олигофрения, или, как мы ранее ее определили, умственная отсталость, характеризуется актуальностью двух особенностей, касающихся интеллектуального дефекта.

Одна из них заключается в том, что психическая недоразвитость является тотальной, то есть поражению подлежит и мышление ребенка, и его психичес-

кая деятельность. Второй же особенностью является то, что при общей психической недоразвитости в наибольшей степени поражению подлежат "молодые" функции мышления. Хотя считается, что причиной являются травмы и инфекции, но в большей степени последствия от прививок.

Наличие амилоидных бляшек и нейрофибриллярных переплетений, наблюдаемых под микроскопом в мозге тех, кто страдает деменцией, говорит о шлаковых отложениях, что свидетельствует о неправильном питании (варёноедении). Бляшки представляют собой плотные и в целом нерастворимые отложения бета-амилоидного пептида и клеточного материала снаружи нейронов и вокруг них. Переплетения (нейрофибриллярные переплетения) - это агрегаты белка тау, связанного с микротрубочками, который стал гиперфосфорилированным и накапливался внутри самих клеток. Поэтому только чистый кишечник и чистая печень помогут людям справиться с этой болезнью.

Но вся проблема в том, что люди с деменцией, ещё с детского или юношеского возраста приходят в социальную жизнь и начинают выкидывать умственные кордебалеты. Ряд исследователей фиксируют проявление слабоумия в зависимости от широты проживания и чем южнее, тем фактов деменции становится больше. Да и количество видов паразитов с приближением к экватору значительно возрастает, по сравнению с северными широтами, а это лишний раз доказывает правильность нашего вывода, что слабоумие - это следствие отложение шлаков и поражение человека паразитами. Деменция тесно связана с агрессив-

ностью, жестокостью, злопамятством, казнокрадством (клептоманией), взяточничеством, безрассудством, эгоизмом, которые, как мы показали ранее связаны с заражением человека паразитами. И эта масса людей идёт в политику, которые, как и их хозяева глисты и паразиты ничего, кроме как разрушить делать не могут. А это обрекает нашу цивилизацию на исчезновение. И в то же время показывает путь для тех, кто не утратил ещё способность здраво мыслить к другой цивилизации - процветающих, чистых людей, живущих без паразитов и следящих за своим организмом.

§ 7. Основная причина появления паразитов в организме

Учёные подсчитали, что в организме человека проживает до 900.000 видов различных микробов, количество которых - миллиарды. К 50 годам они составляют почти половину веса человеческого тела. Такое обилие микробов в организме связано с тем, что с годами у варёноядов кислотность желудка понижается, и он уже становится не способным переварить всё многообразие простейших и яйца гельминтов, поступающих к нам в желудок. Замена здоровых тканей простейшими ведёт к снижению функции органов, в том числе и желудка. Это ещё более снижает кислотность и способствует заражению паразитами. При нулевой кислотности желудка можно считать естественный барьер против микробов полностью устранившимся.

Захват организма паразитами и простейшими сопровождается извращением у человека вкуса. Когда

вам хочется солёной селёдки, жареного мяса, молочка, сыра, чего-нибудь сладенького, кофе, чая, шоколада, в действительности это не ваши желания, а желания ваших поработителей, беспрепятственно размножающихся в вашем организме и навязывающих вам свои желания. О. Бутакова приводит случай из своей практики. Её пациентка очень любила сметану, которую могла есть в неограниченных количествах. Когда из организма был изгнан лентец широкий, восстановились нормальные собственные потребности, и при виде сметаны пациентку просто тошнило.

Варёная пища в действительности организму не нужна. Он довольствуется сырой пищей, которая не вызывает пищевого лейкоцитоза. Варёная же, денатурированная пища идёт на корм микробам и всевозможным паразитам. При варёноедении, клетки организма остаются голодными, вот почему варёноеды постоянно хотят есть. Снова и снова употребляя варёную пищу, они кормят не себя, а микробов. Клетки организма продолжают голодать, и на почве голодания у них развивается дистрофия, появляются признаки увядания и в итоге они умирают. Голодание наших клеток - это основная причина увядания и смерти человека. Поэтому, если вы постоянно будете кормить свои клетки, т.е. есть сырую пищу, вы снова станете бессмертными.

В захваченном микробами человеческом организме оставшиеся здоровые клетки обслуживают микробов, заменивших здоровые клетки. Но белые кровяные тельца продолжают защищать организм от варёной пищи. На протяжении всей длины кишечника, полностью забитого денатурами, в сотни раз пре-

восходящими объём белых кровяных телец, лейкоциты отчаянно сражаются с чуждой организму массой противоестественной пищи и гибнут, потому что бой слишком неравный. Масса мёртвой пищи, является хорошим питательным субстратом для дрожжевых грибов кефира, и хлебобулочных изделий. Грибки пышно процветают в кишечнике, и легко проникает в организм вместе с денатурированными белками и аминокислотами. И всё это не усваивается организмом человека, а идёт на корм микробам-захватчикам. Проникшие в человеческий организм дрожжевые грибки создают свои многочисленные колонии, поражая ткани мицелием, способные в любой момент превратиться в раковые опухоли. Клетки человеческого организма могут усваивать только сырую пищу, поэтому у сыроедов кишечник стерильный и большинство видов глистов у них не могут развиваться, поскольку паразиты питаются преимущественно варёной пищей. Нас уверяют, что в кишечнике - микробы, а в крови и организме человека их нет. Но они есть и в кишечнике, и в крови. Получая прививку с момента рождения, человек заражается "ослабленными" микробами. Это способствует заражению микробами и кишечника, и крови, и тканей всех органов.

При варёном соединении простейшие организмы, беспрепятственно проникшие в организм человека, постепенно становятся "своими", их уже белые не различают кровяные тельца и поэтому не трогают. Они спокойно вытесняют человеческие клетки, получают воздух и питание и даже иннервацию, но в силу несвойственных функций команды мозга они не выполняют. Общая функ-

ция поражённых микробами органов понижается. Зато через полученную иннервацию, обеспечивающую обратную связь с мозгом, оккупанты сообщают мозгу о своих потребностях. Вот откуда у человека появляются желания поесть жареного мяса, сладких конфет, кисленького кефира, ароматного шоколада и т.д.

Изгнать оккупантов можно только сырой пищей, поскольку они едят только варёную и мёртвую пищу, а сырую не употребляют и поэтому умирают от голода, освобождая место для здоровых клеток человеческого организма. Отсутствие варёной пищи в организме значительно увеличивает срок жизни белых кровяных телец, количество их резко возрастает в тканях, где они постепенно наводят порядок.

При питании сырой пищей белые кровяные тельца успевают справиться со своей функцией: не только убирают экскременты из межклеточного пространства, но и уничтожить не прошеных гостей, постепенно освободив от них поражённые ткани органов. Если вы не едите варёной пищи, то в организме не накапливаются продукты метаболизма и ваши клетки не стареют. Они питаются и дышат из чистого межклеточного пространства, которое белые кровяные тельца хорошо успевают очистить и уничтожить всех проникших в организм микробов. Только тогда у организма сохраняется способность к акципетальному (безграничному) росту. Потому что клетки организма живут в нормальных условиях, получают возможность беспрепятственно делиться и омолаживаться, т.е. становятся бессмертными. Именно поэтому наши предки были бессмертными великанами.

§ 8. Очищение организма живой и мёртвой водой

Впервые электроактивированную воду получил изобретатель Д.И. Кратов, исцелившийся с её помощью от аденомы и радикулита. Эти жидкости производят с помощью электролиза обычной воды (рис. 66), причем кислую воду, которая собирается у положительно заряженного анода, называют "мертвой" или "анолитом", а щелочную (концентрирующуюся около отрицательного катода) - "живой" или католитом.

Исследование В.В. Торопкова (2001) показали, что католит, т.е. живая вода, при рН ниже 10,5 и ОВП (окислительно-восстановительный потенциал) меньше минус 550 обладают благоприятным действием на организм человека и не вызывают токсического эффекта при применении внутрь, а наоборот, улучшает состояние человека.

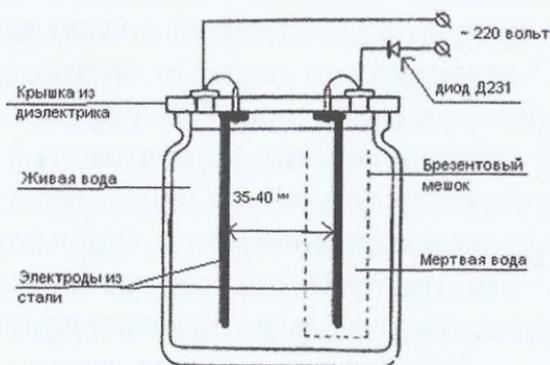


Рис. 66 - Схема электроактиватора воды

"Мёртвая вода" - анолит, кислотная вода, коричневая, с характерным запахом и $\text{pH} = 4-5$ единицы жидкость с ярко выраженным бактерицидным эффектом. Сохраняет свои свойства 1-2 недели при хранении в закрытых сосудах. "Мертвая" вода - прекрасное дезинфицирующее средство. При простудных заболеваниях ею можно полоскать нос, рот, горло. Ею дезинфицируют бинты, белье, различную тару, мебель, даже помещения и грунт. Эта вода обладает антибактериальным, противовирусным, противогрибковым, антиаллергическим, противовоспалительным, действием, не причиняя вреда клеткам тканей человека. Она снимает кровяное давление, отёки, зуд, успокаивает и улучшает сон, уменьшает боль в суставах рук и ног, уничтожает грибок, очень быстро излечивает от насморка и воспаления горла. Использование смоченных в анолите салфеток позволяет полностью очистить раневые полости при флегмонах, абсцессах, трофических язвах, маститах, огнестрельных ранах, обширных гнойно-некротических поражениях подкожной клетчатки. Ею полезно полоскать рот после еды - не будут кровоточить десны и постепенно растворятся камни.

"Живая вода" - католит, щелочная вода, мягкая, прозрачная, с мыльным привкусом вода. Иногда образуется белый осадок. Её $\text{pH} = 10-11$ единиц. В результате катодной обработки вода приобретает щёлочную реакцию и является отличным биостимулятором. При хранении в закрытом сосуде свои свойства сохраняет неделю. Она, стимулирует регенерацию тканей, стимулирует рост и деление клеток, нормализует метаболические про-

цессы и кровообращение в тканях. Она быстро заживляет различные раны, в том числе язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, убирает пролежни, трофические язвы и ожоги. Эта вода смягчает кожу, уничтожает перхоть, делает волосы шелковистыми. В "живой" воде быстро оживают увядшие цветы, а семена после замачивания в этой воде быстрее прорастают. При поливе ей огорода, получают больший урожай овощей и ягод. Обработанные живой водой зеленые овощи (огурцы, горох, бобы, укроп и т.д.) значительно дольше сохраняют свои качества свежести.

Электроактивированная вода применяется в народной медицине для лечения аденомы предстательной железы, аллергии, ангины, катара верхних дыхательных путей, ОРЗ, воспаления печени, гастрита, геморроя и практически против всех существующих болезней. Она применяется против герпеса, грибков, гриппа, диатеза, псориаза, чешуйчатого лишая, варикозного расширения вен, холецистита, экземы, эрозии шейки матки, угревой сыпи и излечивает их. Ею лечат язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, кольпит, панкреатит. Она снимает изжогу, стоматит и конъюнктивит. Она также применяется при лечении сальмонеллёза, дизентерии, вирусном гепатите, жирной и сухой себореи.

Ниже приводится перечень заболеваний, которые лечатся на кафедре фармакологии Воронежской медицинской академии с помощью электроактивированной (живой и мёртвой) воды (таблица 6).

N п/п	Болезнь	Методика лечения	Лечебный эффект
1.	Аденома предстательной железы	За 1 час до еды, 4 раза в день пить по полстакана «живой» воды, (четвертый раз - на ночь). Если кровяное давление нормальное, то к окончанию цикла лечения можно пить по стакану.	Боли проходят через 4-5 дней, уменьшаются опухоль и позывы мочиться. Могут вместе с мочой выходить и мелкие красные частицы.
2.	Аллергия	Три дня подряд, после еды полоскать рот, горло и нос «мертвой» водой. После каждого полоскания, через 10 мин выпить полстакана «живой» воды. Высыпания на коже смачивать «мертвой» водой.	Болезнь обычно проходит через 2-3 дня.
3.	Ангина и катар верхних дыхательных путей; ОРЗ	В течение трех суток, после еды полоскать рот, горло и нос подогретой «мертвой» водой. Через 10 мин. после каждого полоскания пить по 1/4 стакана «живой» воды.	Температура снижается в первый день. Сама болезнь проходит за 1-3 дня.

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 4. | Боль в суставах рук и ног. Отложено солей | Три раза в день за полчаса до еды пить по пол стакана «мертвой» воды, делать ею компрессы на больные места. Воду для компрессов подогреть до 40-45 градусов С. | Обычно боль проходит в течение первых двух дней. Снижается давление, улучшается сон, нормализуется нервная система. |
| 5. | Бронхиальная астма; бронхит | В течение трех дней, 4-5 раз в сутки, после еды полоскать рот, горло и нос подогретой «мертвой» водой. Через 10 мин. после каждого полоскания выпить по пол стакана «живой» воды. | Улучшается общее самочувствие. При необходимости, курс лечения повторить. |
| 6. | Воспаление печени | Цикл лечения - 4 дня. В первый день 4 раза перед едой выпить по пол стакана «мертвой» воды. В остальные дни в аналогичном режиме пить «живую» воду. | Боль проходит, воспалительный процесс прекращается. |
| 7. | Воспаление толстой кишки (Колит) | Первые сутки лучше ничего не есть. В течении дня 3-4 раза выпить по полстакана «мертвой» воды с рН 2,0 единицы. | Болезнь проходит в течение - 2 суток. |
| 8. | Гастрит | | |

В течение трех дней, 3 раза в день, за полчаса до еды пить "живую" воду. В первый день 1/4 стакана, в остальные по полстакана. При необходимости можно пить еще 3-4 дня.

Проходят боли в желудке, уменьшается кислотность, улучшается аппетит и общее самочувствие.

9. Геморрой, трещины заднего прохода

Перед началом лечения, посетить туалет, осторожно промыть анус, разрывы, узлы теплой водой с мылом, вытереть насухо и смочить "мертвой" водой. Через 7-8 минут сделать примочки ватно-марлевым тампоном, смоченным в "живой" воде. Эту процедуру, меняя тампоны, повторять в течение суток 6-8 раз. На ночь выпить полстакана "живой" воды. В период лечения избегать употребления острой и жареной пищи, желательнее есть легко усваиваемую пищу, например, каши и отварной картофель.

Прекращается кровотечение, язвочки заживают в течение 3-4 суток.

10. Герпес (Простуда)

Перед лечением тщательно прополоскать полость рта и нос "мертвой" водой и выпить полстакана "мертвой" воды. Пузырек с содержимым герпеса, сорвать ваткой, смоченной подогретой "мертвой" водой. Далее, в течение дня 7-8 раз на 3-4 минуты прикладывать тампон, смоченный "мертвой" водой к пораженному месту. На второй день выпить полстакана "мертвой" воды, повторить полоскание. Тампон, смоченный в "мертвой" воде прикладывать 3-4 раза в день к образовавшейся корочке.

Нужно немного потерпеть, когда срываете пузырек. Жжение и зуд прекращаются в течение 2-3 часов.

Герпес проходит в течение 2-3 дней.

11. Глисты (гельминтоз)

Сделать очистительные клизмы, сначала - "мертвой" водой, а через час - "живой" водой. В течение суток пить каждый час по две трети стакана "мертвой" воды. Следующие сутки для восстановления здоровья пить по 0,5 стакана "живой" воды за полчаса перед едой.

Самочувствие может быть неважное. Если через 2 суток выздоровление не наступило, то процедуру повторить.

12. Гнойные раны, застарелые свищи, послеоперационные раны, пролежни; трофические язвы, нарывы

Пораженные места промыть подогретой "мертвой" водой и дать просохнуть, не вытирая. Затем, через 5-6 минут смочить раны теплой "живой" водой. Повторять эту процедуру уже только с "живой" водой в течение суток не менее 5-6 раз. Если гной снова продолжает выделяться, то необходимо опять обработать раны "мертвой" водой, а затем, до заживления, прикладывать тампоны с "живой" водой. При лечении пролежней больного рекомендуется укладывать на льняную простыню.

Раны очищаются, обсыхают, начинается их быстрое заживление, обычно в течение 4-5 дней они полностью затягиваются. Трофические язвы заживают дольше.

13. Головная боль

Если голова болит от ушиба, сотрясения, то смочить ее "живой" водой. При обычной головной боли

смочить болящую часть головы и выпить пол стакана "мертвой" воды.

У большинства людей головная боль прекращается в течение 40-50 минут.

14. Грибок

Пораженные грибком места сначала тщательно вымыть горячей водой с хозяйственным мылом, насухо вытереть и смочить "мертвой" водой. В течение суток смачивать "мертвой" водой 5-6 раз и давать просохнуть не вытирая. Носки и полотенца выстирать и вымочить в "мертвой" воде. Аналогично (можно один раз) продезинфицировать обувь - залить в нее "мертвую" воду и выдержать 20 минут.

Грибок исчезает в течение 4-5 дней. Иногда процедуру надо повторить.

15. Грипп

Полоскать нос, горло, полость рта подогретой "мертвой" водой 6-8 раз в сутки. На ночь выпить полстакана "живой" воды. В первые сутки лечения рекомендуется ничего не есть.

Обычно грипп проходит в течение суток, иногда, за двое. Облегчаются его последствия

16. Диатез

Все высыпания, припухлости смочить "мертвой" водой и дать просохнуть. Затем сделать компрессы с "живой" водой по 10-5 минут. Процедуру повторять 3-4 раза в день.

Пораженные места заживают через 2-3 дня.

17. Дизентерия

В этот день лучше ничего не есть. В течение дня 3-4 раза выпить по полстакана "мертвой" воды "крепостью" в 2,0 рН.

Дизентерия проходит в течении суток.

18. Желтуха (Гепатит)

3-4 дня по 4-5 раз в день за полчаса до еды выпить по полстакана "живой" воды. Спустя 5-6 дней показаться врачу. При необходимости лечение продолжить.

Улучшается самочувствие, появляется аппетит, восстанавливается натуральный цвет лица.

19. Запах ног

Вымыть ноги теплой водой с мылом, насухо вытереть и смочить "мертвой" водой. Дать просохнуть, не вытирая. Через 8-10 минут смочить ноги "живой" водой и, не вытирая, дать обсохнуть. Процедуру повторять 2-3 дня. Дополнительно можно обработать носки и обувь "мертвой" одой.

Неприятный запах исчезает.

20. Запор

Выпить 0,5 стакана "живой" воды. Можно сделать клизму из теплой "живой" воды.

Запор проходит

21. Зубная боль. Пародонтоз

Полоскать зубы после еды подогретой "мертвой" водой, в течение 15-20 минут. При чистке зубов применять вместо обычной воды - "живую". При наличии камней на зубах, чистить зубы "мертвой" водой и через 10 минут ополоснуть рот "живой" водой. При пародонтозе полоскать рот после еды "мертвой" водой несколько раз. Затем ополоснуть рот "живой". Зубы чистить только вечером. Процедуру проделывать регулярно.

- | | | | |
|-----|----------------------|--|---|
| 22. | Изжога | Перед едой выпить полстакана «живой» воды. | Изжога проходит. |
| 23. | Кольпит (вагинит) | Подогреть до 30-40 ° активированную воду и спринцеваться на ночь: сначала «мертвой» и спустя 8-10 минут - «живой» водой. Продолжать 2-3 дня. | Болезнь проходит в течение 2-3 дней |
| 24. | Конъюнктивит, ячмень | Пораженные места промыть теплой водой, затем обработать подогретой «мертвой» водой и дать просохнуть, не вытирая. Затем, двое суток по 4-5 раз в сутки делать компрессы с подогретой «живой» водой. На ночь выпить полстакана "живой" воды. | Пораженные места заживают через 2-3 дня. |
| 25. | Насморк | Промыть нос, втягивая в него «мертвую» воду. Детям можно закапать «мертвую» воду пипеткой. В течение дня повторить процедуру 3-4 раза | Обычный насморк проходит течение одного часа. |
| 26. | Ожоги | Осторожно обработать обожженные места «мертвой» водой. Через 4-5 минут смочить их «живой» водой и потом продолжать смачивать только ею. Пузыри стараться не прокалывать. Если пузыри все же порвались или появился гной, обработку начинать «мертвой» водой, потом - «живой» | Ожоги затягиваются и заживают за 3-5 дней. |

- Трое суток по 4 раза в день за 30-40 минут до еды и на ночь выпивать: - первые сутки по полстакана «мертвой» воды; - во вторые сутки - по 3/4 стакана «мертвой» воды; - в третьи сутки - по полстакана «живой» воды.
27. Опухание рук и ног
Отеки уменьшаются и постепенно проходят.
- Утром и вечером, перед едой выпить полстакана «мертвой» воды «крепостью» 3-4 рН. Если не помогло, то через 1 час выпить целый стакан.
28. Повышенное давление
Давление нормализуется, успокаивается нервная система.
- Утром и вечером, перед едой выпить полстакана «живой» воды с рН = 9-10.
29. Пониженное давление
Давление нормализуется, появляется прилив сил.
- Полный цикл лечения – 9 дней. По 3 раза в день за 30-40 минут до еды выпивать: - в первые три дня и 7, 8 9 день по полстакана «мертвой» воды; - 4-ый день - перерыв; - 5-ый день - по полстакана «живой» воды; - 6-ый день - перерыв. При необходимости, через неделю этот цикл можно повторить.
30. Полиартрит, остеохондроз
Боли в суставах проходят, улучшаются сон и самочувствие.
- Выпить полстакана «мертвой» воды. Если через час понос не прекратился, выпить еще полстакана «мертвой» воды.
31. Понос
Обычно понос прекращается в течение часа

32. Порезы ссадины, царапины
Промыть ранку «мертвой» водой. Затем приложить к ней тампон, пропитанный «живой» водой, и забинтовать. Лечение продолжать уже «живой» водой. При появлении гноя, вновь обработать рану «мертвой» водой.
Ранки затягиваются в течение 2-3 дней
33. Простуда да шеи
Сделать на шею компресс из подогретой «мертвой» воды. Кроме того, 4 раза в день, пезед едой и на ночь выпить по полстакана «живой» воды.
Боль проходит, свобода движений восстанавливается, улучшается самочувствие.
34. Профилактика бессонницы, повышенной раздражительности
На ночь выпить полстакана «мертвой» воды. В течение 2-3 дней, за 30-40 минут до еды продолжать пить «мертвую» воду в той же дозировке. Острую, жирную и мясную пищу в этот период исключить.
Улучшается сон, снижается раздражительность.
35. Профилактика простудных заболеваний в период эпидемий
Периодически, 3-4 раза в неделю утром и вечером прополоскать нос, горло и полость рта «мертвой» водой. Через 20-30 минут выпить полстакана «живой» воды. При контакте с инфекционным больным проделать вышеописанную процедуру дополнительно. Желательно помыть руки «мертвой» водой.
Появляется бодрость, повышается работоспособность, улучшается общее самочувствие.

- Один цикл лечения - 6 дней.
 Перед лечением тщательно
 помыться с мылом,
 пораженные места
 пропарить, с максимальной
 терпимой температурой или
 сделать горячий компресс. На 4-5 дней
 Затем, пораженные места лечения,
 обильно смочить подогретой пораженные
 «мертвой» водой, и через 8-10 участки кожи
 минут начинать смачивать начинают
 «живой» водой. Далее весь очищаться,
 цикл лечения (т. е. все 6 дней) появляются
 надо по 5-8 раз в день чистые
 смаивать пораженные места розоватые
 только «живой» водой, без участки кожи.
 предварительного мытья, Постепенно
 пропаривания и обработки лишай исчезает
 «мертвой» водой. Кроме совсем. Обычно
 того, в первые три дня хватает 3-5
 лечения нужно пить перед циклов лечения.
 едой по полстакана Следует избегать
 «мертвой» еды, а 4, 5 и 6 день курения,
 - по полстакана «живой». употребления
 После первого цикла лечения алкоголя, острой
 делается недельный перерыв, и копченой пищи,
 а затем, цикл повторяется стараться не
 несколько раз до нервничать.
 выздоровления. Если в
 процессе лечения кожа
 сильно высыхает, трескается
 и болит, то можно несколько
 раз смочить ее «мертвой»
 водой.

36.

Псориаз
 чешуйчатый
 лишай

37. Радикулит, ревматизм
 Двое суток по 3 раза в день, за полчаса до еды пить по 3/4 стакана «живой» воды. В больные места втирать подогретую «мертвую» воду
 Боли проходят в течение суток, у некоторых раньше, в зависимости от причины обострения.
38. Раздражение кожи (после бритья)
 Несколько раз смочить кожу «живой» водой и дать просохнуть, не вытирая. Если есть порезы - приложить к ним тампон с «живой» водой на 5-7 минут.
 Немного саднит кожу, но заживает быстро.
39. Расширение вен
 Места расширения вен и кровоточащие места промыть «мертвой» водой, после чего приложить компрессы с «живой» водой на 15-20 минут и выпить полстакана «мертвой» воды. Процедуру рекомендуется повторять.
 Болевые ощущения притупляется. Со временем болезнь проходит.
40. Сахарный диабет, поджелудочная железа
 Постоянно за полчаса до еды пить по 0,5 стакана «живой» воды. Полезен массаж железы и самовнушение, что она выделяет инсулин
 Состояние улучшается.
41. Стоматит
 После каждого приема пищи, а также дополнительно по 3-4 раза в день полоскать рот "живой" водой по 2-3 минуты.
 Язвочки заживают в течение 1-2 дней.

42. Угревая сыпь, шелушение кожи, прыщи на лице
 Утром и вечером 2-3 раза с минутным интервалом, промыть лицо и шею «живой» водой и дать просохнуть. На поражённую кожу сделать компрессы на 15-20 минут из тёплой «живой» воды
 Кожа, становится мягче, пропадают прыщи и прекращается шелушение, морщины практически исчезают.
43. Удаление омертвевшей кожи со ступней ног
 Пропарить ноги в горячей мыльной воде в течение 35-40 минут и обмыть теплой водой. После этого смочить ноги теплой «мертвой» водой и через 15-20 минут осторожно снять слой отмершей кожи. Затем помыть ноги теплой «живой» водой и дать высохнуть, не вытирая. Эту процедуру необходимо периодически повторять.
 "Мертвая" кожа постепенно отслаивается. Кожа ступней ног смягчается, трещины заживают.
44. Улучшение пищеварения
 При остановке работы желудка, например, при переедании, выпить один стакан «живой» воды.
 Через 15-20 минут, желудок начинает работать.
45. Холецистит (воспаление желчного пузыря)
 В течение 4 суток по 3 раза в день за 30-40 минут до еды пить по полстакана воды: 1-ый раз - «мертвой», во 2-й и 3-й раз - «живой». «Живая» вода должна иметь рН около 11 единиц.
 Боли в области сердца, живота и правой лопатки проходят, исчезают горечь во рту и тошнота

- Раз в неделю, после мытья головы, вытереть волосы и смочить подогретой «мертвой» водой. Через 8-10 минут тщательно промыть волосы теплой «живой» водой и, не вытирая, дать высохнуть. В течение всей недели, по вечерам, втирать теплую «живую» воду в кожу головы в течение 1-2 минут.
46. Уход за волосами
Курс лечения - 1 месяц. Для мытья головы можно использовать либо «детское» мыло, либо желтковый (не концентрированный!) шампунь. Можно после мытья головы ополаскивать волосы отваром из молодых березовых листьев или из листьев крапивы, и, лишь затем, через 15-20 минут, применять активированную воду. Курс лечения лучше проводить весной.
47. Экзема, лишай
Перед лечением пораженные места попарить, после этого смочить «мертвой» водой и дать высохнуть. Далее, по 4-5 раз в день смачивать только «живой» водой. На ночь выпить полстакана «живой» воды. Курс лечения - неделя.
- Волосы становятся мягче, исчезает перхоть, заживают ссадины и расчесы. Прекращаются зуд и выпадение волос. Через три-четыре месяца регулярного ухода за волосами начинают отрастать новые волосы.
- Пораженные места заживают в течение 4-5 дней.

48.	Эрозия шейки матки	Спринцеваться на ночь подогретой до 38-40° С «мертвой» водой. Через 10 минут повторить эту процедуру с «живой» водой. Далее, повторять промывание «живой» водой несколько раз в день.	Эрозия рассасывается в течение 2-3 суток.
49.	Язва желудка и 12- перстно й кишки	В течение 4-5 дней, за 1 час до еды, выпивать по полстакана «живой» воды. После 7-10 дневного перерыва лечение повторить.	Боли и рвота прекращаются на второй день. Снижается кислотность, язва заживает.

Таблица 6. Лечение "живой и мёртвой водой"

Еще раз следует подчеркнуть, что увлекаться питьём больших объёмов электроактивированной воды не стоит - это может быть даже вредно для организма! Ведь электроактивированная вода - не естественный, а искусственно полученный продукт, с совершенно иными, чем питьевая вода свойствами и характеристиками, многие из которых вообще ещё не изучены.

Поэтому прежде чем проводить какое-либо лечение электроактивированной водой на фоне подозрения на наличие гепатита, обязательно проконсультируйтесь с врачом - специалистом. Однако, некоторые врачи могут быть некомпетентными в этом вопросе - тогда обратитесь за консультацией к производителю прибора электроактивированной воды. В профилактических целях применять электроактивированную воду можно с соблюдением инструкций. Следует по-

мнить, что в период лечения электроактивированной водой нельзя употреблять жирной и острой пищи и алкогольные напитки.

§ 9. ОЧИЩЕНИЕ ОТ КАНДИД И СЛИЗЕВИКОВ?

Лидия Васильевна Козьмина Врач-лаборант клиники УВД города Белгорода, провела в течение 25 лет исследования больных людей и сделала неожиданный вывод: "Людей едят грибы". Её исследования начались с 1980 года. На обследование в лабораторию направили молодого человека со странными симптомами. Периодически у него без всяких видимых причин повышалась температура до 38 градусов. Казалось бы, ничего страшного, но больной тяжело переносил эти вспышки. Лаборантам он сказал: "Девочки, я чувствую, что скоро умру". Они ему не поверили, потому что лечащий врач подозревал у него малярию, от которой не умирают. Ее возбудителя целый месяц безуспешно пытались найти в крови больного лаборантки. Но так и не нашли. Зато неожиданно для себя обнаружили у него септический эндокардит - инфекционное поражение мышцы сердца, которое в начале проглядели. Спасти парня не удалось.

Козьмина не выбросила кровь умершего. Рассматривая ее еще раз под микроскопом, она обнаружила в нем мельчайшие организмы с крошечным ядром, которые походили на микоплазм. Микоплазма покрыта тонкой мембраной, поэтому легко меняют свою форму. Другой представитель паразитов, на которого по-

ходили клетки, обнаруженные в крови погибшего парня - была хламидия. До сих пор идут споры, что такое хламидия: это вирус: или это споры грибка. Л.В. Козьмина обратила внимание, что поражение организма как хламидиями, так и микоплазмой имеют одинаковые симптомы, а они обе присутствовали в крови умершего парня.

В 1981 году в лабораторию поступили анализы беременной женщины с диагнозом "лихорадка", то есть болезнь непонятного происхождения. Врачи дали указание: "Ищите возбудителя малярии". Тогда лаборанты "посеяли" кровь больной в питательной среде. В одном "посеве" действительно выросли уже знакомые Козьминой микоплазмы, а в другом - появились трихомонады. Те самые жгутиконосцы, которые, по мнению официальной медицины, вызывают только венерические заболевания, а по мнению "подпольной медицины" - множество других "недугов цивилизации".

Козьмина поставила на ноги всех белгородских специалистов, и передала анализы в Институт микробиологии имени Гамалеи в Москву, где подтвердили, что в крови больной есть микоплазмы. А когда в Белгороде начала "сеять" микоплазмы крови женщины, рядом с этими мембранными паразитами выросла и трихомонада и нечто похожее на грибницу. Исследования Л.Козьминой грибницы показало, что нити состоят из одноклеточных паразитов микоплазм.

Получалось, что мы имеем дело с грибом паразитом, обосновавшимся в нашем организме, у которого разные стадии развития мы принимали за различные виды одноклеточных организмов: трихомонады, хла-

мидии, микоплазмы. А это один и тот же паразит, но на разных стадиях своего развития? Тогда не удивительно, что трихомонады образуют споры, а микоплазмы - мицелий. Просто в нашем организме растет гриб, у которого споры - это трихомонады, которые распространяются по всему человеческому организму и из которых потом начинает расти грибница (мицелий) сначала в виде хламидий, проникающих в во все клетки, а затем превращающиеся в микоплазмы, которые соединяются в нити грибницы (мицелия), дающие плодовое тело. Однако, при неблагоприятных условиях мицелий этого паразита, легко может распадаться на самостоятельные организмы - микоплазмы, а потом опять соединяться в мицелий.

Официальная наука признавала существование безжгутиковых трихомонад - но только в урогенитальной полости. А Лидия Васильевна нередко находила этих паразитов в крови, молочной железе, кишечнике, желудке, печени и во всех других органах, даже в мозге и глазах. Как же из половых органов в наши органы попали трихомонады - гиганты микромира, которые достигают 30 микрон и не могут проползти сквозь трещины. Л.В.Козьмина продолжала свои исследования, находя все больше несоответствий с общепринятыми теориями. Очень часто в крови больных людей обнаруживала одновременно двух возбудителей хламидий и уреаплазма. Среди больных было много пожилых женщин. Причем эти паразиты появились у них только недавно, когда они никак не могли заразиться половым путем. Откуда же взялись возбудители венерических заболеваний?

Я долго думала над этим вопросом, - рассказывает Лидия Васильевна, - и год назад совершенно неожиданно получила ответ. Нашла его не в научных трудах корифеев микробиологии, а в Детской энциклопедии под редакцией Майрусяна. Там есть статья редактора о грибах-слизевиках. И к ней даны красочные рисунки: внешний вид слизевиков и их внутреннее строение, которое видно под микроскопом. Взглянув на эти картинки, она увидела, что это были именно такие микроорганизмы, которых она много лет находила в анализах, но не могла их идентифицировать. А тут - все было объяснено предельно просто и ясно. Как пишет Майсуриян, слизевик проходит несколько стадий развития: из спор вырастают... "амебки" и жгутиковые! Они резвятся в слизистой массе гриба, сливаясь в более крупные клетки - с несколькими ядрами. А потом образуют плодовое дерево слизевика - классический гриб на ножке, который, засыхая, выбрасывает споры. И все повторяется. По внешности и по свойствам выпускающие щупальца "амебы" были поразительно похожи на уреоплазм, а "зооспоры гриба" с двумя жгутиками - на трихомонад, а отбросившие жгутики и лишившиеся оболочки - на микоплазм. Плодовые тела слизевиков удивительно напоминали... полипы в носоглотке и желудочно-кишечном тракте, папиломы на коже, плоскоклеточный рак и другие опухоли. Получалось, что в нашем организме живет гриб-слизевик - тот самый, который можно увидеть на гнилых пнях и долго лежащих спиленных деревьях. Раньше ученые не могли его распознать из-за узкой специализации: одни изучали хлами-

дий, другие - микоплазм, третьи - трихомонад. Никому из них в голову не приходило, что это три стадии развития одного гриба, который изучали четвертые.

Грибов-слизевиков известно огромное множество. Самый большой из них - фулиго - имеет до полуметра в диаметре. А самые маленькие можно разглядеть только в микроскоп. Какой же именно слизевик сожительство с нами? Их может быть много, - считает Козьмина, - но пока она точно опознала лишь одного. Это самый распространенный слизевик - "волчье вымя" (по научному - ликогала). Он обычно ползает по пням между корой и древесиной, очень любит сумрак и сырость, поэтому вылезает наружу только во влажную погоду.

Ликогала приспособилась к жизни в человеческом организме. И с тех пор с удовольствием переселяется с пня в организм человека. Следы пребывания ликогалы - его споры-трихомонады в различных стадиях - Козьмина находила в гайморовой полости, молочной железе, шейке матки, простате, мочевом пузыре, желудке, кишечнике, поджелудочной железе, мозге, железах внутренней секреции, короче говоря, везде. Если организм ослаблен, то он не успевает распознать и обезвредить быстро изменяющиеся клетки, из которых состоит ликогала. В результате слизевик успевает выбросить споры, которые разносятся кровью, прорастают везде где только можно и образуют плодовые тела.

По мнению, Л.В.Козьмина опухоль образуют не переродившиеся клетки человека, а элементы созревшего плодового тела слизевика. Они уже прошли стадии трихомонады, уреаплазмы, микоплазмы, хламидии и теперь формируют раковую опухоль.

Медики не могут объяснить, почему новообразования иногда распадаются. Но если допустить, что новообразование - это плодовые тела слизевика, то все становится ясно. Ведь в природе эти тела неизбежно отмирают каждый год - подобный ритм сохраняется и в организме человека. Плодовые тела отмирают, чтобы выбросить споры и снова возродиться, образовав микоплазмы в других органах. Происходит всем известное метастазирование опухоли.

Народные целители давно нащупали уязвимое место слизевиков. Они научились лечить многие болезни, которые, по их мнению, вызывает слизь, т.е. "слизевики".

Если мало двигаться, много есть, пить, спать, предаваться различным излишествам, то превратим свой организм в субстрат для произрастания слизевиков. В желудочно-кишечном тракте, печени, поджелудочной железе умерших людей, обнаруживается много слизи и плесени. Но не у всех покойников, а лишь у тех, кто при жизни предавался лени, обжорству и прочим излишествам, получая в наказание многочисленные болезни. В нашем организме находится огромное количество спор, но они не приносят вреда, пока мы придерживаемся очистительных мер для организма. Но если мы позволим ослабнуть иммунитету, споры прорастают и превращаются в грибы. Но это ещё не конец, с этим ещё можно будет бороться. Народные целители давно нашли управу на слизевиков.

Метод оздоровления разработал целитель из Симферополя В.В. Тищенко. Он предлагает своим пациентам, чтобы выгнать из себя слизевика пить ядови-

тый настой болиголова и делать из морковного или свекольного сока примочки на пораженный орган.

Козьмина рассказывает: "У одной нашей пациентки появилось опухолевое уплотнение в молочной железе, а в её пунктате обнаружилась микоплазмы и амебоиды. Значит, слизевик уже начал формировать плодовое тело - женщине грозил рак. Но наш опытный хирург-онколог Н. Х. Сиренко вместо операции предложил пациентке принимать внутрь обычное противовоспалительное лекарство, а на грудь сделать... компресс из свекольной кашицы. И "заморенный" лекарством слизевик, вылез к приманке прямо через кожу: уплотнение размягчилось,- на груди прорвался нарыв. К удивлению других докторов, эта тяжелобольная стала поправляться.

Есть не менее эффективные народные средства. Например, фитотерапевт из Белгородской области Анатолий Петрович Семенко изгоняет слизевика из гайморовой пазухи за один сеанс. Он дает пациенту выпить ядовитый отвар сладко-горького паслена. В нос предлагает закапывать сок, выжатый из луковички цикламена, а после этого промыть его настоем буквицы, имеющим естественный сладковатый вкус. От яда слизевик становится дурно, он ищет спасения - и находит его в сладковатом настое буквицы. В результате из пазух через нос вылезают с корнями полипы и даже кисты. В это время человек начинает так сильно чихать, что плодовые тела вылетают из носа как пробки. И не нужно ни какой операции!

Неслучайно все натуропаты рекомендуют использовать только свежие соки из сырых овощей и фрук-

тов хорошего качества. Ни в коем случае нельзя брать испорченных плодов с гнильцой. Это может быть поражение слизевиком, который вместе с испорченным фруктом или овощем попадёт к вам в организм в огромном количестве. В прошлом веке ученые открыли несколько видов слизевиков, которые вызывают различные заболевания у растений: килу, паршу, гниль. Не исключено, что эти паразиты с растений переходят в людей. Гриб может годами жить в организме человека в виде слизистой массы, которая не причиняет особого вреда, но в благоприятных условиях он способен сформировать плодовое тело за 3-4 суток. Тогда бороться с ним будет чрезвычайно трудно. Поэтому задача лечащих врачей - вовремя вывести слизь из организма.

По мнению Л.В.Козьминой, слизевик очень нежное и робкое существо, его легко приманить сладким соком. Поэтому не убивать слизевиков надо, а ласково выманить наружу. Если мы начнем воевать со слизевиком, то неизбежно потерпим поражение. Ведь он гораздо лучше человека приспосабливается к неблагоприятным условиям внешней среды. При сильном холоде, отсутствии пищи, перепадах давления, больших дозах радиации и подобных передрягах микоплазмы превращается в склероций - толстую твердую массу, в которой клетки пребывают, как в летаргическом сне. В таком состоянии они могут находиться десятилетиями - без пищи и воды. Например, известен случай: склероций фулиго пролежал в гербарии 20 лет, а потом неожиданно ожил. Вот почему Козьмина считает, что лечить болезни тетрацик-

лином - бесполезно. Хламидии слизевика погибают, а другие его части остаются, которые превращаются в склероций. Подобный эффект вызывают и многие другие лекарства.

А.Т. Огулов предлагает принять что-нибудь противоглистное или противовоспалительное, и пойти париться в баню. Хорошо распарившись, облиться холодной водой, после чего завернуться мокрой простыней и залезть в спальный мешок. Через 15-20 минут, когда сидеть уже будет невозможно, поскольку повышается температура тела, прекратить процедуру. Простынь придётся выбросить, потому что из кожи вылезет всё, что в ней накопилось за многие годы, и она просто распадётся от едких шлаков и слизевиков.

Есть еще способ выгонять слизь. Урина всасывать через нос, чтобы проходила в носоглотку. Сразу пойдут сопли, и очистятся все гайморовы пазухи от слизевика.

§ 10. Очищение дёгтем

В последнее время появилась методика очищения от слизевиков и кандид с помощью берёзового дёгтя.

Березовый деготь уже на протяжении многих столетий использовался нашими предками для эффективного очищения организма и тела. С древних времен на Руси использовали березовый деготь для лечения кожных и воспалительных заболеваний, а также в качестве дезинфицирующего средства

Его получают из березовой коры путем перегонки верхнего белого слоя. Для сохранения максимального

количества полезных свойств дёгтя следует заготавливать кору березы в конце весны - начале лета с только что срубленных берез, достигших возраста 12-14 лет.

Березовый дёготь очищает организм человека от шлаков, усиливает фильтрацию в почках, нормализует перистальтику кишечника, уничтожает гнилостную микрофлору и угнетает и обезвреживает кандиды, убирает воспаления, ускоряется расщепление жиров и их выведение из организма, в том числе и холестерина. Он обладает целебными свойствами: обезболивает, рассасывает, регенерирует, убирает зуд и является сильнейшим естественным антибактерицидным препаратом. Обычно березовый дёготь используют для лечения псориаза, экземы, себореи, нейродермита, зуда кожи.

Следует придерживаться определенного режима дозирования этого лекарственного средства. Чистка организма березовым дегтем может осуществляться с помощью дегтярной воды, в соотношении 8:1, восемь частей воды, одна часть дёгтя. Смесь перемешивают деревянной ложкой и дают настояться в течение двух дней. Хранить в холодильнике, так как при комнатной температуре дегтярная вода испортится. Принимать следует один раз в день по 1-2 столовых ложки. Общий курс лечения состоит из 3 подходов по 10 дней. Перерыв между подходами составляет 10-15 дней.

Можно использовать березовый деготь в чистом виде 5-10 капель накапать на кусочек хлеба и проглотить его, запив водой. Принимать один раз в день в течение двух недель, после чего делают 10-дневный перерыв и повторяют курс. Обязательно придержи-

вайтесь регулярного приема березового дегтя. Это позволит существенно повысить эффективность терапии. Противопоказания в применении дёгтя, это, прежде всего крапивница, а также повышенная чувствительность человека к дёгтю. Для минимизации побочных эффектов березового дегтя его необходимо применять согласно рекомендованным схемам. Можно использовать очищенные лекарственные формы дёгтя, реализующиеся в аптечной сети. Это позволит добиться хорошего результата и снизить риск возможных побочных эффектов.

Дёготь можно добавлять в мыло, лосьон, крем, мазь, но доза не должна превышать 20%. В очень высоких концентрациях дёготь может привести к ускоренному процессу старения кожи. Кроме того, продукт не рекомендуется использовать длительно, а также во время беременности и кормления грудью. Может вызывать повышенную чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, а в некоторых случаях даже к обычному видимому свету (фотосенсибилизирующий эффект).

Рецепт №1

Возьмите 50 - 100 мл молока комнатной температуры, накапайте пипеткой в него деготь (1 - 12 капель), выпейте за час до еды один раз в сутки. Капать дёготь рекомендуется по возрастающей схеме. Сначала 1 каплю, затем 2 и т.д. Курс очищения 1 - 2 недели.

Для лечения атеросклероза можно пить в течение 45 дней молоко с дегтем (50 мл молока + 10 капель дегтя) 1 раз в день.

Для лечения мастопатии: первые 3 дня (200 мл молока + 3 капли дегтя); следующие 3 дня (200 мл молока + 5 капель); следующие 3 дня (200 мл молока

+ 7 капель). Перерыв 10 дней, затем повторить схему.

Рецепт №2

Для этого рецепта понадобится ржаной хлеб, пипетка и аптечный дёготь без добавок. Перед сном съешьте маленький кусочек хлеба с дегтем (5 капель). На следующий день съешьте хлеб с 6 каплями дегтя, и так ежедневно прибавляйте 1 каплю, пока не получится 10.

Принимайте хлеб с 10 каплями ежедневно в течение 14 дней, затем, уменьшайте порцию на 1 каплю, пока не станет 5. Курс очищения: 24 дня.

Мазь от псориаза

Возьмите березовый деготь, сливочное масло, медный купорос (1:1:0,5). Перемешайте все продукты в эмалированной таре, прокипятите на медленном огне в течение 5 минут, можно на водяной бане. Используйте в лечебных целях 1 раз в день. Мазь следует хранить в холодильнике.

Дегтярная вода

Дегтярная вода поможет избавиться от заболеваний легких и бронхов. Возьмите холодную воду из родника, либо профильтрованную и деготь. Смешайте воду с дегтем (8:1), и оставьте на 2 суток настаиваться при комнатной температуре. Принимайте состав по 1 ст. ложке в вечернее время. Курс лечения и очищения: 10 дней.

Очищение от глистной инвазии

Понадобится мед и дёготь. В течение 12 дней в вечернее время принимайте 1 ложку меда с дегтем. Дёготь необходимо капать по возрастающей схеме: от 1 до 12 капель. Перед применением дёгтя прочитайте инструкцию, и противопоказания.



Часть IV
Гармониедение на базе
сыроедения.
Четвёртый принцип
бессмертия



§ 1. Сыроедение и гармоноедение

Клетки организма предпочитают питаться сырой пищей, поэтому при варёноедении они всегда голодны и человек всё время хочет есть. Но желание есть провоцируют не только здоровые клетки организма человека, но и микробы, которые активно заселяют наш организм, поскольку у человека в кишечники концентрируется масса неусвоенной варёной пищи, которую микробы активно поедают. Освоив кишечник, они продвигаются дальше, заселяя межклеточное пространство всех органов, получая иннервацию, питание и сообщая нервам человека свои желания, которые естественно отличаются от желаний клеток организма. Потому что микробы едят преимущественно варёную пищу. Поэтому когда человек сыроедит микробы всегда голодны. Когда вы переходите на сыроедение, микробы, живущие в нас, испытывают голод, и если не погибают, то превращаются в цисты, которые белые кровяные тельца могут различать и уничтожать. Стоит только поесть варёной пищи, происходит подкормка микробов, они превращаются в половозрелых особей и начинают интенсивно размножаться, что вызывает обострения старых болячек.

Тоску по варёной пище провоцируют микробные паразиты, приспособившиеся к условиям нашего организма и воспринимаемые нашими белыми кровяными тельцами за клетки нашего организма. Это позволяет паразитам беспрепятственно заменять клетки

наших органов, получать питание, дыхание, очищение и иннервацию от нашего организма и сигнализировать в мозг о своих потребностях. Видов микробных паразитов, живущих в нашем организме, насчитывается более 900 000 видов (в основном в кишечнике), а общая масса их к 50 годам составляет почти половину веса человека. Наши клетки едят только сырую пищу, и по определению не могут требовать от нас варёной пищи. Тоскуют по варёной пище в действительности микробы, которые и вызывают в нас желание варёной пищи.

Постоянно срываясь на варёноедение, человек никогда не достигнет первозданной чистоты организма, которая нам была дана от рождения. Однако среди староверов разных волн встречаются не только сыроеды, но варёноеды, которые, тем не менее, живут тоже столетиями.

Поэтому мы сегодня говорим не о чистом сыроедении, о гармоноедении, когда наряду с сырой пищей в наше меню входят традиционные овощи, бобовые и злаки, которые мы можем приготовить при 40-50 С градусов, т.е. пища получаемая с помощью томления. Но главное отличие сыроедения от гармоноедения, это питание постоянной пищей в течение 12 или 18 дней, т.е. из одного набора продуктов (орех, злак, овощ, фрукт, ягода, пряность), что близко к моносыроедению, но только с большим разнообразием. В первом коне каждый русский бог имел свой орех, овощ, фрукт, злак, ягоду, пряность, поэтому по мере смены покровительства богов каждые 12 или 18 дней у человека происходило изменения питания, на новый орех,

овощ, фрукт, злак, ягоду, а потом шёл следующий переход на новую постоянную диету, присущую следующему богу-покровителю. И так каждые 12 или 18 дней в течение года питаться пищей, которая соответствует конкретному богу в этот период. Такая практика питания показала, что у человека необычайно возрастают регенерационные способности, даже хирургические болезни, такие как разрыв сухожилий, выпадение мениска восстанавливаются и не требуют хирургического вмешательства. Более того, вырастают удалённые яичники, желчный пузырь, железы, почки, не говоря уже о зубах и волосах.

§ 2. Что нужно есть?

Гармоничное питание, обеспечивает хорошее настроение и, соответственно, притяжение хороших событий. В то время как пища, вызывающая неприятные ощущения, приводит к неприятностям по жизни. И оказалось, что неприятная пища питает не нас, а микробов в нашем организме. А отсюда не только неприятности в жизни, но и неприятности со здоровьем.

В середине XX века русский учёный А.В. Русаков обратил внимание, что организм создаёт благоприятные условия для микробов, с тем, чтобы они уничтожали отмершие ткани и клетки, т.е. исполняли роль санитаров. Чуть позже в 1985 году доктор медицинских наук Ф.Н. Ромашов дал газете "Советская Россия" скандальное интервью под заголовком "К здоровью без лекарств". Он писал, что человеку микробы не враги, они помогают нам разлагать и выводить из организма шлаки - причину практически всех бо-

лезней человека. Статья ломала ранее навязанные нам представления о роли микробов в организме и, естественно, была принята в штыки. Но спросим себя: отчего это в организме образуется такое количество шлаков, что он становится неспособным самостоятельно их вывести и вынужден прибегать к помощи микробов?

Причины можно выделить две. Первая, это варварское уничтожение лесов. Из-за этого в атмосфере за последние 200 лет содержание кислорода уменьшилось с 28% до 19%, и давление уменьшилось с двух атмосфер до одной атмосферы. Этим вызвано уменьшение в организме скорости обмена веществ, и как следствие - увеличение количества болезней у человека. Так, если в конце XIX века было известно всего 400 болезней, то в конце XX века после массового истребления лесов, количество болезней возросло до 30.000.

Вторая причина - это переход Человечества на варёную пищу, которая окончательно произошла фактически после Октябрьской революции. Общин сыроедов и фруктоедов до революции и после неё было ещё очень много. Они существовали повсеместно: в России, Америке, Австралии, Азии, Европе и в Африке. Особенно их было много в Сибири. Но потихоньку местные власти, руководствуясь "высоким повелением", стали притеснять и уничтожать эти общины. В России, например, это делалось под видом коллективизации и практически миллион общин, существовавших в России на начало революции, были уничтожены. Туда, конечно, входили не только сыроеды. К настоящему времени сыроедческих общин практически не осталось.

Для человеческого организма варёная пища опасна так называемым пищевым лейкоцитозом (увеличение количество лейкоцитов в крови после приёма пищи), о котором было давно известно. Сегодня это хорошо замалчиваемая тема, на которую, считается, не следует обращать внимания. Суть пищевого лейкоцитоза заключается в следующем: после употребления варёной пищи к кишечнику со всего организма устремляются белые кровяные тельца - лейкоциты, которые сосредотачиваются в стенках кишечника и пытаются не пропустить в организм денатурированные варкой белки и аминокислоты. В это же время органы и ткани становятся совершенно беззащитными против проникающих через кожу и лёгкие микробов, которых должны уничтожать лейкоциты. Более того, в межклеточном пространстве продуктов начинают накапливаться продукты метаболизма клеток (т.е. клеточных экскрементов), в утилизации которых также участвуют белые кровяные тельца. И пока пища находится в кишечнике 4-8 часов, лейкоциты защищают организм от проникновения в него денатурированной отравы, и им некогда защищать клетки и ткани от микробов и убирать клеточные экскременты. Неслучайно на вскрытие у умерших людей кишечник имеет беловатый оттенок от скопившихся в нём лейкоцитов, хотя нормальный его цвет такой же, как у печени. Клетки организма, которые дышат, пьют и употребляют пищу из межклеточного пространства, и туда же выделяют экскременты, начинают испытывать недомогание, поскольку воздух, вода и пища в клетки поступают с их собственными экскрементами.

Теперь представьте, если вы три раза в день едите варёную, или мёртвую пищу¹, то пищевой лейкоцитоз будет у вас постоянный. А это означает, что в течение суток, месяцев, лет, и всей жизни у вас не будет хватать белых кровяных телец, и некому освободить ваши клетки и межклеточное пространство от продуктов метаболизма, умерших клеток, и защищать вас от проникших внутрь организма микробов. Последние, не найдя отпора со стороны организма, поедают умершие клетки, размножаются и замещают здоровые ткани человека на аморфную микробную массу. И ваши клетки, и межклеточное вещество будут год от года постепенно засоряться. Клетки будут стареть, и умирать, их место будут занимать микробы, питающиеся умершими клетками. И теперь уже микробы будут выделять свои экскременты, совершенно неудобоваримые для организма, что собственно и вызывает увядание тканей и смерть человека.

¹К мёртвой пище могут относиться соленья, маринады, квашенья, которые сохраняют признаки живой пищи лишь в первые дни своего приготовления, а после длительного хранения становятся бесполезными и даже вредными для организма. Чтобы они сохраняли живые свойства на много месяцев, они должны быть приготовлены в полнолуние, семена должны быть сильными и не содержать пестицидов, гербицидов и минеральных веществ, типа нитратов. Так, например, гречка, несмотря на то, что её окуривают серой или слегка прожаривают, при достаточной природной силе, способна прорасти, а если в процессе роста была подвергнута химической обработке, то уже не прорастает. К мёртвой пище относятся также практически все промышленные консервы предприятий, где не заботятся о сохранении живых свойств консервированных продуктов.

Интересно, что, сигналом начала сбора белых кровяных телец в стенках кишечника служит касание варёной пищи нёба в полости рта. Даже не глотание варёной пищи, а лишь касание в полости рта вызывает мобилизацию лейкоцитов, устремляющихся со всего организма к кишечнику. В результате чего все органы остаются без защиты белых кровяных телец ещё на 1,5 - 2 часа, пока лейкоциты "поймут", что тревога была ложной. Но в эти 1,5 - 2 часа в ткани спокойно проникает инфекция. Поэтому, перейдя на сыроедение, человек должен отказаться не только от употребления, но даже от пробования варёной пищи.

§ 3. Пищевая диверсия, сделавшая человека смертным

Явление пищевого лейкоцитоза говорит нам о том, что варёная пища вошла в наш быт совсем недавно, и наши предки совершенно не употребляли её, и даже не пробовали. В противном случае, у людей к варёной пище выработались бы адаптивные реакции, и организм не воспринимал бы её как чужеродную отраву.

Пищевой лейкоцитоз свидетельствует, что против Человечества совершена очередная диверсия, и вся наша цивилизация теперь посажена на варёную пищу, которая искусственно вызывает у человека старение и смерть. Потому что природа человека бессмертна, но приучив нас к варёной пище, наш организм заставили увядать и умирать. Поэтому можно сделать однозначный вывод, что именно знания о гармоноеде-

нии и были основой той допотопной культуры, которую спасшиеся утратили после потопа. Чтобы выжить, людям приходилось питаться всякими отбросами, которые лучше варить, чем употреблять сырыми. А потом после многочисленных неурожаев и голодовок, спровоцированных насаждаемым огненно-подсечным земледелием, людям пришлось перейти на варёноедение. Постепенно практика варёноедения вошла в нашу жизнь как традиция, хотя организм к ней так и не смог адаптироваться.

Сыроедение = гармоноедение, таким образом, это тот эликсир бессмертия, который Человечество утратило, перейдя на варёноедение. Неслучайно в Евангелии от ессеев сказано: "Ибо истинно говорю вам, Бог живых более богат, чем все богатые на земле, и стол его изобильный богаче, чем самый изобильный стол на пиршестве всех богачей земли. Ешьте, потому, всю свою жизнь со стола нашей Матери Земной, и никогда не увидите вы нужду. И когда вы принимаете пищу с её стола, ешьте всё, как вы это находите на столе Матери Земной. Не варите на огне, не смешивайте вещи друг с другом, чтобы кишечник ваш не уподобился болоту со зловонными парами. Ибо истинно говорю вам, это отвратительно в глазах Господа". То есть даже в Евангелии, говорится о сыроедении и моноедении древних людей, что объясняет нам, почему они так долго жили, а во времена Рая были бессмертными.

Варёная пища - это атака на иммунитет. Блокировав белые кровяные тельца варёной пищей, человек становится уязвимым ко всяким видам болезней. И пока он принимает варёную пищу, постоянно болеет в течение всей жизни, пока не умрёт.

Именно для вызывания пищевого лейкоцитоза у Человечества постоянно происходит ревизия продуктов питания. Мало того, что всё больше становится варёных искусственных продуктов, исчезают пищевые растения, полезные для организма. Практически на наших глазах исчезло около десяти съедобных злаков, а оставшиеся злаки заменили твёрдыми сортами, которые можно есть, только сварив их. Исчезли такие злаки, как пшено (пшеном стали называть просо), пшеничка, полба (сейчас так называют сорт пшеницы), сорго, амарант и множество других злаков, которые сейчас встречаются в одичавшем виде и, тем не менее, остаются более близкими человеческому организму по качеству и питательной ценности, чем оставшиеся твёрдые сорта злаков: пшеницы, риса, ржи, овса. Мягкие же сорта этих злаков уже больше не выращивают в промышленных масштабах. Фактически Человечество потеряло злаки из своего рациона, как когда-то оно потеряло из кулинарии споровые растения: папоротники, хвощи и плауны, виды которых к настоящему времени в большинстве своём уничтожены. Из сохранившихся видов, как правило, все ядовиты.

Микробы созданы были не для нападения на живые клетки, а только для утилизации веществ из умерших или практически уже умерших клеток. Зашлаковывая свой организм варёной пищей, человек предоставляет микробам возможность питаться собой, и сам уподобляется микробам, поскольку по качеству пища такая же, как у микробов. Отсюда микробное мышление, микробное поведение и микробные поступки, подчинённые микробной логике: "После нас, хоть потоп!"

Людей с микробным мышлением легко обманывать и навязывать им всякие нелепости, которых немало существует в науке и мировоззрении людей.

Если бы человек продолжал употреблять сырую (живую) пищу, он бы так и оставался - всегда молодым и бессмертным.

Есть ещё одна проблема питания, закреплённая сегодня как традиция, которая тоже ведёт к смерти - это смешанное питание. Как пишет Г. Шелтон, смешанное питание из-за разности скорости прохождения по кишечнику разных продуктов, всегда тормозится медленно перевариваемыми продуктами.

Когда организм питается одним продуктом, например, гречневой кашей в течение 12-18 дней, или двумя сходными продуктами, например, гречневой кашей и мягким рисом, это приводит к выработке синтетических способностей в организме. Внедрённое же сегодня смешанное питание, приводит к тому, что у человека с годами исчезают синтетические способности, он теряет адаптивность и постепенно погибает. Поэтому внедрение смешанного питания - величайшая диверсия против человека и Человечества, приведшая к утверждению смерти на Земле.

§ 4. Формула питания

Сегодня везде используется формула питания 1:1:4 - одна часть белков, одна часть жиров и четыре части углеводов. Но эта формула ничего не объединяет и ни из ничего не вытекает. Более того, предлагаемая формула 1:1:4 в действительности для человека

опасна, поскольку отношение числа "4" к единице даёт отношение, равное 0,25 - условие резонанса, который, как известно, может разрушить что угодно, в том числе и организм человека. Неслучайно у китайцев число 4 до сих пор считается числом смерти, хотя в действительности числом смерти является отношение 1/4. А у нас ведь по этой формуле рассчитывается питание в домах отдыха, питание в яслях, садиках, школах, питание солдат в армии, в заводских столовых. Эта формула стала международной нормой, преждевременно отправляющей людей на тот свет.

Истинная формула, объединяющая организм в единое целое - это числа ряда Фибоначчи: 1:1:2:3:5:8, которому подчиняются все жизненные процессы в природе. Напоминаем, что в ряду Фибоначчи последующий член ряда равен двум предыдущим:

- первая цифра этого ряда "1" - она соответствует одной части нуклеотидов, без которых не может быть синтеза новых клеток в организме. Поставщиком в организм нуклеотидов являются сырые овощи, фрукты, зелёные растения и их семена;

- вторая цифра этого ряда "1" - она соответствует одной части белков, в порции принимаемой пищи;

- третья цифра этого ряда "2" - это две части жиров в этой порции;

- четвёртая цифра этого ряда "3" - это три части углеводов;

- пятая цифра "5" - это пять частей клетчатки;

- и, наконец, шестая цифра этого ряда "8" - это восемь частей воды.

К примеру, если вы съели 60 граммов белка, то вы должны съесть ещё 120 граммов жиров, 180 грам-

мов углеводов, 300 граммов клетчатки, и выпить 480 граммов воды.

§ 5. Понятие чудесных рядов и гармонии в питании

Слово "гармония" на греческом языке¹ означает порядок (связь, строй, лад, соразмерность, стройность). И сегодня это понятие относят к музыке, понимая под гармонией: "объединение звуков в созвучия, приятные для слуха, и постижения разумом слаженности звуков". Мы видим, что нас опять пытаются обмануть, подменяя понятие "гармония" понятием - "синхронизация". Суть последней заключается в том, что частоты, относящиеся между собой как целые числа - синхронизированы, т.е. "приятны для слуха". Но синхронизация - это лишь предтеча гармонии. Поскольку гармония - это явление, синхронизированное с рядом, построенным по определённом принципу (по закону, по формуле). Поэтому мы возвращаем понятию гармонии её изначальный смысл: гармония - это отношение чисел двух рядом стоящих чисел в чудесных рядах. И эти отношения близки или равны чудесным числам, которые подчинены общей формуле чудесных чисел:

$$X^n - X^{n-1} = 1$$

Любой чудесный ряд, если по нему развивается жизнь, эволюция, судьба, события, ведёт к безгранич-

¹На греческом, т.е. на жреческом языке в XIX веке или все православные службы в России, поскольку его ещё тогда не успели выделить из русского языка в самостоятельный язык.

ным возможностям человека, участника перечисленных явлений, при условии, если они подчинены этому ряду. Задавая нужные отношения базовых компонентов, мы можем менять свою эволюцию, судьбу, возможности нашего организма и его качества.

Беда сегодняшней жизни заключается как раз в том, что наша жизнь и эволюция человека подчинены хаосу или постоянным числам, выстроенным в хаотической последовательности, которые ломают присутствующую в человеке божественную гармонию, данную нам от рождения. Хаотические ряды навязывают нам не нашу судьбу, поскольку судьба человека - божественна, и лишают нас наших божественных возможностей, данных нам от рождения.

Ниже мы приведём все десять рядов первых десяти конов, попадающих под приведённую выше формулу, из которых будет ясно, какие соотношения основных веществ мы должны соблюдать в пище, чтобы стать ангелом, богом, творцом и т.д. Мы знаем, что вводя в питание аргинин и фенилаланин - незаменимые аминокислоты, не синтезируемые в организме, - удаётся излечить даже идиотию. И наш сегодняшний уровень развития отличается от божественного уровня (которого мы лишены) только благодаря нашему неправильному питанию (варёноединию).

Числа гармоничного ряда Жи получают от суммы двух предыдущих членов. Члены гармоничного ряда Хи получают от суммы двух предыдущих, стоящие друг от друга через один член. В следующем ряде Фи, члены ряда получают от суммы двух членов, стоящих друг от друга через два члена, ещё следующий ряд (Ми) через три члена и т.д.

Гармоничные ряды чудесных чисел:

Жи: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377

Чудесное число ряда Жи 1,618

Хи: 0, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 19, 28, 41, 60, 88, 129, 189

Чудесное число ряда Хи 1,465

Фи: 0, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 14, 21, 28, 38, 52, 73,
101

Чудесное число ряда Фи 1,380

Ми: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 20, 26, 34, 45, 60

Чудесное число ряда Ми 1,324

Ли: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 19, 24, 30, 37

Чудесное число ряда Ли 1,285

Пи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 16, 20, 25

Чудесное число ряда Пи 1,255

Чи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 18, 23, 29

Чудесное число ряда Чи 1,232

Си: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 23

Чудесное число ряда Си 1,213

Ци: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 20

Чудесное число ряда Ци 1,197

Мы видим, что чем старше ряд, тем у него больше совпадений с натуральным рядом чисел, т.е. первые числа чудесного ряда совпадают с натуральным рядом чисел. Чудесное число ряда вычисляется как отношение двух соседних чисел ряда. Ближе всего к полученному по формуле чудесному числу подходит отношение двух соседних чисел при их максимальной удалённости от начала ряда.

Миром правят числа и их отношения. Наша жизнь подчинена тому или иному ряду, неважно какой он:

чудесный, геометрический, степенной, хаотичный, но это обязательно ряд. У древлеправославных жизнь была подчинена ежегодно сменявшимся числам ряда от 1 до 24, и этот ряд повторялся каждые 24 года. Не будет никакой эволюции человеческого организма, если в вашей жизни не будет присутствовать чудесного ряда. Причём, ряд должен быть восходящим - от меньшего числа к большему. Если ряд нисходящий, т.е. от большего числа к меньшему, то начинают играть роль меньшие отношения, которые дают результат меньше единицы. А они бывают очень опасными для жизни, ведь отношение $1 / 4$ - условие резонанса, которое может не только преобразовать организм, но и уничтожить его. Вот почему у китайцев число 4 считается числом смерти, в то время как отношение $4 / 1$ - это одновременно и условие созидания. С отношениями нужно быть очень осторожными. На практике в своей жизни нужно применять восходящий чудесный ряд, применяя его к своему питанию, т.е. нуклеотиды (1 часть), белки (1 часть), жиры (2 части), углеводы (3 части), клетчатка (5 частей) и вода (8 частей). Сменив последовательность приёма - меняется ряд и ничего чудесного в будущем не будет. Неслучайно у римлян была поговорка: "от яйца до яблока", предписывавшая правильную последовательность питания. Любой приём пищи начинается с зелёного коктейля (нуклеотиды и белки), далее идёт эликсир молодости (на основе масла, лимона и мёда), который соответствует 2-м частям жира, а потом уже углеводы - фрукты и овощи (3 части углеводов и 5 частей клетчатки) и заканчивается чистой водой (8 частей). Но если вы ежедневно будете есть в последовательности

4 части углеводов, а затем 1 часть белков, вы уничтожите себя.

§ 6. Важное отличие гармоноедения от сыроедения

Гармоноедение - это сыроедение, у которого состав порции подчинён тому или иному гармоничному ряду. Или более расширенно: гармоноедение - это сыроедение при правильном (гармоничном) соотношении компонентов пищи. Как уже говорилось выше, миром, событиями и нашей эволюцией управляют числа и их отношения. Вводя в пищу гармоничные соотношения, мы реализуем свойства этих соотношений в нашем организме, которые проявляются в виде новых ранее не имевшихся у нас возможностей.

Меняя отношение белков, нуклеотидов, жиров, углеводов в своём питании, мы можем добиться уровня ангела, бога, творца, пана, сатира, семира, везира, Дэва, аса и т.д., если будем соблюдать в своём питании гармоничные отношения компонентов пищи, соответствующие гармоничным рядам, подчинённым исключительно своим чудесным числам, приведённым выше.

Гармоноедение не предполагает животной пищи, пусть даже животная пища будет сырой. Во-первых, потому, что животная пища вся поражена паразитами. Во-вторых, животная пища не соответствует нашему организму и вызывает явления интоксикации в кишечнике. Более того, у сыроедов, употребляющих сырую животную пищу, забиты и почки, и печень, и

они подвержены высокому артериальному давлению, и зашлакованности всей своей фильтрующей системы: печени, почек, селезёнки и лёгких.

Тех, кто употребляет сырую животную пищу, правильнее было бы называть "живодёрами". И долгая жизнь, тем более бессмертие, им не гарантированы. Посмотрите на хищников. Сколько они живут? 10, 15, от силы 20 лет. А посмотрите на вегетарианцев, тех же слонов, например (только не на тех, которые живут в неволе, и которых кормят варёной пищей, а свободных)! Они живут по 100, 200 и более лет.

Обычно перейдя на сыроедение, после нескольких месяцев приготовления разнообразных сыроедческих блюд, многие переходят просто на сырые продукты без нарезания и смешивания их между собой, т.е. на моносыроедение, и очень часто вообще отказываются от воды, хотя воду следует всё равно употреблять.

Первое время при сыроедении желательно использовать замоченные сырые злаки, а некоторые люди от них отказываются полностью. Этого не стоит делать, пока организм не приобретёт комплекса сыроеда.

Все серьёзные недомогания, возникающие на фоне сыроедения, связаны с выделением в кровь токсинов. В практике сыроедения бывают случаи даже отёка почек, что свидетельствует о крайней степени зашлакованности организма и начавшемся бурном очищении тканей, которые выделяют свои токсины в межклеточное пространство, а оттуда поступают в кровь, так что почки не успевают выделять их из орга-

низма. Чтобы этого не происходило, необходимо употреблять эликсир № 4, который освобождает межклеточное пространство от органических остатков, а межклеточное пространство задерживает выделившиеся токсины в клеточном окружении, так что почки успевают справиться с выделением из организма сброшенных в кровь ядов, которые нейтрализуются маслом эликсира.

К заболеваниям могут привести некоторые сыроедческие диеты, которые имеют дефицит отдельных элементов, таких как кобальт, бор, цинк, селен, органический кальций. Например, зерновые диеты без овощей приводят к артриту. Дефицит микро- и макроэлементов может вызывать зашлакованность организма, а зашлакованность препятствует усвоению органических соединений большинства микро- и макроэлементов. Человек может их употреблять с избытком, а зашлакованность не будет давать кишечнику возможность их усвоить.

Есть и третья причина возникновения дефицита микро- и макроэлементов. Как показали последние исследования, кукуруза, пшеница и бобовые препятствуют усвоению цинка, дефицит которого приводит к развитию диабета, простатита и поседению волос. Простатит возникает вовсе не от возраста, а в результате употребления кукурузы, пшеницы и бобовых, препятствующих усвоению цинка. И чтобы ликвидировать его дефицит, нужно употреблять продукты, богатые цинком, такие как: кунжут, тыквенные и подсолнечные семечки, репчатый и зелёный лук, морковь и топинамбур.

Более того, в таких злаках, как пшеница, рожь, овёс, ячмень, содержится белок глютен¹, который, если не расщепится в желудке, попадает в кишечник, парализует его защитную функцию, отравляет и нарушает все остальные его функции, после чего ткань кишечника начинает всасывать всё подряд. А ведь кишечник - это наш второй мозг, ответственный за интуицию. Недаром в русском языке сохранилось выражение: "кишками чувствую" или "животом чувствую". Поэтому нам должно быть не безразлично, что в него попадает.

Исследование обособленных поселений показывает, что их жители совсем не употребляют злаков, и лишены многих болезней цивилизации, т.е. современные злаки - это продукт сравнительно недавних экспериментов над Человечеством, которые были внедрены к нам в питание и выведены все полезные злаки, такие как амарант, пырей, пшеничка, сорго, пшено, полба и т.д.. Неслучайно, как писал в газете "Правда" известный писатель Юрий Черниченко, пшеница звалась на санскрите, непочтительно: "хлеб для скота"... А санскрит, как известно, является отцом нескольких языков в Индии.

Иммунная система борется с микробами. Если человек ест варёную пищу, иммунная система переходит на борьбу с мёртвой пищей, а проникающие беспрепятственно в организм человека микробы, получают возможность, есть самого человека, поскольку их никто при варёноедении не уничтожает.

¹Глютена нет в рисе, кукурузе, соевых бобах и даже в картофеле.

§ 7. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КЛЕТОК

Приводимая ниже таблица 7 химического состава человека, растений и земной коры, говорит о том, что если у человека ещё как-то можно построить ряд Жи (Фибоначчи), то у растений выстроить такой ряд не удаётся.

Человеческий организм		Растения		Земная кора	
элемент	концентрация%	элемент	концентрация%	элемент	концентрация%
H	60,3	H	10,0	H	<0,0001
O	25,5	O	70,7	O	62,5
C	10,5	C	18,0	C	0,08
N	2,42	N	0,4	N	0,0001
Na	0,73	Na	0,3	Na	2,64
Ca	0,226	Ca	0,15	Ca	1,94
P	0,143	P	0,03	P	0,093
S	0,152	S	0,3	S	0,05
K	0,036	K	0,3	K	2,5
Cl	0,032	Cl	0,3	Cl	0,017
Si	<0,0001	Si	0,15	Si	21,2
Al	<0,0001	Al	<0,0001	Al	6,47

Таблица 7. Химический состав клеток человеческого организма, клеток растений и земной коры

Из таблицы мы можем выявить для человека некоторые закономерности в возникновении рядов:

P,	S,	Ca,	Na,	N,	C,	O ₂ ,	H ₂
0,143	0,152	0,226	0,73	2,42	10,5	25,5	60,3
1	1	2	3		1	2	4

Мы видим, что и у человека ряд нарушается, а у деревьев ряда вообще не получается. Это говорит о том, что из растений на Земле оставлены захватчиками только те виды, которые сеют вокруг себя хаос и разрушение. Хотя их сегодняшнее строение может быть обусловлено совсем не их генетической предрасположенностью к хаосу, а теми эмоциями разрушения, которые захватчики вызывают своими действиями у людей, и от людей эмоции передаются растениям. То же самое мы можем сказать и о земной коре, в которой оказался завышенный процент содержания кислорода по отношению к кремнию. Это свидетельствует о преднамеренном вымывании кислорода из атмосферы, в которой ещё не так давно было содержание кислорода в 1,5 раза больше, чем сейчас (как показали химические исследования пузырьков воздуха в янтаре - в окаменевшей смоле деревьев прошлого).

Компонент	Зелёные овощи	Животные ткани
Белки	20-30%	50-70%
Нуклеотиды	5-10%	0,5-1%
Углеводы	50-60%	2-10%
Липиды	2-5%	10-30%

Таблица 8. Химический состав зелёных овощей и животных тканей

Чуть лучше положение у зелёных овощей (табл. 8). У них мы можем выстроить ряд чётных чисел, в то время как у тканей животных (табл. 9) такой законо-

мерности не наблюдается, в силу зашлакованности межклеточного пространства, та же проблема, что и у человека.

Таблица чётного ряда для овощей

Нуклеотиды, липиды, белки, углеводы

5% 10% 20% 60%

1 2 4 6

Из данных таблицы 9, никаких рядов для бактериальной и растительной клетки построить не удаётся. Зато некоторая закономерность наблюдается для клеток млекопитающих:

Нуклеотиды, углеводы, липиды, белки, вода:

1 2 6 21 69

Компонент	Бактериальная клетка	Растительная клетка	Животная клетка
Вода	70%	91%	69%
Белки	15%	2,30%	21%
ДНК	1%	0,30%	0,20%
РНК	6%	1,10%	1%
Углеводы	3%	3,20%	2%
Липиды	2%	0,30%	6%

Таблица 9. Химический состав бактериальной, растительной и животной клеток

Все эти факты говорят о том, что земные организмы различных видов: человека, деревьев и простейших требуют работы над собой и подчинения их строения чудесным рядам, что лишит их всякой возможности стать паразитами. Только в этом случае на Землю возвратятся негэнтропийные процессы, которые придут на смену энтропийным процессам, разру-

шающим сегодня всякие попытки создания на Земле гармонии и Рая и с каждым годом неся всё большую угрозу из космоса. Потому что подобное притягивает подобное и хаос притягивает хаос. И только в случае подчинения всей жизни на Земле гармоническим рядам, на Землю вновь возвратится Рай. И начинать нужно с себя.

§ 8. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МОЛОКА ЖИВОТНЫХ И ЧЕЛОВЕКА

Молоко - это секреторная жидкость, вырабатываемая молочными железами млекопитающих животных и человека в период лактации, предназначенная для питания детёнышей. В первые дни после родов выделяется молозиво, которое постепенно переходит в молоко обычного состава. В период вскармливания грудной ребёнок получает женское (грудное) молоко, содержащее все необходимые питательные вещества. Калорийность женского молока 65 - 70 ккал/100 г, рН = 6,9 - 7,5.

Химический состав (%): воды 87,4, казеина 0,91, альбумина и глобулина 1,23, жира 3,76, молочного сахара 6,29, золы 0,31; содержит также некоторое количество минеральных солей и витаминов А, В, С и D.

Белки молока состоят, главным образом, из казеина, лактальбумина и лактоглобулина.

По химическому составу и питательности молоко животных различно (табл. 10).

Белки молока относятся к биологически наиболее полноценным, так как в них содержатся все жизненно необходимые аминокислоты, в том числе пол-

ный комплекс незаменимых аминокислот. Молочные белки на 75 - 96 % усваиваются организмом.

Животные	Сухие вещества	Жир	Белок		Молочный сахар	Минеральные вещества	Калорийность (ккал в 100 г)*
			казеин	глобулины и альбумины			
Корова	13,0	3,9	2,7	0,5	4,7	0,7	69
Буйволица	17,9	7,7	3,8	0,7	4,8	0,8	110
Самка зебу	15,9	7,0	3,7	0,5	3,5	0,8	98
Самка яка	17,8	6,8	3,6	0,7	5,0	0,9	104
Кобылица	10,7	1,8	1,2	0,9	6,4	0,3	52
Верблюдица	13,6	4,5	2,6	0,9	4,9	0,7	76
Ослица	9,9	1,4	0,9	1,0	6,2	0,5	46
Самка северного оленя	33,8	18,7	8,3	2,0	3,6	1,4	230
Овца	18,5	7,2	4,5	1,2	4,6	0,9	109
Коза	13,4	4,3	3,0	0,6	4,5	0,8	73
Свинья	16,0	4,6	6,0	1,2	3,1	1,1	85
Крольчиха	30,6	10,5	13,5	2,0	2,0	2,6	170
Собака	23,0	9,3	4,1	5,6	3,1	0,9	141
Кошка	17,8	3,3	3,1	6,0	4,9	0,5	91
Самка дельфина	51,2	43,7	—	—	—	0,5	—
Самка кита	37,6	22,2	8,2	3,8	1,8	1,7	264
человек	12,6	3,76	0,91	1,23	6,29	0,31	70

Таблица 10. Химический состав молока животных (в %) и его калорийность

Мы видим, что ни у кого из животных ряд входящих в молоко веществ (белков, жиров, углеводов) не попадает под ряды чудесных чисел. Он попадает толь-

ко у человека под самый первый ряд, ряд Жи с чудесным числом 1,618, который мы приводили выше. Из этого следует, что все современные млекопитающие не имеют ни нормального питания, ни нормального существования, ни нормального строения. Вся их жизнь и существование противоречат условиям жизни на Земле, тем более принципам божественного существования.

§ 9. Питание и эволюция человека. Принципы составления эликсиров для других конов

Сыроедение необходимое условие для достижения молодости, но не достаточное.

Как уже было сказано выше, все сенситивные и чудесные возможности человека, присущие высшим существам, полностью зависят от соотношения основных компонентов пищи, входящих в его ежедневное меню. Стать высшим существом - цель жизни всякого разумного человека. Если же он продолжает гоняться за призраками, то хочет он этого или не хочет, цель его жизни - это превращение в пыль. Любая цель человека, в которой люди видят смысл своей жизни: рождение и воспитание детей, поиск высокой и красивой любви, социальная деятельность, бизнес, занятие любимым делом - если они не подчинены цели человека стать высшим существом, тоже превратятся в пыль.

Используя гармоничные ряды, можно составить меню и рецепты блюд таким образом, что человек рано

или поздно поднимется на одну ступеньку. Не стоит перепрыгивать через ступени, поскольку вы потеряете полноту гармонии, а следовательно, не приобретёте всех возможных чудесных свойств своего организма.

Издравле наши предки жили по кону. Каждый кон был подчинён своему Пантеону богов, который возглавлял свой Господь. Структура божественных Пантеонов была зашифрована в русском математическом счёте, дошедшем до нас.

РАЗ - имя русского господа Ра, возглавлявшего первый Пантеон роков.

Число ДВА тождественно имени бога ДЫЙ, возглавлявшего второй Пантеон и людей, достигших второго пантеона, называли дивами или ангелами.

Числу ТРИ соответствовал ТРИБОГ (он же Дажбог), который возглавлял Пантеон собственно богов, а людей, достигших третьего Пантеона, называли богатырями.

СВАРОГ (СВАРГА) обозначался числом четыре, которое также звучит как КВАРТА, поскольку в ряде индоевропейских языков звуки "К" и "С" чередуются.

Числу пять соответствовал бог ПАН.

Шести соответствовал СЕСТ.

Семи - аккадский бог ШЕМЕШ, но в русском варианте он звучал как Семеш¹.

Восьми - ВЕСТА

Девяти - ДЭВ.

Если человек овладевал возможностями первого Пантеона, он становился роком - повелителем своей судьбы.

¹Имя Шемеш встречается в Библии. Русскому же народу этого бога сохранить не дали.

Если овладевал возможностями богов второго кона, он становился дивом.

Людей, достигших третьего уровня, на Руси называли БОГАТЫРЯМИ. Сейчас это понятие трактуется как сильный человек, но в русском языке для этого понятия есть специальный термин - "силач". Богатырь же не имел никакого отношения к физической силе. Этимология этого слова показывает, что оно состоит из двух корней: БОГ и окончание -АРЬ - объединяющее всех богов. Поэтому можно заключить, что слово "богатырь" означало человека, прошедшего посвящения всем богам и обретшего их могущество.

СВАРОГ (Сва - небо и Рок - судьба) объединял все три Пантеона. Сварога можно смело считать главной четвёртого Пантеона. Людей, достигших этого уровня называли витязями.

ПАН. Цифра "пять" на греческом - "пента" связана с богом Природы - ПАНом. Панами называли и Господа пятого Пантеона и человека, достигшего уровня Пана.

СЕСТ - цифра шесть связана с именем бога Сестом и его служителями - сатирами.

Цифра семь связана с богом - Шемешем , или СЕМЕШ, а людей, достигших его уровня, называли семирами, что тождественно слову "эмир" или греческому - силену.

ВЕСТА. С её именем связано число восемь. И человека, достигшего её уровня, называли везир (сохранившееся визирь).

ДЭВ. Число девять связано с Господом Дэвом и Дэвом же называли человека, достигшего девятого уровня.

В каждом коне была конкретная цель: в первом - бессмертие, во втором совершенство, в третьем созидание, в четвёртом творение, в пятом преобразование и т.д. И в каждом коне были свои гармоничные ряды, подчинённые чудесному числу этого ряда.

Первый кон - рок

Ряд Жи: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89 число 1,618

Соотношения в пище: Нуклеотиды 1, белки 1, жиры, 2, углеводы 3, клетчатка 5, вода 8.

Второй кон - див или ангел

Ряд Хи: 0, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 19, 28, 41, 60, 88

Соотношения в пище: Нуклеотиды 1, белки 1, жиры, 2, углеводы 3, клетчатка 4, вода 6.

Третий кон - богатырь

Ряд Фи: 0, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 14, 21, 28, 38, 52, 73,

Нуклеотиды 1, белки 1, жиры, 2, углеводы 3, клетчатка 4, вода 5.

Остальные ряды повторяют соотношение основных компонентов пищи, только к ним добавляется в каждом коне по единице, соответствующей своей кристаллической соли.

Четвёртый кон

Витязь Ми: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 15

Пятый кон

Пан Ли: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,

Шестой кон

Сатир Пи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

Седьмой кон

Семир Чи: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,

Восьмой кон

Везир Си: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

Девятый кон

Дэв Ци: 0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

§ 10. Как вареноедение вызывает болезни желудочно-кишечного тракта

Убеждая человека в полезности сыроедения = гармоноедения, можно привести для примера известный эксперимент. В два стакана с желудочным соком были помещены куски мяса одинакового веса: в одном сырое, в другом варёное. В первом стакане сырое мясо полностью растворилось за сутки, во втором оно смогло раствориться только на третьи сутки. Из этого опыта можно сделать вывод, что на переваривание варёной пищи желудку нужно в три раза больше времени, чем сырой.

Если капуста, морковь и другие свежие овощи перевариваются в желудке за два-три часа, то в варёном виде они будут перевариваться шесть-девять часов. Сфинктер желудка, пропускающий пищу из желудка в двенадцатиперстную кишку, открывается обычно через час после приёма пищи, когда рН содержимого желудка будет равной 6 единицам, т.е. приблизится к щелочной, а если желудок переполнен, то может открыться даже во время приёма пищи. В двенадцатиперстной кишке пища должна поменять знак рН среды с кислой на щелочную реакцию. Если эта смена происходит, открывается сфинктер двенадцатиперстной кишки, и пища поступает в тонкий кишеч-

ник, где продолжается её дальнейшая переработка и усвоение. А усвоение в тонком кишечнике происходит только в щелочной среде. Но если вы поели варёной пищи, желудочный сок за час не успеет растворить её, и поэтому варёная пища вместе с желудочным соком (который состоит из пепсинов и соляной кислоты) поступает в двенадцатиперстную кишку. Поджелудочная железа по своим протокам выделяет щёлочной сок в двенадцатиперстную кишку. Этот сок вступает в реакцию с желудочным соком, не успевшим растворить варёную пищу. Таким образом, пища в двенадцатиперстной кишке не может поменять кислую среду на щелочную, чтобы двигаться дальше. Поскольку сфинктер двенадцатиперстной кишки открывается, только когда среда в ней станет щелочной, кислая пища задерживается до следующего приёма и новая порция варёной пищи забивает двенадцатиперстную кишку. Вы можете прощупать её у себя. Она находится ниже и чуть левее желудка. Как правило, у всех варёноядов она постоянно забита и при пальпации ощущается её твёрдость.

Варёная пища обычно тяжелее воды и гораздо плотнее живой пищи. Когда варёная пища набивается в двенадцатиперстной кишке, щелочной сок поджелудочной железы уже не может туда втиснуться, что приводит к застойным явлениям в железе и её воспалению - панкреатиту. То же самое происходит и с протоками печени, так же выходящими в двенадцатиперстную кишку. По ним движется желчь, ответственная за растворение жиров пищи. Выходу желчи мешает большая плотность гниющей варёной пищи, забившей двенадцатиперстную кишку. Желчь остаётся в

желчном пузыре, что в итоге ведёт к его воспалению - холецистит.

Как известно, сколько пищи прошло через рецепторы вкуса во рту, столько сока желудка и поджелудочной железы выделяется. Концентрация ферментов в слюне в данном случае выступают как второй язык. По их взаимодействию с пищей, мозг оценивает: какие ещё ферменты нужны, и какое их количество необходимо выделить для перерабатывания поступившей пищи. При быстром жевании и глотании не вся пища успеваешь коснуться вкусовых рецепторов, поэтому сока желудка, поджелудочной железы и желчи печени выделяется меньше - их не хватает для полной переработки поступившей пищи. Она не переваривается и сфинктер двенадцатиперстной кишки не открывается. Всё новые и новые порции пищи из желудка поступают в неё, и только под действием возникшего давления происходит открытие сфинктера двенадцатиперстной кишки - не переваренная пища попадает в тонкий кишечник, где она должна доперевариться. Но в силу оставшейся кислотности пищи, кишечник её не может переварить и усвоить, поскольку все его ферменты активны только в щелочной среде. Поэтому при употреблении варёной пищи, клетки организма не получают должного питания и остаются постоянно голодными.

В силу пищевого лейкоцитоза перистальтика кишечника¹ резко замедляется. Обычно при приёме варёной пищи, сокращение мышц кишечника происхо-

¹Перистальтика - это сокращения мышц кишечника, которые способствуют продвижению в нём пищи.

дят 4-6 раз в минуту, при этом пища проходит весь кишечник в среднем за 24 часа. При употреблении же сырой пищи скорость прохождения её в кишечнике в 4-8 раз быстрее, т.е. через 3-6 часов кишечник полностью очищается.

У нас в организме имеется четыре фильтрующих органа:

- печень, фильтрует кровь, омывающую кишечник от пищевых токсинов;

- почки, очищают кровь от продуктов метаболизма клеток;

- селезёнка, очищает кровь от погибших клеток крови и вырабатывает новые;

- лёгкие, очищают кровь от углекислого и других газов.

Функцию фильтрации берёт на себя и кишечник, хотя он не относится к фильтрующим органам, так как фильтрует вещества, поступающие в организм.

Застойные явления в печени и поджелудочной железе, в итоге выключают их фильтрующие функции. Кровь, омывающая кишечник, должна поступать через воротную вену в печень. Но в силу забитости печени варёной пищей, её фильтры засорены, кровь не может в неё попасть, и обходит печень по боковым венам, попадая в большой круг кровообращения не очищенной.

Следующим заградительным барьером являются почки, которые в силу возникшей ситуации небывалой нагрузки на них быстро засоряются и теперь уже в организме ничто не чистит кровь от токсинов. Происходит повышение артериального давления, появляются боли в сердце, часто болит голова, возникают

костные мозоли, и всевозможные бородавки - это показатели отсутствия функции очищения крови, обычные последствия варёнодения. Появление пониженного давления, свидетельствует, что сердечная мышца тоже стала зашлакованной и ослабла.

После того, как забьются почки, оставшиеся фильтры (лёгкие и селезёнка), забиваются почти сразу.

Кроветворение в селезёнке определяется состоянием поджелудочной железы в силу их близкого положения, когда воспалена поджелудочная железа, селезёнка, воспаляется тут же и уже не может создавать нормальные клетки крови. Поэтому формируются уродливые лейкоциты и эритроциты, которые не могут выполнять свои функции.

Виктория Бутенко приводит наблюдения в натальном микроскопе, когда в кровь через кишечник попадает кусочек не переваренной варёной пищи, всякое его соприкосновение с живыми клетками организма приводит к их смерти и этот кусочек облепляется мёртвыми клетками и превращается в большой комок и возникает тромб. Вот так возникает тромбофлебит и варикозное расширение вен.

В организме в желудочно-кишечном тракте может собираться токсинов, шлаков, застойной желчи и паразитов до 10% от роста человека, выраженного в кг. Например, у вас рост 1 метр 80 см. По сложившимся представлениям вес должен быть 80 кг, исходя из формулы $180 \text{ см} - 100 = 80 \text{ кг}$. В действительности, в вас ещё может содержаться до 10% от роста токсинов и шлаков, т.е. дополнительно 18 кг. Тогда настоящий вес организма без веса шлаков и паразитов вычисляется по формуле: $180 \text{ см} - 100 - 18 = 62 \text{ кг}$. Это

чистый вес человека с астеническим строением тела, очищенного от токсинов. У нормостеников и гиперстеников¹ с этим ростом вес должен быть на 5% меньше, т.е. 71 кг. При варёном соединении 10% токсинов от роста человека в организме может накопиться за один год, особенно если человек любит молочные продукты, являющиеся питательной средой абсолютно для всех мыслимых и немыслимых паразитов. Это, в общем-то, тот предел, выше которого у человека может наступить смерть.

Молочные продукты и молоко взрослым лучше совсем исключить из своего рациона, поскольку во взрослом состоянии у людей не вырабатывается или плохо вырабатывается фермент расщепляющий казеин, который входит в состав коровьего молока. Медленная переработка молочных продуктов или полное её отсутствие, приводит к застою в кишечнике и соответственно к размножению всевозможных паразитов. Особенно если кислотность желудка понижена, тогда в организм беспрепятственно могут проникать абсолютно все паразиты, поступающие с пищей. В то время как в детском организме вырабатывается фермент перерабатывающий казеин и кислотность в желудке, в отличие от взрослых, высокая - способная переварить не только микробов, но и яйца всевозможных гельминтов. Значит, для взрослых употребление молочных продуктов должно быть исключено полностью.

¹У астеников угол между рёбрами грудной клетки менее 90°, у гиперстеников, наоборот, больше 90°, у нормостеников этот угол равен 90°.

§ 11. Преимущества сыроедения и гармоноедения

С помощью сыроедения основоположник советской науки о питании М.И. Певзнер лечил такие болезни, как подагра, экзема, диатез, тучность, сахарный диабет, панкреатит, грибковые заболевания, все сердечные болезни, мигрень, неврастению, эпилепсию, шизофрению, бессонницу, а также все хронические болезни пищеварения, печени и почек. Особенно сыроедение эффективно в борьбе с лишним весом. За месяц человек теряет 4-8 килограммов, при этом он не голодает и прекрасно себя чувствует. В 1834 году Сильвестр Грехэм во время эпидемии холеры в Америке применял сыроедение, и никто из его последователей не заболел холерой. Как пишет один из пионеров сыроедения у нас в России А.Н. Чупрун, противораковые диеты Эверса, Герзона, Энн Вигмора, Корнелиуса Моэрмана - основаны на сыроедении.

Сыроедение позволяет родить здоровое потомство, что весьма важно, поскольку к сегодняшнему дню абсолютно здоровых детей нет. Сыроедение даёт хороший эффект при излечении алкоголиков от пьянства и является хорошим профилактическим средством от всех простудных заболеваний. У женщин, придерживающихся сырой пищи, прекращается выделения крови при месячных, но сохраняется процесс овуляции и способность к деторождению не нарушается, а укрепляется. Хотя сегодня выделение крови при месячных уже считается естественным явлением. А в

действительности всякое кровоизлияние в органе - есть болезнь и в данном случае она вызвана незащищённостью клеток от продуктов метаболизма, которая обусловлена варёноедением. На Западе тысячи женщин с помощью сыроедения избавились от кровотечений, но сохранили процесс овуляции и способность к деторождению.

Надо отметить, что восстановление утраченных органов стимулируется соляной кислотой, которая, как известно, входит в состав желудочного сока. Поэтому многократное питание в день по очень небольшим порциям приводит к усвоению желудочного сока, у которого, как известно рН 1,2, т.е. очень сильной кислоты. Опыты, проводимые в Пермском медицинском институте, под руководством доктора медицины Павла Бурдукова показали, что лапки у лягушек отрастали, когда поверхность культи обрабатывали тщательно перемешанной тканью ампутированной лапки, т.е. раздробление клеток, в которых рН равна 4 единицам и плюс питательный материал - условие восстановления утраченных органов. Кровь, разбавленная желудочным соком идеальное средство для восстановления любого повреждённого или удалённого органа: почек, лёгких, печени, поджелудочной железы, аппендикса, кишечника, половых органов. И в реальной жизни мы имеем множество примеров восстановления утраченных органов, подчас, без ведома самого человека. Неслучайно, просто протирание лица кислотой, полученной электролизом водой, приводит к омоложению кожи, гибнут старые клетки, и стимулируется размножение молодых клеток.

Перейдя на сыроедение, организм не может восстановиться сразу. Ему, в зависимости от разрушенности, для перестройки с процессов увядания на процессы омоложения требуется не один год, пока он не избавится от внутренних микро и макро паразитов. Если при варёноедении в год у человека заменяется 1 % тканей на микробов, то при сыроедении начинается обратный процесс и в год происходит замена микробов на 1,5-2 % здоровыми клетками. Если вам 30 лет, потребуется около 15-20 лет, чтобы организм полностью очистился от паразитов, а если уже 60 лет, то на очищение уйдёт 30-40 лет.

Если человек при сыроедении применяет ещё интенсификацию обмена физическими нагрузками, то процесс регенерации тканей ускоряется почти в два раза. И тогда если вам 30 лет, то процесс восстановления осуществится за 7-10 лет, а если 60, то за 15-20 ткани его организма полностью избавятся от микробного присутствия, хотя ему будет уже 75-80 лет.

Все, кто питается сырой пищей, начинают омолаживаться. Потому что белые кровяные тельца, получают возможность выполнять свои функции: утилизировать из межклеточного пространства продукты метаболизма клеток, поглощать умершие клетки и микробов. Микробам становится нечем питаться, и они погибают или превращаются в цисты. А цисты уже распознаются белыми кровяными тельцами и могут ими уничтожаться.

Наши предки жили вечно именно потому, что ели сырую пищу. Неслучайно в книге "Хождения Зусима к рахманам", возраст до 300 лет назван младенчес-

ким¹, только людей этого возраста брали в рахманы (жрецы). Древнегреческий философ Фалес писал, что люди жили по тысячи и более лет, потому что ели особую пищу. Несложно догадаться, что такой особой пищей - была сырая пища.

Сейчас всё чаще стала появляться информация о том, что люди начинают молодеть. Например, жительница Израиля Роза Арден в 72 года, после перенесённой операции на щитовидную железу, начала молодеть и к сегодняшнему дню достигла биологического возраста 30 лет. Потому, что Роза просто перестала, есть варёную пищу. Сейчас ей 104 года и процесс омоложения не прекращается. Она вышла замуж за сорокалетнего мужчину, у неё выросли выпавшие зубы, исчезла седина, восстановились все женские функции.

Перейдя на сыроедение, вы быстро начнёте определять, какая пища вызывает у вас пищевой лейкоцитоз, а какая не вызывает. Во-первых, по субъективным ощущениям: тяжесть и дискомфорт в желудке, метеоризмы в кишечнике. Во-вторых, по объективным проявлениям: неприятный запах из кишечника, по утрам тугая слюна, тяжёлое просыпание, газообразование. Эти проявления могут давать и сочетания сырых продуктов. За всеми этими проявлениями нужно обязательно следить, а иначе толку от сыроедения не будет.

¹Исходя из того, что до 300 лет на Руси возраст считался младенческим, можно продолжить логику наших предков и вычислить остальные периоды человека: 300-600 лет юность, 600-900 - зрелость, 900-1200 лет старость. Хотя, как уже говорилось ранее, старость не связана с увяданием, а связана со "звёздностью" (сравните с англ. словом star - звезда).

Оказывается, некоторые виды растений, употребляемые в сыром виде, могут вызывать лейкоцитоз. Его могут вызвать даже обычно употребляемые сырые фрукты, овощи, в норме не вызывающие лейкоцитоз, но пройдя через руки некоторых негативно настроенных людей, они его вызывают. Поэтому нужно быть разборчивым в партнёрах по совместной трапезе, и желательно всегда благословлять пищу, чтобы нейтрализовать вредные последствия влияний окружающих людей и окружающих вещей.

Сыроедческий стол человека состоит из сырых овощей, фруктов, орехов, зелени, ягод, изредка мёда, пыльцы, некоторых видов сухих или сырых грибов, сухофруктов, семечек, размоченных злаковых зёрен и семян. Для гурманов открывается огромное поле деятельности, поскольку эта культура утрачена Человечеством. В сыроедении присутствуют борщи, супы, грибной плов, сырой хлеб, сырые пирожные, и овощные, и фруктовые тосты, обо всех них речь пойдёт ниже. Только от всего этого не полнеешь, и не стареешь, а наоборот, молодеешь.

§ 12. Поваренная или калийная соль?

В начале двадцатых годов XX века немецкий доктор Макс Джерсон открыл, что началом всех хронических заболеваний в организме является калиево-натриевый дисбаланс. Калий - проводник нервных импульсов и катализатор при синтезе многих ферментов организма. Он как ощелачивающий агент поддержи-

вает кислотно-щелочной баланс крови и тканей организма. Калий - важный элемент при сокращениях и нормальной деятельности сердечной мышцы. Печень использует калий для получения гликогена из глюкозы. Гликоген печени регулирует уровень сахара в крови. В мускулах гликоген преобразуется в глюкозу, когда организму нужна энергия. Он способствует выделению гормонов и помогает почкам очищать кровь от вредных элементов. Слишком малое содержание калия может вызвать высокое давление крови и привести к хронической усталости.

Натрий тесно связан с калием и хлором при выполнении жизненно важных функций в организме. Вместе они нейтрализуют кислоты и поддерживают баланс электролитов в клетках, которые обеспечивают защиту от серьезных нервных заболеваний за счет весьма необходимых минералов. Эти же минералы регулируют уровень жидкости в организме.

Калий и натрий являются антагонистами в питании. Чтобы было хорошее здоровье необходимо поддерживать калиево-натриевый баланс. Причём, калия должно быть в пять раз больше натрия. На поддержание этого соотношения направлены все усилия эндокринной системы человека. И чтобы облегчить это напряжение в таком же соотношении должна поступать в организм калийная соль KCl. Наше современное питание имеет тенденцию к избытку натрия: мы солим пищу при ее приготовлении, во время обработки продуктов и за столом. Именно избыточный натрий выщелачивает жизненно-важный калий из клеток, нарушая их жизнедеятельность, и создают условия

разрушения клеток, отсюда синдром постоянной усталости и ослабление иммунитета.

Обычная поваренная соль состоит из двух элементов: натрия и хлора. Выяснилось, что варикозное расширение вен, затвердение артерий и другие заболевания бывают следствием чрезмерного потребления натриевой соли. Связано это с тем, что для промышленного получения поваренной соли применяются исключительно высокие температуры - около 600 °С. Наш организм воспринимает её, как варёную отраву, и отвечает на неё пищевым лейкоцитозом. Но это не относится к каменной соли, встречающейся в природе.

Доктор Джерсон понял, что корректируя создавшийся дисбаланс за счет употребления богатых калием продуктов, организм сможет укрепиться и очиститься от шлаков. А на клеточном уровне улучшится дыхание. Он понял, также, что богатая калием пища сможет мобилизовать белые кровяные тельца, которые, сражаясь, уничтожают раковые клетки. Воспользовавшись своим открытием, доктор Джерсон разработал диету из свежих овощей и фруктов. Её он успешно использовал для лечения собственной хронической мигрени, когда врачи не смогли его вылечить, а также других людей, страдающих мигренью. Он даже вылечил одного больного, страдающего волчанкой (туберкулез кожи) в то время, когда не было еще известно ни одного метода лечения волчанки.

Доктор полностью понял важность своей диеты из свежих овощей и фруктов только когда вылечил жену известного философа XX века Альберта Швейцера, страдающую тяжелой формой туберкулеза.

Сырые продукты богатые калием, осуществляют перезарядку организма и вызывают такой потенциал клеточной среды, который поддерживает хорошее здоровье. Лечебное питание, богатое свежими соками, является одним из способов коррекции калиево-натриевого дисбаланса и достижения того уровня здоровья, на которое у нас есть право от рождения.

Что для нас важнее: калий или натрий можно определить на простом опыте. Посыпайте одно комнатное растение натрий хлором, а второе растение этого же вида - калий хлором. Вы вскоре определите, что растение, поливаемое натрий хлором быстро зачахло, в то время как растение политое калий хлором, наоборот, дало новые побеги. Отсюда можно сделать однозначный вывод, что нам натрий хлор в таком количестве, в котором мы употребляем - не нужен.

О.А. Бутакова приводит пример, что если посолить растения, то они дают сок, из чего она сделала вывод, что соль натрия обезвоживает клетки нашего организма. Аналогичным действием обладает и сахар, о котором мы ещё будем говорить.

§ 13. Приготовление пищи для БЕССМЕРТНЫХ

Несмотря на то, что материнское молоко имеет всего 3% белка и столько же жира, ребёнок на нём и растёт, и вырастает, и обретает новые функции. Попытки выкармливать детей коровьим или козьим молоком всегда приводили к высокой смертности среди детей, хотя по содержанию белка и жиров они превосходят материнское молоко. Научное изучение ис-

кусственного вскармливания началось около середины XIX столетия. Тогда было замечено, что если соблюдать чистоту и знать правильные принципы разведения молока животных, смертность младенцев несколько снижалась. Именно это натолкнуло ученых на идею создания искусственного молока, более близкого по составу к женскому молоку.

Искусственная смесь в несколько раз скуднее по составу, чем грудное молоко. Обычно она содержит 40-45 компонентов, тогда как в молоке матери обнаружено более 400 компонентов.

Наши предки, когда были богами, ели амброзию, делавшей их бессмертными и пили нектар - напиток богов, который также им давал бессмертие.

В индуистской мифологии роль нектара выполняла амрита, которая получалась, согласно Ведам благодаря пахтанию молочного океана.

Что же представляет из себя амрита, а по другой мифологии нектар? Во-первых, они не могли представлять из себя механическую смесь каких-то фруктов или соков растений, поскольку наши предки, будучи богами, могли получать фрукты и растения с любыми заданными свойствами. В мифах прямо сказано, что и амрита и нектар готовились. А что значит готовились? Неужели варились? Это исключено полностью, поскольку мы знаем, что энзимы разрушаются при 40 градусах. Мы также знаем, что энзимы, являясь катализаторами различных реакций, т.е. в их присутствии происходят химические реакции, но сами энзимы в них не участвуют. Собственно таким катализатором, может являться любой продвинутый че-

ловек, например Нинель Кулагина, демонстрировавшая явление телекинеза, могла передавать свою способность другим людям, достаточно было ей подержать человека за руку, и у человека тоже начинал получаться телекинез. То, же касается явления левитации или ведания. Достаточно просто побывать в поле людей, владеющих этими способностями, чтобы на некоторое время и у вас эти способности проявились. Потому что способный человек сам выступает как катализатор, т.е. как энзим.

Поэтому мы можем утверждать, что наши предки готовили амброзию и нектар, воздействуя на пищу своим полем, так чтобы передать пище свойства того или иного числа бога. Известно, что число бессмертия восемь и угол воздействия 450 ($3600 : 8 = 450$) поэтому разместив руки над принимаемой пищей под углом 450 , мы тем самым передадим пище свойства бессмертия. Время, когда готовится пища и сколько времени готовится - играет огромное значение, и его можно определить по таблице оптимально-эффективного воздействия, приведённых в книге автора "Обереги". А поле рук человека, образующие тот или иной божественный угол, создаёт как любой правильно организованный энзим, макрополе того или иного бога, которое действует подобно полю энзима, только на весь организм сразу. Видимо, приготовление амброзии, в случае твёрдой пищи и нектара, в случае жидкой пищи (соков), сводилось правильным угловым воздействием на пищу, которая приобретала после этого свойства данного угла и соответствующего числа, в котором и была заключена функция соответствующего

ющего бога. Другими словами с помощью углового воздействия биополем передавались не только качества бессмертия, но и все другие качества богов, скрывающиеся в тех или иных числах и в соответствующих им углах.

§ 14. Рекомендуемая «методика питания», вернувшая молодость многим людям

У человека в желудке наблюдается пристеночное пищеварение, т.е. желудочный сок выделяется на ту только пищу, которая касается стенки желудка. Поскольку в России после Октябрьской революции, произошёл переход с восьми-девяти разового питания на трёхразовое питание, человека научили есть про запас. И поэтому мы все имеем расширенные желудки, в которых пища, не касающаяся стенок - не переваривается, и поступает в двенадцатиперстную кишку не переваренной. Хотя наряду с ней, в двенадцатиперстную кишку поступает и переваренная пристеночная пища. А наличие не переваренной пищи способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике.

Грудной ребёнок первые три недели ест молоко матери от 12 до 24 раз в сутки, а иногда и больше, если мать не ограничивает пищевые потребности своего малыша. Далее потребление пищи ребёнком снижается до 10 раз в сутки и вот тут начинают действовать навязанные нам неизвестно откуда появившиеся парадигмы: что ребёнок должен есть не более пяти

раз в день. И как бы он не орал, большинство матерей выдерживают этот график, разрушая естественные циклы у своего чада и приучая его желудок к перееданию, которое так сильно распространено в дикой природе.

В царской России существовало восьмиразовое и даже десятиразовое питание русского населения. Сохранились названия этих приёмов пищи: завтрак, второй завтрак (акратизма), еда, обед, трапеза, полдник, мероеда, паужинок, цисистийя (др. гр. сисистия), ужин. Что соответствует распределению видов растительной пищи между тонкими телами: орехи (жи), овощи (хи), фрукты (фи), грибы или папоротники (ми), семена (ли), ягоды (пи), пряные травы (чи), злаки (си), цитрусовые (ци), зелень (дзы). Конечно, сегодня названия приёмов пищи, поменяли свой смысл и стали синонимами слова пища (например, еда или мероеда). При десятиразовом питании, человек принимает пищу каждые 1,5 часа (считая, что у него на сон уходит 9 часов). При девятиразовом питании, приём пищи осуществляется каждые 1 час сорок минут. При восьмиразовом приёме пищи, каждые 1 час 52,5 минуты.

Многоразовое питание, позволяет сократить приём пищи в три - пять раз, за счёт увеличения к.п.д. переваривания поступившей в желудок пищи. Но пищи должно быть немного, так, чтобы желудок не стал по размерам толще тонкого кишечника, тогда в нём сохранится пристеночное пищеварение, которое полностью переварит поступившую в желудок пищу, и способствует выделению усвоению избыточного

желудочного сока, которого так не хватает организму, для поддержания его в молодом состоянии. Первое время для стимуляции отделения желудочного сока, можно заканчивать приём пищи употреблением горечи, например, выпить 30-50 грамм раствора полыни и пижмы.

Поскольку всасывание кислой субстанции (химуса, т.е. переваренной желудочным соком пищи), начинается у нас прямо в желудке и заканчивается в двенадцатиперстной кишке, то в кровь, в этом случае, поступает питательные белковые вещества вместе с неиспользованным желудочным соком, который на 90% состоит из HCl. А кислота, как известно, способна растворять и разлагать белки на аминокислоты. А этого в организме больше никто и ничто делать не может: ни вода, ни жиры, ни даже ферменты, которые только лишь ускоряют действие кислоты желудочного сока, а только соляная кислота, входящая в желудочный сок. Поэтому кислота, попадая вместе с кровью в межклеточное пространство и в клетки, легко растворяет белковые отложения, делая их доступными для выделения. Белковые отложения, являются основной причиной зашлаковывания межклеточного пространства и самих клеток организма, что собственно и вызывает старение человека и его одряхление. Когда человек переедает, то свободного желудочного сока в желудке не остаётся, и поэтому предотвратить накопление белковых остатков, которые в межклеточном пространстве образуют завалы белкового мусора, которые образуют большие белковые глобулы, никто и ничто не может: ни вода, ни омега три, ни бакте-

рии, ни белые кровяные тельца. В этом случае человек обречён на старение и умирание. Желудок в сутки вырабатывает до 7 литров желудочного сока, т.е. практически такое же количество, сколько находится крови в организме. Но желудочный сок из-за переедания, не может попасть в кровь, и растворить белковые залежи в межклеточном пространстве.

Другая причина зашлаковывания организма, являются трансжиры, которые широко используются при промышленном получении пищи, и олифы, которые образуются при нагревании растительных жиров. Олифы и трансжиры не перевариваются организмом, и не выводятся из него, а лишь откладываются в организме, между органами, тканями (в межклеточном пространстве) и в сосудах. Их могут растворить и вывести из организма лишь полиненасыщенные жиры, такие, как омега 3, которой много в льняном, рыжиковом, кедровом масле, а также в масле бразильского ореха, масле тыквенных семечек и в амарантовом масле.

Для стимуляции печени, которая вырабатывает желчь, омыляющей жиры пищи, т.е. растворяющих их, можно применять между приёмами пищи настой, состоящий из спорыша и бессмертника, которые, стимулируя работу печени, обеспечивают ей выработку нормальной желчи, способной растворить любую неустойчивую оболочку глистов, находящихся в желудочно-кишечном тракте. Когда у печени начнётся вырабатываться здоровая желчь, параллельно у неё восстанавливается функция выработки гепарина, который разносится кровью по всему организму и осуществ-

ляет репарацию ДНК, т.е. восстанавливает повреждённую ДНК клеток, что возвращает им молодость, как, впрочем, и вечную молодость всему организму.

Организм, очистившись от шлаков, находившихся в клетках и в межклеточном пространстве, а также от избытка жира, отложившегося в пространстве между органами, резко увеличивает свою частоту, что делает невозможным существование всех существующих паразитов в теле человека. Паразиты существуют в нём только потому, что человек сам перешёл на мёртвую (варёную пищу), которой питаются микробы и черви, т.е. он уподобился им в питании и поэтому притянул их в свой организм. Только сыроедение, способно перевести организм на другой уровень частоты организма, и только очищение организма от токсинов, паразитов и шлаков, способно вывести организм на божественный и на даже более высокие уровни.

§ 15. Как возвратиться к божественности наших предков

Без физических упражнений, без движений и напряжений мышц, кальций не усваивается костями, поэтому в условиях гиподинамии наблюдается разрушение зубов и остеопороз (рассасывание костей). При гиподинамии наблюдается ещё одно неприятное явление (вернее его отсутствие), не выработка тестостеронов (мужских гормонов) и прогестостеронов (женских гормонов), которые могут вырабатываться только при физической нагрузке. Более того, многие гормоны, которые были у наших предков, когда они были

богами, могут вырабатываться подобно тестостеронам, только в условиях высокого уровня обмена веществ.

Английский учёный Нордон в 1897 г. определил, что энергетические затраты в покое - когда люди просто лежат - составляют 33,6 ккал/кг в сутки. Эти энергетические затраты называются основным обменом. При весе человека 70 кг, основной обмен равняется:

$$33,6 \text{ ккал/кг} \times 70 \text{ кг} = 2352 \text{ ккал}$$

Умножив эту величину на "сечение жизни" - 1,618, получим 3805 ккал, отняв из неё основной обмен 2352 ккал, получим 1453 ккал - это количество энергии, которое человек просто обязан тратить ежедневно, чтобы поддерживать оптимальный обмен веществ. Это нужно или 5 часов ходить, или два часа бегать. Именно поэтому человеку нежелательно тратить больше этого количества килокалорий, и в то же время он не может позволить потратить меньше калорий.

Подчинение режима дня "жизненному соотношению" синхронизирует все внутренние ритмы организма и его клеток, которые построены на естественных ритмах, т.е. на ритмах, соотносящихся между собой как "жизненное сечение", широко распространённых в природе и космосе. Такая самонастройка позволяет входить в тонкие контакты с любыми живыми организмами.

Подобно тому, как мы вычислили, сколько времени человек должен спать, а сколько бодрствовать, разделив сутки на 1,618, получаем 9 часов 10 минут - сон, а 14 часов 50 минут - бодрствование, отношение

между ними такое же, как $0,618 : 0,382$. Точно также мы можем вычислить, сколько времени, человек должен двигаться, чтобы получать божественную энергию, которая даёт нам исключительно движение. Для этого 14 часов 50 минут (время бодрствования), мы поделим на жизненное соотношение 1,618. Получаем 9 часов 10 минут и 5 часов 40 минут. То есть 5 часов 40 минут человек должен в течение суток двигаться и только 9 часов 10 минут своего бодрствования, он может сидеть за компьютером, за рулём автомобиля, употреблять пищу, и пр., т.е. заниматься деятельностью, при которой не происходит активного движения.

Нужно ещё учитывать, что ходьба, является незаменимым по качеству действием, поскольку ноги - это второе сердце, и если ходить в день по 5 часов, мы значительно разгружаем своё сердце.

Обмен веществ должен поддерживаться интенсивной физической нагрузкой, когда возможен синтез многих высших гормонов. И это должно быть в течение дня. Посмотрите на собак они ведь никогда не ходят, а бегают. Но ведь в прошлом их предки тоже были богами. И культуру высокого обмена веществ они сохранили, в виде постоянного бега, хотя они уже давно не боги.

Ещё одна причина утраты божественности, это изменение нашего питания. Сразу после революции, когда ещё оставались люди, помнящие дореволюционную культуру, Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году свою книгу "Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов", где они писали: "Природа создала в лесах, садах полянах, огородах около 600

видов фруктов, 200 видов орехов и 300 видов овощей" - которые встречались ещё тогда в России. Сколько вы сейчас знаете фруктов и овощей? - Не более сорока. А сколько орехов? - Меньше десятка. Во времена Сталина, под видом раскулачивания, уничтожали неизвестные нам сегодня виды фруктов, овощей и орехов. И всех, кто продолжал их выращивать, неважно, кем он был: бедняк, середняк или кулак, ссылали вместе с семьёй в места не столь отдалённые, где уже никто ничего не мог выращивать. А теперь, вспомните, как во времена Горбачёва, под шумок, когда ввели сухой закон, было уничтожено в России множество сортов винограда, которых сейчас просто нет.

Поэтому задача сегодняшних гармонедов, восстановить хотя бы дореволюционные сельскохозяйственные культуры. Потому что до революции Россия, была развитой высококультурной сельскохозяйственной державой. Неслучайно в дореволюционном "Справочнике: Россия в цифрах и фактах" сказано, что Россия до 1905 года была основным поставщиком в Европу бананов и ананасов.

Чтобы цивилизация варёноедов не погибла вместе со всем Человечеством, нужно чтобы как можно большее число людей перешло на гармоноедение, тогда они смогут подхватить эстафету от уходящей цивилизации варёноедов и влить в Человечество энергию жизненности и вечности, безболезненно переводя всю цивилизацию на сыроедение. Тогда мечты людей о Рае, не будут такими заоблачными.

Иногда человеку хочется съесть чего-нибудь такого, и подчас он сам не знает чего. Это связано с тем,

что у нас очень много исчезло из рациона различных видов злаков, фруктов, овощей, о которых мы даже сейчас и не подозреваем, что они когда-то существовали и были на столе у наших предков. Поэтому нам надо восстанавливать утраченное количество плодов, преобразуя существующие растения. Во-первых, мы можем вернуть на Землю все те плоды, которые были разделены по половому признаку. Сейчас видов плодов с половым диморфизмом осталось несколько штук: один вид огурцов, арбуз и облепиха Мужское дерево у облепихи не даёт плодов. Те же молодильные яблоки, которые ещё встречались в 50-х годах прошлого века, были разделены по половому признаку: мужские и женские деревья и соответственно мужские и женские плоды.

Именно для вызывания пищевого лейкоцитоза у Человечества постоянно происходит ревизия продуктов питания и подсовываются всё новые и новые эрзацы - заменители естественного питания. Мало того, что всё больше становится варёных искусственных продуктов, исчезают пищевые растения, полезные для организма. Практически на наших глазах исчезло около десяти съедобных злаков, а оставшиеся злаки заменили твёрдыми сортами, которые можно есть, только сварив их. Исчезли такие злаки, как пшено (пшеном стали называть просо), пшеничка, полба (сейчас так называют сорт пшеницы), сорго, амарант и множество других злаков, которые сейчас встречаются в одичавшем виде и, тем не менее, остаются более близкими человеческому организму по качеству и питательной ценности, чем оставшиеся твёрдые сорта зла-

ков: пшеницы, риса, ржи, овса. Мягкие же сорта этих злаков уже больше не выращивают в промышленных масштабах. Фактически Человечество потеряло злаки из своего рациона, как когда-то оно потеряло из кулинарии споровые растения: папоротники, хвощи и плауны, виды которых к настоящему времени в большинстве своём уничтожены. Из сохранившихся видов, как правило, все ядовиты.

Микробы созданы были не для нападения на живые клетки, а только для утилизации веществ из умерших или практически уже умерших клеток. Зашлаковывая свой организм варёной пищей, человек предоставляет микробам возможность питаться собой, и сам уподобляется микробам, поскольку по качеству пища такая же, как у микробов. Отсюда микробное мышление, микробное поведение и микробные поступки, подчинённые микробной логике: "После нас, хоть потоп!"

§ 16. Наиболее значимые рекомендации для достижения бессмертия

1. Ежедневно ходить по 5 часов или бегать по 2-3 часа, чтобы истратить 1453 ккал. Но ходьба предпочтительнее, поскольку разгружается сердце.

2. Строить своё питание по ряду Фибоначчи, т.е. когда последующий член ряда равен двум предыдущим:

- первая цифра этого ряда "1" - она соответствует одной части нуклеотидов, без которых не может быть

синтеза новых клеток в организме. Поставщиком в организм нуклеотидов являются сырые овощи, фрукты, зелёные растения и их семена;

- вторая цифра этого ряда "1" - она соответствует одной части белков, в порции принимаемой пищи;

- третья цифра этого ряда "2" - это две части жиров в этой порции;

- четвёртая цифра этого ряда "3" - это три части углеводов;

- пятая цифра "5" - это пять частей клетчатки;

- и, наконец, шестая цифра этого ряда "8" - это восемь частей воды.

1, 1, 2, 3, 5, 8, это отношение нуклеотидов, белков, жиров, углеводов, клетчатки, воды.

3. Есть по не многу 8 раз в день, причём съедаемая порция не должна быть больше, чем помещается на ладошке.

4. Между приёмами пищи применять настой спорыша и бессмертника по одному глотку, всего 10 раз в сутки, пока не произойдёт полное омоложение.

5. Обязательно благословлять пищу в процессе готовки и при приёме пищи.

6. Делать очистительный комплекс 2-3 раза в день

7. Делать омолаживающий комплекс 1 раз в день в одно и то же время.

8. Делать создающий тонкие тела человека комплекс

9. Еженедельно или каждую шестдницу принимать касторовое масло с последующим приёмом растений богатых клетчаткой, работающие как мочалка.

К обязательным мероприятиям сюда не вошли компенсационные упражнения, которые можно делать

в том случае, когда была физическая работа или человек почему-то заболел. Не вошёл запрет на наркотики, алкоголь и стимуляторы: кофе, чай, какао. Кофе, чай, какао на усмотрение человека, а наркотики и алкоголь и так понятно, что употреблять нельзя, поскольку гибнут умные клетки мозга, который в отличие от обычных клеток имеют десятки отростков. Потеря умных клеток лишает человека аналитических способностей и превращает его в быдло. Не вошла также разработанная компьютерная программа, обеспечивающая соблюдение основных условий бессмертия, и контролирующая баланс между потреблённой пищей и расходом её. Применять в своей жизни эту компьютерную программу человек может делать на своё усмотрение. Перечислен только тот минимум мероприятий, которые обеспечат человеку не только вечную молодость, но и вечную жизнь, т.е. бессмертие.

Библиография

- Атеров А. (Тер Овенесян). Сыроедение. Интернетовская версия.
Апполонов С. М. "Съедобные дикорастущие растения", интернетовская версия.
Артамонов В. Сад без ядохимикатов, М., 2000 г.
Батмангхелидж Ферейдон. "Ваше тело просит воды". Интернетовская версия.
Библия. Изд-во "Новая жизнь", 1992.
Блаватская Е.П. Теософский словарь. - М.: Сфера, 1994.
Болотов Б.В. Это возможно! Киев 2006.
Брянчанинов епископ Игнатий. Слово о смерти. С-Петербург, 1905.
Бутакова О.А. "Академия здоровья". Международный коралловый клуб, М., 2008.
Бутенко В. Зелень для жизни. Санкт-Петербург, изд-во Питер Пресс, 2009.
"Исцеление по Бутейко" Составитель Тубольцев М.Н. Изд-во "ИзоТекст", 2003.
Вишев И.В. "Проблема личного бессмертия". Новосибирск, Наука. Сиб. отделение, 1990.
Даль В.И. Толковый словарь русского языка. 1,2,3,4 том. Издание книгопродавца-типографа Вольфа М.О., Спб, 1882 г.
Данилов В.В. Русь ведическая в прошлом и будущем. М., "Воля России", 1996.
Данкслл Самюэл. Позы спящего. Ночной язык тела. С.Петербург, Ю.Питер, 2004.
Дичев Тодор. Система здоровья духа, души и тела человека. М., Русская энциклопедия, 1998.
Друзьяк Н.Г. Как продлить быстротечную жизнь. Изд-во Крылов, Санкт-Петербург, 2009.
Живалей А. Болезни отменяются. Новосибирск.
Жирмунская Н.М. Хорошие и плохие соседи на огородной грядке, М., 1996 г.
Жирмунская Н.М. Огород без химии, М., 2000 г.
Игонин А. М., Как повысить плодородие почвы в десятки раз с помощью дождевых червей, М., 1996 г.
Ильин А.А. "Как избежать голодной смерти", интернетовская версия.
Королёв В. Обойдёмся без химии, М., 1999 г.
Кульгин С.Е. Бесмертие: иллюзия или реальность. ж. "Философские науки. 1991, № 9.
Кун Н.А. Легенды и мифы Древней Греции. Пермь. Книжное изд-во, 1990.
Кэздер Питер. Око возрождения. Древняя практика тибетских лам. София, 2000.
Лаппо Е.А. Почему мы так мало живём? Изд-во Диля, С-Петербург, 2009.
Мальцев Т. С. Система безотвального земледелия, М., Агрпромиздат, 1988 г.
Микулин А. А. Дж. Сейдж. Две системы борьбы со старостью. Приложение к журналу Физкультура и спорт. М., 1998.
Неумывакин И.П. Неумывакина Л.С. Эндозктология здоровья. М., С-Петербург, Диля 2004.
Переселение душ. Сборник. Ассоциация Духовного Единения "Золотой

Век", М., 1995.

Полосухин Б.М. Феномен вечного бытия. М., Наука, 1993.

Пфайффер Эренфилд, Плодородие земли, его поддержание и обновление, пер. с нем., Калуга, 1994 г.

Рампа Т. Лобсанг: Третий глаз. Л.: Лениздат, 1991.

Свищёва Т.Я. Калейдоскоп неизлечимых болезней. Изд-во "Диля", 2008.

Свищёва Т.Я. С чего начиналась трихомонада. С-Петербург, "Диля", 2004.

Скорняков С.М. Плуг: крушение традиций? М. Агропромиздат, 1989 г.

Слащинин Ю. И. Прогрессивный огород, сер. "Народный опыт", Вологда, 1999 г.

Слащинин Ю. И. Удобрения делай сам или кругооборот высоких урожаев, Санкт-Петербург, 1996 г.

Советский энциклопедический словарь. М., "Советская энциклопедия", 1984.

Тарасова Н.В. и Бохановская Т.П. издали в 1932 году труд под названием

Тартак А.М., Золотая книга или здоровье без лекарств, Диля 2004

"Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов" Была переиздана издательством "Молот" 1991 г.

Тартак А.М. Золотая книга или здоровье без лекарств, С-Петербург, Изд-во "Диля", 2004.

Томкинс Питер. Бэрд Кристофер. Тайная жизнь растений М., 2006. Изд-во "Гомеопатическая медицина".

Уокер Норманн У. Сырые овощные соки. изд-во "Соло", СП "Лесинвест, ЛТД", Краснодар, 1990.

Флоря В.Н. Лекарственные растения. Кишинёв, Изд-во "Картя Молдаве-няскэ", 1976.

Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание. Медицина третьего тысячелетия. Новосиби-рск, 2003.

Уокер Норманн У. Сырые овощные соки. изд-во "Соло", СП "Лесинвест, ЛТД", Краснодар, 1990.

Ушаков В. П., Быть ли агротехнике разумной, Владивосток, 1989 г.

Ушаков В. П., Урожайность можно и нужно увеличить в пять раз за один год, М., 1991 г.

Флоря В.Н. Лекарственные растения. Кишинёв, Изд-во "Картя Молдаве-няскэ", 1976.

Фукуока Масанобу. Революция одной соломинки, пер. с англ., М., 1995 г.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия, 2001

Хольцеп Зепп, Аграрий революционер, г. Орёл, издатель Светлана Зенина, 2008.

Чупрун А.Н. Как уберечься от гриппа и простуды. "Айрис-Пресс", 2006.

Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день. Минск, 2003, ООО "Погури".

Чжичжун Бянь. 10 даосских упражнений для здоровья и долголетия. С-Петербург, Изд. дом "Питер", 2003.

Шелтон Г. Основы натуральной гигиены, Изд-во ТЕРРА - Книжный клуб, 2002.

Щадилов Е. "Чистка печени в домашних условиях". Издательство: "АСТ, Астрель-СПб" 2005.

А. Эрет. Безслизистая диета Интернетовская версия.