Владимир Лободин

Здоровье и духовность

ПУТЬ
К ЕДИНСТВУ

В пяти томах

В. Т. Лободин

Том I

Здоровье
и духовность

Часть I

Физические
методы оздоровления

Здоровье и духовность. — СПб.: АО «Комплект», 1994.-389 с ил. (Путь к единству; Т. 1. ч. 1)

Новая оригинальная концепция автора несомненно заинтересует широкий круг читателей.

Перед вами переработанный материал первого курса обучения петербургской школы физического и духовного развития «Единство». Автор утверждает, что здоровье человека тесно связано с его духовностью, исследует зависимость между болезнью, жизненными проблемами и нарушением нравственных законов. Он считает, что проблемы здоровья и духовности особенно актуальны для России,
и надеется помочь тем, кто солидарен с ним в этом вопросе.

Все практические методики, описанные в книге, апробированы слушателями школы, и даже в таких традиционных темах, как правильное питание, голодание и очищение организма, вы найдете много нового и интересного для себя.

Книга написана образным, ярким языком, включает множество примеров.

ОТ АВТОРА

Дорогой Читатель! Я обращаюсь к Вам с предложением стать заочным слушателем нашей оздоровительной школы «Единство», занимающейся физическим и духовным развитием человека. Мы вместе постараемся помочь друг другу стать здоровыми и счастливыми ровно настолько, насколько каждый из нас осознает эти понятия, попытаемся преодолеть косность своего сознания, стереотипы мышления, избавиться от пристрастий, вредящих здоровью и духовному становлению. Если хотите идти вместе с нами Вам предстоят серьезная внутренняя работа и практические действия, ибо это единственный путь к коренному улучшению здоровья и разрешения многих жизненных и духовных проблем. Очень важно начать работу прямо сейчас, не откладывая на завтра, согласно закону своевременности, нельзя опаздывать к поезду судьбы, он может уйти, и подобная возможность больше не представится.

Книга, которую Вы держите в руках, предназначена именно для активного прочтения. Хотелось бы, чтобы она дала Вам толчок, побуждение к работе над собой. Побуждение может быть стойким, а может исчезнуть, как только Вы прочитаете последнюю страницу. Один использует книгу как трамплин, а другой так и остается вечным студентом. Первого отличает от второго наличие воли или ее отсутствие.

Воля имеет свое тело, подобное физическому, ее сила накачивается, как мышцы физического тела. Волю рождает внутреннее устремление человека, вместе они вызывают действие, называемое «поступок». Нет такого устремления — нет и воли, нет и поступка. Поэтому человеку очень важно выработать в себе это качество — устремление к чему-либо. Сегодня человек разучился быть устремленным к внутреннему миру, прежде всего потому, что разучился любить себя и ничего для себя сделать не хочет или не умеет. А не любя себя, он не может любить и ближнего, ведь нельзя дать того,

чего не имеешь! Нашему современнику проще потратить любые усилия для внешнего мира, чем найти время и силы для работы над собой. Давайте же начнем работать вместе с нами, заново учиться, заботиться о себе и ближних, о своих душе и теле, попытаемся преодолеть косность, которая в той или иной мере присутствует в сознании каждого из нас. Вместе нам легче быть устремленными и волевыми. Это своего рода белая магия, объединяющая усилия каждого в одно большое, мощное усилие, которое обязательно поможет всем, читающим эту книгу!

Нарисуйте в своем воображении картину: мы сидим с Вами в уютном зале, назовем его высоко и поэтично — Зал мечты. Удобные кресла, дружелюбная атмосфера. Вас окружают люди, которых Вы искали всю жизнь, и те, с кем Вам хотелось бы быть вместе. Можете не различать их лица, но они присутствуют здесь... На мягко освещенной сцене лектор. Мы — на лекции.

Но мы не будем с Вами только слушать лекции: нам предстоит всем вместе купаться в проруби, заниматься медитативным бегом, собирать травы. Вместе нам будет легче и радостнее. Каждая глава книги — лекционное занятие, проводимое или в нашем зале, или на природе.

Я уверен, что каждый из Вас получит достаточно большой объем знаний, которые сможет применить в жизни. А если кому-то прочитанное покажется ненужным или ошибочным, то и тогда он много приобретет, ибо человеку очень важно знать, куда не нужно идти, даже важнее, чем знать, куда именно нужно. Вы приобретете опыт, а это самое главное. Вспомните, в Библии есть закодированная в притче мысль о том, что Господь любит больше заблудшую овцу, чем не познавшую грех. И это естественно, ибо заблудшая овца уже познала тяжесть и боль проступка и больше не совершит его. У неопытной овцы такого знания нет. Так и у нас с Вами: прекрасно, если с моей помощью Вы пошли в нужном направлении, а если нет, будете точно знать, куда идти не следует. Так что в любом случае, дорогой Читатель, считайте,

что книга написана лично для Вас. Нам очень важно сформировать большой коллектив единомышленников, тогда мы сможем не только найти пути к хорошему здоровью или излечению какой-то болезни, но и помочь друг другу отыскать свой духовный путь и начать движение по нему. Все вместе, в единстве, мы-гигантская сила, и ничто не сможет воспрепятствовать нашей воле.

Собрались мы с Вами в нашем Зале для того, чтобы вместе учиться вырабатывать новое прогрессивное мировоззрение. Возможно, через некоторое время кое-кто уйдет из нашей школы и будет двигаться дальше самостоятельно. Удачи Вам! Главное, чтобы процесс Вашего обучения перешел из сферы внешней во внутреннюю и чтобы он шел по пути выявления внутренних взаимосвязей, тогда он будет глубоким и мудрым.

Начнем первый курс нашей школы с темы «Здоровье и духовность», сделаем попытку связать эти два понятия в один узел и доказать самим себе, что для большинства из нас здоровье-это отправная точка духовного роста. В дальнейшем мы предполагаем рассмотреть следующие темы:

«Самодиагностика и познание внутреннего мира». Попытаемся заглянуть поглубже в себя и научиться видеть проблемы физического, психического и духовного плана. Это поведет Вас по дороге постижения своего внутреннего мира;

«Трудное счастье совершенства». Это очень благодарная тема, которую каждый автор волен излагать по-своему;

«Симфония внутренних и внешних энергий». Здесь мы сделаем анализ различных представлений об энергиях человека и Космоса и о взаимосвязи этих сил;

«Единое в едином». Проследим, как все знания внутреннего и внешнего миров исходят из одного источника, как гармония личного бытия человека сливается с его божественной природой.

Мы будем изучать с Вами не только основные оздоровительные системы, но и попытаемся понять суть разных духовных учений и различие между ними.

Сегодня мы имеем крайне инертное общество, какое-то подавленное, «зашибленное», в котором очень многие потеряли свое человеческое достоинство. Но все пройдет и изменится, лучи Солнца снова зальют своим, светом волны быстротекущей жизни. Мы с Вами должны помочь своим землякам-это наипервейшая духовная обязанность каждого сознательного человека. Вы спросите, но как?

Не надо никого воспитывать, переделывать, убеждать. Боже мой, какая наивность думать, что кого-то вчера или сегодня можно было изменить разговорами. Влиять на окружающих Вас людей, на Землю и Космос можно и нужно!..

Через себя! Изменяя только себя! И это в тысячу раз труднее всего остального. Не стоит кивать на политиков и цены, чтобы объяснить свою тотальную депрессию — сознательный человек очень мало зависит от внешней среды, именно этому учат все духовные школы.

Много чего не нужно человеку, пытающемуся прикоснуться к мудрости. Например, нам с Вами совершенно не нужно лезть в философию йоги — она для индусов. Не верите? Со временем убедитесь в этом, я уже видел стольких вернувшихся назад... Но надо оставить в своем арсенале кое-что из ее замечательной оздоровительной системы. Не стоит увлекаться оккультной литературой — это возврат в язычество, «пролеткульт» в философии духа. Почитайте классиков православия или наших современников В. Н. Лаосского, И. В. Мейендорфа... Вы увидите, что православие — это настолько серьезно, что сразу же хочется чего-то более легкого, например, сделать асану «стойка на голове» или уйти к «контактёрам». У них все просто Вы спросили, они связались с кем надо на небе и дали ответ. (Представьте себе уровень людей, серьезно верящих в подобные предприятия.)

Давайте будем учиться воспринимать жизнь через определенную систему взглядов. У большинства людей нет никакой системы анализа жизненных явлений и нет методики поведения в конкретных ситуациях. Здоровье или болезнь, удачи или неудачи — частные случаи этого знания. Правда,

жизнь без системы, без умения тоже может быть направлена на возвышенное, но на такое в жизни всегда не хватает энергии. Обретя системный подход ко многим явлениям, мы научимся экономить энергию, отпущенную судьбой.

Теперь, когда так много сказано о нашей школе, можно и представиться. Я — Лободин Владимир Тихонович, в прошлом полярный работник, участник многих арктических экспедиций, включая зимовку на Северном полюсе. Профессионально занимаюсь вопросами оздоровления десять лет. Начинал на этом поприще у известного писателя и популяризатора идеи оздоровления Ю. А. Андреева и считаю его своим первым учителем. В должности директора школы «Единство» состою шесть лет. За это время полностью изменил программу обучения, внеся в нее свою концепцию оздоровления, за которую теперь только я один и несу ответственность.

Итак, мы встретились с Вами в Зале мечты... Посмотрим друг на друга. Кто мы такие, чего хотим, что будем изучать и зачем? Каждой школе свойствен определенный состав слушателей со своими особенностями, поведением, даже внешним видом. По этому составу можно судить, что за сила притянула нас друг к другу. Люди выступают как «знаки», как проводники каких-то энергий, каких-то сил, притянувших их. Поэтому, если Вы правильно представите нашу аудиторию, нам легче будет судить об истоках этих сил.

Среди нашей аудитории есть люди, страдающие серьезными недугами, есть просто не совсем здоровые люди, есть слушатели, ищущие духовного прозрения, и есть совершенно потерявшиеся в этом поиске. Есть бредящие энергетикой и воображающие себя энергетическим феноменом и есть желающие целить. Есть страстно желающие работать по информации. Обо всем этом у нас будет долгий и серьезный разговор.

Пришедшие к нам в основном ставят перед собой несколько целей, первая из которых — здоровье. Никакая не духовность, не развитие сознания, а здоровье — вот первая ось, вокруг

которой начинается движение работы над собой. Вторая цель — гармонизация психофизического состояния. Третья — развитие собственного сознания. К сожалению, большинство понимает эту работу как оккультную или восточную йогическую, немногие — как христианскую, остальные не имеют об этом вопросе никакого мнения. Четвертая цель — духовное становление. Об этой цели у большинства в основном доморощенное представление, примерно такое, как о физике у тех, кто изобретал «вечный двигатель». Не обижайтесь, я попытаюсь доказать это на конкретных примерах, и мы вместе подумаем, как с этим справиться.

Книги нашей серии призваны ответить на все упомянутые вопросы. Даже когда я буду писать о питании, то обязательно свяжу его с духовностью человека. Мы будем стараться говорить, по возможности, на конкретную тему и будем действовать по духовному закону большой волны, гласящему, что, когда приходит большая волна, все поднимается на ней плавно и неотвратимо. Не нужно поднимать лодки отдельно, корабли отдельно, приталкивать камни - все должно подняться само на определенный уровень, а что должно остаться на месте, скроется под водой. Большая волна-это и есть мировоззрение, море-наша жизнь, а лодки, корабли и камни-наши задачи и проблемы.

Мы будем неторопливо и постепенно изучать человека-малый Космос, через который мы сможем заглянуть в Космос большой, пользуясь законами аналогии.

Для серьезной работы всем необходимо поправить здоровье, даже вроде бы здоровым, на первый взгляд. Делать это будем «на марше». Начинать надо с самых простых вещей (например, с правильного питания), как правило, в них решение 60—80 процентов всех наших проблем.

Наша самая главная задача — духовное становление человека, но пойдем мы к нему через оздоровление. И это логично, трудно заниматься своим духовным развитием, когда болят почки или печень. Ведь при этом не расслабиться, не принять энергию — ее притягивает больной орган. Он же притягивает и мысли и

чувства, и ни о чем, кроме своей боли, человек не в состоянии думать.

Человек состоит из множества «тонких тел», например, тела эмоций — астрального, тела мысли — ментального и других. «Тонкие тела» тоже могут болеть и притягивать к себе энергию, как и больные органы, значит, необходима и их гармонизация. Как только неофит (новичок) задается вопросом: «А почему я заболел?», вот с этого-то «почему», если оно направлено на поиск нравственной причины, и начинается сознательная эволюция вопрошающего. Вслед за «почему болею?» встает вопрос: «почему невзгоды?» Вслед за ними приходят другие: «А как надо жить, чтобы не было болезней и невзгод? А надо ли так жить, где критерии, где истина? ..» Кто начал задавать себе эти вопросы, уже начал движение по духовному пути, но пока идет не главным путем, а тропинкой, лесом, что ли, поэтому должен быть храбр и упорен! Очень важно, чтобы пришедший к нам на первый курс (а первым курсом я называю этот первый том) понял, что он должен рассчитывать только на самого себя. Мы можем дать совет или побуждение, все остальное — дело самого человека. Ни мы, ни врачи, ни экстрасенсы и колдуны не решат за него его проблемы, а если решат, то наденут еще более тяжкие путы. Так было во все века, подобное происходит и сейчас. Мгновенных эффектов жаждут обычно недалекие люди, не будем же стремиться попасть в их число. Они должны платить деньгами и здоровьем за свою неумную жизнь, и это справедливо. Решайте проблемы духа и оздоровления сами, никому каждый из нас особенно не нужен, и часто поиск «мастера» не оправдывает средства. Многие думают так: пришел на сеанс к известному целителю, тот щелкнул пальцами, снял «сглаз», выровнял поле, убрал «порчу», отрубил «негативные связки» — и все как рукой сняло. Я заплатил — мне сделали, как в парикмахерской. Все было бы так, если бы мы жили только в материальном мире, где действуют законы обычной логики. К счастью, жизнь сложнее и многообразнее. Здоровье, счастье и мудрость не приобрести за

деньги, здесь действуют совсем другие критерии. Наш первый наставник Ю. А. Андреев — сам большой труженик и требовал того же от своих подопечных... Закономерно, что бездельник, безвольный и человек «с мозгами набекрень» зачастую болен и беден.

Легче всего в нашей школе будет тем, кто поставил перед собой цель — оздоровление. Эта задача не такая уж и сложная и по плечу каждому, надо только «вычислить» свою программу оздоровления. А как вычислить, я постараюсь научить. Люди, ищущие свой духовный путь, берутся за самое сложное. Эти искания могут стать делом всей жизни, и лекции о развитии духа, мы считаем, может воспринять человек уже подготовленный. ПОЭТОМУ В ЭТОЙ книге будем говорить все время о «начале»: начале оздоровительных практик, начале изучения духовных систем, а более тщательные исследования проведем на старших курсах. Узнаем мы и то, как понимают духовное становление различные религии, философские и оккультные школы, в чем они сходятся, а где принципиальные различия.

Сегодня мы, россияне, в своей массе больны и деморализованы, даже не сознательно, а подсознательно. Пусть это будем даже не мы с Вами, а наша «глубинка», но мы все — одно тело нации, и, если болит левая рука, вряд ли от этого хорошо голове. Все великие умы признавали, что наш народ — из породы духоносителей. Правда, сейчас появились мнения, что он находится уже на стадии вырождения. Надеюсь, это не так, и наследник Византии выживет! Гигантская духовность россиянина сегодня практически не востребована. То, что проявлялось в нашей истории, — слабая поросль на том месте, где должен стеной встать мощный лес. Другие народы растворялись почти мгновенно, претерпев сотую долю того, что вытерпел наш, а мы все еще держимся. Хотя видно уже невооруженным глазом, что предел терпения Природы исчерпан, надо подниматься всерьез и становиться самим собой, научиться проявлять то, что нам свойственно, но сегодня, скажем так, «не отработано». Вот пример этой

«неотработки». Косвенным проявлением духовности является искреннее принятие ближнего, выражающееся в приветствии его. Где-нибудь в Голландии или Германии, если Вы случайно встретитесь с человеком взглядом в толпе, Вам улыбнутся и кивнут. Смешно ожидать подобного у нас. А ведь все мировые религии и философские системы говорят о необходимости, именно необходимости, приветствия каждого встречного. В своем подъезде я год приучал соседей не шарахаться от меня, когда я с ними здороваюсь... Где же, на каких дорогах мы растеряли традиционное российское гостеприимство, благожелательность, духовность? Может ли вообще быть добрым человек с перекошенным лицом? Качество человеческого духа проверяется двояко — в периоды страшных кризисов и в периоды обычной, будничной жизни, последнее мы, кажется, не выдерживаем. Конечно, есть объективные причины такого положения вещей, но сегодня мы имеем то, что имеем. От нашей российской доброты мало что осталось, а с потерей ее мы потеряли и силу и здоровье. Отражается это на нас таким образом, что в нашей стране теперь лишь один процент полностью здоровых детей... Мы почти вымирающая нация, поэтому возвращение к своей, именно своей духовности — для нас жизненно важная задача. Поэтому вопросы духовности и здоровья надо стараться рассматривать все время во взаимосвязи. Для нас сегодня важна именно возвращенная духовность, а не экономика и западные кредиты. Неизмеримо важнее — дух российского человека.

Почти все проблемы в судьбе человека порождены им самим в результате неприятия каких-то сторон жизни. Неприятие... Это и неприятие ближнего, неприятие идеи элементарной оздоровительной гимнастики, правильного питания, отношения с Природой, точки зрения тещи, жены, прохожего... Неприятие — самый ближний путь к нелюбви! Задумайтесь, Христос принес в мир закон любви. А сегодня в любом детском мультфильме герою «навешивают» по двадцать тумаков в секунду, не говоря уже о взрослых фильмах. На пьедестал

возводится сила, а не любовь. Добавьте к этому жуткие газетные статьи и отвратительные книги на прилавках. Справедливость, за которую некогда люди шли на костер, превращается в умение правильно лягнуть ногой противника в челюсть. Одно время думали — Россия станет православной страной, но сегодня десять заповедей, к сожаленью, нужны не многим. Истинно религиозных людей примерно столько же, сколько и истинных коммунистов. А ведь когда-нибудь каждого из нас будут судить не за то, что недостроил, недочертил или недописал, а за то, как любил и как принимал любовь!

Но в то же время смешно, когда кое-кто утверждает: нужно любить всех и со всеми сотрудничать. Звучит заманчиво. Действительно, нужно со всеми сотрудничать, но в мире физическом, а не в мире духа. Не стоит смешивать одно с другим. Христос сказал, что принес людям «не мир, но меч». Никакого сотрудничества со злом быть не должно! Посадите за один стол истинного интеллигента и шулера, милиционера и рэкетира, детоубийцу и мать убитого и предложите: «Давайте вместе сотрудничать». Представляете, что Вы получите, если подобное сотрудничество состоится? Любовь должна быть умной, надо знать, кого любить и за что! Также и желание добра конкретно, а не абстрактно и выполняется развитыми в определенном направлении сознаниями. Чтобы правильно все это понять, что нам нужно? Правильно построенное мировоззрение!

Вернемся, однако, к нашим слушателям. Многие стремящиеся к самосовершенству почему-то связывают свое духовное становление с появлением у себя каких-то сверхспособностей — открытием «третьего глаза», с явлениями ясновидения, яснослышания, возможностью принятия энергий, получением особенной информации и т. д. Для них эти сверхвозможности становятся чуть ли не основным в их практике, а иногда и основным. Вот где нужно иметь и голову и сердце, чтобы вовремя остановиться, посмотреть в истоки истории — было ли такое ранее? И увидеть, что сверхспособности никогда не

давались как зарплата за духовную работу. Иногда подобные дары получали святые, иногда просто очень светлые люди. Их озаряло прозрение, они могли предсказывать, исцелять, но для них это был своего рода сопутствующий эффект. Кстати, подобные эффекты, по мнению святых всех времен и народов, дают и падшие духи. Вот перед нами два человека. Один исцелен благодатной силой, другой — негативной. Оба выглядят совершенно здоровыми, но разрушение одного из них обязательно наступит, может быть, немного позднее...

Вот и некоторые слушатели пытаются открыть у себя сверхспособности. Информация о том, как это сделать, часто берется из восточных и оккультных методик, и человек искренне думает, что он все делает правильно, причем нередко при этом еще и считает себя христианином. Значит, он не знает, что, с точки зрения христианства, путь йоги вел к духовному совершенству до воплощения на Земле Христа, а после него потерял изначальный смысл. Использование же оккультных методик вообще никогда не доводило до добра. Из этого направления целесообразно взять лишь только кое-что из теософии. В обрушивающейся на человека духовной информации можно просто потеряться, если нет умения правильно работать с ней. Разве можно брать из какой-нибудь книжонки в тридцать страниц, например, методику работы с «третьим глазом», вырванную из контекста общей теории, и пытаться приспособить ее к своему видению жизни? Кто же берет деталь от подъемного крана и всовывает в телевизор?

Мимо таких людей проходит, совершенно не коснувшись их разума, информация о том, что силы зла используют те же методы, что и силы добра, только результаты каждый направляет на свои цели. Ни один христианский святой не ставил жизненной целью открытие у себя «третьего глаза». Видение приходило естественным путем (если приходило), гармонично. Наш же доморощенный йог или любящий всех на свете «стремящийся» начинает именно с этой работы, почему-то упуская при том из виду следующий факт: для того чтобы приобрести особое, истинное видение, надо вести совершенно

подвижническую жизнь, надо заслужить перед лицом Высшего космического разума право многое знать и многое видеть — видеть не физическими глазами и слышать не физическими ушами и знать не интеллектуально, а интуитивно. Но на подвижнический труд такие «стремящиеся» как раз и не рассчитывают. Ведет такого человека обычно скрытая или явная гордыня, ведет тропой неведения. Эта тропа чужда мудрости, чужда настоящей любви и в конце концов обязательно приведет ко злу. Как и в обычной жизни, незнание законов не освобождает от ответственности.

У человека сильной духовной ориентации могут появиться действительно уникальные возможности. Когда Серафим Саровский достиг высокого уровня мудрости, ему сами по себе открылись знания о людях и обо всем том, что он хотел постичь. Для этого ему не надо было концентрироваться в области межбровья или поднимать себе кундалини (энергию, идущую из копчика).

Среди нас есть люди, интересующиеся энергетическими феноменами. Я познакомлю их в одном из томов (в томе о мире энергий) с очень интересным материалом, приведу высказывания святых отцов об этих явлениях и результаты самых современных исследований. Слушатели этой категории сверхлюбопытны (с доминированием исследовательного инстинкта) и тоже зачастую не прочь пооткрывать себе дополнительные глаза, используя для этой цели очень опасные психотехники. И вот иногда бывает, что вдруг такой человек начинает «видеть» в своем воображении оскаленные рожи или чертей каких-нибудь... Ища энергетические феномены не только в мире внешнем, но и во внутреннем, он-таки приоткрыл «третий глаз» и увидел существа астрального мира. И наступает другая проблема — как закрыть «глаз». Увы, часто этим занимаются уже психиатры. Если «летающие тарелки» и «играющие солнца» доминируют в мире внешнем, то оскаленные рожи — в мире внутреннем. Между ними есть прямая связь. Обо всем этом мы говорим обязательно, но не

сразу, поскольку для осмысления этого требуется специальная подготовка, которой вначале мы и займемся.

Люди, желающие лечить других... Люди, у которых получается лечение, — особая категория. Разговор на эту тему непрост. Прежде всего отметим, что заниматься «руко-маханием» — выравнивать поле, снимать «сглаз» и другие энергетические недуги — правильно могут очень и очень немногие квалифицированные экстрасенсы. Это вообще ближе к искусству, чем к работе. Подавляющее же большинство делают такую работу весьма неквалифицированно, часто по принципу: «а ну давай попробуем». Хотите ли вы, дорогой Читатель, чтобы на Вашем ребенке попробовали? Подобное лечение архисерьезное дело, и негативный результат может проявиться, например, через год, и Вы никак не свяжете его с «рукомаханием».

Присмотритесь к образу жизни целителя, которому Вы хотите довериться. Накладывает ли он на себя ограничения, есть ли в его жизни акты подвижничества? Вам сразу многое станет ясным. А если, же Вы хотите стать одним из целителей, учтите, у настоящего целителя удел балерины... кандалы из роз! Если нет кандалов, значит, что-то не так!

Желающим лечить людей будет полезно также ознакомиться с наработками нашей школы, только сначала необходимо поправить свое здоровье. Это своего рода оселок, на котором пробуется все что угодно. Легко стать экстрасенсом, но трудно — здоровым человеком. Увы, большинство жаждущих целить и сами больны. Помощь, не совсем здорового целителя сомнительна. Скорее всего он помогает больному тактически, а себе стратегически — берет энергию. А какого качества энергия у больного? Плохого качества. По этой причине больны очень многие массажисты, причем не профессиональной болезнью рук, а внутренними обычными болезнями.

Целитель должен быть здоров! **Это неукоснительное правило, ибо нельзя дать того, чего не имеешь. Я считаю, что самое сложное для будущего целителя—определить свое**

миропонимание. Ведь чисто энергетические методы лечения не применял ни один святой или учитель. У них лечение происходило Духом Святым. Экстрасенс же берет энергию из Космоса и ею лечит больного. Причем он действительно откуда-то ее берет, потому что своей энергии явно на всех больных ему бы не хватило. Откуда же он берет силу, которую передает больным? Космос — понятие очень неконкретное, он неоднороден, там есть и плохое и хорошее. И надо помнить об этом.

Сегодня стало модным ходить в церковь. Людей же истинно религиозных очень мало. Можно регулярно посещать храм и говорить: я лечу от «светлых сил», но это, увы, будут только одни благие намерения. Церковь не признает экстрасенсорику, этот факт надо тоже обдумать. Не признают энергетические методы лечения также и многие эзотерические школы. Представитель одной из подобных школ сказал мне как-то: «Человек, с которого экстрасенс снимает его проблему, перебрасывает ее решение на своих детей и внуков или еще на кого-нибудь в своем роду». То есть, обратившись к экстрасенсу, человек уходит от решения задачи, возложенной на него судьбой.

А сколько брать за лечение? Это тест на пригодность самого целителя. На этот счет есть тоже множество точек зрения, причем как внешнего плана, так и внутреннего. Возьмешь много-пациент по закону сохранения энергии «возьмет» сдачу. Возьмет Вашими же биополевыми энергиями. Возьмешь мало-сам неосознанно «доберешь» с пациента его энергией. Брать надо ровно столько, сколько необходимо в данный момент, не больше и не меньше. Нужно уметь чувствовать норму.

Каждый из нас находится под действием определенных потоков судьбы. В зависимости от многих, очень многих причин, начиная от того - были ли Вы желанным ребенком в семье или нет, до таких, как хорошо Вы думаете о своем соседе, включаются одни и выключаются другие потоки, обеспечивающие индивидуальную эволюцию каждого человека. Если целитель не станет, принимать во внимание все

эти сложности и не будет решать их, трудно сказать, сможет ли он реально помогать людям. Можно смело утверждать: каждый человек на Земле является магом, и любое человечное действие магично! Магия переводится с латинского как чародейство, волшебство. Любое волшебство есть действие, произведенное с помощью «тонкой энергии» человека. Поэтому можно считать, что если действие каждого человека вызвано какой-то энергией, то любой человеческий поступок магичен. Целитель же-маг колоссальной силы, особенно если он знает об этом и вьполняет свои действия с большой концентрацией на них. Если действия целителя ведут к добру, можно назвать их белой магией, а если по неграмотности или злому умыслу его действия несут зло — перед Вами нежданно-негаданно предстает черный маг.

Среди целителей немало подобных магов. Многих из них судьба наказывает довольно строго. Нередко они пополняют состав обитателей психиатрических больниц. Самое скверное, что за промахи нередко расплачиваются их собственные дети или внуки, а иногда и более отдаленные потомки.

На сотню слушателей приходится три-четыре медика. Это совершенно святая группа, так как обычно они о нашей концепции ничего не знают, но полны решимости узнать. До конца курса из них доходит один или два. Остальные после лекций по голоданию, чисткам, уринотерапии и медитации уходят, считая, и, возможно, справедливо, что для сегодняшнего практикующего врача узнали более чем достаточно.

К сожалению, на сотню слушателей есть человека два с поврежденной психикой. Они где-то учились, что-то практиковали, самостоятельно работали с чакрами, «летали» в медитациях на другие планеты, учились снимать «сглаз» и все такое прочее. Если среди наших читателей есть такие, то им нельзя делать многое из того, чему учит, наша школа. Вам надо изучать не серию «Путь к единству», а книги по здоровому образу жизни, духовную православную литературу, чаще бывать на природе. Предыдущее наложило на Вас свой

отпечаток, Ваши «подключения» в негативные структуры «тонкого мира» недалеки от беды и, скажу прямо, — от психиатрической больницы. Если уж так хочется работать над собой — работайте над собственным спокойствием.

Один человек на сотню слушателей в коллективах, подобных нашему, видит энергии, безошибочно предсказывает даты рождения и различные события. Такие люди очень ранимы. Я думаю, Вам не стоит афишировать свои возможности до тех пор, пока Вы не будете уверены, от кого у Вас этот дар.

О многоплановости нашей аудитории говорить можно много, мы, например, еще ничего не сказали о «контактёрах», о тех, кто, якобы, имеет определенные миссии на Земле, полученные от самых высоких инстанций. Обо всем этом Вы узнаете в процессе чтения.

Наша работа будет иметь ряд этапов. Первый - информация, идея школы, второй - желание ее реализовать, третий - воплощение в жизнь того, что мы изучаем. Все должно быть в триединстве: идея, желание ее осуществить, практическая реализация идеи. Если нет хоть одного составляющего, значит, нет ничего вообще, все остается на уровне пожеланий. Это выглядит так: у школы есть туловище, то есть желание реализации, есть ноги, то есть возможность и воля добиться желаемого, но нет главного — идеи, головы. И тогда школа разваливается. Другой вариант: есть идея - голова, есть ноги - реализаторы, но нет туловища — желания. Значит, школа будет сухой, злой, негармоничной, в ней не будет любви, ибо любовь живет в сердце, а не в ногах или голове. Я надеюсь, характерной чертой нашей школы будет доброта.

Мы с Вами бегло просмотрели весь наш состав и теперь можем попытаться судить о той силе, которая собрала нас вместе в нашем Зале мечты. Надеюсь, это сила добра... Не сомневаюсь, обучение пойдет Вам на пользу. Вы приобретете новых друзей, войдете в мир новых знаний, создадите клуб «Единство», а может быть, и реальный Зал мечты. Есть самый верный путь к осуществлению этих планов — путь сердца... Сконцентрируйтесь, дорогие друзья, на своем сердце в течение

двух минут. Пошлите из него самые лучшие чувства всем слушателям нашей школы, всем людям Земли с пожеланием счастья и благополучия. До встречи, дорогие друзья, в нашем Зале мечты.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я понял, каким богатством нужно обладать, чтобы обрести здоровье, радость и смысл жизни, — мировоззрением, единственной ценностью в духовном мире человека...

Эта книга — сборник переработанных лекций школы духовного и физического развития «Единство». Читатель вправе спросить: что это за школа, откуда она взялась и зачем нужна? Закономерные вопросы! Идею создания школы выдвинул лет десять назад человек, вклад которого в философию здоровья трудно переоценить. Этот человек — Юрий Андреевич Андреев, автор вышедшей полуторамиллионным тиражом книги «Три кита здоровья», руководитель национальной программы по изучению нетрадиционных возможностей человека, почетный доктор международной ассоциации экстрасенсов «Созидание», почетный член школы духовного и физического развития «Единство» и почетный член университета биоэнергетических проблем в Санкт-Петербурге.

Голодное детство, лихолетья военного периода — в те годы он пережил состояние, которое индусы называют Са-мадхи. Имея такой непростой личный опыт, Андреев появился на ленинградском, а затем и союзном горизонте как человек для нашей общественности совершенно новый, человек-загадка. Это были годы, когда за чистку печени или за полевую диагностику можно было заработать хороший срок, поэтому идеи оздоровления, проповедуемые им, были новы, страшны и интересны. Когда я впервые вошел в кабинет Андреева, он, по его словам, «обедал»: на столе лежали один болгарский перец, одно яблоко и две дольки кураги. Хозяин царственным жестом

пригласил разделить трапезу. Я решил, что надо отказаться. «Тогда будем пить чай», — сказал Юрий Андреевич. Чай был из каких-то пикантных трав, из которых я опознал только мяту. «Сейчас весна, молодой человек, поэтому заваривать надо... плюс яблочный уксус с...» Что именно было предложено пить ранней весной, сейчас не вспомнить, так как новая информация шла неослабевающим потоком.

Андреев взял из моих рук фотографию больного ребенка, ради которого я и пришел к нему, сосредоточился и начал работать с фотографией. «Случай не простой, — сказал он, оторвавшись минуты через три. — Скажите, были ли родители у мануального терапевта?» Этого я не знал. «Пусть сходят. Особое внимание на позвонки на уровне сердца и солнечного сплетения, похоже, там смещение. Сколько ребенку лет?» — «Шесть». — «Все ухудшается еще и варварским питанием, от фотографии идут покалывания, как от экрана компьютера. Все внутренности вопят о помощи, просят морковки, свеклы, а, наверное, состоятельные родители пичкают его копченой колбасой и постоянно мясом. Переключите режим питания на каши, овощи, орехи, мед...»

Так закончилась наша первая встреча, и я надолго уехал в полярную экспедицию. Поскольку в жизни все взаимосвязано и одно притягивается к другому с той силой, с какой ты этого другого заслуживаешь, на Севере ко мне «притянулись» все статьи и выступления Андреева. Статьи о философии здоровья, о главенстве в жизни человека светлой идеи, об энергетике человека и энергетике пространства, о питании и закаливании, о выходе на интуитивный канал, о его мечте создать прибор, дающий человеку силу самому справиться с болезнью.

В Ленинград я вернулся полностью подкованный и пришел к Андрееву уже по другому поводу — для себя. Он сразу понял, что мне надо: «Приходите во вторник по адресу: улица Петра Лаврова, дом 5, к 19 часам». — «А номер квартиры?» — «Номера нет, так найдете, судьба доведет. Впрочем, это похоже на подвал, но на первом этаже».

На этом и расстались.

Я решил немного прогуляться и вдруг почувствовал... Опять. Дело в том, что все годы пребывания в Ленинграде я постоянно зимой минимум раза два заболевал. Грипп, простуда, острое респираторное заболевание — полный «джентльменский» набор, который предоставляет наша сырая ленинградская зима. Интересно, что, работая в Арктике, я не болел. Грипп наваливался только в Ленинграде, причем такой жуткий, что проходить медкомиссии становилось все труднее. На такси я доехал до Петропавловской крепости, туда, где стоял ресторан «Кронверк». Пока ехал, достал из куртки градусник, сунул под мышку. Времени до встречи с друзьями и торжественного ужина, завершающего экспедицию, было еще много. Сгорбатившись, я медленно плелся, вспоминая, как в одной из лекций Ю. А. Андреев сказал: при заболевании, во-первых, подумайте — за что, а во-вторых — что надо делать, чтобы исправить положение.

Я шел и думал, как применить это в жизни? Вдруг, как игрушечный чертик из коробочки, на берег из Невы выскочил раздетый до плавок человек и не спеша пошел по берегу. От неожиданности я обомлел —так не вязалась эта картина с моим состоянием. Потом дошло — ах, да это «морж». Человек стоял на берегу, подняв руки к солнцу и, казалось, блаженствовал. Бочком подойдя к нему, я сказал фразу, примитивнее которой трудно придумать: «Вода холодная?» — «Прекрасная!» — ответил незнакомец. Я рассматривал его нормальное сухое тело, красное от мороза, и невольно сравнивал со своим, мускулистым и крепким. Но я и не мечтал залезть в прорубь, а он, по всей видимости, бывал там регулярно и уж, разумеется, не болел гриппом.

«Вот выздоровею — приду к вам заниматься», — вдруг вырвалось у меня. Человек приоткрыл глаза и посмотрел туда, где была прорубь, — оттуда шел легкий парок. «А вы не заболевайте!» — «Да как не заболеть, уже началось, — я вытащил градусник. — Ну, вот — 37.8, к вечеру буду совсем „готов"». — «Не надо к вечеру, — сказал человек, — до вечера я тебя вылечу - раздевайся...»

Эта фраза произвела на меня непередаваемое впечатление. Незнакомец не смеялся. «Давай знакомиться, я — Лужбин, председатель клуба „Невские моржата". А ты откуда?» — «Из группы Андреева», — неожиданно для самого себя ответил я. «И что, Андреев не научил, что нужно делать в таком случае? Не может быть...»

Пришлось сознаться, что я только-только... Мы разговорились. В общем, я разделся прямо на берегу. До сих пор считаю это одним из самых смелых поступков своей жизни. Лужбин взял меня за руку и начал говорить:

«Смотри наверх (ноги начал „хватать" холодный снег). Забудь о грешной Земле. Наверху синее небо, излучающее счастье и силу. Смотри, оттуда идет легкий снежок, сквозь облака пробивается ласковое солнышко... Обрати внимание, как великолепно блестит купол Исаакиевского собора. Посмотри на воду. Это замечательный, не разгаданный ни сейчас, ни в будущем, жидкий минерал. Он хранит в себе память обо всем на свете и может смыть любую информацию, в том числе и болезнь. Вода — это чудо из чудес. Сейчас мы войдем в нее, и она совсем не покажется холодной, уверяю, что, вынырнув, ты скажешь — здорово!»

И, взяв меня за локоток, потащил к проруби. Держась за руки, мы вошли в воду. Когда вошли по грудь, последовал приказ — с головой! Я нырнул и под водой вдруг почувствовал, интуитивно ощутил, что все будет хорошо! К берегу я рвался, как торпеда...

«Спокойно, — сказал он, и я попытался степенно выйти на гальку, — обсохни, не надо вытираться».

Потом, не дав мне одеться, отвел меня в какой-то жуткого вида балок, где я, дрожа, как алкоголик перед стаканом, пил горячий чай. Холод прошел, все прошло. Скоро предстояло идти в ресторан.

«А теперь слушай, — сказал Лужбин, — через пару часов снова в воду, и садись на голод». — «Но мне в ресторан...» — «Это твое дело, мое предупредить, пойдешь туда — наверняка заболеешь».

Что было делать? Я удрученно поплелся в ресторан. Наши полярники уже начали собираться. И тут я совершил второй неординарный за этот день поступок — повернулся и ушел. Ушел в другую жизнь, мимо мигавшего хищными огнями ресторана. Перед сном принял еще раз холодную ванну — и все! Наутро не было даже насморка...

Наступил вторник, и я пришел в «подвал». Мне еще не было известно, что я попал на традиционный «андреевский вторник». Подвал представлял собой двухкомнатную квартиру такого сумрачного вида, что даже наша родная советская власть признала квартиру непригодной для жилья и выселила людей. Тем не менее здесь ощущались какое-то тепло, душевная приподнятость. Внутри была довольно приличная обстановка. Справа висел оригинально выполненный портрет Андреева, сделанный художником А. Д. Васильевым. Слева находился шкаф, где виднелись какие-то папки, лежали стопки личных дел с фотографиями людей. Везде по стенам висели диковинные рисунки. В центре был стол, где шумел самовар. В другой комнате, помимо предметов того же стиля, стояла странная конструкция. Представьте себе гигантское яйцо, разрезанное вдоль. Его размеры были таковы, что туда можно было положить на стоящую внутри скамейку человека и закрыть верхней половинкой яйца. Само яйцо было сделано из дерева и обшито толстой дранкой. Изнутри и снаружи оно было выстлано простынями и залито воском. Это было практически восковое яйцо. Позвали к столу, к столу не в смысле поесть, а на занятия. Каждый вторник здесь собирался «колхоз» Андреева, так он называл своих единомышленников. Здесь они и обменивались наработанным опытом. Так что я могу с гордостью сказать, что «мои университеты» я прошел в подвале. Отсюда вышло много приличных целителей и экстрасенсов, лекторов и просто хороших людей. Через «подвал» прошли многие неизлечимые больные и встали на ноги.

Один случай мне особенно врезался в память. В «подвал» две молодые женщины привели полуживую старуху, как мне стало

известно, с последней стадией онкологии. Она отличалась от иных больных тем, что категорически не хотела умирать. Я не оговорился: не хотела.

Я наблюдал, что среди многих «приговоренных судьбой» к смерти большинство не желают бороться с ней. Нет сил, воли, того-сего... Делалось это завуалированно, словно человек желал обмануть сам себя, впрочем, так оно и было. Один из «колхозников» Андреева уговорил последнего отложить все и заняться онкологическим больным — врачом по профессии. Андреев побеседовал с человеком, тот был готов на все! «Вам придется ехать в Алма-Ату к такому-то целителю, сопровождающее письмо я дам, приготовьте пять бутылок спирта для настоек». — «Все будет исполнено, Юрий Андреевич!»

Дня через два я должен был что-то передать больному. Узнать его было невозможно. Он с большой претензией заявил, что потратить две тысячи рублей на дорогу и спирт на настойки не может и пусть ему не морочат голову... и т. д. и т. п. Вот так все и закончилось, мы же еще оказались виноватыми... О том, что даже «спасибо» не сказал за хлопоты, я и не упоминаю. Через полгода он попал в руки хирургам, а еще через год его не стало...

Но эта пожилая женщина, несмотря на свое совершенно жуткое состояние, категорически не хотела умирать и была согласна на все — на голод, чистки, пчелоужаление... Именно поэтому Андреев и взялся ее лечить. Я помогал ему как медбрат. Помню, мы «загружали» ее по несколько раз в день в «яйцо»; оно, кстати, называлось «черепаха» и должно было в идеале иметь форму черепахи—земноводного, которое может обходиться без пищи годами благодаря приему через панцирь энергии Космоса и излучению ее в жизненно важные центры организма. Потом, в череде дней, я забыл о больной, мне тогда было многое любопытно, как все новички я растекался вширь, а не вглубь.

Вскоре я уехал в отпуск, а осенью снова появился перед дверью заветного «подвала». Позвонил. Дверь с грохотом открыла... та

самая больная, которая, как я помнил, еще два месяца назад и на ногах не стояла. Она была без костылей, с хорошим блеском в глазах. В течение вечера я украдкой наблюдал за ней. Она втолковывала Андрееву, какие чудные саженцы посадила у себя на даче. Одно дело читать о подобном, но убедиться лично, через свой опыт... Как безграничны возможности нетрадиционной медицины!

Из «подвала» «колхоз» начал выходить на поверхность. Популярные лекции Андреева о философии здоровья приобретали все больший вес, и на общем собрании было принято решение — пора организовывать школу. Этому непростому решению предшествовал длительный поиск. Было много неясного в философии здоровья вообще (тогда ведь не было всей той литературы, которой так много сегодня в магазинах). К тому времени я уже понял, что здоровье — категория условная и дать ей определение страшно сложно. Мне уже было известно, что лечить заболевший нос — неумно, лечить человека — умно, переориентировать его мировоззрение — мудро. Испокон веков в царстве людей существовали различные школы — йогическая, пифагорийская, со временем стали появляться христианские школы, школы тамплиеров, люминатов... то есть школа —это то, что было придумано не вчера! Школа — это мировоззрение, чаще всего эгрегорное.* Это поиск истины в двоичной системе: учитель—ученик или в троичной: Бог—учитель— ученик.

У классических школ есть характерные особенности, в частности, они имеют внешнюю и внутреннюю стороны. Внешняя открыта для всех — экзотерическая, а внутренняя, тайная, —эзотерическая. Экзотерика — для всех, в христианстве это крестное знамение, молитвенное правило, в йоге — дисциплина нравственности, асаны, чистки, пранаямы. Эзотерика — для тех, для кого духовное становление — главное в жизни. Прежде всего это мистический опыт, который хранится и редко раскрывается: прозрения, о которых не говорят кому попало, знания, которые можно назвать

магическими, только вот не используются они на суетное и разную мишуру и держатся в тайне.

*** Эгрегор — энергетическое пространство, образующееся за счет мыслительной энергии единомышленников.**

Представители всех классических школ знали, какой резонанс на полотне судьбы вызывает неосторожно брошенное слово, даже неосторожно проявленная мысль. Известно могущество направленной мысли, усиленной дыханием, эмоцией, мыслеформой... все держалось в тайне.

Хочется спросить: а что это тогда за шквал экстрасенсорики пронесся в нашем вчера и еще вьюжит сегодня? Это осколки эзотерических знаний, полученных неизвестно из каких школ. Лишенные главного — духовности, благородства и четкого знания, они превратились в явное зло. Чаще всего почерпнутые из языческих знаний, оккультных источников, частью из восточных, что-то выхвачено у знахарей, колдунов. Переделанные, додуманные, подогнанные для вида под идеал, они производят впечатление живучих и нередко злобных мутантов. Обратимся к истории, к любой из святых книг. Разве так помогал людям хоть один из учителей человечества? Кто лечил в балаганах или изгонял бесов на аренах, снимал порчу на концертах? Разве Христос лечил всех подряд на площадях? Или, может быть, так поступали Серафим Саровский или Николай Чудотворец, Моисей или Будда?

Христос, исцеляя больных, призывал: раскройтесь Отцу Небесному, а исцелив, говорил: «Иди и больше не греши!» Разве имеем мы сегодня что-нибудь подобное среди «белых колдунов и магов»? Святые всех религий, великие философы призывали не сотрудничать с магами, то есть обыкновенными колдунами. Тем не менее сегодня в нашей «шибко грамотной» стране им предоставлены страницы газет и книг, телевизионные и радиоаудитории. Наша страна, «вечно доверчивая», пережила недавно не только радиоактивный Чернобыль, но и экстрасенсорный. Последствия ощутимы и сейчас, это и не удивительно — один из двадцати творит добро, а остальные? Что они творят, не знают и сами, так как школы

практически нет-школы с вековыми традициями и опытом... Конечно, бывают исключения, есть прекрасные экстрасенсы, но это, увы, редкость. Школа должна нести человеку в первую очередь мировоззрение, а прикладное знание потом или параллельно с главным, а не наоборот. Человек, правильно прошедший школу, должен искать все свои проблемы не в вампирах, не в президентах или масонах, а в себе! Он должен суметь увидеть причину проблемы в здоровье или судьбе, должен найти свою вину в этой проблеме и попытаться ответить на вопросы: за что и для чего? У него должна быть идея выздоровления, желание ее осуществить и воля к ее реализации. Должна быть искупительная жертва, жертва старым мировоззрением, эгоизмом, изнеженностью во имя нового. И должно быть постоянное творчество, ведущее от ступени к ступени, пронизывающее всю жизнь: без него движение к решению проблемы или к совершенству невозможно. Проходящий обучение должен понимать, что болезнь — часть судьбы и что проблемы в судьбе — тоже болезнь. Чтобы уйти от них, надо найти сокровенное о себе, что-то очень важное о своей жизни, это почти мистично, об этом трудно говорить, и тогда жизнь будет преисполнена гигантского смысла, дойти до которого можно опять-таки через мировоззрение. Человек высокого духа не страдает, он получает удовлетворение и счастье от любого испытания, и это справедливо! Не пожелавший быть мудрым, добрым, волевым, воспринять жизнь как школу должен быть наказан судьбой и наказывается.

Все это мы прекрасно понимали, создавая школу, понимали, что она должна быть многоплановой. Так получилось, что одно из направлений было возглавлено мной, и я стал вести его так, как именно я его понимаю, то есть прежде всего стремился дать людям мировоззрение. Поэтому свое направление школы я охарактеризовал как школа духовного и физического развития. Выпуская своих воспитанников, Андреев сказал «колхозу»: «Я дал вам свое понимание многих вопросов, теперь приобретайте свое».

Я последовал указанию, и то, что Вы прочтете в серии книг «Путь к единству», — мой взгляд со стороны, пропущенный через мое сознание и понимание жизни. За это никто, кроме меня, не несет ответственности. Будем изучать с Вами, дорогие друзья, человека и вселенную и их связь, постепенно постигая те великие истины, о которых говорят все Священные книги, будем приобретать мировоззрение.

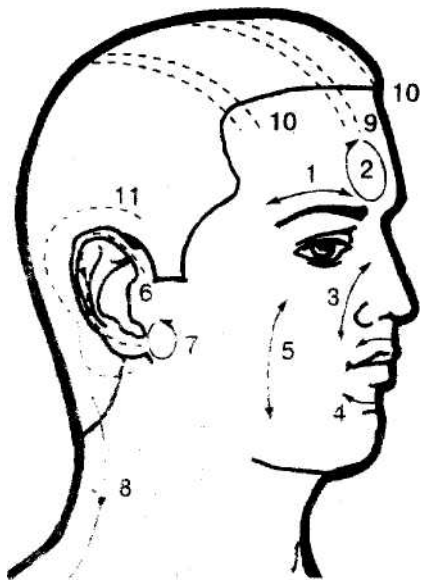
Глава 1

НРАВСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ И ПРЕВРАТНОСТЕЙ СУДЬБЫ

ИДЕЙНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОРГАНИЗМА-ГОСУДАРСТВА

Итак, дорогой Читатель, мы с Вами находимся в нашем Зале мечты. реальной жизни такой зал еще не построен, но мы постараемся, чтобы это когда-нибудь случилось. Сегодня на сцене я — Ваш лектор. Начнем нашу лекцию-главу с акта величайшего благоразумия — помолчим! Попробуем войти в такое состояние, когда в голове не будет ни одной самой маленькой мысли. Делать это хорошо на фоне тщательного расслабления, поэтому сядьте поудобнее или лягте, расслабьте тело... Представьте себе, что у вас из головы разноцветными дымками уходят в пространство Ваши мысли и растворяются в нем.- Ни единой мысли в голове, ни единой... «Держим» это состояние 1 минуту. Теперь, чтобы было легче работать, сделаем массаж. В каждой главе мы будем разучивать различные техники «ментального молчания», массажа, медитации, специальные физические и энергетические упражнения.

Массаж головы



Указательными пальцами обеих рук начнем массировать часть головы над бровями, как показано на рисунке (под цифрой 7). Сделайте это раз десять или больше, до приятного ощущения. Далее — мужчины правой, а женщины левой рукой делают вращательные движения в центре лба (2), как бы рисуя небольшой круг по часовой стрелке, тоже до приятного состояния, раз десять-пятнадцать. Затем проходим вдоль крыльев носа вверх-вниз двумя указательными пальцами (3).

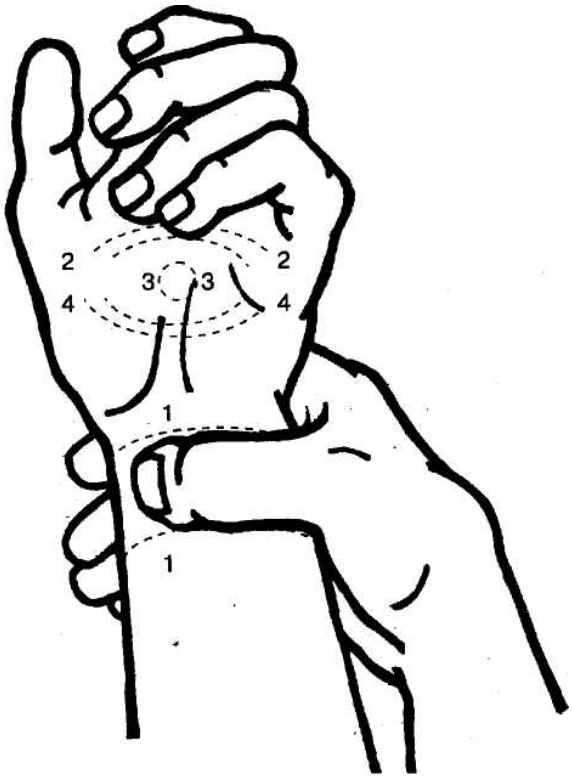
Растопырив пальцы буквой «У», проработаем место над губой, где у мужчин усы, и под губой одновременно (4)! При этой работе открываются энергетические каналы, эфирное и физическое тела получают отличную тонизирующую подпитку.

Трём ладонями вдоль тройничного нерва — область щёк (5). чувствуем теплоту своей кожи, а под ней пульсацию нерва, его тихое дыхание. Каждое движение очень осознанно, приносит удовлетворение и радость, каждое движение понятно. Теперь двинемся к ушам. На вдохе массируем наружную сторону ушей (6), идя снизу вверх по уху, на выдохе идем вниз. Делаем это раз пять. Теперь возьмемся за мочки. Массируем их, помня, что уши представляют собой план тела человека, более конкретно — младенца в утробе матери, перевернутого вверх ножками (7). Поэтому, массируя мочку, мы массируем свою голову. Теперь проработаем основание черепа(8).Протрем, промассируем это

место, главное, прочувствуем, как отзовется эта область на наши действия, и этот отзыв — самое главное в работе. Теперь массируем верх головы, как бы торим просеку в лесу волос или прокладываем тропинку в волосах (9). Чуть отступим от центра головы и снова протрем, протопчем тропинку в волосах, еще одну (1О), каждую тропинку проходим по два-три раза. Теперь трём около самих ушей и вокруг них (11). Чувствуем, что происходит с головой, как нечто пульсирует, нагревается, бьется, теплится... Переходим к работе с руками.

Массаж рук

Охватываем кисть левой руки кольцом большого и указательного пальцев правой руки и вращаем руку, растирая ее пальцами, как показано на рисунке (1). Затем переходим к другой руке. Трем, массируем верхнюю часть ладони большим пальцем противоположной руки (2). Потом работаем с центром ладони-«третьим глазом ладони», растирая его кругообразными



движениями большого пальца (3), затем им же — нижнюю часть ладони (4). Когда массаж выполняется качественно,

чувствуется, как по руке распространяются тепло, покалывание и другие подобные ощущения. Переходим ко второй ладони и повторяем все то же самое. Последнее действие — пропускаем пальцы между пальцами и трем их сильно друг о друга, особенно сильно — мизинец о мизинец. Этим действием мы тонизируем сердце. Когда у человека что-то не в порядке с сердцем, ему массируют именно мизинец.

Закончив массаж рук, вы почувствуете, как выполненное с удовольствием, со знанием дела простое упражнение принесло наслаждение телу, освежило голову. Теперь в радость любая работа. Запомните, дорогой Читатель, к этому массажу
я прошу Вас прибегать перед прочтением каждой новой главы-лекции. Одна из причин, собравших нас в этом Зале, — необходимость разобраться, откуда к человеку приходят болезни. Болезнь — часть судьбы человека и общества, поэтому разбираться в этом вопросе нужно с позиций мировоззренческих. Нередка ситуация, когда человека вылечивают от туберкулеза, а он заболевает раком. Спасают от рака — на голову падает кирпич. Повторяю, болезнь — часть судьбы.
Ни врачи, ни лекарства не спасают от болезни, они лишь усекают ее следствие и не трогают причины. Прежде чем понять, что такое болезнь, нужно в самых общих чертах понять, а что именно собой представляет человек. Ибо, если не определиться в этом, нет смысла говорить о болезни.
Любой человек бесконечно интересен. Это сложный, о многом говорящий символ. Тело его покоится на ногах. Ноги представляют прямую линию, линию воли. Это мужской принцип, основание дома, доходящее у человека до пупа. На ногах покоится тело — округлость, чувства — женский принцип, стены дома. Венчает тело голова — мысли, думы — крыша дома, который зовется «человек». Единство трех блоков. Первый, ноги и нижняя часть тела, имеет резкую поляризацию — мужские и женские органы. Второй блок менее

поляризован, хотя женская и мужская грудь существенно различается, но в чем-то похожи. В верхнем блоке все в единстве. Головы у мужчин и женщин устроены физиологически одинаково. Даже мужские и женские органы представлены в голове в определенной связи: рот — женский принцип, язык — мужской, они в единстве. То есть чем выше, тем все в большем совершенстве — единстве, чем ниже, тем все более поляризовано, различно, непримиримо. Можно рассмотреть человека и в дуальности, то есть в двух блоках: низший — чрево, центр которого на два сантиметра ниже пупка; высший — с центром в сердце.

Высшее в человеке зовет его к высшему, низшее — к низшему. И он живет в постоянной борьбе благородных помыслов с помыслами эгоистическими. И в этом — тоже человек.

Организм человека состоит из органов, каждый из которых представляет собой определенное сознание. Можно сказать, что это определенные существа со своими желаниями, планами, предназначениями. Каждый из органов что-то хочет, имеет свое мнение, с чем-то не согласен, чего-то ему не хватает. Вследствие этого в организме стоит

постоянный гул, как в большом парламенте. То же самое можно сказать и о клетках. Каждая из них, каждое сообщество клеток добавляют в общий гул и свои звуки. Все они пытаются докричаться до президиума, чтобы сообщить о своих желаниях, притязаниях, пытаются докричаться до мозга, сообщить ему о своих намерениях, пытаются докричаться до сердца, сообщить свои мнения — именно сердце отвечает за чувства в организме, за мир и спокойствие органов и клеточек. Идет обмен информацией, энергиями, пишутся письма и телеграммы, посылаются поезда с продовольствием, полиция для разгона экстремистов, «скорая помощь». Идет сложная, бурная жизнь. Кроме всего прочего, каждая клеточка организма, а тем более орган, находятся под влиянием определенных планет, стихий, связаны с определенным типом людей, зверей, камней, растений... имеют много других связей, о которых мы и знать-то не знаем. Человек еще находится и под влиянием двух своих

начал — высшего и низшего. Это обстоятельство поляризует организм, разделяя его на сознательную и несознательную части. И те добавляют в общую какофонию жизни организма свои звуки, цвета и краски. Случается, что в организме царит полууправляемая ситуация, как в плохом государстве при плохом главе и плохих министрах. Никто не знает, кто за что отвечает и где брать силы. Иногда возникают бунты, восстания, войны — это болезни организма, основное происхождение которых —- анархия в ее худшем смысле. Несчастья возникают и от того, что человек в чем-то ущемил интересы отдельных органов или клеток либо пренебрег ими. При курении человек пренебрегает печенью, когда впадает в тоскливое состояние — почками, когда злится — горлом, не радея о собственном здоровье, пренебрегает всем организмом. Становятся недовольными органы, насупливается народец клеточки. Создается опасная ситуация, чреватая бунтами — болезнями. Сознательный человек никогда не доводит положение до бунта, он предварительно проводит мероприятия, гармонизирующие организм, настраивающие его на любовь и радость. Кто же это такой — сознательный человек, и как нам стать такими, чтобы никакая лихоманка не брала? Сознательный человек тот, который контролирует сознанием свой внутренний мир и частично мир внешний. Чтобы углубиться в эту сферу, давайте сначала ответим на вопрос: какую идею представляет человек? Не определив ее, нам не сделать себя счастливыми и здоровыми, а тем более сознательными. Существует много мнений по этому поводу.

Человек представляется как пентосистема, состоящая из пяти принципов, или добродетелей: истины, любви, мудрости, справедливости, доброты. Отношение человека к окружающей жизни такое же, каков его внутренний мир. Раз так, тогда все вокруг должно быть похоже на райский сад. Но оглянемся вокруг и увидим, что природу мы превратили в «окружающую среду», в которой отравлено все — от рек и воздуха до Космоса и недр Земли. Увидим, что по лику планеты ходят отнюдь не счастливые люди, и проблема любви к ближнему так же остра,

как и тысячи лет назад. Значит, таково » наше естество, делаем мы неутешительный вывод, но как же пять принципов? Не работают, точнее, работают самую малость! Вот откуда анархия и зло — источник болезней и горя. Мало того что не проводятся принципы любви и доброты в жизнь, нет вообще концентрации на жизни, такое ощущение, что человек просто жить не хочет. А ведь сознательный человек должен уметь держать концентрацию на себе в любое время суток, должен видеть себя, свои поступки со стороны, сбоку, сверху... чувствовать поведение своих эмоций, мыслей, клеточек тела, в подобном наблюдении нет границ для творчества, тогда внутренний мир становится управляемым и счастливым, а в психику не пройдет ни одна вибрация болезни или горя. Ее просто не пропустит концентрация на себе!

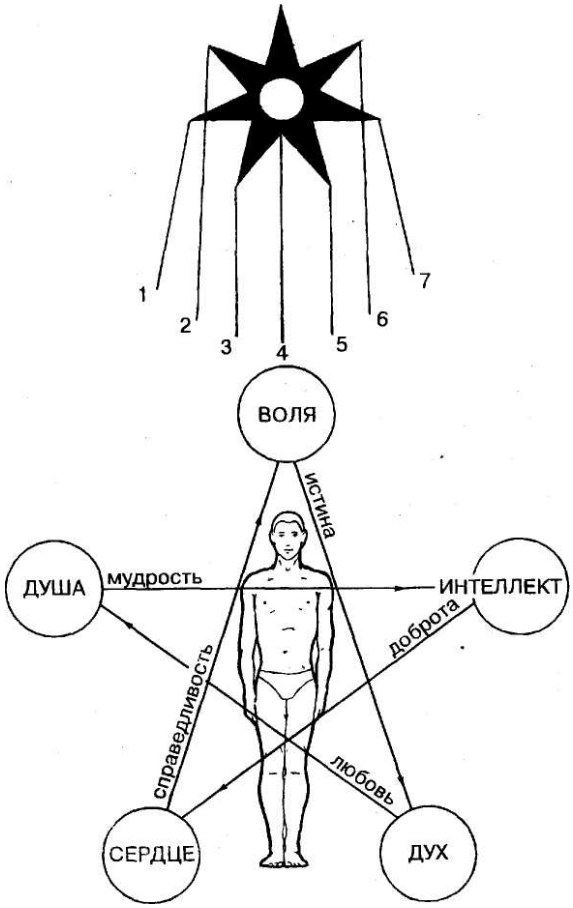
Пентосистема «Человек» находится под влиянием семи космических принципов, или семеричной звезды (опускаю пока каких). Эти принципы существенно влияют на нашу жизнь, и благодаря им мы имеем семь звуков, семь цветов. Человек живет в гармонии тогда, когда подчиняется этим принципам, поэтому мы имеем семь дней в неделе, разбиваем информацию на семь частей для лучшего запоминания. Есть другие воззрения на человека — как на троичную систему, вспомним христианскую Троицу.

Голова — первый блок, символизирующий мысль, идею, дух, мужской принцип, ментальность.

Туловище — второй блок, символизирующий чувства, желания, любовь, душу, женский принцип.

Ноги — третий блок, символизирующий волю, физическое тело, физический принцип жизни.

В человеке все подчиняется закону иерархичности. Например, клетки тела на ногах самые неразвитые, менее эволюционировавшие. Клетки туловища более совершенны, более сознательны, а клетки головы, сердца, мозга — еще более совершенны. Высшие клетки в прошлых опытах души проходили



Пентосистема «Человек»
и семь космических принципов

свою эволюцию где-то в ногах, затем поднялись выше. Существует принятое в христианстве воззрение на человека, говорящее, что человек — существо, опущенное за свои проступки из высших планов мироздания, где все в единстве, в низшие, где все разделено. И прощение человека может быть лишь через преобразование низшего мира, где он находится, в высший, откуда он был выдворен. Выполняя или не выполняя свое предназначение, человек более или менее здравствует.

Христианство говорит о человеке как о частичке духа, заключенной в материю. Дух полностью непознаваем, познаваема лишь та материальная часть человека, которую он в состоянии осмыслить и осознать. Легче понять свое естество, представив его как организм-государство.

В нем функционируют три центра:

первый — чрево; это силовые структуры, административный аппарат тела-государства;
второй — сердце, место, где наиболее часто находится душа человека; «Седалище души есть сердце» — область, где проживает царица организма-государства. В обычной стране — это святые, подвижники, просто люди большой совести;
третий — мозг; царь организма-государства.
Многим видится идея человека как связь высшего с низшим, а многим — как преобразование низшего в высшее.
Есть школы, утверждающие, что человек — это животное, имеющее душу.
Человек находится в непростом положении. Он весь под гнетом различных влияний:
1) снизу — поток от Земли-матушки — зоны геомагнитные, геофизические, зоны положительной и отрицательной энергетики, биопатогенные зоны и зоны силы;
2) сверху — поток от Бога-отца (Космоса), универсальная энергия, распределяющаяся на многие ручейки, воспринимаемые людьми как положительные и отрицательные периоды существования;
3) остальные влияния между двумя первыми — всевозможные энергетические сознания от ангельских чинов до примитивных домовушек и домовых и прочих существ «тонкого мира».
На всех этих уровнях идет сильнейшая борьба за человека на всех физических и мистических планах бытия. Почему? Потому что человек уникален. Обладая помимо энергетического и физическим телом, он может воздействовать на физический мир напрямую, может преобразовывать или разрушать природу любого явления. В Космосе много сил, желающих воспользоваться этим свойством, поэтому столь пристально внимание к человеку, которое ему очень дорого обходится. Приходится жить в постоянной борьбе с собственным естеством, на которое прежде всего идет воздействие.

Вот мы с Вами и коснулись того, что можно назвать идеей человека. Теперь нам легче будет говорить о его болезнях и проблемах, потому что все они вытекают из него самого.

Большинство болезней в современном обществе — так называемые психосоматические болезни, болезни души и тела. Выйдите на самую людную улицу города, дорогой Читатель, и посмотрите на поток идущих людей. Среди них от силы и с большими допусками 5 процентов здоровых и 0,05 процента счастливых. Остальные ни здоровы, ни счастливы. Самое грустное, что все свои болезни они придумали себе сами, а затем создали их. Возьмем, для примера, человека, у которого проблема с легкими. Дело в том, что он работал в загазованных помещениях, а родился с ослабленными легкими, дело в том, что нет нужных лекарств, дело в том, что... Полноте! Не будем лгать самим себе. Первая и главная причина его заболевания в том, что он не искал правильной жизни! А раз не искал, то и работал там, где из-за загазованности помещений платят побольше. Активно помогал заболеть легким и сам — покуривал. Главная причина его заболевания — ему был глубоко безразличен он сам, а затем и все остальные. Для успокоения совести он придумал, что жертвует здоровьем ради высокого заработка на благо семьи. Так и прожил жизнь, не видя ее красоты и радости, а тут и легкие заболели. А пусть еще вспомнит, как боялся дыхнуть перед ничтожествами в начальнических кабинетах. А это тоже удар по легким. Пусть вспомнит приступы депрессии из-за того, что ну никак теща не отпишет жене дачу, — и это удар по легким!

Поглядите налево, поглядите направо. Идет колонна желудочных больных. Кто виноват в их проблемах? Пусть вспомнят, как лихо пили и весело ели. Радость жизни у высшего создания на Земле как-то странно сплелась с радостью хорошо, поесть. Да и это еще не все. Главное, что не могли они принять точку зрения другого человека — а это тоже удар по желудку. Увы, все болезни имеют нравственное основание. А что по этому поводу думает официальная наука? Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как

состояние полного физического, психического, социального благополучия. И здесь троица. Определение имеет три блока: здоровый человек должен быть физически полноценен, психически удовлетворен и доволен своим местом в обществе. Тогда он в основном здоров.

Если в Армении идет война, может ли армянин, живущий в Петербурге, быть здоровым? Нет! Он психически встревожен, и, даже если он полный эгоист, ему не будет спаться спокойно, оттого что на родине погибают соотечественники. У него ухудшится состав крови, будет нестабильным давление, ослабнет селезенка...

Может ли человек быть безоблачно счастлив, если болит почка? Не может, физическое страдание в данном случае воспринимается как беда. Такой человек нездоров. Может ли мужчина быть совершенно здоровым, если ушла любимая? Предал друг? Провалилось дело всей жизни? Нет. И в этом случае человек нездоров.

Может ли человек быть здоров, если его вместо главного инженера незаслуженно поставили рядовым инженером? Если он написал другому диссертацию, а сам остался безгласным и неостепененным? И в этом случае человек болен. Все аспекты: физический, психический и социальный должны быть в гармонии, только тогда можно говорить о здоровье человека.

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Испокон веков известно, что Мать-Природа наказывает любое свое создание за нерадивость. Погибает трусливый волк, задирается зажиревший олень, человек, не использующий по назначению заложенные в него уникальные качества, начинает болеть. Перечислим основные причины этих болезней:

1. Человек не хочет быть мудрым. **А это значит, что он хочет невозможного или непосильного, и вот возникает «болезнь чрезмерного». Например, человек защищает диссертацию, чтобы попасть в круг элиты, не имея к тому ни малейшего признания и основания. Вытянул себе все жилы, чрезмерно**

напряг мозг, потерял за этот период друзей, стал чужой жене, детям, но попал в элитарный круг... весь больной, удрученный и сумрачный. Или благоразумно отказался

от ненужных мучений, но остались зависть, неудовлетворенность (уж очень в элиту хочется!), что породило «болезнь неудовлетворенности», вслед за которой возникнет заболевание желчного пузыря, правой почки, толстого кишечника.

Когда человек не думает о последствиях своих поступков, возникает «болезнь волюнтаризма». Если в юности это может быть приемлемо, то после 25 лет глупо и ведет к зарождению многих болезней. Хотите быть безумным, безоглядным, небрежным — оглянитесь назад, сходило ли Вам это с рук ранее? Есть такие люди, для которых подобное поведение норма, но такой психотип редок, вряд ли Вы из их числа. Значит, для Вас быть безумным — это стать больным.

«Болезни упрямства» подвержены упорствующие в своей глупости. Такие люди обязательно болеют всеми видами заболеваний, ибо нарушают гармонию природы, а природа не любит глупых. Именно поэтому отчаянные дураки несокрушимо здоровы, они — исключения, подобное может позволить себе только очень здоровый человек. Обычный же должен знать — быть глупым расточительно во всех смыслах.

Некто решил, что если он будет стоять на голове, то решит все проблемы со здоровьем — и сломал себе шею. Другой решил — если не разделять чужих точек зрения, станешь мудрым — и получил язву желудка. Третий решил — мясо вредно — и подорвал здоровье. Его приятель решил, наоборот, мясо — основа здоровья — и получил желчно-каменную болезнь. Почему? Потому что все надо делать с умом: кому годится одно, кому другое. Высокомерные страдают от болезни тонкого кишечника, возникшей в результате «болезни высокомерия», трусы — от болезни толстого кишечника, появившейся из-за «болезни пораженцев». Некто Иванов решил — раз мой прадед, дед и отец были горными строителями, буду и я. Все существо его стремилось к любимому занятию — ботанике, цветочкам,

травкам. Но, оказывается, честь рода превыше всего. Он стал горным инженером, но работу не любит, в наказание за глупость болят ноги, весь опорно-двигательный аппарат — «болезнь ложных целей».

Петров участвовал в деятельности экстремистски настроенной партии, заметил — после каждого собрания обостряются, приступы геморроя. Сидоров вошел в блок какой-то оппозиции — возникли головные боли... у жены, обострение заболевания... у дочери. Сам он стал резок, агрессивен, циничен. В результате развился психоз, заболела семья,

отвернулись друзья — таков результат «болезни ложных идеалов». Федоров, доморощенный йог и оккультист, вел группу каких-то там «верных братьев». Все было интересно, интеллектуально обоснованно и здорово. Но секту преследовали неудачи: то у кого-то дача сгорит, то кто-то заболеет раком, то постоянно «верных» выгоняют с работы. Наконец группа распалась. Огляделись бывшие «верные» и увидели — в их жизни остались одни проблемы. Религия их к себе и близко не допускает, с работы всех повыгоняли, семьи распались, проблемы со здоровьем ухудшились... Так проявила себя «болезнь ложного пути».

Нешуточно болеют те, кто постоянно спешит, — у них прогрессирует «болезнь спешки». В одной из православных молитв есть слова — «избави мя... от дьявольского поспешания...» Здесь добавить просто нечего! Спешащий всегда спешит не туда!!! В мудром, гармоничном человеке нет места спешке, у него все разумно и расставлено на свои места. Оглянитесь вокруг — все спешащие больны! Это болезнь или «спешки», или «волюнтаризма», или «чрезмерного». Их проявление — те же самые психосоматические болезни, которые приводят к потере смысла и радости жизни. Тот, кто поступается совестью, заболевает «болезнью бесчестия». Тот, кто живет в давно умершей семье ради детей, от неприязни к супругу получает «болезнь неприязни», поражающей толстый кишечник и желудок. Все перечисленные случаи заболеваний — малая толика того, что порождает нежелание быть мудрым

или хотя бы умным. «Не хочешь быть умным? — спрашивает Природа. — Тогда страдай!»

2. Человек не хочет быть добрым. И вот вылезают на свет Божий «болезни неприятия». Свекровь способна сжить со свету невестку, не принимая ее, «в упор не видя», и у той может возникнуть раковая опухоль, даже если свекровь слова лишнего не скажет. С другой стороны, невестка способна загнать свекровь в болезнь, в умственное расстройство, в гроб. «Болезнь неприятия» порождает «болезнь ненависти». И если последняя поражает тонкий кишечник, то болезнь неприятия — желудок и желчный пузырь. Рядом с этими «червями в навозе» человеческих страстей мы видим «болезнь гнева», убивающую людей, поражающую печень гневающегося и разрушающая психику того, на голову которого обрушивается гнев. «Болезнь жадности» разрушает один из отделов толстого кишечника. Тот, кто не хочет быть добрым, желает он того или нет, будет злым, здесь середины нет. Или — или... На Западе давно вычислили, что быть добрым —рентабельно. Даже на их рекламе мы видим улыбающихся людей — улыбка рентабельна. Мы слышим благожелательные разговоры, вежливые фразы — вежливость рентабельна, так же как и честность. В России же, в стране, где доброта — естественное состояние души, ее втаптывают в грязь. Почему вывозят на Запад наших женщин? Потому что они обладают исключительной душевной добротой и искренними чувствами высшей пробы, что очень рентабельно на Западе. А у нас? Что у нас — всем известно... Сегодня мы не хотим быть добрыми — это трудно, неудивительно, что «болезни злых чувств» косят людей. Вы не задумывались, почему сегодня так популярна чистка печени? Потому, что именно печень первая страдает от злого чувства.

3. Человек не хочет развивать свое физическое тело. Он готов заниматься медитацией, рибесингом, рейки, экстрасенсорикой, чем-нибудь «этаким», а вот физическим телом не хочет, и все! Потому что физическое совершенство конкретно, или оно есть или его нет, а все перечисленное выше в какой-то мере условно,

всегда можно поспорить, есть результат или нет. Мы видим в Природе то, что не прогрессирует, загнивает. И вот мы сегодня имеем каких-то странных сгорбленных людей с выпученными животами, с глазами без блеска, с нетвердым шагом. Вы не найдете на пляже ни одного мужчину после сорока без брюшка... Где же прогресс человека, если он не учел, что даже еще в Древней Греции считали: чем лучше осанка, тем весомее личность. А какая осанка с «перегрузом» нижней части тела? Физическое тело становится рыхлым, больным и, что самое скверное, непослушным. Давно известно — чем слабее тело, тем оно более властвует над нами, а чем сильнее, тем более послушно! Нежелание работать с физическим телом порочно и с духовных позиций. У человека есть душа, живущая в физическом теле, которое она использует для своих целей. Тело —это дворец для души, хорошо ли ей будет в этом дворце, если протекает крыша? Если слабы солдаты, охраняющие дворец, нет армии для отражения нападения, нет возможности спасти от уничтожения людей, зверей, птиц, никого, а в полуразрушенном замке лишь слабая, полуживая королева. Для чего вообще была нужна коронация, если коронованная особа нищая и слабая? Если королева допустила подобное положение вещей, с ней что-то не в порядке. Душа больна, потому больно и нетренируемое тело. Лечить надо сначала душу, и когда ей станет ясно, что королева должна жить в прекрасном теле, а не в
облезлом мешочке кожи, набитом требухой, тогда беритесь за свое прекрасное, но неимоверно запущенное тело и сделайте из него дворец... Пусть в Вашем арсенале физического оздоровления присутствует побольше упражнений на гибкость и скручивание, это — основа здоровья.
Есть и другая крайность. У части людей существует глубочайшее заблуждение о человеке как о куске живого мяса. Человек отождествил себя с телом и тем самым породил сам себе множество проблем. Это «базовое» заблуждение большинства, начинающих работать' над собственным сознанием. Проделаем известный опыт. Мысленно «отвинтите»

себе руку и выбросьте в окно. Где Вы находитесь? За окном или где оставшаяся часть тела? «Где оставшаяся», — скажете Вы. «Открутите» вторую руку и выбросьте в окно. Где Вы теперь? «Опять здесь!» Теперь принимайтесь за ногу... за другую. Вы все еще здесь, а не за окном. Наконец, «отверните» себе голову и тоже выбросьте за окно... Вы снова здесь. Выбросьте туда туловище и все, что осталось. Вы опять здесь, а не там. То, что осталось, и есть Ваша душа. И начинать надо именно с нее! Смешон человек, живущий для физического тела, но неумен и забывающий о нем, мудр лишь тот, кто находится с душой и телом, в котором все красиво — и первое, и второе. По глади моря летит корабль. Округлы его паруса и стройны мачты. Тот, кто живет ради тела, думает, что корабль летит вперед для того, чтобы были округлы мускулы-паруса. Тот, кто пренебрегает телом, считает, что корабль дойдет до цели и без парусов, и лишь мудрый знает, что летящий корабль — человеческая душа, море — судьба, а паруса — физическое тело.

4. Человек нарушает духовные законы Природы. Нарушает, потому что не знает о них и не верит им. Не согласны, дорогой Читатель? Но ведь Вы и сами активно нарушаете их. Приведу типичный пример... Вы едите летом зимнюю пищу — мясо, колбасу, макароны, на Вашем столе нет пищи соответствующего сезона — типичное нарушение закона цикла, говорящего о том, что весной надо есть весеннюю пищу, летом — летнюю, зимой — зимнюю. Вы даже не знаете, что есть такая пища. А не нарушаем ли мы с Вами закон развития, не стремясь ежедневно к собственному совершенству? А как лихо нарушается закон справедливости по отношению к ближнему... Мы говорим: я понимаю справедливость вот так-то... И все, вся справедливость на этом кончается, потому что как хочу, так и понимаю. А нарушения закона любви? Это вообще отдельная тема. Ответим себе откровенно: законы мы нарушаем, и очень часто, может быть, потому, что мало знаем о них. От того и болеем, что незнание законов нигде не освобождает от ответственности. Нарушая законы Природы, человек нарушает

ее гармонию, которую он называет законами, а за это полагается срок в тюрьме больного тела или ссылка- на остров неудовлетворенности.

5.У человека попрана свобода. Например, он не волен говорить то, что считает нужным. И поэтому любой авторитарный режим плодит больных полуидиотов. Вы скажете, что мы уже, слава Богу, живем при другом режиме. Но дело вообще-то не в самих режимах и не в тех, кто якобы их возглавляет, а в той среде, которая душит свободу. Если вы идете по улице с плакатом, где изложена Ваша точка зрения, и в Вас летят камни — Вы больной, и они больные! Общество больно несвободой! И наивно думать, что можно вылечить такое общество новыми больницами и импортным оборудованием. Им можно только чудесно залечить ссадины. Больницы и оборудование нужны врачам и министрам, а не нам. Нам нужна среда, где бы в нас не кидали камни.

6.Попирается Ваше человеческое достоинство. Не может быть здоровым тот, чье достоинство растоптано. Будут болеть и он и его дети. Они женятся на тех, кто попрал достоинство их прадеда, и создадут больное потомство. Так Природа уравнивает всех в правах.

7.Человек ест те плоды, которые вырастил своими дурными поступками. Земля, где растут эти плоды, — его жизнь, деревья — его поступки, а плоды, которые он ест, — результаты поступков. Совершил подлость — ешь неудовлетворенность, а она быстро ведет к болезни. Бросила любимого ради мужа с дачей и двумя квартирами — ешь кислую бурду в хрустальном бокале, а это болезни репродуктивной сферы. Сделала аборт — получишь свекровь, которая со свету сживет.

8.Человек не умеет жить настоящим мгновением. Он живет либо будущим, либо прошлым, а поэтому все происходящее ему не дорого. А раз не дорого, зачем же на него обращать внимание? Вот скоро будет свободное время, займусь собой, почитаю, повоспитываю дочь, напишу статью. Не будет! Никогда не будет потом! Тот, кто не дорожит настоящим, заболеет в будущем или неудовлетворенностью

духа, или какой-либо болезнью тела, а скорее всего и тем и другим. Такой человек не живет, а спит и видит сны, и негативные силы Природы подсовывают ему в них все что угодно, лишь бы не двигался.

9.Человек ввел в свою психику отрицательную установку. Например, он ввел в нее некую программу: я болен, я неудачник, я некрасив, я... Живет человек с созданной им программой и мучается. «Выковырять» из психики значительно сложнее, чем «запустить» туда. Для этого уже требуется серьезная работа над собой. А пока просто будем иметь в виду, что большинство наших проблем — в судьбе и наши болезни — действие введенной в наше подсознание какой-то мерзкой программы. Это может быть утверждение учителя —ты бездарь! Это может быть утверждение цыганки — умрешь молодой. Или неумная вера в гороскоп, созданный полуграмотным астрологом. Введенные программмы, как живые существа, стараются взять психику человека под свой контроль. Чтобы изгнать их из подсознания, надо ввести туда еще более мощную, но уже положительную установку. Боритесь с этими гадкими программами друзья, помните, как Чехов «всю жизнь по капле выдавливал из себя раба» и выдавил!

10. Человек не стремится к духовности. При этом упущении возникают «болезни разочарования», из потаенных глубин всплывают непростые вопросы: «Ради кого и ради чего жил?» Для предприятия, которому жизнь отдал, выводя в передовые, а сегодня его признали вредным и закрыли или приватизировали и стали делать на нем все диаметрально противоположное моим идеалам! Ради чего тогда старался, ради стен? Но они из камня. Ради людей? Они все забыли. Ради детей? Они давно думают и делают все по-своему, по-другому, все не то, чему Вы их учили! Вот если бы Вы учили высшим человеческим ценностям, духовности, тогда бы и на предприятии не забыли, и дети бы «спасибо» сказали, и не было бы шока, депрессии, болезни.

11. Человек живет не «по натуре». Мама заставляет дочь ходить на фигурное катание, а та хочет играть в куклы. Не в ее натуре слава и лидерство, она будет прекрасной мамой и женой. А годы, проведенные на занятиях по фигурному катанию или за постылым фортепиано, ослабили организм, породили застойные явления в тазу, травмировали позвоночник.

Иван Иванович вышел в начальники. Он семьянин, он мечтает дома с детьми самолетики рисовать, а надо играть роль вожака. От внутренней неудовлетворенности он будет слабеть и болеть, у него начнутся геморроидальные явления и болезни ног. Боже мой, неужели это так серьезно? Мало ли чем приходится жертвовать ради карьеры и благополучия! Не «мало ли чем…», а конкретно приходится жертвовать здоровьем. И есть смысл подумать — а стоит ли? Но может быть, жить «по натуре» — это проявление мягкотелости? Нет! В человеке всё очень конкретно. В мире людей существуют семь основных программ, называемых инстинктами: самосохранения, продолжения рода, альтруизма, исследовательский, лидерства, свободы, сохранения достоинства. Все они разделяются в микромире конкретного человека на самые главные, менее главные, главные и т. д. Человек, у которого жизнью ущемлен главный для него инстинкт, не может быть здоровым. Если он приходит домой, а теща заявляет ему с порога: «Ну вот, пришел, дармоед», ущемлен инстинкт достоинства, это — начало психосоматического заболевания. Если свекровь пилит невестку день и ночь, явно и неявно, та может заболеть опасной болезнью, несмотря на то что живет в богатом доме и с хорошим мужем. Если признанного лидера за строптивость снимают с должности и переводят в рядовые, ущемляя этим его инстинкт лидерства, — это начало заболевания. В зоопарке был проведен эксперимент. Гориллу, предводителя стаи обезьян, изъяли из вольера и посадили в отдельную клетку, но так, чтобы бывший предводитель видел, что творится в вольере. Туда запустили третьеразрядного самца, который стал

вести себя в бывших владениях лидера как вожак. День за днем наблюдал бывший лидер за соперником и, несмотря на обилие еды, чах, сникал и в конце концов умер от инфаркта. Вот что такое ущемление инстинкта.

12. Человек ведет неправильный образ жизни. **Это — непродуманное, беспорядочное питание, неумный распорядок дня, недоброе отношение к Окружающей жизни, начиная от людей и кончая неживыми предметами. Человек оторван от Матери-Природы, забыл, когда бегал по траве, купание в проруби считает опасным чудачеством, голодание — экзотикой, вегетарианство — придурью. Он живет в домах, построенных из запрещенного для жилых помещений материала, спит головой не в ту сторону и не на том боку. Пьет, ест, воспитывает, смотрит, носит, дышит, говорит... масса того, что «не так». А как надо? Надо все не так! Когда сегодня говорят о тупиковой ветви развития цивилизации, имея в виду нас с Вами, я даже начинаю верить,**
что это справедливо. Дышать полной грудью нельзя — воздух загазован, пить воду из крана нельзя, надо сначала прокипятить, пить воду из озера тем более нельзя — она отравлена, заниматься любимым делом нельзя — ноги с голоду протянешь. Куда ни кинь — везде клин, а безысходность порождает болезни.

13. Человек не имеет связи с Матерью-Природой. **Иногда ее называют Высшим разумом, Логосом, Богом. Нельзя бесконечно надеяться на людей — они могут подвести; нельзя бесконечно надеяться на любимую — она может разлюбить; нельзя безоглядно верить в себя — могут поменяться точки зрения; нет эталона любви, нравственности, истины на Земле, он есть в Высшем разуме. И тот, кому сегодня слово Бог режет слух, пусть говорит Природа или космическая целесообразность. Это Высшее любит нас — через любимую, через друга, помогает нам руками какой-то организации, дает надежность, веру в себя. Без Высшего жизнь пуста и неинтересна. В ней все тривиально, и ради этого примитивного не хочется жить, действовать, сохранять здоровье.**

А есть еще наследственные болезни, «болезни по судьбе», которые передаются от рода к роду, — это «болезни искупления».

Мы видим, что все болезни прежде всего от человеческого несовершенства. Их появление логично и понятно. Но есть еще и непонятное, мистическое, ибо болезнь — это слагаемое многомерного бытия человека. Но сейчас же пока мы рассматриваем только два слагаемых — психофизический мир человека и физическая среда обитания. В действительности все бесконечно сложнее. Мы имеем в человеке и энергетические «тонкие тела», каждое из которых живет в своем мире, получая от него и подпитку и болезни. Бесконечно сложно взаимодействие человека с внешним миром, и досадной ошибкой будет изучение только этого взаимодействия. Гораздо важнее, стратегически важнее — взаимодействие с внутренним миром, которое называется совершенствование себя. Это мудрая стратегия!

Пришло время домашнего задания. Я его предлагаю тем, кто принял решение выполнять мои указания. Кому это ни к чему, просто просмотрите его. Но если у Вас возникнет переписка с нашей школой, то только с предъявлением домашнего задания! Почему? Дело в том, что, выполняя домашнее задание, Вы на многие вопросы ответите сами.

Начнем с того, что Вы заведете тетрадь и назовете ее: «Все обо мне». В верхнем углу справа напишите «ЕДИНСТВО». На первой странице в центре листа приклейте свою фотографию, подпишите ее. Укажите дату и место рождения, профессию. Вот в эту тетрадь Вы и будете заносить все данные о себе, все, что получите путем анализа.

Домашнее задание № 1

1. Делайте ежедневно «ментальное молчание» без единой мысли в голове — не более 1 минуты по три раза в день — в первую неделю и по 2 минуты один раз в день — во вторую неделю. С третьей недели продолжайте эту практику ежедневно по 1 или 2 минуты один или два раза в день.

2. Отметьте очередность доминирующих у Вас инстинктов. Скажем,
1-й — инстинкт самосохранения; 2-й — исследовательский; 3-й — продолжения рода; 4-й — лидерский и т. д.
3.Определите их значимость для вас в процентах. Например, инстинкт самосохранения — 30, исследовательский — 20, продолжение рода — 10 и т. д. до 100 процентов.

Это уже начало анализа себя. Когда будем разбирать инстинкты подробнее, Вы проверите свою прикидку. Интересно, а как относились к болезни наши предки? Рассмотрим это на живом примере. В старину на Руси заболевшему ребенку говорили: ты бегал, играл, ходил на речку и вдруг заболел. А почему, откуда взялась эта напасть? Полежи в болезни, раз пришла нелегкая, подумай, что сделал ты недоброго. Ведь не просто так отвернулись от тебя силы небесные. Ребенка всячески утешали, подбадривали, но предлагали найти причины заболевания в нравственном. Дети, у которых связь с Высшим разумом еще сильна, думали и находили причину именно в нравственном: соврал, полез холодной ночью яблоки красть, котенка утопил... Так у наших предков еще с детства формировалась причинно-следственная связь: проступок—болезнь. У них было очень внимательное отношение к болезни. Раз пришла, прими ее как благо, ибо за наказанием приходит прощение, побудь в болезни, покайся в грехах. Имеем ли мы сегодня подобное отношение к болезни?
Основное количество болезней человек добывает себе сам упорным трудом. В поте лица, напряжении нервов и трате денег мы работаем над проблемой приобретения недугов. Восточные учителя очень давно высказывали мысль о том, что болезни бывают пранические, магические, кармические и приобретенные; 99 процентов — это приобретенные болезни.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Рассмотрим человека от головы до пят, по органам, по блокам, по членам. Все части тела человека несут в себе определенные качества и выражают определенные принципы. Как эти принципы, так, разумеется, и органы подчиняются закону иерархичности. Есть некоторые эзотерические представления о членах тела. Так, ноги связаны с добром, руки — со справедливостью, рот — с любовью, глаза — с истиной, уши — с мудростью. Если идти снизу вверх: добро— справедливость— любовь—истина—мудрость. Выше всех мудрость — уши, через которые было услышано Слово. (Вы помните: «В начале было Слово! . .»)

Наше тело — государство — возглавляется головой — главой всего организма, его царем (вспомните поговорку: без царя в голове).

Волосы растут у человека в основном на голове, а раз они так близко к главе, значит, играют при нем какую-то важную роль. Вот с них и начнем. Разберем внутренний и внешний планы значения волос для человека.

Волосы

Волосы у мужчин и женщин немного рознятся. У женщин они обычно пышнее, округлее. Округлость — женский принцип. У мужчин они более прямые, прямая линия — мужской принцип. Волосы — это антенны, работающие на прием и передачу информации. У главы в голове много отделов, и каждому нужна своя антенна. Через волосы на голове поступает один вид энергии, через волосы на бороде — другой, через волосы под мышками — третий, через волосы в промежности — четвертый... Если мысленно соединить линиями места скопления волос на теле, получится крест или ромб — устойчивая антенная система. Волосы женщины в основном источают энергию во внешний мир, энергию женственности, интимность. Чем более страстна женщина, тем с большей силой идет источение. Волосы мужчины в основном поглощают энергию, в том числе и женскую. Постоянный обмен энергиями идет везде — и при беседе, и при контакте в транспорте...

Чем ярче влечение женщины, тем сильнее ее волосы источают сексуальную энергию, тем чаще мужчины любят касаться их. По этой причине не стоит давать детям, особенно мальчикам, играть с волосами, позволять малышам «купаться» в них. Это может привить ребенку привычку усиленного осязания женщины... Добавлю, что в старину женщине находиться в обществе простоволосой считалось неприличным. В храме женщине предписано быть в платке, чтобы не происходило подсознательного отвлечения мужчин и не отвлекалась сама женщина. В храме волосы работают на полную мощность, принимая ни с чем не сравнимую по чистоте энергию, идущую от купола на людей из Космоса.

У большинства наших женщин сегодня волосы секутся. Хочется отпустить волосы подлиннее, а они не растут. Лет сто назад нередко встречались женщины, у которых волосы аж до земли доставали, сейчас таких практически нет! Почему? Это «почему» очень непростое. Сейчас мы проследим, как в женские волосы вплетаются вопросы духовности общества. Для нашей национальной культуры все, что мы сделали с женщиной, — жесточайший удар, после подобного другие нации и не поднимались... Дело в том, что состояние волос женщин говорит о духовном состоянии нации — не нужны, значит, нации такие антенны. Кстати, почему мы все время говорим о женщинах? По этому поводу сделаем «лирическое отступление».

По принципу аналогии с человеческим обществом рассмотрим стадо копытных, имеющих высокую социальную организацию. В стаде всегда есть вожак. Он следит, чтобы у всех было достаточно корма, не пускает в стадо чужих, своих не отпускает, смотрит за порядком, в общем — типичный добросовестный администратор. Но вот стадо попадает в кризисную ситуацию, и тут происходят удивительные события. Вперед выдвигается неформальный лидер, которому вожак, поворчав, уступает место. Неформал идет вперед на победу или на смерть, выяснить — что там впереди. А на это время во главе стада становится... опытная самка и руководит им, пока

неформал ломает копыта на тропе. Если все кончается благополучно, неформал возвращается и ведет стадо новой тропой без волков и обвалов. Затем все возвращается «на круги своя». Самка снова передает управление вожаку. Тот опять начинает скалить зубы и гордо ведет стадо проторенной дорогой. Оттесненный от власти неформал уныло уходит «в тень» и ждет нового кризиса.-

Сегодня у человечества происходит похожий процесс, вожаки уже «скисли» или еще «скиснут»... Появились первые неформальные лидеры, щупающие «копытами» дорогу. Они уже ушли вперед, и над человеческим обществом берет руководство женщина. Это не надолго, но сегодня необходимо. Мужчина оказался не в состоянии выполнить возложенную на него миссию защитника и пестуна. Ему надо помочь, преобразовать его жестокость, прямолинейность в мягкость и гибкость. Природа на время частично отстраняет его от руководства для обучения. Женщина уже пробует свои силы — играет в футбол, летает в космос, должность премьер-министра скоро вообще станет женской. Опыт власти женщины у человечества уже был — вспомните с амазонок, так что все ясно — новое — это хорошо забытое старое. Следствие этого — укоротившиеся волосы, активное проявление женщины в деловом мире. Есть и перехлест (он обязательно должен быть) — феминистские движения, которые не радуют, но, возможно, временно необходимы. Волна должна прийти, сделать свое дело и схлынуть, ибо задачи женщины более глобальны и прекрасны — воспитание любви ко всему на свете, воспитание добродетельного потомства и любого хорошего начинания. В Библии сказано, что Бог создал женщину в помощь мужчине. Без этой помощи человечество обречено!

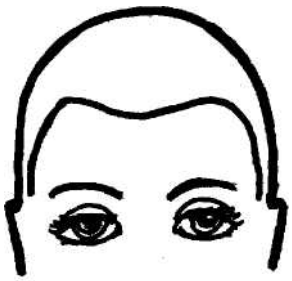
Облысение у мужчин возникает тогда, когда мужчина находится в длительном напряженном ожидании неприятного известия. Напрягаются мышцы спины, плеч, напряжение передается мускулам головы, в которую высажены, как луковицы, антенны волос. Представьте проросший из авоськи лук. Во все стороны из сетки торчат его стрелки. Теперь

представьте, что сетка затягивается, спазмируется от страха, пережимая проросшие перья лука. То же происходит и с волосами на голове. Они отмирают и выпадают. Подобное спазмирование происходит и при заболевании желчного пузыря. Профилактика облысения — ничего не бояться сознательно и подсознательно. Иногда Вы не чувствуете страха, а подсознание трясется от него. Вспомните, я говорил о том, что надо быть постоянно сознательным. Вот тогда сохраним и волосы, и силу. Волосы, кстати, символизируют силу человека, силу «тонкого тела». Профилактика облысения и в том, чтобы быть философом, считая, что ничего нет на свете такого, что могло бы привести Вас в ужас.

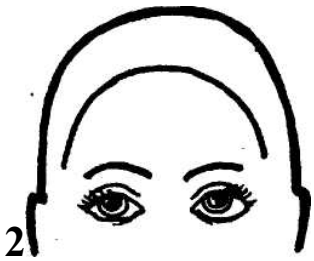
Предрасположенность к облысению наблюдается и у мужчин, у которых избыток мужских гормонов и пристрастие к спиртному. Есть и иные причины: пища с высоким содержанием протеина, простудные инфекционные заболевания. Например, при гриппе выпадение волос ускоряется в пять раз.

Зимой борода показана, летом нет. Летом, особенно при больших физических усилиях, мозг мужчины перегревается из-за наличия бороды. Чем пышнее борода, тем сильнее выпадают волосы на голове, образуется лысина, усиливающая охлаждение мозга. Есть и другая причина. Воздух, которым мы дышим, содержит много вредных примесей, которые оседают на усах и бороде. С потоком вдыхаемого воздуха они проникают в легкие, отравляя организм. Для курящего подобная вредоносность увеличивается в семь раз.

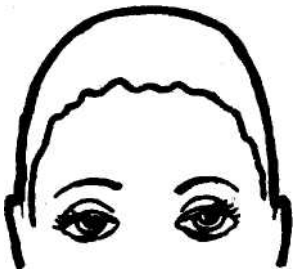
Замечено, если человек обращает свой взор на духовное, у него пропадает чувство страха и волосы лет через пять становятся глаже, длиннее, иногда прекращается облысение. В Природе всегда шел естественный отбор тех, кто может полнокровно участвовать в эволюции. Потеря волос даже



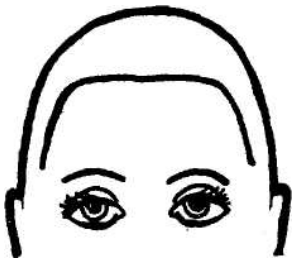
1



2



3



4

Определение типа женщины по форме волос

не вина, а беда многих из нас, один из знаков беды человечества. Те, кто их достаточно потерял, не должны огорчаться. Чего нет, того не воротишь, функции волос вынуждены были взять на себя другие части тела, главное, не потерять себя, а не волосы.

Добавлю, что качество волос напрямую зависит от состояния легких. Запомним, легкие — господин волос. Здоровы легкие — здоровы и волосы.

Если у женщины М-образная линия волос заострена надо лбом (см. на рисунке, поз. 1), это указывает на целомудренный тип, ценящий постоянство, надежность, любящий домашнее хозяйство. Если у женщины круглая линия волос (поз. 2), значит, она имеет независимый ум. Если в округлой линии волос присутствует угловатость, эта женщина предприимчива, предпочитает работу служащего совмещать с домашними обязанностями, именно такие женщины и составляют ядро феминистских организаций. Если линия волос неровная, зубчатая (поз. 3), то эта дама склонна к невротическим заболеваниям, обладает обостренным чувством свободы и достоинства, часто угрюма. Как правило, она не обращает внимания на развитие своего ума, тратит энергию на нужды тела эмоций. Но если такой человек имеет хороший лоб, пропорциональные черты лица, тогда признак неровных волос утрачивает силу (поз. 4).

Голова

Голова человека возглавляет организм-государство. В ней, как во дворце, живет правитель тела со своими советниками и министрами — мозг. Голова всему голова и по закону иерархичности возвышается над всем телом. Нас узнают по голове, а по ее работе определяют, чего человек стоит и какова его внутренняя суть. Голова отвечает за все происходящее с нами, за наши мысли, планы, идеи, даже за чувства, за которые вообще-то отвечает сердце. Когда гневаются на бестолкового человека, говорят ему — безголовый ты! Подспудно имея в виду, что у того нет «правительства» в голове, а значит, нет порядка ни в мыслях, ни в действиях. Стратегию жизни человека определяет его голова, значит, если Вас мучают головные боли или беспокойные мысли, исходя из закона аналогии, можно сказать: что-то не так с Вашей головой и с Вашей стратегией жизни. Видимо, Ваше «правительство» где-то принимает

главное за второстепенное, поэтому заболевает сначала голова, а вслед за ней заболеет и тело, если Вы не сделаете правильных

выводов. В голове протекает бурная «политическая» жизнь. Там есть партии со своими программами, например, партия гипертоников и ее оппозиция — партия гипотоников. Есть партия счастья и партия боли. Познакомимся с некоторыми из них, например, с партией гипертоников и гипотоников.

Гипертония. Корни этого заболевания сидят глубоко в нравственности человека. Давайте рассмотрим их, пытаясь докопаться до первопричины.

Гипертония возникает тогда, когда человек ощущает постоянное недоверие к ближнему, «видит» неправильность его жизни. Часто эта неправильность другого направлена якобы против самого видящего. Человек ожидает по отношению к себе каких-то каверз, враждебных тайных действий. Он не верит в бескорыстные отношения и во всем усматривает задний план. Голова довольно часто напряжена разного рода вычислениями и ожиданием неприятностей. Те недобрые годы, когда вся страна искала внутренних врагов, были годами гипертонии страны. Человек, идущий к гипертонии, все время настороже. Его голове нет отдыха, она постоянно в работе, в нее постоянно идут энергии — повышается давление. Но вот человек приходит домой, здесь он может отдохнуть от обязанностей часового. А если нет? А если дома все то же самое... В хорошей семье человек заболевает гипертонией реже, так как в ней он расслабляется, отдыхает. Но и дома есть телевизор, откуда он слышит, что говорят политики, и он не верит им и раздражается, а поступки членов семьи тоже не без грешка... Все так, но зачем на этом делать акцент, зачем мстить себе за то, что кто-то плохой? Звонит Иванов, справляется о здоровье — ну уж просто так он не позвонит, — это акцент первый. А какой пролаза, какой хитрец —это акцент второй.

Разберем, что мы увидели из этого примера, это очень показательно. То, что я назвал акцентом первым, — поиск негативного (которое обязательно присутствует в любом деле). То, что я назвал акцентом вторым, — концентрация на этом негативном. И все! Остальное автоматически становится второстепенным, потому что процесс болезни уже начался.

И так проходят годы. И в конце концов почва для гипертонии полностью подготовлена. Человек ее старательно возделывал, и она стала плодоносить. Состояние недоверия
вошло в привычку, укрепилось в сознании, перешло в подсознание, и возникла гипертония. По сути дела, это природный отбраковочный эффект, которому придумали название «гипертония». И вот недоверчивый человек сильно заболел.
Что же дальше? человека старательно лечат, поместив в хороший стационар. Вокруг добрые врачи и прекрасные соседи по палате Человек забывает о главном для него заднем плане, отступается от своей стратегии недоверия. Организм быстро восстанавливается, идет на поправку. Но вот он выходит из больницы и довольный, окрепший приходит на работу. Открывает дверь... а там Иванов, тайный недоброжелатель. Здоровается и хитро спрашивает о самочувствии. .. Марья Ивановна говорит, что поможет с дачным участком, — но ведь обманет, лиса, сплетница! Проходит день, два, неделя. Отдохнувшая голова вновь заработала в прежнем режиме, нервная система привычно напрягается, низший ум ищет каверзы в поступках ближних и, разумеется, находит их... Все возвращается на «круги своя»! И гипертония возвращается, и нередко ее приступы сильнее, чем были. Вопрос: стоило ли лечить такого человека? Да, я еще не досказал, что, отдохнув, он приобрел столько сил, что-таки проучил Иванова, и Марью Ивановну, и многих других. Когда сил не было, он на это не решался, но после отдыха смог. Но вот приступы гипертонии участились, пришлось умерить свою активность, на многие «каверзы» смотреть сквозь пальцы, и нервная система получила возможность отдохнуть, а заодно и все окружающие. Какие выводы можно сделать из описанного примера? Иногда нет смысла лечить человека, не изменив стратегию его жизни, мировоззрение. В данном случае болезнь — благо, она. не давала человеку развернуться вовсю! А если бы он не имел возможности часто отдыхать и лечиться? Это довело бы его до

инфаркта, а жизнь окружающих его людей стала бы невыносимой.

Главное, чему нужно научиться гипертонику, верить ближнему, и второе — уйти от постоянного сосредоточения на зле большом или малом. Тогда приобретается совершенно другой опыт, позволяющий жить по-иному. Зло-это повторяющийся круг одних и тех же опытов. Это как заевшая на одном месте пластинка, движение вперед требует осознания ошибки, лишь тогда возможно дальнейшее движение-по пластинке жизни.

Нередко гипертония — следствие подавления ярости, гнева, страха (как и тахикардия).

В заключение отмечу, что запущенная гипертония может привести к инсульту.

Гипотония. Прежде чем разберем дисгармонию, которую человек назвал гипотонией, сделаем лирическое отступление № 2. Мы с Вами живем в трехмерном мире. А ведь есть люди, воспринимающие мир двумерным, например, индейцы и аборигены некоторых племен не могут смотреть телевизор, не видят перспективы. Многие существа не воспринимают трехмерный мир, считая его двумерным. Есть мир одномерный и есть мир точки. Для живущих в последнем действуют законы точки. Их жизнь трудно поддается описанию нами — «трехмерниками», настолько она, по нашему представлению, примитивна. Мир линии уже более сложен, чем мир точки, у него более сложные законы и, соответственно, сложнее жизнь. Для мира точки мир линий — это царство ангельское, линия для них — это Бог. Следующий мир — мир плоскости. Нами он изучен еще лучше, ибо плоскости окружают нас повсюду. Для мира линий плоскость—Бог! Мы же, жители трехмерного мира, являемся Богами для «плоскатиков». А царство ангельское для нас — это мир четырехмерный. А миры пяти- и шестимерные для нас как бы и не существуют из-за их сложности. В нашем трехмерном мире присутствуют противоположности, противоборства, а значит, и болезни. Мир трехмерный — мир единства противоположностей, то есть мир

несовершенных существ. Если в нашем мире есть болезнь гипертония, то обязательно должна быть и другая крайность — гипотония. И так во всем. Первая — болезнь верхнего предела, вторая — нижнего. Если гипертония — недоверие к ближнему, то гипотония — недоверие к себе. По сути дела, все болезни основаны на парадоксе невежества. Судите сами. Две тысячи лет люди, живущие, скажем, в христианском мире, говорят, что человек создан по образу и подобию... что выше человека на Земле нет ничего, но при этом они потрясающе не доверяют ему, причем не только ближнему и дальнему, но и самому себе! Мы говорим, что человека создал Высший разум, или Мать-Природа, не сам человек себя создал и придумал. Вместе с тем почему-то имеем право с таким пренебрежением относиться к тому, что создано не нами, то есть к себе самому. При гипотонии человек ищет врага в себе. Это может проявляться в постоянном недоверии к себе, своим личным качествам, то есть происходит постоянное отслеживание себя в каком-то несоответствии с занимаемым местом. Будущий гипотоник приучается бояться за

свои поступки, за их правильность, целесообразность. Он может стать ревнивцем, если посчитает себя недостаточно хорошим для жены. Если гипертоник может ревновать потому, что жена у него «такая-сякая», то гипотоник потому, что он сам «такой-сякой» и якобы проигрывает по сравнению с другими. Идет подспудное развитие эмоции страха. Человек, вступая в партию гипотоников, закрепляет умение бояться в привычку. Это переходит в сознание, затем в подсознание и там закрепляется в виде установки. Гипотоник часто ругает себя за промахи последними словами. Он живет в постоянном напряжении, боясь сделать «не так», и совершенно не верит в себя, в свои силы. А неверие всегда наказуемо. Неверие забирает силы из того органа, который его производит. От головы отходят энергия, кровь, она как бы обесточивается, и наступает гипотония. Уйти от гипотонии — это прежде всего обрести уверенность в себе, увидеть свою уникальность, научиться любить себя и уважать.

Другие заболевания головы. Как правило, они возникают из-за отсутствия открытой встречи с миром. Человек с детства изучает не Природу, а книги по природоведению, не роман «Анна Каренина», а критическую статью о романе, не лес, а окружающую среду. Постижение жизни идет через посредников, через чьи-то мнения и чьи-то взгляды — чьи-то, но не свои. Нет привычки увидеть, почувствовать, есть привычка и умение заглянуть в справочник и прочесть там что есть что. Точно так же человека учат постигать и прекрасное, истину, философию, политику.

Такой способ жизни вызывает сильнейшее перенапряжение нервной системы, возникают головные боли. В народе не зря говорят: зачем тебе эта головная боль? Действительно, зачем? Идущий в мир открыто, умеющий читать не книги, а природу — мудр, и голова его не перенапряжена.

Очень часто головная боль возникает у того, кто считает себя сильно обиженным. В человеке есть сознание — это маленькая толика его естества, а есть неосознанное в его психике, огромное и могучее. И это неосознанное в человеке ничего не забывает. Оно помнит все, от начала зачатия до любого события в жизни. Обида «сидит» в неосознанном, подобно занозе. Каждая клеточка организма помнит обиду. Как же избавиться от нее? Убрать установку на обиду! Вспомните, кто Вам ее нанес, и простите обидчика. Здесь действует такой механизм: договоритесь сами с собой, со своим неосознанным, что Вас обидели, и простите обидевшего. Прощение принесет реальное психическое исцеление.

Его роль так велика, что даже трудно представить. Тот, кто обидел Вас, будет наказан Матерью-Природой обязательно, пусть пока еще этого не видно. Но Вы пожалейте его, так как наказание будет не в пример сильнее, чем его зло. Проявиться оно может по-разному, вплоть до того, что пострадают его дети. После прощения поблагодарите (мысленно) обидчика, ибо никто не научит нас жизни лучше, чем наши недоброжелатели и враги. Они наши первые и бескомпромиссные учителя, необходимые в нашем трехмерном мире, спасибо им. Простите

и себе, что допустили ситуацию до обиды. Вы ответственны только за данное мгновение, а то, что было в прошлом, так и осталось и не имеет к сегодняшнему дню никакого отношения. Освободив себя и обидчика, Вы излечите свою головную боль. Как это выполнить технически? Придумайте сами, но если так нужны указания, я их дам. Ежедневно в течение сорока дней пишите и прячьте в свой стол записки примерно такого содержания: «Я прощаю тебе, дорогой Николай, твой поступок и хочу мира между нами». Пишите так ежедневно по пять-десять раз. Вы не представляете, какая могучая сила у написанного, даже если его никто не прочтет. Ваше естество легче простит, отпустит обиду. Пишите и себе: «Я прощаю тебе, дорогой Виктор, за то, что ты допустил обиду». В конце каждой записки вставьте слова: «Я люблю тебя, дорогой Николай (или дорогой Виктор)». Такие записки приносят потрясающий результат. Вспомните, в храмах тоже пишут записки, работая с тем же принципом прощения.

Старайтесь, однако, не повторять сделанных ошибок, повторение пагубно. Пять раз наступать на одни и те же грабли — безумие. Вы прощаете обидчика, вы прощаете себя, это работа с внешним и внутренним планами, из которой состоит наша жизнь. Вспомним, как говорят в народе: «пусть об этом у тебя голова не болит*. Так пусть она у нас с Вами не болит ни о чем!

Спускаемся дальше сверху вниз в нашем теле-государстве.

Глаза

Это то, чем видит голова, главные органы видения жизни. На их работу расходуется больше всего биоэнергии организма. По виду и размерам глаз можно сделать первоначальные выводы об их владельце. Большие глаза говорят о мужественном и восприимчивом человеке. Он часто облечен властью. Женщина с большими глазами имеет эстетические наклонности, но может быть плохой домашней хозяйкой. Маленькие глаза говорят о том, что их владелец старается не привлекать к себе внимания, живет более миром внутренним в отличие от

человека с большими глазами, более сконцентрированного на внешнем мире. Маленькие глаза могут быть у самодовольных и упрямых людей, но могут быть и у ученых и людей искусства. Маленькие глаза женщины указывают на ее чистоту и неприступность, преданность своему избраннику. Они часто ревнивы, обычно хорошие хозяйки.

Свойства глаз таковы, что они видят мир двояко. Видят фон жизни, то есть все, и видят избирательно, то есть то, что прикажет глава — голова. Видя фон, они работают на внешнюю среду; видя избирательно — на внутреннюю. Если глава что-то не хочет видеть, он говорит глазам — этого нет! И они, видя, не видят. Нежелаемая информация не воспринимается. Видение — вопрос сознания. Люди древности, имея неразвитое сознание, не видели, например, голубой цвет. Гомер в своих произведениях постоянно называет цвет Черного моря красным, как вино. В жизни глава отдает множество приказов — не видеть! Постоянное невидение чего-либо уменьшают остроту зрения.

Серьезно влияют на зрение и бытовые заклинания... Например, фраза: «Глаза бы мои этого не видели!» — бытовая магия, и очень сильнодействующая. Со временем глаза действительно будут плохо видеть, так как происходит подсознательное отрицание видения жизни. Оно постепенно переходит в подсознание и оседает там. Какая женщина мечтает почаще видеть свое рабочее место? Семь из десяти скажут: «Глаза бы мои эту работу не видели». Но ходить-то на нее все равно приходится, жизнь есть жизнь. А глаза? Получая команду за командой не воспринимать то одно, то другое, они начинают хуже видеть. Их жизнь становится разбитой на истинное видение и видение того, что прикажет глава. Например, Вас вызывает начальник: «Видеть его не хочу...» Вам письмо от Иванова: «О, чтоб мне ослепнуть...» О директоре: «Я вынужден закрывать глаза на его безобразия...» Дома жене: «Где были мои глаза десять лет назад? ..» Тестю: «Не колите мне глаза Вашей дачей...» О теще: «Она готова мне глаза выцарапать...»

Подобные восклицания совсем не безобидны. Это — команды глазам, которые обязательно в той или иной мере выполняются. Они даются с того самого времени, когда человек начинает входить во взрослый мир, где много отличного от сказочного мира детства. Во взрослом мире человек должен потерять часть зрения, это справедливо, ибо этот мир несправедлив! По эзотерическим воззрениям, через глаза в человека входит истина. Увы, и от истины такой человек очень далек, потому что «закрывает на нее глаза». Он на неосознанном уровне приказывает своим глазам меньше видеть — так удобней, меньше информации приходит в голову. Происходит то же самое, что и с волосами. В том случае отрицалась идея приема информации через волосы, в этом — через глаза!

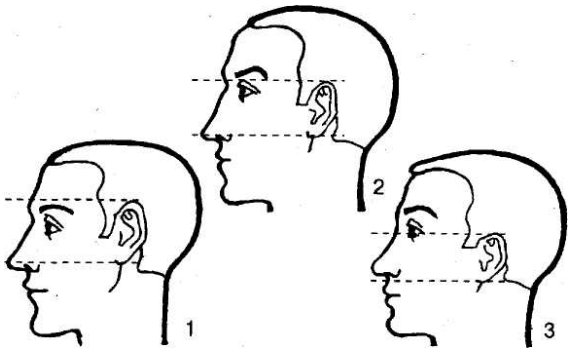
Это может происходить и таким «бытовым» образом: муж страдает от беспорядка жены, ругаться больше нет сил, а беспорядок не дает покоя. У него происходит подсознательное уменьшение остроты зрения, расфокусировка, он начинает видеть в основном фон, нежели что-то конкретное. Как Вы понимаете, не глаза уменьшают свою зоркость, а сознание человека уменьшает остроту зрения, проводя своего рода защиту, оберегая нервную систему.

Кроме обычных глаз существуют еще и нефизические, энергетические глаза, глаза «тонких тел» человека. Физическое видение — последняя инстанция, а все самое главное происходит на тонких планах бытия. В йоге есть такая психотехника — расфокусировка зрения. Проводится она подобно тому, как в фотоаппарате изменяют диафрагму, тогда становится виден не предмет, а только фон. Такие же естественные психотехники выполняет сам человек. Ребенок, у которого дома папа бьет маму, начинает хуже видеть. Все есть — витамины, одежда, игрушки, но отчего-то падает зрение. «Чтоб глаза мои не видели», — сказал бы малыш, если б знал это выражение. К сожалению, он узнает его. На этом примере хорошо видно, что каждый из нас создает не только свои беды, но и беды других. В заключение добавлю, что качество зрения,

чистота склер зависят от здоровья печени.' Печень — госпожа глаз.

Уши

Ими глава слышит. Это второй по важности информатор о происходящем в мире. Ими глава контролирует то, что говорят глаза, а также получает сведения о вибрациях окружающего мира, которые может получить только ухо. Недаром уши называют локаторами — улавливателями. Раз



Определение типа человека по расположению ушей

это информатор, и очень важный, то по закону позиции его держат поближе к главе.

Внешний вид уха может дать начальное представление о человеке. Если верхняя часть уха выше уровня бровей, человек имеет сильный врожденный интеллект (см. на рис., поз. 1). Поэтому и основная задача этого человека —научиться правильно его использовать, делать ставку именно на свой ум. Если верхняя часть уха выше уровня глаз, но не доходит до бровей (поз. 2), интеллектуальные возможности такого человека ниже, чем у предыдущего, но все равно они выше среднего уровня. В своем развитии такой человек должен уповать не только на свой ум, но и на правильно развитые чувства, которые станут его помощниками в сознательной деятельности. Если ухо расположено ниже уровня глаз, человек обладает средними интеллектуальными возможностями, а может быть, его возможности и ниже среднего уровня (поз. 3). В этом случае человеку надо особенно серьезно работать над

собой. Большие, хорошо сбалансированные уши говорят о том, что их обладатель может достичь значительного успеха в жизни. Это скорее всего лидер, наставник, индусы говорят про такого — брамин. Если уши не в балансе с другими- чертами лица и не в гармонии с ними, такой человек может быть упрямым, тщеславным.

Маленькие уши свидетельствуют об отсутствии лидерских способностей и указывают на то, что их обладатель скорее всего исполнитель. В Индии говорят про такого — шудра. На Руси в древности таких людей называли смердами, или шмердами (сравните с индийским — шудры). Сразу отметим, что проблемы с ушами имеют тот же источник что и с глазами. Когда глаза сознательно или неосознанно не хотят что-то видеть, УШИ начинают хуже принимать звук, хуже распознавать сказанное. Отключать слух мы учимся еще в школе. Вот чему нас там особенно хорошо научат, так это технике отключения. Затем мы совершенствуем этот метод в техникуме или институте, тщательно отрабатываем его на нудных собраниях. Девизом служит стратегия: «Не слышать!» Со временем этих команд «не слышать» скапливается в нашем неосознанном превеликое множество. С одной стороны, мы проявляли нерадение (так как не хотели разбираться в сказанном и просто отключали слух), а с другой — по закону выбора выбирали, что именно услышать. Обратите внимание, как интересно работает закон выбора в зависимости от сознания человека. Сидят под деревом двое — он и она. Она: «Слышишь, как музыкально шелестят листья? Я различаю в них флейту, арфу, целый оркестр». Он: «Нет, не слышу. А вот что портится погода, а я еще не купил себе новые ботинки, слышу». У нее острый музыкальный слух и полная красивая внутренняя жизнь. А у него уши всю жизнь будут слышать информацию о тринадцатой зарплате. Если Природа сведет их вместе для того, чтобы она «вытягивала» его, может быть, он разовьет слух и будет слышать более тонкие вещи. Но скорее всего, он ей притупит слух и научит слышать только информацию о плохой погоде.

Существуют специальные психотехники, тренирующие «неслышание». Мы неосознанно работаем с ними, внедряя их методики в подсознание. Мы учимся великому злу — неслышанию.

Человек, живущий не в согласии с жизнью, добровольно уменьшает зрение, притупляет слух — чтобы не видеть, не слышать . Меньше ответственности.

У святых или у редких по нравственным достоинствам людей открываются новые органы чувств — третье око, третье ухо... У ленивого же эгоиста и два глаза работают как один. Самым минимальным образом такое нерадение к жизни карается слеповатостью с ее очками, глуховатостью с ее «Что вы сказали?». А как обеднена, выхолощена жизнь

такого человека, и говорить не приходится. Перенесемся на несколько лет назад. Редактору крупной газеты стали известны потрясающие факты экологического загрязнения питьевой воды в городе. Надо печатать — сенсация... Но зачем усложнять себе жизнь? Зачем портить отношения с райкомом, исполкомом, с дирекцией крупного завода? Но совесть... да и сам все время говорил, что... Как быть? И вот та часть человеческого естества, которая ведает низшим в нас, моментально подсовывает выход — не помню! Чуть позже метод «не помню» осваивается и модернизируется — «не вижу», «не слышу», «не верю». И вот он уже искренне не видит, искренне не слышит, искренне не помнит. Тогда и от всего, о чем ранее говорил, можно не отрекаться. А тем, кто принес «неудобную» информацию, сказать: «Не понимаю! Я сам пью эту воду каждый день и хорошо себя чувствую». Закрыла глаза его совесть, заткнуло уши сознание, и сам он, изолированный от истины, слепнет, глохнет и через пять лет получит инфаркт от поведения дочери-эгоистки. ..

Кроме ушей физических есть уши невидимые, уши «тонких тел», и у сознания есть уши и глаза, есть они и у человеческой души. Сначала приглушаются они, затем соответствующие им физические органы. Команду на приглашение дает сам человек, способ приглушения — выбор пути. Дальше —

больше, «приглушенный» человек готов на всё. Такой калека может переварить любую информацию, любую идеологию. Он наденет очки, включит на полную мощность слуховой аппарат и скажет всем, что предан великой идее и на почве преданности потерял здоровье. Он будет до конца своих дней предан всему, что- ему скажут такие же-, как он, глухие и слепые. Другой «приглушенный» скажет, что он работает день и ночь только ради блага семьи. И ради этого же якшается с негодяями, с подонками, по которым тюрьма плачет, но которых принимают в самых высоких инстанциях, и т. д. и т. п., — все ради семьи, но вот ни счастья, ни радости, ни удовлетворения нет! А как бы ему надо было бросить свое престижное и прибыльное дело, где он ничего не видит, не слышит, и неизвестно, для чего зарабатывает деньги, и уехать бы куда-нибудь, где поглуше, в Сибирь, что ли, или в какую-нибудь полуживую деревню и начать там новую жизнь. Одеть кирзовые сапоги, взять в руки лопату, и без видеомагнитофонов, телевизоров и прочего начать восстанавливать свое видение и слышание жизни. Сумасшедший поступок, на грани глупости, но имённо на границе двух сред и возникает что-то стоящее. Произойдет переоценка ценностей, появится любовь к жизни, бесследно исчезнут многие болезни. Считаете это утопией? Увы, приведенные мной строки не открытие. В истории был случай, когда римский император, не помню только какой, ушел с политической арены для того, чтобы в деревне выращивать капусту. Если Вы увидели в описанном себя, уйдите из города. Здесь Вам не дадут сделать ничего путного. Среда очень сильна и не отпускает за просто так своих кормильцев, вспомните фильм «Калина красная». Если кто-то решит последовать моему совету, пусть напишет мне, я приеду в гости и кое-что дорасскажу... Для многих такой поступок явился бы спасением, но пойти на него страшно, а чтобы не было беспокойства, приглушаем, приглушаем, приглушаем... Обратите внимание на следующий очень важный аспект — качество слышания зависит от состояния почек. Почки—господин слуха.Если

слабеет слух, возможно, слабеют почки. Вот два взаимосвязанных аспекта — нравственный и физический; выбор пути и ослабление почек по физиологическим мотивам. Одно влияет на другое. Как правило, первична нравственная причина, но не исключена и физическая. Различные нравственные упущения угнетают те или иные области психики, концентрируются на тех или иных органах, выводя их из строя.

Несколько слов об очках. Пришло время, и человек надел очки, стал немного слеповат или глуховат, то есть его биоэнергетическая система заработала таким образом, что он стал хуже видеть (или слышать). Организм, в свою очередь, уменьшил активность, сориентировавшись на реальное положение вещей. Но тут человек надевает очки, и в мозг снова поступает полный объем информации. Организм уменьшает, а очки увеличивают поступающую информацию. Нежелательная информация откладывается в психике человека в виде энергетических образований, угнетая ее. Что же делать, не носить очки? Да нет, носить их придется, но на этом простом примере очень хорошо видно, как технический прогресс влияет на нашу жизнь, одной рукой забирая и давая другой. Увы, забирает он вещи реальные, сокровенные, а дает, как дикарям, — стекляшки. Если бы люди меньше сил уделяли развитию технических наук, а больше бы вкладывали в самое рентабельное — в развитие нравственного в человеке, не нужны были бы ни очки, ни слуховые аппараты, ни костыли. Сегодня больны наши дети, нездоровы мы, отравлены реки и воздух, уничтожены природа и радость. А началось все с того, что нужно было на что-то прикрыть глаза и уменьшить слух. Кончается же искусственным открыванием глаз, физических и не физических, приобретением физических и духовных костылей...

Лицо

Если голова — это глава государства вашей личности, вашего тела, то лицо — его представительство во внешнем мире,

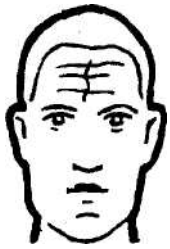
«министерство внешних сношений». На здании министерства уполномоченные представители вывешивают знамена и верительные грамоты, публикуют на «страницах лица» концепции главы, дают сведения о внутренней жизни своего государства. Лицо всегда было символом чести и ума, и пощечина по лицу была пощечиной главе в прямом и переносном смыслах, перечеркивающая его достоинство. Щека символизирует эмоции человека, и поэтому пощечину наносили по ней, то есть по эмоциям. Давалась именно пощечина, а не, скажем, «половина» или «поскулина». Все округлые части тела символизируют эмоции, чувства, представляют женскую идею в любой природе, а все вытянутые, горизонтальные — интеллект, мужскую идею. За что хочется потрепать мужчине пухленькую девушку? По щечке! Чем? Пальцами, выражающими мужской принцип. Своего рода обмен энергиями — мужской и женской. Удар в челюсть — удар по воле человека, по силе его характера, пощечина — удар по эмоциям, удар в лоб — по умственным способностям.

Припухлости на лице, в частности под глазами, говорят о том, что организме-государстве страдает от избытка влаги и что органы, перерабатывающие ее, ослаблены. Влага символизирует чувства, женскую идею, и ее избыток не может радовать, так как порождает негативные эмоции. Часто подобное означает, что глава переполнена противоречивыми чувствами. Иммунная система такого человека ослаблена, ослаблены также почки и селезенка.

Морщины. Очень много о человеке могут рассказать морщины на лбу. Если они представлены в виде тонких, коротких, волнистых, рассеянных по лбу линий, значит, их владелец не научился концентрироваться на своих жизненных проблемах. У него слабое здоровье, и он часто беспомощен.

Неправильные линии, но более отчетливо выраженные и также рассеянные по всему лбу, говорят о том, что их

1



2

3

4

5

6

Определение типа человека по расположению морщин

обладатель претерпел не одно жизненное фиаско, отчего стал угрюм и молчалив.

Одна горизонтальная линия — проходящая через середину лба, — знак того, что человек имеет возможности быть преуспевающим абсолютно во всех делах (см. на рис., поз. 1).

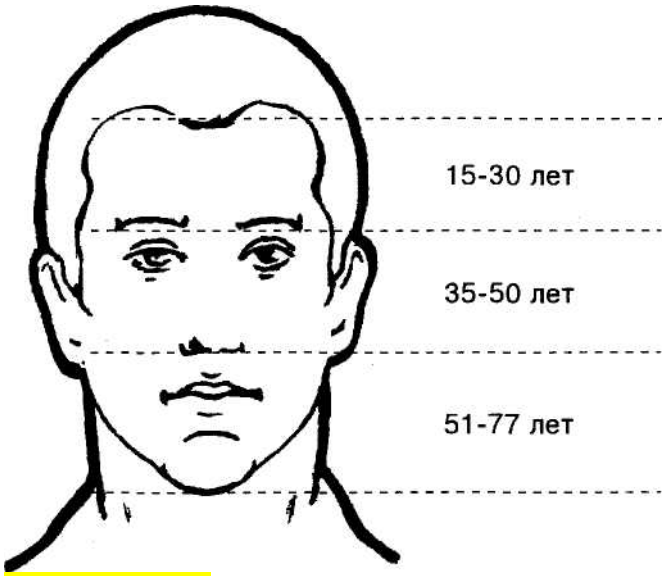
Если три линии на лбу пересекает одна короткая вертикальная, это тоже очень хороший, благоприятный знак, говорящий и о здоровье, и о природных возможностях генетического лидера (поз. 2).

Редкие линии в виде ромба свидетельствуют о хорошем здоровье, возможном долголетии, природных и приобретенных данных для достижения любого успеха (поз. 3).

Две короткие линии или морщинки между бровями, идущие примерно параллельно друг другу, указывают на

мыслителя, возможно, хорошего организатора (поз. 4). Три такие вертикальные морщины — знак того, что человек может проявить названные качества очень рано. Но если три

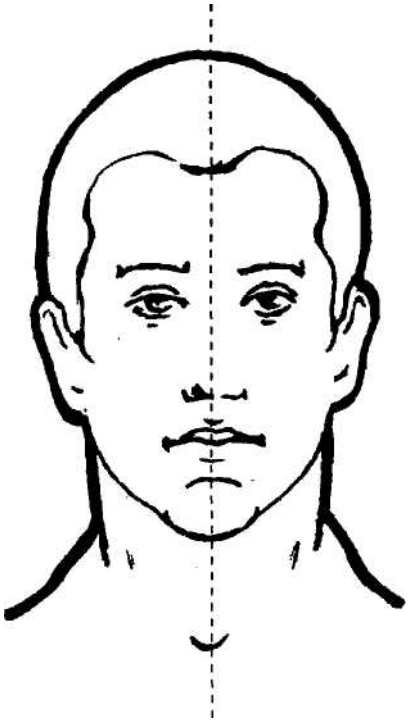
вертикальные линии неправильны, негармоничны, то это указывает на неустойчивую психику (поз. 5 и 6).
Лицо состоит из нескольких зон: верхняя, в основном это лобная часть, отражает жизненный путь человека от 15 до 30 лет (см. рис.), средняя —от бровей до кончика носа — от 35 до 50 лет, нижняя — от 51 до 77 лет. Мимические мышцы и ткани лица связаны с центральной нервной системой, поэтому лицо — та часть нашего естества, на котором легче всего читаются мысли. На нем оставили свои письмена и интеллект, и чувства, и добрые и злые деяния, на нем есть указания на деятельность различных органов и систем организма. Чем совершеннее и гармоничнее человек, тем выразительнее его лицо. Если человек работает над своим лицом, облагораживает его мимику, выражение, в конце концов начинает изменяться и он сам. Пытаясь узнать нечто важное, мы пристальнее вглядываемся



Зоны лица

Правая часть

Левая часть

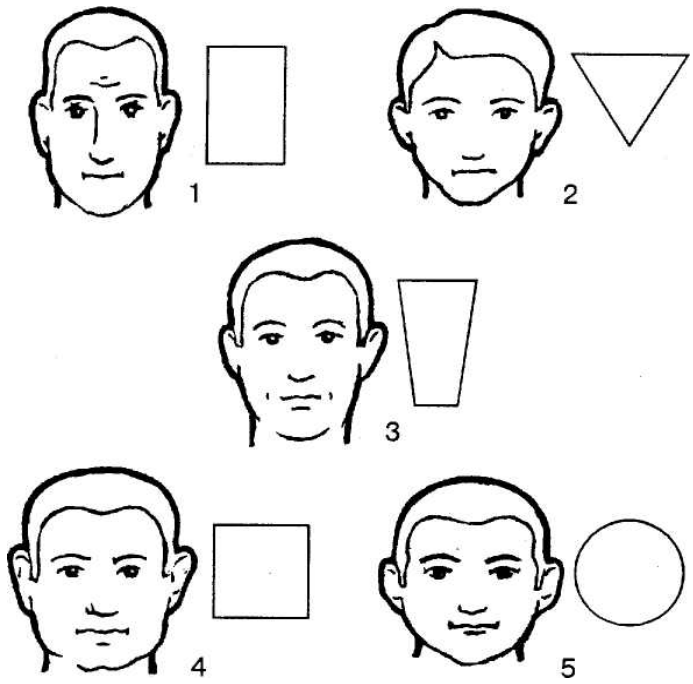


Творческое Начало **Практичность**

Творческие и прикладные способности человека, отраженные на лице

в лицо говорящего. Почему? Потому что на его лице все написано и наше подсознание считывает информацию о стоящем перед нами человеке. Обратите внимание, как отреагировала на него Ваша психика, может быть, пугливо шелохнулось сердце или, наоборот, спокойствие пришло в Вашу душу. Разделите лицо вертикальной осью на две части, как показано на рисунке: все знаки, расположенные в левой системе координат, то есть охватывающие левую часть лица, — творческие способности человека, в правой — прикладные. Вертикальные черты лица говорят о материально-духовном в человеке, горизонтальные — о его прошлом и будущем, с точки зрения диагностики.

Формы лица. В продолговатое лицо (см. на рис., поз. /) можно вписать прямоугольник. Это лицо генетического



Формы лица

лидера, имеющего хорошо развитый интеллект и чувства, находящиеся в равновесии между собой.

Треугольное лицо (поз. 2) — широкий лоб, выступающие скулы, небольшой костистый нос, небольшие глаза и подбородок. В подобное лицо легко можно вписать треугольник вершиной вниз. Такой человек очень чувствителен, одарен, но нередко хитер и неуживчив.

Трапециевидное лицо (поз. 3) имеет много общего с треугольным, но подбородок в нем не заострен, а слегка сужен. «Владелец» лица склонен к интеллигентности, чувствительности, у него отсутствует дух борца. Женщина с таким лицом — оптимистка, обычно создает хорошую семью.

Квадратное лицо (поз. 4) говорит о суровости, мужественности его обладателя. Такой человек зачастую тугодум,

очень настойчив и решителен. Жаждет успеха, лидерства, но нередко является лишь исполнителем. Женщины с квадратным типом лица стремятся к соперничеству с мужчинами.

Круглое лицо (поз. 5) свидетельствует о мягкости и добродушии его хозяина. Он любит комфорт, не чужд честолюбия. Если при

круглом лице высокая переносица, выступающие скулы, горящие глаза, то, несмотря на врожденную мягкость, это очень целенаправленный человек.

Согласно китайской физиогномике, различают шесть стандартных типов лица: благородное, возвышенное, творческое, стандартное, будничное, низменное. Очень полезно научиться сразу же «схватывать» тип лица собеседника, это поможет Вам сделать предварительные выводы о нем.

Еще один важный знак на лице, по которому можно судить о жизни человека, — желобок, место между кончиком носа и верхней губой. Если он длинен и глубок, четко очерчен, это указывает на долголетие его владельца. Ширина желобка говорит о возможностях детородной сферы, силе почек, селезенки. Чем шире желобок, тем значимее детородные возможности. И наоборот, если желобок сформирован нечетко, неглубок и недлинен, ломаный, то его хозяина ожидает короткая жизнь, потому он должен беречь себя.

Рот

Рот выражает внутреннюю энергию человека. Он издает звуки, принимает пищу. Считается, чем шире рот, тем лучше характер человека. У мужчин рот должен быть сильным, а губы твердыми, у женщин рот нежным, а губы мягкими. Большой рот у женщины говорит о том, что она имеет большую склонность к службе, чем к домашней работе. Широкий рот на маленьком лице выражает экстраверта. Маленький рот имеют, как правило, люди, ведущие вечную борьбу за существование, причем у этих людей еще и слабый характер.

В Библии приводятся слова Иисуса Христа: «Не то, что входит в уста, оскверняет Человека, а то, что выходит из уст...» Именно от содержания того, что выходит из них, зависит благополучие его хозяина.

Рот дает представление об интеллекте и о жизненной стратегии своего хозяина. Если у человека скверный запах изо рта, он

наверняка страдает запорами и головными болями. Это не говорит о его глубинном интеллекте, раз он до сих пор не нашел способа помочь себе. Видно, что стратегия жизни такого человека не глубока.

Рот отражает и состояние селезенки. Если здоровы зубы, десны, слизистая, свеж запах изо рта, селезенка находится в отличном состоянии, а в ней и вся иммунная система организма.

Округлость рта и припухлость губ говорят об эмоциональном настрое, склонности к чувственному восприятию жизни. Жесткие черты рта указывают на волю, на перенесенный человеком непростой опыт. Если же линии рта гармоничны, то есть сочетание эмоционального и волевого находится в равновесии, это свидетельствует о внутренней гармонии человека. Мудрый человек говорит слова неспешно, соблюдая паузы между сказанным, ибо за его словами стоит реальность.

Нос

Через нос мы вдыхаем вселенскую энергию и выдыхаем отработанную энергию своего организма-государства. Через левую ноздрю в человека входит энергия женская, через правую — мужская. Дышит нос попеременно то правой, то левой ноздрей, то есть часть времени он набирает энергию мужскую — энергию Ян, а часть времени женскую — энергию Инь.

Идеальный нос должен находиться в гармонии со всеми чертами лица, быть обтекаемой формы. Такой нос означает, что человек имеет хорошие почки, печень, мощную детородную сферу. Энергии его организма достаточно на все начинания. Нос связан со всем организмом, прежде всего с мозгом, поэтому ребенок, у которого развитие мозга еще не завершено, всегда имеет короткий нос. Нос также накрепко связан с легкими, поэтому хорошие легкие позволяют человеку легко дышать через нос. Отметим еще, что длина носа символизирует врожденные интеллектуальные способности, а его округлости — эмоциональные. Любопытна связь носа с прямой кишкой. Ее можно, проявив неуемное творчество, назвать «низшим

носом». Если кто-то, извините, частенько ковыряет в носу, значит, засорена его прямая кишка, его «низший нос», и такой организм не может быть чистым. Дети, очень часто ковыряющие в носу, иногда таким образом намекают, что у них глисты. Патологическое чихание происходит от того, что организм-государство не имеет нормального сброса отходов, и их испарения где-то пробиваются. Это тоже вопрос чистоты кишечника.

Зубы

По состоянию зубов мы можем многое сказать о состоянии костной системы человека.

Язык

Это орган вкуса и речи, это то — чем ощущает человек вкус пищи и что использует для преобразования своих чувств в слова.

Вкус продукта воспринимается только влажным языком, сухой язык его не чувствует. Косность языка говорит о недостаточном умении выразить в определенном звуковом коде свое видение жизни. И наоборот, если у человека язык тараторит без умолку, то, скорее всего, у него за словами нет реальности, нет силы, а планы такого человека осуществляются слабо. Если человек говорит редко, выражая языком самую суть, то у него за словами есть и реальность и сила. Бледный цвет языка указывает на недостаточность крови в организме или на анемию, желтоватый — скорее всего на нарушения в печени или на избыток желчи в организме, голубоватый — на то, что есть проблемы с сердцем.

Язык — вещательная станция организма-государства, и, как у всякого вещания, у него есть каналы связи со всеми важнейшими министерствами. Он располагает всей информацией о них, и каждая часть языка отвечает за тот или иной орган. Раз это вещательная станция, то за нее идет постоянная борьба между высшим и низшим в человеке. Интеллект, эмоции, чрево тоже постоянно спорят между собой за право вещать через него. В зависимости от того, в чьих

руках находится вещательная станция, интересы того она и выражает (совсем как в мире людей).

Всем нам приходилось встречать людей, говорящих только о еде и сексуальных удовольствиях. Значит, в этом организме-государстве вещательная станция находится в руках чрева и низшей природы человека. Некоторые люди выражают свою точку зрения очень нервно или страстно — у них вещательной станцией командуют эмоции. Если человек рассуждает умно и неторопливо, то станцией командует ум. Необходимо, чтобы через язык шла суммарная информация от всех, в том или ином объеме.

Жизнедеятельность языка участвует в перераспределении высококачественной энергии интимности. Язык головы и гениталии — дальние родственники, то есть половые органы мужчины или женщины — «низшие языки» — находятся во взаимосвязи с языком головы. Тот, кто мудр и сдержан в речах, тот контролирует «низший язык», как и «верхний». Пустомеля несерьезен и в половом поведении, и если его несерьезность и не проявляется в физическом мире, то в мире мыслей и чувств обязательно, а это впоследствии отражается на психике человека и его характере.

Язык связан с деятельностью сердца. Царица нашего организма-государства с его помощью выражает свои думы и чаяния. А они часто бывают тайными. Язык нередко выдает сокровенное, в народе говорят — проговаривается, подвергая царицу опасности. Не зря говорят: «Язык мой — враг мой», а на Востоке подтверждают: «Длинный халат опутывает ноги, а длинный язык — шею».

Шея

Она связывает главу с организмом-государством, ее можно рассматривать как передаточный блок. По закону аналогии прослеживаем: если передаточный механизм не гибок, то некачественно осуществляется и само взаимодействие. Например, цеп, которым молотят пшеницу: если связь — передаточное звено — негибко, то цепом невозможно работать.

Итак, шея символизирует гибкость администрации, то есть гибкость стратегии главы. Поэтому человек, у которого толстая шея, не имеет жизненной гибкости. Тот, у кого хрустит шея на всю комнату при элементарных круговых вращениях головой, не может быть гибким и тонким администратором. Если с шеей возникли проблемы, значит, что-то не так и с гибкостью Вашей стратегии и тактики. Нетворческое отношение к жизни своего внутреннего мира создает, как правило, остеохондроз шейного отдела позвоночника. Избавиться от этого заболевания можно лишь научившись правильно понимать свою жизнь, в которой очень много было лишнего, поэтому недоставало нужного в питании, образе жизни, умении видеть зерно явления, а не его внешнюю часть. Теперь придется принимать экстренные меры, каковыми, по сути, являются чистки, голодание, бессолевая диета. Придется чистить организм, внедрять свое сознание в физическое тело, чтобы сделать его гармоничным, послушным. Необходимо осушить засоленные озера, засыпать гниющие болота, создать каналы, по которым потечет в организме чистая энергия, в том числе и по обретшей гибкость шее. Если подобного не сделать, то судьба стукнет... по чему? —по шее! По шее дают за негибкость мышления, за то, что допустил, чтобы поддали, за нерадивость в том числе и к собственному здоровью.

Существует и обратная крайность в виде чрезмерно гибкой шеи. Такая чрезмерность — беззащитность, неумение устоять под напором судьбы. Добавлю, что женщины, у которых слишком толстая или слишком тонкая шея, часто имеют трудности при родах. Иногда они даже не могут иметь детей.

Горло

Разберем проблемы горла, также следуя принципу аналогии. Если шея — это как бы административный аппарат, то горло — тонкая, легко ранимая творческая интеллигенция. Следовательно, проблемы горла можно рассматривать как и проблемы интеллигенции (на примере нашей страны). Если творческий человек хочет высказаться через созданный им

роман или поэму, а ему не дают печататься, что с ним происходит? У него появляется творческое бессилие, он деградирует как писатель, от огорчения даже может заболеть. То же самое происходит и с горлом, если человек хочет высказаться, скажем, дома, на собрании, в книге, а ему не дают слова и очень серьезно грозят пальцем... Это приводит к тому, что он начинает опасаться высказываться. Слова так и рвутся из него, но страх парализует волю. Когда подобные ситуации в той или иной мере случаются, а это происходит довольно часто, и в семье и на работе, начинается заболевание горла. Как в стране со сложной судьбой в первую очередь при всех катаклизмах страдала интеллигенция, так и в организме-государстве в той или иной мере пораженным оказывался горловой центр.

Такому человеку врачи будут лечить щитовидку, связки, миндалины, но горловое заболевание не вылечат. Оно будет у него до тех пор, пока человек не изменит своего поведения, не станет смело говорить то, что считает уместным. Вы скажете: «Разве это возможно, ведь мы живем в реальном мире...» Тогда болейте и не ропщите на жизнь. Но самый мудрый выход из этой ситуации будет такой: уйдите туда, где Вы сможете, не попирая свою совесть, говорить то, что считаете нужным, а не то, что считают нужным другие.

Потеряйте насиженное место, но сохраните уважение к себе, а с ним и здоровье. Все это потом окупится, ибо возможность говорить то, что думаешь, — самый большой вклад в банк судьбы, из которого Вы получите самые высокие дивиденды, а не те крохи, которые навязывают нам маленькие князьки в своих убогих кабинетиках. В них они, как минотавры, сильнее нас, — уйдите туда, где они Вас не достанут и где будете с ними на равных. Есть такой закон места: поменяйте место, а с ним и судьбу, и все пойдет по-другому. Итак, причины могут быть внешними — не дают говорить, грозят пальцем и кулаком. И причины могут быть внутренними — боюсь говорить: «кабы что не вышло». Душа рвется сказать свое единственное слово, а воли высказаться нет! Подобная трусость тоже приводит к

болезни горла. Слева — внешний запрет, справа — внутренний, Вы посередине, вам нужно пройти единственным верным путем, и тогда Высший разум выставит Вам за него оценку. Если будет болеть горло, значит, Вы получили «двойку». Вот из нашего Зала доносится реплика: «А как же плохая погода, генетика, больные с ранних лет дети?» Очень хороший вопрос, действительно, а в этом случае как? Дорогой Читатель, я немного забыл, что там написано-зашифровано в Библии о первородном грехе. Да-да, я опять об этом. Давайте посмотрим мысленным взором десять поколений назад именно в Вашем роду. В те времена человек еще больше боялся собственного слова, и тогда еще больше не давали людям говорить. Так было с вашим предком и десять поколений назад, и девять, а может быть, и восемь... потом, предположим, в седьмом поколении появился предок, который говорил то, что считал нужным, но в следующем поколении кто-то опять был очень робким и т. д. Все они ослабляли горло, создавая фамильные болезни, различные предрасположения к горловым заболеваниям. А к чему вели браки между такими «осторожными людьми»? Закрепление эффекта конкретного заболевания! И все это касается не. только горла... Чего уж тут удивляться, что мы имеем сегодня невесть откуда взявшиеся болезни детей. Мы создавали их поколениями и продолжаем создавать сегодня будущим потомкам... Так чего уж тут пенять на погоду, на гены и нервы — мол, от того и горло болит. Вы уж извините, но сугубо между нами: чего нам с Вами на зеркало пенять... Итак, если глава сопротивляется прогрессивным переменам, страдает прежде всего горло — наша творческая интеллигенция. Оно постоянно пытается создать с ним надежный контакт, обратить внимание на ложность или истинность

его позиции. Заметьте, когда Вы говорите о чем-нибудь важном, горло иногда «закашливается» или у Вас перехватывает дыхание. О чем Вы в этот момент говорили? Возможно, это была самая важная часть беседы, «момент истины», который очень важен для главы. Горло имеет свое

сознание, свой разум, свой эволюционный путь развития и даже свое, обособленное от человека, предназначение. Ведь горло есть не только у нас с Вами, но и у любого явления, и его надо видеть... В горле каждого из нас живут свойственные только ему энергии, с ним на связи находятся определенные планеты, стихии, какая-то часть царства растений и минералов...

Эволюции нужно только органичное, прогрессивное, мудрое. Заметьте, ругающиеся субъекты часто имеют хриплые, неприятные голоса. Низменная часть общества, допускающая сексуальную распущенность, также имеет представителей с хриплыми и сиплыми голосами. Таким образом проявляется негативная часть горловой энергии, ее видимый диапазон — хриплый, грубый голос.

Плохая погода способствует заболеваниям горла, но никогда не является его первопричиной. Силы горла безмерны, лишь моральное опустошение обесточивает его.

Если человек выведен из равновесия и не может от возмущения слова сказать, возникает явление, которое медицина назвала ларингит. Это молчаливое возмущение, кипение без звука. Злость сжигает в горле самые лучшие его качества, остаются лишь худшие, те, что не горят в огне злости, — они и есть болезнь.

Христос «открывал» своим апостолам горловой центр, ибо значимость самой интеллигентной части организма безмерна. У многих родившихся младенцев центр находится в первозданном открытом состоянии. Но светлая сила Космоса, курирующая жизнь человека, постепенно прикрывает его, «загрубляет» для защиты Божьего создания от той жизни, которую создал на Земле человек. Начинает действовать эта вынужденная защита уже с родильного дома.

Миндалины

Это узлы лимфатической ткани величиной с вишню. По своим выполняемым функциям — таможенное ведомство,

задерживающее контрабандистов — бактерии, пытающиеся попасть в организм-государство. Если миндалинам-таможенникам не уделять должного внимания, не платить хорошую зарплату, не проводить досмотры, то они скоро превратятся в мафиозные структуры, пропускающие в организм всех желающих. И сами будут хранить контрабанду — болезнетворные микробы. Их нужно держать в чистоте, закалять холодной и полоскать подсоленной водой. Никогда не доводите ребенка или себя до такого состояния, чтобы пришлось удалять миндалины, ибо они одно из мест сосредоточения творческих способностей в человеке. Если с ними случилась беда, значит, вы не смогли правильно направить энергию, отпущенную на творчество, в нужное русло.

Миндалины связаны с легкими — министерством финансов и внешних сношений, толстым кишечником — отцом главы организма, желудком, сердцем, почками, желчным пузырем и печенью... Кто бы мог подумать, что такое крошечное ведомство имеет такие связи! А ведь они еще связаны и с гипоталамусом, а это вообще мистическая структура, центр регуляции всех жизненных функций. Есть серьезное предположение, что миндалины играют важнейшую защитную роль, не меньшую, чем иммунная система. Очевидно, миндалины имеют и еще какие-то, неведомые нам, функции в политике организма-государства. Поэтому их ни в коем случае нельзя оперировать, — только оздоровление, только тщательное сбережение и закалка. Для примера значимости миндалин обратите внимание на хронический тонзиллит. Он приводит к глубокой утомляемости всего организма. Подобное возможно лишь как следствие истощения защитных сил организма, после чего могут возникнуть заболевания и легких и почек. Вот Вам и маленькие миндалины...

Спина

Это то, что держит на себе фундамент — чрево, царицу — сердце, главу — мозг и народец — клетки. Во-первых, спина

недвусмысленно говорит о себе: «спи на...» (спи на мне). Во-вторых, мы видим, что спина — это тыл крепостной стены нашего организма. Недаром слово «спина» похоже на слово «стена». Как и все на свете, спина подчиняется закону иерархичности, для соблюдения которого вдоль нее снизу доверху проходит сигнальный кабель — позвоночник с сигнальными устройствами-звонками — позвонками. По ним сверху вниз и снизу вверх идут информация, запросы и ответы.

Когда глава считает, что тыл, то есть спина, плохо защищен, — спина болит, а с того места, где недостаточная защита, поступает сигнал тревоги.

Если спина болит в верхней своей части, где-то между уровнем сердца и шеей, — это, по мнению ее хозяина, результат недостаточной моральной поддержки со стороны окружения. Если боль возникает в средней части спины, значит, человек что-то хочет скрыть и боится, чтобы никто не узнал его тайну. Он как бы прячет свой секрет за спину. Боль в этой части спины возникает также из-за ситуации, крайне нежелательной для человека, такой как «нож в спину». Нож бывает не только железный, но и эмоциональный, последний часто достигает цели.

Боль в нижней части спины — неблагополучие в материальной сфере. В этом месте находится область неосознанного, которая очень обеспокоена нашим материальным положением, и, если с последним плохо или оно в опасности, эта область начинает болеть. Когда человек осознает, что еще никто не купил за деньги ни счастье, ни здоровье, ни любовь, ни талоны на бессмертие, он становится менее подвержен этим болям. Тот, кто этого не поймет, наказывается в школе жизни ближе к тому месту, куда падают все наказания. У каждого из нас немало случаев, когда из высших соображений приходится жертвовать деньгами — это хорошая профилактика нижней части спины и, кстати, хороший способ иметь их в достатке. Именно когда их не ищешь, они появляются.

Спина может болеть еще от того, что плохо работает кабель — позвоночник. Если где-то от него не доходит информация до

главы, то от последнего не идет в это место энергия, он просто не знает, что в то место спины нужно послать энергию. И спина начинает болеть.

Сердце

Я бы ввел в грамматику русского языка правило — писать это слово с большой буквы. Сердце. Слово говорит как бы само за себя: «середина — это», то есть «серд-це». По учебнику анатомии, это орган, подобный сложному гидромеханическому прибору, этакой насосной станции, по мистическим воззрениям — это «седалище души», место, где душа бывает наиболее часто (иногда она бывает и в других местах). Сердце находится примерно посередине, ибо во всех
явлениях самое главное располагается в центре. Его смещение чуть влево говорит о сдвиге функции сердца к чувствам, если бы был сдвиг вправо — тогда к интеллекту. Вокруг центра сердца вращается вся жизнь человека. Желчный пузырь копит желчь, желудок — энергию, а сердце — единственное богатство человека — любовь. Как трудолюбивая пчела, оно копит любовь и питается любовью.
Итак, символ любви — сердце. Энергия, излучаемая Космосом, питает все живое и неживое на Земле, питает она и сердце. Но чтобы последнее развивалось, оно должно научиться не только брать готовую энергию, но и излучать свою. В этом заключается его эволюция. Но по вселенским законам — чтобы получать, надо отдавать. И чахнет сердце, не научившееся любить. Вспомните, про злого человека говорят — холодное сердце. Именно охлаждение испытывает сердце, не научившееся любить. Холод влечет за собой сжатие, спазм сосудов.

Кровь

Символизирует радость. В холодном сердце кровь течет медленнее, она густая и холодная, в ней мало тепла, олицетворяющего любовь. Скажите, логична фраза: где нет любви, там нет и радости? То есть нет достатка крови. Такой человек становится малокровным, больным. Стенки

кровеносных сосудов все более сжимаются, крови все труднее двигаться по ним, из-за ее плохого качества в ней появляется осадок, закупоривающий сосуды...

В самом общем случае болезни сердца возникают при допуске к нему негативных мыслей. Ребенок вовремя не пришел домой — убили, попал под машину, сломал ногу... Сердце цепенеет, холодеет, энергия страха — вторая по силе энергия после ненависти, разрушающая сердце.

Но вот как ни в чем ни бывало пришел с опозданием шаловливый ребенок — сердце отпустило. А тут новые опасения: сократят с работы — сердце снова сжалось, не сократили — отпустило. Сжалось — отпустило, затем снова сжалось. Во время треволнений сердце сжигает накопленную в нем энергию. В результате топлива начинает не хватать, и это разрушает сердце. Человек сам выбрал веру в плохое и допустил мысли о нем. Здесь работает сквозной космический закон — закон выбора. Во что поверил — от того и получил. Вера — ключ к очень многим проблемам. Это

могучая сила, имеющая непростой внутренний смысл... Высший горизонт веры — вера в хорошее, низшая — в плохое. Если человек не умножает в сердце духовное, а живет в беспомощности и страхе, он разрушает свое сердце.

Беспомощность и гордость — два порока, и сказываются они прежде всего на том органе, где должно было быть сосредоточено духовное, — на сердце.

Болезни сердца, как правило, возникают от допуска в него негативных эмоций. Вас толкнули в трамвае, и Вы сразу ругаетесь. Домашние раздражают, ребенок ничего не понимает в уроках, друзья подводят. Есть закон испытания. В любом деле, в любых отношениях сердце человека подвергается испытанию на прочность. И пока он не научится спокойно, с пониманием и любовью решать возникшие проблемы, до тех пор его будет бить-колотить судьба, будут раздражать домашние и друзья. Возникшую негативную вибрацию надо сразу же уловить и, не дав ей развиться, мгновенно «задавить». Представьте себе, Вы случайно пустили к себе в дом злую

собаку, а ну-ка выгони ее теперь! А легче было сразу же захлопнуть перед ее носом дверь. Со временем Вы научитесь автоматически расправляться так с любой негативной эмоцией.

Болезни сердца также характерны для людей, стратегия жизни которых предполагала, что человек все должен сделать сам, за все ответствен лично. Он и предположить не может, что его поддерживает все мироздание, что за его проблемы борется огромное число сознаний Космоса, что он очень нужен на Земле, и его дела имеют далеко идущие последствия. Я делаю! Я лечу! Я творю! Христос говорил о том, что через Него идет сила Бога Отца (Космоса). А Иванов с мыльного завода полагает, что именно он решил вопрос, именно он добился результата. Петров вылечил, Иванов сделал, Романов построил... дамбу... Через меня вылечили, через меня совершено то-то и то-то, через меня-решено... Но и плохое тоже делается через человека, если он подходит для злодейства.

Дисгармония сердца порождает стенокардию, инфаркты, ишемические болезни. Эти болезни вызывают страх всего организма — от органов до самой маленькой клеточки, поэтому человек так внимателен к своему сердцу. У сердца есть свой разум, оно должно быть умным. Вспомните рассказ А. П. Чехова «Душечка». Это пример прекрасного, но неумного сердца. С разумом сердца тесно связано неосознанное в человеческой психике — сильнее, чем с сознанием. Поэтому мы иногда с огромными муками преодолеваем последствия сердечных драм.

Сердце имеет свое автономное сознание и не всегда подчиняется полностью даже центральной нервной системе.

На пути к мозгу — царю — информация проходит через царицу — сердце, и оно корректирует информацию. Поэтому, чтобы развить мозг, надо идти через работу сердца. Если у ребенка задержка в умственном развитии, воздействуют иголками на канал сердца. Если слабо сердце, человек нерешителен, склонен к бесконечным колебаниям, неуверен в себе и мнителен.

Нервы

Внутренние органы — управители в организме-государстве, министры царя мозга. Между ним и управителями существует надежная телефонная связь, называемая — нервы. Если они разболтаны, перегружены работой, управители не получают от главы и друг от друга качественной информации и не знают, как себя вести. У человека, который сознательно строил свое тело, все управители могут сами принимать решения, как работать, и легко претерпевают временные неполадки со связью. Этого не скажешь о человеке обычном, в котором многое хаотично. Если нервы разболтаны и расшатаны, нужно дать отдых проводам от нагрузки, а затем подтянуть их. Для этого целесообразно использовать простые по форме психотехники: «ментальное молчание», «полное расслабление», «шавасану», оздоровительные медитации. Все оттенки человеческого поведения влияют на нервы, заставляя их передавать информацию об этом.

Хорошие нервы — признак гармоничного человека, стратегия жизни которого мудра. Можно быть умным и хорошим человеком, стремиться к справедливости и доброте, но если при этом пострадали нервы, человек умен и добр, но не мудр. Мудрость — господин нервов, с их гармонизацией человек налаживает с нею связь.

Легкие

Через рот в легкие поступает воздух, а вместе с ним человек получает энергию, которую он во все времена своего пытливого существования как-то пытался назвать: прана, ци (чи), энергия. Легкие в организме-государстве — это Министерство финансов и внешних отношений. Мы знаем, что, если здоровы легкие, здоров и процветает их хозяин. Они проводят взаимообмен — берут энергию — золото из внешнего мира, а отдают то, что нужно срочно убрать из организма, то есть товары, мешающие на внутреннем рынке, но очень нужные на внешнем, — шлаки, углекислый газ. Если ослаблены легкие, страдает весь организм. Воздух, потребляемый легкими,

символизирует ум. Поэтому при здоровых легких человек способен много и плодотворно думать, размышлять, оптимистично настроен. Человек, у которого больны легкие, наоборот, пессимист, паникер, смотрит на все через призму обязательных неудач или разочарований. Замечено, что вслед за такой жизненной установкой человека сразу же начинают снижаться половое влечение, возможности к интимной жизни и ее качество. Как видим, легкие связаны с детородной сферой, ибо какие же дети без финансового обеспечения. При хронических болезнях легких детородные возможности резко уменьшаются, как, кстати, увядают кожные покровы — наши пограничные заставы, а это уже ведет к старению всего организма, ибо в него без особых затруднений начинает проникать инфекция — террористы, контрабандисты...

Существуют элементарные меры профилактики здоровья легких. Одна из них — открытые на ночь форточка или окно. С 3 до 5 часов утра легкие максимально активны, и им нужен свежий воздух. 75% людей не дает его им. По большому счету, не хватает и открытой форточки, необходимо открытое или приоткрытое окно. Спите тепло одетыми, но воздух в комнате должен быть свежим, и благодарные легкие дадут Вам силу и оптимизм. Легким также нужна прямая осанка, развернутые плечи, они без этого тоже полузадушены. Сюда же добавьте элементарную дыхательную гимнастику — и все, Вы свое дело честно выполнили, теперь очередь за ними, а они не подведут.

Легкие — господин не только дыхания, но также кожи и волос. Именно здоровые легкие придают коже свежесть, а волосам блеск.

На легкие пагубно действуют печаль и тоска. Печаль даже может привести к туберкулезу легких. Вспомните, в романах XIX века девушка, которую разлучали с любимым, начинала чахнуть и умирала от чахотки. Уныние, особенно в православии, считается одним из смертных грехов, а на легкие оказывает совершенно удручающее действие.

Легкие неразрывно связаны с толстым кишечником. Их связь настолько прочна, что легкие не вылечить, пока не вылечен или не приведен в порядок толстый кишечник.

А вот другой взгляд на болезни легких. Этот вид заболевания возникает в результате применения одной из стратегий. Стратегия № 1 — обвинение других в неудачах своей жизни, себя же при этом обвинить человек не может. Стратегия № 2 — человек считает, что по каким-то причинам он не имеет права жить в полную силу. Подобное мнение — установка, закрепленная в подсознании, зарождается часто в раннем детстве и во взрослом состоянии переходит в болезнь. В народе не зря говорят: дыхнуть боится. И действительно, в подсознании он так объят страхом или нерешительностью, что боится любых активных действий. И вот у такого человека начинаются проблемы с легкими. Это естественно — в физическом плане происходит искажение в сложнейшем процессе дыхания. Оно происходит как-то не так, не в полную меру. В легких возникают застойные явления, они не функционируют как положено, и это в конце концов приводит к болезни. Стратегия № 3 — отрицание жизни. Люди, отрицающие жизнь, наносят сильнейший удар по своим легким. Отрицание жизни часто происходит не прямо, а подсознательно. Чаще причина берет начало из детства, иногда даже раньше, из факта, что мать ребенка долго раздумывала, не сделать ли ей аборт. Вибрации ее мысли вошли в плод и заложили в нем программу самоуничтожения. Кстати, такие люди почти всегда курят — прожигают жизнь. А «добродетельная» мама ужасается: во всем виновата школа!

Обратите внимание, в самые сложные периоды жизни страны увеличивается число курящих, особенно среди женщин. В этой жестокой, бесчеловечной жизни нет места любви, нет места нежной женщине. Курящая женщина наносит сильнейший удар не только по своим легким, по своей становящейся от этого дряблой коже, но и по легким своих будущих детей. Кто в этом виноват? Любимый российский вопрос. Можно сказать, что виновата окружающая жизнь, экономические тяготы. Это

неправда. В экономически благополучных странах число курящих не меньше, а даже больше. Курение — проблема не экономическая, а мировоззренческая, духовная и только через знание и дух может быть решена.

Если болезнь легких обнаружена у ребенка, это скорее всего кармическая проблема, то есть болезнь «по судьбе». Возможно, ребенок как бы «отрабатывает» проступки какого-нибудь своего прадеда — лихого душегуба или бабушки, подобной леди Макбет.

Человек, имеющий в своей жизни проблему с легкими, должен попытаться определить, что именно ослабило их, какая причина. И решать ее, исходя из стратегии, с периориентации себя: то ли развернуть плечи, то ли уйти с работы, где он «дыхнуть боится». Затем уже можно работать с конкретными упражнениями, пранаямами, травами, асанами. К сожалению, обычно все бывает наоборот. Не устранив генеральную причину, человек начинает работать со всем остальным — это не лучший путь, так проблему решить трудно.

Желудок

Сначала рассмотрим стратегию жизни, приводящей к болезни желудка. В этой стратегии есть как минимум три основных причины заболевания:

1) **проблема правильного питания — что есть;**
2) **проблема культуры питания — как есть, когда и сколько;**
3) **метафизические проблемы желудка — его роль в психической жизни человека.**

Начнем с первого пункта. Проблема правильного питания чрезвычайно сложна. В пище заключено больше целебных свойств, чем в любых самых сильных лекарствах, поэтому воздействие пищи через желудок отражается на состоянии всего организма. Сегодня в нашей стране неправильно питается 91% населения. В это число входят те, кто хотел бы правильно питаться, да не знает как, и те, кто и знать этого не хочет. С одной стороны, ничего страшного, каждый сам выбирает, как жить, и сам несет ответственность за свой

выбор, закон выбора — святой закон Космоса. Это не совсем так. Не надо думать, что те, кто неправильно питается, оставляет нам возможность самим выбирать свое меню. Разве курильщик курит только сам? Нет, с ним вместе пассивно курит и его окружение. Так и те, кто неправильно питается, создали в нашей стране условия «дикого» питания. Добились, что наших детей кормят в детских садах абсолютно несовместимыми продуктами. Они завалили нашу страну синтетическими продуктами в красивой упаковке, которая не только не удобоварима, но и на 70% не проходит никакого контроля, и скармливают

их нашим детям. Вы слышали голоса против этого? Я — нет, никому и пикнуть не дадут! Какой же тут закон выбора. Невежество навязало нам жуткое питание, как аборигенам в колониях, и мы берем то, что красиво и блестит. Непосредственно о питании будем говорить в специальной главе, посвященной именно ему.

Второй пункт: культура питания тоже совершенно небезразлична для желудка. Она лежит в русле общечеловеческой культуры и мировоззрения, а здесь у всех нас большие проблемы. Кроме того, эта проблема проходит через область человеческих эмоций и поэтому так конфликтна. Окультуривание этих эмоций забирает у человека больше всего сил и энергии. Как остановить себя, когда есть хочется много, быстро и часто? Для большинства это сложнейшая задача.

Насыщение бывает двух типов — желудочное и вкусовое, и оба плохи, как и любое насыщение. Мудрый человек должен быть подтянут, красив, собран и чуточку голоден. Желудочное насыщение — это поесть так, чтобы живот стал подобен тугому барабану. То есть происходит примитивный акт насыщения чрева, своего рода пьянство через пищу — праздник живота.

Вкусовое насыщение предполагает всего понемножку, чтобы удовлетворить всю вкусовую гамму, ублажить более тонкие чувства. Такое насыщение более прогрессивно, но, по сути, тоже банально и не ведет к здоровью и счастью. Оно позволяет есть все что угодно, любую превращенную в фарш подошву,

лишь бы было пикантно и вкусно. Однако истинное питание должно быть благодатным, т. е. отвечать всем требованиям физического, психического и духовного в человеке.

Метафизические проблемы желудка... Желудок, желудок (ударение на последний слог), жёлудь, из которого при правильном питании должен вырасти крепкий дуб здоровья. По древней науке оздоровления Аюрведе, насчитывающей более 5 тысяч лет, это первое из трех мест, где формируется здоровье человека. Или одно из трех мест, в котором начинаются болезни.

Принцип желудка — преобразование. Совсем как у прибора, который человек назвал трансформатором. Мы здоровы и веселы и от пищи, которая попадает в организм, и от того, как она преобразуется в желудке. Если он будет болен, никакая самая лучшая еда впрок не пойдет. Относиться к пище надо как к любимому другу, а не индифферентно. Народная мудрость гласит: скажи мне, кто твой друг...

Мы представляем собой то, что закладываем в желудок. Если желудь прорастает на плодородной почве, он превращается в могучий дуб, если же почва болотистая, гнилостная — дубок чахнет.

В организме-государстве желудок — это тот орган, на котором отражается новизна жизни. У него, кроме физической, есть другая, тонкая энергетическая часть.

Ее проявления заключаются в том, что она переваривает в себе новые ситуации, подобно тому, как физический желудок переваривает пищу. Таким образом желудок питается не только морковкой, но и событиями, «переваривая» их. Пища же — частный случай перевариваемого события. Недавно сосед в лифте сказал мне: «Не перевариваю я этого депутата». Очень тонкое наблюдение.

Действительно, его желудок не переваривает одного депутата, но прекрасно «переваривает» другого. От людей, которых мы не выносим, может быть и несварение желудка и кое-что похуже. Поэтому очень важно окружать себя людьми, от которых Вас не тошнит. Если нет такой возможности, «ешьте»

в окружающем Вас только то, что принимает Ваше естество, а «несъедобное» отбрасывайте.

Недавно я услышал фразу: «Тошнит меня от нашего сервиса». Тоже очень тонкое наблюдение. Действительно, от нашего сервиса может и стошнить, это естественно, так реагирует психика на пошлость. Горло дает знак покашливанием, желудок — подташниванием. Если человек впервые попадает на корабль, его может начать подташнивать даже при отсутствии качки. Это происходит от неприятия самой идеи плавания. Подобное может произойти и в танке, и на воздушном шаре, и в самолете.

Как-то на Крайнем Севере, где тоже возникают свои проблемы с питанием, я ничего не ел целый месяц, кроме макарон. Вдруг один из местных ненцев пригласил нас на мясной обед. Мы ели великолепное жаркое, после чего хозяин задумчиво сказал, ковыряя в ухе: «Однако вкусный Шарик был...» Меня с приятелем стошнило сразу, а двое наших только что уехавших друзей прекрасно переварили собачку, так и не услышав сакраментальной фразы. Одни не выносят жаркое из нутрии, другие — из лягушек. Прекрасное блюдо можно сделать из змеи, даже из гадюки. Но если желудок не переваривает идею приготовления пищи из продукта, ничего не выйдет.

Когда объект раздражения, например, какой-то человек, находится все время перед глазами, это вредит желудку и может всерьез его расстроить. Если ситуация, не перевариваемая желудком, постоянна в Вашей жизни, она может даже стать причиной язвы. И, разумеется, расстроить желудок можно и порочной физической пищей, которую желудок не переваривает.

Итак, пища психическая и физическая расстраивает желудок и может привести к его заболеваниям. Профилактика заболеваний желудка — построить свою жизнь так мудро, чтобы иметь дело с теми людьми и событиями, и есть ту пищу, которую желудок принимает. Это и первое пожелание и своего рода философская концепция жизни. Берегите свою энергию — не общайтесь с тем, что в Вас не переваривается. Второе

пожелание — человек должен быть немного бесстрастным, спокойным и ко всему готовым, должен уметь «включать» эмоции радости тогда, когда ему это надо, и «выключать» эмоции огорчений. Тогда и события и пища будут идти ему на пользу. Ничто на свете не должно смочь вывести Вас из состояния равновесия, лишить способности бесстрастно, а лучше с радостью принять любое явление жизни. Эти пожелания призваны помочь желудю стать дубом.

Когда желудок загружен плотной пищей, забит ею, все естество протестует, негодует, посылает сигналы перегрузки в мозг, пытается докричаться до сознания. Но у человека, физическое тело которого не окультурено, мозг мало что слышит. Правитель потерял чувствительность к своему внутреннему миру.

На древнеегипетском папирусе были обнаружены слова: «Человек ест слишком много, он живет только на одну четверть от того, что он ест, на остальные три четверти живут врачи». Набитый пищей желудок не может решать свои главные задачи — психическое переваривание ситуаций. Не зря в народе говорят: «набитое брюхо к учению глухо».

Жизнь — это учеба, а с туго набитым желудком в ней можно быть только троечником.

Рассмотрим некоторые заболевания желудка.

Гастрит. Возникает из-за категорического отношения к окружающим. Человек, очевидно, считает себя непогрешимым и потому полагает, что имеет право судить остальных, быть непримиримым к ним. Страшное заблуждение, вытекающее из глубинного эгоизма, свойственное в основном очень материалистически настроенным людям! Неумение понять и принять чужую точку зрения сказывается на со-

стоянии слизистой желудка, на его «душе» и теле. Часто этому процессу предшествует длительная раздражительность, помимо гастрита ведущая еще и к гипертонии. В основе раздражительности может лежать острая нехватка витаминов группы «В», которые расходуются в основном при стрессовых ситуациях. К раздражительности также приводит недостаток

энергии в печени и избыток ее в желчном пузыре. Когда мы будем выполнять домашнее задание в главе, которая посвящена работе с маятником, то каждому будет необходимо выяснить: хватает ли энергии в печени, нет ли ее избытка в желчном пузыре. К гастриту приводит и дикое, неправильное питание. Трудно сказать, по какой причине гастриты появляются быстрее — нравственной или органической. Здесь тоже у каждого свой путь. Во всяком случае его появление — первый сигнал о неправильной жизненной стратегии. Сигнал предупреждает о больших бедах и о том, что, если человек не изменит своего отношения к людям и к пище, будет хуже.

Язва желудка. Язва развивается на почве гастрита. Если человек, заслуживший гастрит, не задумался о причинах, его породивших, не изменил стратегию своего поведения, у него может возникнуть язва. Время бросать камни и время собирать камни... На приобретение опыта, на исправление ошибок каждому из нас отпущены какое-то время и энергия. За это короткое время человек должен определиться, в каком направлении ему двигаться. Не понял — пойдешь вслепую.

Как следствие осознавания своего пути, до человека должно дойти, что не только он, но и другой идет своим путем, приобретая свой, специфический опыт. Как можно за этот процесс судить человека? Точно так же можно судить пятиклассника за то, что он не в десятом классе, а в пятом. Кроме прочего, судить нас есть кому, нас судят Природа, время, Высший разум... Судейство совсем не человеческое занятие. Его миссия — помощь, признание, принятие, любовь, но именно она оказывается самым сложным испытанием. Всем хочется в прокуроры, но никому в адвокаты.

Другая причина появления язвы — принижение собственного «я». Это когда Вас гложут сомнения в собственной значимости, Вы считаете, что не соответствуете ответственной должности... Правда, похоже на причины, порождающие гипотонию? Недаром язва и гипотония нередко идут вместе. Представьте себе скромного малого из трудовой семьи, взявшего себе в жены светскую львицу и попавшего в «высший свет». Здесь

может возникнуть ситуация, порождающая язву. Тот, кто внушил человеку мысль о том, что" тот чего-то недостоин, тем самым внушил ему программу язвы. Это может быть родитель, часто говорящий своему ребенку: «Ты ничтожество!» Это может быть и солдат-«старичок», говорящий новобранцу: «Ты мразь!» Это может быть и собственная трусость, когда человек капитулировал и сам добровольно внушил себе подобные мысли. Результат один: наказание в виде язвы.

Язва желудка может возникнуть из-за длительного чувства унизительной зависимости от кого-то или от обстоятельств, которые не в силах изменить. Вызвать ее может и чувство неудовлетворенности. Разберем его подробнее. Неудовлетворенность — качество, очень сильно действующее на тонкий кишечник. Язва двенадцатиперстной кишки как раз и возникает у тех, кто не смог справиться с этой эмоцией, кто не мог договориться со своим сознанием и впустил эмоцию неудовлетворенности в свою жизнь. Неудовлетворенность, неопределенность, нерешенные проблемы, которые человек не может ни решать, ни отказаться от них, ведут к язве. Вспоминаю случай: один из моих знакомых никак не мог достроить дачу. Вложил большие средства, но для достраивания нужно было вложить еще больше, а денег нет и не предвидится. Бросить — жалко, достроить — не на что, продать — не покупают. Ни туда ни сюда, безвыходная ситуация, и так уже несколько лет. Я советую: «Брось и забудь!» — «Не могу!» В результате и дача пропала, и язва образовалась.

Профилактика язвы. Заключается в умении принять точку зрения другого. Для этого совершенно необязательно становиться на его сторону, надо лишь попытаться понять, чем он руководствуется, — это первое. Попытаться бесконфликтно отстоять свою точку зрения — второе. Если это невозможно, найти способ бесконфликтного существования двух точек зрения — третье. И лишь в крайнем случае, когда все средства исчерпаны, занимать непримиримую позицию. Уверяю Вас,

если все сделано по-доброму, крайние случаи возникают крайне редко.
Для того чтобы утончить свою душу, нужна так называемая духовная практика. Перечисленные пункты — прекрасный способ пройти ее. Вся наша жизнь — бесконечная цепь конфликтов, бьющих по тонкому кишечнику, провоцирующих язвенную болезнь. Проходя духовную практику, старайтесь быть выше любого конфликта, тренируйтесь в этом и как приложение получите великолепную профилактику язвы. Другой аспект профилактики — без тени сомнения думать о себе хорошо. Вы безусловно достойны всего наилучшего и с точки зрения человеческой, и с точки зрения Высшего Разума. Так что не надо никогда пасовать перед людьми, это просто грешно, но будем всегда знать, что наше совершенство перед лицом Природы мизерно. Будем безоговорочно любить себя, без тени сомнений, те, кто это умеет, любит и других, любит все события жизни и никогда не имеет ни язв, ни гастритов. / Третий аспект профилактики язвы — уйдите от чувства неудовлетворенности собой. Ее проявление — удел низких сознаний. Неужели не ясно, что неудовлетворенным можно быть всем и всегда, но это уже психосоматическое заболевание. Его ли мы ищем? Мы ищем свободы от подобной негармоничности и должны найти ее. То, что дала судьба, то и прекрасно, чего не дала, значит, еще рано. Пропала дача, значит, не нужна была! Счастье не в даче, а в себе! Не нужно особенно стремиться и к определенности в жизни... В ней все равно будет очень много неизвестных величин и разложить все по полочкам невозможно. Но когда человек работает над собой, над гармонией своей жизни, определенность вдруг обнаруживается сама, естественным путем, а не искусственным. Честно и творчески подходя к жизни, мы решим все проблемы, специально не решая их. Разве умно лечить только язву, налаживая правильный образ жизни? Нет! Человек может, просто работая по принципу «большой волны», решить все сразу, а язва... язва — частный случай в нашей не всегда мудрой жизни и пройдет сама.

Желчный пузырь

Желчь вырабатывается печенью. Ясно, что поэтому желчный пузырь очень сильно зависит от нее и накрепко с ней связан. Желчный пузырь — это сосредоточие таких качеств, как решительность и отвага. Как только перед человеком появляются довольно ощутимые препятствия, желчный пузырь начинает излучать гнев и агрессию. Здоровый человек со здоровым желчным пузырем не позволяет ему «распоясаться». Но как только человек начинает заболевать, эти качества выходят из-под контроля. Его можно сравнить с сердитым министром КГБ. С ним нужно ладить, и его следует хорошо содержать. Он держит в напряжении весь организм-государство, пугая все органы и клетки — народец. Когда организм неподвластен главе, когда они не одно целое и между ними нет взаимодействия, когда глава не имеет авторитета и плохо разбирается в ситуации внутри своих владений, тогда министр может стать разбойником, который всех пересажает, сделав организм не источником радости, а исправительным лагерем, выйти из которого можно только став здоровым. Функции желчного пузыря очень многообразны. Он контролирует деятельность самого первого барьера — пограничного ведомства — кожи, интимной сферы (эта сфера всегда очень интересовала надзорные органы) и тазобедренные суставы ног. Если у человека что-то не в порядке с ногами, если они подворачиваются в голеностопах, если он спотыкается на ровном месте, надо срочно позаботиться о своем желчном пузыре (повышать зарплату министру КГБ), а не лечить ноги. Опять-таки, если у Вас раздражение кожи (то есть пограничное командование недовольно), если боли в костях и интимная сфера работают не так как следует, если Вы легко простужаетесь, то опять же нужно обратить внимание на желчный пузырь, лечить его, пить желчегонные, стимулирующие его работу травы.

Камни в желчном пузыре. **Это свидетельство накопления горьких мыслей у человека и означает, что в его жизни горькие**

размышления преобладают над светлыми. Когда они особенно сильно охватывают его, то в организме возникает ситуация, которую в мире людей называют «смутное время»: тогда и откладываются крупицы вещества, впоследствии образующие камни. Горькие мысли — как крысы, которых не выгнать из дома и с которыми не подружиться. Эта область психики человека существует в виде полунезависимых областей, имеющих свое правительство, иерархию, народное вече и свое мнение о всем происходящем в организме-государстве. Эти области всегда в оппозиции, а находятся в районе желчного пузыря. Разумеется, они влияют на него, заставляя функционировать не по заложенной природой программе.

Итак, рассматриваем камни желчного пузыря как меру накопления негативной энергии. Причина образования камней — неумение окультурить свой ум, но прежде всего — неумение создать правильную жизненную стратегию.

Кожа

Заболевания кожи, кроме случаев инфекционных, возникают из-за подавленной враждебности и постоянной тревоги. Эти кожные покровы — пограничные заставы, не приспособленные для длительной осады этими качествами. Враждебность и тревога — банды душманов, терроризирующие границу, держащие заставу в постоянном напряжении. Они изматывают ее, в прямом и переносном смыслах обескровливают, вызывая заболевания кожи. Кроме того, кожа очень зависит от состояния желчного пузыря. А если шеф КГБ сам слаб, как он поможет коже? Итак, большинство кожных заболеваний возникает из подавленной враждебности, постоянной тревоги, ослабления желчного пузыря.

Толстый кишечник

Не ошибусь, если скажу, что толстый кишечник самое важное место в организме. И не ошибусь, если предположу, что большинство из нас этого не знает. Представьте себе следующую картину. Жил-был старый царь. Он был очень мудр и благороден и вот на склоне лет решил отказаться от

власти в пользу своего сына — головного мозга. Имея хорошее здоровье, силу и знание, он не захотел уходить на пенсию, а решил помогать сыну в царствовании и взял на себя выполнение черной, неблагодарной, но очень ответственной работы по ассенизации организма. Оставил он себе и самые важные рычаги власти, о которых пока решил не говорить сыну — мозгу- Вот эта картина символизирует роль толстого кишечника в жизни организма-государства. Он за кулисами, он в тени, но влияет на все, опекая и защищая своего сына, решая за него такие государственные задачи, которые бы тот никогда не решил без него.

На первый взгляд, в государстве он ведает очень скромным делом — доперевариванием пищи, усвоением некоторых витаминов, выведением кала, выполняет задачу отделения одного от другого, то есть то, что нужно, остается, усваивается, то, что не нужно, выводится из организма. Но даже такая, на первый взгляд, скромная роль очень важна, ибо вопрос жизни живого существа даже не в природе энергии, ее и так много вокруг, а в выводе отработанной энергии. Та система, которая не может очищаться, — разрушается. Поэтому процесс очищения даже важнее подпитки. Все

религии и духовные школы решали вопросы очистки человека настоящим сыном Бога. Эту же задачу выполняет и толстый кишечник.

Он также тесно связан с психикой человека. В организме-государстве заболевания толстого кишечника могут вызвать такие качества, как жадность, зависть, страх. Отец убирает шлаки на низшем плане — физическом, а сын — на высшем — умственном. И если сын не справится со своей задачей, пропустит в организм «высшие шлаки», они тут же идут на помощь своим, «низшим шлакам», и поражают толстый кишечник. Действие жадности, страха и зависти равно по силе воздействия на толстый кишечник токсинам или радиоактивным изотопам. И если болеет толстый кишечник, то болеют и многие другие органы, на которые он имеет влияние. Болеют полость рта, зубы, горло, нос, бронхи, часты мигрени,

кожные болезни, нарушения менструального цикла, склонность к мочекаменной болезни. Прихожу я недавно в гости, а хозяйка за щеку держится — помогите, у меня зуб болит. Смотрю, а у нее не в зубе дело, а в толстом кишечнике. Сделайте, говорю, клизму на траве, будет легче. «Ну вы и скажете, — отвечает она, — какая же связь между толстым кишечником и зубом?» А связь-то прямая. Вот какие задачи по здоровью организма решает старый царь — толстый кишечник. И если он начинает болеть, тогда и во всем организме-государстве становится неспокойно. В психической жизни человека все чаще начинают преобладать отрицательные эмоции. Усиливаются такие качества, как скопидомство, зависть, скрытность, человек становится эгоистичен, мнителен. По Аюрведе, толстый кишечник — второе место в организме, с которого начинаются все болезни (первым был желудок). Как видим, роль толстого кишечника невозможно переоценить. Решать почти все проблемы организма необходимо с его оздоровления и очищения. А что знает про свой толстый кишечник обычный человек? Да ничего! К толстому кишечнику у него отношение пренебрежительное. Скажите, а чем так плох толстый кишечник или задний проход? Ведь без этих важнейших управителей организм бы погиб. А как относится к ним человек? Он считает их «кастой неприкасаемых». Вот вам типичный пример. Человек приходит с улицы и, не моя руки, сразу в туалет, а лишь после него моет руки. Представьте себе: после улицы, автобуса руки не моются, а вот после контакта с органами, с «неприкасаемыми», моются. А органы и клеточки, каждая из которых имеет свой разум и свое сознание,
все видят и делают свои выводы. Видя такое пренебрежение к себе, управитель начинает считать себя в опале. Толстый кишечник, задний проход и все тс, кем постоянно пренебрегают, обессиливают, начинают терять жизнеспособность.
А теперь нарисуйте себе для контраста другую картину: нашему соотечественнику позвонил президент страны и сказал:

«Послушай, Вася, ты такой молодец, так хорошо работаешь, я тобой восхищен. Поработай, пожалуйста, бесплатно полгодика, это так необходимо нашему государству». На что Вася отвечает: «Хорошо, дорогой президент. Я, конечно, поработаю полгода, а если надо, то и еще год поработаю бесплатно, пожалуйста, рассчитывайте на меня». Так ведет себя наш человек, почувствовавший внимание к себе. Точно так же с уважением должен обращаться к клеточкам своего организма любой человек. Ему, как президенту, надо обращаться к своему организму проникновенно, с уважением, просить продержаться, не болеть пережить трудное время или время болезни, ежедневно просить свои органы, клеточки, быть здоровыми, радостными. Такое внимание нравится не только народу, но и клеточкам Вашего организма.

Если мы о них вспомнили, если мы их попросили, если мы с ними ласково поговорили, они готовы на все. Пренебрежение к чему-либо — величайший грех, а к своей плоти — еще и, извините, глупость! Вспоминаю такой случай. Ко мне подходит немолодая чета слушателей. Он: «У меня опять геморрой, будь он проклят, всю ночь болел, что посоветуете?» Она: «У меня желудок, будь он трижды неладен, опять весь день куролесил...» Как вы думаете, что решат прямая кишка и желудок, услышав такие «лестные» слова о себе? Они решат: «Да раз мы такие для них плохие, то пусть они живут по-своему, а мы — по-своему». И — все, разрыв. Нет внимания, нет любви — нет отклика. Есть такой закон — закон призыва и отклика. Вы позовите — вам откликнутся. Но позовите с любовью, ласково, а не рявкая и злясь. Тогда и отклик будет совсем другой.

Повторюсь, огромное количество проблем толстого кишечника, а вместе с ним заднего прохода и прочих «неприкасаемых» мест происходит из-за невнимания к ним. Обязательна процедура, выполняемая после утреннего пробуждения: Вы ласково, медленно ведете руками вдоль своего тела, начиная с макушки головы и кончая пятками. Вы

обращаетесь к клеточкам своего организма, к органам, к крови и лимфе, проникновенно разговариваете с ними, здороваясь с проснувшимся телом. Вы слушаете свой организм, свои клеточки, как бы всматриваясь в их маленькие лица, стараясь говорить так, чтобы лица улыбались. Вы видите их цвет, запах, исходящие от них улыбки или гримасы боли, вы истово общаетесь с ними. Они получают от вас внимание, ласку — и расцветают.

Обратитесь к россиянину от чистого сердца, по-доброму—и он не полгода, а пятилетку бесплатно проработает. На Западе не так, там это не пройдет. К клеточкам западного человека надо обращаться по-другому, с другой мотивацией, не из сердца, а из головы. А к нашим — из сердца, не забывая никого, радостно, честно, откровенно, кто бы они ни были и в каком бы месте ни находились. К органу можно обращаться напрямую, его сознание более развито, чем у клеточек, с ним можно полноценно общаться, спрашивать и получать ответ, что-то советовать.

Наши органы должны жить в теле-дворце, а не в резервации, где место «проклятой» печени, «неладным» почкам, «ненавистному» геморрою.

Самая серьезная работа, которую мы должны выполнить в себе, это работа по умиротворению своего народца-клеточек, своих наместников-органов. Каждый должен навести в своем организме порядок. Не подавлением — это не путь любви и знания, кроме того, он чреват бунтами, приводящими к неврозам, а окультуриванием организма, во главе которого стоит царь — мозг и царица — сердце, а помогает им старый царь — толстый кишечник. Их посадила на престол сама Природа и дала им полномочия и власть. Министрами у них — органы, а подданные — народец-клеточки. Весь организм должен их слушаться, все должно быть подчинено одной идее, той идее, которую выработали совместно царь и царица. Тогда наступает золотой век сознательного организма. Я напомню слова православного святого Серафима Саровского: «Не вникай в дела начальников своих... вся власть от Бога».

Кстати, «политическая» форма правления в организме-государстве — конституционная монархия.

Селезенка и поджелудочная железа

Мы будем рассматривать их вместе, так и назовем их союз: система селезенки—поджелудочной железы. Почему система? Потому что имеем в виду всю, так сказать, инфраструктуру этих органов. Селезенка и поджелудочная железа — это как бы Министерство обороны и тыла, особенно сокровенная для организма система, его иммунитет. Ей подчинены все или почти все защитные сооружения в организме. Если в этой системе что-то не в порядке, сами собой приходят мысли о смерти, человек чувствует безотчетный страх, томление. Мы недаром назвали его Министерством обороны и тыла — оно связано со всеми стратегическими перевозками в организме, то есть с обменом веществ, с печенью и почками. От селезенки зависит состояние половой сферы, ибо министерство очень заинтересовано в новобранцах. Любой сбой в жизнедеятельности организма неблагоприятно сказывается на этой сфере, вызывая ее нарушение. Она любит четкое, надежное взаимодействие. Сбой в работе этой системы подчас приводит к бронхиальной астме. Подчеркну еще раз — эта система ведает иммунитетом, ослабление которого приводит, например, к раку.

Атеросклероз — болезнь обмена веществ, в частности, жирового обмена. Нередко возникает как следствие ослабления селезенки.

Бронхиальная астма — возникает в результате ослабления системы легких, особенно если они подточены неправильным образом жизни.

Она может быть и следствием подавления сексуальной неудовлетворенности и часто возникает на фоне ослабления селезенки и поджелудочной железы. Обострение болезни в основном происходит с 3 до 5 часов утра.

Яичники и заболевания половой сферы у женщины

Нередко причиной заболевания яичников являются нереализованные творческие возможности. В данном случае происходит то же самое, что и с горлом, когда человеку не дают возможности высказаться. В случае, если женщина стремится родить, но не имеет такой возможности, и это продолжается довольно долго, ее половая сфера серьезно ослабевает. Естествен вопрос: почему вдруг в организме-государстве за творчество отвечают детородные органы? Да потому, что самое высокое творчество на свете — это мудрое рождение детей. При мудром творческом подходе к деторождению на свет появляются не только здоровые и жизнеспособные дети, но и дети с хорошей судьбой. Настоящее
творчество — не только рождение детей, хотя последнее самое высокое творчество, но и рождение любого поступка. Другая причина заболевания — накопление эмоциональных переживаний, причиной которых является мужчина. Женщина по роли своей — родительница, мать, и если эмоциональное переживание ударило по ее женственности, то это ведет к очень неприятным последствиям. Профилактика этого заболевания — умение прощать даже нанесшего большую незаслуженную обиду. И второе — умение человека сохранять какую-то дистанцию между собой и событием, чтобы в случае неудачи можно было спокойно сказать — жаль, не получилось, прощаю и ухожу!

Почки

Подавляющее большинство людей рождаются с относительно здоровыми почками. Почка, например, рассчитана на работу в течение семисот лет. Как человек ухитряется загнать ее за сорок — непонятно. В организме-государстве почки — это финансисты, банкиры, те, кто вершат дела государства не на виду, а в тени, и последнее слово всегда остается за ними. Они — владельцы капиталов, недвижимости, в их руках экономические связи. Это «серые кардиналы» организма, невидимые, но полностью всемогущие.

Возможность продолжения рода — репродуктивность, полностью зависит от состояния почек. В них заложена программа жизни человека — когда он начнет ходить, когда достигнет половой зрелости, во сколько лет он должен умереть. Неуемные страсти сжигают почки, а с ними и жизнь. Почки — это сложная организация, закрытый орден в организме-государстве, и поэтому мы можем говорить о них как о системе почек. Истощение почек — это истощение жизненных сил организма. Оно проявляется в постоянной усталости. Как только усталость навалилась на организм, из подполья выходят «экстремистские группировки» — хронические болезни. Начинается увядание организма. Уменьшается половое влечение, возникают страхи. Холодный ночной пот становится частым спутником сна. Холодеют стопы, кисти рук, слабеют руки и ноги. Почки прежде других органов страдают от тяжелых отрицательных эмоций. Разрушающее воздействие на почки, как и на всю половую систему, оказывает страх. И это естественно, любой банкир опасается за свои капиталы и не может работать в обстановке
страха. Раз почки банкиры — им требуется улавливание всей оперативной информации о жизни вокруг. Следовательно, уши, качество их слышания зависят от состояния почек. Почки — господин слуха. Если слабеет слух, значит, ослабли почки. Печально известные нефриты и нефрозы также являются следствием ослабления почек.
Вторая причина заболеваний почек — бескультурье в вопросах питания и питья. В частности, в питье чая и употреблении соли. Бесконечные чаепития... Обратите внимание, сколько раз дома, на работе, после работы вы пьете чай. Положа руку на сердце, признайтесь, что в большинстве случаев пить не хочется. Пьется просто так, ритуально. Пришел на работу — стакан чая, зашел гость — стакан чая и т. д., вроде бы и никак без этого. И мало кто знает, что в тканях организма находится столько воды, что можно сказать — организм живет в воде.
Во вселенной есть мудрый закон целесообразности. Его нарушение — это нарушение принципов существования духа, а

откуда уходит дух, смысл, туда приходит то, что ему противостоит, — хаос или болезнь. Нецелесообразно просто так расходовать жизненную энергию на фильтрацию воды через почки как нецелесообразно работать без выходных и отпуска или по 18 часов в день. Ибо тогда жизненные силы не дойдут полностью туда, куда их посылала Мать-Природа, и что-то будет сделано не так. Почки первые пострадают от этой нецелесообразности и выйдут из строя. Те, кто встают по утрам с мешками под глазами, с отеками, вспомните ваши бесконечные чаи, рюмку иной жидкости — и вот уже и ноги отекают и руки... Неужели на исходе XX столетия мы не можем быть мудры или хотя бы просто разумны? Не пейте просто так, ничего вообще просто так делать не надо. Если все же пьете, то хоть чуть-чуть, четверть стакана, слегка смачивая губы. Влаголюбие властвует сегодня над людьми, заставляя работать с перегрузкой почки и печень. Избыток влаги организм пытается вытолкнуть через одно из шести отверстий лица — через глаза, накапливая влагу в мешках под ними. Это знак, что скоро будут и слезы.

Есть оздоровительные школы, которые учат почти не пить воды, например школа П. К. Иванова. Ее последователи считают, что жидкости вполне достаточно в сырых овощах и фруктах, причем жидкости структурированной. Кроме того, достаточное количество воды организм получает при обливании, клетки организма сами захватывают столько воды, сколько им надо. И противоположный пример — многие сегодня ориентируются на индийские йогические школы. Это не всегда оправданно. Во первых, из-за разницы в климате и питании, во вторых — из-за отсутствия достойных наставников. Пить по двенадцать стаканов воды в день, как рекомендуют йоги... Это в нашей-то стране, где вода плохо очищена, в стране, где иностранцы пьют привезенную с собой воду... Наша школа рекомендует пить воду только тогда, когда есть жажда, это во-первых, а во вторых, Вы скоро научитесь вычислять необходимое Вам количество воды, исходя из полученных знаний.

Бескультурье в употреблении соли — тоже непростая проблема. Подробнее о ней — в лекции по питанию. Отметим только, что пища должна быть малосольная. Избыток соли — все равно что в обычные фильтры добавили присадку, но добавили так много, что она сама забила фильтры. Не добавить присадку-соль, фильтры могут износиться, переложить — могут перестать фильтровать. Здесь уместно вспомнить, что есть такой духовный закон меры. Надо взять соли мало, но столько, сколько нужно данному организму.

Печень

В организме-государстве — это орган детоксикации и разделения веществ, имеющих разные свойства.

Это как бы финансисты, промышленники, входящие в правительство, образующие политические партии, влияющие законодательно на политику организма-государства. В отличие от старого царя и почек, они на виду, о них все знают и о них все говорят.

Вся кровь, оттекающая от кишечника, проходит через печень. В ней обезвреживаются до 95% ядов. Печень со своей базой, со своей инфраструктурой, называемой системой печени, символизирует в организме Ад — место, где происходит переработка ядов, расщепление их и нейтрализация. Печень нейтрализует токсины не только в физическом плане, но и в психическом, то есть все плохое, что мешает душе дышать спокойно, расщепляет и перерабатывает негативные психические энергии. Как важен этот орган, говорит, например, тот факт, что печень энергетически поддерживает мозг. Да-да, обратите внимание, в ее поддержке нуждается сам глава организма-государства. Партия печени способствует настрою мышления на энергичное раз-

решение проблемы. Поэтому при болезни печени мозг в растерянности, слаб или перевозбужден, его реакция на жизнь вяла и может быть ошибочной. Раз эта партия заведует детоксикацией, ей небезразлично, как происходит обмен веществ, и она активно влияет на него. Печень контролирует

состояние мышц, расход их энергии, и их сила зависит от качества этого контроля. Слабость печени ведет к мышечному увяданию. Ее энергетической (а в миру говорят — финансовой) поддержкой пользуется интимная сфера человека, ибо если законодатели-финансисты не обеспечат процветания организма, то какие тут младенцы! Кроме того, она влияет на кровообращение в малом тазу и ногах. Что потрясает печень, этого исполина в организме-государстве? Обжорство! Яды от полупереваренной или несовместимой пищи наносят по фильтру мощнейший удар, и каждая веселая посиделка с плотной закуской выбрасывает на ветер, образно говоря, клочки печени. Алкоголь! Его удары, пожалуй, наиболее чувствительны. Он растворяет фильтр, разрушает его, ведет к слабоумию (ведь у печени при пьянстве не хватает сил подпитывать мозг), к импотенции или раннему климаксу. Раз печень контролирует конечности, то у пьющих и курящих чаще всего больные или ослабленные ноги.

Разрушают печень такие нравственные качества, как враждебность, ненависть, уныние. Человек, не допускающий до себя злые помыслы, не губит свою печень. Не губят ее и те люди, которые умеют культурно питаться, а культура питания вытекает из духовности человека, не позволяя ему переедать и опиваться. В дальнейшем, при чистках организма, при необходимой при этом концентрации на печени будем помнить, что этот орган несколько тугодумен, консервативен. Поэтому при разговоре с ним указания ему нужно отдавать с нажимом.

Тонкий кишечник

В тонкий кишечник пища поступает из желудка. Здесь продолжаются дальнейшее расщепление пищи на более простые вещества и всасывание их в кровь и лимфу. Его длина 3—3,5 метра. Начальный отдел тонкого кишечника называется двенадцатиперстной кишкой. Что же мы знаем о внутренней сути тонкого кишечника, и как она связана с сутью нравственного в человеке?

Тонкий кишечник — носитель мужского принципа и олицетворяет все лучшее в мужчине. Он единственный надежный и незаменимый защитник царицы организма-государства, — сердца. Именно он защищает сердце от эмоциональных потрясений, и за это, как фаворит, имеет на него огромное влияние. Представьте себе, что д'Артаньян стал любовником не мадам Бонасье, а королевы и занял при ней должность первого министра. Точно так же обстоят отношения тонкого кишечника и сердца.

Д'Артаньян — тонкий кишечник, это сплошные страсти, желание достичь цели даже потерей собственной головы, это гнев, протест, агрессивность, авантюризм при движении к цели. Поэтому самому сердцу приходится его умерять и успокаивать.

Чего опасается д'Артаньян-кишечник? На тонкий кишечник разрушительно действуют тревожность и неудовлетворенность. Язва двенадцатиперстной кишки бывает у тех, кто страдает именно от неудовлетворенности. Тонкий кишечник страдает от тягостной неопределенности, нерешенных жизненно важных задач. У того, кто не может решить проблему, но не отказывается от нее, может возникнуть заболевание тонкого кишечника (или язва). Постепенно у такого человека психическая перенапряженность, которая может длиться годами, приводит к физической утомляемости, и его постепенно покидают силы. Наверняка что-то не так с тонким кишечником, если вы начинаете жаловаться на бессилие, проявляете истеричность, слезливость. Кровь, как мы помним, символизирует радость. Тонкий кишечник влияет на кровообращение в организме, дает радость — кровь — королеве, если кровообращение недостаточное, или прикрывает поток крови при ее избытке.

Ноги

Задача ног — передвигать тело в пространстве. Они, как и любое автономное образование, имеют три основы: твердую (кости), символизирующую грубую материю, мужской

принцип, волю; мягкую, жидкую, символизирующую женский принцип, чувства; газообразную, символизирующую дух.
Для качественного выполнения своей миссии ноги имеют свой разум, свою жизнь и свои интересы. Подчиняются, как и все органы, главе и сердцу. Очень часто ноги попадают в сложное положение. Глава не всегда ведет человека туда,
куда тому действительно надо. Вот и получается так, что ноги получают «официальный» приказ идти вперед, а душа человека говорит из сердца: «Не надо, не ходи». Подобная двойственность буквально раздирает ноги.
Как при двуличном правителе болеет и спивается народ, так и при неустановившейся стратегии или при непроявленной жизненной твердости страдают ноги, находящиеся между двух огней, точнее, между водой и огнем — душой и главой, действия которых часто не совпадают. Вы уже догадываетесь, каков механизм такого вреда, как человек задействует при этом свой сердитый желчный пузырь, желудок, который может не переварить событие, печень, которая может не дать энергии, а в результате все их конфликты «сползают» на ноги.
Сильно влияет на состояние ног бытовая магия...
Усиленно «колдуя», человек в сердцах произносит с пылом, с жаром, вкладывая в слова немалую энергию: «Пусть у меня ноги отсохнут, если я еще раз туда пойду». И ноги действительно «сохнут», поскольку он «туда» все-таки идет. Разумеется, патология наступает не мгновенно, но удар, полученный ногами от этих слов, — не письмена на песке. Он оставил след в психических структурах человека и будет реализовываться оттуда, постепенно «сползая» на ноги. Болезни ног возникают от того, что человек идет туда, куда ему идти не хочется. Варикозное расширение вен — типичное заболевание подобного рода. Особенно ярко это недомогание проявляется у женщин. Для них это знак судьбы, говорящий, что многим из них надо заниматься воплощением духовности в своей семье, а не «выкладываться» на работе.
Н-о-г-а. Вслушайтесь: н-о-г-а... Что слышно? Нагая! Она и должна быть таковой, а не в защитных брюках или колготках.

Колготки — тоже одна из причин болезней ног. Перетягивание, закрытие каналов на ноге, ослабляет ее, а капрон и эластик становятся скафандром, закрывающим ногу от влияния космических излучений, изолирующим ее от помощи организму из Космоса.

Чем же заменить незаменимые колготки? Не знаю, не занимался этим вопросом, но не сомневаюсь, займись я им, что-нибудь придумал бы. Почему бы нашим дамам не сделать это самим?

Патология ног может возникнуть и из-за страха движения по правильной дороге. Нужно смело шагать вперед, а человек боится. Происходит тоже самое, что и в случае с горлом. В том случае он боялся сказать, а в этом — боится идти.

А теперь поговорим о ногах с совершенно других позиций. Учтем, что в медицине их прозвали очень мудреным словосочетанием — опорно-двигательный аппарат (правда, этот термин касается не только ног). Более всего ноги связаны... с чем бы вы думали? С почками! Это естественно, ноги символизируют волю, а какая воля без финансов? Менее, но тоже очень значительно — с компанией селезенка— поджелудочная железа и с фильтром-печенью. Если ноги со своими союзниками находятся в хороших отношениях, тогда и здоровье хорошее и адаптивность человека к среде высока. Далее уже можно рассуждать о качестве костяка. Ноги и весь этот самый опорно-двигательный аппарат должны быть гибкими! Если шея гибка, человек может творчески работать и жить, если костяк гибок, он сможет хорошо приспосабливаться к условиям среды. Молодость человека зависит от гибкости его костяка! Если человек гибок, он молод!

И достигать гибкости необходимо всеми возможными способами, в том числе постоянным тренингом физического тела.

Здоровье ног связано также со здоровьем кожи. Можно добавить: возраст кожи и суставов — истинный возраст человека. У женщины молодость отражается в ногах. Поставьте женщину на стол и посмотрите ее ножки, состояние

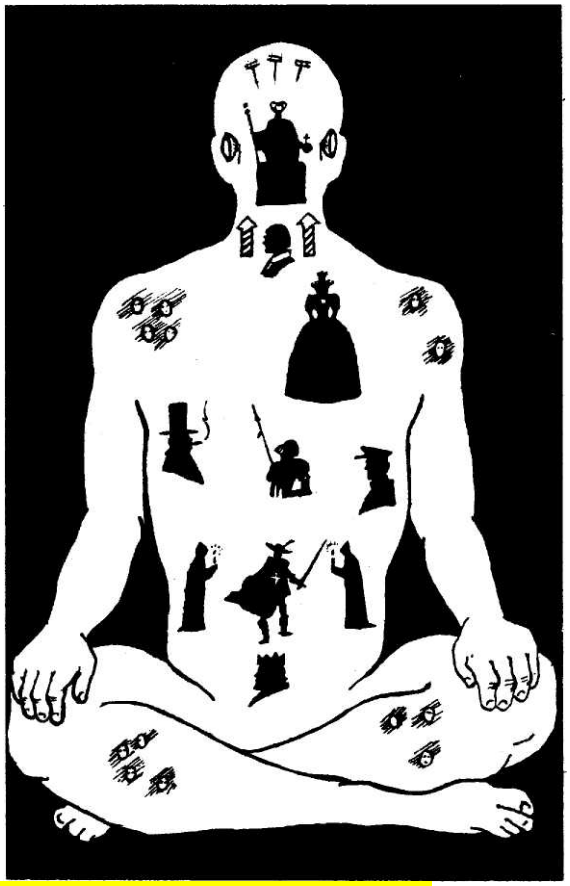
костяка и кожи. Это — ее здоровье, молодость и судьба. У мужчины все то же самое, но важны еще и руки. Чего же боятся ноги? Они очень чувствительны к тревогам, длительному страху, их подтачивают неудовлетворенность, скрытая враждебность к кому-нибудь (вспомните поведение желчного пузыря при враждебности), они очень страдают из-за подавленного отвращения, гнева, протеста.

Очень вероятны заболевания ног из-за болезни желудка. Существует крепкая связь между ногами и желчным пузырем. По-другому и быть не может, ибо желчный пузырь — источник решительности и отважности, дядя неустрашимого д'Артаньяна. А какая там отвага, если ноги не несут? Отсюда видим, как ноги зависят от внутренних управителей Вашего организма, так сказать, от власти на местах. И совсем уже становится ясно, что у пьющего человека и у курящего наверняка присутствует патология (заболевание) ног.

На этом закончим рассмотрение организма-государства (см. рис.) и разговор о болезнях конкретных органов.

Напомню, что мы будем заниматься этой темой в дальнейшем постоянно.

Посмотрим, какие заболевания в основном сегодня тревожат наше общество, являются основными причинами преж-



Организм-государство

девременной смерти человека. Их десять: болезнь сердца; инсульт; атеросклероз; бронхиальная астма; сахарный диабет; рак; цирроз печени; нефриты, нефрозы; грипп, пневмония; несчастный случай.

Среди них есть заболевания, которые вроде бы никак не касаются конкретных органов, а возникают из проблем судьбы, например рак, несчастные случаи. А есть болезни пьянства, рассеянности, их куда «привязать»? Вопрос классификации болезней — вопрос сознания общества, и не будем им заниматься, это удел специалистов, подведем итоги, исходя из нашей задачи, — нравственное в заболевании. Пытливыми умами давно замечено, что болезни внутренних органов возникают в следующих случаях:

человек не осознает безнравственности своих поступков и продолжает их совершать;

человек частично сознает неправильность своих поступков, но продолжает их совершать, тогда возникают невротические Заболевания, крайняя форма которых — невроз;
этим заболеванием страдают многие интеллигенты, когда то ли «да», то ли «нет» (за последние полвека число неврозов выросло в нашей стране в 24 раза);
полное осознание безнравственности своих поступков и тем не менее совершение их ведет к психическим заболеваниям, крайняя форма которых — шизофрения. В тридцатые годы у нас на руководящих постах было много шизофреников, которых нельзя было ни одернуть, ни сместить. Это было время тотальной болезни страны, если не психической, то психосоматической.

БОЛЕЗНИ СУДЬБЫ

А теперь переходим к рассмотрению отдельных болезней, широко распространенных сегодня, но предстающих перед нами как рок, как судьба.

Рак

Суть ракового заболевания — нарушение действия формообразующих сил на физическое тело человека. Разберем сказанное подробнее. В природе человека есть силы, побуждающие клетки порождать формы, подобные себе. Это действие энергии прообраза, то есть архетипа человека. Назовем архетипом контроль духа над материей. Это прообраз структур материального мира, связанный с неисчислимыми космическими силами.
Итак, клетки создают формы, подобные себе, под влиянием энергии прообраза. Если только возникает ситуация, когда на клетки начинают действовать теллурические силы (силы Земли), которые больше не контролируются духом, они начинают деление, создавая формы стихийно, без программы, — образуется рак.
Суть излечения — в восстановлении формообразующих сил. Но как излечить болезнь практически? Обнаруживший у себя рак должен серьезно пересмотреть и переориентировать свою

жизнь. Рак — заболевание, возникшее от нарушения каких-то глубинных нравственных принципов, первый из них — накопление обиды. Накопленная обида нарушает влияние формообразующих сил и вносит в жизнь человека хаос, он и приводит к болезни. Когда человек начинает работать над собой, он обязательно доходит до стадии, которую можно назвать всепрощением. Именно здесь ему предстоит серьезная работа. Он должен многое вспомнить и обвинить во всем не другого, а себя, хотя бы за то, что опустился до чувства обиды. Ему необходимо искренне всех простить, и простить осознанно, не формально. Можно ежедневно писать самому себе записки о прощении тех, кто Вас обидел, — это великолепная практика прощения обидчиков. Верующему человеку надо к тому же почаще ходить в храм и молиться, исповедоваться и причащаться (если он христианин). Не приемлющему форму религиозного сознания следует работать самостоятельно, просить Природу ли, Высший разум ли простить себя за злопамятство, за то, что не воспринял обижающих как учителей жизни. После такой истовой, а не формальной подготовки человек приступает к лечению.

Опишу, что видел сам. Это в основном лечение нетрадиционными способами — с помощью голода. Больной сам или вместе с врачом разрабатывает методику лечебного голодания или выбирает готовую методику. Это может быть серия голоданий дней по двадцать каждая (я наблюдал в основном такие методики), с перерывом дней в десять, а может быть, одно длительное голодание до сорока суток. Затем следует использование гомеопатических средств, в частности омелы белой или народных средств лечения с помощью трав. Пробуется все! Излечение возможно, как представляется мне, при содружестве следующих сил: первая символизирует священника, принимающего покаяние у больного; вторая — врача, практикующего нетрадиционные методы лечения; третья — себя в образе волевого, старательного, не сомневающегося в успехе человека. Тот, кто не смог заставить

себя бороться и мобилизовать свою волю, был обречен, кто смог — выживал!

Рак — болезнь очень серьезная, и те, кто вырвался из-под влияния теллурических сил, как бы автоматически нащупывает свой путь и уже знает, как идти по нему. Я не раз наблюдал подобные исцеления, в основании которых была глубокая нравственность. Такое жизнетворчество несет в себе награду, человек меняет поток жизни и вырывается из-под влияния хаоса и болезни, и более того, начинает по-особому понимать жизнь.

Ревматизм

Есть много путей возникновения этой болезни. Разберем наиболее характерный. Прежде всего — это болезнь критиканства. Человек, страдающий этим недугом, привлекал в свою жизнь людей, которые его постоянно критиковали. Все люди, окружающие нас прямо или косвенно, приглашены в наше окружение нами самими. Мы разыскиваем себе и врагов, и друзей, и любимых, и тех, кто нас в будущем предаст, и тех, кто спасет. Все «вакантные» места заполнены, и их количество зависит от зрелости нашего сознания — одному не нужны враги, другому без них не обойтись. Человеку слишком многому еще надо научиться. Человек, решивший, что критика и самокритика — очень нужное дело, обеспечил себе психологически условия возникновения ревматизма. Создал среду, а ревматизм вырос в ней, как тщательно ухоженный кактус. Так наказывается человек за неправильную стратегию своей жизни. Существует расхожая фраза — все от нервов. Суть схвачена довольно точно. В те известные периоды истории нашей страны, когда критика и самокритика являлись обязательным ритуалом, было время расцвета и ревматизма. На ревматиках лежала обязанность — быть формальным совершенством в делах и поступках. Их уровень сознания предполагал, что совершенства можно достичь не духовными устремлениями, а постоянной критикой себя и других. А что такое критика? Биоэнергетический удар по

человеку, черная магия. Вот как абсурдно это звучит: вот ты не перепрыгнул планку, а я тебя покритикую, и ты перепрыгнешь. Ревматизм поражает различные участки тела, и не существует даже единой клинической картины этой болезни. Таким словом называется ряд явлений, «сползших» на систему опорно-двигательного аппарата. Ревматиками часто бывают люди, отрабатывающие долги рода, именно поэтому вы встретите целые семьи ревматиков. Часто это люди, неспособные на мужественные поступки, не приобретшие терпения, например, к холоду, не освоившие закаливающие процедуры. Официальная медицина выделяет две большие группы ревматиков: подверженных ревматической лихорадке и ревматическому артриту. В первом случае — это острый ревматизм, во втором — хронический суставной ревматизм. Ревматическая лихорадка — реакция на определенные стрептококковые заболевания, например, возникшие на почве ангины. Человек растрачивает свои психические и физические силы на поиск врага, на критиканство, а затем ослабленный организм становится объектом нападения бактерий. Последнее обстоятельство и принимается за основную причину заболевания, то есть ветер дует от того, что деревья качаются. Ревматизм можно излечить или серьезно ослабить. Для этого нужно: первое — серьезно пересмотреть свое отношение к жизни. Второе — пройти курс растяжек, массажа, суставной гимнастики... Неприятная вещь ревматизм, тем не менее можно найти способ избавиться от него, если искать и действовать.

Алкоголизм

В основе этой болезни лежит недостаток истинной любви к пьющему... Чу, повеяло холодным ветром. Это возмутились те, у кого пьют мужья. Таких женщин несколько категорий. Первая, самая многочисленная, те, кто любит не мужа, а себя. И чтобы им хорошо жилось, надо, чтобы муж не пил. Здесь нет истинной любви к ближнему, это любовь скорее потребительская, экономическая: я — тебе, ты — мне, иначе любить не буду, в постель не положу, обед не приготовлю.

Женщины второй категории, напротив, дают много любви, но любви не того качества, а своего рода чувственный вампиризм — он мой! А человек хочет свободы. Он сбегает от такой любви или спивается. Его поедают вместе с любовью, как бутерброд с сыром.

Есть и третья категория — та, которая беззаветно отдала все, что имела, а муж пьет... Это уже судьба. Здесь победить можно только держа в одной руке Библию, а в другой — голову и сердце. То есть, любите в вашем спивающемся

супруге все лучшее, что в нем есть, не требуя взаимности. Это серьезно поможет и вам и ему. Это любовь высшей пробы, и, возможно, она сможет победить. Бороться с грубостью мужа не стоит, это бесполезно. Слишком разные уровни соприкасаются при такой борьбе, скажем — молоток и чашка. Общайтесь только с высшим и прекрасным в нем, остальное терпите, если можете, пропускайте мимо себя (разумеется, это легче сказать, чем сделать).

Истинная любовь создает условия для проявления высшего в любимом человеке, не истинная — для проявления в нем серости и низости. Тот, кто способствует последней, и сам вначале не остается внакладе, но затем вынужден восклицать: для него столько сделала, а что получила взамен? Как только начинает проявляться элемент физического обмена — ты мне (зарплату), я тебе (любовь и ласку) — это не истинная любовь и даже, может быть, не любовь вообще.

Признаки проявления высшего в человеке — когда его мысли и чувства сегодня лучше, чем вчера, проявления низшего — когда у него сегодня брюки лучше, чем вчера. Проведем такую аналогию. Представьте треугольную призму, символизирующую человека, несущую в себе принцип триединства: ум, чувство, физическое тело. Луч света, падающий на нее, олицетворяет космическую энергию жизни. Что нужно, чтобы человек, вобрав в себя энергию, преобразовал ее в соответствии со своей задачей на Земле, то есть чтобы луч света, падающий на призму, вышел из нее в виде радуги? Прежде всего нужна чистота самой призмы —

души человека. Тогда появится разноцветная радуга, в которой каждое качество будет определенно и не смешано с другими. Второе — поток жизни должен идти от Высшего Разума, из Космоса, а не из домашнего бра. Тогда мы получим сочные, яркие цвета радуги. И третье — нужны условия, при которых все это может произойти. Триединство этих условий обязательно и в этом случае и в любом другом. Отчего в наших прекрасных и по сути и по форме деревнях так пьют? Вроде бы есть все — и прекрасные душевные люди, и мощный поток жизни... Нет третьего — условий, при которых может возникнуть радуга. Российский, русский человек — это душа, пытающаяся принять в себя божественный луч, преломить его в радугу и отдать всему живущему на Земле. Но чтобы это стало возможным, призма должна стоять ровно и луч должен входить в нее с определенного места. Увы, нет условий для реализации душевных качеств. Призма стоит криво, не ориентируясь на солнечный луч, и полученная
радуга уходит в Землю. Российский человек — человек духа, именно поэтому к нему такое внимание со стороны негативных сил Космоса. Они давно нащупали слабую сторону в нем и бьют по ней методично и тщательно. Так что проблемы с пьянством можно смело отнести и к этой стороне бытия. Решим их мы или нет? Это наш тест на выживание, который мы пока решили на «три с минусом». Сам человек часто не видит причины душевных недомоганий и ищет их разрешения интуитивно, по своему разумению, которое может быть и высоким и низким. Вспомните книгу М. Булгакова «Собачье сердце». Никто из окружения известного хирурга не спился, постоянно употребляя за обедом водку, коньяк, вина. У людей этого круга были условия для реализации себя, была возможность получать и отдавать, и спиться такой человек просто не мог. А вот сознание Шарикова было таковым, что он не мог принять луч света, преломить его в себе и отдать людям. Призма его душонки была так сера и грязна, что впору говорить о поглощении, вампиризме, а не преломлении.

Что совершает пьяница? Он проникает в низшие «тонкие миры» и крадет там энергию, похожую на энергию любви и питается ею. Уровень сознания пьющего не позволяет понять, что он потребляет не любовь, а эгоизм — напиток зла, питающий все самое худшее в нем, но очень похожий по вкусу на любовь. Поэтому он не спрашивает собутыльника: «Ты меня любишь?» А спрашивает: «Ты меня уважаешь?» Кстати, настоящие воры тоже крадут из-за недостатка любви к ближнему или от ближнего. Только они крадут деньги видимые, а пьяницы — невидимые. Вылечить пьющего можно только окружив его плотной завесой истинной любви, закрыв этим облаком ходы туда, куда ходить и где красть нельзя! В конечном итоге, это тоже работа с самим собой. Повлиять на пьющего можно только через себя!

Энергия любящей женщины или любящего мужчины должна быть качественнее энергии, даваемой спиртным.

А теперь поговорим о том, из чего делается спиртное. Нет, не о качестве потребляемого спиртного, и так ясно, что качества никакого нет. Царство растений, низшее царство, крепко держит пьющего «в руках». Что такое спиртное? Это вытяжка из растения. Царство растений огромно и сильно. Победить его в одиночку крайне трудно. Оттого и пьет пьяница, курит курильщик и колется наркоман, что не победить дух травы, не оторваться от него. История показывает — тем, кто просит Небо помочь себе и другим

и сам очень старается, удается оторваться самому или оторвать другого от пьянства. Можно просить также врача, родственника, друга. Это будет обращение в Космос через других людей.

Цирроз печени чаще всего развивается у тех, кто отказывается решать задачи, поставленные жизнью, честно, самостоятельно и прибегает к алкоголю как к допингу или как к успокаивающему. Но... «бесплатных обедов не бывает». Пьешь — привязываешься к определенному образу жизни, к определенным космическим потокам — и становишься выразителем их воли.

Несчастные случаи

Несчастные случаи поражают людей не вдруг. Они идут к ним долго, разными путями. Один — напивается и садится за руль, другой — переходит в рассеянности дорогу — так и лезет под колеса. Третий суется во все конфликты, пока не получит бутылкой по голове... Человек, убитый горем, или постоянными неудачами, или потерявший смысл жизни, подспудно ищет способа самоликвидации либо наказания, таковым может быть безнадежно больной человек или честный человек, чья совесть по каким-то причинам нечиста, и он ищет наказания себе в несчастном случае. Это может быть желание «убрать» себя из-за несчастной любви либо разочарования в жизни. Не исключено желание наказать себя из-за бессилия изменить жизнь, из-за того, что тебя не понимают, тебе не верят. Гнев, обращенный вовне, — безрезультатен, тогда он обращается вовнутрь. Негативные силы используют такого человека, чтобы вершить недоброе, в данном случае с самим собой, одурманивая мозг злом, сердце — унынием и выводя человека на ситуацию, которой придумали название «несчастный случай».

Закончим рассмотрением проблем судьбы еще одним типичным недомоганием...

Рассеянность

Очень непростая болезнь, непостижимая своей всеохватностью. Ей в большей или меньшей степени подвержено огромное число людей, особенно в нашей стране. Первая и основная причина этого заболевания — неумение сконцентрироваться на явлении, поверхностный подход ко всем

проблемам жизни. Вторая причина — любопытство, чрезмерное или поверхностное, которое бывает у зевак и лоботрясов. «Ах, как интересно!» Сегодня это, а завтра то, послезавтра третье. «Вы знаете, новую оздоровительную систему практикуют, оглобля называется. Бежим записываться». «Вы знаете, лекция по христианскому буддизму

в аспекте оккультизма, и билеты очень дорогие, наверное, страшно интересно, бежим за билетами...» Так человек занимается всем и ничем конкретно. Черномагический способ жизни — всего понемногу и ничего конкретного. А человек должен знать хотя бы и немного, но досконально. Вернемся к первой причине — неумению сосредоточиться на явлении. По сути — это бескультурье в сфере ума. Оно означает, что человек еще не научился управлять ни своим вниманием, ни мыслями. В нем все расфокусировано, и он не живет конкретно ни для чего, а является лишь фоном, на котором ничего не нарисовано. Вот когда человек научится фокусироваться на определенном явлении, его жизнь приобретет смысл. А пока он постоянно рассредоточивает свое внимание на новое, не успев как следует освоить предыдущее. Он, как бездельник в гостях, через час уже забыл, где был и что делал, а зачем был —об этом даже и не задумывается.

Любопытство — это уже проблема «тела эмоций». Для его окультуривания необходима серьезная внутренняя работа над собой. Человеку все время что-то хочется. Хочется все, но выбрать надо немногое. Внешний мир бесконечен по многообразию форм и постигать все, что в нем есть, неумно. Типичная картина: сегодня увлекся французским, завтра лошадьми, потом гомеопатией и т. д. Во всех явлениях жизни надо сначала вычленить их суть, после чего львиную часть явлений можно уже не переживать — это первое, и второе — определить, нужны ли Вам эта суть и это явление. Итак, две основные причины рассеянности: неумение сосредоточиться на главном и неумение быть господином своих чувств. Для русского человека рассеянность — это качество сегодня определяющее, с которым мы ни к чему серьезному не придем. Российская нация молода, она обладает поэтому огромной потенцией. Ее юношеское состояние рассеянности, романтизма понятно, но вслед за юностью приходит зрелость, где нет места рассеянности. Кажется, она уже пришла.

Мы с Вами рассмотрели весь организм сверху донизу и очень схематично — те нравственные пути, по которым в организм

приходят болезни, а в судьбу — проблемы. Разумеется, все значительно сложнее, я дал лишь определенный срез, соответствующий моему миропониманию. Каждый поступок вызывает в жизни какое-то следствие. Все поступки можно разделить на нравственные или безнравственные — других не бывает, не бывает даже нейтральных поступков, все приводит к какому-то следствию — хорошему или плохому, и оно уже проявляется в мире, в том числе и в виде болезней. Поэтому первый диагноз, который должен поставить себе человек, — оценка своей нравственности, затем самоанализ мировоззрения. К этим видам анализа я Вас и призываю.

Завершая эту главу, дадим еще одно определение болезни: болезнь — расплата за нравственное нарушение. В тибетской медицине есть такое определение болезни: болезнь — расплата за невежество.

Пришло время домашнего задания.

Домашнее задание № 2

Определите и запишите в свою тетрадь:

1. Нравственные истоки Ваших проблем в судьбе и нравственные причины Ваших болезней или недомоганий. Их должно быть не менее пяти.

2. Сделайте такой же анализ Ваших близких. Кстати, у них Вы найдете больше нравственных упущений, чем нашли у себя. Это естественно — в чужом глазу соринку видим, в своем не видим и бревна.

3. Составьте методику исправления ситуации, исходя из правильного диагноза. Например, Вы решили, что для излечения почек необходимо избавиться от приступов тоски. Для того чтобы не прогрессировала язва желудка, Вы должны научиться быть спокойным, сдержанным, принимать к

сведению (можно не разделять) любую точку зрения, не гневаясь, не раздражаясь.

4. Подумайте и ответьте на вопросы самоанализа:

Что именно Вас раздражает больше всего? Назовите не менее пяти причин; Что именно Вас больше всего радует? Тоже назовите не менее пяти причин.

5. В домашнем задании № 1 Вам нужно было научиться «ментальному

молчанию». Сейчас мы с Вами начнем практику предельного расслабления,

которую затем совместим с «ментальным молчанием».

Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на ступнях ног. Поместите свое сознание в ступни, свои глаза, свои уши, всего себя. Начните из ступней медленно-медленно расслаблять свое тело, как будто волна расслабления неспешно поднимается по Вашему телу снизу вверх. Не теряя внимания, то есть концентрации, пройдите все тело снизу доверху. После трехминутной работы по расслаблению сплетите пальцы вместе так, чтобы большие пальцы рук легли друг на друга. Вы «замкнули себя в замок». Руки в «замке» опустите между ног. Предельно расслабьте свое тело и находитесь в состоянии расслабления еще минуты три. Выполняйте состояние расслабления в течение дня два-три раза от 3 до 6 минут. Продолжайте упражнение две недели. По прошествии указанного времени совместите состояние «метального молчания» с состоянием «предельного расслабления». Если Вы научитесь выполнять это упражнение на «хорошо», Вы будете благодарны мне всю жизнь за то, что я научил Вас такой великолепной практике. Она — путь к тому, чтобы иметь всегда силы и энергию.

Итак, тех, кто решился работать со мной, настоятельно прошу освоить приведенную практику.

На этом, дорогой читатель, заканчиваем затянувшееся пребывание в нашем Зале. Выполним ритуал прощания: сконцентрируйтесь на своем сердце, услышьте его стук, ... пребывайте в концентрации на сердце в течение 2 минут,

пошлите из сердца самые лучшие пожелания счастья и любви всем сидящим в Зале. Я — Вам, Вы — мне. Спасибо, что мы сегодня встретились на страницах этой книги.

Глава 2

ПИТАНИЕ, ЕГО ЯВНЫЙ И СКРЫТЫЙ СМЫСЛ

ПИТАНИЕ КАК ОБМЕН ЭНЕРГИЯМИ

Начинаем вторую главу-лекцию в нашем с Вами Зале мечты. Сейчас и впредь будем практиковать с Вами обязательную подготовку к процессу чтения. Сядьте удобно и проведите «ментальное молчание» в течение 1—2 минут. Это настроит Вас на серьезную работу. После чего сделайте массаж головы. Вот теперь мы готовы к творческому труду.

Итак, проблема питания имеет явный и скрытый смысл, она так же сложна, как сложно мироздание, как непрост внутренний мир человека. Это тоже проблема проблем! Вспомним историю первородного греха, где нравственный проступок (непослушание) и пища (яблоко) были каким-то образом связаны.

Можно сказать, что стратегия человеческого бытия начинается с вопросов питания. И когда человек приходит к сознательному, а не случайному питанию, его жизнь существенно меняется. Именно потому большинство людей так противятся изменению своего меню. Наши близкие готовы простить нам все, но только не отказ от мяса, бульонов, кофе, консервов... — среда противится будущим переменам.

Мы живем в мире, где постоянно происходит обмен энергиями. Во внешней природе — это ветры, несущие влагу или жару, солнечные лучи, дающие тепло, взамен которого поступают в атмосферу испарения, леса, пьющие воду, отдающие кислород, и во внутренней природе человека происходит подобный

процесс. В него входит одна энергия и исходит совершенно другая. Питание — это материализованная энергия, она входит в человека, преобразуется в нем
и исходит в совершенно другом виде — в физической деятельности, в умственном напряжении... Вся сложность и мудрость вопроса питания именно в том и состоит — какую энергию брать себе в виде пищи, а какую — отвергать. Зачем? Чтобы получить после преобразования определенный вид энергии. Как человек поступает в случае выбора пищи, так он поступает и в других случаях. Он «ест» одних людей и не «ест» других, он «пережевывает» одни события и «не переваривает» другие. Недаром о человеке, который много читает, говорят: глотает книги. Действительно, глотает. А как говорят о человеке, сделавшем другому плохо? — Он его съел.
Вот так, дорогой Читатель, проблемы питания — внешние и внутренние — сопровождают нас по жизни. Даже сейчас я кормлю Вас определенным видом энергии, а Вы или усвоите главу, или у Вас будет несварение от нее (надеюсь на первое).
Питание — очень сложный духовный процесс, но он может быть и очень бездуховным; все зависит от того, как он происходит. Сначала это процесс духовный, затем пищеварительный, ибо сначала «потребляется» дух, а затем материя. Именно поэтому во всех философских школах и религиях были разработаны свои собственные взгляды на проблему питания, включающие в себя посты и определенные правила потребления пищи. Все это понятно и естественно, ибо именно питание подготавливает человека к принятию определенных принципов той или иной религии либо школы. Человек думает, что он просто так ест и все... Нет! Съев пищу, он становится носителем тех или иных энергий, выразителем тех или иных принципов, которые были заложены в пище. Возьмем самый простой пример. Как будет вести себя человек, выпивший много вина? Как-то определенно, не так ли? Он является выразителем иньских (женских) энергий, заложенных в вине. Таким образом, человек через пищу становится проводником определенных принципов и идей, потому что

просто так, без внутренней идеи, ничего не бывает в Природе и быть не может.

Именно поэтому вопрос о питании мы начинаем с вопросов мировоззренческих. Первый этап — идея питания. Затем введем в наше «лекционное меню» строки, зовущие полюбить эту тему, чтобы возникло желание правильно питаться, побуждающее осуществить задуманное — это этап второй. После этого введем в свою жизнь те новые принципы

питания, о которых мы говорили, отработаем рецепты и меню, то есть спустим идею на физический план, — этап третий — воплощение в жизнь. Таким образом, мы соблюдем триединство принципов, принципов, описывающих любое намерение — от идеи до практики. Следуя такой схеме, можно добиться в любой деятельности сознательного, гарантированного, а не случайного успеха.

ИДЕЯ ПИТАНИЯ

Сначала давайте обратим внимание на стол, на то место, где происходит прием пищи, место, попадающее под действие закона пространства. Стол — это престол, алтарь семьи. Как на столе, так и в семье... И не потому, что голодно или сытно, здесь действуют другие, глубинные причины. Стол должен быть всегда чистым, опрятным, стоять в .хорошем месте. Обеденный стол не стоит использовать для «непищевых» мероприятий, например, для кройки и шитья. Стол должен быть ориентирован на восток, перпендикулярно половицам. Разумеется, если это возможно, если же нет, не надо делать из этого проблему, а оставить все как есть. Желательно над столом повесить икону или иконку, любую, даже вырезанную из журнала, это обязательно для тех, кто приемлет форму религиозного сознания. Если на ночь на столе оставлена грязная посуда — это большой проступок: осквернение алтаря семьи. В грязной посуде за ночь накапливаются негативные эфирные сущности, притянувшиеся к энергии разложения, вырабатывающие низкочастотные «нечистые» энергии. Это своего рода бытовая черная магия. Чашка, простоявшая ночь грязной, к утру становится сосудом, наполненным набором

примитивных существ «тонкого мира». Их наличие фиксирует специальная электронная аппаратура. Грязная посуда на столе настолько оскверняет место, что реакция осквернения проявляется еще несколько дней после наведения порядка. Аппаратура фиксирует темное пятно, постепенно растворяющееся в пространстве.

На столе желательна чистая скатерть, красивая, которую перед трапезой можно убирать, а еще лучше не убирать, а есть на ней. Жидкие блюда целесообразно подавать так, чтобы под тарелками были плоские тарелочки (как в ресторанах), страхующие скатерть от попадания жидкой пищи.

Стол нельзя осквернять тремя принципами, олицетворяемыми тремя предметами: на него не кладутся ключи, шапка и сумка. (В народе есть примета: если положишь на стол ключи — жить в этом доме и сидеть за столом не будешь!)

Прежде чем человек притронется к еде, он должен совершить несколько действий, ритуалов — назовем их ритуалами белой магии.

Акт белой магии № 1. Поблагодарим судьбу за ту пищу, которую она нам дала. В православии для этого существуют специальные молитвы, совершаемые перед трапезой: «Очи всех на тя, Господи, уповают...» Читать их желательно став лицом на восток. Те, кто не верит в Бога, могут обращаться к Высшему Разуму или к Природе со словами благодарности за данную пищу. Кому и это не подходит, может просто благодарить судьбу за то, чтоб она дала ему на столе-престоле, за то, что здоров и может принимать пищу, за то, что она есть. Если же болен, то за то, что имеет силу духа держаться в болезни и что у него есть пища. Искреннее благодарение — очень важное мероприятие. Заметьте, те, кто постоянно благодарят судьбу, всегда счастливы и удачливы, у них редко болеют дети, а те, кто частенько брюзжат или насуплены, всегда пребывают в состоянии невезения. Вспомним из истории — Иисус Христос не притрагивался к еде, прежде чем не посвящал ее Отцу Своему Небесному. Так, суть белой магии № 1 — пища должна быть посвящена: и Высший разум, который

ее дал, и обстоятельства, которые позволили ее дать, должны быть отблагодарены словами и мыслями за заботу, так как все в Природе живое, в том числе и обстоятельства.

Мы с Вами понимаем, что благодарение Природе ли, Богу ли нужно не Природе и не Богу, а прежде всего лично нам — этим мы настраиваем себя на определенную волну, приобретаем благостное состояние, которое затем передаем пище. Самостоятельно достигнуть этого благостного качества сгусток энергии, называемый пищей, не сможет, ибо его сознание чрезвычайно низко по сравнению с человеческим. Пища проходит благодаря человеку ускоренную эволюцию, и это великое благодеяние, взамен она дает нам насыщение.

Теперь давайте определимся, в чем заключается идея питания.

Есть какая-то форма, наполненная содержанием, то есть схема, будь то человек, дом, лампа... это все схемы, наполненные энергией. Все они выражают определенные идеи

с помощью принципов и энергий, сопровождающих эти принципы. Например, идея лампы — освещение пространства, принцип — накаливание, энергия — электрическая. Так же можно рассматривать человека, дома, лампы. У каждой схемы, живой или неживой, своя идея и свой способ реализации себя в Природе.

Все окружающее нас — мысль Творца, запечатленная в материи. Чтобы запечатленное в мясе и костях жило, необходимы два условия: в них нужно вдохнуть жизнь, и эта жизнь должна в них поддерживаться. Первое сделано Природой, Богом. Теперь, чтобы схема жила, то есть человек ходил, дом выполнял свое назначение, а лампа горела, необходима энергия, поддерживающая жизнь. Принцип питания заключается в снабжении организма-государства энергией. Поддерживать свою схему должны сам человек, животное, растение, минерал. Человеку, в отличие от представителей других царств Природы, для поддержания жизни требуется, кроме материальной, еще пища психическая и духовная. Питание должно полностью удовлетворять запросы

человека и всех его тел. Если этого не происходит, организм слабеет, приходят болезни.

В нашем трехмерном бытии без пищи не обойтись, как не обойтись без страдания и смерти. Жизнь в нашем мире, как, впрочем, в любом другом, не может происходить без обменов веществами, энергиями с окружающей средой: кто не обменивается, тот умирает. Возвращаясь к белой магии № 1 — к посвящению пище, назовем это действие как готовность начать обмен с Природой. Определим идею питания как обмен между человеком и Вселенной. Таким же обменом являются и дыхание, и общение, и поступки. Обмен с Природой — сложное понятие, например, обмен с Землей дает человеку пищу в физическом плане, с водой — в астральном, плане чувств и эмоций, с воздухом — в ментальном, плане мысли, обмен со светлыми сущностями дает питание душе и духу.

К этому можно добавить, что молитва и медитация — душевное питание. Все эти стихии — вода, воздух... и сущности, все-все присутствует в пище.

Акт белой магии № 2. Происходит энергетическая работа с пищей. После обращения к Высшему Разуму, когда Вы уже приобрели определенные вибрации, можно начинать энергетическую работу с пищей. Поместите еду между ладонями и напитывайте ее эфирной энергией своего тела. Для этого представьте, что Ваши ладони два электрода,

между которыми образовалось электрическое поле или что из них выходит световой поток и растворяется в пище. Можно также, не используя рук, мысленно опустить на пищу световой поток энергии «из Космоса», заряжая ее, напитывая светом изнутри и снаружи. Можно просто пристально несколько минут смотреть на пищу. Если Вы берете энергию извне, например, опускаете на пищу поток энергии, то берите ее от конкретного адресата, например, от Иисуса Христа, сопровождая свои действия, к примеру, такими словами: «Господи, пусть в эту пищу войдет Твоя благодать».

Те, кто работает, например, по системе П. К. Иванова, могут просить поток у него. Если для кого-то и это неприемлемо,

пусть обратится к пище со словами: чистота, мудрость, любовь, здоровье, истина... заряжая ее энергией этих слов.
Просто брать энергию из Космоса ошибочно. Космос многолик и заселен разными обитателями. Иерархия сатанинских чинов так же конкретна, как и ангельских. Существует несколько разновидностей энергетик, называемых в христианстве «бесами», — это зооморфные, серебристые, медно-красные бесы... И еще неизвестно, не от них ли Вы берете энергию. Просить поэтому помощи надо у конкретного сознания. Есть самый надежный адресат — Христос, *к нему я и рекомендую обращаться.
Акт белой магии № 3. Выражаете свои чувства. Почувствуйте к пище большую любовь (да-да, можно почувствовать по желанию и любовь). Это совершенно уникальное скопление веществ, собрание маленьких сознаний, как и все в Космосе, жаждет любви и радости. Полюбите кусок хлеба, яблоко, картофелину, отваренную в кожуре, — Вам вернется больше, чем отдано, пища станет более Вашей, волшебной. Все негативные сущности будут в ней ослаблены, а позитивные усилят свои свойства. Вы проникаете в нее, делаете пищу частью себя, и она становится действительно Вашей. Если даже это яд, он будет менее опасен. Ваше тело предназначено Высшим разумом еще и для того, чтобы в нем какие-то энергии проходили свою эволюцию. Вы — их планета. «Приземляются» они на нее чаще всего через пищу. Дайте им хорошие условия для эволюции.
Акт белой магии № 4. Дает работу уму. Попытайтесь понять, что мириады невидимых нитей были включены в работу для того, чтобы Вы встретились с этим уникальным составом веществ, встретились здесь и сейчас, в данном месте Космоса. Они отдадут Вам свою энергию, а Вы им
свою. Эта встреча неимоверно сложна, мистична. Вы помогаете эволюции друг друга, и это прекрасно и безумно сложно. Попытайтесь это на мгновение осознать — и забыть.
Акт белой магии № 5. Почувствуйте запах пищи, дегустируйте ее через запах, давая пищу своему эфирному телу. Лишь после

этого приступайте к еде. (Кстати, благодаря этому акту Вы не сможете есть «неправильную» еду, обладающую скверным запахом.)

Дальше перечислять действия белой магии не будем. Вы их увидите сами. Берите пищу по возможности двумя руками, чтобы задействовать два принципа — мужской и женский и два полушария — левое и правое, и с удовольствием отправляйте в рот, ежесекундно осознавая, что делаете. В зависимости от того, как Вы обойдетесь с едой, она станет или яством или, извините, жратвой. Ее может быть мало, но она принесет силу и радость, ее может быть много, но она принесет лишь усталость и жжение в желудке. Итак, наступил величайший магический акт ввода в организм космической энергии. Каждый кусочек, съеденный сознательно, дает силу и «стойким телам» и физическому телу, каждый, съеденный машинально, — лишь физическому, и то чуть-чуть, или вообще ничего не дает, а может быть, и наоборот, отбирает силу.

Вначале пища попадает в химическую лабораторию — рот. Это одно из подразделений «главной таможни». Ее там тщательно исследуют, перемалывают, добавляют специальные растворители (слюну) и т. д. Вытекает однозначное правило — чем тщательнее функционирует таможня, тем легче работа, которую должны проделать желудок и поджелудочная железа, тем больше у них возможность заняться тонкими психическими процессами, то есть своими высшими обязанностями.

Необходимость тщательного пережевывания мы можем проследить на примере употребления крахмалистой пищи. Слюда содержит фермент птиалин, который расщепляет крахмал. Если не совершен акт пережевывания, то расщепление крахмала берет на себя поджелудочная железа, которая делает это без особого удовольствия. Следовательно, тщательное пережевывание экономит энергию этой железы. А у скольких, читающих эту книгу, она не в порядке? Причина — перерасход ее энергии при недостаточном жевании. К нашим врачам обращается больной — проблемы с поджелудочной

железой, помогите, а какой смысл помогать, если завтра человек засунет в рот полбатона с маслом и колбасой и проглотит его почти не жуя, да еще и на ходу? Такого человека лечить нет смысла. Он не может нормально пережевывать даваемую ему информацию — пусть страдает, пока не научится, а наша с Вами задача — сказать ему об этом. Жидкая пища тоже требует тщательной обработки слюной, не менее тщательной, чем твердая. Большая дорога начинается с маленького шага, а пищеварение — со рта.

Итак, во рту происходит дегустация — экспертиза пищи, то есть оценка тех энергий или качеств тех эмигрантов, тех специалистов, которых мы пригласили к себе. Чем выше сознание человека, тем тщательнее у него происходит процесс дегустации и пищи и жизни. После распознания, первоначальной обработки продегустированная пища идет в желудок, получив все необходимые «документы» для проживания в организме-государстве. Если же предыдущие мероприятия были сделаны некачественно, то организму придется заниматься этой работой не в специальном ведомстве, где есть все: и специалисты и приборы, а уже в самом организме, где ничего этого нет. Придется тратить энергию — ферменты на биржи труда, пункты по переквалификации безработных энергетик, задействовать полицию, тюрьмы, кого-то срочно выдворить из организма. Очень важно, станут ли приглашенные к нам энергии нашими друзьями или возненавидят нас, будут ли насаждать свои порядки, уйдут ли в мятежные экстремистские партии, в люмпены, засев .в складках толстого кишечника. Чем больше пришельцев не полюбит наш организм как свою родину, тем больше в нем будет болезней. Как и любое государство, наш организм не может жить без притока свежих сил — пищи, и от него требуется только одно — создать условия, при которых и свой и чужой полюбили бы организм.

Чувствуете, мы немного уже стали уставать от философии питания, хочется поскорее перейти к практическому руководству. Хочется... Это уже переход ко второму этапу —

этапу желания. Поэтому и появилась эмоция — хочется... Тем не менее сначала надо закончить тему идеи, пусть захочется еще сильнее. (Это, кстати, хороший прием, я им часто пользуюсь, надо напрячь, раззадорить эмоции, чтобы астральное тело с жадностью включилось в работу.) Пища должна прожевываться до жидкого состояния. Почему? Это серьезное изменение всех «тонких» свойств пищи, это ее перерождение. Твердое состояние вещества отвечает за одни энергии, и с ними работают одни планеты, жидкое — за другие, с ними работают другие планеты и стихии. Твердая фаза пищи отвечает за потребности физического тела, жидкая — за потребность эмоционального, а это уже новая плоскость бытия.

Что же конкретно происходит с пищей? Сначала пища — твердое вещество, затем во рту или по пути в желудок она превращается в жидкость, потом из жидкости выделяется газ, из которого, в свою очередь, выходит эфирный элемент. В момент перехода из одного состояния в другое выделяется часть энергии, которая и используется организмом. Чем больше превращений претерпит пища, чем более они будут качественными, тем больше энергии получит человек. Выделившийся газ питает уже ментальное тело, а эфир — эфирное. Отсюда видно, как важен акт первичного расщепления пищи — жевание.

Жевание должно оканчиваться тогда, когда пища как бы сама незаметно входит в организм. Индийские йоги призывали: пить твердую пищу и жевать жидкую.

Если же акт жевания не таков, то, поев, человек чувствует усталость. Заметьте, не от тяжелой работы усталость, а от того, что должно давать силы. Это же абсурд! И эта усталость составляет иногда почти половину усталости рабочего дня. Можно сказать, мы едим... усталость.

Спрашивается, зачем? Затем, что вздорное, неокультуренное тело эмоций не хочет жевать. Ему, видите ли, не хочется, а Вы тут как бы ни при чем — король под гнетом... взбалмошной королевы. Лишь с помощью терпеливой, благожелательной

работы Вы сможете получить свободу и власть над желаниями, подчинить эмоции уму, а всех вместе — своему сознанию. Подчинить аккуратно, без насилия, чтобы не было бунта и мести, чтобы были любовь и признание заслуженного старшинства.

Если жевать пищу долго, то можно насытиться практически любым объемом еды.

Проведите эксперимент: возьмите в лес маленький кусочек черствого хлеба. Почему в лес? Для того, чтобы ничто не мешало эксперименту и не было отступления назад. Когда захочется есть, возьмите эту четвертинку и долго-долго, тщательно-тщательно жуйте. Пусть акт жевания и дегустации займет минут тридцать. После этого убедитесь, что хоть и немного голодно, но все же Вы наелись.

Мы должны выработать в себе привычку выходить из-за стола с небольшим чувством голода. Зачем? Затем, что тогда Ваше эфирное тело станет искать дополнительный источник питания в эфирном мире и притянет дополнительную энергию из пространства. Через некоторое время Вы вдруг почувствуете, что сыты и полны энергии. Есть английская поговорка: «Треть болезней от плохих поваров, а две трети — от хороших». Схвачено довольно точно, именно две трети. Переедание начисто отбивает все чувства «тонких тел», детренирует их. «Праздник живота» предназначен для животного, для раба, а не для свободного человека.

Обратите внимание, что говорили о еде христианские святые. Святой Антоний Великий: «Употребляй самую простую и дешевую пищу. Мясо совсем не ешь». Святой Серафим Саровский: «Только досыта ничего не кушай; оставляй место Святому Духу». Святой Иоанн Кассиан Римлянин: «Главных страстей восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость». Обратите внимание, первым грехом названо чревоугодие. Святой Максим Исповедник: «Не пища зло, но чревоугодие, не деторождение, а блуд, не деньги, но сребролюбие, не слава, а тщеславие: а когда так, то, в сущности, нет ничего злого, кроме злоупотребления».

Пристрастие к насыщению святые отцы называли чревоугодием. Преподобный Авва Дорофей разделял его на два вида: страсть к изысканной пище — гортанобесие. В нем человек не всегда много ест. Страсть к перееданию, обжорству — чревобесие. В нем человек не заботится о вкусе пищи, для него важно только наполнить чрево.

Наша жизнь такова, что «праздники живота» в * ней иногда встречаются. Тогда пусть это будет действительно праздник — за праздничным столом, а не ежевечерний ужин после работы или «воскресная объедаловка». Пусть в нашей жизни будет не много пищи, но пусть она будет великолепной.

Вообще надо учиться уходить от такого единственного счастья, выпадающего за едой. Есть много других сторон жизни, которые отличают сознательного человека от малосознательного, я приглашаю Вас в эти области!

Необыкновенно вредна еда с книгой или перед телевизором. Она может ввести в психику много нежелательных программ. Во время еды в подсознании как бы открываются особые двери, и информация от внешней среды свободно проходит в него. А подсознанию совершенно не нужна телевизионная реклама, у него от нее несварение, выражающееся в нервозности и головных болях. И последнее магическое действие. Это проявление чувств удовлетворения, благодарности, радости за то, что съедено. Без этого чувства пища впрок не пойдет — не сделан последний шаг, последний аккорд. В православии для этого используют специальную молитву: «Благословим Тя, Христе Боже наш...» Или благодарите за пищу Природу, судьбу, жизнь, благодарите...

Случается, человек съел что-то не то, «неправильное», и сокрушается: «Ах, какую гадость я съел!» Так нельзя! Уж съел, так съел. Принял иноземцев, так и не зли их и не обижай, а наоборот, постарайся привлечь на свою сторону. Пусть со съеденной «неправильной» пищей произойдет тот же ритуал, что и с «правильной».

Зададимся вопросом: откуда в пище энергия? Из духо-материи! В Природе дух и материя неотделимы и олицетворяют единое

понятие «духоматерия», которая питает всех и имеет бесконечные резервы. Энергии в любом куске пищи столько, что хватит напитать ею сто тысяч человек за один раз. Пища несет в себе все программы, заложенные в духоматерию создателями вселенной. Солнце вложило частичку своего сознания, то есть энергию в любой продукт, который мы с Вами едим, и мы извлекаем во время еды эту энергию. Человечеству не хватает пищи .не потому, что ее мало, а потому, что оно еще не научилось полноценно ее извлекать. Наша с Вами задача не в том, чтобы копить горы пищи в виде животов, брюшных складок и отложений в толстом кишечнике. Это удел неразвитых сознаний. Наша задача — не копить, а извлекать. Этот девиз должен стать принципом каждого из нас относительно любого явления. Тогда очень многое станет лишним, в том числе не нужно будет много еды.

Миниатюрные реакторы, работающие на расщепление пищи и помогающие ее переходу из одних состояний в другие, нуждаются в воздухе. Поэтому за время еды целесообразно с небольшими интервалами делать глубокие вдохи (не больше пяти-семи). Заметьте, сначала Вы будете забывать это делать. Тело желаний будет всячески ухитряться отвлечь Вас от них. Не идите у него на поводу, дышите!

Мы с Вами должны все время пытаться рассматривать нашу деятельность с высоты новых и новых знаний. Давайте рассмотрим питание с точки зрения медитации. Лекция по медитации у нас еще впереди, но я надеюсь, Вы немного представляете, что это такое.

Питание — это медитация, то есть концентрация на процессе. В йоговских системах питания, Аюрведе и в современной науке о питании говорится о важности сосредоточения на процессе еды. Следовательно, пережевывание пищи, ее вкусовое чувствование — это работа с концентрацией.

Есть правило: на чем концентрируетесь, от того и идет сила. После концентрации, после еды, наступает умиротворение — это уже медитация. Все несчастья у человека начинаются во время неосознанно проживаемого мгновения, когда отсутствует

внимание к жизни. Когда мы осознаем себя, то приглашаем в дом друзей, неосознанность, как правило, приглашает врагов, которых у человека очень много, независимо от того, знает он о них или нет. Вывод — прием пищи должен быть предельно осознан.

Если Вы едите пищу простую, состоящую из одного-двух компонентов, происходит концентрация на определенном вкусе. Если пища сложная, внимание как бы разбивается на несколько потоков вкусов, а последующая медитация разбивается на сумму маленьких состояний и глубокого осознания пищи не происходит. Отсюда следует, что энергетически предпочтительна простая пища.

От сознательного или бессознательного выбора — как питаться — не ушел ни один человек. Почему? Потому что питание — это средство осуществления определенной жизненной программы. Можно ли солдат действующей армии кормить овсянкой и манной кашей? Нельзя! Им нужны мясо и вино. Такая пища помогает солдатам выполнять свои задачи. Вы можете представить себе святого, «трескающего» курицу так, что брызги летят во все стороны? А жену Пушкина, «лопающую» поросенка с хреном? Дайте возможность художнику, музыканту, поэту ежедневно потреблять гигантские «шашлыки по-карски» — и Вы убьете их талант... Потребляемая пища зависит не только от уровня сознания человека, но и проводит определенную жизненную программу.

У всех народов есть свои «неправильные» блюда, несущие нездоровье, зло, — их большинство, есть и свои «правильные» блюда, несущие здоровье. Чем здоровее нация, тем меньше она имеет порочных блюд. И наоборот, все вымирающие цивилизации имели в своем активе массу зловредных диет. Кстати, сегодня наша страна занимает одно из первых мест в мире по числу неудобоваримых продуктов и блюд из них. «Благодарить» за это мы должны прежде всего абсурдное питание. К сожалению, его порочность поддерживается государством, усматривающем в продуктах только экономическую выгоду. Простой пример: аптечные

поливитамины якобы восполняют нехватку ценных веществ в организме. На самом деле они ничего не несут, кроме вреда. Но попробуйте сказать об этом на правительственном уровне — мокрое место останется... Сахар якобы прекрасно заменяется ксилитом. Неправда, один яд заменяется другим. На Западе выпускается специальный журнал, где все честно говорится о пользе и вреде тех или иных продуктов: хочешь — покупай, не хочешь — не покупай. У нас такого журнала, разумеется, нет. Страна долго шла к абсурду, иначе почему же учение натуропата Г. Шелтона, врача-гастролота, физиолога, диетолога, гигиениста, так долго и старательно замалчивалось в нашей стране? А тем временем дети и взрослые болели... Что-то мало в нашей стране прогресса в этой области.

Еще Гиппократ говорил: «Кто хорошо питает, тот хорошо излечивает». А чем сегодня рекомендует кормить больного ребенка официальная медицина? Бульончиком с мясным пирожком... Комментарии излишни. Индусы как нация сделали потрясающие открытия в области оздоровления человека. Национальный герой Индии Махатма Ганди говорил: «В 999 случаях из 1000 можно вылечить человека с помощью правильной диеты»... Выходит, 999 трагедий, несчастий, неполноценных жизней созданы целенаправленно неправильным питанием. Лично меня эта информация потрясла...

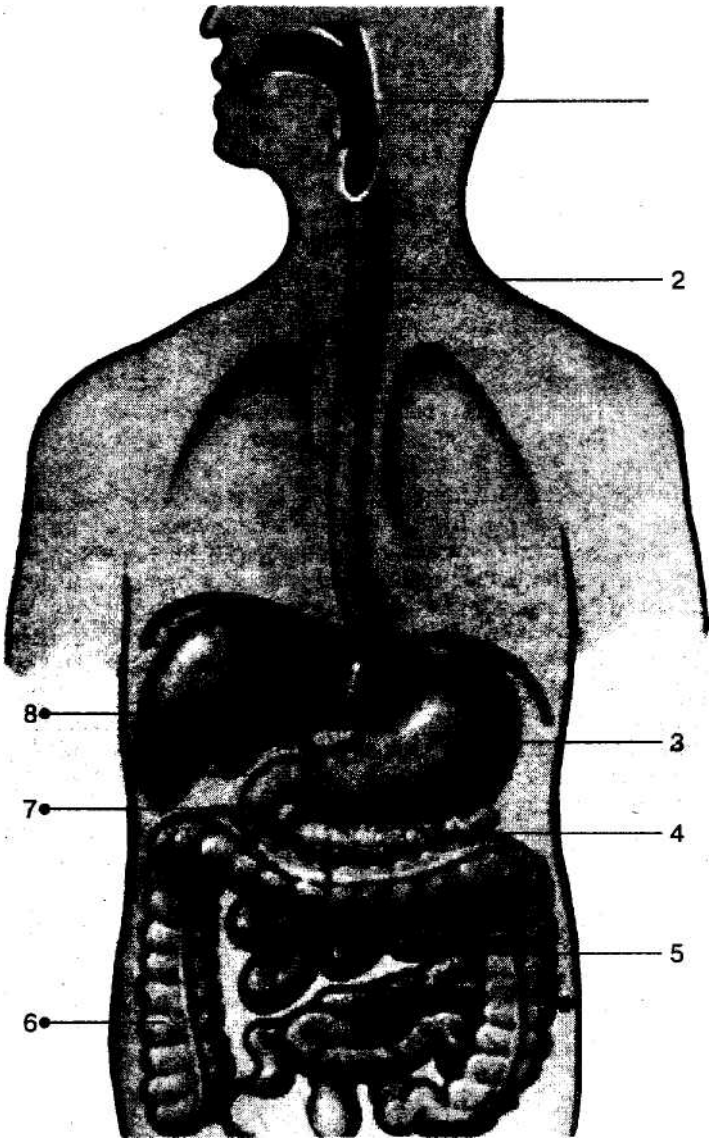
К настоящему времени человечество перепробовало все блюда и диеты, всю химию абсурда и мудрости, известны все способы обработки продуктов. При этом создавалась история питания. В ней были различные периоды: природный, когда человек потреблял только то, что давала Природа; притязательный, когда пища искажалась в угоду вкусовым желаниям, когда к ней прибавлялись жуткие добавки, создавая неведомый в Природе продукт. Сегодня наступает период сознательный: человек стремится понять, что он ест и почему именно так, в таких сочетаниях, в такое время, при таком психотипе и т. д.

На этом заканчиваем первый этап — идею питания, его философию. После него у Вас должно появиться желание

начать работу — это включился второй блок — желание осуществить задуманное. Первый этап — господин-второго, второй — господин третьего, практического воплощения задуманного.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ

Любимый вопрос многих людей. На него с удовольствием ответит масса специалистов, но только большинство ответов будут некорректными. Потому что ответ должен зависеть от множества причин — от конституции человека, темпера-



Схематичное изображение пищеварительного тракта: 1—глотка; 2—пищевод; 3—желудок; 4—поджелудочная железа; 5—тонкая кишка; 6—толстая кишка; 7—двенадцатиперстная кишка; 8—печень

мента, доминирующего инстинкта, характера, наиболее жизнеспособного органа в организме... Для начала определим, как зависит режим питания от темперамента:

Холерик должен есть один-два раза в день, завтрак с 7 до 9 часов, обед и ужин вместе — с 18 до 19. Чаще ему есть не стоит, иначе он все «разнесет» со своим темпераментом.

Сангвиник: четыре раза в день, вслед за завтраком у него идет полдник в 12 часов, обед в 14 и ужин в 19.
Флегматик: два-три раза в день, завтрак с 7 до 9 часов, обед с 15, ужин с 19.
А теперь давайте честно признаемся себе, что мы, оказывается, начисто «забыли», как выглядит схема пищеварительного тракта. Посмотрите на рисунок, схематично воспроизводящий его, дабы не путать тонкую кишку с толстой. Кстати, совсем не будет лишним, приобрести школьный учебник биологии за 9-й класс или какое-нибудь очень простое пособие по физиологии. Мы часто знаем устройство телевизора, машины, а свое, устройство для нас тайна за семью печатями.
Очень коротко напомню, как происходит процесс пищеварения. Пища идет на стол, в рот, в пищевод, а затем в желудок. Из желудка она выходит отдельными порциями. Куда? В тонкий кишечник! В нем продолжается дальнейшее расщепление пищи и всасывание в кровь и лимфу. Волнообразное движение стенок кишок постепенно продвигает пищевую кашицу по кишечнику. Непереварившиеся остатки пищи переходят в толстый кишечник и в течение примерно часов двенадцати проходят по нему. В нем вырабатывается сок, содержащий мало ферментов, но много слизи, которая помогает продвижению пищи и выведению непереваренных остатков. В толстом кишечнике много бактерий, способствующих пищеварению. Каловые массы формируются в толстом кишечнике и оттуда удаляются наружу. Они являются далеко не только отходами организма. Имея много питательных веществ, они подкармливают ими толстый кишечник. От их качества зависит его состояние, тонус и сила. Вот так-то, даже кал должен быть высокого класса. Но когда человек неправильно питается, его каловые массы становятся действительно отходами, причем очень агрессивными, из которых не только ничего полезного не вытянуть, а они забирают энергию у организма.
Великий русский ученый В. И. Вернадский писал: «Ни один вид не может жить в созданных им отходах». Увы, мы создаем

отходы не только во внешнем мире, но и во внутреннем, а это уже очень серьезно, пример — в толстом кишечнике. У подавляющего большинства больных и многих «практически здоровых» толстый кишечник забит каловыми массами многолетней выдержки в виде непереваренных, превратившихся в затвердевший кал остатков пищи, которые мертвым грузом лежат во всех «закоулках» кишечника. Основная масса плохо переваренной пищи обезвоживается (организм экономен, он вытягивает из нее воду) и укладывается в складках-карманах толстой кишки. Эта масса не выполняет никаких полезных функций, наоборот, отравляет организм, «вампирит», забирая энергию на свое содержание. Места, где это происходит, становятся «дном», а затвердевшие массы играют роль люмпенов, совершенно так же, как в любом веществе.

Место, где они обитают, становится источником интоксикации. Туда слетаются «мухи», приползают «тараканы», благодаря которым возникают эфирные «микробы» и «грибки» — все, как в физическом мире, только в виде энергетических образований. Там задерживается вся нечисть из всех миров, и не удивительно, что человек нередко чувствует брожение, жжение, боли, зловоние, идущие от их разгула в толстом кишечнике. Одна из идей, которую проводит толстый кишечник в жизнь, та, что он является тепловой станцией, обогревающей все основные министерства, греющей желудок, двенадцатиперстную кишку, печень, почки и половые органы. Но если такая станция забита негорючим топливом, то, разумеется, она не дает нужного количества тепла, и его начинает не хватать организму.

А каким областям тела не хватает энергии? Тем, которые располагаются вокруг, — органам брюшной полости и таза. Более того, толстый кишечник, набитый каловыми массами, вытесняет из положенных мест внутренние органы, а любая потеря своего места — это трагедия, в том числе и для органа, это начало его заболевания. Помните, я говорил о законе места. Сменил место — началась другая жизнь.

Есть и другие отрицательные проявления. Каловый камень давит на акупунктурную точку в толстом кишечнике, связанную, например, с каналом легких, и в них начинаются болезненные проявления. Врач говорит: у Вас легкие не в порядке... Но дело совсем не в легких, а в кишечнике.

В жизни людей довольно часто случаются периоды, когда в обществе начинают преобладать проявления низшего ума. Одно из его проявлений (а низший ум хорошо считает, подсчитывает, видит сиюминутную выгоду) — неспособность целостностного видения жизни.

В 50-е годы низшему уму человека стало неясно, зачем нужны отруби, кожица от яблок, помидоров, и, поскольку низший ум все разделяет-анализирует, он решил их отделить. Технологи убрали их при обработке, то есть убрали клетчатку. Так у нас появился белый хлеб, белый сахар, сок без мякоти и другие рафинированные продукты. Принцип рафинирования — предельно возможная концентрация определенных свойств. Именно рафинирование лишило толстый кишечник основного топлива — клетчатки. Раз нет топлива, снижается температура в кишечнике, тепловая станция не работает на полную мощность.

Все продукты, содержащие клетчатку, очищают организм, так как кишечник постоянно совершает поперечную перистальтику, то есть небольшие горизонтальные перемещения. Она может происходить только при поступлении желчи в кишечник. Для увеличения эффекта нужно, чтобы желчь соприкасалась со всеми стенками кишечника. Вот в этом ей помогает клетчатка. Помогает потому, что, не перевариваясь, она впитывает в себя желчь и, двигаясь по кишечнику, прочищает его, двигая отходы. Возникает такая схема: кишечник—человек, желчь—мыло, а клетчатка—мочалка. Можно иметь цистерну мыла, но если нет мочалки, грязь как следует не отмыть. Надо отметить, что каловые камни еще и деформируют толстый кишечник, следовательно, деформируют жизнь человека, его судьбу, — как все банально, можно иметь прекрасное сердце, хороший ум, прекрасное тело,

но, если толстый кишечник деформирован и загрязнен, это ненадолго и все равно приведет к болезням.

Тут же отмечу, что содержит много клетчатки и хорошо прочищает кишечник так называемый салат «Метла». Сразу привожу его рецепт: на крупной терке протереть капусту и яблоки, на мелкой — морковь и свеклу. Всего взять по одной столовой ложке. Перемешать, сразу подать к столу.

Дыня и арбуз — «продукты-санитары» — тоже очень хорошо очищают желудочно-кишечный тракт.

О ПИТАНИИ В СТОЛОВЫХ

Для работающего человека посещение в обед столовой явление обыденное. Зададимся вопросом: насколько же полноценно питание в столовой? И ответим на него... В «наших» столовых продукты в основном портят, уничтожая в них все самое ценное. Прежде всего витамины и клетчатку. Такое ощущение, что придумана специальная технология уничтожения полезных веществ. Люди, которые питаются в «наших» столовых, извините, деградируют. О деградации нации всегда говорит предшествующая ей деградация питания. Приготовление пищи не зря считалось священным актом, магией жизни, выполнять ее могут лучшие из лучших. Вы посмотрите на тех, кто работает в столовых, из чьих рук мы получаем энергию и силу! Разве им можно доверить самые сокровенные деяния? Пищу на работу надо брать с собой, приготовленную домашними или самостоятельно, в столовых категорически не есть! Не повара виноваты и их подручные, не пьяненькие посудомойки с их дружками, а мы с Вами. Они — это мы! Клеточки единого организма. Как в физиологическом организме нельзя презирать средний палец ноги, так и в социальном — сваливать все на поваров. Не их нужно менять, а себя, любящих дегенеративное питание. Тогда и они станут готовить другие блюда. А пока наши столовые усиленно закладывают будущие болезни в новые поколения и добивают старые.

КОГДА САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ?

Садиться за стол следует тогда, когда почувствуете голод. Вы можете сказать: я всегда его чувствую. Нет, Вы чувствуете не

голод, а аппетит. Их надо отличать друг от друга. Если не отличаете, задумайтесь, это еще одно подтверждение, что Вы не слышите голоса клеточек Вашего организма, не слышите голоса своего естества, голоса души тем более. Желание имеет одни вибрации, аппетит — другие. Аппетит вырабатывается привычкой, голод приходит как естественная потребность в еде. Первый должен быть слугой второго. Поскольку сегодня жизнь современного человека предельно искажена, то неудивительно, что и здесь все наоборот. Голод благодарен любой пище, аппетиту подай что-нибудь этакое, с подливкой. Он не будет есть в качестве блюда только яблоки или черные сухари, он гурман. В этом их различие. Голод — голос естества человека, его инстинктов, аппетит — голос привычек плюс подголосок неокультуренного астрального тела. Часто после еды голод не пропадает, особенно если не был совершен ритуал, который мы назвали Белой магией еды, и не было благодарности «хлебу насущному». Тогда и еды требуется больше, и сил она дает совсем немного.

Поговорим основательно о конкретных продуктах питания, способах их приготовления и свойствах.

ТИПЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Какими вообще бывают продукты питания

Разобьем их на три класса: белки, углеводы, живые продукты. Есть еще и жиры, но о них особый разговор. Наша классификация, конечно, не строго научная, но в жизни ее вполне достаточно. Пища бывает плотная, менее плотная и легкая. Плотная пища всегда оставляет отходы, легкая — никогда. С этих же позиций можно определить болезнь как отравление организма отходами плотной пищи.

Белки расщепляются организмом в желудочно-кишечном тракте реактивами кислотного состава, углеводы — щелочного, живые продукты могут сами себя переваривать. Что мы называем белками, углеводами, живыми продуктами?

Белки: мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, орехи, семечки, фасоль, молоко, сыр, творог.

Углеводы: хлеб, картофель, крупы, сахар, варенье, чай с сахаром.

Живые продукты: зелень, фрукты, сухофрукты, свежие соки, ягоды, сухое вино, овощи (все — кроме картофеля).

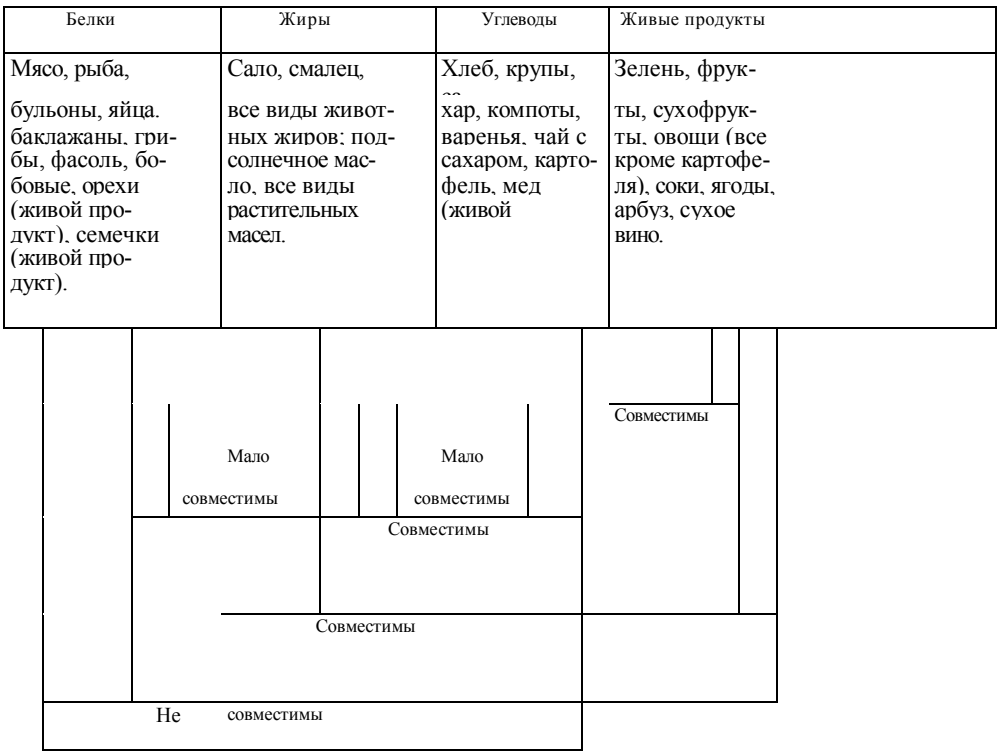
Краеугольным камнем в науке мудрого питания является совместимость пищевых продуктов. Люди прекрасно знают о совместимости и несовместимости красок, музыки, химических элементов, но почему-то редко применяют это понятие к питанию. Неправильные совмещения создают невероятные результаты. Разрушается энергетическое поле органов, наносится удар по иммунной сфере организма, очень тонко и подло блокируется высшая нервная деятельность мозга. По сути дела — это полевое заражение негативными энергетиками, образующимися при контакте несовместимостей. Подобное наблюдается и в жизни, и в питании. Несовместимое всегда создает зло, совместимое — добро. Несовместимость продуктов питания вызывает большую половину заболеваний на Земле, об этом писали все гении медицины...

Еще Ибн Сина (Авиценна) в «Трактате по гигиене» говорил о необходимости разделения различных продуктов питания по времени. До сих пор его призывам не вняли ни обычные люди, ни медики. Наверное, его сложно перевели. Тогда я переведу попроще. Ибн Сина говорил примерно так: «Ребята, не ешьте шибко разные продукты в одно и тоже время, это вредно, большая половина всех заболеваний происходит из-за мяса с хлебом и ветчины с булкой». Вот теперь, наверно, понятно. Я слышал как-то реплику после лекции: «Да кто его видел — этого Авиценну? . .»

Сочетание пищевых продуктов

Даже в царстве животных птицы клюют зерна в одно время, а насекомых — в другое. А вот в царстве человека... Ох, уж это царство! Существуют простые и сложные схемы, помогающие определить совместимость продуктов и таким образом вынести суждение о предлагаемых блюдах.

Те, кто не имеет сведений по этому вопросу, спишите известную схему совместимости продуктов и повесьте перед обеденным столом. Те, у кого эти сведения есть, повесьте



Совместимость продуктов

вторую схему совместимости, так как она более содержательная. Ничего страшного нет в том, что Ваш муж или Ваша жена не признают ничего на свете. И не переубеждайте их, а схему повесьте, пусть висит. Свое действие она все равно будет оказывать, вначале на уровне подсознания, ибо это схема, как и любая другая, излучающая. Разделение — очень важный духовный процесс. В духовном мире им занимается Архангел Михаил. Разделяя продукты по совместимости, мы помогаем ему в этой работе. Особенно опасно смешивать несовместимые продукты людям с больным желудком, ослабленной печенью, почками, слабой селезенкой, склонным к язвенным заболеваниям, страдающим твердым стулом или, наоборот, склонным к послаблению, людям с плохой кровью,

невротическими проблемами, тем, кто чувствует постоянную нехватку энергии. К сожалению, именно они наиболее злостные нарушители правильного питания. А те, кто занимаются духовными практиками или ищут свой духовный путь, ничего не достигнут, пока не решат правильно эту проблему.

Приведенная схема условна, страдает многими недостатками, но пока нам ее вполне достаточно. Кроме того, надо учитывать, что жиры бывают растительного и животного происхождения. Несомненно, полезнее жиры растительные, и нужно стараться предпочитать их животным.

Нижеприведенная таблица более информативна и более конкретна. Многие слушатели нашей школы считают ее очень удобной. Ее также надо повесить на стенку перед столом. Говоря о сочетании, о «браке» между продуктами, о взаимодействии между маленькими сознаниями, можно выделить случаи, когда браки рождали дитё по имени Польза, и случаи рождения Вреда. Иногда рождался ребенок ни то ни се, по имени Нейтральный. Мы с Вами всегда интересуемся потомками ветви Польза, стараемся выделить их особенности и гносеологическое древо.

Натуропатам давно известно:

Хорошо сочетаются: хлеб с маслом; каша и картофель с любым жиром; тыква, лук, морковь, капуста с рисом и пшеном; лук и тушеная морковь с перловкой.

Плохо сочетаются: молоко с рыбой и мясом; зерновые с картофелем; мясо с кислыми фруктами и мясо с квашеной капустой.

Теперь, когда наши эмоции уже достаточно проявлены в этом втором этапе — «желание», приступаем к третьему заключительному этапу — «практическое воплощение»...

Какие же выводы мы сделаем относительно мудрого питания?

1. Едим белковую и углеводистую пищу в разное время.

Разберем, от чего возникла такая точка зрения. Дело в том, что легко переваривая отдельно крахмал или белок, желудок не в состоянии качественно переварить их вместе.

Ведь в желудке постоянно существует кислотно-щелочное равновесие двух «желудочных партий».
«Партия» углеводов требует у главы для своей работы щелочную среду, а «партия» белков — кислотную. Щелочную среду создает в основном птиалин слюны, кислую — пепсин. Если их смешать вместе, возникнет хаос, неуправляемые сгустки энергии. Все то, что создает хаос, разрушает иерархию в организме, человеке, мироздании, разрушает вселенский порядок. Поэтому союз крахмала и белка, то есть бутерброда с колбасой или мяса с картошкой, создает в организме среду абсурда, в которой возникают непереваривaемые вещества, создается питательная среда для негативных энергетик низшего астрального и ментального планов — «пищевой фашизм». И затем эта нечисть сползает в физический план жизни, на наши органы. Фашизм зарождался в пивных — это исторический факт, то есть там, где хаос и абсурд достигали своего предела.
Кстати, нередко воспаления миндалин у детей возникают из-за частого кормления их мясом с хлебом, кашей с молоком и сахаром, сладкими пирожками. От этого появляются и запоры, и поносы, и различные аллергические высыпания. Все это, особенно аллергия, — белковое отравление. Итак, мясо, яйца, сыр, творог, орехи едят вначале, затем через некоторое время съедается крахмалистая еда, но лучше не есть ее вообще в этот прием пищи.
2. Едим белковую пищу и кислоты в разное время.
Вот-те раз, скажет кое-кто: «Я всегда считал, что политое лимонным соком мясо лучше усваивается». Нет, не лучше, а хуже! Кусочек лимона на тарелке с жареным мясом способствует тому, чтобы Ваша пища хуже переваривалась, объем шлаков в организме увеличивался, а его жизнеспособность снижалась и чтобы Ваш бюджет начал страдать от больших затрат. Это косвенный результат нарушения вселенской гармонии. Нельзя есть мясо, рыбу, яйца даже с теми салатами, в которых в качестве приправы использовался лимонный сок, майонез или уксус. А какое

мясное блюдо не подается именно с этими продуктами? И чем более в копеечку выливается нам блюдо, тем больше оно включает такие- компоненты и тем вреднее оно для организма. Увы, сегодня это естественно, а нам с Вами нужно как раз все наоборот. Можно проследить и вычленить линию поведения — если дорого или если большая очередь, значит, нам это наверняка не нужно. Любая очередь предусматривает точку зрения большинства на проблемы питания. Сегодня большинство в этой области неграмотно. Спрашивается, зачем я буду идти за грамотным меньшинством. Кстати, умных людей всегда меньше. Значит, где есть очередь, нет меня! Представьте себе — сейчас август. Вам пора на обед. Обычно Вы не идете в столовую, а приносите пищу с собой. Но сегодня с собой ничего не взято, так получилось... Что делать? Выходите на улицу и видите слева огромную очередь в столовую, справа в кафе, а недалеко сидит наша эсэн-гэшная старушка и не очень бойко продает зеленые стручки гороха. Вот к ней никого нет. Раз нет, значит, это наше. Подходите, покупайте банку-две гороха, благодарите бабусю за чудесный горох и верность традициям российского крестьянства и идете в скверик. Там в окружении воробьев и голубей долго, тщательно и с наслаждением ешьте горошек, периодически делая глубокие вздохи. Через полчаса, полусытый, сидите в скверике минут 10 отдыхая, нежась в тени деревьев, сознавая, какую полезную пищу Вы съели, и замечаете, что голода-то и нет, хотя вроде бы съедено немного. Затем, сытый и довольный, сэкономивший время, силы, энергию и деньги, немного прогуливаетесь (очень желательно прогуляться), осматривая парк, и идете на работу. Там Вас встречают коллеги, вышедшие победителями из марафона стояния в очередях. После обеда они сразу же кипятят чай, звенят чашками; эта привычка пить чай после обеда тоже очень странная. Возможно, им нужно разжижить то, что они съели. Некоторые из них взвинчены, устали. Это патриоты, отдавшие дань традициям. Если бы они знали о качестве мяса, из которого приготовляют сосиски, колбасу, о том, чем колют коров, чтобы те набирали вес, и что эту колбасу

подчас не едят даже кошки... Неведение тоже может быть стратегией жизни. А незнание — определенного рода психическая защита, и очень сильная.

3. Алкоголь неприемлем с белками.

Вот-те на... А я думал, что под водочку надо мясо, чтоб не опьянеть... Это не так! Под воздействием алкоголя пепсин слюны легко сворачивается и не может выполнить пищеварительные функции. То же самое касается и реактивов кислотного состава. Все они «пьянеют» и для дела
становятся негодны. Что же поставить в качестве закуски на «алкогольный» стол? Сознательным людям сыр и орехи! Неосведомленным — колбасу и соленые огурцы. Практически сыр является лучшей закуской к алкоголю, так как обилие жиров в нем (и в орехах) позволяет союз с алкоголем. Добавлю, что в наше сложное время появилась прекрасная возможность отучиться от многих вредных привычек и старых традиций. Раз судьба дала такую уникальную возможность, ее нужно обязательно использовать. Если уж пить спиртное, то лучше сухое красное вино. В небольших количествах оно даже полезно.

4. Один вид белка в один прием пищи.

Мясо не запивают молоком. Если кто-то это и делает, можно пожалеть беднягу, насколько он глух и слеп, не чувствует, не слышит, как негодуют желудок, поджелудочная железа и почки... от этого коктейля.

Маленькое отступление, близкое к нашей теме... Надо быть очень чувствительным к жизни, внимательным, но по-здравому, не мнительным. Питание — часть нашей жизни, организм — часть Природы, и мы просто обязаны быть чувствительными ко всему тому, что в ней происходит. Умение чувствовать, слышать свой организм вырабатывается годами. Для чего оно нужно? Для того, чтобы вовремя помочь одному органу определить опасность, подкрадывающуюся к другому. С этого часто начинается работа над собой. За ней последует уже внимательное отношение к окружающему пространству, к людям, событиям. И Вы убедитесь, что как хорошо научились

чувствовать неправильные сочетания продуктов, так сможете в дальнейшем чувствовать несовместимость и людей и событий. Так человек вырабатывает в себе интуицию. Вы можете возразить: и мясо и молоко — белковые продукты! Увы, белок белку рознь! Негр с китайцем не дают потомства, а вроде бы оба люди. Разные виды желудочного сока требуются для переваривания разных белков. А самое главное, наиболее нужный вид желудочного сока, участвующий в переваривании молока, выделяется в последний час процесса пищеварения, а мяса — в первый час. Поэтому при одновременном употреблении этих продуктов в желудке опять наступает хаос. Недопустимо употребление молока с яйцами, мяса с сыром, мяса с орехами и т. д. Но вполне нормально сочетание мяса с мясом, сыра с сыром, скажем, баранины с говядиной, грецкого ореха с арахисом, сыра голландского с сыром пошехонским.

5. Ешьте углеводистую пищу и кислоты в разное время.

Разберем сочетание: каша — кислые фрукты, картофель — салат с майонезом. Увы, кислоты во фруктах и уксус в майонезе полностью парализуют действие птиалина, то есть прекращают слюнное пищеварение, а следовательно, прерывают переваривание крахмала, и последний попадет в организм так, как будто его просто проглотили. За него вынуждены браться желудок и поджелудочная железа. Это — явное нарушение закона целесообразности. Кроме того, мы помним, что желудок выполняет определенную психическую работу, в частности, переваривает события и ситуации. Аналогичную работу выполняет и поджелудочная железа, и неправильное, нерациональное сочетание продуктов отвлекает их от самого главного.

6. Ешьте белковую и углеводистую пищу в разное время с сахарами.

Почему? Потому что белковая или углеводистая пища поступает в желудок, там и начинает перевариваться. Сахара же перевариваются не в желудке, а в кишечнике. У каждого продукта свой шесток, своя планета, свой микромир. Но с кем поведешься... попав в компанию белка и крахмала, сахара не

могут попасть в кишечник и вынуждены довольно долго находиться в желудке, нервируя его, вызывая неудовольствие в виде брожения. Нельзя по этой причине употреблять кашу с сахаром, хлеб с изюмом, печенье с молоком. Любой торт — это, так сказать, «неправильный торт». Это всегда смесь сахара со сладкими фруктами, сливками, яйцами и мукой. Такой торт может сделать любой человек, независимо от уровня сознания, по рецептуре. В нем может быть все, кроме одного, — мудрости! «Правильный торт» — это мудрое сочетание продуктов, которое принесет человеку пользу. Его приготовление требует знаний, ума, умения, большого желания создать действительно великолепный торт, наполнить его, кроме пищевых компонентов, и энергией любви, добра, мудрости. Такой торт насыщает не только физическое тело человека, но и его «тонкие тела». Поэтому пусть «неправильный торт» будет уделом нечастых визитов к друзьям, а дома нужно приготовлять совсем другие блюда, и в гостях упомянуть о рецептах настоящей человеческой пищи (упоминать, а не навязывать), вдруг кто-нибудь заинтересуется. Мы с Вами сможем ввести в свою жизнь такие мероприятия. Но дети... дети имеют весь пищевой набор того, что нельзя. Да и как отказать ребенку в кексе с изюмом, импортных завлекательных сластях? Придется отказать! Пусть ребенок знает, что папе для него никогда не жалко яблочка, хурмы, апельсина, но никогда родители не купят жвачку, кекс или пирожное. Если все же не можете отказать, то обязательно ненавязчиво выразите свое отношение к такой еде. И, разумеется, не ешьте сами!!! Вы для него — первый пример, и для Вас дверь в мир этих сладостей закрыта!

7. Жиры стараемся не употреблять ни с одним из видов белковой пищи. Тоже вроде бы странное правило. Но вытекает оно из того неоспоримого факта, замедляется из-за жиров в этом же мясе часа на два. Чтобы этого не происходило, мясо надо разделить на постную часть и жирную и делать из каждой части отдельное блюдо. Если же все-таки Вы вынуждены поставить на стол такое сочетание продуктов,

дополните его большим количеством зелени и сырых зеленых овощей. Это поможет лучшей усвояемости жирного мяса. Летом зелень лучше брать с рынка и из леса. Уехать на электричке подальше от города и набрать рюкзачок или сумку сныти, манжетки, одуванчика, крапивы, сурепки и т. д. Все это мелко нарезать (крапиву предварительно ошпарить кипятком) и подать к столу, полив растительным маслом или без него. Остатки травы засушить на зиму. Уверяю Вас, гости не только не заметят подмены, но и «язык проглотят». На всякий случай можете добавить к лесной зелени базарной петрушки, укропа, сельдерея. Зимой зелень добавляйте в кастрюлю за минуту-две до выключения газа или прямо в тарелку.

8. Молоко, яблоко, дыня, арбуз — отдельная еда.

Не ешьте их ни с чем, особенно это правило касается дыни. В противном случае Вы просто уничтожаете хороший продукт.

Вареная и запеченная пища

В вареной пище уничтожается до 80% витаминов и биологически активных веществ. Поэтому предпочтительнее пища сырая или запеченная в духовке, либо в духовке в фольге. В духовке прекрасно запекать все овощи, особенно картофель. При этом сохраняются самые ценные его свойства, самые ценные вещества, находящиеся в тончайшем слое под кожурой. Прекрасно готовятся в фольге овощи и мясо. В ней они сохраняют свои самые ценные компоненты. И куру можно запекать в фольге, а можно, посадив ее на маленькую бутылочку с водой, запечь прямо так.

Вредные продукты

Все натуропаты единодушны в том, что следующие продукты вредны для организма:

рафинированный сахар;
острые приправы;
уксус;
горчица;

лимонная кислота;
соления;
копчения;
все колбасы;
любая ветчина;
жареные блюда;
жирные мясные продукты;
свинина;
консервы;
маргарин;
синтетические жиры;
кофе;
чай;
какао;
кока-кола; пепси-кола;
подавляющее большинство алкогольных напитков; изделия из белой муки; несвежие, вялые овощи и фрукты; карамель (особенно); практически любые конфеты; кулинарная «вата»; гоголь-моголь;
сгущенное, консервированное, порошковое молоко; все пирожные и торты внедомашнего приготовления; все шоколадки и сласти типа «Сникерс», «Вэгон Вилс», «Тупла» и прочие «райские наслаждения».

АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Жиры. Нужны человеку как источник определенного вида энергии. Их можно разделить на две категории: жиры насыщенные, животного происхождения, и жиры ненасыщенные, растительного происхождения. Когда жир бросают на сковородку или жарят на нем что-нибудь, он превращается в ядовитое или, в редких случаях, нейтральное соединение. Надо помнить, что жиры мало совместимы с белками и углеводами и хорошо совместимы с живыми продуктами. Кроме того, использовать промышленные синтетические и гидрогенезированные жиры нельзя! Это

верное зло, но приятное на вкус и поэтому легко потребляемое. Одно из негативных последствий использования такого жира — закупорка кровяного русла. Дорогой Читатель, уверяю Вас, что большинство наших головных болей и плохих самочувствий было высажено на почве, удобренной жирами. Кроме того, постоянно приготовляемая на них пища обязательно способствует увеличению веса тела со всеми вытекающими отсюда последствиями. Кстати, в самой богатой стране мира — Америке богатые люди худощавы и подтянуты, а бедные часто обладают излишним весом. Не в обиду будь сказано, сравните габариты господина Клинтона с любым из наших руководящих деятелей... Стройность и изящество — косвенное проявление интеллекта в политике. Здоровым быть — рентабельно, стройным быть — рентабельно. Можно возразить — многие неординарные личности были толсты и обрюзглы. Увы, они не были гармоничны. Истинное проявление красоты предусматривает проявление ее во всем — и в духе, и в мыслях, и в физическом теле. В заключение отмечу, что жиры во все времена препятствовали этому процессу. Идея жира — большая концентрация определенных свойств, проявляется, разумеется, не только в кулинарии. Недаром говорят: тебе жирно будет... Или: жирный чернозем. Когда в пище проявляется чрезмерное, это может быть только лекарство или отрава. Поэтому в обычной жизни жир препятствует ее гармонии.

Растительное масло. Нерафинированное масло часто продается в пластмассовых бутылках. После открывания бутылки его немедленно следует перелить в стеклянную посуду, так как пластмасса, соединяясь с воздухом, образует синтетический продукт (неведомый ни нашему организму, ни здравому смыслу), который, попадая в масло, отравляет его. Лучше всего любое подсолнечное масло перелить в темную бутылку. Желательно даже завести для него специальную темную посуду. Нерафинированное масло значительно полезнее рафинированного. Надо знать некоторые особенности, связанные с маслом, — чем больше в нем осадка, тем оно

полезнее. Лучшее масло светлое, т. к. темное получается обычно из пережаренных семечек. Итак, лучше брать нерафинированное светлое с осадком масло.

Овощи. Это естественное лекарство, которое можно потреблять ежедневно; они служат профилактикой многих заболеваний. Прежде всего овощи:

мощнейшее спазмолитическое средство, причем целевое, они успокаивают, снимают стрессы с органов, гармонизируют их;

естественное слабительное, а хорошее действие кишечника — принципиальное условие оздоровления;

мягкое мочегонное, приводят к замечательному очистительному эффекту;

мощное противосклеротическое средство, особенно при правильном подборе — только за одно это уже стоит дружить с этим народцем, приглашать его почаще в наш организм-государство.

Овощи бывают хорошим другом и помощником во многих делах, где требуются выносливость и чуткость. Но... и друга не должно быть много. Очень полезна для организма морковь, но, если есть ее постоянно и много, обязательно заболеешь. Это же касается и капусты и редьки... В сезон созревания их можно есть хоть по три раза в день, но как только сезон прошел, количество потребления надо снизить, а выбор овощей разнообразить. Иначе глаза и печень морковкой вылечите, а, скажем, почки ослабите.

Испокон веков овощи потреблялись в сыром и вареном виде. В вареном виде — картофель, баклажаны, кабачки, цветная капуста и т. д. В сыром — капуста, морковь (вместе с ботвой), репа, особенно черная репа, турнепс, брюква, петрушка с корнем, сельдерей, укроп, семя укропа, щавель... Всем, особенно пожилым и тем, кто не привык к сырым овощам и страдает желудочно-кишечными расстройствами, вводить в меню сырые овощи нужно крайне осторожно. Прежде всего для того, чтобы не отбить у себя охоту воплотить в жизнь очень хорошее начинание. Приучать свой организм, особенно его чиновников на местах — органы, к овощам надо крайне

осторожно, бережно, где дипломатично, где с хитринкой, примерно так, как ведут себя обычные руководители всех рангов. Ведь принцип руководства в царстве людей (введем такой красивый термин) — отражает взаимодействие мозга с клеточками и органами своего тела.

Бели овощи выращены на своей даче и Вы применяли напалм для их обработки, можете есть их без опаски, касается это прежде всего ботвы. Если же овощи выращены на полях нашей необъятной страны (необъятность — это прежде всего невозможность удержать сознание на объекте), тогда будьте осторожны. Понаблюдайте, как действует на Вас тот или иной продукт, ботву лучше не есть совсем, либо определите ее пригодность для питания интуитивно или опытно. Не забудьте, что больше всего химикатов сконцентрировано в особых точках любой схемы, например в начале и конце моркови. Поэтому обрезаем острый и тупой концы моркови. Кстати, эти места и загнивают первыми.

Все овощи можно разделить на две группы:

1) зеленые некрахмалистые: зелень, капуста, огурцы, баклажаны, лук, чеснок, репа, редис, редька, сладкий перец, помидоры;

2) крахмалистые: цветная капуста, морковь, свекла, брюква, кабачки, тыква, корни хрена, петрушки и сельдерея.

Овощи первой группы сочетаются со всеми продуктами, за исключением молока. Они помогают перевариванию животных белков; выводят из организма и нейтрализуют образовавшиеся токсины; с приемом большой порции зелени предохраняют от переедания концентрированной пищей.

Овощи второй группы — самостоятельная еда, использование их в качестве гарнира малоцелесообразное (хотя, безусловно, лучше, чем макарон или картофеля).

Варка овощей. Овощи лучше варить на пару в кожуре (или запекать в духовке), так как самые ценные минеральные вещества при варке переходят в воду и пропадают. При отваривании содержание калия, к примеру, в овощах снижается более чем в два раза. Чтобы использовать эту

драматическую ситуацию себе на пользу, отвар из-под овощей также желательно употребить в пищу. Если Вы варите, например, картофель, воду сливайте в отдельную кастрюлю и используйте в дальнейшем для варки супов. Потеря ценнейших веществ при варке подобна потере гормоноподобных веществ вместе с уриной. Готовят овощные блюда не более чем за час до еды, иначе, соприкасаясь с кислородом воздуха, они теряют большинство своих положительных качеств.

Запекание овощей. Очень часто в организме человека не хватает калия, точнее, не часто, а всегда. Отсутствие его крайне вредно для здоровья. Где же добыть калий? Его много в печеном картофеле, вот и возьмем его оттуда. Помойте картофель с кожурой (можете даже потереть его щеткой с мылом) и выложите на противне в духовке. Печь картофель желательно при температуре 180 °С, где-то минут 25—30. Если будете запекать этим же способом свеклу, ни в коем случае не снимайте с нее кожуру, тщательно помойте — и в духовку. Вкус печеной свеклы разительно отличается от вареной. Можно таким же образом запекать и морковку, это тоже очень полезно и вкусно. Только начните, сделайте первый шаг (закон первого шага), и Вы уже никогда не вернетесь к старым привычкам.

Картофель. Дает организму энергию, получаемую в основном при расщеплении углеводов. Но углеводы преобразуются в гликогены, которые откладываются в клетках различных органов, например в печени, мозге, костях. Затем все это превращается в холестерин, который откладывается к кровеносных сосудах. Обратите внимание, как осмотрительно действует зло: сначала идет захватывание власти в центре (мозг, печень) затем на периферии (кровеносные сосуды). По тому, как ведется загрязнение организма, можно устраивать обучение военных и политиков... Добавьте сюда же отложение солей, и Вы получите атеросклероз. Где же выход, ведь мы жить не можем без картошки? Кстати, наши предки нередко сидели на одной картошке и были вполне здоровыми людьми... Чтобы не было вышеуказанных отложений, тот, кто употребляет картофель, должен обязательно заниматься

физической работой, тогда все будет прекрасно. Вот и вся тайна здоровья наших предков. Картофель дает много слизи, которую очень любят вирусы и различные инфекции. Активная физическая деятельность и закалка позволяют полностью сжечь слизь и свести на нет их влияние. Человек, ведущий очень спокойный образ жизни, должен потреблять минимальное количество картофеля, желательно только на завтрак или обед, и избегать на ужин, особенно зимой.

Морковь. Полезна для зрения, кожи, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, при желчно-каменной болезни, нарушении обмена веществ, полиартритах.

Капуста. Лечебна для желудочно-кишечного тракта, «показана» при язве желудка, подагре, желчно-каменной болезни, нарушении обмена веществ. Тем не менее для тяжелых больных и сильно ослабленных капуста не рекомендуется — «холодна» и «тяжела» (то есть трудно переваривается и забирает при переваривании много энергии).

Ревень. Укрепляет желудочно-кишечный тракт, печень, усиливает почки, очищает кровь, выводит шлаки, укрепляет вены, способствует выработке соляной кислоты, компенсирующей пониженную кислотность.

Использование овощных соков при разной кислотности. Использовать овощные соки надо с умом, обязательно учитывая кислотность желудочного сока. Так, капустный и свекольный соки более других помогают при пониженной кислотности (желательно, чтобы свекла, перед тем как отдать сок, пролежала ночь в морозильнике). Если кислотность, наоборот, повышена, лучше употреблять картофельный или морковный соки.

Запомните правило: продукты порченые, лежалые, с изъяном в пищу не используются.

Попутно даю хороший совет.

Предположим, у Вас проблема с почками и пониженная кислотность желудочного сока. В своей тетради напишите: «Мои почки». И заносите под этот заголовок все то, что

касается почек и еды, их оздоравливающей. На другой странице напишите: «Моя пониженная кислотность». И там же выпишите информацию о ревене, капустном и свекольном соках. Копите подобную информацию, она когда-нибудь поможет Вам самому себя вылечить или очень серьезно оздоровить.

Фрукты. Это «кладовая» витаминов, предохраняющих Вас от многих заболеваний, несущих Вам силы и бодрость. Тепловой обработке они не подвергаются, это лишнее. Их надо есть только в сыром или засушенном виде.

Приготовление сухофруктов. Не варить. Заливайте горячей водой и настаивайте. Еще лучше заливать их холодной водой с добавлением меда или сока лимона.

Приготовление сладких консервированных фруктов. Это десерт, причем бесполезный для организма. Самое лучшее сделать его гостем на «неправильных» праздничных столах и никогда не покупать для иных целей.

Зелень. Доступны почти каждому жителю России следующие виды зелени.

Огородные: петрушка, сельдерей, укроп, салат, щавель, ботва свеклы и моркови, редиса и репы, зеленый лук, мята, настурция;

Дикорастущие: сныть, одуванчик, крапива, молодые листья березы и липы, лист подорожника, манжетка, морковница (купырь), кислица, мята, пастушья сумка, корень и стебель лопуха, листья малины и земляники.

Все травы собираются вдали от дорог. Наибольшую ценность они представляют в апреле-мае-июне. Увы, большинство огородной зелени растет в экологически неблагоприятных зонах, к тому же подвергается интенсивной подкормке удобрениями. Поэтому дикие травы несравненно ценнее огородных. Разумеется, от последних не следует полностью отказываться, хотя бы потому, что в нашем реальном мире это практически невозможно.

Подготовка зелени к столу. Любую зелень тщательно моют в проточной воде. Затем можно опустить ее на несколько минут в

соленую воду, чтобы очистить от яиц червей и улиток. Если встретите черные пятна на зелени, удалите эту часть листа или стебля — это следы обработки ядохимикатами. Особенно будьте внимательны к сельдерею. На нем ядохимикатов остается значительно больше, чем на любой другой зелени. К сожалению, многие из нас регулярно потребляют ядохимикаты, приглашая в свое государство «личностей с сомнительным прошлым». Хоть как-то избавиться от них можно через мытье и ополаскивание.

Сохранение зелени свежей. Существуют два способа сохранения зелени:

1. **Зелень нужно очистить и завернуть в бумагу (разумеется, не в газету). Затем положить в полиэтиленовый пакет и в таком виде оставить в холодильнике. Учтите, зелень не должна касаться полиэтилена. Те хозяйки, у которых зелень киснет в мешке, или очень богаты, или нерадивы. Бумага, затем мешок! Если зелень начала увядать, ее погружают на полчаса в воду комнатной температуры, затем или на стол, или снова в холодильник.**
2. **Помыть зелень, встряхнуть как следует и положить в полиэтиленовый мешок (тут можно без бумаги). Мешок надуть и, туго перевязав, положить в холодильник.**

Особым способом хранятся: зеленый лук, зеленые овощи, которые можно сохранить несколько дней свежими. Для этого их надо завернуть во влажную ткань и положить либо в холодильник, либо в прохладное место.

Зелень можно солить на зиму всеми известными способами, но лучше сушить. Летом ни одно блюдо не должно обходиться без зелени, а зимой размоченная зелень также идет во все блюда или пьется как отвар, чай или настой.

КАК ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ЯДОХИМИКАТОВ И ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

Единственный способ достаточно эффективно избавиться от влияния химии — выжать из фрукта, овоща или травы сок. После выжимания сока все ядохимикаты остаются в клетчатке, а сок же практически чист от них.

СОЛЬ

Соль не пища. Есть на Земле дикие племена, которые не знают, что такое соль, а заодно не знают, например, что такое гипертония.

У большинства из нас в той или иной мере проблемы с почками. Избыток соли вызывает излишнюю отечность, оказывая давление на почки. Таким образом, мы собственными руками создаем себе болезни. Осознайте причину этого и предельно уменьшите потребление соли.

Вопрос о соли — это вопрос калиево-натриевого равновесия. Оно чрезвычайно важно в организме. Калий и натрий постоянно спорят за свое присутствие в клетках. В поваренной соли нет калия, это полностью натрий. Наш же организм остро нуждается в калии, которого должно быть в 4 раза больше, чем натрия. Организм собирает калий всюду, но избыточное применение поваренной соли сводит на нет все его усилия.

Тем не менее полный отказ от соли — неверный шаг на пути к здоровью. Соль в организме нужна, не много, но нужна. Вы помните из школьного курса, что без соли не проходят процессы электролиза, нет движения тока через жидкости, поэтому потребление соли просто необходимо, ведь эти процессы идут и в организме. Другое дело, что человек потребляет ее в раз десять больше необходимого. Поэтому для уравновешивания ситуации возникли бессолевые диеты, являющиеся таким же заблуждением, как и многосолевая пища. Но для «засоленного» человека такие диеты на незначительный срок полезны, а после ему следует перейти на нормальную, правильную, малосолевую диету. Кроме прочего, соль дает психике определенную эмоциональную пищу. Поэтому, если ее не будет хватать, Вы можете неосознанно смотреть подряд все телепередачи, восполняя этим эмоциональный голод.

Итак, наша диета малосолевая. Сегодня мы переедаем соли, и не так-то легко, имея многолетнюю привычку, отказаться от нее. Кроме того, солью обильно сдабривают многие продукты, которые мы покупаем уже в готовом виде. Происходит «привыкание к пикантности», своеобразное «зомбирование» солью, и производитель прекрасно это видит — человек неосознанно стремится купить продукт снова. Проблема соли очень непростая, именно поэтому придется уделить ей особое внимание.

У соли есть заменители. Лук, редька, петрушка, укроп, сок клюквы. Используя их в более или менее концентрированном виде, Вы сможете существенно снизить потребление соли. Можно приготовить самим приправы, заменяющие соль:

1. Взбить 1—2 желтка, влить постепенно 2—3 столовые ложки растительного масла, добавить 1 чайную ложку тертого лука (можно добавить 1 столовую ложку размельченного сельдерея, или петрушки, или укропа); все это тщательно смешать с 1 столовой ложкой лимонного либо клюквенного сока.

2. 1 чашка сметаны, 1 чашка растительного масла, 1 сырое яйцо (или 2 сырых желтка); все это взбить, добавить 2 дольки размельченного чеснока или сельдерея. Этим можно заправлять салаты.

3. На 250 граммов растительного масла сок 1 лимона (взболтать масло вилкой, понемногу добавляя сок), 1—2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотка горчичного порошка; все тщательно перемешать.

Морская соль очень хороша для использования вместо поваренной. Предварительно ее нужно правильно приготовить. Вначале растворить, залив горячей водой, раствор пропустить через марлю. В ней останется очень много негодных примесей, которые следует выбросить. Полученный после фильтрации соляной раствор выпаривается до полного исчезновения воды. Полученная соль с успехом используется в питании.

Ламинария, или морская капуста, использованная вместе с приправами, по вкусу наиболее полноценный заменитель соли. Кроме прочего, в ней высокое содержание йода, магния, цинка,

калия, фосфора. Сушеную морскую капусту желательно размельчить на кофемолке. Другой вариант употребления ламинарии: семена болгарского перца, которые вы все лето собирали из отходов вашей кухни, слегка прокалите на сковородке (но не жарьте) и тоже размельчите на кофемолке. Перемешайте порошки ламинарии и семян болгарского перца. Этим порошком заправляйте блюда вместо соли — будет необыкновенно вкусно. Вместо семян болгарского перца можно использовать семена горького перца, получится великолепная острая приправа, которой тоже хорошо посыпать пищу. К порошку из ламинарии можно добавить и размельченные на кофемолке сухие травы — петрушку, сельдерей, имбирь, гвоздику. Хранить эти присыпки хорошо в баночке под плотно закрывающейся крышкой.

О заменителях соли пока все. От себя отмечу, что это великолепное гурманство, полезное и физиологичное.

САХАР

Как-то в газете «Аргументы и факты» я увидел заметку очень авторитетного медицинского деятеля, который категорически утверждал: детям нужен сахар! Дальше шли примеры: сахар в граммах, когда и сколько, — цифры, способные потопить в своей прагматичности любой ум, но выглядевшие, как и положено, внушительно.

Все мировые авторитеты — Г. Шелтон, Н. В. Уокер, П. Брэгг — утверждают: сахар не нужен, а мы говорим: нужен! И еще пишем об этом на страницах самой популярной газеты. Одна такая заметка стоит целого Чернобыля, только растянутого во времени. Представляете, как теперь заботливые мамаши, бабушки будут заботиться о своих детях, чтобы у них был чай послаще. Самое смешное в том, что сахар детям действительно нужен, но не белый рафинированный, а тот, который присутствует в сладких фруктах и меде. Об этом важная медицинская персона не упомянула. А вот когда сладких фруктов и меда нет, тогда нужно брать белый рафинированный яд, называемый сахаром. Что же делать, если организм существует в условиях неправильной жизни, тогда ему нужен

яд, и не в микроскопических дозах. Это примерно такая ситуация, как с пьянством. Отберите у пьяницы вино, он станет наркоманом. Пусть лучше пьет, вреда меньше. То же самое и с сахаром. Он показан лишь при неправильной жизни.

Схема такова: лучше всего сладкие фрукты и мед, затем (по убывающей) — варенье и фруктовый сахар, и уж потом сам сахар. Но и у сахара существуют свои заменители, в которых есть хоть какая-то доля пользы. Рецепты приготовления заменителей сахара просты, а полученные продукты вкуснее и лучше.

Ароматизированный сахар: 1/2 килограмма сахара и полстакана воды размешать в кастрюле, влить 200 граммов кипятку. На медленном огне варить до консистенции меда. Можно добавить специи (гвоздику, имбирь, корицу) или цедру.

Цитрусовый сахар: 1 килограмм сахара залить стаканом кипяченой воды и дать постоять, чтобы сахар растворился. Варить 30 минут с момента закипания на медленном огне. Порезать лимон или апельсин на небольшие кусочки, вынуть косточки. Добавить эти ароматные кусочки к сахару, перемешать и варить еще 10 минут.

Медовый сахар: 750 граммов сахарного песку (лучше пудры) соединить с 200 граммами кипяченой охлажденной воды и 200 граммами меда. Все перемешать до однородной консистенции и оставить при комнатной температуре, накрыв крышкой. В течение последующих 8 дней состав перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день.

Цветочная пыльца. Продается двух видов — в смеси с медом и в гранулах. Пыльца боится сырости, поэтому хранить ее с медом желательно не больше недели-двух, гранулы сохраняются значительно лучше и могут храниться долго. Собирая ее с цветов, пчела добавляет в пыльцу нектар и слюну, делая ее еще более лечебной и разрушая в ней все аллергены. Это очень полезный продукт для всех — и для больных и для здоровых. Пыльца не лекарство, как считают многие, а очень ценный концентрированный продукт питания, великолепно регулирующий обмен веществ, увеличивающий

сопротивляемость стенок капилляров, улучшающий сердечную деятельность, являющийся биологическим стимулятором организма. Для профилактики достаточно принимать пыльцу в течение месяца несколько раз в год, желательно в начале каждого сезона. Прием: 1 чайную ложку пыльцы смешать с медом и есть натощак, запивая теплой водой. Не следует принимать ее на ночь. При проведении курса уменьшите потребление пищи, особенно белковой. Обязательно смотрите на дату упаковки: пыльца должна быть свежей. Через год хранения она теряет три четверти своей ценности, а через два года становится бесполезной. Хранить ее нужно в холодном месте при температуре 9 "С.

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко — пища ребенка до 2 лет, а не взрослого. В США 20 лет велась кампания по разъяснению неусвояемости молока взрослым организмом. Этим власти добились снижения потребления молока на 40%. Результаты не заставили себя ждать — уменьшилась вдвое детская смертность, пошла вниз кривая сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, возросла продолжительность жизни. И все благодаря тому, что такие основные составляющие молока, как лактоза и казеин, которые не усваиваются организмом взрослого человека, стали реже попадать в него.

Заслуженный авторитет в вопросах питания доктор Н. В. Уокер как-то сказал: «Опыт многих веков ясно доказывает, что коровье молоко служит источником получения слизи, и с младенчества до глубокой старости является причиной заболевания людей простудой, гриппом, астмой, бронхитом, воспалением легких, туберкулезом». Когда человек заменяет в своем меню молоко на овощи, крупы, кисломолочные продукты, его здоровье резко улучшается. Показано человеку только козье молоко. Оно всегда более чистое, чем коровье, в нем меньше грязи, мочи, гноя, который практически всегда попадает в молоко коров. (Наши доильные аппараты

травмируют вымя, «сосут» молоко с кровью и гноем. Прием молока редко где проводится доброкачественно, особенно сегодня.)

Магазинное молоко нашего производства не рекомендуем использовать еще и потому, что в него добавляют в больших количествах консерванты, которые однозначно вредны человеку. Если есть возможность, замените коровье молоко на козье. Помните, козье молоко нельзя подогревать выше 47 °С, иначе оно теряет многие ценные свойства.

Вместо коровьего молока употребляйте кисломолочные продукты. Но здесь тоже есть свой «отечественный» секрет. Наша промышленность выпускает кефир с помощью грибковой флоры, поэтому в нем образуется очень много этилового спирта. Чем дольше стоит кефир, тем больше спирта. По этой причине лучше его не употреблять и ни в коем случае не давать детям! Лучше всего использовать простоквашу или ацидофилин. Йогурт — прекрасный продукт за границей, у нас же не понятно какой. Один завод выпускает его очень хорошим, другой нет. Очевидно, какие-то «сверхсекретные» технологии не дают составить представление о нем.

Если при домашнем приготовлении простокваши у Вас образовалась сыворотка, помните, ее можно использовать как слабительное, если пить по утрам за 30 минут до еды.

Творог — очень тяжелый продукт. Есть люди, решившие перейти на вегетарианство, но использующие творог. Это ошибочное представление о вегетарианстве. Потребляющий творог может быть назван частичным вегетарианцем. Среди нас есть люди, пытающиеся наладить правильное питание вводом творога в рацион чуть ли не ежедневно. Повторяю — это очень тяжелый продукт и есть его можно раза два, ну от силы три в неделю по 100—150 граммов, не больше!

Прекрасно зарекомендовал себя самодельный творог «Цуц-ма», приготавливаемый из простокваши (о его приготовлении см. в конце главы).

ПИЩА БОЛЬШИХ ГОРОДОВ

Петербуржцы и жители практически всех крупных городов, как правило, страдают болезнями, несущими женский принцип. Их признаки: умственная и физическая утомляемость, сонливость, вялость, недостаток энергии, бледность, чувство тревоги и страха. Им рекомендуются продукты, уравновешивающие ситуацию, носящие мужской принцип — энергичность и силу. Это гречиха, тыква, морковь, изредка яйца, рыба вместо мяса, козье молоко, пророщенная пшеница.

152

О питании в больших городах я упомянул не случайно, это очень серьезная проблема, но ее можно с успехом решить. Для примера расскажу о таком решении с помощью пшеницы.

Проросшая пшеница. Зимой на человека часто наваливаются болезни и недомогания больших городов. Недостаток энергии во всех телах сказывается на всем образе жизни. Добывать энергию нужно не только из специальных упражнений, но и из правильного питания. Самые желанные энергии в организме — живые. Это энергии того, что растет. Именно растущее имеет силу по сравнению, например, с тем, что давно уже выросло и долго хранится. Ибо все поддается закону выработанной программы, или, если сказать не мудрствуя, — все тленно! В том, что уже некоторое время лежит, вовсю идут процессы разложения, их только не всегда видно внешне. Поэтому предпочтительнее всего то, что в данный момент растет. А что у нас растет зимой съедобного? Увы, ничего! Как быть? Фрукты в этот период дороги и мало полезны. Придется вырастить что-нибудь самому. Будем проращивать зерна. Начнем с самого эффективного: с проращивания пшеницы, хотя совершенно так же проращивают ячменные и овсяные зерна. Пшеницу тщательно промывают, заливают водой, затем ставят на сутки в теплое место. Через сутки воду нужно слить, а зерна промыть, выложить на блюдечко и прикрыть мокрой тряпочкой. В течение дня тряпочку увлажняют. Нужно поглядывать, чтобы она все время была влажной. Очень скоро из пшеницы появятся ростки — маленькие белые усики.

Появятся они примерно через двое суток, иногда может быть другое время, оно зависит от качества пшеницы. Как только длина усиков достигнет 1 миллиметра (можно и меньше), они готовы в пищу. Большей длины не надо! Это может быть уже вредно. Или вырастите их до зеленого газончика на блюдце. На это уйдет примерно неделя. Пока поговорим о только что проросшей пшенице. Итак, как только проклюнулись ростки, зерна промывают холодной водой, и их можно подавать на стол. Промывать холодной водой обязательно, так как зерна при прорастании выделяют ядовитые вещества, подавляющие конкурентов, и они нам совершенно ни к чему, но их легко смыть при ополаскивании. Проросшую пшеницу лучше есть сырой. Набухшая, она легко пережевывается, образуя во рту что-то похожее на тесто.

Употребление пшеницы в момент прорастания зерна — акт величайшей мудрости. Именно в этот момент пшеница имеет колоссальную силу и полноценную живую энергетику.

Вся сила пророщенной пшеницы входит в человека. Это принцип работы белой магии — «возрождение», в противовес принципу черномагической системы «смерть». При бело-магическом способе работы вы говорите: «Я сажаю это дерево во имя здоровья моего сына!» Вы посадили дерево, то есть влили его потенциальную энергию в энергию Космоса, и затем проговорили программу — во имя здоровья моего сына! При черномагической системе работы человек берет топор и говорит: «Я срубаю это дерево во имя того, чтобы дядя Ваня все наследство отписал мне!»

Вот принципиальная разница между желанием творить добро и черномагической работой доведенного до абсурда обывателя, который душу свою готов заложить за гараж и дачу, не ведая, что на невидимом плане его уже взяли на заметку все «темные» силы как потенциального помощника.

Высший разум любому рождению дает какой-то объем энергии. Любому, будь это начало нового дела или рождение ростка пшеницы. Вот этот объем энергии мы и берем, потребляя проросшее зерно. Особенно полезна пшеница весной, когда нет

никакой зелени, скажем, в марте она особенно нужна. Желательно ежедневно есть ее как минимум по одной столовой ложке, лучше по две. Это чрезвычайно способствует притоку в организм нужных энергий, дает здоровье и с повышением тонуса — уверенность в себе. Тот, кто не может есть пшеницу сырой, пусть варит кашу: залить в кастрюле проросшую пшеницу водой, поставить на огонь, и, не доводя до кипения, снять.

Можно предложить и другой вариант каши — более соблазнительный для тех, у кого есть время: пропустить пшеницу через мясорубку, после этого сразу же засыпать в кипяток в соотношении 1:1. Сахар желательно не добавлять. Кипячение пшеницы нежелательно. Кашу, или приготовленный таким образом кисель, лучше есть сразу, пока в нем не разрушились все ценные вещества. Приготавливать ее лучше в керамической или эмалированной посуде. В крайнем случае готовьте ее как обычное зерно.

В конце главы я приведу рецепты вкуснейших блюд из пшеницы.

Теперь поговорим о «зеленом газончике» из пшеницы. Сначала все то же самое: Вы готовите пшеницу и выкладываете ее на блюдце, покрыв салфеткой. Выращиваете ростки пшеницы неделю после того, как они проклюнулись, уже без салфетки. На блюдце возникает этакий газончик. Через неделю или полторы срезаете и едите или кормите детей зелеными ростками. В этом случае берем «вершки», оставляя «корешки».

Очень прошу Вас, не употребляя выражений: «не знаю, где достать» или «нет времени и сил», достаньте на рынке пшеницу и готовьте из нее ценнейшее блюдо для Ваших близких и себя.

Чтобы нам было легче осваивать материал, приведу некоторые правила приготовления пищевых продуктов.

ТЕМПЕРАТУРА ПИЩИ

Вредна очень холодная или очень горячая пища. Вредно все, что очень... Экстремизм, импульсивность — все это вредит сознанию, рвет его на части. Очень холодная пища охлаждает слизистую желудка, очень горячая — лишает желудок энергии. Железы хорошо работают при температуре пищи, равной температуре тела или, по крайней мере, не выше 40 "С.
Охлажденные напитки, мороженое, коктейли вредны тем, что замедляют и даже прекращают действие пепсина. Есть мороженое поэтому нужно подтаявшее, во всяком случае не откусывать от него целые замороженные куски. Все прохладительные напитки ведут к отложениям на стенках сосудов, способствуют атеросклерозу и прочим болезням. Горячая пища имеет, наоборот, очищающий эффект. Стакан горячей воды по утрам вносит в организм серьезное очищение, особенно это актуально для людей с повышенной кислотностью.

РАЗОГРЕВ ПИЩИ

Повторный разогрев пищи нежелателен, особенно портится при этом картофель. Если же он все-таки неизбежен, старайтесь разогреть пищу без добавления масла и воды. Лучше всего — ставьте картофель на «водяную баню» и разогревайте его, не перемешивая.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

За 15 минут до еды ничего не пить. Вода перед едой и сразу после нее вредит пищеварению. Можно пить воду во время еды, теплую, небольшими глотками и понемногу.
Первая жидкость после еды или фруктов употребляется не ранее чем через 30 минут, после крахмалистой пищи — не ранее чем через 2 часа, после белковой — через 4 часа. Разумеется, если очень невмоготу, четверть чашечки не повредит, но не больше.
Сформулируем основные правила питания:
1. Приступаем к еде при ровном расположении духа.
Будем помнить слова мудреца Ибн Сины: пища, съеденная

при плохом настроении, не переваривается. Все неприятные разговоры во время еды мы с Вами будем расценивать как явное отсутствие культуры и скрытое невежество. В семьях, где часто ссорятся за столом, в пищу вносится отрава, причем многодневного действия. На пищеварение она влияет посильнее
некоторых лекарств и токсинов. Поэтому, если Вы в состоянии психической неуравновешенности, лучше пропустить еду и не портить настроение другим. Глубокое, выполняемое в течение пяти минут дыхание полностью успокоит психику, минут через тридцать можно приступать к трапезе.

2. Едим молча, тщательно пережевывая пищу, осознавая то, что едим.

3. Во время еды можно понемногу пить теплую воду, если есть такое желание.

4. Не пьем до еды (за полчаса) и после еды, это вредит пищеварению.

5. Прекращаем еду до момента полного насыщения.

6. Не едим рано. Ночной сон никогда не создает голод, а ранний завтрак отнимает силы. Утром отдохнувший человек не хочет есть, и это естественно, еще не потрачено никаких усилий, наоборот, он даже напитался энергией сна. Зачем же вводить в организм более грубую энергию еды? Ранний завтрак, к нашему сведению, придуман придворными дамами французского двора, нежными эфирными трутнями, которым для существования крайне необходима была энергия абсурда. Ранний завтрак давал ее.

7. Завтракаем ближе к 9 часам утра, когда работа желудка на максимуме. Как вариант № 1 рассмотрим такой режим питания: завтракать лучше 2 раза — очень легкий завтрак к 9 часам, например яблоко или две морковки, и более основательный — на работе, когда появится чувство голода, например, можно съесть бутерброд с маслом и зеленью или принесенную в термосе кашу.

Вариант № 2: легкий завтрак в 9 часов. Затем завтрак на работе, когда у всех обед. Обедаем же дома после работы и ужинаем за 2 часа до сна.

8. Самая тяжелая пища — на обед, — это мнение П. Брэгга. Существует другой вариант: самая тяжелая пища — на ужин, — это мнение Г. Шелтона. Я, безусловно, не Брэгг и не Шелтон, но вот мое мнение: надо определить, какое время для Вас самое оптимальное для приема тяжелой пищи. У каждого оно свое. На этом этапе обучения Вы должны попытаться самостоятельно определить свое время по самочувствию. Мне, например, совершенно не подходит схема Шелтона, при всем великом уважении к нему. Кроме того, я не приемлю — и пытаюсь привить это своему окружению — термин «тяжелая пища». Думаю, ее не должно быть совсем. А если Вы ее все же потребляете — эту «тяжелую пищу», — сообразите, какие самые сложные участки жизни в человеческом дне? Начало и конец! Значит, все самое сложное надо давать в середине, то есть для большинства самая тяжелая пища — на обед.

9. Едим столько раз в день, сколько требует Ваша конституция (не страны, а тела).

10. Едим только совместимую пищу.

11. Едим только пищу соответствующей температуры (никаких предельных тепловых нагрузок).

12. Наша пища малосольная.

13. Не едим после захода солнца. Если Вы принимаете этот пункт, честь Вам и хвала, тогда исключите тот вариант питания, когда ужин принимается за 2 часа до сна. Если Вам это не подходит, то действуйте по-своему.

14. Не едим без чувства голода.

15. Нельзя есть, если хочется пить, и пить, если хочется есть.

16. Не едим при болях, умственном и физическом недомогании или перенапряжении, повышенной температуре, злости, интимном желании, усталости, когда замерзли или

перегрелись. Будем помнить мудрую восточную поговорку: нарушение пищеварения — мать всех болезней. Усталого не кормим, пусть сначала немного отдохнет, иначе он не сможет нормально усвоить пищу. По Шелтону, нельзя есть перед началом работы и после нее, нужен небольшой перерыв.

17. Больной не должен получать пищу до тех пор, пока не нормализуется температура и не появится голод.

18. Во время еды изредка делаем глубокие вздохи.

19. Количество съеденной пищи должно умещаться в сложенных вместе ладонях. Сознательный человек больше не ест!

20. После еды, по возможности, совершаем 15-минутную прогулку пешком (лучше часовую, но время... где взять время?)

Стратегические правила приготовления пищи

1. Не готовь пищу впрок. Пища практически никогда не сохраняет свои свойства полностью и теряет самое ценное даже при хорошем замораживании. Повторное нагревание сильно портит продукты, уничтожая в них наиболее ценное.

2. Готовить пищи надо столько, чтобы не осталось на второй прием.

3. Тепловая обработка продуктов должна быть минимальной.

4. Мясо, рыбу, птицу стараемся есть только свежеприготовленными.

5. Вместо жарения пищи запекаем ее.

6. Вы должны ждать пищу, а не пища Вас. Постарайтесь поставить дело так, чтобы любая пища готовилась при Вас и подавалась свежеприготовленной.

7. Внутренней и внешний жир в мясе удалить, готовить постное мясо отдельно от жирного.

8. Мясные бульоны в пищу не используем. Самые вредные вещества, такие, как креатин, креатинин (названия-то какие!), находящиеся в мертвой мышце, при варке переходят в бульон. Если Вы не в силах отказаться от этой «волшебной»

жидкости, то хотя бы сливайте первый бульон. Особенно опасно сегодня потребление мяса. Из-за заботливой заграницы к нам различными путями попадают удивительные препараты, которые кое-где втихаря вводят коровам. Животное начинает болеть и жиреть одновременно. И вот эту больную жирную отечественную корову, наевшуюся импортного «эликсира», Вам могут предложить в магазине. Надзор за подобными нарушениями совершенно не ведется, так что все, чем кололи буренку, в конце концов переходит в человека. Будьте сегодня особенно осторожны с мясными блюдами, и главное, хотя бы из-за заморского «эликсира», не переедайте их.

9. К мясу стараемся подавать побольше трав и зеленых овощей. Летом — это травы с рынка и из леса, зимой — те же травы, только засушенные. Размачивайте их и подавайте на стол.

10. Используйте в своей кулинарной практике сковородки с тефлоновым покрытием. Только сначала обязательно убедитесь, что это качественно выпущенное изделие, потому что очень много брака.

11. При приготовлении блюд стараемся использовать метод русской печки — медленного убывания тепла. Этот способ предусматривает настаивание .пищи. После недолгой варки рекомендуем упаривание пищи в духовке или просто ее укутывание.

12. Повторный разогрев пищи крайне нежелателен.

Тактические правила приготовления пищи

1. Все зерна предварительно замачиваем. Греча (ядрица) предварительно замачивается в 2,5 объемах холодной воды на 3—4 часа, пшено и овсянка в 3 объемах горячей воды на 3—4 часа или на ночь.

2. Варка зерен производится по определенной технологии. Зерна варятся 5—7 минут в той же воде и ставятся упревать в тепло.

3. Те, кто берет еду на работу, «варят» кашу в термосе. Для примера рассмотрим варку каш из ядрицы,

овсянки, пшенки. Ядрицу засыпать в термос, залить с вечера или утра кипятком из расчета на 1 объем крупы 2 объема воды. К обеду каша будет готова. Одна порция — 60 граммов.

4. Овсяную крупу ошпарить вечером 2—3 раза кипятком на несколько минут. Затем засыпать в термос и залить 2,5 объемами воды.

5. Пшенную крупу также готовят с вечера, но горячей воды берут 3,5 объема. Все каши заправляются маслом, посыпают зеленью и различными растительными приправами,

6. Предварительно прокаливаем пшенную крупу на сухой сковородке или в духовке. Это увеличивает ее питательную ценность и усвояемость. К тому же значительно улучшается вкус Кстати, десятидневное питание кашами способно принести облегчение даже самому больному организму. Надо знать о кашах еще один нюанс: если кашу не долго жевать, она кажется невкусной. Только тщательное пережевывание сообщает ей должное вкусовое качество.

При переходе на правильное питание будем соблюдать принцип четырех «п»: 1.постепенно; 2.постоянно; 3.последовательно; 4.понемногу.

Для профилактики и оздоровления любого здорового больного или ослабленного организма необходимо употреблять продукты с желчегонным, мочегонным и послабляющим эффектами. В этом — стратегия оздоровления.

Какие же продукты обладают этими свойствами?

Желчегонный эффект: яичный желток, укроп, сельдерей, ревень, виноград (черный сладкий), изюм, сливы, чернослив, сладкие яблоки, дыня, брюссельская и цветная капуста, белокочанная, шпинат, морковь, несоленое масло, подсолнечное, оливковое и кукурузное масло, горчица, щелочные минеральные воды «Боржоми».

Послабляющий эффект: сладкая слива, чернослив, яблоки, инжир, морская и белокочанная капуста, вареные свекла и

репа, морковь, дыня, рассыпчатые каши — перловая и гречневая, ревень (в больших количествах, в малых — закрепляет).

Мочегонный эффект: практически все фрукты и овощи, но особенно арбуз, плоды можжевельника, корень и листья петрушки.

Вернемся к разговору о продуктах.

Злаки, крупы. Содержат до 30 процентов белка и все ценнейшие минералы, вплоть до золота, серебра и тяжелых металлов. Злаки выводят излишки желчи (что крайне важно), жиров, солей. Каждый злак имеет свою область влияния в микромире человека и вселенной. Но сейчас нас более интересует его земной аспект — употребление в качестве продуктов питания. Рассмотрим их подробнее.

Греча. Увеличивает количество черной желчи, слизи и газов — вроде бы плохо?! Но очень хорошо влияет на кровь! Это уже бесспорное преимущество, за это можно простить все остальное. Используется при анемии, лечит лейкемию.

Пшено. Тяжело переваривается желудком с пониженной кислотностью. Это важно! Как видите, не каждому идет даже такая вроде бы во всех отношениях прекрасная еда. Очень полезна для тех, кто склонен к ожирению, так как от нее не откладывается жир. Наоборот, пшено само использует жир для переваривания. Хорошо влияет на кровяное давление, при гипертонии это вообще утренняя еда. В народной медицине пшено ценилось как продукт, дающий силу, укрепляющий тело. Кроме того, эта каша способна выводить из организма антибиотики. Она тяжела для усвоения, поэтому ее рекомендуется использовать с каким-нибудь жиром или маслом.

Горох, рожь, овес. Во всем ищем принцип общего... что же общего в этих, таких разных продуктах? То, что все они поставляют в организм магний, который ответствен за иммунитет!

Пшеничные отруби, овес, горох, фасоль, рыба, куриный желток, цыплята, орехи, чеснок, грибы, тыквенные семечки.

Все эти продукты поставляют в организм цинк, при недостатке которого возникают простатиты. Нездоровая кожа и волосы — тоже результат нехватки цинка. И ослабленный иммунитет — тоже следствие его недостаточности.

Мед. Укрепляет зубы, десны. Показан для легких и почек, очищает организм от шлаков. Незаменим при спазмах внутренних органов, очень хорош при мочекаменной болезни, усиливает половую потенцию.

Избыток сластей. Уничтожает селен, что приводит к серьезному ослаблению иммунитета, который всегда был стержнем здоровья и долголетия человека, особенно его значение возросло в наши «смутные дни». Большинство из нас если не сами переедают сласти, то перекармливают ими детей. Где добыть недостающий селен? Он есть в чесноке, сельди, морской рыбе.

Многие из нас не помнят, какая крупа из какого злака вырабатывается. Восполним этот пробел.

Крупа из пшеницы — манная. Это мучнистые крупинки, не содержащие практически никаких ценных веществ.

Крупа из гречи — ядрица. Цельные зерна, удалена только плодовая оболочка. Гречневая крупа «Смоленская» представляет собой очень мелкое, до мучнистого состояния, дробление.

Крупа из ячменя — перловая и ячменная, ячневая. Перловая — целая или дробленая, ячневая — мелкодробленые зерна.

Крупа из риса. Рис с оболочкой — шала, бурый или коричневый рис (который очищен только от внешней оболочки, зародыш остается), шлифованный рис (удалена плодовая оболочка, частично остается зародыш), полированный рис (гладкая блестящая поверхность — полная очистка), дробленый рис — ко всему прочему еще и размельченный.

Крупа из проса — дранц. В нем оставлены оболочки и зародыш. На каждой крупинке видно белое пятнышко. Когда пятнышко темнеет — это знак того, что крупа начала портиться.

Крупа из кукурузы. Все виды крупы проходят очистку от оболочки и зародыша.
Крупа саго. Вырабатывается из сердцевины саговой пальмы. Если саго нашего производства, значит, его сделали из картофеля или кукурузы.
Остальные крупы — овсяная и пшенная — нам хорошо известны.
Пищевая ценность любой крупы находится практически вся в оболочке и зародыше. Поэтому из всех круп выделяем элитные: овсяную, гречневую, пшено и бурый рис (нешлифованный).

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Итак, дорогой Читатель, мы много говорили о продуктах питания и способах их приготовления. А можно ли с помощью пищи лечить человека, и как это делать конкретно? Можно!
Для лечения и профилактики заболеваний требуется выполнение трех мероприятий: 1) чистка кишечника; 2) диета; 3) правильный образ жизни.
О чистке кишечника расскажем в следующей главе. О правильном образе жизни говорим постоянно, поговорим подробнее о диетах.
Сегодня ясно одно: тот, кто хочет сохранить или поправить свое здоровье или накопить силы, должен создать себе специальную диету. Кирпичиками, из которых складывается диета, являются продукты, поэтому, разумеется, именно на них надо обратить основное внимание.

Наиболее ценные продукты питания при соблюдении диеты

Чтобы Вы могли правильно питаться, соблюдая диету, я перечислю здесь продукты, которые дадут Вам все самое необходимое и помогут стать более здоровым.
1. Пшеница твердых сортов и изделия из нее: хлеб,

лепешки, макароны и лапша (имеются в виду только доброкачественные продукты, созданные по правильной технологии). Изделия из нее гармонизируют системы толстого и тонкого кишечника.

2. Овес и ячмень, усиливают перистальтику кишечника, действуют подобно слабому слабительному, то есть выводят шлаки, нормализуют жировой обмен (способствуют похудению) .

3. Рис в виде крутосваренной каши укрепляет здоровье и успокаивает, но употреблять ее надо не очень часто.

4. Просо укрепляет все системы организма, способствует заживлению ран, улучшает функции кожи, делая ее более эластичной.

5. Греча способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта... при редком употреблении. В избытке вредна — перевозбуждает организм.

6. Бобы и горох полезны для функции тонкого кишечника, дают силы организму, улучшают детородную функцию. При болезнях же толстого кишечника и для тяжелобольных бобы не рекомендуются.

7. Птица. Если вы едите мясо, то старайтесь выбирать куриное и по возможности цыплят петушков. Первый бульон сливайте! Рассматриваем этот акт как гигиеническую очистительную процедуру или как «чистку» пищи (лучше вообще обойтись без бульона). Цыплята-петушки полезны ослабленным детям и взрослым, тяжелобольным, так как увеличиваются защитные силы организма, усиливают возможности половой сферы, а с ней и энергетику организма. Давать эту пищу следует лишь тогда, когда больной почувствует голод и попросит есть.

8. Баранина предпочтительнее всех видов мяса, кроме, наверное, птицы. Бели человек иногда ест мясо, баранина для него в небольших дозах лечебна. «Показана» она также и для тяжелобольных, но опять же если больной проголодался и попросил есть.

9. Рыба —продукт не для больных. Это «холодная»

пища. Полезна здоровым, лечит болезни желудка, например язву. Улучшает функции кожи, усиливает весь организм.

10. Коровье масло — очень ценный продукт. К сожалению, сегодня отечественное масло очень сильно испорчено всевозможными явными и тайными добавками. Поэтому более ценно топленое масло. Прекрасно, если Вы сможете достать в пищу натурального деревенского масла. Для больных и ослабленных детей это просто бальзам, и для больных и ослабленных взрослых тоже, особенно для женщин а пожилых людей. Использовать сливочное масло надо так, чтобы под намазанным слоем просвечивал хлеб, а не наоборот. Оно улучшает деятельность ума, просветляет память, увеличивает общую энергетику организма, дает ему тепло, силу, залечивает раны. Хорошо вообще для всех ослабленных, усиливает деятельность половой сферы и, что очень важно, улучшает деятельность толстого кишечника, лечит его.

11. Кисломолочные продукты можно употреблять, когда есть желание, и, конечно, вместо молока. Особенно полезны при болезнях толстого кишечника.

12. Свежий сыр очень хороший продукт, но только в небольшом количестве и редко. Иногда очищающее действует на толстый кишечник. Он «холодный» и тяжелый, поэтому не годится для тяжелобольных.

13. Овощи — морковь, капуста, свекла, лук —особенно полезны при диете.

14. Ревень крайне желателен в диете.

15. Фрукты: из них особенно полезны и доступны яблоки. Но в свою жизнь надо обязательно внедрять и лимоны, которые очень хороши для стимуляции деятельности желудочно-кишечного тракта. Полезны всем гранаты.

Используйте эту информацию, дорогой Читатель, и успеха Вам в составлении своей собственной диеты.

ДИЕТА И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Каждому человеку предписана своя еда. Определением, какая именно является своей, мы будем заниматься на протяжении всей книги, а пока самый простой способ узнать, какая еда «правильная», — это привязать пищу и образ жизни к знакам зодиака.

Овен, Лев, Стрелец (стихия огня). Им рекомендуются занятия водными процедурами, в жизни важны периоды покоя и релаксации. Диета смешанная, больше пить чай, соки.

Телец, Дева, Козерог (стихия земли). Рекомендуются подвижный образ жизни, теплые ванны и баня, сброс веса. В питании их должны быть серьезные самоограничения, посты, разгрузочные дни. Мясо запрещено. Стараться поменьше употреблять солей и минеральных напитков.

Близнецы, Весы, Водолей (стихия воздуха). Очень важен чистый воздух, частые прогулки, необходимы периоды молчания и самососредоточения. Диета смешанная, допускается птичье мясо. Очень желательна минеральная вода. Следить за чистотой кожи.

Рак, Скорпион, Рыбы (стихия воды). Образ жизни должен быть связан с осознанным трудом, и труда этого должно быть много. В питании запрещены алкоголь и все возбуждающие и стимулирующие напитки. Диета сухая, то есть с малым количеством воды.

ЛЕЧЕНИЕ ЛУЧЕВОЙ БОЛЕЗНИ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Неоценима роль пищи и при лечении лучевой болезни. В наше неспокойное время аварий на атомных электростанциях каждому нужно знать, как при помощи пищи преодолеть возможные последствия лучевого поражения. Кроме того, случаи аварий обязательно будут повторяться. Использование ядерной энергии порочно по своей сути, и негативный план жизни обязательно будет использовать ее возможности во зло человеку.

Для лечения лучевой болезни предлагаются следующие средства:

1. Цветочная пыльца с медом. Восстанавливает смятое излучением биополе и функции клеток. Принимать максимальную дозу, указанную в рецепте по применению пыльцы.
2. Весенний цвет каштана конского (белый цветок). Абсолютное средство при лечении лучевой болезни. Берется три свежих цветка на 500 граммов кипятку, настаивается в термосе 3 часа, применяется умеренно в течение дня.
3. Вино «Кагор». Прекрасно лечит лучевую болезнь. Вино нагревается до температуры 70—80 "С, пить по 35—50 граммов 8—10 раз в сутки.
4. Вино «Каберне». Тоже очень помогает при лучевом заражении. Рецептура та же.
5. Пшеничные отруби, крапива двудомная, мед. Стимулируют работу кроветворных органов. Отруби перед употреблением запаривают. Свежую крапиву положить на час в соленую воду, промыть, употреблять как салат.
6. Душица обыкновенная. Улучшает и восстанавливает кровь. Кладут 2 столовые ложки на 1 стакан теплого чая (дозировка максимальная — до 3-х столовых ложек).
7. Цвет весенних деревьев, кустарников и вообще любые цветки, на которые садится пчела. Прекрасно восстанавливают иммунную систему организма при любых формах иммунодефицита, таких как лучевая болезнь, спид, онкология, химическое отравление. Желательно сыроедение — употребление в свежем виде живых цветов при невозможности запаривать их на 1 час в термосе.
8. Отвар сосновой хвои. Пить при опасности радиоактивного заражения максимальными дозами, старайтесь выбирать молодую хвою.
9. Петрушка, пастернак, абрикосы, черная смородина, молоко (лучше всего козье молоко), активированный уголь, рябина, пектиновые вещества — эти средства довольно успешно выводят радионуклеиды из организма.
10. Лавандовое масло с качественным вазелином в соотношении 1 : 2 или 1 : 1 хорошо для лечения ожогов любой степени, в том числе радиоактивных.

11. Одуванчик лекарственный (желтый цветок). Повышает сопротивляемость организма при инфекциях. По возможности употреблять в свежем виде. Если нет такой возможности — запаривать в термосе. Сделать крутой настой — 3 столовые ложки
цветков на 1 стакан кипятка и продержать 2 часа в термосе.
12. Гранат, черная икра. Великолепные средства для повышения гемоглобина. Есть в максимально возможных количествах.
13. Сок красной свеклы. Абсолютное средство при интоксикациях. Очень эффективен при радиоактивном заражении.
Эти средства для лечения лучевой болезни 2 апреля 1990 г. прислал в программу по радиомарафону «Память Чернобыля» Валерий Викторович Тищенко.
На этом закончим рассмотрение продуктов питания и лечение ими. Мы выполнили с Вами свою программу, соблюдая принципы триединства — идея, желание, воплощение, и теперь работаем над конкретными рекомендациями, что составляет последний этап — воплощение в жизнь.
Перед тем как начнем приводить рецепты блюд, сообщу о некоторых нетрадиционных продуктах питания. Нетрадиционных, но крайне необходимых, без которых жизнь сознательного человека вряд ли возможна.
Сныть обыкновенная. Эту траву Серафим Саровский, заваривая в чай, ел неделями, не употребляя более никакой пищи. По сути дела, это сорняк, который хозяйки, пропалывая грядки, старательно ругают. Между тем он полезнее, чем все то, что на них вырастает. По содержанию витамина С сныть оставит позади себя многие растения. По сочетанию микроэлементов ей просто нет равных. Особенно известны ее мистические свойства, переданные ей Серафимом Саровским. Рекомендую употреблять ее в качестве профилактики авитаминоза, для улучшения функции кишечника, как поливитаминный продукт. О лечении снытью мы будем говорить в гл. 3 книги. Собирать ее лучше на растущей луне в течение всего весенне-летнего периода. Особенно великолепна

сныть весной. В это время она должна не сходить со стола. Используем как салат или приправу ко всем блюдам. Обязательно сушим сныть на зиму. Просушку можно производить прямо дома. Собранные листья (собранные далеко от города в экологически пригодных местах) не моем. Раскладываем их на чистых листах бумаги и сушим без доступа солнечных лучей. Полученные листья складываем в картонные коробки. Зимой будем разминать траву в порошок и посыпать ею картофель, овощи, вообще все блюда или предварительно запаривать ее и класть в гарниры. Хорошо, когда высушенная трава сохраняет и свой цвет и свою структуру. Можно сразу превращать ее в порошок, но лучше хранить в виде гербария целиком, а растирать в порошок перед едой. Она также замечательна как витаминизирующий чай. Если варите суп, бросайте ее в кастрюлю за 2 минуты до окончания приготовления. Не храните сныть ни в стеклянной таре, ни в полиэтиленовой, а только в картонных коробках или бумажных пакетах. Сделайте, если это возможно, сныть постоянным спутником Вашего стола, основательно потеснив на нем традиционные укроп и петрушку, выращенные неизвестно кем и на каких удобрениях. Хорошо, когда есть свои дачные петрушка, укроп, а у кого их нет? Используя сныть, выиграют все, тем более что покупная ранняя парниковая зелень часто предельно химизирована.

Целебное использование сныти при авитаминозах: 3 чайные ложки травы настаивать 2 часа в 2-х стаканах кипяченой воды. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Желаю вам, дорогой Читатель, успеха и радости в сборе этого великолепного растения. Уезжайте в лес как можно дальше и собирайте эту чудо-траву не ради еды, а ради души. Великий православный святой дал ей великие свойства. Возможно, в самой дикой лесной глуши она сообщит Вам о них. Когда будете собирать ее, вспомните добрым словом меня и всех тех, кто научил нас «брать» эту травку. И научите собирать ее других, чтоб и они поминали их добрым словом.

Для того чтобы сделать пищу особенно вкусной и пикантной, используются так называемые «присыпки», точнее приправы.

Приправы-присыпки. Представляют собой порошок, приготовленный с помощью кофемолки из высушенных трав, семян, сушеных ягод: им посыпают пищу, используя как великолепные витаминные и минеральные добавки к ней. Они придают пище тонкий вкус. Пища вегетарианца должна быть вкусной.

Для приготовления присыпок используют семена: льняное, кунжутное, конопляное, моркови, фенхеля, петрушки, укропа, тмина, горчицы, люцерны, болгарского перца, яблок, виноградных косточек. Не будем путать, используются только семена, а не косточки. Ни за что, например, нельзя применять косточки лимона или вишни. Перед тем как перемолоть семена болгарского перца или яблок, их предварительно просушивают, затем слегка прокаливают на сковородке. Не жарят, а слегка прокаливают. Все перечисленные семена идут в кофемолку и превращаются с ее помощью в порошок, которым посыпаются супы, каши, любые вторые блюда, салаты, их добавляют в тесто для выпечки хлеба...

Для приготовления присыпок-приправ используют также практически любые съедобные травы, но лучше всего, если это будут сушеная петрушка, укроп или сельдерей. Прекрасны в присыпках сушеная крапива, лебеда, марь, ботва свеклы, календула, настурция (используется и цветок и лист). Полученный порошок кладется во все виды пищи как добавка в гомасио (о нем чуть дальше) и в ламинарию. Особенным образом используются присыпки из цитрусовых. Лимон, апельсин, мандарин тщательно моются с мылом и щеткой. Цедра, то есть кожура лимона или апельсина, снимается, высушивается, затем перемалывается в порошок. Прекрасная добавка к чаям, кофейным напиткам. Можно также добавлять в суп, салат, лепешки.

Хранятся присыпки обычно в отдельных банках с притертой крышкой.

Витаминные добавки. Собираем почки малины, лист березы с копейку величиной, цветки мать-и-мачехи и отправляем их в соковыжималку. Затем соединяем сок с выжатым жмыхом, добавляем растолченный чеснок в пропорции 1:5 и намазываем на хлеб. Эта паста является прекрасной весенней витаминной «подкормкой».

Паста из травы. Крапива, лист одуванчика, подорожник, клевер, мать-и-мачеха, спорыш, листья и цветы липы, листья березы и малины, черной смородины и других — чем больше, тем лучше. Можно добавить несколько зеленых веточек черемухи (придаст запах миндаля). Все пропускаем через мясорубку, смешиваем с подсолнечным маслом, луком, зеленью и подаем к столу. Зимой то же самое делается из сухих трав: их измельчают, размачивают, смешивают с маслом или с медом. Можно использовать как салат, а можно намазывать на хлеб. Смесь хранится в холодильнике в течение месяца.

Полноценный заменитель соли, к тому же прекрасный витаминный продукт — гомасио.

Приготовляется из молотого кунжутного семени и выпаренной морской соли. Берется 3—4 части молотого на кофемолке кунжутного семени и от 2 до 4 частей выпаренной морской соли. Смешивается и используется для соления пищи. Такая смесь, кстати, нейтрализует повышенную кислотность крови (благодаря кунжуту).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. **Приготовление «правильного» майонеза. Это майонез ореховый. 25 граммов орехов истолочь (всегда лучше грецкие, арахис тяжело усваивается), добавить сок лимона или клюквы, растительное масло, соединить все. Получится прекрасный майонез, полезный и вкусный.**
2. **Приготовление самодельного творога «Цуцма». Делается из простокваши. Сшить мешок из полотна в виде конуса или клина объемом на 3—5 литров. С самодельной простокваши снимаем верхний слой, сливаем -сыворотку,**

остаток выливаем в мешок и подвешиваем на 5—6 часов. Затем завязываем верх мешка и кладем его между листами фанеры под гнет в 5—6 килограммов еще на 6 часов. Вынув из мешка, подаем на стол, можно смешивать с простоквашей и подавать как отдельное блюдо, можно с тертой морковью в соотношении 1:1.

3. Как перетопить сливочное масло. Топить масло следует на слабом огне, добавив настойку календулы (на 500 граммов масла 1 столовую ложку настойки) и 100 граммов воды. Можно это сделать несколько по-иному. Топить масло на «водяной бане» от 20 до 40 минут. Это лучше сохраняет все ее ценные свойства.

4. Как сделать творог (обычный). На 5 литров молока 1 литр кефира или простокваши и 300 граммов сметаны, можно добавить карбонат кальция из пережженной яичной скорлупы. В начинающее закипать молоко влить кефир и сметану. Помешивать до образования творога, добавить перетертую яичную скорлупу и, не доводя до кипения, выключить. Творог процедить.

5. Как заготовить впрок петрушку и сныть в растительном масле и методом засолки.

В растительном масле: плотно уложить в маленькую стеклянную банку травы, залить растительным маслом (разумеется, предварительно помыть и стряхнуть воду, а то и слегка посушить).

Методом засолки: намельчить зелень. На дно банки положить соль. Уложить зелень в банку так, чтобы она дала сок, и засыпать солью из расчета 150 граммов на 1 килограмм.

БЛЮДА ИЗ НЕТРАДИЦИОННЫХ ПРОДУКТОВ

Рецептов таких блюд немало. Их можно взять из многочисленных брошюр о дикорастущих съедобных растениях. Например, замечательная брошюра «Дикорастущие съедобные растения» Г. З. Берсона. Единственное, что мы с Вами должны делать, — это безжалостно выбрасывать те

рецепты, где говорится о жарении на жиру или подсолнечном масле. Жарить только, в виде исключения не на жирах, а на сливочном масле.

Приведу небольшое количество рецептов наиболее интересных нетрадиционных блюд.

Щи из крапивы двудомной и картофеля Молодую крапиву (250 граммов) заложить на 2 минуты в 0,7 литра кипящей воды. Затем мелко порубить ее и потушить в воде. То же самое сделать с морковью (10 граммов) и репчатым луком (80 граммов). В кипящую воду опустить нарезанный картофель (200 граммов). После того как вода снова закипит, добавить крапиву, морковь и лук. За 5—10 минут до готовности положить щавель (120 граммов). При подаче на стол положить в тарелку дольки вареного яйца и сметану.

Блюда из подорожника большого

Листья подорожника используют в салатах, чае, напитках, добавляют в супы. Молодые листья хорошо развариваются, к ним добавляют щавель и получают вкусный суп.

Салат из листьев подорожника и крапивы двудомной Вымытые листья подорожника (120 граммов) и крапивы (50 граммов) опустить на 1 минуту в кипяток, затем вынуть. Измельчить, добавить нашинкованный репчатый лук (80 граммов) и, если есть, тертый хрен (50 граммов) и соль по вкусу (лучше заменитель соли). Посыпать измельченным вареным яйцом (1 шт.) и полить сметаной (40 граммов) или кефиром.

Салат пикантный

Нашинковать молодые листья подорожника большого, сурепки, лебеды раскидистой и мокричника (по 25 граммов), добавить чуть-чуть сахарного песка и укропа (по 1—2 грамма), все перемешать. Соль по вкусу (лучше заменитель соли).

Щи зеленые с листьями подорожника большого Готовятся, как и щи из крапивы.

Сухая заправка из листьев подорожника большого Молодые листья вымыть, слегка обсушить на воздухе, затем продолжать сушку сначала при комнатной температуре в тени, затем в

духовке. Измельчить в ступке, просеять через сито, положить для хранения в пакеты или коробки. Использовать для заправки супов и щей.

Салат с яйцом

Промытые листья крапивы двудомной кипятить в воде 5 минут, откинуть на дуршлаг, измельчить, чуть-чуть посолить, чуть-чуть добавить уксуса (можно без соли, у нас есть знания по замене соли), сверху салата положить пол-яйца, полить сметаной.

Салат из крапивы двудомной с орехами Промытые листья поместить на 5 минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, измельчить. Толченые ядра грецкого ореха (30 граммов) развести в ¼ стакана отвара крапивы, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или лука.

Щи зеленые с крапивой двудомной

Молодую крапиву варить минуты три. Затем пропустить через мясорубку, слегка потушить на сковороде до обжарки без жира. Мелко нарезанную морковь (5 граммов), петрушку (5 граммов) и репчатый лук (20 граммов) также потушить на малом огне без жира. В кипящую воду (0,6—0,7 литра) положить крапиву, овощи и варить 20 минут. За 10 минут до готовности добавить 50 граммов щавеля, 15 — зеленого лука, лаврушку, соль по вкусу. При подаче на стол заправить сметаной. (Все это можно проделать и с не очень молодой крапивой.)

Булочки из проросшей пшеницы

Смешать муку, закваску, сметану на воде (или просто сметану), воду и хорошо перемешать приготовленное тесто. Добавить репчатый лук, тмин. Подержать в теплом месте 3—4 часа, чтоб «подошло». Выпечь в духовке, украсить орехами.

Блюдо из подсолнечных семечек

Горсть промытых семечек проращивают (до 3 суток), не очищая, перемалывают в кофемолке и бросают в кипяток. Варить на медленном огне 3—5 минут. Процедить через сито. Получается вкусная маслянистая жидкость. Ее можно сдобрить корицей, гвоздикой, медом. Зерна можно и не проращивать.

Соус лимонный

Лимонный сок взбить с подсолнечным маслом и медом. Можно добавить огурец.

Травяной чай

Сушеную мяту перечную, ромашку аптечную, листья черной смородины и облепихи крушиновидной смешивают в равных частях и хранят в деревянной коробке. При заваривании 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка и кипятить на медленном огне 2—3 минуты. Отстоять и разлить через сито.

Напиток из кедровых орешков

2 столовые ложки кедровых орехов освободить от скорлупы, залить ее 1,5 стаканами воды и кипятить около часа. Ядра орехов измельчить и разложить по чашкам. Влить отвар от скорлупы орехов, добавить в него мед.

Напиток из шиповника с медом

Зрелые ягоды шиповника прокатать скалкой на разделочной доске. Когда шиповник будет раздавлен в единый пласт, окропить его медом и сложить слоями в банку. Залить медом. На 3 стакана шиповника 500 граммов меда. При приготовлении напитка взять 2—3 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка. Можно добавить сок лимона или граната.

Кофе из сушеных корней одуванчика лекарственного Корень одуванчика- собирают осенью или весной. Его моют, нарезают соломкой и высушивают на воздухе. Перед употреблением корень размельчают в муку. Кипятком заваривают по вкусу. Употребляют с медом.

А сейчас я Вам дам большое домашнее задание и настаиваю, чтобы те, кто согласен с нами серьезно работать, выполнили его в течение полугода. Те, кто не готов к серьезной работе... жду, когда Вы «созреете».

Домашнее задание № 3

1. Приведите свой «алтарь семьи» в хорошее состояние, создайте

такую обстановку, чтобы домашние чувствовали себя за обеденным столом

как в самом комфортном месте. Это очень нелегкая задача, для ее выполнения требуются творчество и воля. Ваши близкие должны чувствовать
благоговение, сев за обеденный стол с красивой скатертью и великолепно
сервированный. Каждому определите персональное место за столом.
2. Выпишите все акты белой магии еды. Определите для себя, какие
из них для Вас наиболее существенны, какие менее, результат запишите
в свою тетрадь.
3. Ешьте, тщательно концентрируясь на пище, старайтесь вести себя
так, чтобы близкие постепенно отучались болтать за столом.
4. Существенно уменьшите свою порцию, чтобы после еды было
чуть-чуть голодновато. Определите время, через сколько минут голод проходит.
5. Повесьте таблицы совместимости пищи где-нибудь на кухне, пусть
висит — свое действие она будет оказывать все равно не на уровне слов,
а на уровне энергий.
6. Определите, сколько раз в день целесообразно кормить каждого
из Ваших домашних, старайтесь придерживаться вычисленной закономерности. Вы должны знать о домашних все, в том числе и кто как ест.
7. Научитесь делать домашний творог, сделайте хоть раз для пробы
творог «Цуцма».
8. Обязательно введите в свое меню проросшую пшеницу или хотя бы просто пшеницу (не всякая пшеница прорастает, это еще одно изобретение низшего ума).

9. Приносите обед с собой на работу, желательно в виде каши, хотя бы раз в неделю.

10. Определите, какие из продуктов — желчегонные или послабляющие — Вам более по вкусу, запишите результат в свою тетрадь.

11. Какая крупа вам более всего нравится? Результат — в тетрадь.

12. Введите в свой рацион мед.

13. Приготовьте заменители сахара и соли и внесите их в свою кухню.

14. По возможности откажитесь от мяса, хотя бы частично. Замените его рыбой, фасолью, горохом, по крайней мере, сделайте себе два постных дня — среду и пятницу.

15. Введите в меню своей семьи соки, травы, приправы-присыпки, витаминные пасты...

16. Научитесь приготовлять правильный майонез.

17. Заготовьте на зиму сныть обыкновенную двумя способами — засаливая, и засушивая.

18. Определите свою склонность к «гортанобесию» или к «чревобесию», то есть какое насыщение у Вас превалирует — желудочное или вкусовое.

19. Отметьте часы, в которые Вы особенно чувствуете позывы к еде.

20. Определите, какие из продуктов Вам больше нравятся: стимулирующие деятельность толстого кишечника или тонкого?

21. Определите, исходя из желаемой пищи, повышенная ли у Вас концентрация желудочного сока или пониженная?

На этом, дорогой Читатель, заканчиваем главу о питании. Мы прошлись с Вами этим путем, стараясь придерживаться, где

было уместно, мировоззренческих позиций. Теперь дело за воплощением информации в жизнь. Не кладите, пожалуйста, эту книгу на полку в числе других, а работайте с ней. Совершенным человек должен быть во всем, в том числе и в питании.

А теперь освоим некоторые типы дыхательных упражнений и гимнастик.

Дыхательное упражнение № 1

Займемся очищением горлового нервного сплетения.

Встаньте прямо или прямо сядьте. Смотрите вперед в одну точку, не отвлекаясь ни на что другое. Сделайте спокойный естественный вдох через нос, затем произведите резкий выдох через нос. Потом снова спокойный Естественный вдох — и резкий выдох через нос. Начали: вдох—резкий выдох, вдох—резкий выдох. Через пять вдохов—выдохов ускорьте вдохи—выдохи. Вы должны пыхтеть как паровоз: вдох—выдох, вдох—выдох... Один вдох—выдох считайте за один раз. Выполняйте упражнение от 11 до 25 раз. При выполнении упражнения держите внимание на области гортани.

Числа упражнений, которые Вы делаете, вспыхивают на горле, как неоновые цифры, не считайте упражнения, а наблюдайте за цифрами.

Приводимое мной дыхательное упражнение имеет следующий оздоровительный эффект:

1) **очищает легкие от остаточного воздуха;**
2) **способствует улучшению кровообращения головного мозга;**
3) **способствует профилактике легочных заболеваний;**
4) **способствует полноценному отдыху при умственном переутомлении;**
5) **улучшает работу щитовидной железы.**

Упражнения для укрепления мышц шеи № 1 Встаньте ровно, расслабьте мышцы шеи, затем опустите голову вниз, не сгибая спину. Начните совершать очень медленное вращение головой влево, назад, вправо, вперед. При этом прижимайте голову как можно ближе к туловищу, а плечи не подымайте. Выполняйте

круговые движения 2 раза в одну сторону, затем, не поднимая головы, 2 раза в другую. Количество вращении не увеличивайте. Этим упражнением и всеми последующими, связанными с работой с шеей, мы добиваемся сгонки жировых отложений на шее, укрепления мышц, ликвидации солей в шейном отделе позвоночника, улучшения функции горла и голосовых связок, профилактики простудных заболеваний, тренируем вестибулярный аппарат, при повышенной функции щитовидной железы гармонизируем ее деятельность.

Глава 3

ЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЧИСТОК

Дорогой Читатель, сейчас мы начнем с Вами изучать очень важный раздел нашего курса — «Чистки организма». На - каждом курсе будем все время возвращаться к этой теме, на все более глубоком уровне пополняя запас наших знаний.

Многие считают, что чистка организма — просто физиологическое очищение. Это не совсем так. В Природе ничего полностью не изолировано одно от другого. Если Вы проводите очищение организма, то есть соблюдаете интересы Вашего светлого начала, обязательно будут ущемлены интересы негативного плана бытия. А он не сдаст так просто свои позиции. Как только потревоженные в организме отрицательные энергии доложат куда следует о начавшемся очищении, Вы сразу же начнете испытывать самые разнообразные трудности. Во-первых, это будут различные реакции организма на очищение, которые всегда возникают при любой натуропатической практике. Во-вторых... Еще Аристотель сказал о пьесах драматического театра, что любое духовное очищение происходит через страдание. И назвал это понятие — катарсис. Мы все драматические актеры на сцене Матери-Природы, и поэтому по законам аналогии я переношу этот термин на все оздоровительные мероприятия, эти маленькие драмы в мире людей. Надо очень хорошо понять —

нет очищения без страдания, и, если все происходит легко, возможно, малую ношу взваливаете Вы на свои плечи.

В-третьих, негативный план будет мешать Вам и перед началом чисток. Постоянно будут возникать желания отложить их на потом, зимой на лето, когда тепло и больше времени, летом на осень, когда больше фруктов и дешевле лимоны... Не дайте себя провести. Как только возникла у Вас необходимость в чистке того или иного органа и пришло понимание, как их делать, сразу приступайте. Если задержитесь, потеряете темп, потом будет начать труднее. Обязательно придут какие-то другие дела, а чистки так и останутся несделанными. Есть такой закон своевременности, по которому нельзя упускать то, что сейчас назрело. Упустишь — назреют другие дела, а первое «скиснет», выполнить его станет трудно.

У сознательного человека все, что ему необходимо, само подкатывается в руки. Его жизнь построена таким образом, что все необходимое приходит само, нужно только нагнуться и взять. Почему? Потому, что он делает все своевременно. И у нас с Вами должна быть такая жизнь — потребовалась пшеница, и Вы в этот же день натыкаетесь на ларек с пшеницей; решили чиститься, нет клизмы, вдруг слышите чей-то разговор: «В соседней аптеке клизмы продают». Идете и покупаете. Если жизнь таким образом помогает Вам, значит, мы правильно вписываемся в ее законы.

Итак, не будем поддаваться провокациям нашей низшей натуры, на которую особенно действует негативный план, и постараемся выполнять все своевременно. Даже в этом случае у многих из нас возможны большие трудности. То пропал наконечник от клизмы, то нет травы в аптеке, то домашние не дадут... Природа всегда все старается отнивелировать, и Вас, решившего «высунуться» со своими чистками, безусловно, тоже будут пытаться остановить и Природа и негативный план. Как только Вы преодолеете это воздействие, в конце Вас будет ждать (возможно, кого-то из вас) самый предательский удар «темного плана» —чрезмерное увлечение чистками. Они дают прекрасные результаты, но... уводят человека от главного

при усиленном увлечении ими — от работы над своими духовными проблемами. Можно «зациклиться» на чистках и всю жизнь только ими и заниматься, можно так себя вычистить, что даже неизлечимо заболеть. Я знал несколько человек, умерших от сверхчисток. Чрезмерное несет зло и превращает хорошую пьесу в драматическую комедию.

Мы знаем с Вами, что тело человека можно рассматривать как некую уравновешенную систему. В ней, помимо кислотно-щелочного равновесия и других многочисленных равновесий, присутствуют различные энергии, живущие своей, особенной, полусознательной жизнью, проходя в человеке

свою эволюцию. Это энергии и светлого плана, несущие человеку благо, и негативные, несущие ему зло, все они тоже находятся в каком-то равновесии. Энергии негативного плана получают подпитку в основном от стихии Земли, как наиболее плотной стихии, а энергетики светлого плана — от менее плотных стихий, главным образом от стихии Огня. Все шлаки в организме человека относятся в основном к стихии Земли.

Наиболее грубые негативные энергии живут в человеке на каких-то «носителях», шлаках, которые, выделяя энергию через окисление, гниение, питают их как аккумуляторы. Загрязнение имеет разную природу: физическую — это шлаки, отходы; эмоциональную — нечистые эмоции и желания; мыслительную — неверные суждения, аспекты «путаного» ума. Все эти физические, эмоциональные и мыслительные шлаки когда-нибудь загнивают и начинают питать негативные энергии нашей низшей природы. Энергии в организме можно разделить на чистые (светлые) и нечистые (темные). Они подчиняются космическим законам, в том числе и закону знака. Загрязнение — знак того, что присутствует нечистая энергия, от которой надо избавляться.

В этой главе мы с Вами будем рассматривать очищения только от физических загрязнений. Вы — их вселенная, а органы — их планеты. Выводя шлаки, мы прекращаем подпитку наиболее грубых негативных энергетик. Делать это нужно осторожно, не торопясь, не увлекаясь чистками до такой степени, чтобы они

затмили все. Есть тысячи видов очищения, и совершенно не обязательно пробовать их все. Главное — понять принцип. Например, очистки с помощью льняного семени, или с помощью оливкового масла, или с помощью определенной травы. А дальше рецепты просто усложняются, к ним «привешиваются» еще какие-то добавки, нагрузки, но всегда есть основа, скажем, оливковое масло и сок лимона для чистки печени, а без остального можно и обойтись.

Есть достаточно простые чистки, которые уже должны быть многим известны, но почему-то еще неведомы.

В этой главе я привожу как уже достаточно известные чистки, пропагандируемые такими знатоками оздоровления, как Ю. А. Андреев, Н. А. Семенова, Г. С. Шаталова, некоторые индийские техники, так и разработанные и апробированные преподавателями школы «Единство». Очень грустно осознавать, что многие из нас или до сих пор ничего

не слышали о чистках, или слышали, но не приобрели опыт. Вот типичный случай: один мой знакомый, человек очень нездоровый, записав на обрывке бумаги методику чистки печени, выполнил ее без предварительного очищения кишечника, получил острую интоксикацию и заявил: какая ерунда все ваши чистки! До сих пор у многих под рукой нет необходимой литературы, или наоборот, есть и очень много, но она лежит пластами кембрийской глины — и все! Человек купил книгу, вроде бы как дело сделал, и... успокоился, а на дальнейшее духу не хватило. Поэтому я и привожу эту практику, назвав ее про себя так: «Чистки, которые вы уже должны были знать». Потом будет раздел: «Чистки, которые Вы, наверное, не знаете». И завершим раздел «Чистками, которые мы не знаем». В этой книге не будем очень углубляться в тему, а отработаем минимум основной информации, необходимой культурному человеку, а эту тему развивать будем в других томах.

Когда Вы уже начнете хорошо представлять, что такое чистки, обратите внимание на оздоровительную литературу, сплошь и рядом наводнившую книжный рынок. Здесь очень важно быть

осторожным, даже недоверчивым, опасливым. Не используйте советы неизвестных авторов, часто не проверенные опытом жизни. Лучше взять информацию пусть даже банальную, но проверенную веками и хорошо ее отработать. После приобретения опыта можно браться и за новшества, иначе не с чем будет сравнивать. Увы, в подавляющем большинстве все новое — или надежно забытое или видоизмененное старое. А действительно новое, как правило, проигрывает по сравнению со старыми методиками.

Итак, первый раздел — чистки, которые мы уже должны были знать. Они отбирались по эффективности и по простоте, второй критерий даже важнее первого, так как новичок в основном прельщается простотой процедуры, а не ее качеством. Это общая черта всех начинающих. Тот, кто уже знал, как делать эти чистки, но не выполнял их, прочтите еще раз. Знать, быть согласным и не выполнять — хуже, чем вообще ничего не знать. Это порочно во всех смыслах, вот одна из причин: ум в организме-государстве теряет свой авторитет, становится как бы скомпрометированным, другие структуры перестают ему доверять, мол, мало ли что там ум хочет — умный очень... (Это, кстати, типичная российская фраза, у нас умных не любят, так что, уважаемые умные, лучше это качество скрывать.) Положение недоверия к уму исправить всегда труднее, чем не допустить его.

Советую Вам читать о чистках снова, внедрить в свое сознание эту проблему и в очередной раз начать новую жизнь. Вступите в нее с очищения организма, так как начинать надо всегда с чего-нибудь практического, прикладного, с того, что можно потрогать руками.

Перед началом очень советую сделать полный клинический анализ крови и после завершения периода чисток повторить его снова, полученные результаты Вас удивят и удовлетворят одновременно. Итак, начнем с приготовления воды для чистки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ЧИСТКИ

Для чистки организма можно использовать водопроводную воду, но лучше ее специально приготовить. Применяя же водопроводную воду, нужно соблюсти одно правило, справедливое лишь в нашей стране: воду набираем с вечера, ночь отстаиваем. Разумеется, не только воду для чисток следует приготовлять таким образом, но и любую другую для питания.

Почему? Никакой мистики. Здесь не виновато ни Солнце, ни Луна, как утверждают некоторые фантазеры. Просто наши отечественные трубы слишком ржавы, вода после ночи застаивается, концентрация вредных примесей утром в ней максимальна. К вечеру она более-менее прочищается, и использование ее более безопасно. А почему вода должна отстаиваться ночь? Потому, что нашему организму не нужна хлорка. Отстой позволяет удалить ее из воды, поэтому банку с отстаивающейся водой на ночь оставляем открытой. Во всем мире используют утреннюю воду как наиболее ценную, у нас же -4 вечернюю! У нас все свое, специфическое, особое. Те, кто увлекается иностранными диетами, техниками, чистками, методиками питания, должны это очень хорошо понимать. Иностранные методики, попав в стальные щипцы нашей жизни, лопаются как мыльные пузыри.

А теперь я расскажу, как приготовить совершенно особую воду, которой просто не будет цены.

В Петербурге, в местах строек, можно часто видеть голубоватую или зеленоватую глину. Ценность ее не поддается никакому описанию. Если есть опасность радиоактивного заражения, скажем, Вы узнали об очередном «выхлопе» с атомной станции с обязательным заявлением, что никакой опасности нет, и хотите обезопасить себя и близких, используйте эту глину. Или Вы считаете, что Вам нужно вывести радиацию из организма или из воды.

Если Вы не можете найти такую глину или не хотите возиться с ее поисками, а Вам нужно провести чистку кишечника, тогда используйте не просто воду, как советует официальная медицина, а воду с настоем трав. При применении чистой воды

может наступить истощение организма, понизится уровень гемоглобина в крови.

Возьмите любую траву, любой сбор, залейте кипятком, дайте настояться, доведите до цвета чая и залейте в клизму, предварительно пропустив настой через сито. Лучше взять конкретный состав трав из сбора для чистки кишечника. Если сейчас зима и у Вас кончилась трава, используйте молодые ветки кустарников или деревьев длиной не более 10 сантиметров. Ветки толщиной в палец уже не годятся, они набрались загрязнения или радиации. Всем известно ценнейшее дерево — осина, берите ее ветви. Очень хорошо использовать верхнюю часть молодых веток малины длиной 10—15 сантиметров. 2 столовые ложки ломаных веток заливаем 1 литром кипятка и кипятим 10 минут, настаиваем, пропускаем через сито и заполняем клизму. Настой трав или веток физиологичен, все остальное — насилие над организмом, пусть этого насилия будет меньше. Кроме того, растительные настои не только показаны организму, но еще и серьезно очищают воду.

Теперь о глине, о приготовлении воды, очищенной от радиации и других примесей. Этот метод использовался киевскими целителями во время чернобыльской трагедии и показал себя значительно эффективнее, чем купленные на валюту препараты. Голубая глина, о которой я упомянул, — ценнейшее лечебное средство..., которое свозится в мусорные отвалы.

Брать глину надо с глубины не менее 1 метра, на меньших глубинах она, кажется, и не встречается.

Как использовать голубую глину. В ведро воды (10 литров) бросить 0,5 килограмма глины, кипятить воду с глиной в течение часа и отстаивать в течение ночи. Утром воду уже можно использовать. Сверху на ней будет плавать блестящая пленка — это металлы. Уберите ее марлей, дав пленке впитаться в нее, или слейте. Воду из ведра можно безбоязненно использовать для питья, но не взбалтывайте осадок и не выливайте его даже в унитаз, а вынесите на пустырь. В осадок

перешли вся радиация из воды и многие химические загрязнители. Вот и весь способ. Пусть он будет у нас в арсенале. В конце главы я сообщу еще один способ очистки воды с помощью правильно приготовленного активированного угля, а пока у нас есть два метода — с помощью веток и с помощью «голубой глины».

Приступать к чисткам будем в определенном порядке...

Последовательность проведения основных чисток (минимальное количество): приготовление воды для чисток; чистки толстого кишечника; тонкого кишечника; печени; желчного пузыря; почек; мочеполовой сферы; лимфы; поджелудочной железы; крови; щитовидной железы; селезенки. Это минимум, который желательно сделать. В расширенном минимуме чисток, который мы рассмотрим, их значительно больше, некоторые из них Вы сможете использовать, когда «созреете»... Обратите внимание, в предлагаемых мной способах чисток будет много рецептов, которые являются, по сути дела, обыкновенной фототерапией. Ниже мы рассмотрим с Вами очистительный эффект некоторых трав.

Перечень предлагаемых чисток (расширенный минимум): приготовление воды для чистки; утренние внешние чистки; внутренние чистки; эпизодические гигиенические чистки; чистка волос и кожи головы; глаз; желудка; толстого кишечника; ликвидация дисбактериоза; чистка тонкого кишечника; ликвидация геморройных узелков в прямой кишке; чистка печени; профилактическая чистка всего организма, в том числе и печени; желчного пузыря; почек; мочевыводящих путей; гайморовых полостей; миндалин и полости рта; кожи; лимфы; крови; поджелудочной железы; предстательной железы; суставов; очищение сосудов головного мозга от солей; чистка, стимулирующая иммунитет; щитовидной железы; сердечной мышцы; селезенки; легких; чистка от глистов; от грибка; чистка для выведения алкоголя; очищение радиоактивно зараженной воды.

Настоятельно советую Вам — следите за тем, чтобы все выполняемое Вами было приятным, процедуры приносили

радость и сознание очищения, осознание того, что Вы сами становитесь все лучше и лучше, организм — все чище и чище. Радость и удовольствие должны получать Вы от этой процедуры, а не боль и огорчения. Если подобные эмоции раздирают Ваше естество, лучше совсем не заниматься чистками. Правда, такие негативные эмоции могут возникать в самом начале процесса, затем их должны сменить радость и удовлетворение.

Чтобы организм был в хорошей форме, надо держать в идеальном состоянии Ваши выводящие и вводящие системы, то есть то, что принимает пищу, и то, что выводит шлаки. Они «особые точки в микрокосмосе» человека, и на них надо обратить наиболее пристальное внимание. Здесь действует закон границы. Именно на очищение вводящих и выводящих систем направлены чистки как всего организма, так и конкретного органа.

ПОСТОЯННЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЧИСТКИ

Утренние внешние чистки

Это наружные водные процедуры. Кожа должна регулярно очищаться от пота и грязи (а «тонкие тела» от скверны). Для всего физического тела необходимы ежедневные водные процедуры. Они могут быть закаливающими — холодные обтирания, душ, обливание и как самая сложная техника — купание; гигиенические —любое омовение физического тела.

Утренние внутренние чистки

Ежедневные процедуры внутренней чистки так же необходимы, как и чистки внешние. Кроме того, Ваша психика должна привыкать к практике ежедневного очищения всего: мыслительного, эмоционального и физического, даже нравственного. Человек должен каждый день стремиться стать чуточку лучше, чуточку чище.

Питье горячей воды. По утрам натощак выпивается стакан горячей или очень теплой воды для очищения желудочно-кишечного тракта, растворения жировых и солевых отложений.

Питье талой воды. Чистит организм от энергетических шлаков, упорядочивает биополе человека, подпитывает организм энергией.

Вы должны принять решение, какая из чисток Вам больше нужна вначале — для очищения организма или его подпитки.

А теперь — конкретные способы чисток различных органов, которые нужно делать обязательно и постоянно.

Очищение носа с помощью воды

На бутылку надеваем детскую соску с отверстием 3—5 миллиметров. Растворяем в ней 1 чайную ложку соли на 400 граммов воды температуры 37—38 °С. Ставим на колени тазик. Берем бутылку правой рукой и вставляем соску в правую ноздрю. Поворачиваем при этом голову влево — так, чтобы левое ухо было обращено вниз. Корпус немного наклонен вперед. Спокойно дышим ртом. Через 1—2 секунды вода начнет вытекать из левой ноздри, не попадая в рот. Как только полбутылки вытечет, выньте соску, наклонитесь вперед, сделайте несколько выдохов через нос. Затем, не выпрямляясь, поверните голову влево, затем вправо и повторите резкие выдохи через нос. При этом не сморкаться, так как вода может попасть в среднее ухо. Затем процедуру повторить с другой ноздрей. Этот предельно простой, но необыкновенно эффективный способ является модификацией йоговской очистительной процедуры «Нэти», существующей уже более двух тысяч лет. Некоторые слушатели нашей школы выполняют ее и вечером, справедливо считая, что жители больших городов должны чиститься чаще, чем рекомендуют йогические предписания. На первый взгляд, процедура может показаться сложной. Но только на первый взгляд. Ничего сложного, уверяю Вас. Раза три повторите, как указано в книге, потом легко запомните. Вместо бутылки можно использовать чайник. Можно обойтись также и без тазика, а наклоняться над раковиной или ванной, главное — действуйте, и убедитесь, что эта процедура выполняется легко и быстро.

Очищение полости рта

Надоевшая и непопулярная процедура... Увы, не владея правильной техникой очищения полости рта, мы, извините, устраиваем у себя во рту маленькие мусорные ящички. Они находятся в складках языка, в щелях между зубами — много-много маленьких мусорных ящичков... Зубы обычно чистят зубной щеткой, на которой «живет» громадное количество вредоносных микробов. По сути дела, зубная щетка — это парник для выращивания микробов, а каждая чистка зубов — засаживание парника новыми семенами и внесение удобрений. Чтобы хоть как-то уберечь щетку от микробов и, главное, не дать им возможности размножаться на щетке, ее надо обязательно споласкивать в конце чистки кипятком, затем намыливать мылом и так хранить. Не в символическом футляре, а в футляре из мыла. Щетка при хранении должна не лежать, а стоять (в стакане). Вместо паст и порошков целесообразно использовать морскую соль,
растолченную в ступке, или хотя бы обычную поваренную соль. В магазине продается соль очень мелкого помола «Экстра», вот ею и надо пользоваться при чистке зубов. В щепотку соли добавляем несколько капель оливкового или другого растительного масла. Перемешайте и применяйте как пасту. Самое лучшее — вообще не использовать щетку, а научиться чистить зубы указательным пальцем (хотя бы время от времени прибегать к подобной процедуре). Учтите, не исключено, что первая же чистка зубов солью с маслом может вызвать очень неприятные ощущения, которые могут держаться недели две. Как только они пройдут, снова принимайтесь чистить солью, неприятные ощущения скоро исчезнут. Основная масса слушателей нашей школы, как правило, чередует чистку щеткой с чисткой пальцем. Чтобы не возиться с маслом, можно использовать только мелкую соль.
Каждый орган, каждая система в организме имеют определенное качество жизни, определенную вибрацию, зависящую от его физиологической и энергетической чистоты. Если Вы постоянно проводите его очищение, то этим задаете органу более высокий активный уровень жизни.

Приучите себя: как только поели, идете в ванную, /берите постоянно стоящий там стаканчик с соленой водой =| и полощите рот. Многие просто не представляют, от каких проблем уберегают они свой организм таким простым действием. Вода для полоскания не должна быть очень соленой. После нее можно ополоснуть рот обычной водой. Можно делать по-другому: полощите рот пресной водой или настоем травы зверобоя. Для тех, кто будет полоскать рот солью, сообщаю, что соль по астрологии — это Солнце и Сатурн, то есть таким образом Вы вводите в десны и зубы дополнительные свойства Солнца и распорядителя жизненных циклов — Сатурна.

Ежеутреннее очищение языка

Чистим язык каждый день серебряной или обычной ложкой, можно использовать также деревянную или пластмассовую ложку. Главное, чтобы после чистки Вы пошли на кухню, взяли вскипяченный чайник и ополоснули ложку (приурочьте чистку зубов и языка ко времени, когда обычно вскипает чайник). Как проводится чистка? Высуньте язык как можно дальше, как бы стараясь достать им подбородка.

Скоблите ложкой от корня языка к кончику, удаляя слизь и налет. Делайте это осторожно, нежно, не дай Бог повредить язык. Кстати, понаблюдайте за языком как следует. В следующем томе нам это очень пригодится для самодиагностики.

Очищение горла

Оно происходит с помощью полоскания подсоленной водой: ½ чайной ложки соли на стакан воды температуры 37—38 "С. В вашем ванном шкафчике должен всегда стоять стаканчик соли и вызывать у Вас желание проводить эту чистку. Сразу посоветую — пусть это будет красивый стаканчик из серванта или специально купленный для этой цели красивый сосуд. Рука к такому потянется быстрее.

Очищение ушей

Во время обычного умывания мойте и уши. Сделайте для себя это сначала правилом, затем привычкой. Раз в неделю очищайте их от серы спичкой с ваткой на конце.

ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЧИСТКИ

Предлагаемые Вам ниже чистки проводятся эпизодически, часто курсами, и преследуют, как правило, гигиенические цели.

Чистка волос и кожи головы

На Ваш выбор предлагаю несколько способов очищения волос и кожи головы. Все они приводят к тому что волосы растут быстрее, становятся здоровыми, блестящими, переливающимися как шелк.

Способ 1-й — с помощью поваренной соли.

Раз в неделю мойте голову теплой водой и натирайте горстями поваренной соли в течение 15 минут. Прополощите голову этой же водой. Выполнять процедуру следует в течение 6 недель, через год ее можно повторить.

Способ 2-й — с помощью урины.

Втирайте в кожу головы свежую мочу (урину) или «мертвую». Втирание свежей урины нужно выполнять ежедневно в течение длительного времени, втирание «мертвой» —
каждые 3 дня всю зиму (подробнее о «мертвой» урине см. в гл. 5.).

Способ 3-й — с помощью настоя из шелухи репчатого лука.

Шелуху репчатого лука (25 граммов) настоять в 1/2 литра кипятка в течение 15 минут. Вымыть голову, после чего как следует втирать луковый отвар в корни волос. Эта процедура лучше других чистит кожу головы от старого жизнеспособного слоя кожи, укрепляет корни волос, очищает от перхоти.

Способ 4-й — с помощью поваренной соли и подсолнечного масла.

Моем волосы горячей водой так, чтобы хорошо распарились и кожа головы и корни волос. Натирайте корни волос солью (это

— первое Солнце). Через полчаса смойте и смажьте кожу головы подсолнечным маслом (второе Солнце). Еще через час смойте масло, вымойте голову теплой водой без мыла.

Способ 5-й — с помощью говяжьего мозга.

В книге П. К. Куреннова * описано прекрасное средство для очищения кожи головы и укрепления корней волос.

200 граммов говяжьего мозга из костей прокипятите с небольшим количеством воды до полного ее выкипания. Процедите через сито, что останется в нем — выбросьте. Образовавшуюся водяную жижицу вылейте в чашку. Добавьте 1 чайную ложку спирта и хорошо перемешайте. Затем час массируйте голову, после чего смажьте гвоздичным маслом. Вымойте голову дегтярным мылом. Сделайте очень сильный 10-минутный массаж, после чего втирайте в кожу головы мозговое вещество со спиртом в течение 5 минут. Намочите полотенце в очень горячей воде, выжмите его и покройте голову. Повторите это 6 раз по мере остывания полотенца. Завяжите голову фланелью на всю ночь. Утром смажьте голову оливковым маслом, при этом массируйте голову руками. Через час смойте масло. Отмойте, насколько это возможно, голову теплой водой без мыла и тщательно вытрите полотенцем. Мыло можно использовать только на другой день.

Чистка глаз

Чистку можно проводить несколькими способами.

Способ 1-й — с помощью чайной заварки.

Лучше использовать свежую заварку от чая. Протирать глаза следует ваткой, смоченной в заварке, от внешней стороны глаза к внутренней.

Способ 2-й – с помощью свежей урины.

Используйте свежую урину свою, или ребенка до 10 лет, или беременной женщины. Протирайте глаза ваткой, смоченной в урине, от внешней стороны глаза к внутренней. Затем закапывайте урину в глаза по 2 капли в каждый.

Способ 3-й — с помощью ромашки аптечной.

2—3 столовые ложки цветков ромашки аптечной заварить стаканом кипятка. Настоять час, процедить через сито. Полученным настоем промывать глаза. Старайтесь производить чистку в то время года, когда у Вас воспаляются глаза. У большинства из нас это случается во вторую половину осени, как раз тогда, когда начинается первая волна простудных заболеваний.

Чистка желудка

Желудок очищают двумя способами: с помощью воды либо водой с добавлением соли (или соды).
Способ 1-й — с помощью теплой воды.
Сидя на стуле, не спеша выпейте около 3 литров теплой кипяченой воды. Можно чуть меньше, реже требуется чуть больше, в зависимости от веса тела. Пейте, пока не появится чувство переполнения в желудке либо тошнота, затем встаньте, наклонитесь вперед над ванной или тазом. Ладонь левой руки положите на область желудка и чуть надавите на него, спину прогните. Три пальца левой руки вставьте в рот и раздражайте ими корень языка, слегка надавливая на него. Как только возникнут рвотные позывы, слегка приподымите плечи и согните спину. Когда вода начнет выходить изо рта, уберите пальцы. После первого выхода воды из желудка снова введите пальцы правой руки в рот, ладонь левой положите на желудок и прогнитесь в спине. Работайте так до тех пор, пока желудок не будет опорожнен. Эту процедуру, взятую из индийской практики, желательно выполнять при случайном переедании или попадании в желудок недоброкачественной пищи (я выполнял ее в обязательном порядке после посиделок за праздничным столом). В целях профилактики мероприятие желательно выполнять каждые две недели утром натощак, после опорожнения
кишечника и мочевого пузыря, перед промыванием носа. Известный индийский йог Свами Шивананда рекомендовал

эту процедуру один раз в неделю при сахарном диабете, так как такая чистка способствует усиленному выделению инсулина. Чистку желательно не применять при гипертонической болезни, серьезных сердечных заболеваниях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Способ 2-й — с помощью воды и соли (или соды).

Очищение желудка выполняется один или два раза в неделю. Часа через три после приема пищи в 1,5 литрах воды комнатной температуры растворите 1 чайную ложку соли или соды. Пейте воду большими глотками, минут пять держите в себе эту воду, стараясь, чтобы позвоночник был все время прямой. Затем, наклонившись над тазом, надавливаете на корень языка, вызывая рвоту. На первых этапах очищения используйте воду с солью или содой, можно слабую марганцовку. В последующие этапы будет достаточно только воды.

Чистка толстого кишечника

Это очень важное мероприятие, с него начинаются глубинные чистки, например чистка печени, когда чистятся уже внутренние органы в определенной последовательности. Насколько важна эта чистка, указывает исключительная значимость толстого кишечника, который является не трубой для выведения отходов, как многие думают, а первой скрипкой в оркестре жизнедеятельности организма. Я повторюсь, ибо эта тема чрезвычайно актуальна, именно тема такого неинтересного толстого кишечника, с которой начинается здоровье человека. Кроме того, проходя через толстый кишечник, пища массирует зоны представительств различных органов. И если толстый кишечник забит каловыми камнями, какой уж тут массаж. Более того, если каловый камень давит, например, на акупунктурную зону кишечника, отвечающую за деятельность сердца, идет постоянная стимуляция этого органа. Ему постоянно звонят по телефону и сообщают о «воздушной тревоге», и орган «глохнет» от постоянных ложных вызовов. Бели толстый кишечник забит отходами

несовместимой пищи, что создает условия накопления в нем шлаков и каловых камней, тогда ждите проблем совершенно в других областях организма, тех, которые подчиняются кишечнику, а ему подчиняется ой как много...

Если болеет толстый кишечник, начинают страдать полость рта, зубы. Возникают заболевания уха, горла, носа. Болеют бронхи, возникают мигрени и многое-многое другое. Берегите его и любите!

Чистка кишечника — первая из «серьезных» чисток, все остальные выполняются после нее. Сама по себе эта чистка очень важна, и, наверное, не стоит считать ее подготовительной к другим. Давайте вспомним, кем для организма является толстый кишечник — отец главы государства, у которого в руках скрытно сосредоточены важнейшие рычаги власти. Его здоровье — это здоровье всех подданных, и без его благополучия не будет благополучен и сам организм. Чистку толстого кишечника мы производим при помощи клизмы. Конечно, хотелось бы, чтобы чистка организма начиналась с какого-нибудь очень возвышенного действа — со стояния на голове или медитации либо с еще чего-нибудь благородного, а тут — клизма. И все-таки клизму нужно освоить и полюбить, хотя бы на первом этапе, потом, вероятно, от нее можно будет отказаться, но, пока толстый кишечник забит каловыми камнями, клизма нам нужна. Для кого-то представляется проблемой ее освоение. Сделайте много попыток, может быть, и не очень настойчивых, но добейтесь, чтобы клизма стала Вашим другом. Если есть причины, исключающие применение клизмы или ограничивающие ее применение, например геморрой, сначала, используя различные методики оздоровления, решите эту проблему, затем принимайтесь настойчиво осваивать «любимый прибор». Чтобы работа шла успешнее, сейчас, как и всегда, жертвуйте ради нее чем-то существенным. Например, Вас пригласили в кино, а Вы отказались и вместо него начали пробовать ставить клизму. Вы пожертвовали интересным времяпровождением, это будет засчитано, и работа пойдет успешнее. Почему —

вопрос не простой, объясню только его видимый краешек. У Вас есть ум, который делится на «высший» и «низший». Высший решает вопросы стратегической важности и принимает мудрые решения. А «низший» — расчетливый скряга, который все подсчитывает, выгадывает. Жуткое или прекрасное качество? Это как посмотреть! Нет качества, которое нельзя было бы обратить себе на пользу. Поручите низшему уму прокомментировать отказ от кино. Он скажет Вам: «Ну уж если Вы от кино отказались ради этой несчастной клизмы, тогда ее надо обязательно сделать, хоть какая-то польза». Вот так мы задействуем его прекрасные качества скряги. На этом закончим «философию клизмы». Думаю, мы уже достаточно заинтересовали собственную психику, и она рвется узнать, как же это там чистят толстый кишечник...

Чистка толстого кишечника с помощью клизмы и настоя трав. Подготовьте 2 литра кипяченой воды, лучше всего приготовленной на «глиняной воде» или отваре из веток малины обыкновенной либо осины. Можно добавить нее столовую ложку лимонного сока или сока клюквы. Можно этого и не делать, но, когда под рукой ничего вообще нет, эти кислые ингредиенты надо добавлять обязательно, чтобы хотя бы подкислить кипяченую воду. Очень хорошо для клизмы использовать отвар трав: чистотела большого + тысячелистника обыкновенного + календулы лекарственной + шалфея лекарственного + ромашки аптечной + душицы обыкновенной + листьев березы и эвкалипта шаровидного семени укропа душистого и подорожника большого.

Если Вы набрали весь этот состав или большинство ингредиентов, всыпьте 5 столовых ложек смеси на 2 литра кипятка. Если есть только один вид травы — 4 столовые ложки на 2 литра кипятка. Заливаем кипятком и настаиваем 30 минут. Или доводим воду с травой до грани кипения и выключаем огонь, затем пусть минут 5—10 настаивается. Если Вы используете траву, какая вообще есть под рукой, или если очистка проводится довольно часто, тогда можете травы брать столько, чтобы готовый отвар имел цвет заварки чая средней

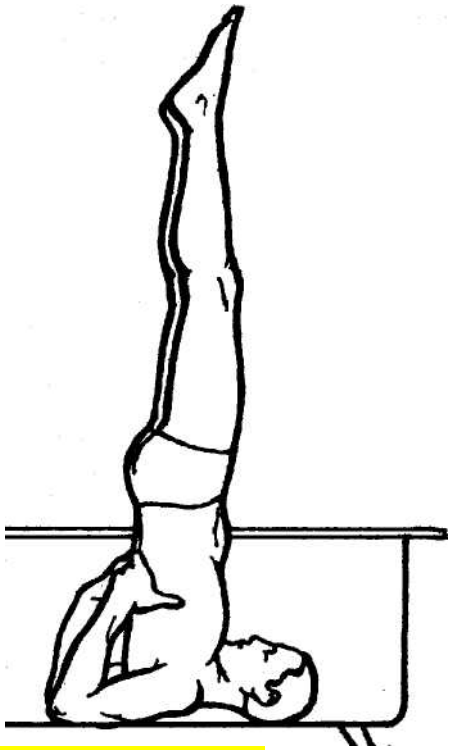
крепости. Если же у Вас «ударная» чистка, то постарайтесь собрать все вышеуказанные травы и заварить покрепче. После приготовления отвара пропустите его через мелкое сито, чтобы убрать остатки растения, и подождите пока приготовленная вода остынет. А как определить нужную Вам температуру воды? Все данные об этом не конкретны —. каждому нужна своя температура воды. Окуните в воду локоть или тыльную часть руки — вода должна быть теплая, приятная, не обжигающая и не холодящая, а такая, какая будет комфортной для Вас. Можно ждать, пока она примет нужную температуру, но лучше добавить прохладной воды. Научитесь определять температуру без градусника, но полюбопытствуйте и определите с его помощью комфортную для Вас температуру. Итак, залейте полученную жидкость в клизму. Последнюю повесьте в ванной на резиновой петельке на уровне груди. Петелька растянется, и клизма займет определенное положение на стене, запомните его. Можно снять с клизмы наконечник, можно этого не делать, как Вам будет удобнее. Но вот краник с клизмы лучше снять, а воду перекрывать пережатием трубки шланга или затыкая наконечник пальцем. Наконечник можно окунуть в растительное масло, а можно этого не делать, — лучше, чтобы все было предельно упрощено. А то меня как-то спросили: «А под какую музыку лучше клизму делать? ..» Я, сделав очень умное лицо, ответил: «Под джаз...»

Итак:

Способ 1-й — из положения «коленолоктевое».

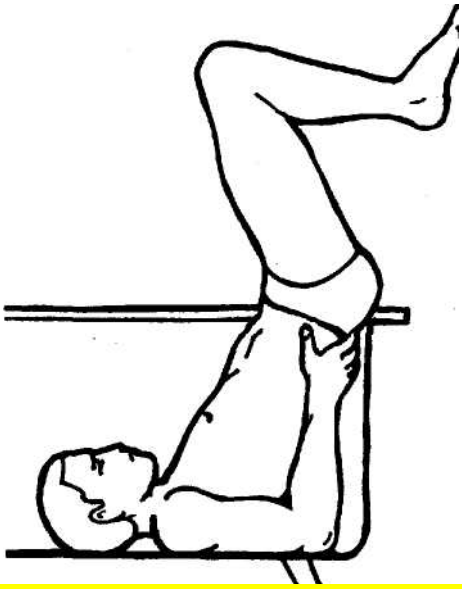
Многие пытаются делать клизму из положения лежа на спине. Это трудно и не всегда эффективно, не будем использовать эту позу, применим коленолоктевую — встаньте в ванной на колени, упритесь локтями в дно «анны, наконечник от клизмы под рукой (отверстие заткнуто пальцем). Не делая резких движений, методом постоянного надавливания постепенно введите наконечник в тело как можно глубже. Расслабьте живот — это важно. Толстый кишечник, доведенный нашей жизнью до некоторого отчаяния, находится все время в состоянии напряжения, то есть спазмирован, сжат, постоянно

ждет, что его хозяин еще выкинет. Расслабляя живот, Вы его успокаиваете, уговариваете разжаться, что само по себе очень благотворно действует на старика-царя. Главное, разжавшийся кишечник даст возможность воде подняться по нему как можно выше. Это в наших интересах, так как при этом будет прочищен больший участок кишечника. По мере убывания воды из клизмы она, подвешенная на резиновой петельке, будет подниматься все выше, и Вам легче будет судить о степени ее опорожнения. Когда клизма опорожнится и вся вода зальется в тело, выньте наконечник и постарайтесь принять позу (асану) «Березка» (см. рис.). Кто не может выполнить это упражнение, сделайте неполную «Березку». Делать эти упражнения лучше прямо в ванной. Кто не сможет сделать и облегченный вариант, выполните совсем простое упражнение — ложитесь на спину, подвиньтесь в ванной ближе к стене и, подняв ноги, упритесь ими в стену, как показано на рисунке. Поднимите ноги повыше и подвиньтесь к стене поближе, выше ноги и еще поближе к стене, и еще... До тех пор, пока ноги не окажутся как можно выше, но так, как это возможно именно для вас. Если Вы пожилой или ослабленный человек, лучше сначала потренироваться под чьим-нибудь присмотром. Итак, как только приняли позу «Березка», повибрируйте животом. Это тоже очень важный элемент работы — втягивать, расслаблять живот. Продержитесь в такой позе минуту, затем аккуратно опуститесь



Упражнение «Березка» в ванне

в ванну. Когда почувствуете естественный позыв, идите в туалет. Лучшее время для проведения процедуры — раннее утро, где-то часов 5—7 утра, но после естественной дефекации. Это время определяется исходя из того, что с 5 до 7 утра толстый кишечник находится на максимуме своей активности. Так как мы ждем естественную дефекацию, то время может быть несколько иным, например 8 часов. Процедуру проводим или по схеме, приведенной Н. А. Семеновой *, известным специалистом в области чисток, диетологом и, по-современному, «валеологом», или по йогической методике. Схема чистки толстого кишечника (по Н. А. Семеновой): 1-я неделя — ежедневно; 2-я — через день; 3-я —



Упражнение для тех, кто не может выполнить «Березку»

через 2 дня; 4-я — через 3 дня; 5-я и в дальнейшем — один раз в неделю.

А вот другая схема чистки, принятая в йогической школе.

Йогическая схема чистки (по А. Н. Зубкову *) (количество теплой воды — в литрах): 1-й день —0,5; 2-й день —1; 3-й день — перерыв; 4-й день —1,5; 5-й и 6-й дни — перерыв; 7-й день — 2.

Процедуру повторить через месяц.

Осенью толстый кишечник наиболее активен и силен. Поэтому ударную чистку лучше приурочивать к осени. Ноте, кто уже имеет опыт чисток, может работать с клизмами в любое время года.

Зададим себе очень важный вопрос: почему схема Н. А. Семеновой так сильно отличается от восточной методики? Потому что для человека западного потрясающее загрязнение желудочно-кишечного тракта стало нормой. Именно поэтому ему требуются такие, извините, «лошадиные» дозы. Для восточного человека подобной проблемы нет или она не так остро стоит. Его желудочно-кишечный тракт находится в более чистом состоянии, поэтому и схема более щадящая. По большому счету, схема Семеновой — варварство, но, извините, — это варварство, предназначенное для варваров. Именно так можно назвать наше отношение к своему здоровью вообще, а к

толстому кишечнику в частности. Если же для Вас ударная очистка неприемлема, проводите ее по йогической методике. Забегая вперед, должен предупредить, что весь опыт работы с людьми, чистящими печень, свидетельствует о том, что как следует вычистить кишечник за одну неделю удается крайне редко. Поэтому эта чистка должна проводиться сама по себе — как основное мероприятие. А когда решитесь чистить печень, повторите ее.

Выполняя все эти предписания, будем помнить, что главное — не процедура, а образ жизни. Надо сделать его таким, чтобы организм ежедневно хоть на миллиграмм, хоть на атом, но очищался. Тогда в конце концов не нужно будет никаких ударных доз, нас с Вами будет чистить сам образ жизни. Ну, а сейчас беритесь за клизму, дорогие друзья, и, заглянув в первую или вторую схему, приступайте к чистке...

Способ 2-й — по технике «наполненная ванна».

Этот метод найден преподавателем школы «Единство» народным целителем Е. В. Щадиловым и очень эффективно используется им в оздоровительной практике. Прошу запомнить эту фамилию, мы с Вами еще будем знакомиться с его разработками более подробно в следующей книге. Метод очень физиологичен, особенно хорош для больных и ослабленных людей.

Наполняете ванну теплой водой. Вешаете на стену приготовленную клизму. Ложитесь в ванную на спину (обратите внимание — на спину) и вводите в себя наконечник клизмы лежа на спине в теплой воде. Те, у кого не получалась клизма, или те, кто не может вобрать в себя всю воду, убедитесь, как просто и эффективно можно выполнить эту процедуру таким методом. Способ настолько эффективен,

что по сравнению с ним первый метод блекнет и остается только для тех, кто делает клизмы запросто. Мягкое гидравлическое воздействие на живот оставим для случаев трудных или для тех, кто хочет сделать процедуру более гармоничной и естественной. Но вот из нашего Зала донеслась

реплика: «А вдруг я до туалета не добегу?» А вам и не надо никуда бежать, скажу я, вздохнув...
Поговорим предельно откровенно. Вы сделали клизму после дефекации, то есть у вас в кишечнике ничего нет. или есть, но мало. Вот и не выходите из ванны. При определенном опыте вы сможете справиться с задачей прямо в ней. Начнем разбирать рекомендацию поэтапно:
лежа в ванной Вы ставите себе клизму;
когда ее содержимое по Вашему наблюдению за поднявшейся на резинке клизмой уже полностью вошло в Вас, вытаскиваете пробку из ванны;
как только вода ушла, делаете упражнение «Березка»;
включаете (после «Березки») теплый душ и становитесь под него;
садитесь, струя из анального отверстия должна попасть прямо в слив ванны. Идущая из душа вода смывает все следы.
Если Вы считаете, что данная техника для Вас приемлема, делайте ее. При определенном опыте она проходит легко и без приключений. Затем моетесь, для порядка моете ванну и заканчиваете процедуру. Однако такая методика неприемлема для коммунальных квартир по гигиеническим соображениям.
Способ 3-й —с помощью урины (по Г. П. Малахову*).
Очень действенное и эффективное средство. В урине все сбалансировано, представлены все компоненты, какие нужно, естественно, не требуется никаких добавок, ни подкислений — ничего. Производится чистка во II и IV фазы Луны. В этот момент ткани организма становятся как бы легче, мягче, они проще отдают шлаки. Коллоидные растворы организма держат шлаки внутри себя, как держит деньги скупой рыцарь. Чтобы он их отдал, надо его смягчить, обласкать, то есть расслабить тело, нагреть его. Существуют три типа тела (три конституции): полное, нормальное и худое. Для каждой конституции предназначена своя программа чистки кишечника: полным людям лучше делать прогревание в сауне, но можно принять и просто горячую

ванну дома; худым людям, а особенно тем, кто постоянно мерзнет, лучше использовать горячие ванны с последующим натиранием тела оливковым маслом; людям нормального телосложения будет очень полезна ванна обычной температуры. Делать такие прогревания для всех типов тела желательно 3 дня, после чего очищение толстого кишечника будет необычайно продуктивным.

Итак, собираем собственную урину или урину детей до 10 лет для промывки кишечника с помощью клизмы. Урина — великолепный солевой раствор, который не всасывается в организм и не выходит бесполезно через почки.

После трехдневной подготовки начните цикл клизм с уриной на 7—10—14 дней. Клизму на урине делаете через день. Параллельно производите еще и прогревание организма вышеуказанным способом. Это очень эффективно вычистит кишечник и удалит или будет способствовать удалению из него каловых камней.

Чистка толстого кишечника без применения клизмы. Предлагаю Вам воспользоваться любым из двух способов.

Способ 1-й—с помощью яблок.

Ежедневно в течение месяца нужно натирать и съедать натощак 2—3 яблока. В течение второго месяца делайте это уже через день. Первая еда во всех случаях должна быть через 3 часа после яблок. Такая диета великолепно выводит каловые камни.

(Способ 2-й — с помощью сока сныти обыкновенной.

Лучшее время чистки: май—июнь. Выбирайте свежие побеги сныти. Если не найдете, берите любую траву. Отправьте ее в соковыжималку или мясорубку, а получив сок, принимайте его по следующей схеме: 1-й день по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 минут до еды, 2-й день — по 2 столовые ложки.

Прислушайтесь к поведению своего организма: если нет побочных явлений, то с третьего дня можно принимать сок по полстакана. Таким образом пейте сок 10 дней, затем сделайте перерыв на 5 дней и снова пейте 10 дней. У больных с язвенными процессами могут начаться боли, изжога. Попейте

тогда немного соды с водой. Этой техникой Вы великолепно вычистите свой толстый кишечник и гармонизируете его на целый год, до следующей весны.

Чистка толстого кишечника от глистов. Паразитирующие в теле человека глисты доставляют массу неприятностей Вашему организму. Как от них избавиться? Очень эффективны нижеприведенные способы. Лучшее время чистки — осень.

Способ 1-й — с помощью лука репчатого. Нарезать луковицу и положить в стакан, Залить теплой кипяченой водой на ночь. Утром натощак отжать настоенный лук и выпить весь стакан настоя. Выполнять процедуру 4 дня — глисты исчезнут.

Способ 2-й — с помощью меда и настоя полыни обыкновенной. Вскипятить 1 столовую ложку меда в 1 стакане воды и выпить. Через 2 часа выпить чашку настоя полыни. Можете сделать настой сами: высушенную мелко нарезанную траву залейте семидесятиградусным спиртом в соотношении 1 :5. Настаивайте 21 день в темном месте, а затем процедите. Принимать 20 граммов на стакан. Если вкус покажется слишком горьким, разбавьте настой еще водой. После подобной процедуры паразиты погибают и выходят. Итак, Вы хорошо и всеми возможными способами прочистили свой кишечник, сделали его замечательным, здоровым и чистым. (Если еще не сделали — не беда, когда-нибудь он станет таким.) Теперь можно приступить к чистке печени. Но некоторые авторитеты, например Н. А. Семенова, рекомендуют проводить предварительно мероприятие по ликвидации дисбактериоза. Для людей очень зашлакованных, возможно, это и имеет смысл, в любом случае, целесообразно выполнить его как профилактику, тем более что сделать это очень просто.

Способ 3-й — с помощью вымоченного риса.

Ежедневно съедайте утром натощак 1 чайную ложку вымоченного в течение 3-х дней сырого риса. Жуйте его до тех пор, пока он не превратится в сметанообразную кашицу, затем глотайте. Делайте эту процедуру 10 дней подряд, затем месячный перерыв, после чего снова повторить курс. Глисты исчезнут из кишечника.

Способ 4-й — _с помощью тыквенных семечек.

Сделать клизму. Очистить 300 граммов тыквенных семечек так, чтобы остался зеленый слой. Измельчить их, добавить 50 граммов меда. Съесть в течение часа. Через час-полтора сделать клизму, прекратить процедуру, когда, по Вашим наблюдениям, глисты исчезнут.

Именно потому, что здесь напрямую задействован кишечник, желательно самую первую чистку кишечника совместить с лечением дисбактериоза. Все должно происходить на фоне раздельного питания, это даст больший эффект. И еще пару слов: дисбактериоз — очень несерьезная болезнь, болезнь малокультурных людей, стыдно

допускать ее до себя. Вы уж избавьтесь от нее скорее и никому не говорите, что она у Вас была. Чуть ниже я опишу, как надо от нее избавляться.

Чистка тонкого кишечника

Тонкий кишечник — второе место в организме-государстве, с которого могут начаться болезни. Он является источником решительности и отваги. Его загрязнение делает человека более скованным, а сердце — более слабым. Гармонизация этого мушкетера идет в основном через психику, но и физическое очищение очень желательно, хотя оно и не такое злободневное, как чистка толстого кишечника.

Наиболее простой способ очистить тонкий кишечник — использовать ольху и другие растения, например, таким способом: сделать смесь из шишек ольхи, цветков ромашки и корня солодки по 20 граммов, корня калгана — 10 граммов; 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут. Принимать в теплом виде с медом после еды или на ночь в течение недели. После недельного перерыва снова пить неделю этот настой. Повторить 3 раза.

Следующая чистка — чистка печени, «королева» чисток.

Прежде чем научиться ее делать, надо разобраться, как чувствует себя Ваша прямая кишка, решить ее проблемы.

Ликвидация дисбактериоза

Это болезнь, возникающая от заблуждения, что лекарства могут сделать человека здоровым. Употребление лекарств приводит к тому, что в кишечнике развивается совершенно особая микрофлора, составляющая конкуренцию естественной микрофлоре кишечника. Это и есть дисбактериоз, то есть когда преобладает чуждая человеку микрофлора.

Образ жизни современного человека обычно приводит к тому, что его здоровье ухудшается. Уже нездоровому человеку предлагается пить побольше молока, есть продукты из дрожжевого теста, заменить сахар ксилитом и прочее из химии абсурда. Направленные самим человеком в кишечник антибиотики, к примеру, угнетают положительную флору и усиливают негативную. Типичное демоническое проявление. Эти микророботы — паразиты, созданные низшим умом человека, внедряются в слизистую, во все уголки пищевого тракта. Для своей жизнедеятельности они должны нас есть и в нас выделять продукты своего распада, то есть сделать из Вашего кишечника... отхожее место. Ликвидировать дис-бактериоз можно с помощью чеснока, который обладает дезинфекционными свойствами, позволяющими вычистить «выгребные ямы» и быстро восстановить естественную микрофлору.

Итак, методика ликвидации дисбактериоза с помощью чеснока.

В течение одной-двух недель проглатывайте, не жуя, как таблетку, утром натощак до завтрака один зубчик чеснока. Если зубчик крупный, разрежьте его на части. Вечером то же самое, но через 2 часа после еды. Один из знаков бактериоза — вспучивание живота, брожение в нем. Как только такие знаки исчезнут, Вы поймете, что избавились от этого неприятного заболевания. Может быть жжение в желудке, особенно при язве, крепитесь, скоро все пройдет и Вы освободитесь от этой напасти. Но если будете продолжать вести порочный образ жизни, все вернется назад, тогда уж лучше и не начинайте.

Ликвидация геморройных узелков в прямой кишке

Способов борьбы с геморроем много, но нужно выбрать для себя какой-нибудь один, для начала попроще. Если результат окажется неудовлетворительным — другой метод, третий и т. д. Есть очень эффективные способы лечения, которые и очень просты одновременно. Вот с них и надо начинать. Геморрой — следствие неграмотного отношения к жизни, поэтому и способ борьбы с ним нужно выбирать по уровню своего сознания — кому травы, кому процедуры, а кому специальные упражнения и определенный образ жизни. Разберем несколько способов ликвидации этого неприятного заболевания.

Способ 1-й — с помощью меда.

Обильно смажьте хорошим медом ватку и прикладывайте ее к узлам и шишкам. Делайте эту процедуру в течение недели—полутора, они должны рассосаться.

Способ 2-й — с помощью проса.

Приобретите 16 килограммов проса. Тщательно промойте его и заполните трехлитровую банку на одну треть. Залейте ее очищенной через фильтр кипяченой водой доверху. В течение 4-х суток настаивайте просо в прохладном месте в темноте. По истечении этого срока жидкость готова, слейте ее и начинайте пить за полчаса до каждой еды по полстакана настоя. Его хватит примерно на 4 дня. Заранее готовьте вторую банку, чтобы, когда кончится первая, продолжать пить настой без перерыва. Всю процедуру надо проводить 3—4 недели. По ее окончании у Вас исчезнет геморрой. Эта процедура хороша и как профилактическая, так как тонизирует толстый кишечник и чистит его.

Способ 3-й — с помощью картофеля.

Из картофеля вырезается свеча длиной и шириной в Ваш мизинец. На ночь вставьте ее в анус. Эта процедура очень хороша для ликвидации геморроя. Выполняйте ее каждый день или через день от недели до трех, можно месяц. Если наступит облегчение раньше, можно прекратить процедуру или сделать

ее более редкой. Картофель должен быть со своего участка и ни в коем случае не с совхозного поля, там он обычно пересыщен удобрениями. После излечения выполняйте процедуру для профилактики раз в месяц.

Способ 4-й — с помощью ледяной сосульки.

Сделайте несколько ледяных свечек. Используйте сначала свечи малого диаметра, пока техника не будет отработана, затем увеличьте размер свечи до размера Вашего мизинца. Перед введением свечи конец ее опустите в теплую воду и затем огладьте рукой, чтобы убрать острые края. Вводите свечу осторожно, стараясь причинять себе как можно меньше боли. Местное замораживание очень благотворно влияет на анус. Первые 3—5 дней держите свечу не больше полминуты, затем через каждые 3—5 дней прибавьте еще по полминуте, в зависимости от самочувствия. Выполняйте процедуру месяц, потом перерыв. Если геморрой прекратится, заканчивайте на этом процедуры, если же нет — делайте их еще месяц.

Способ 5-й — с помощью сока рябины обыкновенной.

Пейте свежий рябиновый сок длительное время (месяц— два) 3 раза в день перед едой по 50 граммов, с незначительным добавлением сахара, запивая стаканом воды.

Способ 6-й — с помощью обливания.

Великолепное профилактическое средство — ежевечернее обливание тела ниже пупка холодной водой. Это также «показано» и при варикозном расширении вен.

Способ 7-й — с помощью физических упражнений.

Лечь на спину, колени согнуть, расстояние между подошвами 30—40 сантиметров. На вдохе тяните анус вверх, на выдохе — отпускайте. Повторить 10—20 раз. Великолепное

упражнение, выполняется ежедневно. Уверяю вас, если не будете пропускать и забывать его делать, геморрой уйдет в небытие. Ваше тело, Ваш анус приобретут свойства, не способствующие возникновению геморроя. Это же упражнение также дает хороший результат при простатите, врожденной импотенции, запорах.

Чистка печени

Теперь, когда толстый кишечник вычищен, дисбактериоз и геморрой ликвидированы, переходим к чистке печени. Пусть из нашего Зала донесется голос: «Послушайте, а зачем мне чистить печень? Вокруг все говорят: чистка печени, чистка печени... Может быть, это мода какая-то, кажется, у меня с ней все в порядке».

Нет, дорогие друзья, не существует сегодня ни в одном крупном городе человека, у которого все в порядке с печенью. Цель процедуры, проводимой здоровым человеком, — профилактика жизнедеятельности печени. Если здорова печень — здоров весь организм. А как проявляет себя больная печень?

Симптомы больной печени. Человек раздражителен, гневлив, у него возникают головные боли, повышается давление, возникает стенокардия, возможна импотенция у мужчин или нарушения менструальных циклов у женщин, боли в бедрах или коленных суставах, пояснице и половых органах, затруднено мочеиспускание, руки дрожат, и из них все валится, быстро устают глаза, наблюдается желтушность склер. Могут быть совершенно обратные симптомы: слабость, чувство бессилия, нерешительность, депрессия, страх, часты головокружения, нарушение координации, слабость ног и мышц, расстройство кишечника, несварение пищи, тошнота, бледность кожи.

Лучшее время проведения чистки печени — весна, но можно с успехом выполнять ее и в любое время года.

Печень в организме символизирует ад, так как в ней происходит процесс обезвреживания ядов. Наш земной мир построен как отражение Высшего мира, именно поэтому в организме должна быть область ада. Чего только нет в печени! Все шлаки, ядовитые вещества, почти все гадости проходят через этот фильтр и очиститель.

При чистке печени чрезвычайно важна подготовка к ней, которая заключается в предварительной очистке кишечника. Но есть еще одна, особенная, подготовка, без которой чистка или не получится, или проходит болезненно и малоэффективно.

Подготовка к чистке печени. Занимает 5 дней. Начинаете, к примеру, в понедельник вечером и заканчиваете в пятницу приемом масла. Рассмотрим подробнее, как подготовиться к такому важному мероприятию.

Ежедневно на ночь делаете двухлитровую клизму на травах, желательно с добавлением столовой ложки лимонного сока. Состав трав: чистотел большой, тысячелистник обыкновенный, календула лекарственная, листья эвкалипта шаровидного и березы повислой, ромашка аптечная, шалфей лекарственный, душица обыкновенная, семя укропа душистого, подорожник большой. В крайнем случае, возьмите те травы, которые под рукой. Если есть все или несколько трав из приведенного списка, возьмите их из расчета 5 столовых ложек смеси в равных пропорциях на 2 литра кипятка. Если есть только одна трава, используйте ее из расчета 4 столовые ложки на 2 литра кипятка. Поставьте смесь на огонь и доведите ее температуру до грани кипения, затем минут пять потомите в горячей воде.

Переходите на строго вегетарианский режим питания. Строго вегетарианский — это значит и без рыбы, и без яиц, и без грибов, без любых молочных продуктов, без солений.

Ежедневно ешьте черную редьку в салатах или пейте сок черной редьки с медом. Сделайте в редьке небольшое углубление, добавьте в него немного меда и ждите несколько часов, пока мед смешается с соком редьки, а затем выпивайте этот эликсир молодости. При переходе на вегетарианское питание предпочтение отдавайте серым кашам на воде, овощному рагу, салатам, фруктовым и овощным сокам, овощным супам.

Накануне чистки съешьте легкую кашку на воде.

В день чистки утром сделайте клизму. В течение дня пейте свежеприготовленные морковные соки, иногда морковно-яблочные или свекольный с морковным. Ничего иного не ешьте.

Если у Вас есть специальный адсорбционный препарат «Полифепан», обязательно воспользуйтесь им. «Полифепан» принимается- в течение всего периода подготовки или хотя бы в последние дни от ½ до 1 столовой ложки на ½ стакана воды. Быстро размешайте, чтобы он не успел осесть, и выпейте за полчаса до еды. Пейте его 3 раза в день.

Готовясь к чистке, припасите: грелку, полотенце, две чашки, нож, 200 граммов оливкового масла, если Вы чиститесь не в первый раз, и 300 граммов — если в первый. Если нет оливкового масла, возьмите подсолнечное и осветлите его по методу, который я дам чуть позже в этой главе. Припасите несколько лимонов (1—5 штук). В крайнем случае, возьмите 200 граммов рассола квашеной капусты. Приготовьте также две таблетки «Но-шпы». У кого проблемы с сердцем, положите недалеко свои проверенные лекарства (если Вы ими пользуетесь).

Способ 1-й —с помощью оливкового масла и сока лимонов.

После того как Вы провели такую серьезную работу по подготовке к чистке, процедура будет проходить успешно и с большой пользой для Вас. Перед приемом масла желательно усилить правую часть тела и левое полушарие мозга следующей концентрационной техникой: зажмите левую ноздрю и спокойно дышите через правую; вдох — воздух заполняет легкие, выдох — идет из них в печень; вдох — воздух заполняет легкие, выдох — идет из них в печень; вдох — живительная энергия Космоса заполняет легкие, выдох — вся она перемещается в печень. Такова методика этого дыхания. Можете его варьировать как вам удобно, можете заполнять легкие солнечной жидкостью, можете лунной, главное — соблюсти принцип активизации правой части тела, где находится печень. Таким образом, с предельной концентрацией на печени дышим 20 минут. Рука при этом дыхании лежит на

печени. После дыхания «поговорите» с печенью, попросите ее поднатужиться и выкинуть из себя все шлаки, все то, что ей мешает работать. Поуговаривайте ее, но с нажимом, вы ведь помните, печень несколько бестолковый орган, с ней надо обходиться довольно жестко.

Время начала чистки печени — 22 часа, не 19, как написано у ведущих валеологов, а 22. Когда они писали свои работы, им важно было внести в жизнь эти очень необходимые знания как можно быстрее, следуя принципам закона своевременности. Кроме того, в затылок дышала все на свете знающая советская официальная медицина. В любой момент могло «возникнуть мнение», что подобные статьи вредны, и их выход задержался бы еще лет на десять. Первопроходцы спешили, поэтому возникли точки зрения, которые сегодня целесообразно пересмотреть. В 19 часов у человека активизируется система, называемая в китайской медицине системой перикарда, или, по современной терминологии, вегетативно-сосудистая нервная регуляция. Возможно, предполагалось, что чистку надо проводить на ее максимуме. Мой опыт и опыт моих коллег показывает: начинать надо примерно с 22-х часов. Попробуем разобраться почему. Примерно в 22 часа на максимуме своей жизнедеятельности находится система, объединяющая в единый блок печень, почки и легкие, — «система трех обогревателей». Именно на ее максимуме лучше начинать концентрацию по усилению правой части тела для активизации печени. После концентрации, а еще лучше одновременно с ней, привязываете полотенцем к печени грелку и полчаса лежите, внутренне готовясь к чистке. Никаких смотрений телевизора или чтения книги, только внутренний настрой на работу. Вы выполняете чистку не каждый день, можно для такого случая пожертвовать всем остальным.

В 22 часа 30 минут, после концентрации на печени, режете лимоны, немного подогреваете (до 35 °С) оливковое масло. Лимоны целесообразно предварительно подержать в горячей воде минут 15, после этого они легче отдадут сок. Купите приспособление для выдавливания сока лимона — блюдце с

ребристым штырем в центре. Берете пол-лимона, насаживаете на штырь и, вращая половинку, очень легко выдавливаете сок. Если у Вас этого приспособления нет, то берите половинку лимона и начинайте выдавливать ее в чашку, тренируя бицепсы. 22 часа 50 минут. У Вас готов сок лимонов и 200 граммов масла, если вы чистите печень не в первый раз, или 300 граммов — если в первый. Масло уже подогрето. Грелка на правом боку. Пробуйте пить масло прямо из стакана, определяя, легко ли оно пьется или трудно. Разделимся на тех, кто легко пьет оливковое масло, и на тех, кто пьет его трудно.

Рекомендация для тех, кому легко пить масло: выпивайте сразу половину всей порции и запивайте половинной дозой лимонного сока. Немного отдохните и допейте все масло, запив остатками лимонного сока. Если вместо оливкового масла пьете подсолнечное, осветленное рассолом или с разбавленной лимонной кислотой, все выполняется совершенно так же, как и в классическом случае. Кстати, почему я употребляю слово «классический»? Потому, что подобный способ чистки был известен еще со времен «из варяг в греки», когда через древние караванные морские пути доставляли к нам и лимоны и оливковое масло.

Рекомендации для тех, кому трудно пить масло: тот, для кого питье масла сложная проблема, может разделить порцию на три, четыре, пять или более частей. Лучше всего использовать методику Ю. А. Андреева,* которая как раз учитывает возможности любого человека. Она хорошо подходит тем, кто не может осилить все масло сразу.

По этой методике у Вас должна быть готова рюмочка, на которой Вы отметите риской объем 3-х столовых ложек масла. В 22 часа 50 минут Вы начинаете осуществление Вашей программы. Верующие люди еще раз читают молитву «Царю Небесный...» (еще раз потому, что эта молитва читается вообще перед каждым добрым деянием). Атеисты говорят себе: «Ну, держись, надо победить!» И приступаете. Итак, в 22 часа 50 минут Вы наполняете маслом рюмочку по риску и выпиваете его. Затем быстро запиваете выпитое масло столовой ложкой

сока лимона. Через 15 минут снова наполняете рюмочку по риску 3 столовыми ложками масла и, выпив, запиваете соком 1 столовой ложки лимона, и так до тех пор, пока не выпьете весь сок до конца и с последней дозой, также до конца, выпьете весь оставшийся лимонный сок.

И в приводимой мной методике, и в методике Ю. А. Андреева после выполненного ритуала можно идти, спать, укладываясь на левый бок, с удовлетворением ощущая грелку на правом боку. Можно снять ее через час, а можно спать с ней всю ночь. Воздействие грелки очень благотворно в данном случае, не бойтесь ее передержать. Очень удобна для этой цели электрогрелка.

Обязательно в нашем Зале будет человек, который спросит о методике чистки печени по Н. А. Семеновой. Разница в методиках Андреева и Семеновой в том, что, по Андрееву, надо выпивать сразу 3 столовые ложки масла и запивать 1 столовой ложкой лимонного сока, а по Семеновой — 3 столовые ложки масла запиваются 3 столовыми ложками лимонного сока. Все остальное, в принципе, одинаково. (Впервые эта чистка была выведена на большую аудиторию Ю. А. Андреевым.)

Чистка печени по Андрееву. С этой чистки мы все начинали:

1-й день (вечер) — очистительная клизма.

2-й день —клизма и в течение всего дня питание соками свежих яблок.

3-й день — то же самое.

4-й день — то же самое до 19 часов. С 19 часов прием масла и сока лимона, чистка печени.

На следующий день —еда из легких кашек.

Предлагаемая мной чистка. К этой чистке пришли многие воспитанники Андреева.

1-й день (вечер), предположим понедельник, — клизма.

205

2-й, 3-й, 4-й дни —клизмы по вечерам. В течение всего дня питье морковного сока (с небольшим добавлением свекольного) в промежутках между приемами вегетарианской пищи.

5-й день (вечер — ночь), пятница, — только соки. Примерно с 22—23-х часов — начинайте прием масла с соком.

Очень небольшие изменения позволили сделать чистку более физиологичной. Через нее прошли сотни людей без каких-либо осложнений.

Отличие приведенного мной метода от методик Семеновой в том, что питье морковного сока перед чисткой действует на людей более физиологично, чем питье яблочного, и я рекомендую последний только в день перед чисткой, да и то вместе с морковным. Методики же вышеприведенных авторитетов рекомендуют сок из свежих яблок во все дни подготовки к чистке. Вот и вся разница, но мне она кажется существенной.

Конечно, есть люди, которым значительно лучше пройти курс чистки с соком свежих яблок, но по нашим наблюдениям, их меньшинство, где-то 10—15 процентов. А если во время курса Вы будете подмешивать в морковный и сок свежих яблок (которых, кстати сказать, в это время может и не быть), это число уменьшится до 5 процентов. К тому же при выполнении чисток с морковным соком значительно реже возникают проблемы с сердцем, не так интенсивно и неуправляемо работает желудок, все происходит легче. В этом случае срабатывание желудка происходит чаще не сразу, а поздно вечером или утром, иногда даже днем.

Что же выходит из нас во время чистки? Выходят вместе с калом зеленые билирубиновые образования консистенции пластилина, которые почему-то называют «камни». Итак, выходят зеленые камни, черные камни, холестериновые образования, омертвевшая слизистая, отработанная желчь, коричневые камни, песок (самый натуральный песок), различные пленки, происхождение которых непонятно. Организм исторгает из печени, а точнее не только из печени, но и из желчного пузыря, столько шлаков, столько негативных накоплений, что разговор об этом мог бы с лихвой забрать все время и силы, необходимые на чистку, и увести человека от самой чистки. Именно в этом заключается уловка негативного

плана бытия, работающего через низший ум: заняться описанием того, что должно быть вместо самой работы. Поэтому ниже я расскажу об этих «недрагоценных камнях». Продолжаю описывать методику чистки печени.

Утром сделайте двухлитровую клизму, вечером еще одну. Не спешите с выводами, случается, у человека ничего вроде бы не получилось, он посокрушался, ругнул методику и всех, кто ее предложил, и утром отправился на работу, а по пути его «прихватило». Такие случаи тоже нередки. Выход камней может осуществляться до самого вечера. В этой непростой процедуре, которую можно назвать операцией на печени, как бы легко у некоторых она ни проходила, очень важен период чистки кишечника. Если он прочищен недостаточно хорошо, все шлаки, вся гадость из печени пойдет в кишечник. Наступит отравление ядами, которые, не найдя скорого выхода, будут долго будоражить весь организм. Поэтому выход через толстый кишечник должен быть подготовлен хорошо! Здесь действует закон подготовки, или закон вступления, — обходить природные законы нельзя.

Итак, печень Вы почистили... И что же —все? Мы идеально чисты и счастливы? Увы, нет! С одного раза печень не вычистить. И Вам придется повторять эту процедуру еще не раз. С каждым разом она будет проходить все легче и легче, с каждой новой чисткой будет увеличиваться чувство удовлетворения.

Повторную чистку выполняют:

по Андрееву — каждые полгода в течение времени, пока не перестанут выходить камни, после этого она делается раз в год;

по моей рекомендации проводить чистку надо каждые три месяца, пока не почувствуете по выделениям, что печень стала более чистая, затем делаете чистку каждые полгода.

Как видите, чистка по Андрееву более щадящая.

Выполнить такую процедуру иногда самому непросто, а человеку ослабленному даже опасно. Как быть? Найдите единомышленников, объединитесь с ними и пригласите на ночь чистки врача. Под его руководством Вы или в своей

квартире или в снятом Вами на ночь теплом спортивном зале примете масло с соком и ляжете спать. Переночевать в спортивном зале —это «ноу-хау» нашей школы. Никто, кроме нас, этого не делает, предпочитают стационары, где только за одну постель и питание надо выложить три зарплаты. Вы же, проведя ночь под наблюдением врача, утром спокойно отправитесь домой. Вечером не забудьте сделать клизму. Учтите, спортзал должен быть теплый и около него должны быть туалеты. Не сможете сделать чистку сами, обращайтесь в школу «Единство».

После чистки переходите на щадящий режим питания. Это должно быть питание вегетарианское, без соли и острой пищи. В первый же день после чистки с утра съешьте крутую рисовую кашу — ложки три-четыре. Затем питание «серыми» кашами или овощами. С употреблением кисло-молочных продуктов в первый день лучше подождать. Вы никогда не ошибетесь, если будете выходить из любой чистки с помощью каш и овощей. И никогда не сделаете промаха, если будете пить при этом желчегонные настои. В аптеках продаются желчегонные сборы, так что, если у Вас нет своих, используйте аптечные. Еще лучше принимать желчегонное с мочегонным и послабляющим. Составы сборов я привожу, выберите для себя более доступный.

Желчегонный сбор (в граммах): березовые листья — 150, зверобой продырявленный — 150, мята перечная (листья) — 200, шиповник (толченые плоды) — 200, почечный чай — 100. Столовую ложку смеси заливаете 300 граммами кипятка. Кипятите 5 минут. Настаиваете 4 часа. Принимаете в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Мочегонный сбор (в частях): лист брусники — 1, кукурузные рыльца — 1, березовый лист — 1. Столовую ложку сбора заливаете 1 стаканом кипятка. Настаиваете 20—30 минут, процеживаете через сито. Принимать по полстакана 3—4 раза в день до еды.

Слабительный сбор (в граммах): солодка голая (корень) — 20, укроп душистый (раздробленное семя) — 5. Столовую ложку

смеси заливаете кипятком. Долго настаиваете, предварительно укутав. Принимать по полстакана через час после еды.
Заваривайте и пейте желчегонное как чай, пейте мочегонное, а слабительный сбор начинайте принимать на следующий день. Послабление желудка должно быть чуть-чуть, но почти ежедневно. Солодку можно пить вообще каждый день. Если ее сахарный вкус Вас устраивает, пейте этот корень месяц, затем месячный перерыв и снова месяц. Вы можете пить таким способом и любую другую траву подобного свойства, но главное, чтобы не было привыкания. И последнее — не приступайте к чистке, пока не прочтете всю главу.
Способ 2-й — с помощью оливкового масла и сока лимонов, но без соковой подготовки.
Описываемый метод позволяет людям ослабленным или по каким-либо причинам не переносящим соковую диету подготовиться к чистке за два дня.
Выполняя чистку этим способом, обязательно проведите предварительную чистку кишечника. Первые сутки Вы все же пьете какой-нибудь из соков, сколько сможете. На вторые сутки в 7 часов утра привяжите к печени холщовый мешочек, в который предварительно положите распаренное льняное семя. Держите мешочек до 13 часов. С 13 до 14 часов перерыв. С 14 часов, убрав из мешочка льняное семя, положите туда предварительно распаренную аптечную ромашку и держите до времени работы с концентрацией — то есть до 22 часов.
Затем убираете мешочек, привязываете грелку и начинаете работать в уже описанном режиме. Ждете урочное время, затем начинаете отжимать лимоны, греть масло...
Повторю еще раз, что все процедуры хотя бы в первый раз желательно выполнять не в одиночку, а с кем-нибудь из единомышленников или со знакомым врачом или даже наймите врача. Конечно, если человек в себе совершенно уверен, он может взять на себя полную ответственность и выполнить процедуру в одиночестве. Как правило, все проходит нормально. Иногда случаются, правда, непредвиденные обстоятельства — вдруг возникают сильное

сердцебиение или спазмы, но эти случаи крайне редки, и в основном все проходит хорошо, а если какие-то осложнения случаются, их легко поправить или «Но-шпой» или своими «любимыми» лекарствами, среди которых целесообразно иметь корвалол, нашатырь и... вентилятор.

Вот пример из моей практики. Как-то у меня на шестой в моей жизни чистке печени вдруг ночью появилось сильное сердцебиение. Раньше подобного со мной никогда не случалось. Я ласково поговорил с сердечком, поуспокаивал его и к утру спокойно заснул.

Печень имеет много отделов, и каждая чистка, как правило, вычищает один из них. Полностью почистить печень можно, на мой взгляд, раз за десять. Причем наибольшее количество камней выходит в четвертый или шестой раз. Так что нам с Вами будет чем заниматься до той поры, -пока мы не научимся жить так, чтобы не засорять ни печень, ни душу.

Принципы очищения везде одинаковы, только применяются разные ингредиенты, одни — для души, другие — для печени.

Я думаю, что начинать великий процесс очищения своего естества все равно с чего. Кто начинает его с политики, кто с борьбы за экологию... Большинство людей, и это самый естественный путь, начинают со своего здоровья.

Способ 3-й — с предварительным использованием кукурузных рыльцев и оливкового масла (для тех, кому трудно пить оливковое масло).

1-й день: 18 часов — вегетарианский легкий ужин; 21 час — клизма на травах; 22 часа — выпить отвар кукурузных рыльцев из расчета: чайная ложка на стакан воды + столовая ложка меда.

2-й день: 7—8 часов —клизма с травами; 12, 14, 16, 18 часов — пить по стакану отвара кукурузных рыльцев каждый час; 20 часов — привязать на правый бок грелку; 21 час — залпом выпить 150 граммов оливкового масла, заесть лимоном или запить соком от двух лимонов, лечь и сосредоточиться на печени; 22 часа — выпить еще 100 граммов оливкового масла, съесть лимон или запить соком одного-двух лимонов.

3-й день: утром и вечером клизма.
Несмотря на то что и в этом способе чистки используется оливковое масло, протекает она для многих людей значительно легче, очевидно, благодаря предварительному приему кукурузных рыльцев.
Способ 4-й — с порошком или таблетками ревеня тангутского (для тех, у кого предыдущая чистка не получилась, или для тех, кто совершенно не может пить сок).
1-й день: 21 час — сделать клизму по схеме, указанной выше; 22 часа — принять порошок ревеня или ревень в таблетках (на полстакана воды 1—2 таблетки); 23 часа — выпить стакан чая с сахаром или медом.
2-й день: утром — клизма (после естественной дефекации) ; после нее (8—9 часов) — выпить чай с сахаром или медом; 10, 12, 14, 16, 18 — принять по порошку ревеня или 1—2 таблетки; 21 час — привязать грелку к правому боку, выполнить концентрацию на печени с дыханием, как было описано выше; 22 часа —выпить 100 граммов подогретого оливкового масла, полежать, настроиться на печень, поговорить с ней; 23 часа — выпить еще 100 граммов масла, лечь и настроиться на чистку. Если желудок не сработает сразу, ложитесь спать. Срабатывание произойдет или ночью или утром. После дефекации поставьте клизму, вечером — еще одну.
Способ 5-й — с помощью тюбажа.
Перед чисткой печени сделать несколько раз тюбаж. Опишу, как его делать и что это такое. Бутылку минеральной воды надо открыть с вечера и подождать, чтобы вышли газы, а затем выпить ее. Утром принять стакан минеральной
воды с растворенным в ней ксилитом (1 чайная ложка) или магнезией. Затем положить грелку на печень и полчаса полежать, а потом допить оставшуюся минеральную воду. Использовать лучше всего «Ессентуки-17», «Боржоми». Это и будет тюбаж. Дня через два повторить. Сделайте тюбаж 10 раз, то есть выполняйте его в течение 25-ти дней. Затем можно приниматься за любую известную Вам чистку печени. Перед чисткой попейте настой из какого-нибудь желчегонного сбора

или любой желчегонной травы. Обычно эту рекомендацию все пропускают мимо ушей. Посмотрите в лекции о травах, какие из них гонят желчь, и попейте их, например лист земляники, но лучше всего использовать все же желчегонный сбор.
Сама чистка выполняется следующим образом:
1-й день: 19 часов —легкий ужин.
2-й день: утром — клизма; 22 часа — выпить слабительный чай: на полстакана воды таблетку ревеня или столовую ложку сухого ревеня, после этого поставить клизму.
3-й день: утром — клизма; 9 часов — выпить чай с медом; 10, 12, 14, 16, 18 часов —выпить слабительный чай; 21 час — привязать грелку к правому боку, выполнить концентрацию на печени с дыханием; 22 часа — выпить 100 граммов подогретого оливкового масла и запить соком одного лимона; 23 часа — выпить еще 100 граммов оливкового масла, запив соком одного лимона, грелку оставить на ночь.
Способы 3-й и 4-й можно комбинировать. Вы уже увидели, что между способами есть некая связь, нечто общее. Запомните: и утром и вечером Вы должны ставить клизму.
В дополнение к этому виду чистки я Вам предлагаю еще один вид тюбажа — более доступный. Берете два желтка от оплодотворенных яиц (от оплодотворенных — это значит, у вас есть «знакомая» курица, которая клятвенно заверила, что ее яйца снесены с помощью петуха, а не без него. Неоплодотворенные яйца вредны для употребления. Итак, два оплодотворенных яйца моете щеткой с мылом, берете из них два желтка и затем выпиваете. Открываете бутылку минеральной воды, например «Славянской», ждете 20 минут, пока выйдут газы, и выпиваете. К печени прикладываете грелку. Открываете вторую бутылку и выпиваете ее небольшими порциями. Затем сразу же идете в туалет. Очень простая процедура — стимулирует печень на выделение желчи и выталкивание пробок из каналов печени.
Считается, что этот способ менее перспективен, но многим людям он великолепно помог. Им могут воспользоваться те, кто не может найти оливковое масло или лимоны либо не в

состоянии их приобрести. Об этом методе чистки в свое время была публикация в газете «Тайны здоровья», где говорилось, что его применение дало хорошие результаты.

Подготовка компонентов: вместо оливкового масла возьмите 300—400 граммов подсолнечного (светлого). Для того чтобы получить светлое масло, необходимо в течение 30 минут нагревать его на водяной бане, но не кипятить. При введении огня (символа мысли) в любое вещество оно разделится на свою эволюционную часть — светлую и инволюционную — темную. Итак, 30 минут нагреваете масло на водяной бане. Через это время масло разделится на две части — верхнюю светлую и нижнюю темную. Верхнюю слить, ее и будете использовать. Осадок удалить, для чистки он не нужен. Из 400 граммов подсолнечного масла можно получить 300 граммов «светлого» масла для чистки, из 300 граммов — 200. Вместо лимона используйте 2—3 грамма лимонной кислоты, растворив ее в 1 стакане теплой воды. Приготовьте аллохол и «Но-шпу», растолченный чеснок.

В 21—22 часа принимаете две таблетки «Но-шпы», затем две таблетки аллохола. Желательно принять теплую ванну или теплый душ. В 22 часа 30 минут начинаете проводить чистку любым из известных Вам способов, используя вместо оливкового масла осветленное подсолнечное, а вместо сока лимона — воду с разведенной лимонной кислотой. Если почувствуете тошноту, нюхайте растолченный чеснок.

Пробуйте, желаю успеха.

Способ 7-й — при гельминтозе печени.

1-й день:1 чайную ложку оливкового масла выпиваете натощак.

2-й день: 2 чайные ложки оливкового масла также выпиваете натощак.

3-й день: 3 чайные ложки оливкового масла снова выпиваете натощак и т. д. Пьете оливковое масло до тех пор, пока утренняя доза не станет равной 100 граммам. Делаете передышку. Через 3 месяца курс следует повторить.

Можно видоизменять процедуру, например, начинать с 1 столовой ложки и прибавлять по 1 столовой ложке. Как правильнее? Так, как лучше для Вашего организма, у каждого он свой — единственный и неповторимый. Поэтому надо почувствовать, какая методика Вам подойдет, главное, чтобы Вы поняли ее смысл. Эта процедура позволяет очень эффективно очистить все протоки печени.

Способ 8-й — с помощью оливкового масла.*

Скажу «по секрету», что любая чистка печени — скорее чистка желчного пузыря, или и желчного тоже. «Чистой» чистки печени не происходит ни в одном случае, ибо печень — «жена» желчного пузыря.

Рассмотрим еще одну чистку, где довольно хорошо прочищаются и печень и желчный пузырь. Обязательна предварительная очистка кишечника. Предварительно в течение 3 дней — вегетарианское питание. Вечером перед чисткой нужно съесть салат из свежих овощей.

9 часов утра — сварить жидкую «овсяную» кашу и съесть («Геркулес» создает повышенное содержание слизи, благодаря чему камни легче выходят из организма). 11 часов 45 минут — принять 2—3 таблетки экстракта крушины или ревеня; 12 часов — выпить 200 граммов горячего чая со зверобоем — 1,5 чайной ложки, мятой —1/2 чайной ложки, затем по столовой ложке лимонного сока и меда; 14 часов — положить на правое подреберье горячую грелку на 4 часа; 15 часов — выпить 2—3 таблетки слабительного и пить чай, тот же, что и в 11 часов 45 минут; 18 часов — подсушить в духовке черный хлеб, чуть посолив его. Выжать один лимон и развести его сок пополам с водой. Сварить натуральный кофе из расчета: 2 чайные ложки на 1 стакан воды. Принять 1 таблетку «Но-шпы» и 1 таблетку папаверина; 18 часов 30 минут — выпить 150 граммов оливкового масла, подогретого до температуры 50 °С, запить разведенным лимонным соком или соком грейпфрута. Вслед за этим выпить чашку черного кофе и поесть сухарей. Лечь на левый бок и предельно расслабить живот и солнечное сплетение. Очень важно, чтобы не было никакого нервного

напряжения. Если оно будет, произойдет спазмирование и желчного пузыря и печени, сжавшиеся органы не отдадут камни; 19 часов — выпить еще 150 граммов масла, положить грелку на печень и, сконцентрировавшись на ней, прилечь. Процесс чистки начнется ночью. Утром сделать клизму. Неделю после чистки принимать постную пищу. Как уже было указано, эта методика принадлежит А. Зараеву, поэтому приведена без наших поправок. Здесь есть та же недоработка, что и в методиках ранее описанных чисток: она приурочена к 18 часам 30 минутам. Чтобы чистка шла эффективнее, рекомендую нашу поправку — начиная с приема экстракта крушины, сместить время на 4 часа. Таким образом, первый прием оливкового масла придется на 22 часа 30 минут. Если у вас появятся интересные мысли по поводу этого метода чистки, сообщите их нам.

Способ 9-й — с помощью рассола и томатного сока. Смешать полстакана капустного рассола и полстакана сока из свежих помидоров. Пить 3 раза в день после приема пищи. Средство очень мягкое, поэтому пьется долго — не менее месяца и не более двух.

Способ 10-й — с помощью сбора трав.* Приготовить сбор трав: толокнянку обыкновенную, горец птичий (спорыш), кукурузные рыльца, зверобой продырявленный. Смешать по 1 столовой ложке каждой травы, залить 2 литрами кипятка, кипятить 10 минут. Настаивать 30 минут, предварительно укутав. Остудить. Пить по 1 стакану за полчаса до еды в течение месяца. Сделать трехнедельный перерыв, в течение которого пить как чай овсяный отвар из неочищенного овса (горсть овса залить 1,5 литрами воды, кипятить 30 минут). На овсяном отваре делать вегетарианские супы и есть. По истечении трех недель снова пить сбор, затем снова отвар. Повторить процедуру 3 раза. Благодаря этому методу печень и почки освобождаются от уратных и фосфатных камней.

Способ 11-й—с помощью растительного масла. Этот метод предусматривает профилактическую чистку всего организма, в том числе и печени. Лучшее время выполнения чистки — март,

апрель, май. Именно тогда наша с Вами школа проводит чистки организма вообще, а печени в частности. Почему выбрано именно это время года? Дело в том, что именно в эти месяцы человек наиболее слаб, и будет разумным помочь организму всеми возможными способами — это первое, и второе — весной печень наиболее активна, так что сама обязательно включится в чистку.

Итак, методика этой чистки: в течение первых 10 дней каждого месяца, утром, натощак, берете в рот столовую ложку любого (подсолнечного или оливкового) масла. Начинаете тщательно жевать его, гоняя по всему рту языком, полоскать в течение 20 минут. Масло сначала будет ощущаться как очень густое, затем как жидкое. Вы можете с утра заниматься своими делами, заодно выполняя процедуру. Я обычно сажусь писать, засекаю время и работаю, жуя масло. Через 20 минут все до капельки выплевываете. Во время жевания ни капли не должно попасть в пищевод. Яды нашего организма имеют в основном жировую основу. Через капилляры во рту масло вытягивает эти яды. На языке есть представительства всех органов — послы от печени, селезенки, легких... через них Вы чистите и сами органы. Выплюнутая жидкость содержит массу болезнетворных микробов, шлаков. Масло вытягивает из всех органов не только яды, возбудителей болезней, но даже соли.

Подсолнечное масло символизирует Солнце и проводит его принципы в организме. Полоская им рот, мы выжигаем все болезнетворное в организме, как это делает настоящее Солнце в Природе.

Если Вы вдруг заболели, скажем, простудились, выполняйте процедуру через каждый час. Погоняли его во рту 20 минут — отдохните час и снова 20 минут сосите его, затем опять час отдыха... Иногда от этого способа чистки могут быть серьезные обострения, не будем забывать — очищение приходит через страдание. Выдержите процедуру, и скоро недомогание пройдет. Еще лучше усложнить метод: сосать масло утром натощак и вечером перед сном. Он также хорош, если Вы, скажем, невзначай поели за пятерых на дне рождения и надо бы

освободиться от пищевой интоксикации. Тогда выполняйте процедуру утром натощак и вечером перед сном. Итак, в целях профилактики, как только наступает март, первые 10 дней сосите масло натощак. .. Затем то же самое в марте и апреле. Очень хорошо, если Вы будете выполнять небольшие циклы сосания масла и в течение года, но весной — обязательно!

На этом закончим разбор методов чисток печени в данном томе. Приведенного сверхдостаточно, чтобы выбрать приглянувшийся способ и создать собственную методику проведения чистки.

Чистка — это уже начало серьезной работы над собой, не сомневаюсь, что у Вас, дорогой Читатель, хватит воли и мудрости провести ее на высоте. В будущем у нас будет еще много разговоров об этом прекрасном органе и о том, как привести его в более или менее приличное состояние. Как это важно, свидетельствуют физические процессы, происходящие в организме. Ведь печень мобилизует сознательную волю человека, она энергетически поддерживает мозг, дает ему силу и решимость. Поэтому, если печень больна или засорена, она или перевозбуждает мозг, посылая ему излишек энергии, или недодает ее, ослабляя мозг, делая человека

нерешительным и слабовольным. Состояние мышц тоже напрямую зависит от печени. Она же дает силу сексуальной сфере и нижним конечностям.

На печень надо обращать как можно больше внимания, часто концентрироваться на ней, особенно в так называемое «пропавшее время» — стояние в очередях, поездке в набитом людьми автобусе... Чем больше внимания этому органу, тем он здоровее. У кого с ним связаны неприятные ощущения или недомогания в областях, зависящих от печени, рекомендую ранее приведенную мной практику — ежедневно перед сном концентрируйтесь на печени минут 10, а еще лучше — 15. И так засыпайте с мыслью о печени. Тогда наше подсознание берется за излечение и наступает значительный прогресс, а иногда и полное излечение. Только выполнять эту технику

нужно ежедневно в течение 40 дней, а и то 2 месяцев. Нелегкий труд, но тот, кому нужно излечиться, его выполнят.

Сегодня, как и в любое смутное время, особый интерес к астрологии. Каждому хочется знать, когда же лучше всего чистить печень? Уверяю Вас, уж если привязываться к астрологическому календарю, то легче всего к лунному: чистить печень лучше во II фазу Луны за 2—3 дня до полнолуния. Не стоит проводить чистку во время новолуния, также в I и IV фазы Луны.

Чистка желчного пузыря, желчных путей и выведение камней

Желчно-каменная болезнь — серьезное заболевание, которое легче не допустить, чем исправить. Для этого предпримем превентивные меры чистки желчного пузыря одним из четырнадцати способов.

Способ 1-й — с помощью спорыша.

Вначале я дам Вам небольшую справку по поводу этой замечательной травы, так сказать в качестве лирического отступления.

Спорыш имеет много названий: научное — горец птичий, народные — буркун, гусятник, конотоп, куроед, гусиная травка, топтун-трава, травка-муравка...

Если Вы начнете чистку с настоя этой травы, то поступите очень дальновидно и мудро. Эта волшебная трава заваривается и пьется как чай в течение 7—9 месяцев или хотя бы всю зиму. Если же Вы не представляете своего существования без индийского чая, заваривайте спорыш отдельно и добавляйте понемногу в заварку. Готовить настой можно двумя способами: 1) 20 граммов сушеной и измельченной травы заливать стаканом кипятка, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 3 часа, добавить в заварку; 2) залить 1 столовую ложку высушенной и измельченной травы стаканом или двумя кипятка, настаивать ночь, утром подогреть и пить как чай или добавлять в заварку. Я рекомендую последний способ, хотя бы потому, что он легче.

Кто использует первый способ, не забывайте на ночь убирать настой в холодильник, а утром разогревать, тогда он хранится долго, но не более 3 суток. Наиболее эффективно отвар действует на желчный пузырь и всех его «подданных» при приеме его до еды. Пить чай из спорыша лучше без сахара, можно немножко, на кончике ножа, положить мед.

Способ 2-й — с помощью ягод земляники лесной.

Для удаления камней из желчного пузыря, а также из печени очень показана земляника. Ее нужно есть в течение 3 недель, когда она поспеет, от 3 до 5 стаканов ежедневно. Результат такого приятного лечения для желчного пузыря великолепный. Еще лучше, если вы сами будете собирать землянику, так как желчно-каменная болезнь — это еще знак на физическом плане, говорящий о том, что Вы малоподвижны, Ваши негнущиеся суставы и ленивые ноги очень нуждаются в раннем вставании и походе в лес, в нагибаниях, в перепрыгиваниях и перешагиваниях. Только, ради Бога, не берите с собой никакой еды. А то ведь взятой с собой палкой колбасы или куском ветчины можно и прекрасный продукт превратить в ничто. Если боитесь, что не хватит сил, возьмите с собой три морковки, два яблока, но лучше бы Вы наелись земляники, щавеля, кислицы, лесного лука... Идти в лес надо всегда с минимумом еды. Лес — это лесной огород, научитесь им пользоваться. Если желчно-каменная болезнь протекает грозно, с сильными болями, не применяйте сильных желчегонных средств, таких как бессмертник или корень одуванчика. Мягкие средства безопаснее, например, лист и ягоды земляники, зверобой.

Способ 3-й — с помощью зверобоя продырявленного.

Как мягкое желчегонное используется трава зверобой. Она показана практически всем — и больным и здоровым и используется как профилактическое средство, ибо нет сегодня полностью здоровых людей. Современная экология не вписывает здоровье человека в свои планы. Поэтому будем думать о себе сами. Пейте зверобой зимой, добавляя в

обычный чай или заваривая отдельно до цвета слабого чая. Длительное применение этой травы способствует желчеотделению, стимулированию желез внутренней секреции, усилению иммунных сил организма. При серьезных недомоганиях желчного пузыря приготовляют отвар: 10 граммов (1,5 столовой ложки) травы помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка (200 миллилитров), закрывают крышкой* и нагревают на водяной бане минут 30, охлаждают, процеживают, добавляют кипяченой воды до 200 миллилитров. Пьют отвар 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Отвар хранят в прохладном месте не более 2 дней. Чистка зверобоем опробована в веках и очень эффективна. Через 2 месяца потребления отвара зверобоя или чая надо сделать месячный перерыв, чтобы не наступило привыкание организма к траве.

Способ 4-й — с помощью лимонного сока.

После нескольких очистительных клизм начинаем голодание. Процедура длится обычно неделю. Ежедневно надо выпивать 10—12 стаканов смеси горячей воды и сока одного лимона в каждом стакане. Помимо этого в промежутках между питьем горячей воды следует выпивать 1,5 килограмма смеси морковного, свекольного и огуречного соков (1000 + 250 + 250 граммов). Не исключено, что на второй день появятся кратковременные спазмы. Вы их без особого труда преодолеете, главное, не пугайтесь, их появление нормально, хотя возникают они редко. К концу недели наступает кризис, возможна сильная боль, которая тоже скоро прекратится. Через некоторое время после кризиса растворенные камни начинают выходить с мочой в виде мелкого песка. Чтобы проверить эффективность этого способа чистки, мой приятель специально устроился на овощебазу грузчиком или переборщиком овощей, где провел ее с хорошим результатом. Сказка ложь, да в ней намек...

Способ 5-й — с помощью оливкового масла и сока грейпфрута.

Перед началом чистки надо сутки голодать, вечером сделать клизму. Через час, после нее выпить по стакану оливкового

масла и сока грейпфрута. Если будут позывы на рвоту,- пососите лимон. Возможна сильная тошнота — ее надо перетерпеть, осознавая ее как испытание. Воду не пить, в случае сильной жажды выпейте лишь глоток соленой воды, но не больше. Через 15 минут после принятия масла и сока примите слабительное. Спустя полчаса после этого можно пить воду. Далее снова сутки голодания и снова
повторить ту же процедуру. После завершения второго дня чистки начнут выходить камни. Они будут плавать на поверхности мочи и иметь зеленоватый, коричневатый или кремовый цвет. Принимать масло с соком на фоне голодания следует до тех пор, пока не пойдут камни, но не более 7 дней подряд. Повторить процедуру нужно через полгода.
Задумайтесь, почему появились такие шлаки? Потому что такие же камни лежат и в нашем сознании и в нашей душе... А чистить камни «тонкого мира» несравненно сложнее, чем физического.
Способ 6-й — с помощью свекольного сока и свеклы обыкновенной.
Питье свекольного сока длительное время (от 1 до 3 месяцев ежедневно по 1 стакану) позволяет вывести камни практически безболезненно. Сырой сок подчас очень агрессивен, поэтому свеклу нужно предварительно выдержать ночь в морозильнике или холодильнике и только после этого делать сок. Если Вы решили проводить чистку с помощью свеклы, то нужно несколько неочищенных ее головок долго варить (часов 6) до состояния жидкой кашицы, пока отвар не загустеет как сироп. Принимать от 3/4 до 1/5 стакана несколько раз в день до еды. Если принимать по 3/4 стакана кашицы, чистится в основном желчный пузырь, если по 1/ 5 — желчные протоки. Это средство прекрасно растворяет камни и выводит их. Причем средство домашнее, свое, поэтому надежное.
Очень любят слушатели нашей школы задать, например, такой вопрос: «А как долго пить эту жидкую кашицу? На этот вопрос невозможно ответить однозначно, каждому — по-своему. В среднем, принимать ее надо дней десять.

Способ 7-й — с помощью яблочного сока.
В 8 часов утра пьете стакан яблочного сока, в 10 часов — второй стакан, с 12 до 20 часов — по 2 стакана через каждые 2 часа. «Сидим» на этой яблочной диете 3 дня. Если не будет стула, выпить 112 чайной ложки слабительного из целебных трав. В исключительных случаях поставьте клизму из теплой воды. В конце процедуры примите горячую ванну без мыла, хорошо пропотейте. Этот метод прекрасно «гонит» камни.
Способ 8-й — с помощью яблочного сока.
Выполняется на базе предыдущего. Так же нужно пить яблочный сок в течение 2 дней. На третий день в 8 часов утра выпить 2 стакана яблочного сока, через полчаса после этого — 120 граммов оливкового масла и сразу же стакан несколько разбавленного водой яблочного сока. Если появится слабость, лучше прилечь. Обычно результат появляется через час или два.
Способ 9-й — с помощью кукурузных рыльцев.
Столовую ложку кукурузных рыльцев заварить стаканом кипятка, настоять час и процедить. Отвар пить по столовой ложке каждые 3 часа в течение 7 дней. Если желчный пузырь Вас беспокоил, а после процедуры перестал, значит, через неделю можно повторить курс еще раз и на этом остановиться. Повторить процедуру надо через полгода. Если Вы выполняете чистку с профилактической целью, тогда, попив отвар неделю, сделайте недельный перерыв и снова пейте. Так 3 раза. Через полгода повторить курс. И так всю жизнь до ста лет.
Способ 10-й — с помощью красной рябины.
В течение месяца-двух ешьте по 2 стакана в день свежей лесной рябины. Есть ее можно и натощак и с любой пищей. Такая диета сделает Ваш желчный пузырь молодым и сильным.
Способ 11-й —с помощью березового листа.
Собрать весенние березовые листья размером не более ногтя Вашего среднего пальца и высушить их. Бросить в кастрюльку 2 столовые ложки листьев и залить 1—2 стаканами кипятка. Кипятить на малом огне до тех пор, пока жидкость не уварится до полстакана. Когда отвар остынет, процедить его через сито.

Принимать по чайной либо столовой ложке в зависимости от того, «как пойдет», за час перед едой в течение 3 месяцев. Метод эффективен особенно тогда, когда УЗИ (ультразвуковое исследование) показало наличие в протоках мелких камней. Способ болезненный, но все же постарайтесь все вытерпеть. Эффективность метода проверена веками.

Способ 12-й — с помощью оливкового масла.

Ежедневно в течение 2—3 недель пейте оливковое масло за полчаса до еды, постепенно увеличивая дозу. В 1-й день — 1 чайную ложку, во 2-й день — 2 и в 3-й день — 3 чайные ложки и т. д., пока не дойдете до стакана масла, — не отсчитывайте ложечками, а наливайте полный стакан и сразу выпивайте его. Подобная чистка очень хороша и как профилактическая.

Способ 13-й — с помощью редьки посевной и меда.

Натрите редьку, отожмите сок и смешайте его пополам с хорошим медом. Принимайте от 1/3 до 1 стакана в день в течение месяца, постепенно увеличивая дозу. Великолепное средство, используется в основном при камнях в желчных протоках, препятствует образованию камней в желчном пузыре, печени, почках.

Способ 14-й — с помощью сока черной редьки.

Для очистки потребуется мешок черной редьки. Принимайте на ночь сок черной редьки, начиная от 100 граммов и постепенно увеличивая дозу до 400 граммов. Курс рассчитан на 6—8 недель. Этим Вы серьезно вычистите и желчный пузырь и желчные протоки.

Мы с Вами рассмотрели наиболее действенные и несложные способы чистки желчного пузыря и его протоков. Удачи вам и терпения, мудрости и интуиции при проведении этой чистки. Попытайтесь научиться чувствовать желчный пузырь. Для этого предлагаю очень простой способ.

Как научиться чувствовать желчный пузырь. Найдите в атласе человека изображение желчного пузыря. Сконцентрируйтесь на нем в течение 3 минут. Затем мгновенно уберите концентрацию и постарайтесь ощутить желчный пузырь в своем теле. Он сразу же проявит себя каким-то особенным

образом. Научитесь чувствовать его по Вашему желанию. Глава КГБ должен подчиняться главе всего организма!

Теперь посмотрим с Вами, какие же камни выходят при чистках печени и желчного пузыря.

«Недрагоценные камни». Прежде всего зададимся вопросом: отчего возникает желчно-каменная болезнь? Скажу точно, но «попав пальцем в небо»: из-за образования в желчном пузыре и желчных протоках камней. Разумеется, из-за камней, но почему они образуются? По химическому составу различают три основных вида желчных камней: холестериновые, пигментные и смешанные.

Холестериновые камни состоят почти исключительно из холестерина. Это камни белого, иногда слегка желтоватого цвета, круглой или овальной формы. Величина их — от горошины до крупной вишни.

Пигментные (билирубиновые) камни состоят из красящего вещества желчи. Они небольшой величины — от рисового зерна до горошины. Имеют черный цвет, но... на воздухе зеленеют.

Смешанные камни — холестериново-пигментно-известковые — наиболее распространены. Имеют множество форм, фасетчатые. Цвет: беловатый, сероватый, бурый, зеленый. Величина колеблется от горошины до небольшого ореха. Их может быть от десятков штук до... тысяч. (Бывают еще белые хлопья — продукт воспаления протоков и сосудов печени.)

Медицина рассматривает возникновение камней как следствие нарушения холестеринового обмена — это первое, и нарушения нормального состава желчи — это второе. Как только в организме начался процесс повышения содержания холестерина в крови, надо ждать какого-то следствия, одно из возможных — желчно-каменная болезнь. Иногда толчком к ее возникновению является общее нарушение обмена веществ, или, попросту, ожирение. Что еще может вызвать эту болезнь? Масса причин психосоматического характера (гнев, злость, сильное огорчение, негодование), вызывающие застой желчи в организме, запоры со вздутием кишечника (метеоризм). Этому

же способствуют тучность, переедание. При длительном раздражении нервной системы нарушается перистальтика мускулатуры желчного пузыря и желчных протоков. А это уже вызывает застой желчи. Заболевания желудка, например гастрит, тоже ведут к застою желчи. Инфекция обычно приводит к сужению протоков и также к застою желчи. Зачинщиком образования камней является слущенный эпителий, количество которого резко увеличивается при воспалении. Поэтому, как только Вы обнаружили его в урине, насторожитесь — он послужит ядром для образования камней. Богатая холестерином пища, безусловно, способствует образованию камней. Скажу то, что для многих, увы, является тайной. Они думают, что богаты холестерином в основном телячьи мозги, и радуются тому, что они стали дефицитной пищей. Так, да не так, богат холестерином и яичный желток, тот самый, который нередко является основной пищей массы людей. Если посмотреть на темпы продажи яиц, можно подумать, что это эликсир молодости. Нет, приобретая яйца, мы в нагрузку приобретаем и «недрагоценные камни». В каком возрасте чаще всего встречается болезнь, как Вы думаете? От 30-ти до 50-ти лет. У кого она встречается чаще, у мужчин или женщин? У женщин в 5 раз чаще, чем у мужчин...

Как узнать о существовании желчно-каменной болезни? Основной ее признак — приступы резких болей в правом подреберье с характерной отдачей в правую лопатку — это и есть печеночная колика. Она нередко сопровождается рвотой, ознобом и повышением температуры. Ощупайте печень в этот период, она очень болезненна, особенно в районе желчного пузыря. Приступы продолжаются от нескольких часов до нескольких дней и оставляют после себя чувство тяжести или небольшую боль в печени.

При закупорке камнем печеночного или желчного протока развивается желтуха. Если камень быстро выходит, желтуха исчезает, при закупорке протоки большим камнем желтуха может держаться месяцами. Приступы печеночной колики могут повторяться довольно часто или не повторяться годами.

После приступа в испражнениях иногда находят желчные камни. С этой болезнью связан термин, который нам надо знать: холецистит — воспаление желчного пузыря. Его симптомы: частая отрыжка, изжога, тошнота, тяжесть и небольшая боль в печени. Нередко желчно-каменная болезнь может протекать... без каких-либо проявлений.

Профилактика болезней желчного пузыря. Необходимо устранить застой желчи и проникновение инфекции в желчные протоки, снизить повышенное содержание холестерина в крови. Прежде всего нужно наладить правильное питание, соблюдать режим дня, ввести обязательные физические нагрузки. Очень важно наличие полноценного питания, это значит — есть только то, что нужно, и не есть того, что совершенно не годится: богатые холестерином яйца, печень, мозги, колбасу, жирную рыбу, консервы. Пищу следует принимать почаще, но маленькими порциями (имеющий уши да услышит). Хорошо пить минеральную воду —«Ессентуки», «Боржоми». Для тех, кто ведет сидячий образ жизни, в обязательном порядке требуются физическая активность, чистый воздух и прогулки. Вся профилактика взята мной из пухлого медицинского справочника. В ней почти все так... но не верьте, что безобидные прогулки помогут избежать Вам проблем с желчным пузырем. Только пробежки! Если нет сил, хоть имитируйте бег, но все-таки бегайте. А если есть силы и Вы не бегаете, то Ваш желчный пузырь ослабнет, и это будет справедливо. Итак, практикуйте любой вид бега, лучше рано утром или поздно вечером (когда в городе наиболее чистый воздух), а если Вы живете в провинции, бегайте в любое удобное для Вас время.

Чистка почек

Безотказно работающие почки выводят из организма конечные продукты обмена веществ, избыток солей, воды, чужеродные и токсические соединения. Помимо этого, постоянно регулируют состав крови и обеспечивают постоянство внутренней среды нашего организма-государства.

Лучшее время для чистки почек — вторая половина зимы, когда сила почек на максимуме, а также в период созревания арбузов.

Способ 1-й — с помощью арбузной диеты.

Пожалуй, это самая физиологичная из чисток, дающая устойчивый положительный результат, несмотря на то что проводится не в лучшее для процедуры время года. В сезон, когда поспеют арбузы, принимаемся за чистку почек. В течение недели—двух, едим арбузы. Лучше всего есть только арбузы, в крайнем случае с черным хлебом. Берегитесь ранних химизированных арбузов. От их потребления можно «протянуть ноги», а не очиститься. Поэтому не будем начинать чистку рано (!), а подождем разгара сезона. Любой человек, если он серьезно относится к своему здоровью, сможет посидеть неделю на арбузах, как бы дорога ни была их цена, тем более что проводится такое мероприятие неделю в год. Можно разнообразить эту технику чистки: неделю есть арбузы, неделю — серые каши и арбузы.

Способ 2-й — с помощью пихтового масла.

Проводится на фоне вегетарианского питания в течение всей чистки. Для процедуры потребуется 20—25 граммов пихтового масла и 200 граммов травяного сбора. Приготовляем травяной сбор из душицы, шалфея, мелиссы, спорыша. Всех трав взять по 50 граммов, измельчить и смешать. В течение 6 дней пейте сбор как чай, заваривая по столовой ложке смеси на стакан кипятка, можно больше. На седьмой день приготовьте 100—150 граммов этого настоя комнатной температуры и добавьте в него 5 капель пихтового масла. Смесь тщательно размешайте. За полчаса до еды выпейте смесь через соломинку, чтобы предохранить от разрушения зубную эмаль. Принимайте настой с пихтовым маслом 3 раза в день перед едой в течение 5 дней. Как только заметите, что моча сильно помутнела, отметите, что очистка началась. В помутневшей моче могут быть и билирубиновые камешки и песок, и многое-многое другое, «увлекательное и загадочное».

Я мечтаю о том, что наш образ жизни изменится настолько, что в нем появится другое увлекательное и загадочное, а не билирубиновые камешки в моче. Но, очевидно, сначала надо пройти через первое. Иногда пытливый естествоиспытатель может увидеть там же темно-красный или темно-бурый осадок. Не пугайтесь, это тоже продукт очистки почек.

Способ 3-й —с помощью меда, сока красной свеклы и сока черной редьки с медом.

Берем по стакану меда и сока свежей красной свеклы (выдержанной предварительно в холодильнике ночь), а также по стакану сока черной редьки и хорошей водки. Хорошая водка — это водка, предварительно очищенная собственноручно. В качество продукта можно верить только тогда, когда Вы его лично создали или приготовили. Особенно сегодня, когда в 70% случаев пищевая продукция попадает на прилавки без достаточной пищевой экспертизы. Реклама или импортная этикетка — отнюдь не гарантия качества. Это касается и пищи — физической и духовной. Это же касается и водки. Вот если я ее лично очистил, тогда верю! Сейчас идет очень много поддельной водки, самой низкой по качеству и по большому счету — сивухи. Любую водку надо очистить, особенно ту, которую планируем использовать для оздоровления, которую будут пить домашние — тем более. Принцип очистки очень прост — адсорбция сивушных масел из водки при помощи марганцовки: надо бросить в водку несколько ее кристаликов. Жидкость примет красный цвет, затем отстоится за ночь и снова станет прозрачной, а на дне вы увидите хлопья какой-то бурой гадости. Такие хлопья видят некоторые экстрасенсы вокруг голов грубых или больных людей. Цвета несовершенства во всем примерно одинаковы. Осторожно слейте светлую часть водки, а осадок выбросьте. Вот эта светлая часть, полученная так просто и незатейливо, должна идти в дело. Если только Ваши домашние собираются пить спиртное, добавьте в бутылку 1—2 чайные ложки меда или сахара и тщательно взболтайте ее — водка станет более приемлемой для употребления. Если Вы имеете дело со

спиртом, сначала разбавьте его водой так, чтобы крепость не превышала 40 градусов. Затем делайте в течение 3 минут взбалтывающие и опрокидывающие движения. Только после этого, выдержав спирт еще 10 минут, можно... добавить в него марганцовку и провести процесс очистки. И лишь после разложения жидкости на светлую часть и осадок — осветленная часть готова к употреблению.

Итак, берем для очистки по стакану меда, сока свежей красной свеклы, сока черной редьки и хорошей водки. Все ингредиенты смешать и поставить в темное место при комнатной температуре на 2—3 суток. Затем начинаем принимать по 1 столовой ложке смеси за полчаса до каждой еды. Возможны рези в почках или иные недовольства негативного плана, которыми всегда сопровождаются чистки. Приготовленного раствора хватит на 2,5 недели. На этом

можно прекратить курс, но, если еще нет уверенности, что произошла кардинальная чистка, повторите ее через 2—3 недели, но сока черной редьки возьмите уже 1,5 стакана.

Способ 4-й — с помощью льняного семени.

Смесь для чистки можно приготовить двумя методами.

1. Древний русский способ, проверенный веками и дающий результаты успешные и устойчивые, несравненно надежнее, чем импортные препараты. Одно только «плохо» — дешев, доступен и поэтому мало интересен. Нет в нем этакой изюминки. Столовая ложка льняного семени залива-ется в термосе стаканом кипятка на ночь. Утром раствор слейте, пропустите через сито, добавьте в него полстакана горячей воды и пейте в течение дня в три приема; Если вкус будет очень неприятен, добавьте 1 столовую ложку лимонного сока. Песок может пойти уже на вторые сутки, тогда чистку надо прекратить. В самых сложных случаях чистка проводится в течение 7 дней.

2. Чайную ложку льняного семени залейте стаканом воды. Смесь вскипятите. Принимайте по полстакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Так как смесь будет довольно густой, разбавьте ее перед приемом водой. Если Вам смесь

все же покажется неприятной на вкус, добавьте в нее столовую ложку лимонного сока.

Способ 5-й — с помощью конопляного- семени и молока.

Пропустить через мясорубку стакан конопляного семени. Перемолотое семя смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока и варить на огне, пока объем не уменьшится до 1 стакана. Процедить горячую смесь и пить натощак по 1 стакану в день. Процедуру повторять 5 дней подряд. После десятидневного перерыва провести еще один пятидневный курс. Все это время не есть ничего острого. Возможны кратковременные боли. Через год курс следует повторить.

Способ 6-й — с помощью травы толокнянки обыкновенной.

Возможно, было бы правильно, если бы мы начали главу именно с этой чистки. Но наши почки настолько травмированы порочным образом жизни, что иногда требуются более радикальные средства. Эта чистка очень мягкая и физиологичная, хороша для тонких натур, тех, кто боится осложнений с почками, хороша и как профилактическая. Траву заваривают как чай, но разными способами.

1. Толокнянку называют в народе «медвежье ушко». Собирайте ее, сушите и пейте как чай всю зиму. Можно пить ее месяц, затем, чтобы не было привыкания, месяц пить другую траву и снова вернуться к толокнянке. Цвет чая чуть зеленоватый.

2. Возьмите (в граммах) лист толокнянки обыкновенной — 10, траву хвоща полевого — 10, корня солодки голой — 10, семян тмина обыкновенного — 20, плоды можжевельника обыкновенного — 20 (все ингредиенты можно купить в аптеке). 1 столовую ложку смеси заварите как чай в стакане кипятка, остудите и процедите. Пейте по стакану 1—2 раза в день в течение месяца. Произойдет качественное очищение почек.

Способ 7-й — с помощью цветков мимозы.

Для чистки надо две веточки мимозы примерно по 10 сантиметров каждая. Засушите их (или подождите, когда засохнут сами). Заварите их 1 литром кипятка и пейте как чай.

Надо выпить 2 литра настоя в течение часа. После того как закончится первая порция, сразу же потребуется вторая, надо позаботиться о двух других веточках мимозы, и так 3 дня. Это средство способствует разрушению камней в почках.

Способ 8-й — с помощью травы горец птичий, или спорыш.

О спорыше я уже писал, рассказывая о чистке печени. Добавлю, что растет она на самых оживленных тропинках и любит, когда по ней ходят. Заготавливать траву лучше во время цветения, в августе. Трава сушится, измельчается и пьется как чай, лучше зимой. Курс лечения, направленный на очищение почек, рассчитан на 7 месяцев. Кому вкус настоя травы не по нраву, добавляйте его в обычный чай.

Другой способ — с помощью сбора трав, среди которых основным ингредиентом является горец птичий (спорыш). Приготовьте смесь (в граммах): спорыша—150, листа мяты перечной —20, цветков вереска обыкновенного — 20. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10—12-часов в теплом месте, затем прокипятить 5—7 минут, остудить ^и процедить. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день до еды в течение месяца, затем с помощью УЗИ проверить результаты лечения.

Способ 9-й — с помощью кукурузных рыльцев.

Под листьями, облегающими початок, есть много длинных нитей — волоконцев. Их собирают (обязательно со спелой кукурузы), заваривают и пьют как чай. Время профилактики — с сентября по май. Месяц (сентябрь) пьете настой, месяц отдыхаете (октябрь), месяц пьете снова (ноябрь), месяц (декабрь) отдыхаете и т. д. Если пьете настой для

лечения, то процедуру следует окончить после прекращения болевых ощущений в почках (в зависимости от показаний анализов).

Другая процедура с использованием кукурузных рыльцев — также очень результативная. Приготовьте смесь (в граммах): кукурузных рыльцев —10, грыжника голого —5, стручков фасоли обыкновенной — 10, спорыша — 10, толокнянки обыкновенной — 10. Заварите 3 столовые ложки смеси

полулитром кипятка, 30 минут настаивайте. Пейте по 150 граммов теплого настоя. С его помощью камни из почек в виде песка выводятся почти ежедневно.

Способ 10-й — с помощью хвоща полевого.

Очень эффективная трава для очистки почек, желчевыводящих путей, профилактики заболеваний. Собирать лучше майский хвощ, но можно брать и любой. Используется наравне со спорышем, и многим нравится даже больше, но лучше пить и то и другое. Заваривайте высушенный хвощ как чай и пейте так же, как пьете спорыш. Хвощ нужно собирать самому, тогда он действует не в пример лучше. Я дам Вам хороший совет — если у Вас обнаружен большой камень в почках, прежде чем делать «ударную» чистку, например льняным семенем, пейте сначала длительное время спорыш или хвощ, возможно, одна эта процедура уже решит проблему, разрушит камень, и ничего другого будет не надо.

При необходимости вывода из организма уратных камней лучше приготовить смесь, включающую (в граммах): хвоща полевого — 25, зверобой — 25, тысячелистник — 20, лист черники — 20, стручки фасоли — 20.

Столовую ложку смеси залейте стаканом холодной воды, настаивайте в течение 6 часов, затем кипятите (15 минут), после чего отвар процедите. Принимать его надо по стакану в день в течение недели. Если при анализе выход камней не подтвердился, продолжайте процедуру — неделю перерыв, неделю Пьете отвар. Так проведите три цикла.

Способ 11-й —с помощью сбора трав.

Это способ В. П. Клепикова, я приводил его в разделе «Чистка печени», способ 10-й. Он также эффективен и при чистке почек.

Способ 12-й — с помощью сока лимона с добавлением других соков.

Сок 1 лимона смешать с полустаканом горячей воды и полустаканом смеси морковного, свекольного и огуречного соков. Принимать 3—4 раза в день до еды. Проводить процедуру 2 недели.

Чистка мочевыводящих путей

Все приведенные способы чистки серьезно очищают мочевыводящие пути. Часто результатом чистки является изменение цвета мочи на «грязный».

Способ 1-й — с помощью вымоченного риса.

В основе чистки лежит свойство вымоченного риса вытягивать из организма соли. Лучшее время ее проведения — зима.

Выполняется она так: 5 стеклянных баночек (из-под майонеза) заполняете (каждую) 2 столовыми ложками промытого риса. Выстройте их одну за другой рядом с умывальником. Первую наполните водой. Проходя по своим делам мимо нее, задержитесь на мгновение — смените воду в баночке. Чем чаще Вы будете это делать, тем лучше. Через сутки залейте вторую банку водой и смечите еще раз воду в первой. Постоянно, мимоходом заходя на кухню, меняйте воду в обеих банках, стараясь промыть рис как можно тщательнее. Этим мы удаляем рисовую мучку, оставляя зерна чистыми. На третий день наполните водой третью банку и поменяйте воду в первых двух. На четвертый день — четвертую банку, меняя воду в первых трех. На пятый день — пятую банку и смените воду во всех банках (на самом деле Вы делали это чаще). После такой серьезной промывки рис приобретает определенные свойства, а именно: способность вытягивать соли из организма. Сварите на завтрак кашу из первой порции риса, разумеется, без соли и сахара. Съешьте эту порцию, не приправляя ничем, не сдабривая маслом. Ешьте тщательно разжевывая, проглатывая жидкую, хорошо смешанную со слюной кашицу.

Заполняем освободившуюся банку снова 2 столовыми ложками риса и ставим последней среди банок. На очереди следующая банка, и т. д. в течение 2 месяцев. В этот период не позволяйте себе ни соленого, ни острого, ни жареного. После приема риса ничего не есть и не пить в течение 4 часов.

В процессе чистки моча станет похожей на грязный кисель. Это должно радовать, так как указывает на то, что очистка организма началась и уже видны ее плоды.

Если среди тех, кто делает себе чистку, есть страдающие миомой или аденомой, им рекомендуется включить в дни чистки в рацион стакан чая с добавлением в него 7—10 граммов молотого имбиря. В случае мастопатии сделайте дополнительно компресс на 15 минут из охлажденного чая с имбирем на грудь. Разумеется, ни о какой уринотерапии в этот период не может быть и речи. Это период очистки с помощью риса, а не с помощью урины.

Способ 2-й — с помощью листа крапивы жгучей в сборе с другими травами.

Составьте сбор из листа крапивы, травы зверобоя продырявленного, листа толокнянки обыкновенной, листа подорожника большого, плодов шиповника иглистого, возьмите всего поровну. 3 столовые ложки смеси залейте 2/3 литра холодной воды, доведите до кипения, кипятите 5 минут, настаивайте 20 минут, процедите. Выпейте настой в 3—4 приема за 20 минут до еды. Лечение длится 6 месяцев, лучше проводить его зимой прерывистыми курсами — 2 месяца пить, 10 дней перерыв.

Способ 3-й — с помощью пижмы обыкновенной и других трав.

Составляете сбор (в граммах): пижма (цветы) — 10, хвощ полевой (трава) — 10, репешок обыкновенный (трава) — 20, брусника обыкновенная (лист) — 20, аир болотный (корневище) — 20, пырей ползучий (корневище) — 20. Столовая ложка такой смеси должна приходиться на стакан кипятка. Залейте смесь кипятком, настаивайте, укутав час-полтора, затем процедите. Принимайте по стакану утром во время завтрака и вечером во время ужина 2—3 недели.

Способ 4-й — с помощью аира болотного.

Чайную ложку измельченного корня аира болотного (купить в аптеке) залить стаканом кипятка. 20 минут настаивать, затем процедить. Полученный настой принимать по 1г стакана 4 раза в день за полчаса до еды в течение двух недель.

Способ 5-й — с помощью березовых листьев.

2 столовые ложки березовых листьев (лучше весенних) измельчите и залейте 1/2 литра кипятка, добавьте немного

питьевой соды, чтобы растворить смолистые соединения. Час настаивать, затем процедить через сито. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды в течение месяца. Затем месячный перерыв, и снова та же процедура.

Способ 6-й — с помощью березовых почек.

Чистка выполняется так же, как и предыдущая. Столовую ложку березовых почек заливаете /2 литра кипятка. Принимать так же, как описано в способе 6-м.

Способ 7-й — С помощью зверобоя продырявленного.

Столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, отвар процедить через сито. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день в течение двух недель, затем недельный перерыв, и снова пить, — так три цикла.

Способ 8-й — с помощью сока клюквы болотной.

Добудьте из клюквы свежий сок и пейте сколь угодно долго.

Способ 9-й — с помощью спорыша.

Метод проведения описан в разделе «Чистка желчного пузыря».

Чистка гайморовых полостей

Воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок верхнечелюстной (гайморовой) пазухи наиболее часто возникает вследствие перенесенного человеком гриппа. Это затяжная и мучительная болезнь, вызывающая головные боли и другие неприятные явления. Часто приходится прибегать к операции. Давайте же не доводить себя до столь мучительной процедуры и постараемся излечиться другими, вполне доступными нам способами. Главное — не лениться, дорогой Читатель!

Способ 1-й — с помощью прополиса.

Купите спиртовую настойку прополиса. Вскипятите немного воды в кастрюле, влейте туда ½ чайной ложки прополиса. Укутайтесь и подышите над кастрюлей. Проводите процедуру неделю по вечерам.

Способ 2-й — с помощью картофеля в мундире.

Очень простая и эффективная чистка, издревле применяемая еще и при простудных заболеваниях. Отварите картофель в мундире, желательно свой или-с базара (чтобы без химикатов). Слейте воду и, укутавшись, подышите над кастрюлей паром картофеля. Еще лучше, если Вы предварительно прогреетесь в ванной. Проводите процедуру неделю-две.

Чистка миндалин и горла

Воспаление миндалины и горла — источник инфекции в нашем организме. Они очень ослабляют его иммунитет и делают человека уязвимым для различного рода инфекционных заболеваний. Как привести эти органы в порядок?

Способ 1-й — с помощью листа шалфея.

4 чайные ложки измельченных листьев шалфея залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Полоскать при воспалении миндалин или опасности воспаления, очищая их от патогенной микрофлоры, пока не снимется воспаление.

Способ 2-й —с помощью лимона.

Не торопясь, тщательно жуя, съешьте лимон вместе с цедрой. Если не сможете, тогда съешьте только цедру, это даже эффективнее, но уже с двух лимонов. После процедуры ничего не есть в течение часа, что позволит эфирным маслам и лимонной кислоте почистить миндалины и горло. Процедуру повторить через 3 часа. Не забудьте перед ее началом тщательно помыть лимон с мылом. Сегодня большинство цитрусовых для лучшего сохранения опрыскивают специальными препаратами, поэтому символическое мытье холодной водой — удручающее невежество.

Способ 3-й — с помощью листа эвкалипта шаровидного, семени льна посевного, цветков липы сердцевидной и ромашки аптечной.

Сделайте смесь (в частях): лист эвкалипта —2, семя льна — 1, цветки ромашки — 2, цветки липы — 2. Измельчите. Столовую ложку смеси залейте 200 граммами кипятка в фарфоровой

посуде. Настаивайте под фарфоровым блюдцем 30 минут. Процедите через сито и полощите горло теплым настоем 4—5 раз в день. Последние порции нужно медленно глотать. Длительность процедуры — две недели.

Чистка кожи

Наша кожа служит отражением состояния человека — и физического и духовного. Но помимо этого она страдает и от загрязнения, особенно в больших городах, ускоряя старение организма. Лучшее время для проведения чистки кожи — осень.

Способ 1-й —с помощью парной бани.

Об этом виде чистки мы будем подробно говорить дальше, пока же просто учтите, что в парную следует ходить хотя бы ради того, чтобы очищать кожу от загрязнения.

Способ 2-й — с помощью яичного белка.

Если у Вас на лице крупные поры, предрасполагающие к возникновению угрей, можно избавиться от них, используя яичный белок. Распарьте лицо в бане или дома в ванной, нанесите на него яичный белок, и пусть так высохнет. Поры будут стягиваться. Выполняйте раз в неделю эту процедуру до существенного уменьшения пор.

Способ 3-й — с помощью сока брусники обыкновенной.

При заболевании кожи бруснику, желательно свежую, разомните в кастрюле колотушкой и приложите к пораженным участкам кожи. Еще лучше использовать свежий сок брусники. Оставшийся жмых можно замочить и использовать еще раз.

Способ 4-й — с помощью клюквы болотной.

Чистка выполняется так же, как и с соком брусники обыкновенной.

Способ 5-й — с помощью настоя листьев брусники.

Смоченные настоем листьев брусники влажные повязки прикладывайте к ранам. Настоем также обмывают раны и язвы, это способствует их дезинфекции и быстрому заживлению. Количество листьев — любое.

Способ 6-й — с помощью коры дуба обыкновенного.
Сделайте из коры дуба (продается в аптеках) отвар. Используйте его для пораженных участков кожи при кожных заболеваниях, в том числе и при обморожениях. Пропорции любые.

Выведение бородавок

Бородавки — невоспалительные узелковые образования вирусной природы. Располагаясь на кистях, стопах, а еще хуже — на лице, они приносят массу неудобств. Их лучше вывести как можно скорее, и вот Вам несколько способов для этого.
Способ 1-й — с помощью чистотела большого.
Выжать сок из травы соковыжималкой или с помощью мясорубки. Не удивляйтесь, он будет желто-оранжевого цвета. Ежедневно мажьте им бородавки 2 раза в день, старайтесь, чтобы сок был все время свежим. Процедура длится до полного исчезновения бородавки, но не больше трех недель. Если по истечении указанного срока бородавка не исчезла, значит, Вам нужно использовать другой метод.
Способ 2-й — с помощью чеснока.
Ежедневно 2—3 раза в день натирать бородавки чесноком. Длительность процедуры такая же, как и при выведении бородавок чистотелом.
Способ 3-й — с помощью ягод рябины обыкновенной.
Помять ложкой или колотушкой сырые ягоды рябины в стакане, сделав из них однородную массу. 4—5 раз в день наносить ее на бородавки до их исчезновения.

Лечение косточек на ногах

Для этой цели используйте лопух большой — репейник (можно использовать и другие виды лопуха). Набрать хороших листьев лопуха, купить в аптеке очищенный скипидар. Зеленую сторону лопуха чуть-чуть смазать скипидаром. Обернуть ногу лопухами от стопы до колена. Надеть на них полиэтиленовые мешки (прорвав дно) и обернуть шерстяной тканью. Стопу укутать в два-три раза теплее, чем голень. Как только начнет согреваться нога, все снять, чтобы не было ожога. Те, у кого

нет косточек на ногах, делайте обертывание один раз в десять дней для нормализации обмена веществ и профилактики отложения солей на ногах. Для процедуры можно использовать не только лопух, но и мать-и-мачеху. Последнюю прикладывайте без скипидара белой стороной к стопе и к голени, обернув шерстью без полиэтилена. Те, кому требуется лечение косточек на ногах, делайте обертывание каждый день или через день в течение лета. Если будете чувствовать неудобство от сильного разогрева, не используйте скипидар, обертывайте ноги без него.

Лечение пяточных шпор

Настойка цветов сирени обыкновенной используется при ревматизме отложениях солей в суставах, при пяточных шпорах. Настойку приготовляют так: высушенные цветки сирени заливают водкой в отношении 1 : 10 и настаивают 8—10 дней в закрытой посуде. Принимают по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирают больные участки или делают на них компрессы из этой же настойки. Заболевания ног должны прекратиться, пяточные шпоры исчезнут.

Чистка лимфы

Лучшее время чистки — весна. Роль лимфы в организме трудно переоценить. В наших условиях наиболее радикальным способом ее чистки остается метод врача-натуропата Н. В. Уокера. Он заключается в следующем.

Приготовьте смесь из соков цитрусовых, и воды. Объем смеси должен быть 4 литра. В нее войдут: сок грейпфрута и сок апельсина — по 900 граммов каждого и 200 граммов сока лимона. К смеси прибавляются 2 литра воды. Эти 4 литра Вы выпьете за один день по определенной технологии. Чистка будет длиться 3 дня.

Как проводить чистку: с утра выпейте раствор из столовой ложки глауберовой соли на 100 граммов воды. Через полчаса сделайте клизму. Хорошо после этого принять теплый душ или ванну либо несильно погреться в бане. Затем

настройтесь на начало работы, каждый по-своему, и начните ее. Каждые 30 минут выпивайте по 100 граммов приготовленной смеси, пока не выпьете все 4 литра. Можно выпивать и по 200 граммов смеси — решите сами, как лучше. В дальнейшем, когда Вы научитесь работать с маятником, задавайте все вопросы своему неосознанному...

Итак, Вы проводите чистку 3 дня подряд, ничего не употребляя в пищу, кроме 4 литров смеси воды и соков. После окончания процедуры переходите на легкие кашки и через день-два — на нормальное питание. Многие слушатели нашей школы, творчески подходящие к такой работе, считают, что сразу же после этой очистки очень целесообразно выходить на полное голодание. Выполнять чистку желательно раз в год.

Для сравнения рекомендую Вам сделать анализы крови до чистки и после нее.

Чистка крови

Насколько важны для организма кровеносная система и кровь, питающая и защищающая все органы, — трудно даже сказать. И мы должны тщательно следить за «здоровьем» этой системы. Лучшее время для ее чистки — весна.

Способ 1-й — с помощью корней одуванчика лекарственного.

Накопайте корней одуванчика осенью или весной до отрастания листьев (желательно на растущей Луне). Помойте, разрежьте и как следует высушите. Они должны быть светло- или темно-бурые. Можно, собрав, сразу пропустить их через мясорубку и так сушить, можно сушить корни нетронутыми. Высушенный корень должен легко ломаться, а не гнуться. Лучше использовать корни второго года жизни, они мощнее. Для приготовления настоя берутся 1—2 столовые ложки измельченного корня и заливаются стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 10 минут, остужать 40 минут, затем процедить через сито. Принимать от 1/3 до ½ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде. Выполняйте процедуру ежедневно с новым отваром в течение 7 дней. Если

по истечении этого срока моча станет цвета воды, процедуру нужно прекратить.

Способ 2-й — с помощью молока и заварки чая.

В 1/5 чашки молока добавляете крепкой свежеприготовленной обычной заварки до заполнения чашки на ¾ объема.

До 15 часов дня кидаем в чашку щепотку соли, после 15 часов кладем сахар или мед — 2 чайные ложки. Пить от 2 до 4 раз в день в течение недели этот напиток, не употребляя ничего другого в пищу. Через день делать клизмы. Эта чистка ударная, поэтому те, у кого проблемы с кровью, посоветуйтесь перед ее проведением с врачом. Только не с врачом Вашей поликлиники и не с участковым, а с тем, о котором Вы слыхали как о грамотном, прогрессивном специалисте, не зацикленном на одних только лекарствах, или с врачом-гомеопатом, фитотерапевтом. При этой чистке через день требуется ставить клизмы для избавления от шлаков, так как процедура позволяет вымыть из крови все соли и все вымытое идет в кишечник.

Способ 3-й — с помощью цветков крапивы глухой — яснотки белой.

Есть такая трава — яснотка, обладательница маленьких белых цветочков. Соберите ее цветки и используйте как кровеочистительное средство: столовую ложку цветков сухих или свежих заливают стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Пить 7—10 дней.

Чистка поджелудочной железы

Поджелудочная железа, регулирующая наш углеводный и жировой обмен, периодически нуждается в чистке, в том числе и профилактической. Лучшее время для ее проведения — вторая половина лета.

Способ 1-й — с помощью лаврового листа.

Если ослаблена поджелудочная железа и есть нарушения содержания сахара в крови, выполняется чистка с помощью

лаврового листа. Положите в термос 10 лавровых листиков, залейте их 300 граммами кипятка и оставьте в закрытом виде на сутки. Затем настой сливаете и пьете его по 50 граммов (не больше!) за полчаса до каждой еды. Как только допьете этот настой, переходите к следующей порции, предварительно подготовленной. Так Вы пьете настой из двух термосов поочереди в течение двух недель. Затем сделайте, если сможете, анализ крови (лучше до и после чистки) и увидите очень благоприятные изменения. Показатель содержания сахара тоже Вас обрадует — организм стал восстанавливать утраченные функции.

Способ 2-й — с помощью петрушки огородной и молока.

При этой чистке также хорошо очищаются селезенка и кости. 2 килограмма свежих корней петрушки пропускаете через мясорубку и заливаете 3,5 литра молока. Варите до консистенции каши часа полтора. Затем едите. Все блюдо нужно съесть за 3 дня и в это время ничего другого не есть. Эта техника сильно обессоливает организм, поэтому после нее нужно пить несколько дней минеральную воду.

Чистка предстательной железы

Чтобы не допустить воспаления предстательной железы — простатита, всем мужчинам нужно периодически проводить ее чистку. Лучшее время для чистки — осень.

Способ 1-й — с помощью корня солодки.

Столовую ложку измельченных корней солодки залить ½ литра кипятка и варить 10 минут. Дождаться, когда отвар остынет, и процедить через сито. Принимать перед едой 3—4 раза в день в течение месяца. Затем сделать перерыв и снова принимать — так провести три цикла. Хранить в прохладном месте, иначе отвар закиснет. Перед употреблением его подогревать. В результате процедуры предстательная железа значительно улучшит свои функции, сначала на очень тонком уровне, затем на физическом.

Способ 2-й — с помощью корня лопуха большого.

Лопух большой — репейник — совершенно волшебное растение. В пищу идут и его листья, и корни, а последние еще и великолепное средство для решения многих проблем со здоровьем. Столовую ложку измельченного корня лопуха варите 10 минут в ½ литра воды, отвар процедите и принимайте по 30 граммов перед едой, пока отвар не кончится. Предстательная железа очистится от многих вредных включений, станет более здоровой.

Чистка суставов

Со временем наши суставы теряют свою гибкость и эластичность, засоряясь различными солями, в основном неорганическим кальцием. Нужно своевременно избавляться от них. Лучшее время для чистки — весна и лето.

Способ 1-й — с помощью лаврового листа.

Настой готовят следующим образом: 5 граммов лаврового листа (несколько листиков) бросают в сосуд, примерно на 1/3 литра заполненный водой, доводят до кипения и кипятят 5 минут. Затем полученную жидкость заливают в термос и настаивают (вместе с листиками) 3—4 часа. Потом отделяют настой от листьев и пьют маленькими глотками в течение 12 часов. Не забудьте — маленькими глотками в течение 12 часов. Все сразу выпить нельзя, можно спровоцировать кровотечение. Не беспокойтесь, если вдруг начнется частое мочеиспускание, сопровождающееся раздражением мочевого пузыря. Процедура проводится 3 дня подряд. Через неделю желательно повторить и выполнять то же в течение 3 дней. Чистку следует проводить в первый год раз в квартал, затем раз в год. Обязательна предварительная чистка кишечника. Неочищенный кишечник может вызвать аллергическую реакцию на отвар лаврового листа.

Способ 2-й — с помощью сока сельдерея пахучего.

Эту чистку особенно просто провести тем, кто имеет собственный огород. Все наши проблемы с суставами — те, которые уже есть, и те, которые появятся, — связаны в основном с накоплением неорганического кальция в

организме. Растворяет этот загрязнитель салициловая кислота. Именно с ее помощью мы должны избавиться от кальция в суставах.

Этот метод чистки заключается в следующем: ежедневно выпивайте пол-литра свежего сока сельдерея. Если не сможете приготовить пол-литра, приготовьте сколько сможете и пейте. Выполнять процедуру две недели. В сельдерее содержится очень высокий процент натрия, способствующего поддержанию кальция в растворенном состоянии. Кровяной поток и лимфа уносят этот кальций к толстой кишке — на удаление из организма. Для большей эффективности процесса рекомендуется также выпивать пол-литра смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Если нет шпината, пейте только морковный сок. Разумеется, растворение кальция и восстановительные процессы в хрящах . и суставах сопровождаются болями. Терпите! Также хорошо использовать (если есть возможность) смесь соков (в граммах): 1) моркови, свеклы, огурца — соответственно 300, 100 и 100; 2) моркови, шпината, салата — 300, 100, 100; 3) моркови, сельдерея, петрушки — 300, 100, 100; 4) моркови, свеклы, салата — 300, 100, 100; 5) моркови, сельдерея, салата — 200, 150, 150 (все рецепты и дозировка Н. В. Уокера).

Способ 3-й — с помощью свекольного сока.

Ежедневно пьется сок свежей свеклы не менее 600 граммов в день (3 стакана). Наиболее предпочтительный вариант — пить по литру (5 стаканов). Соки берутся обязательно сырые, не консервированные, свекла используется вместе с ботвой.

Чистка организма от солей

Соли, зашлаковавшие наш организм, — вреднейший его враг. Но и с ними можно бороться. Предлагаю Вам несколько способов.

Способ 1-й — с помощью парной бани.

Увы, многие до сих пор недооценивают эту процедуру, эту великолепную чистку. Баня выводит соли из организма,

ликвидируя отеки, восстанавливая подвижность суставов и многое другое. Подробнее о бане см. в гл. 6 книги.

Способ 2-й — с помощью корня петрушки огородной и молока.

Это очень энергичный и довольно нелегкий способ удаления солей. Выполнять его нужно после чистки почек и только сильным и волевым людям. Организм нередко тяжело переносит эту чистку, возможны головокружения, сердечная аритмия. Таким образом чистятся селезенка, поджелудочная железа (что уже было описано) и кости.

Приготовьте 2 килограмма корня петрушки, пропустите через мясорубку, затем сварите в 3,5 литрах молока примерно за 1,5 часа до консистенции каши. Вот эту «кашу» Вы должны съесть за 3 дня. Хорошо при этом пить мочегонную траву. Кроме этой «каши» ничего другого не есть. Соли будут выходить с мочой, при этом возможны кожное раздражение, боли в суставах.

Способ 3-й — с помощью моха цетрария и молока.

Растираем произвольное количество высушенного моха в пыльцу, заливаем в кастрюле холодной водой. Варим на медленном огне минут сорок. Фильтруем. Стакан отвара смешиваем со стаканом молока. Все сливаем в термос и идем с этим в парную баню. Парьтесь, а в промежутках между парением попивайте свою жидкость. Благодаря этой смеси выходят соли, через кожу выбрасываются шлаки и излишки слизи.

Способ 4-й — с помощью лаврового листа.

Эта чистка похожа на ту, которую я провел в разделе «чистка суставов». Она не целевая, а направлена на чистку организма от солей вообще. Есть некоторая опасность при такой чистке спровоцировать кровотечение, поэтому выполнять ее желательно человеку крепкому и на всякий случай

принять какие-нибудь меры предосторожности. Однако мои многоразовые наблюдения не выявили ни одного такого случая. Делают ее так: 5 граммов лаврового листа размельчают и заливают двумя стаканами кипятка, настаивают в термосе ночь. Затем отвар сливают и пьют натощак полпорции. Через 3 часа выпить остальной отвар. Чистка может проходить тяжело,

вплоть до парализации руки или ноги. Все это временно и объясняется ударным выводом солей из организма. Повторяю, делать эту чистку должен сильный человек. Через полгода повторить, но лаврового листа взять уже 10 граммов.

По последним научным данным, подтвердились сведения, что описанный способ чистки выводит из организма не только соли, но и тяжелые металлы.

Способ 5-й — с помощью петрушки огородной и лимонного сока.

Это чистка не только сосудов, но и суставов, печени и желчных путей. Петрушку с корнем вымыть, мелко нарезать (корень натереть). Набрать полный стакан, переложить в кастрюлю. Залить двумя стаканами кипятка и дать настояться в течение 10 дней, потом 2 дня перерыва, а затем опять пить 10 дней.

Стимулирование иммунной нервной системы

Лучшее время для проведения этого вида оздоровления — вторая половина лета.

Язык не поворачивается назвать этот раздел — чистка иммунной системы, поскольку эта система не включает в себя отдельный орган, который можно почистить, а является совокупной силой ряда органов и систем, в первую очередь — селезенки. Да и министерство обороны не какое-то изолированное учреждение — это и вооруженные силы, и тыл, и председатель КГБ, и прочие управители в организме. Поэтому я назвал эту непростую методику — стимулирование иммунной нервной системы. Хотя с одной стороны — это все-таки чистка организма от шлаков и ядов, причем самых сложных и трудновыводимых, на которых базируются наиболее высокоразвитые негативные энергии. Нейтрализация ядов автоматически повышает сопротивляемость организма, гармонизирует его защитные силы. С другой стороны — это мобилизация защитных сил организма-государства «методом удара». Происходит то же самое, что и с человеком, — его

не трогают — он спокоен, его ударили — он подпрыгнул от неожиданности, мобилизовался. Итак, эта чистка предусматривает повышение иммунитета.

Способ 1-й — с помощью пчелоужаления.

Метод может быть использован только теми, кто хорошо переносит укусы пчел. Тем, для кого их укусы трудно переносимы или совсем непереносимы, не стоит прибегать к этому виду чистки.

Из нашего Зала сейчас обязательно должен донестись вопрос: «А как узнать, хорошо я переношу пчелоужаление или нет?» Это вопрос человека, который пока не может воспринимать жизнь без посредников. Я отвечаю ему: поймайте пчелу, пусть она Вас ужалит — тогда и узнаете. Если у Вас после укуса неимоверно распухнет рука, поднимется температура под 40 С, будет бросать то в жар, то в холод, значит, эта техника не для Вас — немедленно прекратите процедуру и вызовите «неотложную помощь». Если же рука только распухнет, да и то ненадолго, значит, можно практиковать этот метод. Итак, методика пчелоужаления.

Берете пчелу за крылья перчаткой или пинцетом и сажаете на тыльную сторону ладони, вызывая ужаление, после которого пчелу убираете. Рука опухает... Ждите день-два, пока спадет опухоль. Затем снова сажаете туда же одну пчелу (можно поменять руку). На этот раз рука опухает значительно меньше. Когда спадет и эта опухоль, повторяете ту же процедуру, но уже с двумя пчелами, вызывая ужаление по очереди. Когда опухоль исчезнет, опять повторите процедуру с двумя пчелами. Теперь уже попривыкшая к укусам рука опухнет еще меньше. Как только спадет опухоль, повторите процедуру, сажая на руку уже трех пчел и т. д., дойдите до восьми повторных ужалений. Затем продолжайте процедуру, но уже уменьшая количество укусов в обратном порядке — от восьми до одного. Эта процедура занимает длительное время, погибает множество пчел, но достигается великолепный эффект в укреплении иммунных сил организма. Если Вы считаете для себя возможным (по этическим соображениям, соображениям

потери времени) выполнить такую процедуру, обязательно постарайтесь провести ее.

Способ 2-й — с помощью укусов муравьев.

Эту чистку могут выполнять только очень сильные и волевые люди или те, кому терять уже нечего — пан или пропал... Ее не следует делать одному, обязательно должен рядом быть кто-нибудь из единомышленников, поскольку

чистка связана, я не побоюсь этого слова, со смертельной опасностью. Найдите в лесу большую муравьиную кучу. Придите к ней от 11 до 13 часов дня. Снимите лопатой половину кучи и разложите ее на земле на величину Вашего роста. Разденьтесь донага, мобилизуйтесь и лягте на ложе из разъяренных муравьев. Терпите, сколько сможете (только не потеряйте сознание). Затем вскачите и стряхните с себя всех насекомых. Вы будете сильно покусаны, но получите мощнейшее стимулирование иммунной нервной системы. Укусы муравьев будут нанесены в Ваши биологически активные точки, причем в самые уязвимые и слабые, вызвав этим их к жизни. Повторяю, идти на эту процедуру нужно не одному!

Перед осуществлением метода необходимо убедиться в переносимости Вами муравьиных укусов. Для этого за неделю до мероприятия суньте один раз руку в муравейник и убедитесь, что укусы приносят Вам только длительное раздражение и дискомфорт, но не головокружение и потерю сознания. Только после этого можно практиковать метод. И еще очень важное напоминание — после проведения процедуры, как бы худо Вам ни было, обязательно соберите «ложе» снова в кучу, дабы не оставлять после себя разрушение и зло. Разоренный муравейник — это грех!

Чистка щитовидной железы

Поражение щитовидной железы приводит к возникновению таких, например, заболеваний, как базедова болезнь, которая нарушает обмен веществ в нашем организме-государстве. Лучшее время для проведения ее чистки — зима.

Чистка проводится с помощью морской капусты. Ее нужно внести в рацион в любом виде — в консервированном или в сушеном. Если встретите ее в продаже, берите побольше про запас, она никогда не будет лишней, для Вас это и еда и целительный препарат. Хорошо проводить курс питания морской капустой в течение недели, затем сделать недельный перерыв, и снова ежедневно в течение недели используйте в пищу этот замечательный продукт. Питайтесь так, в идеале, все 3 месяца зимы. Одновременно с потреблением морской капусты ежедневно или довольно часто выполняйте упражнение «поза плуга», которое хорошо стимулирует щитовидную железу... Найдите методику ее выполнения в хорошей книге по йоге. Могу еще раз порекомендовать небольшую доступную книжку А. Н. Зубкова «Йога — путь к здоровью», кстати, в ней же прочтете о практике «полного дыхания».

Параллельно со всеми этими мероприятиями раз или два в неделю рекомендуется пить... молоко с несколькими капельками йода. Все эти упражнения направлены на стимулирование щитовидной железы. Если у Вас гиперфункция этой железы, Вам это ни к чему. Что у Вас именно, узнайте у участкового врача.

Чистка сердечной мышцы

Раз или два раза в год необходимо наше сердце освобождать от всего лишнего: ослабленных клеток, слизи, избытка солей и др. Лучшее время для чистки — лето.

Выполняется чистка с помощью лимонов и молока.

Возьмите 3 лимона и 1 литр теплого молока. Выпейте утром натощак 1/3 литра молока, затем, предварительно выжав лимон, выпейте сок одного лимона. В 12 часов повторите то же самое. И последний раз примите это же питье перед сном. В период чистки желательно вегетарианское питание. Выполняйте процедуру 2 недели ежедневно.

Чистка селезенки

Селезенка — это кроветворный орган. Участвует также в обмене веществ выполняет защитную функцию: вырабатывает антитела, задерживает бактерии и др. Судите теперь сами, как важно уделять ей должное внимание. Лучшее время для чистки селезенки — вторая половина осени — начало зимы.

Способ 1-й — с помощью корня петрушки огородной и молока.

Чистка по этому методу выполняется так же, как и чистка поджелудочной железы (способ 2-й), и как чистка организма от солей (способ 2-й). Данной методикой нельзя пользоваться беременным женщинам, поскольку она может спровоцировать выкидыш.

Способ 2-й — с помощью сока свежей белокочанной капусты.

Сок свежей капусты пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в теплом виде в течение двух недель. Затем недельный перерыв, и снова пить его две недели. Так провести три цикла.

Чистка легких

В наше экологически сложное время, особенно в больших городах, легкие постоянно подвергаются вредным воздействиям. И не дай Бог заболеть им — нарушатся все функции организма. Поэтому постоянно заботьтесь о них. Вот вам несколько простых и эффективных способов их очистки.

Способ 1-й — с помощью отхаркивающих трав.

Любые отхаркивающие травы в какой-то мере чистят легкие. Пример отхаркивающего сбора (в граммах): солодка голая (корень) — 40, липа сердцевидная (цветки) — 60. Принимать в виде горячего настоя 2—3 раза в день по стакану в течение месяца.

Способ 2-й — с помощью дыхательных упражнений.

Выполнять дыхательное йоговское упражнение «полное дыхание». Возьмите хорошую книгу по йоге * и выучите по ней этот тип дыхания, его правильное проведение очень хорошо гармонизирует легкие.

Чистка ногтей от грибка

Ее можно проводить в любое время года.
Используем жженый цинк. Смазывать им пораженные участки ногтей 3 раза в день до полного исчезновения грибка.

Чистка от грибка между пальцами ног

Эта процедура проводится с помощью уксуса.
Распарьте пальцы ноги в горячей воде. Ножницами снимите старый эпителий (засохшую кожицу). Налейте в ванночку уксус (не эссенцию) и тщательно промойте им между пальцами. Затем слейте уксус в бутылочку, с тем чтобы использовать его многократно, или берите каждый раз новый уксус. Выполняйте процедуру через день. Сделайте семь таких чисток.

Выведение алкоголя из организма

Лучшее средство — баня или горячая ванна. Если у человека здоровое сердце, то после излишка выпитого его можно направить в баню, где он должен хоть как-то шевелиться. Если нет сил или возможности идти в баню, ему может помочь горячая ванна и после кратковременного отдыха — еще одна, затем по самочувствию. После горячих ванн рекомендуется обильное питье, лучше минеральная вода.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЧИСТКИ

Описывая специальные чистки, я прежде всего имею в виду два аспекта: очищение радиоактивно зараженной воды и ликвидация онкологических клеток на ранней стадии заболевания. Применяют их и при сглазе, астме, кашле, болях в почках и т. д.
Способ 1-й — очищение радиоактивно зараженной воды с помощью активированного угля, а также ликвидация зачатков онкологии в организме.
Для очищения воды от радиации можно использовать активированный уголь, в частности, продающийся в аптеках. Но его действие не очень эффективно. Кроме того, этот уголь делают из костей убитых животных, иметь дело с таким сырьем по многим причинам не очень хочется. Лучше сделать уголь самому, причем из растительного материала.

Как его сделать? Скорлупу грецкого ореха бьете до получения мельчайших кусочков и порошка, завернув её предварительно в тряпку. Затем возьмите старую кастрюлю, засыпьте в нее порошок и поставьте на маленький огонь. Лучше это делать на улице. Воду не добавляйте. Как только скорлупа начнет подгорать, из кастрюли пойдет рыжий дым. Изредка перемешивайте сырье. Пусть дым идет минут 15. Затем снимите кастрюлю с огня и дайте ей остыть. Достаньте обуглившуюся скорлупу — это то, что нам надо. Перед использованием угля его надо измельчить (в ступе), до порошкообразного состояния. Затем пропустить через сито.

Полученный уголь смешайте с водой в произвольной пропорции (вода станет черной). Пейте эту воду каждые 15 минут по 2 столовые ложки, пока не выпьете 400 граммов. Если не можете выдержать предложенный режим, пейте хотя бы по 50 граммов каждые 2 часа. Параллельно с питьем

воды приготовьте эту же смесь для промывания организма с помощью клизмы, используя от 1 чайной до 1 столовой ложки угля на литр воды.

Эта процедура хорошо выводит радиоактивные вещества из организма. Киевские целители очень эффективно применяли ее во время чернобыльской трагедии. Кроме того, они выяснили, что этот метод ликвидирует зачатки онкологии. При ее применении могут начать выходить пленки, слизь, кал, напоминающий по виду ливерную колбасу, — происходит отторжение злокачественных образований.

Способ 2-й — с помощью молодых веток деревьев и кустарников.

При опасности радиоактивного заражения, сильной аллергии, кашле, астме, болях в почках, нарушениях в мочевом пузыре или при сглазе возьмите верхнюю часть молодых веток малины или осины (10—15 сантиметров). Принцип тот же, что и при использовании веток для очистки кишечника клизмами. Можно использовать молодые побеги ели или сосны, только молодые! Сосна также очень помогает и при легочных

заболеваниях, когда ее заваривают и используют для промывки организма клизмами.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЧИСТОК

Вспомните, дорогой Читатель, что как-то я упоминал о пока малозначимом для большинства из нас обстоятельстве—о том, что чистки желательно привязать к конкретному астрологическому влиянию. Сейчас мы это делать не будем, не все сразу, но в будущем обязательно. Те, кто не верит астрологам, может быть, и правы в своем недоверии. Только тогда давайте определимся, о какой астрологии идет речь. О той, у истоков которой стояли Архимед, Пифагор... или о той, что сегодня по телевизору предсказывает, какой коттедж покупать в следующий понедельник. Это ведь совершенно разные астрологии. Есть наука, а есть профанация, игры под науку. Мы с вами будем рассматривать только то, что наукой не оспаривается. И не будем рассматривать предсказательную астрологию — то, во что лезть совершенно нельзя, будем рассматривать только медицинский аспект астрологии, психофизический аспект, тогда все будет нормально и правильно. На заре христианства очень многие отцы церкви знали астрологию и оккультизм. Это не мешало им быть праведниками. Любые знания сами по себе не
несут (как и деньги) ни зло ни добро. Зло несет человек, использующий знания во зло...
Тем, кто имеет какой-то минимум астрологических знаний, я дам небольшие, пояснения о чистках и астрологии. Чистки желательно проводить тогда, когда Луна находится в оппозиции с той планетой, которая отвечает за орган, который Вы собираетесь чистить. Если для Вас сложно выполнение этой рекомендации, тогда проводите по возможности чистки в то время, когда у Вас «транзитная Луна в оппозиции к радикальному Сатурну». Те, кто не знают, что значит сия сакраментальная фраза, не расстраивайтесь ни на мгновение, значит, не пришло еще время узнать. Чистку печени легко

привязать к лунному влиянию: лучше всего ее чистить во II фазу Луны за 2—3 дня до полнолуния. Не чистите печень во время новолуния, а также в I фазу Луны.

Все приведенные выше чистки —печени, желчного пузыря, костей... беременным женщинам проводить нельзя. Это может спровоцировать выкидыш! Если же все-таки есть горячее желание сделать чистку в ранние сроки беременности, проконсультируйтесь с врачом, разбирающимся в чистках. В противовес приведенным чисткам есть серьезное мнение, что самая лучшая из них — это уринотерапия. Правда, точно такую же фразу можно было бы вставить в гл. 5, подумайте и проверьте, дорогой Читатель, что же является лучшей чисткой... для Вас.

Ну вот, дорогие друзья, мы с Вами закончили большую тему, так сказать, «кандидатский минимум» по чисткам. Перед продолжением темы нам с Вами надо успеть пройти основное их количество. Идти дальше, не выполнив минимум, нельзя. Особенно негоже двигаться в этом направлении, когда плохо вычищены основные управители — толстый кишечник, печень, желчный пузырь, почки... Пока не вычистите печень, все остальное вычистить вообще крайне трудно, потому что грязь, находящаяся в печени, не позволяет провести "ни одну чистку как следует.

Домашнее задание № 4

1. Начните чистку кишечника всеми теми способами, которые я указал, и выберите из них приемлемые для Вас.

2. Осуществите чистку печени, желчного пузыря, легких... на все даю Вам полгода. Тот, кто считает себя неготовым к подобным процедурам, скажите себе честно: «Я пока не готов».

Но это еще не все.

Ежедневно перед сном представляйте себе, как Вы проводите чистку толстого кишечника, печени, и «играйте» в нее, представляя и пытаясь почувствовать все, что чувствует человек, занимающийся чисткой. Если Вы будете старательно ежедневно выполнять указанные процедуры мысленно, уверяю Вас, очень скоро Вам захочется сделать их наяву. Итак, я

надеюсь на успех. Если есть сомнения, разумеется, обратитесь к прогрессивно мыслящему врачу и проконсультируйтесь с ним.

3. После чисток у Вас наверняка появятся какие-то суждения, какие-то собственные наработки, замечания. Все это Ваше богатство, имеющее свое название — опыт. Занесите самое ценное из своего опыта в тетрадь, где записано все о Вас, с обязательным указанием даты и времени, с описанием самочувствия.

4. Выполняйте все дыхательные и гимнастические упражнения, которые я сейчас приведу (они взяты из йоги). Я считаю, что Вы должны отработать их и включить в свою жизнь.

Дыхательное упражнение № 2

Выполняется для активизации умственных способностей и силы воли.

Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, затем откиньте голову назад как можно сильнее и как можно сильнее раскройте глаза. Начните делать короткие вдохи и резкие выдохи, как в дыхательном упражнении № 1 (см. с. 174). Число дыхательных движений —от 11 до 25. При выполнении упражнения концентрируйтесь на макушке головы. Пусть там вспыхивают неоновые цифры, наблюдая которые Вы будете знать число выполненных упражнении.

Дыхательное упражнение № 3

Делается для развития памяти.

Примите исходное положение, которое мы будем называть Основная стойка. В ней надо стоять так, чтобы пятки и носки ног были вместе, руки опущены вдоль туловища и расслаблены, спина прямая. Смотреть прямо перед собой в одну точку.

Итак, исходное положение — основная стойка, но при этом смотрите на точку на полу, находящуюся за полтора шага от Вас. Для проверки правильности наклона головы поставьте

правую ладонь ребром на ключицы (все пальцы вместе) и наклоните голову до прикосновения подбородка к большому пальцу руки, затем уберите руку. Сделайте такие же вдохи-выдохи, как в предыдущем упражнении. Выполняйте упражнение 11—25 раз, концентрируйтесь при этом на переносице. Пусть там вспыхивают неоновые цифры, отмечающие число выполненных упражнений.

Упражнение для укрепления мышц шеи № 2 Примите основную стойку, расслабьтесь, подвигайте шеей, чтобы предельно расслабить ее мышцы. Резко поворачивайте голову влево и вправо с небольшой фиксацией в крайних положениях. Упражнение выполняется от 5 до 25 раз с концентрацией на области шеи. Пусть там вспыхнут неоновые цифры, отмечающие число выполненных поворотов шеи. Дыхание произвольное через нос. Выполнять упражнение рекомендуют несколько раз в течение дня.

На этом заканчиваем главу. Сконцентрируйтесь, пожалуйста, на своем сердце...

Глава 4

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ МИР ГОЛОДА

ГОЛОД В ЦАРСТВЕ ЛЮДЕЙ

У нас с Вами сегодня очень непростая тема — голодание. Голод — это вещь в себе, чрезвычайно сложное в философском, физиологическом и нравственном смыслах понятие. Я бы сказал, что Высший разум ввел в нашу жизнь это явление как своеобразную духовную практику, с одной стороны, и как нравственный тест — с другой. Обратите внимание, большую часть своей истории человечество постоянно проверялось на готовность противостоять голоду в прямом и переносном смыслах. Вслушайтесь: голод, голод... похоже на слово холод, голый, лед. Страшные слова для человечества, для нашей страны они страшны вдвойне. Голодали и Запад, и Восток, и Америка. Писатель В. Конецкий, сравнивая в повести «Соленый лед», как голодали «они» и Россия, отметил: «Их

голод — просто обжорство по сравнению с тем голодом, который знают в России». Тем не менее, подытоживая опыт человечества, мы видим сегодня, что практически все религии и философские школы применяли голодание и для духовного роста, и для лечения, и для профилактики болезней.

Обратим пристальное внимание на такой факт: не для улучшения здоровья голодали святые и философы, а для духовного очищения. Оздоровление физического тела наступало как сопутствующий фактор, как результат неразрывной связи духовного и физического в нашем трехмерном мире. Сначала утончался дух, затем тело. Не наоборот: кони кучера не учат, хотя какое-то влияние на него они 'Оказывают?-————-———

В любом утверждении, даже в самом абсурдном, почти всегда есть какая-то доля истины, весь вопрос в том — какая доля. Голод — смерть, — говорят одни. Но за смертью наступает новое рождение, — отвечаем им мы. Христос говорил, что нельзя родиться свыше, не умерев сначала. Голод — яд, — говорят другие. Тогда заметим, что использование ядов в микроскопических дозах оправдано всем опытом медицины. В больших дозах — это смерть, болезнь, в малых — здоровье, жизнь. Голод бывает явный и неявный, как и причина болезни — явная или приходящая исподволь. Использование голода для исцеления известно у всех народов во все времена как верный способ избавления от недугов. Великий древний историк Геродот, побывав в Египте, отметил, что благодаря систематическому профилактическому голоданию египтяне были самыми здоровыми из смертных. Вот насколько древняя эта практика, опробованная всеми культурами и эпохами. На Земле даже существовали цивилизации и культуры, где специально голодать разрешалось только аристократам и под страхом смерти запрещалось Л простолюдинам. Отметим сразу, что профилактическое ли, * лечебное ли голодание — это уже достигнутый определенный уровень сознания.

Правда, голод не всем показан. Есть люди, которым голодать никак нельзя, но их мало, подавляюще мало. Основной же массе голод полезен. Лучшие представители человечества практиковали голодание. Голодал Моисей в пустыне, голодал сорок дней Иисус, длительные воздержания от пищи проводили все святые во всех религиях и учителя всех духовных школ.

Иисус говорил тем, кто страстно желал духовного очищения: «Избавляйтесь от бесов, это племя изводится постом и молитвой».

Но, позвольте, какая связь между голоданием и бесами? — спросим мы сами себя в недоумении. Дело в том, что во время голодания из организма уходят не только шлаки, его покидает огромное количество негативных энергий, живших в нем ранее. Значительная часть их базируется на шлаках, на явных продуктах загрязнения организма. Менее значительная и более утонченная живет на эмоциях злости, негодования, самая незначительная и самая развитая — на вибрациях негативных мыслей. Голод, особенно голод, проводимый с покаянной практикой, с искренним желанием очиститься не только физиологически, но и нравственно, делает тело неуютным для существования этих сущностей, которые все религии называли бесами. Вот откуда взялась параллель: голодание — бесы.

250

Когда негативные энергии покидают тело, через специальный прибор они видятся как черные «лохматые» мини-вихри, закрученные против часовой стрелки, как детские неопрятные черные бантики. Целый рой этих «сатанюшек» улетает в поисках другого, более зашлакованного объекта. В мире энергий, как, впрочем, и в любом другом мире, все находится в равновесии. Если от одного что-то ушло (деньги, болезни), к другому должно прийти; касается это и энергий. В человеке живет 39 тысяч видов психических энергий, которые, как и все на свете, подразделяются на светлые, ■ темные и нейтральные. Каждый человек — большой резервуар энергии, притягивающий к себе подобные энергии (в мире физическом, наоборот, одинаковое отталкивается).

При совершенстве человека или при его деградации первое, что начинает изменяться в нем, — это энергия. В этом случае темные покидают тело и уходят на поиск более подходящего объекта, светлые приходят на их место. Голодание, таким образом, имеет две стратегические стадии очищения: первая — от психических шлаков — отрицательных эмоций, гнева, ненависти, жадности, вторая — от физических шлаков, что мы наблюдаем по помутневшей моче, обложенном белым налетом языку. Итак, я еще раз повторю, чистка осуществляется выводом шлаков физических и психических.

Уходящие негативные энергии агрессивны и просто так никогда не уходят. Человек обязательно будет чувствовать боль, недомогание, ему будет трудно. Если негативные энергии не справятся сами, не отвлекут Вас от голодания — «позвонят» своему «начальству», и им очень тонко помогут. Возможно, Вы не раз сталкивались с ситуацией — решили голодать, пришли домой, а там аж пыль столбом, парят, жарят, «случайно» прикупили всяких деликатесов... конечно, придется все отложить. Большинство полусознательных плотных негативных энергий почерпнуты нами из убойной пищи, из пищи, заряженной никчемными разговорами за едой, и, конечно, продуктами питания, совершенно несовместимыми между собой.

Первое место среди пищи занимает убойная: это своего рода консервы с негативом. Переходя в организм, эти энергии заводят там свои порядки, создают свой микроклимат, определяющий настроение человека. В организме они все время ссорятся между собой, вовлекая в свои дрязги нашу психику. Дом, где дрожат стекла, не может быть уютным, и человеку подчас места не найти от раздирающей его злости. Дом, оглашаемый воплями, не может быть спокойным, и гложущее беспокойство лишает человека умиротворенности на всю жизнь. Жуткие вопли и свары, подобные возне крыс, не дают ни счастья, ни покоя, создают настороженность, неприветливость. Как только появляется какой-нибудь раздражитель, например пища, энергии поднимают страшный

крик — мне давай, мне. Если нет пищи или ее мало, они недовольны тем, что ее нет, кричат, портят настроение: пожертвуй чем хочешь, а есть давай! Причем погрубее, поострее. Низкие вибрации плотной пищи, пищи убойной, соответствуют их природе, поэтому именно к ней они и стремятся. При голоде энергии очень тревожатся, так как он изгоняет их из тела, лишает дома. Их сопротивление в данном случае естественно. Они пытаются воздействовать на психику сами или через своих «начальников» — негативные энергии более высокого класса. Воздействие осуществляется очень хитро. Появляются мысли: что-то сегодня не хочется голодать, начну завтра, заодно завтра же начну обливаться и бегать... не сейчас... потом, с понедельника, с осени или с весны... Для них главное — оттянуть время, а там видно будет... Вот мы и подошли к главному смыслу голода — изгнание из организма негативных психических энергий путем очищения в первую очередь чувств и мыслей, затем физического тела. Обычно люди начинают с последнего, это тоже неплохо, надо же с чего-нибудь начинать. А очищение чувств и мыслей, очищение сердца происходит — неосознанно, но происходит. Когда-нибудь это будет главное в голодании, и тогда человек назовет его постом. А сейчас пусть очищает физическое тело.

Очищение физического проводника — чрезвычайная по важности акция. Ибо физическое тело является фундаментом для всех «тонких тел» организма. Таковы условия существования в нашем трехмерном мире, где великое и прекрасное держатся на простом и примитивном.

В чем же оздоровительный и лечебный эффект голодания, в чем его сила? Разберемся в этом. Без осознания причин нам не понять, нужен голод или нет. На эти вопросы был бы у нас с Вами довольно полный ответ, если бы в 50-е годы страну не захлестнуло очередное несчастье — медикаментозное. На арену вышли антибиотики и стали играть в ней главные роли, вытеснив все иные способы лечения, и в первую очередь народную медицину. Так, негативный план нашего бытия осваивал новые районы человеческого психического мира. Те,

кого он использовал в своих целях, говорили, мол, зачем возиться с больным, воспитывать его, убеждать голодать, когда сделать несколько уколов — никаких проблем. Чувствуете, дорогой Читатель, какие подходы к проблеме существовали у нас уже тогда? Это как метод пересаживания мозгов: сделали несколько уколов — и выросли совсем другие мозги. В случае с лекарствами не мозги заменялись, а мнения в мозгах (это первый шаг негативного плана Природы в покорении человека).

Порочность такого подхода — знамение времени, когда ко всему человек подходит с позиции самых нижних, «подвальных» этажей интеллекта. Это все равно что пролеткульт в науке, только пролеткульт в белых воротничках. Когда человека воспитывают, убеждают голодать, бороться за свое здоровье или счастье самому, он начинает верить в свои духовные и физические силы, на практике узнает, что такое «вера», что такое «воля». В случае же медикаментозном он приучается надеяться на врача. Не сделает врач укол — все будет плохо, сделает — хорошо.

Вводя в жизнь людей антибиотики, человека «привязывают» к этому способу лечения, «зомбируют» ленью и безволием. В первом случае он свободен, замкнут на себя, во втором — несвободен, зависит от врача, от медикаментов, замкнут на весь мир неведомых ему отношений.

Тем не менее разумное продолжало свою светлую работу, практика голодания все равно претворялась в жизнь, к сожалению, среди очень небольшого контингента людей.

Наверное, самый большой авторитет в стране в области лечебного и профилактического голодания завоевал наш ученый Ю. С. Николаев, выпустивший в 1973 году замечательную книгу «Голодание ради здоровья». Благодаря книге многие люди уже из рук врача, получили то, что было известно человечеству тысячи лет, — методику голодания, голодания именно в наше время, поэтому эта методика существенно отличается от методов древних. Еще в 1928 году в Амстердаме состоялся VII международный съезд диетологов, на

котором было признано целесообразным применение голодания для лечения целого ряда болезней. Наша школа голодания существенно увеличила этот список. Вроде все здорово, но нет. Метод натолкнулся на мощное сопротивление — как Вы думаете, кого? Наверное, скажете Вы, со стороны наиболее регрессивной части общества... Глубокомысленный ответ, именно такой я и думал получить. На деле основным противником голодания стал Всесоюзный институт питания... Сами понимаете, русскому человеку не поесть — лучше и не жить, поэтому идеи, выдвигаемые этим институтом, пришлись ему по сердцу. Кроме того, сотрудники института тоже люди, они хотят защищать диссертации, ездить на конференции, получить хорошую зарплату... в общем, что охраняем, то и имеем! Этот пример очень показателен для нашей страны. И как результат мы имеем сегодня поголовно больное население.

Анализируя наиболее результативные школы голодания, мы видим, что все они в основе имеют схожие методики.

Голодание = диетическая разгрузка перед голодом + голод + диетическое питание после голода. Опять могучее триединство, в котором все звенья одинаково важны. Проанализируем, как проводят голодания в других царствах Природы. Длительные и кратковременные воздержания от пищи существуют в царстве животных. В случае болезни животное сразу же отказывается от еды. Заболевшее дерево длительное время не потребляет питательные вещества. Так же ведут себя и дети. Но если животное с помощью голода достигает результата, то детям мы часто не даем возможности его добиться. Типичный случай — ребенок заболел и сам отказывается от еды, а бабушка готовит ему крепкий бульончик, печет сладкие пирожки, жарит блинчики и, безусловно, заставит малыша все съесть, чем еще больше ослабит организм.

Царство животных использует голод как орудие выживаемости при самых сложных ситуациях. Известно состояние анабиоза, в котором животное может пребывать до лучших времен. В подобном состоянии могут пребывать и растения и даже минералы. Человек, созданный всеми царствами Природы,

унаследовал от них механизм голода как средство выживания. К сожалению, сегодня человек в значительной степени потерял чувствительность к зову Природы и все делает формально.

Он не знает, что есть язык Природы, и не умеет ни говорить на нем, ни слушать его. Отрабатывая в этой стадии своего развития программу интеллекта, человек как бы зациклился на нем и некоторое время своей эволюции все проблемы будет стараться решать через свой еще грубый, недоразвитый ум. Поэтому неудивительно, что ему легче уяснить написанное на экране компьютера, чем поверить в то, что он сам чувствует. А чувствует он в периоды недомоганий всегда одно и то же — желание прекратить есть.

В живой природе есть немало вариантов голода...

ВИДЫ ГОЛОДАНИЯ

Голод как вынужденное недоедание

Такой голод случается во время войн, был он и во время блокады Ленинграда, в периоды стихийных бедствий (засуха в Поволжье и т.д.) Что такое вынужденное недоедание, человек знает хорошо: это когда мало пищи и она, как правило, некалорийная, некачественная. Но какая бы она ни была, люди несказанно ей рады. Питаясь, они продолжают пребывать в обычном состоянии человека — зависимости от внешней среды-кормилицы, дающей энергию в виде пищи. Наряду с этим издревле известны случаи неожиданного исцеления при вынужденном голодании язвы, ревматизма, венерических заболеваний.

Частичное голодание

Оно имеет место, когда с пищей поступает недостаточное количество питательных веществ, хотя пища достаточно калорийна. Так случалось на полярных станциях, когда при обилии мяса и рыбы возникала цинга. При всем кажущемся изобилии человек практически голодал, ему не хватало определенных веществ, в частности, витамина С. В этой связи различают голодание углеродное, витаминное, белковое, жировое, минеральное.

Голодание при несбалансированном питании

Возникает при неправильном сочетании пищевых продуктов, хотя организм получает достаточное количество пищи. В обычной жизни такое голодание наиболее распространено у современного малосознательного человека, когда он ест, скажем, мясо с медом или еще что-нибудь этакое, какой-нибудь «Сникерс», «Баунти» или другую пищевую отраву. К сожалению, жизнь современного человека настолько неестественна, настолько нефизиологична, что он постоянно голодает, как при стихийном бедствии, но не добровольно, а неосознанно. Или как во время войны, потому что с момента появления человека на Земле идет война за его сознание абсолютно на всех фронтах, в том числе и пищевом.

Голодание как спячка — гипобиоз

В состояние гипобиоза человек не входит, это не его планета. На ней обитают в основном представители царства животных: лягушки, змеи, медведи. Состояние это непростое, и, чтобы войти в него, надо выполнить определенные условия. Есть такой духовный закон условий, утверждающий, что для существования любого явления нужна определенная среда, внутренняя или внешняя. Млекопитающие, входя в состояние гипобиоза, ухитряются при этом перейти на особый вид питания — внутреннее, то есть создают определенную внутреннюю среду. При этом они как бы ухитряются потреблять то, что у них внутри, и никак не зависят в это время от внешней среды. В царстве людей посещают эту планету немногие «космонавты». Это прежде всего йоги, специалисты в области особых психотехник (которые все равно взяты из йоги). Эти люди могут входить в состояние гипобиоза — спячки — и пребывать в нем довольно долго, иногда до месяца и больше. Главное, что нас интересует в гипобиозе, — внутреннее, так называемое эндогенное, питание. Так в человеке проявляются свойства царства животных.

Находясь на эндогенном питании, человек становится нечувствительным к ядам, повышенным дозам радиации. Живущие на этой планете надежно защищены.

Голод как полное воздержание от пищи

Этот вид голода — полный отказ от пищи в бодрствующем состоянии, его мы и будем подробно рассматривать. Интересует он нас потому, что при полном воздержании от пищи человек переходит, как и при гипобиозе, на внутреннее, или «эндогенное», питание. Это питание особое, волшебное и прекрасное, именно в нем заключены принцип и суть голодания как профилактики и лечения. Разумеется, организму непросто переключиться на этот новый для него режим. Прежде всего требуется полный отказ от ничтожных порций пищи, и это обязательное условие! При очень малом количестве еды крайне быстро и нерационально расходуются все жиры и резервы организма. Он как бы все время пребывает в стрессе, в конвульсиях, опасениях, что не хватит еды. Здесь мы видим, что одинаково плохо малое и очень ""большое количество пищи. В состоянии голода, при полном
отказе от пищи, находясь на особом, внутреннем питании, человек может пребывать примерно сорок дней. Самое главное отличие внутреннего питания от внешнего в том, что последнее разрушает работу иммуногенетического аппарата. Этот факт бесспорен и может быть объяснен с мировоззренческой позиции — жизнь человека есть постоянное движение к смерти и происходит оно прежде всего через внешние обмены энергиями, то есть через питание. Человек должен жить своим внутренним миром и стать через эту жизнь бессмертным! Внешнее питание разрушает работу иммунногенетического аппарата, внутреннее — восстанавливает его.
В зашифрованных в Библии сказаниях о рае говорится, что некогда человек питался эндогенно, внутренними мыслями и чувствами, как мы сегодня пищей. В этом суть любой практики работы над собой — как можно больше сконцентрироваться на своем внутреннем мире — голодание ли это, или чистки организма, правильное питание или... молитвы.
Сегодня современная медицина в основном признала то, что было известно тысячи лет назад, — положительное влияние на человека дозированного голода. Лечение голодом — это не только лечение каждой клеточки организма, это исцеление

каждой молекулы, каждого атома человеческого естества. В идеальном случае лечение и профилактика должны проходить и в мире физическом — отшлаковка организма, нормализация всех его систем жизнедеятельности, и в мире эмоциональном — удаление из «тонкого тела эмоций» негармоничных вибраций злобы, страха, ненависти, жадности, похоти, и в мире мыслительном — удаление из «тела мысли» лишних и ошибочных знаний. Кроме того, ум должен осознавать процесс как благо, как огромную пользу. Проанализируем то, что нас более всего интересует — голод как полное воздержание от пищи, — и увидим, что он состоит в основном из двух видов голодания: полного голодания и абсолютного, или сухого, голодания.

Полное голодание — прекращение приема пищи, но не прекращение питья воды.

Абсолютное голодание — полное прекращение приема и пищи, и воды.

Чтобы уразуметь, как нам приступить к голоданию, посмотрим, как оно влияет на человека.

Все виды голода влияют на жизнь человека и на ее продолжительность. При полном голодании продолжительность жизни зависит в первую очередь от пола. Вспомним, кто первыми умирали в блокаду — мужчины или женщины?

Первыми умирали мужчины. Существует также зависимость от возраста — дети очень тяжело переносят голодание, и чем меньше возраст, тем тяжелее. Продолжительность жизни также зависит от насыщения организма минеральными солями, что тоже понятно. Организм, истощенный, скажем, тяжелой зимой, хуже переносит голод, чем организм человека, хорошо отдохнувшего летом и осенью. Переносимость голода зависит и от индивидуальных особенностей, упитанности, крепости натуры... Тем не менее есть какие-то общие закономерности, например, люди старшего возраста голодают легче, чем дети. В любом случае при бессрочно продолжающемся голоде наступает смерть. К моменту смерти потеря веса человека

достигает 40—50% от первоначального состояния. К этому времени в организме распадается до 45% белка.

Полное голодание

При полном голодании можно выделить три периода.

Первый период — это период начального приспособления, он есть в любом явлении жизни. Его продолжительность от 2 до 4 суток. Именно в этот период могут появиться раздражительность, слабость, головная боль, даже агрессивность. Для стремящегося к совершенству человека это прекрасный период, в котором можно проверить свою волю. Есть такой духовный закон — закон испытания: сказал, что голод полезен, — испытывай его, мучайся, доказывай себе, что это так. Сказал, что воля — одно из главных составляющих сознания, — докажи, крепись и улыбайся.

Во время голодания нас покидают тысячи невидимых сущностей негативного мира. Начавший очищаться организм выгоняет их из всех нор, проводит ревизию всех граждан-энергетик. Разумеется, они недовольны. Их недовольство — наше недомогание. Тут-то важно удержаться, укрепить волю — это первая и, может быть, самая трудная ступень. В этот период сны часто связаны с пищей, отрицательные энергии пытаются всеми возможными путями вернуть свой потерянный дом. Может возникнуть сильное чувство голода, наиболее заметна потеря веса за счет быстрого «сгорания» углеводов. Интересно, что трата белков в этот период незначительна, в основном «горят» углеводы.

Второй период — период максимальной приспособляемости. Тоже существует в любом явлении. Длится от 9 до 16 дней. В нем совершенно теряется чувство голода, уменьшается темп потери веса, сокращается до минимума расход белков. Основная энергия начинает производиться за счет процесса окисления жиров. В этот период включаются ведомые и неведомые науке приспособительные функции. Интересно, что потеря внутренними органами веса очень неравномерна, и это очень значительный факт, имеющий явный и скрытый смысл,

в котором еще надо разобраться. Сердце теряет до 36 процентов своей первоначальной массы, кости —до 14, легкие —до 17, почки —до 26, печень —до 54, жировая ткань — до 37 процентов.

В царстве растений под глухим пологом елового леса погибают сначала наиболее слабые, в царстве животных волки затравливают в стаде самого больного или самого старого оленя, в царстве людей во время войны гибнут прежде всего более слабые, и в обычной жизни слабый уступает дорогу сильному... Поэтому тот факт, что наиболее слабые воины органов погибают первыми, не удивителен, а естествен. О потери веса сердца можно говорить только с почтительным удивлением — насколько обновляет оно свои структуры при голоде, выбрасывая все ненужное. Интересно, что у молодых людей при полном голоде не прекращается рост и может быть увеличение веса. Это тоже естественно, потому что человек все равно питается, но питается эндогенно.

Третий период — терминальный. Обычно начинается от сорока суток, длится от трех до пяти дней и заканчивается комой, смертью.

Теперь нам совершенно необходимо разобраться в механизме эндогенного питания. Очень многие существа из царства животных инстинктивно используются ими. По некоторым данным кролик может обходиться без пищи до 30 суток, кошка — 40, собака — 60, человек — 70, верблюд — 80. Значит, делаю я логический вывод, Мать-Природа предусмотрела голод и переход на внутреннее питание, иначе не дала бы нам такой мощный запас сил.

Итак, как же происходит переход на эндогенное питание? Скажу сразу, чтобы удивить, — организм человека в это время становится подобен растению... В царстве людей есть все проявления нижележащих миров, и это одно из них. Чтобы дать нашему ментальному телу доказательства, разберем процесс перехода. В организме всегда существует кислотно-щелочное равновесие. Когда человек переходит на полный голод, в его

организме начинается сдвиг в сторону кислотной среды. Что это значит? То, что клетки организма
начинают более интенсивно поглощать углекислый газ. Некоторые животные способны усваивать углекислый газ прямо из воздуха — кожей. Происходит усиленное расщепление собственных жиров на составные части, которые тут же используются клетками.

ОСНОВА ЭНДОГЕННОГО ПИТАНИЯ ОРГАНИЗМА

Теперь об очень важном, на 5—8 сутки наступает первый кризис — пик усвоения клетками углекислого газа. В этот период человек предельно уподобляется... растению.
Клетки максимально полно усваивают углекислый газ и азот из воздуха. А именно: азот лежит в основе эндогенного питания организма. Разумеется, это время кризиса, переход в другие царства так просто не происходит, и состояние человека в этот период часто оставляет желать лучшего (хотя есть и немало случаев, когда человек даже не замечает, что уже перешел на эндогенное питание). В период с 17 до 23 суток отмечается второй кризис, слабее первого, который, в свою очередь, включает какие-то сверхъестественные механизмы, полностью еще неведомые науке.
После первого кризиса человек начинает терять в весе значительно меньше, чем до него. Чтобы потеря жира была более ощутимой, желательно больше двигаться. Это может быть бег, если есть силы и решимость. Как правило, их нет, значит, старайтесь ежедневно проходить пешком три остановки автобуса, идя на работу и возвращаясь с работы. Для здорового человека, проводящего голодание ради профилактики, желательно ходить в этот период километров двадцать по свежему воздуху, очень желательно! Но если для Вас это серьезное препятствие, ходите сколько сможете. И первый и второй кризисы медики называют ацидотическими (запомним этот термин для общего развития). При этом пике начинает действовать качественно иной новый для человека

принцип внутреннего питания, где все в гармонии. Он представляет собой уникальный вид питания, приводящий к великолепному лечебно-профилактическому эффекту.

Жир — основное питание для клеток. Те клетки, которые наиболее слабы, при голоде набирают более всего жировых отложений, усиливая себя, — это важно! После окончания голода эти же ослабленные клетки в течение двух суток выбрасывают в кровь ненужный им жир. Поэтому в первые

дни после голодания не рекомендуется употребление жиров, их и так достаточно в крови. Далеко не только жир требуется для ослабленных клеток. Дополнительным «стройматериалом» служат и патологические клетки и очаги инфекции. Организм поглощает их, выбрасывая отходы через кожу, кишечник, легкие.

Голодание можно назвать внутренней духовной практикой, так как идет процесс избавления от нечистых энергий в организме, а любое зло не в состоянии выдержать сознательный напор духовных сил человека. Поэтому все очаги зла и болезней начинают разрушаться. Происходит очищение организма от всех несчастий, которые присутствуют в нем на физическом плане и на психическом...

Если посмотреть на человека в этот момент в специальный прибор — во все стороны от него идут клубы черного «дыма», летят какие-то отрепья, сыплется какая-то гадость, испаряется черно-коричневый туман. Негативные энергии покидают энергетическое поле человека, унося с собой все самое плохое, несовершенное и злое. У курильщика наступает отвращение к куреву. Через верхние дыхательные пути от него идет зловонный запах уходящих сатанинских энергий. Аналогичные процессы происходят и с любителями выпить и чрезмерно закусить... Так покидает организм зло.

Происходит обновление детородной сферы. Это выражается в серьезной стимуляции всей половой системы, которая становится по-настоящему жизнеспособной.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ГОЛОДАНИИ

Посмотрим внимательно, что же хорошее получает человек во время голодания.

1. Через 24 часа голодания у человека резко увеличивается присутствие в организме гормона роста, что стимулирует желание жить, обновляться. Этот же чудесный гормон очень благотворно воздействует на щитовидную железу, с которой у нас у всех возникают в той или иной мере проблемы, особенно зимой (прислушайтесь те, кто страдает недостаточностью или избыточностью деятельности этой железы). И наконец, он же активизирует поджелудочную железу. Воистину ничего человеку не надо извне, все необходимое есть в его внутреннем мире.

2. Через 3—4 дня голодания в лучшую сторону изменяется секреция желудочно-кишечного тракта, исчезает тяга к пище, особенно если хорошо прочищен кишечник. Пропадает желание пить алкоголь, принимать наркотики. Наблюдается сильный желчегонный эффект, желчь обнаруживается даже в толстом кишечнике — это видно по воде, введенной клизмой, она становится желто-коричневатой.

3. Погибает гнилостная флора кишечника. Взамен ее восстанавливается здоровая флора кисломолочного брожения, какая бывает у долгожителей. Этот процесс похож на смену власти в организме-государстве. Партия консервативная, негибкая, не способная к движению вперед вымывается в принудительном порядке, и идет новый оздоровительный процесс.

4. Деформированные старые клетки приобретают свойства молодых клеток, то есть идет процесс омоложения.

5. После длительного голодания — до 28 дней — в желудке образуются особые клетки, выделяющие слизь, предохраняющую желудок от повреждений. Желудок становится очень сильным, способным к перевариванию любой пищи. Это ценнейший подарок судьбы, желудок становится луженым.

6. При голоде человек не получает натрия, который

выводится с водой из организма. Наступает нормализация белкового обмена, исчезают отеки любого происхождения. Разглаживаются мешки под глазами, лицо становится молодым.

7. Нормализуются белковый и жировой обмены, а также и другие виды обменов. Очищаются кровь и плазма крови от всего ненужного в ней.

8. При голодании не используют лекарства и различные обезболивающие средства, так как гипоталамус и гипофиз выделяют внутренние обезболивающие (подобные наркотическим) вещества. Исключение могут составить больные с почечной коликой, в том случае когда камень начинает двигаться по мочеточнику, но это уже надо решать с врачом, наблюдающим за больным. У больного бронхиальной астмой восстанавливается нормальный ритм дыхания.

9. В период эпидемий гриппа те, кто «сидит на голоде», не болеют!

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ «ОТДЫХ» МОЛОДОЖЕНОВ

Давайте пошутим: молодоженов надо от праздничного стола вести в стационар, где они могли бы как следует поголодать, а потом уже все остальное. Еще лучше давайте представим себе такой идеалистический вариант: молодожены проводят месяц до свадьбы в лесу, полностью голодая (интимные контакты во время голодания запрещены). Тогда после свадьбы они могли бы зачать жизнеспособное потомство. Хотя, по большому счету, к зачатию готовятся 5 лет, а не 5 дней. Обычно человеку свойственно создавать условия для второстепенного, а не для главного. Он будет создавать условия для машины — строить гараж, для собаки — построит будку, для... но для самого главного — рождения ребенка — стараться не станет. Все, мол, само сделается. Вот так и получается, дорогой Читатель, для бульдога создаем условия, а для будущего сына нет! Откуда же будут здоровье и мудрость у нации, приход которой в мир не подготовлен. Увы, все это

характерно для нашего времени, где основные ценности заменены ложными, отчего и страдаем...
В нашей стране, где такие серьезные проблемы со здоровьем, надо и голод пропагандировать очень серьезно. Это нелегкая задача. Начнется она с того, что про Вас скажут: он работает на КГБ (Ельцина, Гайдара, Жириновского, масонов...) — призывает голодать, чтобы оставалось больше продуктов. И кончится тем, что Вас будут во всех грехах обвинять те враги, кто лишается клиентов — больных. Так что такие призывы очень «милое» занятие.
Что же именно рассасывает всю заразу в организме? — Ферментная система! Именно она уничтожает в организме различные патологии, инфекции, опухоли. Доброкачественные опухоли иногда рассасываются в течение 10 дней голодания.
Рассмотрим два основных вида голодания: полное и абсолютное — применительно к двум целям — лечебной и профилактической.

КАК СДЕЛАТЬ ГОЛОД ФИЗИОЛОГИЧНЫМ И ПРИЯТНЫМ

Обычно практикующий голод даже представить себе не может, какие сложнейшие процессы протекают в его организме-государстве, в котором он еще не полновластный хозяин. Стресс, вызываемый голоданием, иногда сравним по мощности с хирургическим вмешательством, это своего рода война в организме, война со злом. Мы против войн, человек сознательный не доводит состояние своего организма до войны, он также против всех революций в организме и
ратует за плавные, мудрые, эволюционные изменения. Голод должен быть похож на действия пришедшей к власти сильной партии «Эволюция», выбранной народцем Вашего организма. Эта партия имеет свою историческую программу, проверенную веками, и знает, как ее осуществлять. Для претворения программы в жизнь требуются три качества: мужество, вера и спокойствие. Поэтому, если уж доверились программе, придерживайтесь того, к чему она призывает.

Если рассмотреть процесс голодания с логической точки зрения, то увидим, что голод вроде бы не физиологичен. Для организма нормально, то есть физиологично, спать, есть, двигаться... А голодать? Тем не менее в Природе почти все живые существа, особенно в царстве животных, периодически голодают. Очевидно, срабатывает закон целесообразности, говорящий о том, что голодать надо, зачем-то надо. Как сделать этот нефизиологический процесс физиологичным? Обращаемся к духовным законам. Есть такой закон цикла. Вводя в его русло процесс голодания, мы можем сделать его не только физиологичным, но даже очень приятным, в этом и весь секрет. Определите для себя частоту голодания: раз в неделю, или раз в 10 дней, или раз в 2 недели, главное — добиться цикличности, тогда процесс будет естественным и приятным. Этот же принцип задействован и в лечебном голодании. Если Вы знаете свой недуг и боретесь с ним, прибегайте к голоданию регулярно, циклично, и процесс излечения станет даже привлекательным.

Голодать не сложно, для многих этот процесс не в тягость. Сложно другое — сделать этот акт постоянно присутствующим в нашей жизни. Обычно бывает так. Человек получил информацию, с кем-то обсудил ее и начал голодание. Один раз попробовал суточное голодание — интересно, второй раз — получилось, и вдруг все прекратил! Почему? Стало неинтересно. Астральному телу голод надоел, ему хочется чего-нибудь новенького. Вот тут и заключается основная трудность — выдержать и сделать голод постоянным. В этом практически единственная сложность.

Давайте разберем, в чем отличие профилактического и лечебного голодания от вынужденного.

Самое большое достоинство профилактического голодания в том, что оно проходит без дополнительных стрессов, так как не является вынужденным и может быть прекращено в любой момент. Это очень важно, неизмеримо важно. Здесь нет давления внешних обстоятельств, а есть только внутренний выбор, собственное желание. Во всей силе проявляется первый

и основной закон мироздания — закон выбора. Именно потому, что человек должен выбирать сам, а не кто-то за него, подчас так трудно начать эту процедуру. Можно разнообразно испытывать свою волю, можно съездить на Северный полюс, опуститься на дно морское и подняться на небеса... но не преодолеть желание поесть. Вот где можно испытывать себя, ибо голод — это голос естества. Ну-ка проверьте, насколько Вы его окультурили.

ГОЛОД ПРИ РАДИОАКТИВНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ

Биологами было замечено, что животные, находившиеся в спячке, то есть в состоянии голода, почти не страдали от радиоактивного воздействия. Почему? Что их защищает? Рассмотрим процесс сначала. Радиоактивное заражение — это приход в организм очень тонкой энергии, очень тонкой вибрации. Попав в более плотное тело, она, разумеется, разрушает его, как уничтожает огонь сухие ветки. Вот почему при медитации или молясь человек, утончаясь, становится почти не подвержен радиоактивному заражению.

При радиоактивном воздействии в организм молниеносно проникают гамма-частицы и нейтронные потоки излучения. Они проводят мощную ионизацию клеток. Вследствие этого образуются так называемые «радикалы», в которых содержится повышенное количество перекисных соединений, нарушающих жизнедеятельность организма вообще, а генетического аппарата в частности. При попадании радиоактивной энергии в человека, когда он в состоянии голодания, образования в организме-государстве партии вредоносных «радикалов» почти не происходит, их блокируют вещества, вырабатываемые в этот период организмом. Более того, при голоде значительно улучшается качество клеток — идет омоложение членов других партий.

В результате сегодня мы точно имеем результаты, говорящие, что применение голода — лучшая профилактика лучевой болезни!

Типичная ситуация — стронций соединяется с кальцием и в таком виде пребывает в организме. Голод великолепно выводит кальций, а с ним и стронций. Радиоактивный цезий, сконцентрированный в отличие от стронция не в костях, а в мышцах, тоже хорошо выводится голодом.

Одним из достоинств, а может быть, главным достоинством профилактического и лечебного голодания является то, что этот метод восстанавливает все защитные возможности организма, и он вступает в борьбу за выживание.

Позвольте, я сделаю небольшое отступление. В наше непростое время надо уметь сохранить силу и энергию для того, чтобы заниматься тем, чем хочется.

Мы немного устали от чтения, давайте взбодрим себя немного. Все знают, что такое анус. Делаем им втягивающие движения. Начали — 10 раз... Сделали. Теперь, сидя на стуле, повернитесь максимально налево, оставив таз неподвижным, дотроньтесь до спинки кресла (дотроньтесь, а не уцепитесь за нее). Теперь в правую сторону. Сделайте так по 3 раза в каждую сторону. Затем по 3 раза предельный поворот шеи влево, вправо... Эти упражнения превосходны, и делать их надо несколько раз в течение дня. Поворот шеи я рекомендую делать... на автобусной остановке. Там никто не удивится тому, что Вы крутите головой. Пока не привыкнете делать это упражнение в течение дня, возьмите себе за правило — как только подходите к остановке, 3 раза предельно поверните шею влево, 3 раза — вправо. Сели в автобус — 3 раза скручивание туловища, повороты влево, вправо при неподвижном тазе. Пришли на работу — 10 втягиваний анусом. И все, Вы свой план на сегодня выполнили.

Подчеркнем основное, что получает человек, идя на голод.

1. Колоссальное повышение сопротивляемости организма почти к любым инфекциям или негативным стрессовым факторам (особенно после десятисуточного голодания). Это достигается мобилизацией всех защитных сил организма, которые сохраняются довольно долго после выхода из голодания.

2. Очень эффективное выведение из организма все-

возможных шлаков. А как определить зашлакованность организма? Он сам об этом скажет, если Вы только будете его слушать. Обратите внимание, случаются ли с Вами: а) немотивированная усталость; б) головные боли непонятного происхождения; в) ненормальные выделения: влажный кашель, аллергический кашель, аллергический конъюнктивит, ринит, разные сыпи; г) отеки на лице или ногах; д) печеночные колики; е) брожение в желудке; ж) постоянные запахи изо рта.

А хрустит ли у Вас шея при повороте влево-вправо? Если да, Ваш организм очень зашлакован.

Как видим из всего вышеизложенного, голод решает проблему чистки организма. Кстати, наипервейшая задача профилактического и лечебного голодания — очистка капилляров, которые зашлаковываются в первую очередь.

Разберем следующие типы голодания — лечебное и профилактическое.

Лечебное голодание выполняется с целью излечения конкретного заболевания.

Профилактическое голодание осуществляется для гармонизации организма, улучшения здоровья, предотвращения возможных заболеваний, усиления иммунитета.

Длительное лечебное голодание (до 23 дней) может проходить в комфортной обстановке, особенно если человек заранее готовился к этой процедуре. Голодающий сам создает установку на выздоровление и идет на голод сознательно, что очень важно для психики. Лечебное голодание можно проводить в больнице, санатории или дома, если есть для этого хорошие условия. Этот вариант дает возможность получить все выгоды голодания людям ослабленным, мнительным, неуверенным в себе, слабовольным. Если человек голодает в медицинском стационаре, тогда врачи сами определяют методологию лечения голодом. Но не у всех есть такая возможность — лечь в клинику и голодать под наблюдением

врача. Не секрет, что многие проводят такие курсы длительного лечебного голодания (до 23 дней) дома.

Понятно, когда человек голодает длительное время с профилактическими целями, но если проводится лечебное голодание... уже в самом определении этого слова заложено указание на то, что это лечение, следовательно, выполнять его самостоятельно опасно. Но все же очень многие проводят такие курсы, и их можно понять. Далеко не всегда врачи проявляют себя с лучшей стороны в наиважнейших вопросах жизни и смерти. Если рак, то сразу операция, причем всем нам известны результаты подобных операций; если заболел желчный пузырь, то сразу вырезать его и т. д. Да что и говорить, положение известное, наша медицина очень горда своими достижениями, только вот не стали мы от этого ни здоровее, ни счастливее. Как-то так получилось, что достижения отделены от здоровья. Ни на какой контакт медики практически не идут, знахарей называют не иначе как шарлатанами и т. д. и т. п. Конечно, есть исключения, но они именно исключения. Поэтому многие предпочитают заниматься самолечением. Я знаю много случаев излечения, например, раковых больных и массу других случаев, которые и состоялись именно потому, что людям отказали в возможности выжить. А когда у человека официально нет выхода, он начинает искать и находит в неофициальном, и это нормально. Случайно ли, думаете, возникло выражение: через заднее крыльцо... через заднюю дверь... Все оттуда же... И если бы у власти в мире людей стояли мудрые, а не просто умные, они бы все неофициальное сделали официальным.

Выход есть в любом положении — это свойство трехмерного мира. Фокус в том, как его отыскать. Так что, еще раз констатируя факт, что в нашей стране есть огромное

число больных, занимающихся самолечением с помощью голода, советую тем, кто хочет попробовать, все-таки, кроме изучения методик по голоданию, обратиться к прогрессивно мыслящему врачу для консультации или к человеку, который

прошел этот путь заранее и может кое-что подсказать. У лечебного голодания есть три важнейших условия:
лечебный голод проходит в комфортной обстановке;
человек идет на голод сознательно;
задачу на выздоровление ставит сам больной.
Зная о первом ацидотическом кризе, то есть первом кризисе на 5—8-й день, человек заранее собирается с духом для преодоления его и уже без труда доходит (если не прекращает голодание) до второго кризиса на 17—23-й день. Ацидотический криз, особенно первый, приводит к качественно иному принципу питания и приобретения энергии и обладает уникальным лечебно-профилактическим эффектом. Обратите внимание: лечебно-профилактическим... Здесь многогранная связь — и лечение и профилактика.
Периодическое лечебное голодание. Такой вид голода длится от 3 до 5 дней и применяется для победы над каким-то конкретным недугом. Он не тяжел, но эффективен, многие больные предпочитают его длительному голоданию, которого они просто боятся. В данной процедуре они тратят очень много сил на первоначальный период привыкания и прерывают голодание, не дождавшись ацидотического криза. Тем не менее благотворный эффект оказывает именно этот тип голода, а некоторым людям — только этот и никакой другой.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Разберем специфику такого вида голодания.
1. Лечебное голодание лучше проводить под наблюдением врача, хотя бы в первый раз, особенно это касается длительного лечебного голодания. Обязательно следует принять и другие меры предосторожности, в частности, пусть домашние знают, куда конкретно звонить в случае осложнений.
2. Длительным срокам голодания должны предшествовать небольшие сроки.
3. По возможности голодание более 3 суток лучше

проводить не в городе.

4. Ежедневно применяйте клизмы с 2—3 кристалликами марганцовки или клизмы «на траве». Как вариант используйте клизму только в первый день голодания после слабительного. Если вы решили применять клизмы ежедневно (это более жесткая и результативная практика, чем одна клизма после слабительного), начните ставить их через сутки после слабительного. Этим Вы добиваетесь прежде всего мощного желчегонного эффекта, желчь (желтоватый цвет выходящей из организма после клизмы воды) постоянно выходит из толстого кишечника, а вместе с ней — мелкие камни, песок. Если у Вас желчнокаменная болезнь, во время голодания Вам надо ежедневно лежать на правом боку с грелкой (это уже знакомый Вам тюбаж).

5. Температура воды в клизме не должна превышать 36 °С.

6. Во время голодания желательны физические нагрузки любого вида — от слабой физической зарядки перед открытой форточкой до ежедневных прогулок по 20 километров или пробежек.

7. Показаны водные процедуры, прежде всего гигиенические, мыло применять не чаще раза в неделю.

8. Полощите рот 2—3 раза в неделю содой и отваром трав, чередуя их, ложкой тщательно вычищайте язык.

9. Помните, что между 5-м и 8-м днями возможен первый кризис, а между 17-м и 23-м — второй.

10. Желателен массаж грудной клетки, конечностей по утрам и вечерам. Во время мытья докрасна натирайте тело мочалкой — это тоже своеобразный массаж, выполняемый вместе с мытьем.

11. Ни в коем случае не носите одежду из синтетических тканей, это позволит более полно восстановиться кожному покрову. Один мой знакомый надел синтетическую рубашку на 11-й день голодания, в результате все тело покрылось прыщами — мощная аллергическая реакция длилась еще день

после снятия синтетики.

12. Не контактируйте с пищей во время голодания — это чрезвычайно вредно и снижает эффект процедуры в 2 раза.

13. Во время голодания выпивайте за день примерно два литра воды, противопоказанием к голоду можно считать обезвоженность организма.

14. Спите головой на восток.

15. И последнее: к каким бы прекрасным последствиям ни привело голодание, главное для нас с Вами — очищение духа.

Как закончить длительное лечебное голодание!

Вот вы уже дошли до того дня, в который заканчиваете голодание. Теперь начинайте процесс выхода из него.

Первый день выхода из голодания — смешайте литр свежевыжатых соков (ни в коем случае не консервированных) с полулитром воды. Желательно приготовить морковный сок, можно в него что-нибудь добавить — яблочный или свекольный сок. Можно потреблять и другой сок. В течение первых пяти дней ни в коем случае не употребляйте соль, хлеб должен быть тоже пресный!

Второй день — четырех-пятиразовое питание овощами, фруктами, ягодами до первого момента насыщения. Овощи есть желательно в основном сырые, тщательно пережевывая, побольше чеснока (10—15 граммов), независимо от индивидуальной переносимости его до голода. К концу дня можно запечь в духовке овощи — свеклу или картофель.

Третий день - к овощам, фруктам, сокам добавьте сухофрукты, размоченные в теплой воде, чай пейте с двумя чайными ложками меда.

Четвертый день — сократить прием пищи до 3—4 раз в день. Ввести в рацион кашу на воде из различных круп с растительным маслом, без соли. К концу дня можно включить в рацион орехи и семечки.

Пятый день — добавьте к своему рациону бобовые — горох, фасоль, чечевицу. Очень хорошо потушить морковь пли лук и

добавить в сделанную из бобовых кашу — она вкусна и питательна.
Шестой день — начинать есть обычный хлеб, чуть-чуть использовать соль.
После такой переходной диеты можно переходить на питание то Г. Шелтону и придерживаться его в течение месяца.
Как видим, ничего сложного здесь нет, и выход завершится без осложнений.
Но большинству из нас нужно не лечебное голодание, 1 профилактическое.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ

Подобный вид голодания — краеугольный камень нашего стремления к совершенству, можно сказать, его первая ступень. Голодание должны практиковать все цивилизованные люди, за исключением тех, кому оно действительно противо-показано, таких подавляющее меньшинство, они заменяют голод строгой диетой.
Практикуя профилактическое голодание, можно придерживаться известной и хорошо зарекомендовавшей себя схемы: 1 день голода в неделю (или в 10 дней); 3 дня голода в квартал; 7—10 дней в полгода. Причем эти 7—10 дней можно проводить дома, а можно в специальном стационаре под наблюдением врачей, если есть такая возможность.
Как надо готовиться к этому виду голодания?
1. Прежде всего создать в своем психическом мире хороший настрой на голод, представлять себя почаще радостным, успешно проводящим процедуру, даже помечтать об этом. Помните, что голод не только физиологический, но и глубоко духовный акт, и идти на него надо не с кислым лицом, а с радостным. При настрое на голод надо поверить, что когда-нибудь он обязательно принесет Вам освобождение от многих Ваших проблем, и не только физиологических, но и социальных. Через какое-то время после голодания Вы будете чувствовать легкость и радость, прилив энергии и

счастья. Это будет означать, что Вас уже в достаточной степени покинули шлаки физические и энергетические и возликовало очищенное тело. Теперь не пускайте к себе больше никакой нечисти. Тот, кто прибегает к молитвенной практике, молится за успех дела голода — лучше использовать молитву «Царю Небесный». Атеистам рекомендую многократный проговор фразы: «Я полностью доверяю Природе и своему организму, который лечится и омолаживается при голодании. Мой организм постоянно освобождается от шлаков и ядов, от зла и печали, зависти и обиды, уступая место для здоровья и счастья, самостоятельности и любви ко всему на свете». Мы должны осознать, что, голодая, преследуем три цели — физическое, нравственное и умственное очищение.

2. Преодолейте страх перед голодом, страх явный и тайный, любое беспокойство — скрытая форма страха. Энергетика страха парализует все — это та ложка дегтя, которая все может испортить. Лучше вообще ни за что не браться, если Вы полностью не избавились от страха.

3. Помните и заранее готовьтесь к тому, что с 5 по 8 день возможно ухудшение самочувствия. Ваше самочувствие во время голодания зависит прежде всего от зашлакованности организма. Бели он достаточно чист, кризис может пройти совсем незаметно.

4. Вам необходимо принять решение о прекращении приема лекарств или существенно ограничить их дозы (тому, кто использует лекарства). Но могут быть исключения. Когда, например, у больного сахарный диабет, ему нужно только сократить прием лекарств, но это уже надо решать с врачом, контролирующим Вас во время голодания.

5. Вы должны быть готовы к тому, что в процессе голодания могут возникнуть непредвиденные обстоятельства, хотя это бывает крайне редко. Например, обострение, скажем, почечное. Именно так попал в больницу мой брат, он и не знал, что у него ослаблена почка. Подобное может произойти при любой натуропатической практике, ибо шлаки, покидая тело, некоторое время выходят очень интенсивно.

В основном так проявляются скрытые хронические заболевания (это принципиально, запомним этот момент), о которых мы и не догадывались, а при голоде они (при существовании «под нагрузкой») вдруг себя обнаруживают. Их проявления можно назвать «знаком» судьбы, указывающим на то, что в организме есть слабое звено.

6. Учтите, что обострения могут быть разной степени, их надо перетерпеть, правда, их может и не быть.

7. Очень хороши при голодании различные вспомогательные средства — бани,, водные процедуры, дыхательные упражнения, аутотренинг, медитативные практики, захватывающие, интересные дела, музыка, театр. Хорошо, если Вы сможете сделать этот процесс действительно отдыхом, главным образом — отдыхом от еды.

8. В течение дня выпивайте не меньше двух литров воды — это общая рекомендация. На самом деле пейте столько, сколько хотите, малыми порциями, в течение всего дня. Когда мы научимся слушать и слышать свой организм, тогда будем точно знать, сколько чего надо и когда. Будем же учиться этому! А что пить? Обыкновенную кипяченую воду, еще лучше талую, можно «Боржоми», «Ессентуки» № 17 и № 4. Многие медики советуют соки, но тогда это будет не голод, а соковая диета, иногда она показана пожилым и ослабленным людям. Известный диетолог и натуропат П. Брэгг рекомендует использовать дистиллированную воду. У нас этот метод лучше не применять, по той причине, что в нашей стране жизнь в корне отличается от жизни Брэгга. Кроме того, у дистиллата есть побочный эффект — отсутствуют соли кальция. А у многих людей, особенно у пожилых, существует недостаток этого элемента, и тогда солевой обмен в организме может нарушиться. Конечно, человек сильный, имеющий доступ к дистиллату, может попробовать пить его в экспериментальных целях.

9. Во время голодания ведите регулярное наблюдение за языком — это Ваш первый сигнальный прибор. Вы увидите, что язык покрылся беловатым или желтоватым налетом,

который необходимо стараться ежедневно счищать. В идеальном случае Вы должны голодать до того момента, пока язык сам не очистится от налета. Утром подойдите к зеркалу и срисуйте положение налета на Вашем языке и его внешний вид. При копировании разделите его на части: корень языка, середина и кончик — тщательно зарисуйте состояние каждой части, в следующем томе нам это пригодится для самодиагностики.

Пример проведения однодневного голодания

Обращаю Ваше внимание, это лишь пример, голодание можно построить и по-другому.

1. Предварительно дня за три переходите по возможности на полностью или частично вегетарианское питание.

2.Примите на ночь слабительное (его срок действия 6—7 часов). В качестве слабительного используйте соль «Барбара», или магнезию, или траву сенна: 1,5—2 чайные ложки сенны заварить в 1 стакане воды, настоять, процедить через сито, пить теплой (сенну можно использовать и в таблетках).

3. Утром поставьте себе первую клизму. До нее поздоровайтесь со своими клетками и органами, сделайте дыхательную гимнастику. Душ можно принимать в любое время дня.

4. Выберите, какое именно питье Вам подходит. В течение дня через каждый час пьете следующие напитки по стакану: а) отвар шиповника —10 ягод на ½ литра кипятка, настаивать в термосе в течение ночи; б) воду с лимоном и медом — несколько капель лимонного сока и четверть чайной ложки меда на стакан воды; в) настой зверобоя — 1—2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивать ночь; г) «Боржоми» (разведенный) или другую минеральную воду. В течение дня пьете одну только воду, не менее 2 литров в сутки. Если же Вы вдруг заболели и начали при этом голодание. Вы поступили мудро. Если во время голодания появится желание пить много воды — пейте, будет лишь чаще мочеиспускание.

5. Чистку зубов производите 2—3 раза в день, язык очищаете ложкой 2 раза.

6. Обязательны гимнастика, релаксация, самомассаж. Сильный человек во время голодания даже может бегать, кто таковым себя не считает, ходите пешком час или два. Где взять время? Идите на работу и с работы пешком. Два раза в день сделайте шавасану по 5—10 минут.

7. Утром, днем и вечером желательно обливание холодной водой 2—3 ведра за один прием. Не можете вылить на себя два ведра, вылейте одно. Через кожу выходит много ядов, принимая душ или обливаясь, мы смываем их.

8. Выполняйте в течение дня медитацию на очищение: представьте, что в Вас через темя входит поток светлой космической энергии добра.

Неторопливо, но неуклонно она заполняет все тело, его органы, кровеносные

сосуды, все-все. Заполняя тело, поток двигается к стопам и выходит из

организма через центры стоп. Представьте и почувствуйте его тепло, его движение (5 минут). Поток начинает выносить из организма все негармоничное, злое, все темные негативные энергии. Вы видите, как они движутся к выходу из организма и через центры стопы выбрасываются наружу. Обязательно почистите таким образом желудок, толстый кишечник и тонкий. Все, выброшенное из организма через стопы, идет к центру Земли и там сжигается в вечном огне.

9. Старайтесь окружать себя в этот день по возможности только добрыми людьми.

10. Особенно старайтесь в этот день не делать ничего плохого. Пусть

Ваши мысли и чувства будут направлены на духовные проблемы, чтобы

вместе с чисткой физического тела облагораживалась бы и душа.

11. Перед сном разотрите тело руками, «поговорите» со своими клеточками. Конечности и тело нужно растирать от периферии к сердцу.

12. Перед сном можно сделать вторую клизму.

13. Перед засыпанием последняя мысль должна быть самая благостная, самая светлая!

ПРАВИЛА ВЫХОДА ИЗ ЛЕЧЕБНОГО ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ГОЛОДАНИЯ

В основе выхода из голодания лежит классический принцип: время выхода из голода равно времени пребывания в нем. "Настройтесь на сознательный, радостный, спокойный выход из голода.

Утром:

1. Выпейте стакан теплой воды с лимоном и 1 чайной ложкой меда.

2. Через полчаса примите 100 граммов свежего фруктового сока (например морковного). Начинать надо с двух маленьких глотков, затем через 10 минут выпить не спеша, как бы «жуя» сок, остальное.

3. Через час съешьте одно тертое яблоко, очищенное от кожуры.

4. Через 2 часа можете поесть тертую морковь с жидкой овсяной или толокняной кашей (1—1,5 чайной ложки на полстакана воды).

Днем:

1. Чай с лимоном и медом. Через 30 минут фрукты (пол-яблока + полгруши). Через 30 минут один грецкий орех, тушеные овощи, немного подсолнечного масла, ломтик черствого хлеба.

2. Простокваша — 100—150 граммов.

Вечером:

1. Чай с лимоном и медом.

2. В 18 часов послабляющие фрукты или сухофрукты (слива, размоченный чернослив, яблоки) — несколько штук.

3. В 19 часов творог, желательно домашнего приготовления (стакан кефира или простокваши + стакан молока — слить в кастрюлю и перемешать, нагреть до образования

зеленого цвета сыворотки и отворожившейся лепешки, остудить, слить).

4. В 20 часов простокваша — 1 стакан.

На этом выход из голодания можно закончить. Разумеется, он может быть значительно упрощен. Если Вы голодали 2 дня, продолжайте выход из голодания по следующей схеме.

Первый день:

1. Питание овощное или кисломолочное, желательно грецкие орехи (до 5 штук).

2. Постепенно вводите сливочное масло.

3. Соблюдайте обычный режим частичного вегетарианского трехразового питания.

Никогда не прерывайте лечебного голодания приемом белковой пищи даже растительного происхождения! Производите равномерную постоянную нагрузку на пищевой тракт. Без паники, без суеты справьтесь с небольшим чувством голода.

В наши «лихие времена» многим очень сложно соблюдать точные схемы выхода из голода, и времени нет, и продукты не достать. Как быть? Если человек здоров или относительно здоров, можно предельно упростить выход из голода. Я, например, выхожу из голода только на кашах и овощах, причем не готовлю их, а запекаю или ем сырыми. Время на приготовление затрачивается минимальное.

Вот пример предельно сокращенного, но «правильного» выхода:

Утром: завтрак — тертая морковь с яблоком или то и другое в целом, нетронутом виде.

Днем: обед — одна из серых каш на воде (конечно, хорошо бы добавить растительные приправы, присыпки, витаминные добавки и т. д.).

Вечером: ужин — обычное вегетарианское питание: или стакан простокваши, или запеченные в духовке овощи (морковь, свекла, картошка).

Запомните, дорогой Читатель, выход из голода может быть сокращен или упрощен, но не отменен.

А вот еще рекомендации выхода из полутора—трехсуточного голодания:

1. Первая пища —салат из свежих овощей: капусты, моркови, яблока, брюквы + сок лимона или грейпфрута.

Накрошите туда травы — сныти, подорожника, ошпаренной крапивы, манжетки, одуванчика. Если это зима — порошка из этих трав. Итак, первая пища -»салат из свежих овощей.

2. Вареные овощи есть понемногу, через 3 часа после первой пищи. Очень хороши тушеные помидоры: разрезаете помидор на 4 части, кладете в воду, доводите до кипения и снимаете, ешьте сразу. Также очень хороша тыква, желателен сельдерей.

3. В течение 2 недель не употребляйте животной пищи, а в первые сутки — даже растительного белка.

Изучайте себя во время голода, внимательно следите, как работают во время него Ваши самые главные «министерства» — органы, о чем они говорят, что чувствуют. Определите, что для вас лучше во время голода — бег или ходьба. Я, например, с удивлением и даже некоторым разочарованием определил, что при голоде мне лучше энергично и много ходить, чем бегать, как-то комфортнее. Я совершаю или марш-броски, причем ухожу «ну очень далеко», или хожу пешком на работу. Изучайте, постоянно изучайте вселенную Вашего внутреннего мира, она значительно сложнее и интереснее, чем тривиальные полеты в Космос или опускание на дно океана. Но, с другой стороны, ни в коем случае не проявляйте излишнюю чувствительность, ведущую к болезненной мнительности — последнее очень характерно для большинства начинающих работать над собой. Человек думает, что вся вселенная во время голодания меняет свою орбиту и начинает вращаться вокруг него. Ничего грандиозного не происходит, и центр мироздания остается на прежнем месте. Вы совершаете рядовую начальную процедуру очищения, проводите же ее старательно и предельно спокойно. Минимум, что Вы можете сделать как сознательный человек, — провести голодание на «отлично» и до конца, не бросая на полпути, не срываясь на

еду, подобно людоеду. Это иногда кое с кем случается и во время голодания и во время выхода из него. Низшая натура, чрево, все приземленное, животное в человеке пытается взять реванш, — не будем поддаваться ему, останемся спокойными и высокими. Во время голодания нередка картина: ой, здесь кольнуло, и здесь, и здесь заурчало, сны черные, вороны белые, небо с овчинку, вампиры энергию сосут, прямо по улице не пройти... Все это проявления низшего психизма, который особенно в это время стремится проявиться и завладеть нашими мыслями. Не выпускайте его из норы, его место не в голове, а в чреве, пусть там и сидит.

ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОЕ ГОЛОДАНИЕ

Не имеющим практики голодания и всем тем, кто не сможет сразу продержаться сутки, рекомендую начать с двенадцатичасового дневного голодания. И вообще, почаще практикуйте двенадцатичасовое голодание — это лучше, чем вообще ничего. Всегда хорошо начать большое дело с малого, постепенно входя во вкус. После такой пробы Вы убедитесь, что это вполне доступное действо. Важно, чтобы после двенадцатичасового дневного голодания был спокойный выход из него. Скажем, Вы начали голодать в 7 утра, а в 19 часов закончили процедуру и поужинали кашкой или тертыми либо вареными овощами. Рекомендация по поводу двенадцатичасового голодания обычно очень радует несколько ленивых и слабовольных. Но и при таком сроке голодания организм уже начинает работать, включать резервные механизмы выживания и готовиться к длительному процессу голодания. После первой пробы сил наступает вторая. Вы должны попробовать суточное и полуторасуточное голодание, причем осторожная в этих случаях медицина советует подготовительный период во второй пробе увеличить до 2 недель, переходя на вегетарианское питание и чистку кишечника.

Опять-таки каждому свое. Если чувствуете в себе силы, сократите подготовительный период хоть до 3 дней, если не чувствуете, что силы есть, готовьтесь 2 недели. Очень важно ежедневно думать о планируемом голодании, о том, как оно пройдет, какую принесет огромную пользу, о той легкости, которая наступит после него. Этими размышлениями Вы приковываете к будущей процедуре свое сознание и подсознание, что необычайно полезно для успеха предприятия. Подключая к проблеме логику ментального тела, Вы размышляете о том, что обязательные посты есть во всех религиях. Например, строгий пост — тоже процедура, предусматривающая очищение человека от скверны. Он проводится даже без молока и масла, без острого. Вы можете вспомнить, что в православии среда и пятница — постные дни. И чтобы совсем убедить свой ум и чувства в том, как вредно, простите, обжираться, то есть переедать белок, вы можете обдумать, к примеру, такую историческую справку: в прошлом из 365 дней в году православная церковь отводила 220 для постов. Так что если кто-нибудь будет говорить о наших предках, якобы сильных и мудрых, питающихся ежедневно мясом, намекните, что историю желательно знать не на уровне пролеткульта, а глубже.

Сильно затягивать подготовительный период не стоит, можно не удержать столь долго внимание на проблеме. Не будем ни спешить, ни затягивать.

Многие из начинающих, особенно в начале освоения метода, предпочитают все-таки во время голода использовать соки, разбавленные пополам с водой. Если Вы будете голодать с соками, учтите, их надо не пить, а жевать. Но это уже не совсем голод, а скорее диета, мы же в этой главе говорим о голоде. И еще раз повторю: внимательно изучайте себя во время голода, точнее, и во время голода тоже, так как к изучению себя я призываю постоянно. Процесс пребывания на голоде — это работа под нагрузкой, дающая ценнейшую информацию о всем, происходящем в организме.

ТРЕХДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Такое голодание лучше проводить при смене сезонов, то есть 4 раза в год. Начинать его рекомендуется тогда, когда хорошо освоены суточные и полуторасуточные голодания. Когда есть навыки к голоду, появились свои наработки, свои «секреты». Схема проведения голодания такая же, как и при однодневном. Слабительное, клизма или клизма без слабительного, такая же гигиена по утрам, практически все то же самое. Если принять слабительное на ночь, а закончить голод вечером, это как раз и будет 3 дня. При строгом выполнении всех правил вхождения в голод, проведения голодания и выхода из него результат получается великолепный, и даже если вы его сразу и не определите, то обязательно ощутите позже.

Приведем следующие специфические рекомендации к трехсуточному голоданию:

кроме очистительных клизм рекомендуется прием слабительного раз или два — перед первым и третьим днями голодания, после слабительного — обязательно клизма;

в случае необходимости особо тщательной чистки тонкого кишечника (при частых сердечных болях, например, ведь тонкий кишечник первый друг сердца) слабительное принимать ежедневно;

во время голодания не делайте резких движений с поднятыми вверх руками;

состояния слабости, тошноты, головокружения снимайте приемом «Боржоми» или соды. Это показатель избытка кислотности организма;

следует прервать голодание, если у Вас нарушился сон, появились головные боли, которые не снять ни клизмой, ни щелочной водой, возникли и долго держатся дискомфортное самочувствие, нервозность.

Выход из голодания можно начать с полдня, но не позднее 4—5 часов, чтобы не испытывать голод ночью, или с утра; при отсутствии стула через сутки после первого приема пищи сделать очистительную клизму.

Первый день выхода из голодания:
Утром, в 7—9 часов: принять 1 чайную ложку меда, теплой воды с лимоном, через полчаса фруктовый сок (яблочный, апельсиновый) — 50—60 граммов, через час — одно тертое яблоко (без кожуры), через 2 часа — сок моркови — 50—70 граммов, жидкую толокняную кашу — 1 чайная ложка на полстакана воды — 100 граммов.
Днем, в 11—12 часов: 1 чайная ложка меда, вода с лимоном, через полчаса — фруктовый сок (сосать) — 100 граммов, тертое яблоко (без кожуры) — 150 граммов, через полчаса — тертая морковь — 100 граммов, толокняная или геркулесовая каша (размоченная, жидкая, 2 чайные ложки на стакан воды) — 200 граммов, обезжиренный кефир — полстакана.
В 16 часов то же, что и днем, но вместо тертой моркови и каши — тушеные овощи (в граммах): брюква — 30, морковь — 50, картофель — 30, капуста — 30, лук — 10, всего — 150 с половиной чайной ложки подсолнечного масла, черствый «докторский» хлеб — 30, жирный кефир — стакан— полстакана, или простокваша, или ацидофилин.
В 20 часов: мед, теплая вода, лимон, размоченный чернослив, кисломолочные продукты — 200—300 граммов, «докторский» хлеб — 30—50 граммов.
Второй день выхода из голодания: Утром: 2 чайные ложки меда, теплая вода, лимон, через полчаса фрукты — мандарин или пол-апельсина, тертые яблоки с кожурой— 100 граммов, через полчаса —один орех, тертая морковь — 70—100 граммов, геркулесовая каша — 150— 250 граммов, (/5 столовой ложки продукта на 150 граммов воды, со сливочным маслом — 10—15 граммов), кисломолочные продукты — 100—150 граммов.
Днем: то же, но орехов — два и вместо моркови и каши — винегрет с черствым хлебом «Здоровье» — 50 граммов, немного подсолнечного масла — 10 граммов.
Рецептура винегрета (в граммах)

Картофель	**70 или 75 (отварить)**
Свекла	**50 (на пару)**
Морковь	**50—60 или 80 (сырая)**

Капуста	**20 или 35 (сырая)**
Лук репчатый	**10 (сырой)**
Огурец	**30 (сырой)**
Помидор	**20 (сырой)**

Итого: 250

Вечером: 2 чайные ложки меда, теплая вода, лимон, размоченный чернослив, 2—3 ореха, затем тушеные овощи (в граммах): брюквы —75, моркови —50, картофеля — 60, капусты — 85, лука — 10, всего 250 граммов, добавить 20 граммов сливочного масла, хлеб «Здоровье» — 50 граммов, кисломолочных продуктов — 250 граммов.

Третий день выхода из голодания:

Утром: 3 чайные ложки меда, лимон, фрукты — 100—200 граммов или сок — 70 граммов, яблоко, 3—4 ореха, тертая морковь — 150—200 граммов со сметаной (1 чайная ложка), каша толокняная или геркулесовая — 200—400 граммов, 3 неполные столовые ложки сливочного масла — 15 граммов, кисломолочные продукты — 200—250 граммов.

Днем: то же, что во второй день, но можно (в граммах) и моркови — 100, картофеля — 100, капусты — 60, свеклы — 80, лука — 10, всего 350 граммов. Сделать винегрет, в него добавить 2 чайные ложки подсолнечного масла или сметану — 1—2 чайные ложки, хлеб «Здоровье» — 50—100 граммов, кисломолочные продукты — 200—250 граммов.

Вечером: то же, что во второй день, но можно (в граммах) и морковь — 100, картофель — 80, капусту — 60, брюкву — 100, лук — 10, всего 350 граммов.

Примечание

1. Орехи и овощи по желанию могут быть заменены творогом — до
100 граммов.

2. Творог может быть использован как дополнительная вечерняя еда
(вода и фрукты — как обычно). На этом можно закончить трехдневный

выход из голодания. Кто считает нужным, может продолжить выход из
него до пяти дней.

3. Четвертый и пятый дни могут проходить по подобной схеме питания,
но порцию орехов и масла следует увеличивать постепенно до нормы, не
превышающей 10 граммов в день орехов и 90 граммов масла.

Таким образом, дневной рацион используемых продуктов на этапе восстановления максимально должен составлять (по Ю. С. Николаеву*) (см. нижеприведенную табл.).

Объем пищи и число приемов ее должны быть подобраны каждым индивидуально, исходя из условий жизни, условий работы желудочно-кишечного тракта, типа телосложения, веса человека.

Продукты	Вес в граммах	
Мед фруктовый	100	
Фруктовый сок	200	(400)
Яблоки и другие фрукты	300	(500)
Орехи	90	(ПО)
Тертая морковь	200	(400)
Винегрет	250—300	(400)
Подсолнечное масло	150	
Тушеные овощи	250—300	(350)
Сливочное масло	45	
Каши	300	(600)
Хлеб «Здоровье»	150	(200)
Простокваша	750—800	(1000)
Творог	30	(100)
Сметана	30	(50)

В случае легкой прибавки в весе следует сократить жиры, сладкое, хлеб. В противном случае, наоборот, эти продукты употреблять близко к нормам.

Если все же Вы боитесь голода или не можете его применить по каким-то причинам, то запомните: детям и пожилым людям можно, в конце концов, и не голодать. На многих из них

великолепно действуют легкие диеты — пропуск ужина от одного до трех вечеров подряд и плюс обильное питье во время диеты. Очень хорош двенадцатичасовой голод. Полезна диета из каш, скажем, недельное питание только кашами. Весьма эффективно питание гречневой кашей и компотами из сухофруктов в течение одного—трех дней.

Так же могут поступать те, кто не переносят голода принципиально или физиологически.

Слушатели школы «Единство» еженедельно голодают с пятницы на субботу. Мы приглашаем Вас присоединиться к нам. Те, кто сделает это, запишите в своей тетради: с пятницы на субботу у меня голод. Пусть эта надпись стимулирует и мобилизует Вас и напоминает, что у Вас раз в неделю голодание или строгая диета.

По мнению нашей медицины, существуют следующие противопоказания к полному голоданию:

1) запущенные формы туберкулеза с обездвиженностью больного;
2) период кормления грудью;
3) вторая половина беременности;
4) Базедова болезнь (зоб);
5) Эдиссонова болезнь (заболевание надпочечников) и вообще все эндокринные заболевания;
6) сахарный диабет в тяжелой форме;
7) далеко зашедшие формы злокачественных новообразований (онкозаболеваний) с обездвиженностью больного;
8) острые формы заболеваний, требующие хирургического вмешательства;
9) запущенные формы злокачественных заболеваний крови с обездвиженностью больного;
10) цирроз печени и почек;
11) органические заболевания центральной нервной системы;
12) сильные воспалительные процессы внутренних органов (абсцессы, гангрены и т. д.);

13) состояние истощения (особенно у пожилых людей);
14) слабоумие и другие психические заболевания у больных, с которыми не разрешен контакт;
15) престарелый возраст (сугубо индивидуальный подход), когда в организме нарушены регуляторные механизмы (при артритах, полиартритах, кстати, это может быть и в молодом возрасте). Но тут часты исключения. Я знаю массу престарелых людей, прекрасно подолгу голодающих. Если человек обездвижен, целесообразно положить его в клинику, где практикуют лечебное голодание, попробовать лечение голодом под наблюдением специалистов.
16) расстройство сна, изменения в электрокардиограмме, учащение пульса до 100 ударов в минуту.
Мною перечислено то, что требует медицинская школа голодания. Однако в своей практике я встречал людей, вылечивших голодом большую половину перечисленных противопоказаний. Так что примите к сведению и эту информацию.
Особенно это касается онкологических заболеваний. Очень многие избавились от онкологии серьезным голоданием. Я знал хирурга-онколога, у которого вдруг нашли новообразование. Однако он не лег на операционный стол, а начал серьезную практику голодания. Сам разработал методику, состоящую из нескольких серий голодания по 20—30 дней
в серии. Со временем опухоль исчезла. Мне известно несколько случаев излечения злокачественных новообразований голоданием, и скрывать это я, наверное, не имею права. Но одно только голодание не поможет. Должна быть переориентация личности человека на духовное — это первое, а затем уже голодание. Зачем нужно первое? С точки зрения закона целесообразности — это переориентация энергий организма с второстепенного на главное, что стратегически необходимо. Если этого переключения не произойдет, ручаться за что-либо трудно. Не правда ли, я уже говорил то же самое в других главах? После этого надо достать литературу, поработать с ней, найти единомышленников,

единомышленников-врачей и лишь тогда, когда суть будущего шага будет осознана, можно приступить к серьезной работе, ни на мгновение не сомневаясь в успехе дела. Обратите внимание, ведь даже врачи не верят в успех при обездвижимости больного, значит, если есть силы и воля, а с ней хоть какое-то движение, надо бороться и победить!!! И что-то похожее я тоже говорил Вам ранее. Специалистами отмечено, что как только человека начинают серьезно интересовать проблемы духа, у него начинает меняться вся энергетика организма, вся его химия и физика. Меняется даже состав крови, урины, лимфы. Нам начинают серьезно помогать с «тонкого плана»: только работай, только старайся, шевели мозгами и двигайся вперед за сердцем.

НЕСКОЛЬКО НАПУТСТВИЙ ГОЛОДАЮЩИМ

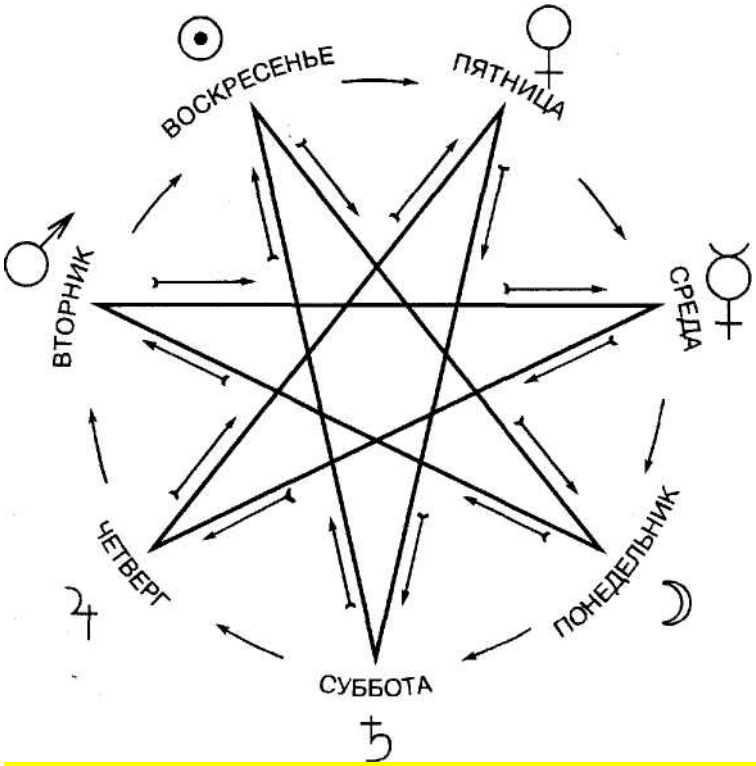
Хочу от всей души посоветовать тем, кто хочет, но никак не может начать практику голодания, — делайте все так, чтобы не мучиться, тогда все пойдет легко. Прежде всего Вы боитесь мучений, вот и избегите их, делая плавный, постепенный вход (с постепенным уменьшением пищи) к голоданию и затем очень плавный выход. Выход должен быть хорошо выражен и проведен тщательно. Он очень важен, и, если его делать абы как, лучше вообще не голодать. Практику голодания люди совершают для утончения собственной натуры, «побочным эффектом» которой является здоровье. Поэтому в голодании присутствует и должен присутствовать элемент катарсиса. Но... у человека есть свободная воля. Не хотите, не страдайте, а голод без страдания осуществляется плавным входом и выходом из него.

Есть люди, которые голодают, как я уже сказал, для утончения собственного естества или для здоровья, а есть те, которым надо зачем-то помучиться. Определите свое место среди них и в соответствии с этим действуйте. Определить место и цель очень важно. Например, для чего необходимо голодать? Многим людям голодать «для здоровья» трудно и неинтересно,

а для очищения души легко и радостно. А есть такие, для которых все наоборот. Зная свое место и свою цель, легче приступить к голоданию. Есть серьезные основания предполагать, что длительный голод в городе противопоказан. Голод все-таки очень сильно очищает организм, а в городе слишком сильны все негативные эманации. Они со всех щелей лезут в очищенное тело, отравляя его. Поэтому, если есть возможность уехать в пригород или в деревню, лучше поголодать там, а в городе лучше голодать не более 3 суток. И последнее, мы не рассматриваем абсолютное голодание, то есть голод без воды. На этом курсе практиковать его пока не будем.
Очень часто меня спрашивают: «В какие дни предпочтительнее голодать?» Здесь мы опять пытаемся залезть немного вперед. Голодайте пока так, как можете, без учета астрологических биоритмов, но чтобы совсем не оставить вопросы без ответа, будем голодать по семеричной звезде.

МЕТОДИКА ГОЛОДАНИЯ ПО СЕМЕРИЧНОЙ ЗВЕЗДЕ

Приведенная ниже методика не совсем соответствует истинной методике голодания по семеричной звезде. Последняя сложна, поэтому на первых порах берем ее упрощенный вариант.
Родившийся в воскресенье голодает в пятницу, родившийся в пятницу голодает в среду, родившийся в среду голодает в понедельник, родившийся в понедельник голодает в субботу, родившийся в субботу голодает в четверг, родившийся в четверг голодает во вторник, родившийся во вторник голодает в воскресенье.
Существует распространенная практика чистки печени после длительного, не менее недели, голодания. Я предостерегаю от подобной практики. Судите сами, если после недельного голодания можно съесть сразу 200 граммов оливкового масла и выпить стакан лимонного сока, тогда к чему



Приблизительная схема голодания по семеричной звезде

ведущиеся в веках разговоры о важности периода выхода из процесса голодания? Печень устала, зачем ей после голода еще одна нагрузка — в себя бы прийти. Я еще могу понять чистку печени после суточного голодания, но не недельного. Тем не менее «крутые системщики» часто делают чистки именно этим способом, скрывать не стану. Но... в жизни должны быть и непонятные исключения, и это нормально. В обычных ситуациях не стоит смешивать одно с другим.

На этом закончим главу о голодании, которое, я надеюсь, станет Вашим верным другом. Напомню, у каждого должен быть свой голод, присущий только ему. Я опять примусь за свое и спрошу: «Скажи мне, как ты голодаешь, и я скажу, кто ты...»

Тем, кому никак не освоить эту технику, переключайтесь на «кашные диеты». А как быть, если очень хочется, но никак?.. Все то же самое, дорогой Читатель, представляйте перед сном, перед самым моментом засыпания, как Вы лихо голодаете, как у Вас все блестяще получается, горят глаза, становится

молодым тело, появляется море энергии... Поработайте так две недели, уверяю, Вам очень захочется начать голодать.

Закончив на этом главу о голодании, начнем отрабатывать то, что мы вынесли из нее. Скажу сразу, без работы в этом направлении ни на что серьезное рассчитывать не стоит.

Домашнее задание № 5

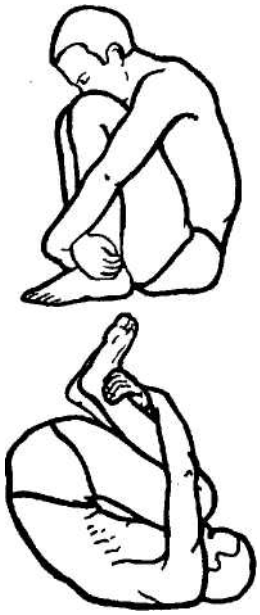
Оно рассчитано на человека, доселе не практиковавшего голод.

1. **Определите, какое голодание наблюдалось в вашей жизни раньше — частичное или при несбалансированном питании.**
2. **Начните двенадцатичасовое голодание раз в неделю и проведите его не менее 4 раз.**
3. **Далее голодайте раз в неделю сутки или 36 часов.**
4. **Обратите внимание — есть ли у Вас чрезмерные признаки зашлакованности организма, такие как немотивированная усталость, головные боли, ненормальные выделения... все то, о чем я говорил ранее.**
5. **Решите, какое именно голодание Вам нужно — лечебное или профилактическое.**
6. **Попробуйте один раз голодание от 3 до 5 дней. Но только после того, как проведете трехсуточное голодание, осуществляемое раз в квартал.**
7. **Если будете практиковать голодание более пяти суток, зафиксируйте и проанализируйте наличие ацидотического криза.**
8. **Выработайте свою специфическую программу голодания.**
9. **Определите свой день голодания или путем опыта, или исходя из схемы семеричной звезды.**

Все, дорогой Читатель, на выполнение всего задания дается полгода, это даже слишком, да еще у нас дыхательные и гимнастические упражнения... Будем работать, что же нам еще остается? Разучим следующие упражнения:

Упражнение для укрепления мышц шеи № 4 Примите исходное положение. Предельно расслабьте мышцы шеи, опустите голову вниз, спину не сгибайте. Начните очень медленно делать

круговые вращательные движения головой: влево—назад—вправо—вперед. Голову прижимайте как можно ближе к туловищу, а плечи не поднимайте. Выполняйте круговые движения 2 раза в одну сторону и, не поднимая головы, 2 раза в другую. Количество раз не увеличивать. Дыхание произвольное, концентрация на области шеи, на появляющиеся на ней цифры.



Упражнение «Ролик»

Упражнение для улучшения гибкости и подвижности позвоночника «Ролик» № 5

Исходное положение показано на рисунке.

Сесть на пол определенным образом: мужчины левой рукой обхватывают запястья правой, женщины — наоборот. Сидеть на одной точке в районе копчика, удерживая равновесие. Голову приблизить к коленям. Не отрывая головы от колен, за счет толчка ногами прокатиться на спине назад и вернуться в исходное положение. При движении назад делаете вдох, при движении вперед — выдох. По мере отработки упражнения заменяйте- подстилку на все более жесткую. Для начала делайте 5—7 перекатов, затем, увеличивая нагрузку, доведите их до 20 раз. Это необычайно полезное упражнение, особенно если учесть, что здоровье человека полностью зависит от

состояния позвоночника. Поэтому освоение этого упражнения — наша первоочередная задача.

Не забывайте в течение дня обязательно на остановке автобуса покрутить шеей, в автобусе выполнить скручивание позвоночника, а придя на работу, сделать десять втягиваний анусом.

Глава 5

УРИНОТЕРАПИЯ
НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ УРИНЕ

Любую информацию нужно стремиться разложить на независимые друг от друга блоки. Тогда видны идеи, из которых строилась информация, и можно судить об энергиях, идущих через нее. Так, все сведения об уринотерапии можно разделить на три блока-идеи, или методики: 1) питье; 2) втирание; 3) компрессы.

Это квинтэссенция работы с уриной. На этом можно было бы даже закончить главу. Но не тут-то было. Кое-что читателю нашей школы знать необходимо. Для чего? Для того, чтобы осознать целесообразность ее использования. Как только Вы дадите своему интеллекту доказательства необходимости применения урины, тот, в свою очередь, даст указание низшему телу — телу чувств — полюбить эту информацию, а оно спустит указание действовать следующему телу — физическому.

Одна из причин возникновения болезней у человека — нарушение возможности входа и выхода энергии из организма. Считается, что вход энергии начинается со рта — с приема пищи: каждая его клеточка является «ртом». Вход энергии осуществляется через глаза, уши, кожу... Считается также, что выход отработанной энергии начинается с анального отверстия и мочевыводящих путей. Это тоже не совсем так: каждая клеточка организма имеет возможность выделения этой энергии.

Итак, одна из причин заболевания — нарушение возможности входа и выхода энергии. Физическое тело производит три вида продуктов выделения: твердые (фекалии), жидкие (моча), газообразные (испарина). Если отходы не выводить, организм будет разрушен. Это — условие существования любой живой системы, любых отношений. Важнее даже не приток энергии, а отшлаковка ненужного. Если же эвакуационная система не совершенна, то она выводит и отходы и ценные вещества, как это происходит в случае с уриной. Даже фекалии имеют много полезных веществ и перед эвакуацией через кишечные ткани питают их. Они, кстати, дают энергию толстому кишечнику, от их качества зависит его здоровье.

Мочевыводящая система удаляет из организма воду, соль, азотистые вещества и многое другое, а через поры кожи избавляет организм от шлаков.

Многовековым опытом человечества доказано, что урина является естественным слабительным, нейтрализующим яды, прежде всего в толстом кишечнике. Если пить ежедневно утреннюю мочу, в первую очередь очистится именно он. Также известно, что выделение пота находится в определенном балансе с выделением мочи, и он не должен нарушаться-. Вот и все, что нам надо с Вами знать для начала.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Раскроем словарь, толкующий древнерусские слова. Слово «мочь» означает: 1) моча; 2) мощь, сила. Отсюда произошло и слово «мощи». Делаю логический вывод: слово «моча» происходит от слова «мощь», и это не случайно: необыкновенную мощь организму дает практика уринотерапии. Люди во все времена знали о замечательных целебных свойствах мочи.

Уринотерапию практиковали не в каких-нибудь там диких странах, как это сегодня пытаются представить, а в таких очагах цивилизации, как Англия, Франция, Испания. Приоритет в открытии и разработке метода принадлежит Индии, где эта техника была разработана и доведена до совершенства. В Индии моча считается священной и, по

мнению индусов, не только дает здоровье, но и является мощным противоядием, в том числе и при отравлении организма неправильным питанием.

Чудесные, животворящие свойства урины испокон веков прославлялись древними, они посвящали ей даже песни и стихи. И наши пращуры издревле применяли это уникальное средство для лечения различных недугов и для профилактики болезней, например, в период похолоданий или в межсезонье, когда человек наиболее слаб. Пили урину во всех частях света, и знания эти, очевидно, тоже были даны свыше.

Применение урины практиковали наши православные святые и религиозные деятели других религий. Она известна и хорошо разработана в мусульманском мире. Например, аятолла Хомейни как-то заявил корреспондентам, что постоянно практикует уринотерапию.

Не только люди, но в первую очередь животные, заболев, инстинктивно отказывались от еды и пили свою мочу. Пили урину англичане и французы, греки и грузины, русские знахари и иудейские целители. Пили йоги Индии и тибетские ламы. Последние благодаря ей были в состоянии пересекать знойные пустыни, практически не беря с собой воды. Они жили высоко в горах, в неимоверно трудных условиях, но сохраняли здоровье и силу до преклонного возраста, применяя урину как живую воду, лечащую все. Мудрецы Древней Греции промывали раны уриной. Ибн Сина упоминал ее в своих трактатах, древние грузинские лекари использовали мочу человека и животных для лечения многих болезней, русские знахари добавляли ее в свои снадобья. В то время человек был настолько близок к Матери-Природе, что хорошо понимал ее язык. Об урине упоминается во многих священных книгах.

По причинам, неведомым нам сегодня, в те эпохи совершались великие переселения народов. Про походы евреев через пустыню сказано вскользь в Библии: «Только тот проходит через пустыню, кто не теряет влагу из собственного сосуда». Возможно, здесь зашифрована мысль об уринотерапии.

Но вот времена начали постепенно меняться, человек пошел новым, неизвестным в прежние эпохи путем интеллектуального прогресса. Всегда одно делается за счет другого, поэтому прогресс нравственный был безжалостно потеснен, как и желание слышать и слушать природу внутреннюю. На новом техническом этапе своего пути человек железными путами добровольно привязывался к внешней стороне жизни, а значит, забывал о стороне внутренней и уже не слышал ни голоса своего естества, ни голоса сердца.

На смену народным методам лечения пришли «современные». Лекарства наших предков были мудры, действовали на внутреннюю природу явления, лечили не нос или ногу, а внутреннюю причину, побудившую болеть тот же нос или ногу. «Прогрессу» удалось сильно потеснить эти «глупости» и серьезно отбросить в небытие уринотерапию,

привязать человека к врачам, лекарствам, прогрессу техническому.

Но в любом стоящем деле есть люди, призванные возродить истину. Идея, принцип, на который она опирается, сами выбирают таких людей, чтобы они реабилитировали ее. Человеком, выбранным для возрождения истины древнего метода в XX веке, стал Джон Армстронг, написавший замечательную книгу «Живая вода». Возможно, провидение выбрало его еще и потому, что у Армстронга с детства были неосознанные знания по этому вопросу. Маленький Джон жил на ферме и не раз наблюдал, как отец лечил больных животных, давая им пить их же собственную мочу, и животные быстро поправлялись. Когда Джон сам сильно заболел, он вспомнил то, что видел в детстве. Все мы родом из детства. Именно в нем было заложено большинство из наших поздних «прозрений», заложено и законсервировано до лучших времен. В молодом, но уже больном организме Джона врачи нашли туберкулез, диабет и множество других болезней.

На что мог рассчитывать молодой мужчина с таким «букетом» заболеваний в своей жизни на «Диком Западе»? Да ни на что! Джон не согласился с приговором и, задавшись вопросом: как

быть, — стал искать выход из этой прескверной ситуации. Когда человек что-то серьезно хочет, он серьезно ищет, и тогда свыше всегда приходит помощь. Армстронг «вдруг» вспомнил текст из Священного Писания: «Пей воду из собственного сосуда». Это аллегорическое высказывание запало ему в память, сердце и ум. Он последовал совету и в конце концов еще раз «изобрел» древний метод лечения и профилактики, переложив его на современный лад.

Прошло время, апробированный метод с трудом начал свое движение по жизни. Его результаты были в подавляющем большинстве случаев просто бесспорны и замечательны. В свои 60 лет Джон Армстронг выглядел на 25. Его биологические показатели тоже соответствовали этому возрасту и были безупречны.

Вот что значит серьезно относиться к своему здоровью. Обязательно прочтите книгу Дж. Армстронга.

Информацию по уринотерапии Вы также можете почерпнуть в Аюрведе, а наиболее полно сегодня она изложена в популярной книге Г. П. Малахова «Биоритмология и уринотерапия» (СПб., 1994) и у Г. 3. Минеджяна — «Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения» <М„ 1993).

Лечение уриной, как я уже упомянул, использовали и наши русские знахари. Была и у нас своя национальная методика работы с уриной, которая поразительным образом исчезла и появилась на Западе. В Европе существовали и свои школы, но у нашей было много нового, в частности, питье урины совместно с травяными отварами, и многое-многое другое. Но так уж сложилось в нашей российской действительности, что обо всем «новом» мы узнаем в основном не от своих, а от соседей. А приглядевшись, видим, что это свое, родное, только в импортной упаковке. Так и наш вчерашний Читатель узнал об уринотерапии из европейских и американских источников. Как-то так получилось, что благодаря Министерству здравоохранения урина была только американская, а своя — только моча, которую тайно по ночам пили мракобесы и психически ненормальные.

Но вот о целебных свойствах урины в 60-х годах заговорили в Америке. Рачительный капиталист заметил, что рентабельно лечиться не тратя деньги на лечение — это с одной стороны, а с другой — можно лечить не тратя деньги на лекарства. Наше политическое руководство, жившее по принципу—«всех шапками закидаем», тут же отреагировало: у нас это давно есть, мы с этим давно работаем, и все это наше, наше, наше... В какой-то степени это было так. У нас в стране работал в те годы уникальный в мировой практике Научно-исследовательский институт урины, который возглавлял доктор А. А. Замков. Но печальна была судьба этого института... Препараты, которые он выпускал, были просто выше всяких похвал. Самому Замкову принадлежал ряд авторских работ, например, использование особым образом обработанной урины беременной женщины для подкожного введения.

В книге объясняются, в частности, некоторые языческие славянские культы, использующие в своих ритуалах урину беременных. Замков и его сотрудники изучили и перевели на современный язык многочисленные труды китайских, тибетских, индийских, греческих, персидских школ. Это было воистину проникновение в кладовые мудрости и здоровья. Но... не будем забывать, в какой стране мы живем, какие силы курируют нашу планету, и нашу страну особенно. Разве могли они допустить возрождение метода? Подумать только, если бы Замкову удалось продержаться еще хотя бы года три, сколько великолепных препаратов имели бы мы сегодня, а главное — имели бы свою современную школу!

Официальная советская медицина устроила тотальную слежку за Замковым. Был создан специальный комитет по координации действий ученого. Ничего не помогало, научная общественность настойчиво поддерживала Замкова. Тогда был осуществлен акт прямой диверсии. В препараты мочи для больных добавили серную кислоту. Лишь бдительность самого доктора помогла предотвратить трагедию, смысл которой был — «уличить Замкова». В стране, где власть принадлежала

профессионалам ниже среднего уровня, не могли допустить существование «незапланированных» талантов. А. А. Замкова все равно затравили, лишили диплома врача, сослали в жуткое захолустье, добившись того, что он умер от инфаркта. Институт Замкова был разгромлен, специалисты разогнаны либо посажены. У всех взяли подписку, что они никогда больше не будут заниматься порочной практикой и что они глубоко раскаиваются в том, что не разглядели в Замкове лжеученого. Впоследствии всех их «добили», уничтожив как ученых.

Сделаем небольшое «лирическое отступление». Мы живем в эпоху осознания собственных действий. Вера —это то, что человечество уже постигло. Осознание — то, что мы только постигаем. Поэтому, чтобы использовать урину, нам необходимо понять, как она «работает» в организме. Это не так просто — вдруг, ни с под» ни с сего, начать пить мочу. Интеллекту нужны доказательства целесообразности, которые мы постоянно ищем. И вот, например, такое доказательство. В нашей жизни иногда проводятся совершенно потрясающие эксперименты. Ставятся они неординарными, ищущими людьми. Расскажу Вам об эксперименте, поставленном в 1989 году врачом Галиной Сергеевной Шаталовой. С группой своих учеников, среди которых были в прошлом бальные люди и люди довольно-таки пожилого возраста, она совершила поход через пустыню Каракумы. Питалась группа злаками, сушеными фруктами, орехами и пила собственную урину. Параллельно шла группа спортсменов, у которых было все необходимое «цивилизованному человеку», пересекающему пустыню, — мясные продукты, молоко, вода. Группа Шаталовой весь провиант несла в карманах, группа спортсменов — во внушительного размера рюкзаках. Поход был нелегким. Группа Шаталовой пришла в полном составе без особых осложнений. Они шли, пели, или пытались петь, песни перед финишем, в общем, пребывали в хорошем настроении. Спортсмены же были сумрачны, невеселы. Все похудели на несколько килограммов. За их

спинами болтались пустые рюкзаки. Контраст между группами был разителен. Вот как «работает» урина!

Эксперимент, который Дж. Армстронг проводил на себе в течение всей жизни, опыт Шаталовой и многих других искателей при непредвзятом рассмотрении есть, увы, повторение прошлого опыта человечества. Забвение истории — нравственная нерадивость, которая стоит очень дорого, как, впрочем, и любая нерадивость. Люди до сих пор не могут понять, что они — одна большая семья, живущая в прошлом и настоящем одновременно. Повторение опытов очень нерационально, так как зря расходуются человеческие силы. Но все-таки спасибо судьбе, что есть люди, которые призваны повторять их и напоминать о забытом, в частности, о практике уринотерапии.

Мое знакомство с уринотерапией

Так случилось, что в целебных свойствах урины был вынужден убедиться и я. «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Как-то в командировке, летом, очевидно, от сильных сквозняков, предательски продувавших вспотевшее тело, у меня возникла сильная ангина, начал пропадать голос, поднялась температура. Мне выступать с докладом, а я слова сказать не могу. Столько дел — а я еле-еле двигаюсь. Разумеется, сразу же «вышел» на полное голодание, но чувствую, к своему докладу положение не исправить, голос не появлялся, а для меня этот доклад был чрезвычайно важен. Когда человеку что-то действительно очень надо, Невидимый мир всегда посылает ему нужных людей, которые дадут необходимую информацию, или какие-то события, которые могут навести на нужную мысль. Важно всегда быть готовым принять сигналы, слышать и слушать их. Об этом не все знают и поэтому не все придают знакам должное значение. Вот тогда и подошел ко мне один совершенно незнакомый целитель и говорит: «Вас спасет только урина. Сейчас прекрасная возможность убедиться в этом».

Уриной я тогда не пользовался совсем, но сразу же решился попробовать, совсем как в том случае с прорубью, описанном в предисловии к книге. Тем более что другого способа восстановить быстро голос я не видел.

Итак, я «вышел» на полное голодание и на его фоне стал пить свежую урину по утрам и 2 раза в течение дня обливался холодной водой. Другой жидкости почти не пил,

на горло ставил компресс из урины. Прошло полтора дня, наступило время доклада, и все мои недомогания как рукой сняло. Я удачно выступил, сделал многочисленные дела, и, не прекращая пить урину, но уже выйдя из голодания, отбыл в Ленинград. Домой я приехал полностью здоровым. Я прекрасно понимаю —не пошли мне тогда Высшая сила человека с подсказкой, не послушай я его — болеть бы мне неделю с постельным или полупостельным режимом, а о том, чтобы выступать или работать, и речи быть не могло.

Моего знакомого, заведующего центральной аптекой, уже три года мучил сильнейший фурункулез. Какие только он не испробовал лекарства — самые-самые — и все безрезультатно. «Надо работать с уриной, — сказал я ему. — Как когда-то научили меня, так и я помогу тебе». — «Для меня это невозможно, — ответил приятель. — Здесь нет логики, для меня моча — это отходы. Если логика не работает, я ничего не принимаю». Наконец он сдался — логика логикой, а жизнь жизнью: «Давай попробуем».

Мы начали по отработанной схеме: утром — урина внутрь, в течение дня — натирание всего тела уриной в течение часа, примочки на фурункулы из настоенной урины. Прошли 3 недели, фурункулез начал исчезать и постепенно сошел на нет. Теперь мой приятель один. из самых горячих, не терпящих возражений, приверженцев уринотерапии. Здесь, к сожалению, опытом завладела астральная область психики — область чувств, опыт переместился в зону «эмоциональной преданности». Такое случается, когда человек предан идее, но не через мысль, а через чувства. И это естественно. Уринотерапия ему помогла, он благодарен идее уринотерапии,

полюбил ее и будет ее ревностным сторонником. Теперь он бездумно отвергнет всевозможные противопоказания уринотерапии и другие методы лечения. Для него самым главным стала урина, как раньше была формальная логика.

Так что же представляет собой наша моча, так поэтично названная уриной? Может быть, действительно, представление о том, что моча ядовита, основано только на формализме? Мало ли заблуждений в царстве людей? Как прикажете объяснить тот факт, что спасшиеся в шлюпках от кораблекрушения моряки неделями, а иногда и месяцами пили свою мочу и никто из них не умер от заражения крови? Если она такая никудышная, то почему собственную урину в случае болезни пьют животные, например, козы? Кстати, а кто сказал, что моча ядовита, что это — отходы организма? Вдруг я заявлю, что я — воплощенный Петр I!

Вы мне поверите? Нет? Уверяю Вас, если я это буду утверждать достаточно долго, обязательно появится много людей, которые в это поверят. Я даже школу такую смогу организовать: «Последователи эзотерических знаний Петра I». В своей жизни мне довелось встречать не одну якобы Богоматерь и ее сына, знаю подобных скромных представителей не менее десятка. Многие им верят... А тот, кто сказал, что урина — отходы, что она ядовита, может быть, он тоже какой-нибудь лже-Петр I? Почему я должен верить ему, если мне она помогает, моим друзьям тоже?

Мы сможем сказать: раз она так доступна, то ничего в ней существенного быть и не может. Но доступен и восход Солнца, и видение Луны и звезд, доступно и вроде бы не дорого быть честным, благородным, возвышенным, иметь вселенскую любовь и т. д., но многие ли из нас приобрели эти совершенно доступные качества? Увы, именно доступность — недоступна! Это своего рода зашита от грязи, ступень, уровень, до которого еще надо дорасти. А нужно-то нам с Вами именно доступное, а вот иностранный автомобиль, мечта рядового обывателя, — труднодоступен, но не нужен ни Вам, ни мне, ни человечеству, ибо наибольший урон человеку, его здоровью, генетическому

аппарату несет именно автомобильный выхлоп. Сила всегда была и есть в малом, неприметном, например сила солнечного луча, атома, генетической программы, приковывающей человека к постели, сила невидимых вибраций любви и ненависти, двигающих миром.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ УРИНА?

Урина — жидкая часть нашей крови, проходящей через почки. Человек так сильно стесняется ее оттого, что получает ее из мест в организме-государстве, которые он считает неприкасаемыми. То есть сегодня в организме-государстве есть каста неприкасаемых, и это надо честно признать. А там, где есть «неприкасаемые», будут болезни и восстания недовольных. 130 литров крови проходит через почки и лишь 1,5 литра превращаются в мочу. Происходит отбор, тщательнейший отбор всех самых полезных компонентов жидкой части организма. Канал мочевого пузыря — один из самых всеохватывающих в организме-государстве. В нем насчитываются 62 биологически активные точки, которые, как сборщики налогов, собирают во внешнем и внутреннем мире человека все самое ценное, что там есть, — энергию. Энергия летуча, и, чтобы

ее можно было удержать, ее растворяют в жидкой части крови, которую называют уриной, или мочой. Урина-золото копится в главном банке организма-государства — мочевом пузыре. В него поступают такие богатства, что за один раз организм не в состоянии все сразу усвоить. Выпивая мочу, человек доусваивает то, что не смог с первого раза.

Почему же урина имеет такую сильную энергетику? Мочевой пузырь располагается недалеко от солнечного сплетения, и естественно, что образующаяся в нем урина, подпитываясь его энергией, приобретает мощные энергетические свойства. Особенно сильный заряд получает жидкость во время сна. Сон — аналог смерти. В нем также происходит временное удаление «тонких тел» из тела. Но после сна «тонкие тела» возвращаются из других измерений, неся в себе богатейшую информацию.

Поэтому во время сна идет сильнейшая зарядка всех тел, в том числе и физического, с его жидкостями, тонкими энергетиками. Происходит сильнейшая зарядка самого мощного аккумулятора организма — солнечного сплетения, а оно уже подпитывает различные центры организма и урину. Поэтому утренняя урина такая концентрированная и энергетичная в отличие от дневной или тем более вечерней.

Уринотерапия — это уже определенный уровень сознания. Может быть, Вы не будете практиковать ее постоянно, но попробовать на себе этот метод в течение хотя бы месяца-двух, я думаю, Вы должны, чтобы приобрести опыт, а затем решить, лечиться ею дальше или нет.

«ФИЛОСОФИЯ» УРИНЫ

Организм человека имеет громадный, фантастический потенциал, постепенно раскрывающийся в процессе эволюции. Встаньте ранним утром и, найдя в поле цветок, понаблюдайте за ним. Сообразно с движением Солнца он поворачивает за ним свою головку и постепенно раскрывает лепестки. Он символ идеи эволюционного развития. Так и у человека лишь постепенно, сообразно с ходом эволюции, «включаются» новые возможности. Поэтому многие свойства организма, в особенности мозга, сегодня еще далеко не задействованы.

Один православный человек высказал мне интересную мысль по поводу уринотерапии: «До грехопадения человек был полностью самодостаточен. Перемещенный в низший мир, он потерял способность полностью усваивать многие вещества, участвующие в образовании крови, и они стали переходить в мочу. Возвращая их, мы становимся более самодостаточны, что само по себе уже благо».

На мочу очень влияет состояние сознания человека. Когда последний ведет жизнь мудрую, гармоничную, он становится обладателем совершенно особой урины в отличие от дерганого, сердитого, на всех обиженного. Поэтому надо еще хорошо подумать, рекомендовать ли «дерганому» уринотерапию, ибо у него моча совершенно иного качества, чем у доброго человека. Психические энергии, выделяемые мозгом и сердцем,

переходят в урину, как переходит в нее и энергия пищи и воды. Если человек потребляет «травильную» пищу, не имеет злых эмоциональных выплесков, его урина имеет приятный, чуть солоноватый вкус. Если же его еда из несовместимых продуктов или в основном белковая, или из несвежего мяса, например котлеты, сосиски и колбасы, то урина приобретает горький и неприятный вкус. Особый вкус, не всегда различимый, имеет моча после злобных всплесков, или длительных недобрых раздумий, или актов отчаяния и депрессии. За мочу, как известно, отвечают почки. От их качества зависит и качество урины. Разрушают почки, как я уже говорил, тоска и уныние. Они же сказываются неблагоприятно на урине.

Один из врачей взял анализ мочи у приговоренного на смерть преступника до того момента, пока тот не знал о своем приговоре, и после того, как тот, узнав о своей участи, пережил весь ужас расстающегося с жизнью человека. Первый анализ отличался от второго на 4 часа, но это была совершенно другая моча, моча больного, отравленного каким-то ядом человека...

Вы должны знать, бывает ли осадок в Вашей урине. Если он есть, скажем песок, это указывает на вероятность наличия камней в почках или мочеточнике.

..Когда у человека в порядке ум, окультурены чувства, подчинено сознанию физическое тело, когда он думает о собственном совершенстве или исцелении и верит в него, его урина приобретает совершенно волшебные свойства, необъяснимые ни наукой, ни логикой. Есть вполне достоверные данные, что возвращенная назад моча, помимо оздоровительных функций, ослабляет и выводит из организма некоторые низшие негативные сущности. В таком случае моча действует как биоэнергетическая защита от энергий негативного плана. Принимая урину, очень важно не сомневаться в успехе, как, впрочем, и в любом деле. В деревнях старые бабки за неимением «дохтура» лечили все мочой и говорили при этом: «Не будешь сомневаться, все пройдет быстро, а будешь — затянется надолго». И действительно,

проходило и у тех, кто не сомневался, и у тех, кто ни во что не верит. Но у сомневающихся раны затягивались дольше и хуже...

Все структуры организма, его неосознанное, очень внимательно следят за всеми Вашими действиями и даже судачат об этом. Если они увидят, что Вы принимаете урину, будут обязательно сотрудничать с Вами. Например, в нее будут вводиться вещества, которые организму обязательно нужно усвоить. Он бы сделал это другим путем, но с большой энергетической перегрузкой. Но раз Вы вновь возвращаете мочу, он просто выведет нужные свойства прямо в нее, предполагая, что они снова вернутся в организм. Это пример налаженной работы сознания с неосознанным в человеке.

Работа с уриной очень похожа на ситуацию, возникшую недавно в одном из наших городов. Представьте себе, что большой современный завод выпускает холодильники и порождает огромное количество химических загрязнений. Общество протестует, скандалы, статьи в газетах, директору завода по улице не пройти... Вдруг некая сумасшедшая иностранная фирма предложила купить отходы. «Наши», заикаясь от страха и радости одновременно, подписали договора и продали их. Через некоторое время иностранцы из отходов начали добывать ценнейшее сырье, очень быстро превысившее стоимость всех холодильников, выпущенных заводом со дня его основания. Примерно то же самое происходит и с уриной. Возьмем случай попроще. Представьте себе хозяйку, пропалывающую грядки, чтобы вырастить на них петрушку. Для этого она выкидывает сныть, манжетку, одуванчик, крапиву, спорыш и т. д. Выкидывает самое ценное да еще добавляет химические удобрения. Но она об этом не знает. Когда-то мама сказала ей: петрушка — это хорошо, все остальное — плохо. Так и в случае с уриной. Все самое ценное выбрасывается, потому что человек ничего о нем не знает. Есть путь знания, а есть обратный — путь незнания, и он известен еще со времен античности.

Рассмотрим действие урины с точки зрения физики. Прежде всего отметим, что главное ее достоинство в том, что это структурированная жидкость с определенной программой и энергией. Она имеет свое собственное электромагнитное излучение, подобное электромагнитному излучению организма. Когда урина входит в организм, происходит наложение излучений, и энергия организма усиливается. Поскольку моча — вещество с большим количеством свободных электронов, то она выступает как катализатор любого энергетического поля.

Если Вы выпили часть урины, затем еще часть, то вторая порция своими полезными свойствами ликвидирует первую. Эффект интерференции произойдет между этими двумя частями урины, а не с очагом болезни и выпитой уриной. Поэтому делайте только один «подход» к урине за раз.

ПРИКЛАДНЫЕ ЗНАНИЯ ОБ УРИНЕ

Свежая, здоровая урина стерильна, имеет хороший запах и слегка пенится. Норма содержания лейкоцитов — белых кровяных телец у женщины от 3 до 7, у мужчин — от 1 до 3 (в поле зрения окуляра микроскопа). Запомните это, пожалуйста, чтобы нам не было стыдно друг перед другом за незнание таких элементарных вещей. Эритроциты — красные кровяные тельца, норма их содержания 1—2 или они могут отсутствовать вообще. Удельный вес урины от 1,002 до 1,030. Ее pH—5 : 7. В ней содержится до 200 различных веществ, перечисление которых заняло бы две страницы текста. В моче, что на мой взгляд особенно важно, найден фермент урокиназа, способствующий притоку крови к сердцу, подобно нитроглицерину.

Если урина имеет высокий удельный вес, о чем предупреждает анализ урины, — это признак отложения солей, диабета. Низкий удельный вес, сравнимый с водой, — признак больных почек.

По анализу мочи приближенно видны все проблемы организма, поэтому сегодня нужно иметь знания об урине, чтобы через нее знать о себе все. Когда человек подвержен нефритам? Тогда, когда в урине найден слущенный эпителий почечных

канальцев. Норма его содержания — от 3 до 5, если больше — значит, нефрит. Если в урине содержатся дрожжи, бактерии — в кишечнике дисбактериоз или миозы (тогда нужно взять соответствующую методику из гл. 3 «Чистки организма» и ликвидировать дисбактериоз).

В урине не должно содержаться ацетона, если он найден, то это скорее всего предвестник сахарного диабета. В ней не должно быть много белка, эритроцитов, слущенных эпителиальных клеток (их называют шариковыми цилиндрами), дрожжей, уратов, глюкозы. Если эти компоненты присутствуют, значит, в организме серьезные неполадки. Если человек ест много мяса, в его моче преобладают ураты — это признак

обычного остеохондроза. Тут надо сразу же сказать любимому мужу: «Дорогой, не в мясе счастье»... Если человек злоупотребляет углеводами, в урине находят следы глюкозы (говорят: сахар в моче). Тут надо томно посмотреть любимому мужу в глаза и добавить: «И не в булочках счастье»... У мясоедов обычно кислотная урина, у вегетарианцев — щелочная. В организме все уравновешено, в том числе кислота со щелочью. Две эти «партии», находясь в равновесии, ведут общую политику. Если преобладает влияние кислотной «партии», в организме начинают разрушаться клетки и ткани. Это естественно, кислота, подобно растворенному в воде гневу, разрушает сосуд, в котором находится. Оттяните свое веко и посмотрите на цвет конъюктивы. Если она бледная, значит, урина закислена, и вы будете иметь болезни и отрицательные эмоции, являющиеся следствием «кислой» жизни. Ярко-красная означает, что урина слишком щелочная: это лучше, чем кислая, но также ведет к болезням. Конъюктива должна быть розовой, тогда наверняка Ваша урина в приличном состоянии. Во всем должен быть «консенсус», примирение и диалог — и между полушариями мозга, и между кислотой и щелочью, и между религиями и нациями. Равновесие переводится с языка Природы как справедливость, основа которой — доброта.

Домашнее задание N° 6

Сделайте анализ собственной урины и выясните из него самостоятельно или с помощью врача:

1. **Сколько лейкоцитов у Вас в моче (в поле зрения окуляра микроскопа)?**
2. **Сколько эритроцитов?**
3. **Каков удельный вес Вашей урины, и если он не в норме, то почему, что этому виной?**
4. **Есть ли у вас слущенный эпителий почечных канальцев? Если есть, то сколько (то есть подвержены ли вы нефритам)?**
5. **Есть ли в кишечнике дрожжи, бактерии?**
6. **Есть ли в Вашей урине ацетон?**
7. **Присутствует ли в моче белок?**
8. **Наблюдается ли в ней сахар?**
9. **Какая у Вас урина — щелочная или кислотная?**
10. **Подтвердите результат наблюдением за собственной конъюктивой. Все полученные данные запишите в тетрадь.**

УРИНА КАК ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Еще о причинах, побудивших человека использовать урину...

Гомеопатия — область медицины, где применяются настои растений и других различных органических и неорганических соединений в микроскопических дозах. Действие духа травы настолько сильно, что ему не нужны большие объемы. Здесь работает сильная энергетическая связь, ведущая к могущественному царству растений, подключение к полю которого происходит и через малые дозы.

В уринотерапии действует тот же принцип. Все гормоны, все наиважнейшие компоненты поступают в урину в микроскопических дозах. Эти дозы подобны маленьким антеннам, подключающим поле человека к различным резервуарам энергии — эгрегорам.

Природа очень экономна и просто так она лишнее что-то в урину не «бухнет». Разве что человек сам вмешается и все

испортит, например лекарствами, или алкоголем, или пищей. Используя собственную урину, мы получаем персональное, точно сбалансированное гомеопатическое средство. Берем ценнейшее, неповторимое вещество, в котором записана и учтена вся информация о нас. А ведь у каждого человека свой белок, да и вообще все свое, неповторимое, неуловимое, свой, уникальный состав урины. Скажи мне, какая у тебя урина, и я скажу, кто ты... (надеюсь, Вы понимаете, что я пытаюсь шутить). Или так: в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и мысли, и... урина.

К сожалению, в нашем сегодняшнем мире человек идет к истине совершенно другим путем — не путем мудрости, а, я бы сказал, скорее, путем низшего ума. Поэтому он будет создавать сложнейшие лекарства, единые для всех, использовать невесть откуда взявшиеся вещества, которые организм никогда не имел в своем составе, и, получая невиданный в Природе сгусток химических веществ, к удовлетворению низшего интеллекта станет это потреблять. И это тогда, когда все необходимое рядом, все уже есть. Истина — рядом. Если пьем урину, да еще на фоне голодания — это гомеопатия в чистом виде. А как Вы отнесетесь к информации, что в нашем организме-государстве фашистские партии — раковые клетки — образуются в организме каждый день, но их всех подавляет иммунитет? А именно на усиление иммунитета и работает урина (гормоны, ферменты — все это богатство, способствующее увеличению иммунитета, с плазмой крови проходит через почки в урину).

Урина имеет великолепные факторы неспецифической защиты (они содержатся в слюне, слезах, крови и т. д.). Мы должны знать в общих чертах, что такое специфическая

защита, а что такое неспецифическая. Специфическая — узконаправленная защита, то есть конкретно против чего-то. Неспецифическая — это как хлорка в воду, сразу против всего. Это как раз и касается урины.

Мы много говорим о чистках организма, но мало кто задумывается, что есть и естественные чистки, которые

созданы самой Природой. Урина очищает сосуды, органы, разблокирует железы внутренней секреции, которых в организме очень много (до 300).

Мы с вами ежедневно теряем не только друзей, деньги, время, мы теряем еще и немало гормонов, гормоноподобных веществ, а это те же друзья, деньги, время, только энергетически другого качества. Именно их и содержит урина. А как же быть со шлаками, что, урина — это" только сгусток полезных свойств?! И вот тут-то мы встречаемся еще с одним явлением, суть которого уже давно подсказывала человеку Природа.

УРИНОТЕРАПИЯ КАК ПРИВИВКА

Именно эту идею и олицетворяет собой действие урины. Шлаки и яды, находящиеся в урине, действуют на организм как бригада врачей, делающих прививки то от одной, то от другой болезни.

Есть такой способ прививки, когда у человека берется собственная кровь и вспрыскивается в ягодицу. Аналогичным образом действует и урина — это как бы аутовакцинация, причем очень эффективная.

Я уже рассказывал в этой книге (гл. 3) о методике чистки сосудов. Употребляя урину, мы тем самым чистим сосуды естественным путем, причем безо всяких приключений (тем не менее, одна чистка не отрицает другую). Мы используем различные способы чистки кишечника, а урина и его великолепно чистит, причем методами естественными, вернее, более естественными, чем прочие чистки.

Все вы бывали в походах. Вспомните, какой бачок остается после пищи. Жирный, грязный. Он символизирует состояние нашего желудка, а если он еще и чаем с вареньем залит, в нем образуются вреднейшие для организма вещества. У кое-кого такое варварство происходит почти ежедневно. В результате железы внутренней секреции и вся энергетическая система организма начинают работать с перенапряжением. Принимая урину, мы хоть как-то добиваемся разблокирования, очищения желудка.

Почки человека рассчитаны на семьсот лет работы, а выходят из строя подчас к сорока. Урина же позволяет проводить кардинальную чистку от жировых отложений всех сосудов и каналов, чистит и почки.
Когда я беседовал с врачами, практикующими лечение уриной, они мне так и говорили: трудно сказать, где урина не помогает. Она лечит онкологию, остроинфекционные заболевания и болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания глаз, внутренних органов, кожные заболевания, психические расстройства и даже заболевания крови.
Потрясающе лекарственное действие самой урины: она активно поглощает кислоты в организме; растворяет все закупорки в венах, очищает кровь и другие жидкости организма; открывает закупорки в мочеточниках, рассасывает сгустки, гонит песок, дробит камни.

В КАКОМ СЛУЧАЕ ПРИМЕНЯЮТ УРИНУ

Применение урины рекомендуется в трех случаях:
1) для профилактики болезней, и этот пункт для нас наиболее важен;
2) для лечения острых инфекционных заболеваний (гриппа, ангины, острых респираторных заболеваний) — и этот пункт очень важен;
3) для лечения хронических заболеваний — это важно уже для врачей.
Для осуществления любого дела требуются определенные условия. Есть даже такой закон — закон условий. Согласно ему, для проведения уринотерапии необходимо соблюдение следующих правил: переход на вегетарианское питание; предварительная очистка кишечника (любая); людям пожилого возраста желательно отказаться от молочных продуктов и яиц (не более двух в неделю).
Очень редко, но бывают ситуации, когда урина «не показана». Установите это с врачом, практикующим лечение уриной, или самостоятельно, чутко прислушиваясь к своему организму во время приема урины. Выводы делайте осторожные — не через

день или два, а через месяц, а лучше через три. Только «путь воли» здесь не применим, надо совместить его с чувствительностью.

НАПУТСТВИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМСЯ УРИНОТЕРАПИЕЙ

Дорогой Читатель! Прежде чем Вы приступите к лечению своих болезней уриной, я хочу дать Вам несколько рекомендаций, а Вы должны их неукоснительно соблюдать.

1. **Помните, что по сути —это самолечение, Вы сами себе врач и несете ответственность за себя сами. Будьте очень осторожны и внимательны, и тогда у Вас должно все получиться.**
2. **За неделю до начала лечения уриной прекратите прием всех лекарств. Уринотерапия и лекарства несовместимы.**
3. **При слабом сердце и низком давлении лучше использовать не голод на урине, а диету на урине.**
4. **При возникновении сильного сердцебиения во время голодания на урине или при других осложнениях немедленно смажьте тело мочой.**
5. **Иногда при недельном смачивании мочой тела возникает кожный зуд — не пугайтесь и не прекращайте смачивания.**
6. **Иногда интоксикация организма проявляется в виде рвоты, сыпи, сильного послабления — не бойтесь этого и продолжайте свое дело: это явления «физиологического катарсиса». Все пройдет, и Вы прекрасно очиститесь.**
7. **Иногда во время практики уринотерапии на коже по всему телу появляются маленькие прыщики с белой сердцевиной. Проводите энергичное втирание урины в тело, чтобы прыщики вскрылись, а урина проникла в сердцевину и там поглотилась. Через 2 часа после процедуры примите теплую ванну без мыла. Вскоре прыщики исчезнут.**
8. **Внимательно следите за своей мочой, ее вкусом, цветом, запахом — это Ваш индивидуальный прибор, регист-**

рирующий состояние организма.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОЧИ ПО МЕТОДУ АЮРВЕДЫ

Наука самоисцеления Аюрведа предлагает очень простое исследование мочи с помощью сезамового (кунжутового) масла. Одну каплю масла в стакан с утренней порцией урины, и по состоянию капли делаете выводы о состоянии здоровья человека:

1. **Если капля масла немедленно расходится по поверхности мочи, человек практически здоров или его недомогание не опасно.**
2. **Если капля масла тонет в урине, это указывает на серьезные нарушения в организме-государстве.**
3. **Если капля оседает на дне, в организме очень серьезные нарушения.**

Простой тест, но сделать его у нас трудно, потому что нет сезамового масла. Что ж, заменим его другим — подсолнечным или оливковым. Попробуйте сами определить состояние своего организма. Прежде всего надо сделать над собой ряд важных наблюдений.

Домашнее задание № 7

Определите, как работает метод Аюрведы с нашим подсолнечным маслом. Протестируйте подобным образом очень больного человека, не совсем здорового и здорового.

Обратите внимание, что Показывает данный эксперимент в отношении лично Вас: в обычном состоянии, когда нездоровится, когда больны.

Если у Вас появятся какие-то мысли по поводу этого теста, сообщите нам, мы опубликуем их. Удачи Вам!

Вы должны приблизительно знать вкус своей урины. Если он вдруг станет иным, надо обратить на это внимание и задуматься: а почему? Напомню, что сладковатый вкус является признаком диабета. Если человек правильно питается и не допускает резких нервных срывов, его урина приятна на вкус и запах. Урина человека злобного приобретает совершенно определенные негативные свойства, попадая в

организм, усиливает все его отрицательные характеристики, разрушая его.

Как правило, существуют противопоказания к применению урины: 1) гиперазотемия; 2) уремия; 3) нарушение азотовыводящей функции почек. Помните об этом!

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОТВРАЩЕНИЕ К УРИНЕ И ПРИСТУПИТЬ К УРИНОТЕРАПИИ

Очень важный вопрос — как преодолеть отвращение к урине, как преодолеть предубеждение, что это «нечистое». Помните, мы говорили о неприкасаемых в организме? То же мы думаем об урине. Давайте вспомним, что такое пот, обильно выступающий на лице, если мы с удовольствием
попили горячего чая или вспотели в бане? Это... та же урина, только менее концентрированная. Чего же тут можно стесняться? А интимная жизнь мужчины и женщины? Разве здесь нет потовыделения, то есть разбавленной урины?

Урина — «живая вода». Насколько она чувствует ритмы жизни, видно даже из того факта, что летом она одна — более темная, зимой другая — более светлая. Как преодолеть установку, что она плохая, грязная помойка. Вы можете, дорогой Читатель, поверить, что в высшем из существ на Земле существуют помойка и слив из нее? Я — нет! Эти лжезнания тоже внедрены нам в умы не просто так, а с целью скрыть истину.

Для тех, кому принятие мочи не составит труда, могут начать лечение сразу же после перехода на вегетарианское питание и очистки кишечника. Те, для кого это проблема, делайте так: ежедневно примерно в 15 часов дня представляйте себе, что Вы наливаете стаканчик урины, похожей на подсоленный картофельный бульон, и выпиваете его без особых содроганий. Второй раз представляйте то же самое перед засыпанием и с мыслями и картинами на эту тему засыпайте! Уверяю Вас, через неделю-две Вы совершенно свыкнетесь с предстоящей процедурой.

И тогда приступайте ко второму пункту привыкания: ежедневно набирайте небольшое количество урины в руки и растирайте кожу рук, попробуйте ощутить ее температуру, цвет, запах. Делайте это в течение недели. Затем следующая ступень привыкания: капните себе в чай одну каплю урины и пейте его как обычно. Следующая ступень — капните себе одну каплю урины на язык. Если сможете, продегустируйте ее вкус, не сможете — проглотите сразу. Следующая фаза — выпейте столько урины, сколько сможете, хоть 5 граммов, хоть глоточек... Это первый шаг к Вашему исцелению. Начинайте скорее лечение уриной, дорогой Читатель!

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА МОЧОЙ

При лечении уриной необходимо обязательно внимательно следить за состоянием своего организма. Для анализа берите утреннюю порцию мочи, слив первые 30 граммов. Вы должны обследовать ее цвет, запах и вкус.

Ваша моча может иметь различные тона желтого цвета. Если цвет урины темно-желтый, Вы недостаточно потребляете воды, возможно, у Вас запоры. Светло-желтый цвет

урины, вероятно, говорит о том, что Вы пьете воду в избытке. Надо запомнить: чем больше в организм вводится жидкости, тем бледнее моча. Это своего рода тест на вопрос: сколько пить воды? Если цвет мочи необычный и Вы не ели никаких красящих урину продуктов, например свеклу, обратите внимание на возможные неполадки в Вашем организме-государстве. Что за знак послал он о своих проблемах главе?

Различные оттенки красного цвета говорят о возможных заболеваниях крови, такой же цвет появляется и после приема лекарств класса амидопирина.

Беловатая моча может быть при переедании продуктов, которые Вам очень вредны. Особенно белой будут первые 30—50 граммов урины, остальная часть струи имеет неприятный мутный цвет.

Синеватая моча бывает при белковом отравлении.

Коричневатый или красно-бурый цвет появляется при избытке уробилина и билирубина.
Вообще, любое изменение цвета собственной урины должно насторожить — что-то не так!
Если запах Вашей урины вдруг стал скверным, это указывает на интоксикацию организма. Во время голодания урина может иметь запах ацетона (этот же запах может идти у Вас и изо рта). Щелочная урина имеет резкий аммиачный запах.

МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С УРИНОЙ

Убедившись, что применение урины Вам не противопоказано и что Вы преодолели отвращение к ней, приступайте к лечению по следующей методологии.

1. **Уринотерапия проводится на фоне вегетарианского питания при более или менее очищенном кишечнике.**
2. **Ежедневно одновременно с уриной выпиваете не менее 1 литра воды.**
3. **Самая ценная урина — утренняя, менее ценная — дневная, вечерняя вообще не используется.**
4. **Ежедневно выпивайте утреннюю порцию мочи, выбирая среднюю часть струи.**
5. **Набирайте урину стоя лицом на восток (это никакая не мистика и не поклонение, скажем, Солнцу, а элемен¬тарная физика. Если Вы набираете урину стоя лицом к востоку, струя мочи будет перпендикулярно пересекать магнитное поле Земли, усиливая энергию жидкости).**
6. **Опытным путем установите свою норму питья урины за один раз (200, 100 или 50 граммов).**
7. **Если Вы голодаете с употреблением урины и у Вас очень частое мочеиспускание — каждые 10—15 минут — эту мочу не используйте.**
8. **Пейте мочу не отрываясь, делая нечетное количество глотков.**
9. **Если есть необходимость в послаблении, тогда пейте залпом всю утреннюю мочу, не считая глотки. Выдохнули — и выпили одним залпом.**

10. Постарайтесь ввести себе за правило — ежедневно втягивать по утрам часть урины в нос. Это уравновешивает состояния газов, желчи и слизи, улучшает пищеварение и усиливает Ваш организм-государство (попутно обратите внимание, какая ноздря дышит лучше —правая или левая).
11. Один-два-три раза в неделю или хотя бы раз в месяц втирайте урину в тело. Больные и ослабленные, желающие быстрого прогресса, могут делать это даже 3 раза в день, 3 раза в день могут втирать урину и здоровые, если у них есть на это время и силы. Подобная практика серьезно укрепляет суставы тела, улучшает здоровье.
Продолжаем говорить и доказывать себе целесообразность уринотерапии. Это серьезно настроит наш интеллект на желание практиковать ее.
Разберем подробно первый случай применения урины.

ПРИМЕНЕНИЕ УРИНЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ

Чтобы у мужчин и женщин были прекрасное здоровье, Свежая кожа и на высоте их мужские я женские достоинства, необходимо выпивать утреннюю порцию урины. Будет ли эта порция 80 или 100 граммов или вся урина — установите сами. Выпивается урина сразу, пока «живая». В ней есть вещества, столь неустойчивые, что, попав на воздух, быстро начинают разрушаться. Из струи не берется только ее первая часть (25—30 граммов) — считается, что в ней содержится вся инфекция, хотя это не всегда так. Остальное выпивается. Надо знать, что последняя треть струи менее концентрированная, менее информативная, чем первые две трети.
Иногда во время первых опытов может возникнуть рвота. Не пугайтесь — это реакция очищения кишечника. Бывают случаи ухудшения самочувствия — это тоже реакция очищения. Может случиться, участится стул, появятся зуд в ушах, кожный зуд, учащенное мочеиспускание, даже насморк, мокрота в носу. Это все нормально. Не следует прекращать уринотерапию.

Помимо питья урины ею производят смачивание и растирание кожи. Не выбрасывайте остатки утренней порции. Натрите ею лицо, руки, шею, волосистую часть головы, особенно ладони и ступни, протрите болячки. Если на лице есть раздражение, урина может очень эффективно помочь. Ею смачивают наружные порезы, синяки, укусы насекомых (комаров), отеки, опухоли, ожоги, грибковые заболевания. Если смочить уриной место травмы, это предохранит Вас от инфекции. Мужчины могут использовать ее после бритья. А если перед бритьем электрической бритвой предварительно помыть лицо уриной и дать ей высохнуть, лицо лучше выбривается. Если вечером Вам предстоит серьезная встреча с аудиторией или с людьми, неблагожелательно к Вам настроенными, или просто с человеком, не симпатизирующим Вам, тщательно натрите уриной стопы ног. Втирайте ее долго, тщательно, обрабатывая всю поверхность стопы. На стопу выходят рецепторы всех внутренних органов тела, и втирая урину, Вы активизируете их деятельность. Считается, что урина способна предотвращать ситуации, которым древние целители присвоили термин «сглаз». Кстати, современная психология Запада давно оперирует понятиями: «сглаз», «наговор», «удар», в отличие от нашей, которая идет, безусловно, своим особенным путем, где нет ни сглазов, ни наговоров — одна благодать.

Итак, утром пьете урину, обмываете и обтираете ею лицо и прочие перечисленные части тела. Если опасаетесь запаха, через некоторое время смойте ее. Помните, при безубойном питании и применении уринотерапии запаха Ваша урина иметь почти не будет, можно ее и не смывать. Ту же процедуру различные руководства рекомендуют проделывать и перед сном. За 2 часа до сна умываете заранее заготовленной утренней уриной лицо, руки. Затем смойте ее через час—полтора. Кто пожелает, может перенести процедуру с вечера на день (у кого, разумеется, есть такая возможность).

Рекомендуется на кожу лица делать маску из урины в течение 15—20 минут (через 20 минут кожа все равно

перестанет всасывать жидкость), затем смыть ее прохладной .водой. Кожа после этого становится мягкой, красивой. Если у Вас вдруг появилась перхоть, обязательно втирайте свежую или настоянную урину в волосистую часть головы. Перхоть исчезнет, а кожа станет мягкой, волосы шелковистыми, как не бывает ни при одном шампуне (кроме французского, в который обязательно входит урина).

Кроме ежедневного питья урины (я уже говорил об этом), рекомендуется промывание ею носа, особенно если не все благополучно с носоглоткой. Сначала выделения усилятся, затем все войдет в норму. Обратите внимание, как я тактично отметил, — рекомендуется промывание носа... Боже мой, какое тут «рекомендуется», когда 85 процентов людей осенью и зимой шмыгают носом, когда жуткая экология впихивает нам вместе с воздухом любые загрязнения. Если бы Вы были моими родственниками, я непременно приказал бы: обязательно каждый день промывайте нос уриной и вечером — с гигиенической точки зрения (эту урину не пьем) и утром — с профилактической и лечебной точек зрения.

Кроме питья свежей урины, смывания и растирания, ее еще добавляют в воду для обливания. Когда наливаете в таз или ведро воду для обливания, добавляйте туда и урину — или остатки утренней, или ту, которая есть в данный момент. Хорошо добавлять ее и в обычную теплую ванну для мытья.

Свежая урина считается «живой». В нашем трехмерном мире все имеет свою противоположность. Поэтому, если есть урина «живая», должна быть и «мертвая». Существует методика использования и «мертвой» урины. Это урина, настоянная в темном сосуде (можно обернуть бутылку в черную бумагу) с притертой пробкой (можно использовать и обычную полиэтиленовую). Остатки урины сливают в бутыль и хранят в темном и прохладном месте, например в холодильнике. Чем дольше настоена урина, тем лучше. Открыв однажды бутыль, Вы почувствуете запах аммиака. Такая «аммиачная» урина наиболее ценна для втирания в кожу, пить ее категорически нельзя. Примочки из этой «мертвой» урины обладают

колоссальными, чудодейственными свойствами. Она очень хороша при ушибах, растяжениях, ожогах. Великолепно зарекомендовали себя влажные повязки с уриной.

Влажные повязки с уриной. Кожа имеет рецепторы всех органов, которые выведены через нее наружу. Это их послы в другом мире, и поэтому вполне логично

воздействовать на органы через послов, втирая в кожу урину, лучше всего, разумеется, аммиачную. Поэтому и оправданно наложение на кожу компрессов. Использовать влажную повязку с уриной хорошо в случае пореза, раны, ушиба, волдыря, растяжения. Для этого возьмите кусочек чистой тряпочки, сложите его вдвое, хорошо смочите мочой и приложите к ране, после чего зафиксируйте повязку бинтом. Применяйте процедуру до полного излечения.

Итак, «мертвая» урина используется, как мы уже поняли, только для примочек. Хорошо ее предварительно чуть-чуть подогреть. У меня был интересный случай убедиться в том, что «мертвая» урина — чудо из чудес. В последние денечки осени я умудрился поскользнуться во время бега и неловко упасть на руку. Рука опухла — подозрение на перелом. Я «смотрю» — нет перелома, но нет и большой уверенности в этом. Достаю из холодильника стоящую всю зиму бутылку с «мертвой» уриной. Наливаю в емкость, подогреваю и выношу на балкон. Держу в ней руку минут пятнадцать. Затем даю возможность высохнуть и через некоторое время снова, и так время от времени весь день. Опухоль сходила прямо на глазах, но, как только я переставал смачивать повреждение, снова увеличивалась. В конце концов домашние отправили меня к врачу (перелом обнаружен не был). После травматолога я снова начал смачивать руку и делать примочки. Прошло 3 дня, и рука стала практически такой же, как и была до травмы. Опытный врач сказал мне, что при подобной травме рука выходит из строя на месяц, я же через неделю уже подтягивался на турнике (а о подтягивании и речи быть не могло в течение 2 месяцев). Вот Вам и «мертвая» урина! Когда я рассказал об этом своему

участковому врачу, он возмутился: «Что Вы мне за сказки рассказываете, мочой можно только отравить кого-нибудь!»
Но мы не послушаемся такого врача и будем продолжать лечение уриной.
Примочки на кожу делать желательно из настоянной урины. Не будет ли кожа от этого страдать?
Согласно так называемому принципу ключа, или закону ключа, к любой жизненной проблеме есть точно подогнанный ключ. Есть ключ к сердцу любимой, ключ к хорошим отношениям с начальником или со свекровью. Ключи бывают разные, порой замысловатые, но в Природе они есть, следовательно, есть и в человеческой природе. Аммиак — прекрасный разрыхлитель, он, как ключ, отпирает закрытые двери в порах, в них входят кислород, энергия, питательные вещества. Кожа имеет прекрасную защиту, и не надо бояться, что через открытые двери пройдет и инфекция, нет, кожа начнет дышать и молодеть. Для примочек, компрессов и втираний настоянная урина — уникальное средство. Менее перспективна для этой цели свежая урина, но эффект будет и в этом случае.
С энтузиазмом сообщаю, что урина ребенка и беременных женщин (до 3 месяцев) — это не урина, а... чистое золото. Ее можно наливать в бутылки и продавать за валюту. Имеет мощный омолаживающий эффект, способствует лечению и профилактике многих заболеваний. Но некоторые люди тем не менее используют урину стариков как более информативную. Есть даже такой препарат «АУ-8», в который входит урина пожилых людей.
Открою «страшную» коммерческую тайну: в состав самых ценных сортов заграничного мыла, пикантнейших духов и умопомрачительных кремов входит... урина.
Если у Вас со здоровьем не все в порядке, а самостоятельно начинать работать с уриной Вы не рискуете, обратитесь к врачу, практикующему лечение уриной. Только не обращайтесь к обычному врачу, он Вас уведет в сторону, тем более что медицина уже стала коммерческой. Сегодня врачам

выгодно, чтобы было больше больных, и выгодно, чтобы их лечение обходилось дорого. Они тоже люди и хотят жить по-человечески. Поэтому неосознанно они используют методы лечения не самые оптимальные. Это не их вина, это то, что называется рынок. Если Ваше самочувствие более или менее сносно, попробуйте сами начать лечение уриной.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ УРИНОТЕРАПИЕЙ

Теперь научимся, как использовать уринотерапию для лечения различных заболеваний.

Острые инфекционные заболевания. Как правило, для нас эти заболевания представлены такими «постыдными» болезнями, как грипп, ангина, сильная простуда. Для их лечения существует давно отработанная, очень эффективная методика устранения инфекции — заболевший сразу же начинает лечебное голодание на урине. Если при этом у Вас усилится сердцебиение, значит, нагрузка на почки стала слишком велика. Проведите процедуру смазывания тела мочой.

Как смазывать тело мочой. Для процедуры используйте ежедневно 250 граммов урины недельной давности. Перед смазыванием ее нужно слегка подогреть. Затем разделить ее на две части: первой смажьте верхнюю часть тела до пояса, стекающую мочу нужно удалять — она уже энергетически загрязнена. Второй частью смажьте нижнюю часть тела. При смазывании легонько поглаживайте тело. В идеале, смазывание с поглаживанием длится 2 часа, в реальной жизни — час, но старайтесь, чтобы не меньше. Наибольшее внимание уделите шее, лицу, ступням. Начинайте смазывание сразу, как только почувствовали, что заболеваете, и Вы быстро поправитесь. Яды начнут выходить из организма в виде волдырей или раздражения кожи. Не пугайтесь — это естественная реакция на любое натуропатическое лечение. Через час после окончания процедуры смазывания омойте тело прохладной или теплой водой без мыла. После выполнения процедуры усиленное сердцебиение прекратится. Если не

можете вынести голодание на урине, тогда замените его диетой на урине.

Диета при уринотерапии. Съешьте раз в день вегетарианское блюдо без хлеба, лучше на ужин, в 18 часов. Затем приступайте к практике уринотерапии. До еды за час и после еды в течение часа урину не принимайте и воду не пейте. Выдержите диету от суток до трех.

Лучше всего «сидеть» на диете из серых каш, таких как гречка, овсянка, «геркулес», пшено, кукурузная, ячневая. В течение дня выпивается вся урина, выделяемая за день. Кроме того, ставится компресс на горло из свежей или отстоявшейся урины (если горло не в порядке). Голодают обычно от 1 до 3 дней. Пресловутые острые респираторные заболевания при таком лечении проходят через сутки, грипп — от суток до трех. Правило выхода из голодания на урине такое же, как и из обычного голодания, — время выхода из голода равно времени пребывания в нем. Всего этого достаточно для победы над болезнью. При гриппе очень показано промывание носа свежей уриной. Могут усилиться выделения — это как раз хорошо. Как правило, когда проводится лечение любым натуропатическим способом, сначала происходит обострение — выходят токсины. (Помните: очищение через страдание...)Грипп — это болезнь очищения, поэтому обострение в начале промывания уриной носа естественно.

Очень полезно полоскать горло свежей уриной, промывать ею глаза, параллельно проводить массаж с уриной, втирать се в тело, накладывать примочки из «живой» и «мертвой» урины.

Если лечение уриной проходит на фоне голодания, тогда можно, помимо урины, для питья использовать натуральные соки пополам с водой. Учтите только, что консервированные соки — это не соки, а нечто другое, например, сладкая вода, как правило, вредная для организма. Нам нужны свежеприготовленные соки без консервантов и синтетических добавок. Если нет возможности приготовить их, обходитесь тогда вообще без соков.

Особенно эффективно действие урины, если Вы захватили начало процесса заболевания. Запомните, пожалуйста, сила разума проявляется в начале любого процесса. Если же Вы уже впустили в дом Бармалея, выгнать его оттуда будет трудно. Но коли он еще в дверях, важно успеть перехватить инициативу вначале и захлопнуть у его носа дверь. Поэтому сразу же приступайте к смазыванию тела мочой.

Если у заболевшего сильный жар, положите влажный тампон, смоченный в отстоявшейся урине, на пульс и закрепите там повязкой. Иногда его кладут на локтевые сгибы. Так можно сбить температуру до 38° (далее не сбивать). Температура очень полезное явление. Она выживает все болезнетворное в организме. Сбивают ее таблетками только недостаточно грамотные и не знакомые с возможностями естественного лечения люди. (Разумеется, везде есть исключения.)

Лечение конъюнктивитов. Свежей уриной промывайте глаза (от наружного к внутреннему углу), закапывайте по 1—2 капли в каждый глаз и по 2—3 в уши. Можно на 15—20 минут положить на глаз ватку, смоченную в свежей урине, а также делать примочки из аммиачной на горло, если есть необходимость. Обратите внимание — свежую закапывайте, настоянную — прикладывайте. Обязательно найдется человек, который это перепутает. У меня был курьезный случай. Один слушатель нашей школы пришел на лекцию весь «зеленый». «Вы меня отравили», — заявил он. Начали разбираться. Оказывается, он пил выдержанную урину, которую хранил в ванной. Результат — острое отравление. Начали просматривать конспект. Там черным по белому написано: свежую пьем, из отстоянной делаем примочки. Спрашиваю: «Как же Вы так умудрились?» — «Не знаю. Думал, нашел интересненькое, так сказать, зерно...»

Вот на это «интересненькое» нас с Вами и ловит негативный мир. «Интересненького» много, на него и жизни не хватит. А нормальная, правильная работа неинтересна, буднична и конкретна.

Лечение зубов. Как правило, при заболевании зубов очень помогает многократное полоскание своей уриной минуты по полторы, особенно если болит десна. Вообще учтите, часто при заболевании десны «виновата» не она сама, а... толстый кишечник, который, как это ни странно, связан с деснами. Так что помимо прочего сделайте лишний раз клизму!

Устранение травм суставов. При различных вывихах, переломах и растяжениях очень хорошо использовать примочки и компрессы из аммиачной урины. Такой болеутоляющий и рассасывающий эффект не дает ни одно лекарство.

ПРИМЕНЕНИЕ УРИНОТЕРАПИИ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Хроническими мы считаем такие заболевания, как остеохондроз, атеросклероз, гипертония, заболевания внутренних органов, колиты, хронические отиты и т. д. Для излечения этик недугов для начала необходимо перейти на вегетарианское питание и исключить из рациона молочные продукты.

Обнаружено, что у 80 процентов людей нет гена мясоедства. Кроме того, мне доводилось встречать чукчей и эскимосов, учившихся в Ленинграде, которые по разного рода духовным причинам отказались от мяса, и ничего, едят кашку. Так что отказ от этого продукта вполне возможен. Если для Вас подобные ограничения сложны, перейдите на частично вегетарианское питание, то есть изредка можете есть творог, яйца, два раза в месяц рыбу. После того как произойдет привыкание к образу жизни сознательного человека и мы перестанем радоваться жизни только через желудок, перейдем ко второму пункту условий излечения — голоданию. Чтобы решить проблему оздоровления кардинально, необходима уринотерапия на фоне голодания. Если по каким-либо причинам голодание невозможно, тогда перейдите на серые каши или питание любыми кашами из злаков. В крайнем случае — на просто вегетарианское питание. Выпивается вся

утренняя и дневная свежая урина. «Мертвую» урину втирают в больное место. Можно втирать и «живую», но лучше «мертвую». Особенно благоприятны для втирания урины лицо, шея, паховые области, подколенные области,
руки, подошвы ног (где, как на специальной карте, находятся представители всех органов тела). Лучше всего, если Вы почувствуете сами, когда нужно смыть урину.
Как известно, при хронических заболеваниях бывают периоды обострений. Помните, в период обострений лечение происходит как при острых инфекционных заболеваниях: голодание + урина. Вне периода обострений — регулярный прием свежей урины на фоне вегетарианского питания.
При острых ревматических болях в любом месте тела втирайте аммиачную урину минут 45 и оставляйте ее до полного высыхания.
Сегодня очень актуально лечение остеохондроза. Оно требует и определенных физических упражнений, таких как вращение туловищем, шеей. При этом хроническом заболевании необходимо исключить из рациона сыр, творог, простоквашу, молоко. Очень много недовольства вызывает запрет на сыр. Но, дорогие друзья, сыр — это несвежий белок. Полезен только очень свежий сыр, но немного и редко. (Увы, в наше время продукта такой свежести практически не бывает!) Именно сыр и белки молока оседают в организме в виде шпор, создают каловые камни, способствуют возникновению хронических заболеваний. Как исключение, можно употреблять сметану и сливочное масло. Если кто-то вынужден принимать лекарства, при уринотерапии снижайте их дозу сразу наполовину, затем интуитивно решите, на сколько еще снизить. Не говорите, что интуиция Вас подводит, так не бывает, работайте интуитивно! Когда информация действительно нужна, ее получают из своего неосознанного. Следите за длительностью втирания урины — не более 45 минут. При появлении болевых ощущений при втирании лучше поставить компресс.

При приступах радикулита очень полезно втирать отстоянную урину в место боли. Эффект бывает блестящий. Разумеется, не всегда и не мгновенно, но положительный эффект будет!

При аденоме предстательной железы и нейродермите в спину втирают отстоявшуюся урину. При полиартрите следует исключить из питания все белковые продукты, применять голодание, выпивать почти всю свою урину. При пяточных шпорах рекомендуются компрессы из урины, втирания, массаж. Массаж должен быть длительным, и лучше, чтобы его делал кто-нибудь другой.

Иногда урина бывает как бы грязной (например, при больных почках), тогда ее надо профильтровать, а затем уже пить. Фильтрация, в данном случае нужна только для эстетики.

Хронический пиелонефрит, гнойный цистит также поддаются лечению уриной. При таких заболеваниях она может содержать гной, иметь цвет мясных помоев, то есть выглядеть отвратительно. Поэтому перед употреблением профильтруйте ее через марлю или вату, но, уверяю Вас, это опять-таки только для эстетики.

Фиброма у женщин и заболевание предстательной железы у мужчин также лечатся уриной. Перед началом лечения должна быть сделана идеальная очистка кишечника. Пить следует всю свою урину, проводить спринцевание свежей уриной — женщинам), микроклизмы (35—40 граммов) — мужчинам и женщинам.

В многовековой практике уринотерапии используют иногда урину животных или других людей. Эту методику мы не рекомендуем применять самостоятельно, а только под присмотром практикующего этот метод врача. Иногда для лечения тяжелых больных применяют урину стариков. Имея в себе «опыт» всех болезней владельца и выработав при этом особые защитные свойства, эта урина становится практически антибиотиком. Стерильную урину беременных женщин даже вводят в виде инъекций.

При гайморитах, ринитах, гнойных фарингитах и т. п. нужно промывать носоглотку свежей уриной почаще, закапывать ею

глаза и уши, прикладывать на горло влажные повязки с уриной. При воспалении десен, пародонтозах ежедневное не менее 2 минут полоскание десен уриной. Хорошо также 3 раза в день ваткой, смоченной в урине, делать массаж десен. Какой уриной? Разумеется, только «живой».

Всевозможные ангины излечивают полосканием уриной и компрессами на горло.

Больные печень и почки лечат так: пьют утреннюю урину, обязательно чистят кишечник. Иногда урина растворяет камни в печени, почках, желчном пузыре.

Атеросклероз требует длительного лечения: проводится несколько курсов уринотерапии, основное в которых — голодание на урине и диета. В каждом случае сроки строго индивидуальны, устанавливаются врачом.

При различного вида экземах выпивается вся утренняя моча, «мертвая» втирается в пораженные участки тела дважды в день. Предварительно надо принимать теплый душ без мыла.

При гепатите моча пьется трудно из-за большой концентрации в ней желчи. Поэтому, если Вы не сможете пить

утреннюю мочу, слейте ее, начните обильно пить воду и соки и пейте урину, полученную после их приема. Она окажется уже гораздо приятнее на вкус. Втирайте мочу в ступни и ладони, производите ею смазывание всего тела. Пейте урину и проводите циклы голодания на ней длительное время, пока концентрация желчи в урине не уменьшится. После этого продолжайте пить утреннюю мочу, изредка проводя голодание на ней.

При ревматизме рекомендуется тщательная диета без белковой и молочной пищи, проводится голодание на урине, выпивается вся утренняя моча. Ежедневный прием урины должен составлять от 1 до 3 стаканов.

Геморрой лечат голоданием на урине в случае болей и воспалений геморройных шишек. Целесообразно выпивать в день от 1 до 3 стаканов урины. Втирать мочу в геморройные шишки, делать компрессы.

От избыточного веса рекомендуется избавляться переходя на вегетарианскую диету или питание, как при лечении остеохондроза. Ежедневно выпивать 1 стакан утренней мочи, а через месяц — уже всю утреннюю мочу и 1 стакан дневной. Один день в неделю проводить полное голодание на урине. Время приема пищи должно отвечать Вашему психотипу (подробнее см. гл. 2 — о питании), количество приемов пищи следует уменьшить на один прием, но есть надо не менее 2 раз в день.

ВОЗМОЖНОСТИ УПАРЕННОЙ УРИНЫ

Выпарите свежую урину до ¼ ее первоначального объема. Вы получите мощную энергетическую жидкость — упаренную урину. Используйте ее для массажа тела, при этом происходит и стимуляция внутренних органов. Выполнять массаж можно до 6 раз в сутки, время массажа зависит от того, какой орган Вы хотите подпитать. Я рекомендую Вам такой режим лечения с помощью массажа с уриной:

8 1 час ночи — желчный пузырь и печень;
5 часов утра — легкие и тонкий кишечник;
9 часов — желудок и селезенку;
13 часов —сердце и тонкий кишечник;
17 часов — мочевой пузырь и почки;
В 21 час — комплекс «трех обогревателей»: почки, печень и легкие.

Начинайте массаж за 30 минут до указанного времени и заканчивайте через 30 минут после него. Более подробно об упаренной урине и работе с ней Вы можете прочитать в книге Г. П. Малахова «Биоритмология и уринотерапия» серии «Целительные силы», т. 3 (СПб., 1994).

Способ приготовления структурированной урины, о котором никто не знает.

Итак, мы с Вами тщательно разобрали'"традиционные методы уринотепрапии и способы приготовления урины.

Теперь приведем еще один способ, позволяющий сделать нашу урину еще более целительной. Его разработал и ввел в практику преподаватель школы «Единство» Е. В. Щадилов.

Зачем урину упаривают? Для того чтобы она стала более концентрированной и структурированной. Но ведь этого можно добиться и другим способом — замораживанием. С помощью замораживания Вы не только увеличите концентрацию полезных веществ в урине, но и будете избавлены от неприятного запаха, который неизбежно возникает при упаривании.

Возьмите металлический сосуд, налейте в него урину и поставьте в морозильник. Когда три четверти объема замерзнет, отделите оставшуюся жидкой часть урины. Вот эта незамерзшая концентрированная и частично структурированная урина и нужна Вам.

Можно сделать ее и полностью структурированной, заморозив ее.

Такую урину используют после естественного растачивания. Предварительно подогрев, ее пьют, делают примочки, применяют для полосканий и растираний.

Способом замораживания урины слушатели нашей школы пользуются давно и с хорошими результатами. Рекомендую и Вам попробовать его.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УРИНЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ КЛИЗМЫ

Скопите 2 литра собственной мочи или мочи ребенка до 10 лет (до того возраста, пока у него еще не выработался половой гормональный фон). Желательно, чтобы урина была утренней, в крайнем случае добавьте порцию дневной, храните в холодильнике, пока не наберете литра два.

Обычно при подготовке клизмы мы подбираем специальный состав трав или подкисливаем воду лимоном, подбираем температуру воды. При работе с собственной мочой ничего этого делать не нужно. В ней все идеально сбалансировано,

идеально «подобран» состав солей, все предназначено для того, чтобы работать с этим замечательным физиологическим раствором.

Если Вы хранили урину в холодильнике, ее надо перед употреблением подогреть, — толстый кишечник не любит холода. Прежде всего нужно попробовать почистить уриной толстый кишечник.

Чистка уриной толстого кишечника. Полным людям хорошо предварительно сделать сухое прогревание в сауне, но можно и дома в горячей ванне, и уже потом приступить к употреблению клизмы.

Худым людям, которые постоянно мерзнут, лучше предварительно использовать горячие ванны с последующим натиранием тела оливковым маслом. Это не значит, что нужно купаться в нем, надо взять лишь 2—3 столовые ложки этого ценнейшего продукта и растереть им тело.

Людям нормального телосложения хорошо предварительно пройти курс применения обычных теплых ванн, чтобы почувствовать, что организм напитался теплом. Такое прогревание нужно делать дня два-три, после чего можно начинать работать с клизмой.

Методика: делать клизмы с собственной уриной в течение недели, через день. Параллельно «напитывать» тело теплом. Такая практика дает потрясающие результаты. Урина гонит камни, вымывает полипы. При необходимости можно после 7 дней работы таким образом продлить курс до 2 недель.

На этом все, дорогие друзья. Пока мы с Вами коснулись, я бы сказал, только культурного аспекта уринотерапии, ибо знать, как себе помочь и не сделать этого — вопрос культуры. Начальных знаний по уринотерапии у Вас достаточно, теперь за дело! Вы должны получить практическое представление об этом методе.

Онкологические заболевания лечатся, как и все хронические, по той же схеме: лечение на фоне голодания, выпивается вся урина, делается втирание во все тело. Я уже упоминал о хирурге, который, обнаружив у себя рак, не лег на

операционный стол, а стал серьезно голодать на урине — по 20—30 дней, выработав свою методику голодания, и с ее помощью успешно излечился от рака. При доброкачественных опухолях делаются по несколько раз в день примочки в месте новообразования, а затем все то же самое: питье, втирание во все тело, компрессы.

Вопрос о лечении рака не простой. Рак — это почти всегда наказание за что-то в этой жизни или в прошлой. Поэтому первооснова лечения — глубокая нравственная проработка своей жизни, коренное изменение отношения к окружающим, осознание того, что все мы дети Творца, идущие к Творцу.

Очень нелегко, но возможно определить, нарушение какого нравственного закона привело к тому, что формообразующие силы перестали курировать какой-то участок тела, и им завладела энергетика хаоса, возникло онкологическое новообразование. Теперь надо включить обратный процесс — процесс изгнания принципа хаоса. Это нелегкая работа. Приведу пример, связанный с одной из слушательниц нашей школы, о которой было рассказано даже в центральной прессе. У Марины была третья степень онкологии — тотальная онкология, в этой ситуации современная медицина бессильна. Но больная решила бороться до конца. Она тщательно проработала серьезную литературу и разобралась на своем уровне в вопросах души и духа, служения человечеству и покаяния. Параллельно с этим по схеме сделала все чистки: кишечника, печени и других органов. Затем голодала, пила урину, делала из нее примочки — работала над собой упорно, не пропуская ни одного дня. Она бросила все дела и увлеклась самым великолепным из них — работой над собой. Ей хватало мизерных денег на питание, а из своего прошлого гардероба она перешивала себе замечательные наряды. Появилось время побыть на природе, написать письма друзьям, читать интересные книги. Вскоре появились выделения из опухоли. Марина сначала испугалась, но опухоль стала уменьшаться в размерах. Приободренная, Марина еще тщательнее принялась за все процедуры. Пришло время победы духа над

теургическими силами Земли — опухоль исчезла. Вскоре ее сняли с онкологического учета. После этого Марина бросила наш замечательный во всех отношениях Ленинград и уехала жить в деревню, где сейчас и пребывает. Там она вышла замуж и родила недавно третьего сына.

Домашнее задание № 8

Как Вы справились с заданием № 6 и заданием по практике Аюрведы? Оба задания надо выполнить в течение 2 месяцев, тоща можно считать, что Вы занимаетесь собой серьезно. После их выполнения переходите к заключительной части домашнего задания:

1. Определите, для каких целей Вы практикуете уринотерапию (для профилактики, лечения острых инфекционных заболеваний, хронических заболеваний)?

2. Внимательно наблюдайте за своей мочой, чтобы твердо знать ее
вкус, цвет и запах.

3. Проведите исследование по методу Аюрведы себя и домашних, если
ранее Вы этого еще не сделали.

Поза алмаза (несокрушимая поза)

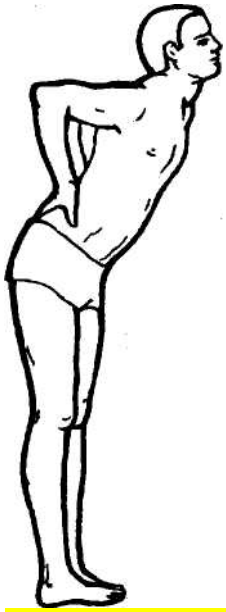
4. Освойте промывание уриной носа и глаз (на эту процедуру дается
неделя).

5. Отработайте правильное хранение и использование «мертвой» урины.
6. Проведите смазывание тела уриной, постарайтесь зафиксировать
свое состояние после него.
7. Прочувствуйте, что такое диета на урине и как она на Вас отражается.
8. Определите недомогания, от которых Вам необходимо избавиться
с помощью уринотерапии, и составьте методику излечения. Главное,
чтобы методика была написана, это уже поддела, затем попытайтесь
выполнить ее.
9. Проведите работу с упаренной уриной и массаж ею, определите
время суток, необходимое Вам для массажа.
10. Освойте чистку кишечника с помощью урины. Переходим к разучиванию двух упражнений хатха-йоги, их выполнение должно быть обязательно в Вашем оздоровительном арсенале.

Упражнение для укрепления нервов, предохранения от ревматизма и невралгии (поза «алмаза») № 6

Исходное положение: стоя на коленях, ноги сведены вместе, носки оттянуты назад. Попытайтесь сесть на ягодицы, ладони свободно положите на колени. Если ягодицы не достигают пяток, подложите под них сложенное в несколько раз покрывало. С каждым днем будете уменьшать его толщину, пока не сядете ягодицами на пятки. Спина, шея и голова находятся на одной прямой линии, как показано на рисунке.

Научитесь сидеть в этой позе, ее называют несокрушимой, со временем в такой позе Вы будете делать дыхательные упражнения, медитировать и отдыхать. Очень хорошо практиковать в этой позе ментальное молчание. Научитесь сидеть таким образом 10—15 минут в день. Чтобы суставы ног обрели гибкость, можете даже смотреть с этой асаны, например, телевизор, читать.



Упражнение для развития мышц живота

Упражнение для развития мышц живота № 7 Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделайте спокойный вдох через нос. Затем одновременно с резким выдохом через нос втяните живот как можно больше внутрь, а с резким вдохом через нос постарайтесь выпятить его как можно больше вперед. Выполняйте упражнение в быстром темпе. Втягивание и выпячивание живота производите от 5 до 25 раз. Концентрация — на область живота, на вспыхивающие цифры... В этом упражнении их особенно трудно «увидеть» внутренним зрением.

Упражнение для развития мышц живота № 8 Вначале примите исходное положение (см. рис.), затем наклоните верхнюю часть туловища вперед под углом 45°. Руки при этом должны лежать на пояснице, большими пальцами вперед, Остальные пальцы рук соединены вместе, и средние пальцы касаются друг друга (руки продвиньте подальше к спине). Спина ровная, локти отведены назад. Смотрите прямо перед собой. Все остальное выполняйте как в предыдущем упражнении.

Заканчивая занятие, сконцентрируйтесь на своем сердце. «Держите» концентрацию на нем в течение 4 минут. Затем пошлите из сердца в виде солнечных лучей искренние

пожелания счастья и благополучия всем слушателям нашей с Вами школы, всем людям Земли. Пусть это длится несколько минут.

Глава 6

ГИДРОТЕРМАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

БАНИ

Для физического, психического и даже для нравственного здоровья совершенно необходимо присутствие в нашей жизни водных процедур, в частности, пропаривания в бане. Прежде всего мы с Вами попробуем как следует поработать со своим воображением. Представьте, что внутри головы, на внутренней стороне Вашего лба, зажигается маленький экран, как в кино. Вы наблюдаете его, как бы сидя в центре своей головы. Сегодня будем смотреть фильм о том, как слушатели нашей школы идут в баню. Зажгите экран, потушите и так сделайте 5 раз. Обратите внимание, какой цвет у экрана, с какой яркостью он излучается. У меня, например, он зеленоватый с желтоватыми включениями. Итак, все происходящее в этой главе мы должны увидеть на своем так называемом «ментальном экране». Сразу же предупреждаю, от напряжения может заболеть голова, поэтому, как только почувствуете первые признаки усталости, сразу же прекращайте работать с экраном и просто читайте главу.

Для начала давайте определим, какие виды бань наиболее популярны в нашей стране?

ВИДЫ БАНЬ

У каждой из бань, которые мы сейчас рассмотрим, есть свои преимущества и показания.

Баня по-черному. Обычно это бревенчатое строение с печью, без трубы. Стены черны от копоти, но баня выглядит романтично. Прежде чем такую баню пропаривают, ее проветривают, а стены поливают водой, затем подают воду на камни и пропаривают помещение. Это очень мягкая баня,

я бы сказал — нежная. При искусно проведенной процедуре, если не задохнетесь от дыма, сможете очень эффективно и целебно попариться. Этот вид бани требует мастерства для ее приготовления, иначе все неприятности от бани, о которых я еще Вам скажу, станут реальностью. Температура в ней 70 °С, влажность 50 процентов, жар проникает глубоко, но не обжигает. После нее очень приятны и показаны холодные водные процедуры (для того, кто этого захочет, через силу делать ничего не стоит).

Русская баня-каменка. Ее эффективность значительно больше, чем у бани, которую топят по-черному, воздействие на организм более жесткое. Это деревянное строение с печью, трубой и полком. На каменку поддается не только простая вода, но и со смесью трав. Перед парением желательно продезинфицировать помещение настоем следующего состава: мята + шалфей + тимьян + лист эвкалипта — все в равных пропорциях. Берется по 2 чайные ложки каждой травы, смесь заливается литром кипятка, настаивается час. Это антисептический настой. 50—100 граммов его вливается в таз и поддается на камни. Помещение как следует пропаривается. Остатки настоя используются в процессе парения.

Финская баня-сауна. Деревянное строение со специальной печью, где предусмотрена система естественной вентиляции, и полками.

Наибольшее распространение в наше время получили русская парная баня и финская сауна. Сравним эти две бани.

Русская баня-каменка и финская сауна. В русской парной парятся «по-влажному», то есть вводят в действие еще и стихию воды, благотворно действующую как на физическое, так и на эмоциональное состояние человека. В финской сауне парятся «по-сухому», работая в основном со стихией воздуха, влияющей благотворно не только на физическое состояние человека, но еще и на состояние его ума.

Парение «по-влажному» дает равномерный прогрев тела, не препятствует испарению влаги с кожи, не пересушивает слизистые оболочки. После нее не болит голова, нормальны

дыхание и сон. Достоинство русской бани в том, что условия в ней можно варьировать, изменяя температуру и влажность по своему усмотрению. Русская парная обладает ярко выраженным яньским (мужским) принципом, дает энергию и силу толстому кишечнику, желудку, тонкому кишечнику, системам мочевого и желчного пузырей, успокаивает и гармонизирует деятельность легких, селезенки, поджелудочной железы, сердца, почек, печени. Финская сауна тоже оказывает замечательное очищающее воздействие, но значительно менее эффективное, чем парная. Прежде всего она сдвигает состояние организма в иньскую сторону, передавая ему избыток женской энергетики, сильно расслабляет человека. В наших «родных» саунах постоянно недопустимый застой воздуха, нет вентиляторов и вытяжных отверстий. Как на недостаток сауны можно указать на то, что она пересушивает верхние дыхательные пути, не очень хороша для слизистой. Если Вы, несмотря на запреты официальной медицины, все же будете пытаться поправить свое здоровье с помощью бани, я настоятельно рекомендую делать это только в русской парной бане, а не в сауне. В свое время финны великолепно разрекламировали сауну, и мы, не привыкшие к цивилизованному сервису, конечно, решили: а зачем нам русская парная, когда есть финская сауна. И экономно, и воды не надо, строй себе сараи с печкой — и все... Так и сделали. А как выглядит финская сауна — красивая, чистая, опрятная, без гвоздей в сидениях, сиди себе да беседуй, а все болезни сами исчезнут. И здесь ошибочка вышла. Теперь финны с успехом применяют наши бани, а мы все еще частенько паримся в саунах.

ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА БАНЯ

Согласно официальному мнению медиков, парная баня «показана» не всем, и в этом они, наверное, правы, так как нет идеального средства от всех недугов. Тем не менее я считаю себя обязанным сообщить о своем опыте и основанных на нем выводах. По моему мнению, баня полезна всем, кто хочет бывать в ней, независимо от тех болезней, которые в нем сидят.

Дело лишь в дозе. И в лекарстве есть яд, и в любой пище присутствует яд, есть он и в жизни.

Начавший работать над собой должен приходить в баню в компании единомышленников, подчеркиваю — единомышленников, не просто знакомых или приятелей. Они будут париться, а он хоть в мыльной посидит, и то хорошо. А может, на полминуты зайдет в парную. Я знаю многих людей, которым врачи категорически отказали в гидротермальных процедурах, а они стали заядлыми парильщиками и решили все свои больные проблемы с помощью бани. Как мне быть с такой информацией? Может быть, скрыть ее от всех? Причем этих случаев много, и я не могу назвать их исключениями из правил.

Воззрения на противопоказания бани очень рознятся. Вот что пишет известный специалист в этой области А. А. Бирюков: «Абсолютно противопоказана баня при всех острых воспалительных заболеваниях с повышением температуры тела, при эпилепсии, онокологических заболеваниях, ишемической, гипертонической болезнях (II и III стадии), бронхиальной астме с частыми (3—4 раза в день) приступами». Понятно, что в данном случае А. А. Бирюков был вынужден проводить точку зрения официальной медицины, какой она была до выхода в свет его книги. В противном случае книга бы не увидела свет. Повторю, я наблюдал излечение или серьезное улучшение практически всего списка перечисленных болезней с помощью бани! Что делать с такой информацией? Не знаю, но во всяком случае не имею права скрывать. А советы известного петербургского доктора А. И. Суханова относительно острых воспалительных заболеваний вообще полностью противоположны! Причем в клинике доктора Суханова Вам среди прочего выпишут в качестве рецепта... посещение парной.

Проблема онкологических заболеваний... Есть серьезный опыт, доказывающий, что регулярное парение в очень горячей парной на фоне голодотерапии приводит к полному излечению от недуга! Надо себя пробовать, серьезно, вдумчиво, регулярно.

Если баня «не идет», человек почувствует это сам, и его ни за что в нее не затащишь! Кстати, есть финская поговорка: «Париться может всякий, кто способен дойти до сауны». Так что повторяю свой вывод: баня показана всем, кто в нее хочет ходить и кто ее любит, дело лишь в дозе! И в любви, и в еде, и в бане — все в оптимальной дозе.

Красное сухое вино полезно, и пить его можно хоть каждый день... грамм на килограмм веса, но при нарушении дозы — однозначный вред. Вспомните Салернский кодекс здоровья: один орешек — здорово, два — бесполезно, три — вредно!

Высказав свое мнение по поводу бани, я могу наделать множество бед, особенно если мои советы будут выполняться так же, как в случае с приемом урины, когда слушатель хватил «мертвой» урины вместо «живой». Прошу ослабленных или больных людей, рискнувших пойти на подобную практику, быть предельно осторожными и очень внимательными: Вы не имеете права на проигрыш! Этим Вы повредите

хорошему делу и себе в первую очередь. Ваш поход в баню должен быть согласован с прогрессивно мыслящим врачом, и ходить Вы туда должны не одни. Очень прошу — не подведите меня и мою рекомендацию! Другое дело, если пришел в баню раз, другой, а она не по нраву. Тогда все понятно — не Ваше. Еще раз прошу особенно чтить дозу и повторяюсь: мы с Вами проиграть не должны!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В БАНЕ

Цель фильма, который Вы сейчас смотрите на своем «ментальном экране», — показать по этапам, по времени, как надо правильно проводить процедуры очищения в бане.

Каждый вторник у слушателей нашей школы банный день. Собирайтесь с нами, дорогой Читатель, в парную баню. Пусть на Вашем «ментальном экране» появятся спонтанные картины сбора — рассматривайте их в течение 3 минут. В баню мы обычно берем термосы с горячим чаем, немного выпечных изделий. В баню нельзя приходить голодным, но и на чересчур сытый желудок тоже. Должно быть среднее состояние сытости,

с небольшим чувством голода (которое и должно быть у культурного человека). Оно достигается, если поесть за час-полтора до посещения бани. Не стоит есть и после бани, разве совсем немного. Вообще в бане есть не положено, это, если хотите, дурной тон. Но поскольку среди нас много новичков, для которых баня стала как бы клубом, подобное испытание им пока не под силу. Разумеется, вместе с термосами берем баночки с медом, различные варенья, фруктовый сахар. Все чрезвычайно вкусно, и у каждого это свое — законная гордость хозяина. Выпечка тоже своя, и главное, все подходит по совместимости: тесто без дрожжей, из каш (например, из «Геркулеса»), печенье из отрубей, мука серого грубого помола.

Итак, мы в бане... В банном классе должен быть шланг, подключенный к крану с холодной водой. Желательно выкрутить распылитель из душа, из которого шла бы струя воды. Мужчины и женщины парятся вместе в купальных костюмах.

Каждый из Вас должен взять с собой из дома простыню или просто кусок материи, на который можно сесть или лечь, массажную щетку, шапочку на голову, можно лыжную. Многие последователи П. К. Иванова считают, что лучше париться без шапочки, так как тело в бане должно прогреваться равномерно, а шапочка препятствует этому. Мы с Вами «договариваемся» сразу — в нашей школе шапочку использовать обязательно! Уж очень надоело иметь дело с обмороками и рассказами о головной боли после бани.

Перед парением желательно продезинфицировать помещение настоем, который я описал, рассказывая о русской бане-каменке. 100 граммов этого антисептического настоя вливается в таз и поддается перед парением на камни, как следует пропаривая помещение от тех эманации, которые были до нас. Дух травы «съест» всю негативную энергетику. Остатки настоя будем использовать в процессе парения.

Первый заход в парную

Длительность пребывания в парной во время первого захода не должна превышать 5—7 минут. В парной в идеале должны быть три полка. На первом делают массаж или легкое постегивание веником, на втором, уже хорошо согрев тело, тщательно работают с веником, до покраснения кожи, на третьей забираются с определенной целью, например, работать с растянутыми связками. Войдя в парную, 1—3 минуты постойте внизу, привыкая к пару. Опытные парильщики могут сразу идти на верхний полок. Новички, не торопитесь, послушайте свое сердце, спросите у него, как оно выносит обстановку парной. Особенно должны быть внимательны к нему курильщики.

В обычной бане нет трех полков, там ступени. Будем приспосабливаться к тому, что есть. Те, кто поздоровее, могут забраться по ступеням на самый верх, кто не уверен в себе, пусть остановится на середине ступеней. Очень хорошо лечь на полок горизонтально, это практически единственно верный способ полностью расслабить все мышцы. Еще лучше, чтобы ноги были выше головы — это существенно улучшает циркуляцию крови и особенно показано тем, у кого слабое сердце, так как облегчает его работу. Если нет возможности лечь, хоть присядьте и расслабьте ноги. Кроме того, когда человек стоит, риск теплового перегрева значительно больше, так как на уровне головы температура воздуха градусов на 20 выше, чем на уровне сердца. Поэтому лечь или присесть всегда хорошо, это уравнивает условия для царя в голове и царицы в сердце, снимает напряжение с ног — их подданных, которым тоже надо расслабиться. В парной, особенно во время первого захода, никогда не вставайте резко на ноги — это может привести к. потере сознания. Все делаем плавно, неторопливо, помня, что любая импульсивность нежелательна. В парной все мысли о жизненной суете должны улетучиваться. Все действия предельно осознанны, не спим наяву, двигаясь как автоматы, не вспоминаем вчерашнюю книгу или разговор с начальником, предельно полно пытаемся прожить минуты пребывания в парной, все время благожелательно наблюдая за собой. Для

равномерного прогрева тела необходимо иногда менять позу, поворачиваясь с боку на бок, прилечь или по-другому присесть.

Как нужно дышать в парной

Для достижения хороших результатов для Вашего организма при посещении парной бани нужно научиться правильно дышать. Вы должны помнить, что в, парной дышать всегда следует носом, тогда воздух поступает внутрь в меру охлажденный и увлажненный. Бели Ваш нос заложен, значит, что-то не так в термодинамическом равновесии организма. Вам нужно сразу определить, какой ноздрей Вам дышалось легче и сейчас и до парной. Если левой, то Ваш организм перегрелся и сейчас старается охладить себя. В этом ему надо помочь, поэтому обратите особое внимание на обливание холодной водой. Постарайтесь подышать ровно, спокойно, неглубоко одной левой ноздрей, зажав правую, пока не восстановится равновесие и не задышат одинаково обе ноздри, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Если у Вас лучше дышит правая ноздря, значит, организм пытается согреть себя, и в этом ему надо тоже помочь: обратить особое внимание на все виды прогревания и ограничить холодные процедуры.

Вы так хорошо расслабились в парной, что чуть не забыли, зачем Вы сюда пришли. А пришли Вы прежде всего работать. Как?

Начало работы в парной

Для начала, сидя или лежа на полке, можно сделать массаж ушной раковины или головы (он описан в гл. 1) либо аккуратно выполнить сложные дыхательные упражнения.

Дорогой Читатель, сейчас мы приступим к серьезной работе, наблюдайте ее на своем экране. Сконцентрируйтесь а теле, постарайтесь расслабить его, убрать зажимы, стряхнуть ненужные эмоции и вывести из головы все мысли, держите это состояние минуты две... Следующий шаг — проведите лучом внимания по всему телу, отметьте, как ведет оно себя в обстановке парной, есть ли всплески недовольства, заметьте, как ведут себя внутренние органы, а »тем сосредоточьтесь на

сердце. Подержите на нем концентрацию, понаблюдайте его. Затем переведите концентрацию на известный Вам свой самый слабый орган. После этого по очереди прочувствуйте все органы физического тела и в целях профилактики «поговорите» с ним. Если Вы почувствовали сердечную аритмию, сконцентрировавшись а сердце, проговорите такую фразу: «Милое сердце, я тебя очень люблю, спасибо тебе за великолепную работу, очень прошу, работай лучше, ритмичнее, спокойнее, радостнее, се будет очень хорошо».

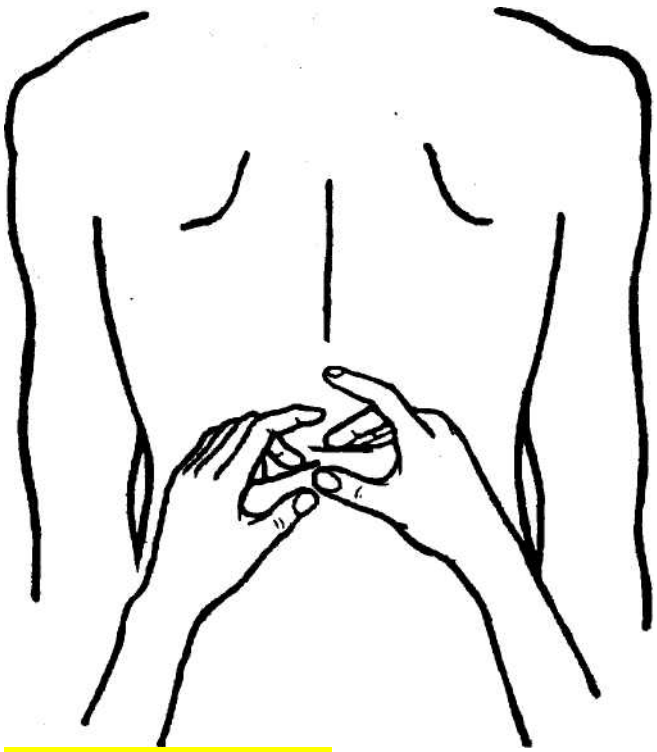
Предположим, Вы почувствовали беспокойство в печени. Помним, что этот орган менее сознателен, чем сердце или лёгкие, более тугодум. С ним нужно говорить «мягко, но твердо»: «Милая печень, я тебя очень люблю и приказываю хорошо работать. Что-то я сегодня недоволен тобой. Старайся, убери боль, раздражение, трудись лучше».

Когда Вы концентрируетесь на органе, старайтесь почувствовать его реакцию. Должна образоваться взаимосвязь: Вы и орган. Вы должны чувствовать и слышать друг друга. Концентрация на органах и клетках тела может быть вообще самостоятельным ритуалом в первый заход в парную.

Люди сбрасывают в парной шлаки не только физического тела, но и «тонких тел». Поэтому концентрация на органах непременно должна вести к урегулированию процессов внутреннего мира. Сбрасывая физические шлаки, мы выводим из организма наиболее грубые негативные энергии, и это, может быть, и есть самое главное в парении.

Итак, Вы пробыли в парной первые 5—7 минут. За это время хорошо прогрелись, сделали массаж, пронаблюдали за своими «тонкими телами», «поговорили» с органами и клетками тела. Первый заход закончен.

Некоторым нашим слушателям надо тщательно готовься к выходу из парной. Если Вы лежали, осторожно сядьте, если сидели, плавно привстаньте. Те, кто в себе не совсем уверен, прошу Вас — этот первый заход не удлиняйте, «доберете» свое в следующий раз. Не уверенные в себе



Массаж «Валик»

новички и люди ослабленные могут после первого захода баню закончить. Более здоровые могут войти в парную во второй заход еще минут на десять —и пока все, до следующего раза. Придя в баню во второй раз, начнем увеличивать время процедур.

А сейчас мы неторопливо идем в комнату отдыха. Разумеется, она находится на некотором расстоянии от парной. Это расстояние мы тоже обязательно должны использовать. По сути дела, оно является границей раздела двух сред: парной и комнаты отдыха, называется мыльной и имеет самостоятельное значение, как, скажем, шея, отделяющая голову от тела. Проходя эту границу по пути в комнату отдыха, желательно походить по ней 2—3 минуты, выполнить какие-нибудь дыхательные упражнения или ритмично подышать носом, затем ополоснуться под теплым душем. Теперь хорошо также сделать массаж или самомассаж. Производим его 5—8 минут. Перед массажем не обливаются холодной водой и не пьют ничего холодного. Выполняем массаж спины «валик»,

или, как мы его называем, — «гнать валик». Обязательно освойте его, это бесценная процедура, я Вам в дальнейшем это докажу.

Массаж «Валик»

Тремя пальцами — средним, указательным и большим — оттяните кожу на спине как можно больше в 3—5 сантиметрах слева от позвоночника (см. рис.). Другой рукой теми же пальцами возьмитесь за оттянутую кожу. Начинайте, перебирая пальцами, медленно вести бугорок оттянутой кожи вверх. Пусть у Вас будет ощущение, что у напарника под кожей находится луговица и Вам пальцами надо переместить ее наверх. Сделайте этот массаж 3 раза слева от позвоночника и 3 раза справа.

После массажа опять желательно принять теплый душ. многие после первого же захода начинают обливаться холодной водой или ныряют в бассейн. Не стоит этого делать, все в свое время.

В комнате отдыха

Смотрите на Вашем «ментальном экране», как наши слушатели входят в комнату отдыха. В ней можно сидеть в халате, можно и без него. Настало время побеседовать, отключиться от концентрации на себе, передохнуть. Важно, чтобы и в комнате отдыха продолжалось потоотделение. Для этого пьют травяные чаи, совмещая чаепитие с разговорами. Дружеская беседа заряжает энергией добра воду в пищу, вводит в нее свои специфические программы. Вода тля чая заряжается или медитативной концентрацией на поток энергии, входящий в чай, или молитвой, кто как, — главное, чтобы все проистекало от лучших помыслов. Можно просто, внимательно глядя на воду, произносить про себя высокие слова: мудрость, любовь, чистота, смелость...

В этот момент у нас примирение всех мнений, и все «работают» кто во что горазд. Чай пьем маленькими глотками, по четверть стаканчика, но всех чаев понемногу. Пьем дегустируя, как бы жуя жидкость. Поэтому чая хватает и даже остается, сколько

бы народу ни было. Проведем в комнате отдыха 10 минут и делаем, кто может, второй заход в парную.

Новый заход в парную

Во второй заход в парную, проходя через мыльную, — границу раздела — обязательно выполните три-четыре вида физических упражнений, а если уж никак не хочется, сделайте хотя бы несколько резких махов руками, затем можно принять теплый душ. Возможно, Вы сначала не запомните всех тонкостей, но потом научитесь придерживаться их автоматически, внося свои поправки. Вы идете в сауну — обязательно вытритесь насухо полотенцем, если в парную, можно этого и не делать, но лучше тоже вытереться.

После второго и всех последующих заходов в парную будем отдыхать в комнате отдыха не менее 15 минут.

Во время второго захода уже можно париться веником и делать основательный массаж. Вообще массаж выполняется в мыльной, но «гнать валик» очень хорошо и в парной, делая его поочереди друг другу. Итак, «гоните валик» слева от позвоночника вверх, оттягивая кожу как можно сильнее, сколько терпит партнер. Если Вашему напарнику больно, но он готов терпеть, пусть терпит — это все на пользу. С первого раза кожа оттягивается не сильно. Когда Вы доведете валик доверху, начните сначала. С каждым разом оттягивание кожи будет происходить все легче и легче. Прогнав «валик» 3—5 раз слева от позвоночника, начинайте «гнать его» справа. Видите, у одних людей кожа тянется легко, у других — нет, чаще у женщин типа «русская красавица», у которых талия плавно переходит в бок и ее практически нет, то есть часть тела, которая называется талией, отсутствует или настолько задавлена, что не имеет «права голоса». Такая дама не может полноценно ощущать себя женщиной. А это уже начало болезни. Если убыло в одном, обязательно прибудет в другом — это закон, поэтому женщина, теряющая свои женские качества, начинает заболевать. Природа не терпит, когда человек теряет энергетику красоты, ее место занимает энергетика болезни.

В «колхозе» Андреева, о котором я писал ранее, были пенсионерки, которых при лампе в 100 ватт можно было принять за молоденьких женщин. Сила духа и грация тела у них сочетались идеально, они нашли соотношение между этими понятиями, а это самое главное и является величайшим достижением человека.

Итак, прорабатываем спину с помощью массажа сначала слева от позвоночника, затем справа, начиная как можно ниже, захватывая ягодицы, и как можно выше, добираясь до шеи, куда вот-вот придет князь-остеохондроз. «Посмотрите» на своем «ментальном экране», как трудно кое с кем провести такую операцию, — и раза не ущипнуть, не оттянуть кожу и связанные с ней нервные окончания. Энергетика несовершенства спрессовала их, образовав застойные болота и солончаковые пустыни. Можно смело сказать: скажи мне, как оттягивается у тебя кожа на спине, и я скажу, каково твое мировоззрение.

В жизни все очень просто: как наверху в голове, так и внизу на талии. Если внизу не ущипнуть, значит, и вверху все спрессовано и нет мудрости и гармонии. Стратегия всей жизни видна в 4 сантиметрах от позвоночника...

При проведении массажа обратите внимание, где хуже оттягивается кожа. Часто она плохо тянется на уровне кишечника или вверху у плеч. Особенно плохи дела у тех, кто имеет этакую холку в районе 4-го—7-го шейных позвонков. Это уже совсем никуда не годится, беритесь срочно за себя, начиная с сегодняшнего дня. Если читающий книгу тоже обнаружил у себя холку, но в баню идти пока не готов, примите срочно горячую ванну, и пусть кто-нибудь из домашних проведет Вам этот массаж. Надо размять, осторожно «отодрать» кожу от тела, пусть энергия разума, как солнечный свет, дойдет до «болот» и осушит их. Чем сильнее будет проведен массаж, чем даже больнее сделает Вам массажист, тем лучше (но, конечно, не до увечий).

Итак, делаем в бане массаж, по возможности посильнее, но, желательно, до синяков не доводить. Сделать его хорошо раз в

парной и раз в мыльной. Еще раз повторю: перед массажем никогда холодной водой не обливаемся.

С этой простой, но очень эффективной процедурой у меня был связан интересный эпизод. Как-то я пришел в баню с сильной головной болью. Т. А. Максимова (автор недавно вышедшей книги «Хранить и возделывать рай»), узнав о том, что у меня болит голова, «железным» голосом скомандовала: «Кругом, руки на стену!» Подступилась к моей спине и начала «гнать валик», но таким «зверским» образом, что я даже сначала подумал, что это шутка, меня просто решили пощипать. Но как только я с ойканьем попытался прекратить процедуру, последовала жесткая команда: «Руки на стену!» Было больно. Я постоянно стремился побыстрее закончить экзекуцию. В конце концов кое-как притерпелся. Через 5 минут меня оставили в покое. Почти сразу же, с окончанием массажа, совершенно прошла головная боль. Вот и сделайте выводы.

Но вернемся все вместе в парную. Сейчас уже можно работать вениками. Их у нас сколько хотите и самых разнообразных: и березовый, и дубовый, и липовый, и ольховый, и обязательно крапивный (о каждом виде веника я обязательно расскажу). Веники предварительно запарены. Для этого их опускают на 15—20 минут в... холодную воду, а затем на 1—2 минуты в горячую. Обратите внимание — сначала в холодную. Обычно банным этикетом считается правильным засовывать веники сразу в горячую воду. Так поступают только с пересохшими вениками. Свежие веники вообще не запаривают, это их портит. Воду после запаренного веника поддают на камни или обливают ею стены парилки. На камни поддают и различные настои трав. Критерием достаточности жара служит сильное покалывание паром ушей. В парной, где не бродят ароматы леса и лугов, парение лишено самой тонкой своей части — эфирного присутствия среди нас растений. Используя различные настои лесных трав, мы, по сути дела, занимаемся чистой фитотерапией. Воздух в парной должен быть насыщенным, душистым. Это очень не простое состояние пространства — в Вашей бане встречаются стихии: воздух—

вода—огонь, царство растений и человек. По большому счету, это магический акт, и отнестись к нему надо очень серьезно, не допуская в свое сознание злые помыслы, а в сердце — негативные эмоции. Нельзя делать резких выпадов против кого-нибудь в парной или даже по отношению к человеку, не присутствующему в бане. Не будем «накручивать» себе лишние несчастья, держим чувства на уровне удовлетворения (или хотя бы нейтральными), а самое лучшее, если в Вас будут присутствовать здоровые эмоции и радостное состояние духа. В парной надо отдыхать, быть с самим собой, подарить себе время безмятежной радости. Обойтись без вечных и неумных разговоров о работе, магазинах, политике, зарплате. Деньги — вода, низшая вода; заботы — мыльная вода, смыл их и забыл. В парной используется вода высшая, облагораживающая людей через влияние на их души, на их ауры и биополя. Сколько планет и стихий «завязано» на каждой траве, на каждом человеке! . . Какие силы окружают, окутывают нас во время этого непростого действа — парения, мы можем только догадываться.

Водой, в которой запаривался веник, хорошо мыть голову. Это — самостоятельная процедура, которую следует выполнять и вне бани. Если веник очень пересушен, его распаривают в кипятке 10—15 минут, или, обмакнув в таз с горячей водой, кладут на камни в печке секунды на три,

вращая, чтобы не обгорел. Того, кого будем парить, лучше посадить ногами к печке, причем желательно, чтобы ноги были немного выше головы. Эта поза хороша для всех, особенно для новичков и ослабленных людей. «Киньте» на каменку воду и для начала помашите веником в воздухе, равномерно распределяя пар в помещении. Теперь начнем парение с помощью веника по этапам.

Как париться с помощью веника

Подступаясь с веником к человеку, мысленно соберитесь, внимательно посмотрите на него, сосредоточьтесь... этим Вы устанавливаете с ним биоэнергетический контакт, в

зависимости от которого Ваша работа будет протекать с той или иной интенсивностью. Затем приступайте к работе с веником, которая включает несколько последовательных этапов.

Этап 1-й — поглаживание. Сейчас особенно внимательно следите через Ваш «ментальный экран» за всем, что происходит. Начиная со спины, делаем поглаживание двумя вениками. Для этого их прикладывают к стопам и неторопливо ведут по икрам, бедрам, по спине — к шее. Двигая веники в обратном направлении, ведут их по бокам тела. Процедуру выполняют 2—3 раза.

Этап 2-й — прижимание. Веники поднимают вверх, нагревая их в более горячем воздухе, и опускают на поясницу, одну руку освобождают и ею прижимают веники на 1—3 секунды. Затем такое же прижимание выполняют в области лопаток, коленей и тех мест, которые особенно беспокоят. В каждом случае прижимание делают по 3—4 раза. Если в парной очень жарко, не поднимайте веники вверх, а выполняйте прижимание с более низкого уровня. Если из-за сильного жара возникает неприятное жжение, снимите его рукой, поглаживая это место, или веником, предварительно опущенным в холодную воду. Для этой цели хорошо взять с собой в парную таз с холодной водой.

Этап 3-й — постегивание. Его производят быстрыми легкими постегивающими движениями концом веника. Заостряю внимание, именно концевой частью, а не всей массой. Сначала постегиваниями тщательно прорабатывают спину, затем икры и заканчивают стопами. Делают эту процедуру в течение 1 минуты.

Этап 4-й — смена положения тела. Тот, кого Вы парите, переворачивается на спину, и со стороны живота выполняется все то же самое, что и со спиной.

Этап 5-й — повторение. Ваш визави снова ложится на живот, и Вы минуты две снова поглаживаете и постегиваете его.

Этап 6-й — похлестывание. Его выполняют с «прижиманием» и более основательно, чем постегивание. Веник или веники поднимают вверх над головой для прогрева. Затем делают три основательных похлестывания всей массой веника с прижиманием последнего к спине рукой. То же самое выполняется на пояснице, ягодицах, на наружной поверхности бедер, ступнях. Стараемся не касаться вениками подколенных ямок, где кожа очень чувствительная. Когда есть необходимость прогреть коленный сустав для его скорейшего излечения или повышения эластичности или с целью профилактики, действуют следующим образом. На сустав накладывают горячий распаренный веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями, стараясь коснуться пяткой таза.

Этап 7-й — растяжка. Выполняется со стороны спины. Веники кладут на поясницу и одновременно разводят в разные стороны: один к голове, другой к стопам. Повторяют процедуру 4—6 раз.

Этот последний этап завершаем слабым, даже нежным общим поглаживанием тела веником, чтобы снять все энергетические наводки. Работа с веником — работа с энергией. Важно, чтобы передаваемая энергия была энергией добра и шла из сердца. Тогда поглаживающие движения в конце парения особенно полезны.

На этом заходе в парную мы с Вами сделали семь видов работы. Если в последующих заходах Вы будете продолжать париться вениками, повторите всю процедуру, но сократите время на «поглаживание» и «постегивание».

В самом конце парения можно выполнить еще один дополнительный этап.

Этап 8-й — растирание. Одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой слегка надавливают на лиственную часть веника. Таким образом растирают спину, поясницу, голени, руки. Растирание желательно производить во всех направлениях, но лучше вдоль тела горизонтальными и

кругообразными движениями. Теперь уже с чистой совестью можете считать этот заход законченным.

Если Вы планируете еще раз как следует поработать с вениками, предварительно хорошо отдохните в комнате отдыха—от 15 до 30 минут. Париться веником лучше не более 2—3 раз.

Способ парения для тех, кто не приемлет ни веник, ни движение в парной

Возьмите с собой в парную большое полотенце или простыню. При этом виде парения можно находиться в парной без движения, просто сидеть или просто лежать. Такой способ парения — дело вкуса, но так бывает и когда нет сил, когда нездоровится, в периоды депрессии, когда не хочется движения, не хочется никого видеть. Тщательно вытирайте полотенцем выступающий с тела пот. Старайтесь оставаться все время сухим. Выступающая влага защищает тело от перегрева, вытирая ее, Вы позволяете теплу проникнуть глубоко в тело, как следует прогреть его. Вы стираете полотенцем пот, а вместе с ним свою депрессию, .те эмоции, которые ее породили. Периодически, когда чувствуете, что набрали много тепла, выходите в мыльную, ныряйте в бассейн, расслабляйтесь в комнате отдыха. В данном случае лучше ходить в баню одному или с другом, с которым можно помолчать.

Если после бани у Вас улучшится настроение, повысится тонус и появятся силы, обязательно запишите в своей тетради о Вашем самочувствии до бани, во время нее и после.

Как париться самостоятельно

Начните делать все, как было описано выше. Ложитесь или садитесь на полок. Ноги поднимите по возможности выше уровня головы — это легко сделать только лежа или полусидя — и начинайте париться с ног.

Этап 1-й — поглаживание. Сделайте 3—4 поглаживания от стопы до таза, то по одной ноге, то по другой и с разных сторон ног. Далее делайте поглаживание от бедра вверх по животу, груди, бокам — всего 5—7 раз. Затем переходите к рукам.

Поднимите руки вверх и от кисти по направлению к плечу проведите веником раз пять.

Этап 2-й — постегивание. Его выполняют по тем же местам, что и поглаживание. В областях, где в Вашем организме-государстве неспокойно, делаете прижимание, особый акцент — на тазобедренные суставы, локтевые сгибы и коленные суставы. Этим Вы совершаете акт особого внимания и ждете ответной положительной реакции.

Работая таким образом, на всех этапах мы должны не забывать о том, что отличает наш метод парения от обычного, ведущего только к физическому оздоровлению. Работая веником, Вы должны представлять, как выбиваете из своего тела черную пыль — негативные эмоции, болезни, суетные мысли, все свои несовершенства, злые помыслы и желания. Все это выбивается веником и, опадая на мокрый пол, растворяется в воде. Точно так же, работая над местом, где у Вас боли или иная проблема, представляйте себе, как под похлестыванием веником выбиваются из него все темные энергии, и недомогания, как черное облачко, опадают вниз.

При самостоятельном парении работа должна проходить с повышенной концентрацией внимания на себе. В этом отличие Вашего «сознательного» парения от обычного.

Этап 3-й — растирание. Этим мы заканчиваем парение. И не забудьте обратиться к лиственной части веника со словами благодарности за то, что дала добрую энергию Вам на пользу.

Проветривание парной

Через час-полтора в парной усиливается влажность, чувствуется запах пота, становится грязно. Возникает насущная потребность сделать «чистку организма» бани.

Для этого необходимо всем выйти из помещения. Откройте форточку и двери парной. Обдайте парную горячей, затем холодной водой, подбросьте горячей воды на камни, а еще лучше — плесните туда антисептического настоя. Прочистите таким образом баню, проветрите ее, дайте ей «расслабиться» на 15—20 минут.

Ароматизация бани

Ароматизировать парную, наполнив ее запахом лесов и полей, можно несколькими способами.

О первом способе я упомянул выше — использование настоев трав.

Второй способ — разбросать по полкам сухие растения: лист черной смородины + шалфей + эвкалипт + лапник ели. Размокнув, они передадут атмосфере бани замечательный дух, целебный и могучий.

341

Третий способ — применение пульверизатора. Это очень оригинальный и результативный метод. Представьте себе, Вы идете в городскую баню, заранее зная, что это совершенно деградировавшее заведение, где нет ни приличной каменки, ни возможности ароматизировать парную. Сделайте дома настой, пропустите его через сито, влейте в пульверизатор и, придя в парную, попрыскайте на стены, пол, каменку. Хоть как-то можно исправить положение. Или другой случай: Вы идете в хорошую баню, но заранее знаете, что у Вас там не будет времени заниматься настоями. Все приготовляете дома и с собой берете только пульверизатор и профильтрованный настой.

Применение любого из описанных способов совершенно изменит атмосферу в парной, вливая в Вас силу, здоровье и радость.

Контрастные водные процедуры

Сразу после парения веником приступаем к контрастным водным процедурам. Объяснить, почему именно после парения, можно следующим образом: веник — своеобразная акупунктурная игла, проходящая по всем точкам сразу. Она, словно добрый универсальный ключ, открывающий двери маленьких домов-клеточек, отчего они становятся добрыми, отзывчивыми. Отсюда и энергия и здоровье, ибо они — следствие открытости. Но быть постоянно открытым нельзя, иногда это плохо кончается — в незапертые двери могут

проникнуть враги в виде непрошенных энергий или вирусов. Поэтому после работы с-веником или даже просто после горячего душа надо всегда закрыть двери домов-клеточек. Делается это с помощью холодной воды. Она уплотняет поле, закрывает двери домов маленьких сознаний.

Как надо обливаться холодной водой после парной

Можно сразу, набрав шайку воды и зарядив ее потоком света, вылить на себя таз, затем другой и, наконец, если есть желание, и третий таз холодной воды. Это вариант для крепких и опытных в делах закаливания людей. Обливание делается обязательно с головой, не учитывая тот несерьезный факт, что, мол, промокнут волосы. Разумеется, если уж никак не решить эту проблему, тогда обливайтесь через резиновую шапочку или стараясь не попасть на голову.

Людям неопытным в вопросах закаливания лучше начинать обливаться, ополоснув холодной водой сначала ноги, затем грудь, и после всего вылить оставшуюся холодную воду себе на голову. Можно сразу начинать с обливания груди, затем выливать воду на голову. При обливании организм в какой-то момент весь напрягается под воздействием воды, это его естественная реакция на холодовый стресс. Ваша задача сделать так, чтобы после напряжения наступило как можно быстрее расслабление, уже тогда, когда вода еще льется по телу. Вы выливаете на себя таз холодной воды и сразу же начинаете расслабление живота, в частности толстого кишечника. Если в бане есть бассейн, то, окунаясь в него, Вы соблюдаете тот же принцип. Когда заходите в бассейн, предельно расслабьтесь, примите в себя поле воды. Если не можете, пусть будет действие, аналогичное предыдущему, — все тело сжалось при погружении в холодную воду, затем Вы его уже в бассейне расслабляете. «Высший пилотаж», когда Вы принимаете на себя воду и при обливании и при погружении без особого напряжения.

Есть и другой способ «входа» в холодную воду, который, в частности, использую я: Вы не «видите» воду, просто автоматически заходите в бассейн или обливаетесь из таза. Все получается само собой, Вы отключаете сознание, и Ваше естество само справляется с задачей. А вот после обливания уже работаете над расслаблением и концентрируетесь на состоянии теплоотдачи, смакуете его. Возможно, это не лучший вариант, но каждому свое. Хорошо, чтобы под краном холодной воды стоял полный таз, в который постоянно текла тонкая струйка холодной воды. Чувствуете, Вам не хватает холода, подходите к тазу и выливаете его на себя (не затрачивая время на набор воды), снова ставите под холодную струйку воду — таз с холодом всегда наготове. После обливания идете в комнату отдыха отдыхать. Хорошо, если там чуть слышно работает магнитофон с медитативной музыкой или с записью голосов птиц, если там друзья и непринужденная обстановка. «Посмотрите», внимательно «посмотрите» через свой «ментальный экран» на обстановку в комнате отдыха...

Как действовать шлангом с холодной водой

Как только начнете обливание холодной водой, обязательно используйте замечательную технику — «замораживание». По сути дела, это локальное закаливание, иногда более эффективное, чем закаливание общее. Подойдите к нему творчески и чутко, чтобы не причинить себе зло. Вы подходите к напарнику, у того в руках шланг, из которого бьет струя холодной воды. Ваш товарищ-визави начинает выполнять с Вами технику «замораживание». Струя холодной воды из шланга бьет сначала в область печени, «замораживая», охлаждая ее, от 3 до 10 секунд, затем переходите на горло, лоб и в конце концов на темя. Время воздействия можно увеличивать или уменьшать. Более подробное выполнение процедуры включает «замораживание» и сердца и толстого кишечника. Только, ради Бога, не переборщите, будьте очень внимательны, чтобы не перешагнуть меру возможного.

Закончив процедуру, можно снова идти в парную, или ополоснуться теплой водой, или приложить к месту, подвергшемуся местному закаливанию («замораживанию»), руки и чуть-чуть потереть его круговыми движениями по часовой стрелке (считая себя циферблатом). Начните с малого, посмотрите, не наступает ли обострение, затем увеличьте время «замораживания». Работаем с этой техникой не спеша, наблюдая за своим самочувствием в течение нескольких месяцев, и после приобретения опыта принимаем решение — включить ее в свой оздоровительный арсенал или нет.

Таким образом, между заходами в парную и отдыхом на границе раздела — мыльной — выполняем контрастные процедуры. Не забывайте, любое охлаждение сразу прекращает потоотделение, поэтому, если поставлена цель — согнать вес, то контрастные процедуры могут этому воспрепятствовать, тогда выполнять их не нужно, либо свести к минимуму.

Контрастное закаливание

Для контрастного закаливания должны быть рядом два крана: холодной и горячей воды. Можно использовать душ, выкрутив у него распылитель (не забудьте перед уходом поставить его на место, мы не должны творить зло даже в мелочах, и у банных служащих не должно быть к нам претензий).

Итак, подходите к льющемуся потоку воды из холодного или горячего крана и подставляете под него руку так, чтобы вода текла от локтя до ладони — «замораживаете» или «распариваете» руку. Затем сразу же переходите к другому крану с противоположной температурой воды, и снова тот же процесс —или «замораживание» или «распаривание» той же руки. Все выполняете быстро, чтобы уловить контраст между температурами. Делаете так по 3 раза с каждой рукой, каждой ногой и, если есть время и силы, то и со всеми теми же местами, по которым проходились шлангом. Эта великолепная процедура очень хорошо снимает энергетические пробки, гармонирует энергетические каналы, — кто почувствует ее благотворный эффект, искренне полюбит ее.

После контрастных процедур идите в комнату отдыха. Я надеюсь, Вы не только читаете, но и «видите» все происходящее. Если Вам удастся отработать информацию в зрительном ключе, визуализировать ее, то, придя в баню, Вы будете чувствовать себя там своим, бывалым, будете знать, что делать и как, на помощь придет Ваше подсознание, и никаких осложнений не будет (или их вероятность сведется к минимуму).

Эмоциональный отдых

Следуя своей методике, мы первую половину времени в бане активно работаем, вторую с наслаждением отдыхаем. В нашей школе отдых обычно совмещается с пением. Для этого лучше перейти в нежаркую сауну и начать в ней... петь русские народные песни. Если бы у нас с Вами был специальный прибор, регистрирующий изменения аур людей, мы бы увидели, как светлые тона, окружающие каждого человека, при пении начинают сливаться в одно большое светлое пятно. Мы все становимся едиными в своем душевном проявлении — такое чудо дает совместная групповая песня.

Вы покидаете баню

Перед уходом немного расслабьтесь, не спеша подумайте — все ли правильно и хорошо было сделано сегодня. Подтверждаются ли Ваши выводы самочувствием? Все ли сказано друзьям по «Единству»? Помните старый народный обычай — перед дорогой немного посидеть. Здесь он тоже приемлем. Поэтому немного посидим и просто помолчим. Нужные мысли придут сами.

Уходя окончательно, зайдите на 1—2 минуты в парную, затем встаньте под теплый душ и в последний раз загляните в комнату отдыха — вытереться и собраться.

Покидая баню, поблагодарите ее за то, что приютила, поблагодарите те силы, которые работали с Вами, поблагодарите банщиков, даже если они только мешали и были полутрезвы, и, конечно, обязательно искренне и сердечно поблагодарите друг друга за то, что вы встретились в этот день

и так хорошо провели время. Пребывание в бане не должно превышать 2 часов, лучше пусть не хватит времени, чем будете думать: когда же все это кончится? . .

Уйдя из бани, Вы должны сделать вывод: был ли у Вас ночью крепкий сон? Если да, Вы все сделали правильно, соблюли закон меры, хорошо чувствовали, что можно, а что нельзя. Если же у Вас появилась раздражительность, разболелась голова, навалилась усталость, заболели сердце или печень, баня была воспринята как обязанность — Вы со своей оздоровительной задачей не справились. В следующий раз нужно уменьшить пребывание в ней. Если у Вас все чудесно, увеличьте пребывание в парной на 1—5 минут, если неважно — нужно уменьшить ее посещение на это же время. Или для начала зайдите в парную только один раз и остальное время проведите в теплом бассейне или душе. Затем начнете увеличивать число заходов в парную и время пребывания в ней.

К чему ведет длительный пропуск бани

Слушатели нашей школы посещают баню каждый вторник, и я надеюсь, что Вы только что «видели» ее на своем «ментальном экране». Таким образом, мы определили цикличность похода в баню — раз в неделю. Желательно эту ритмику не терять, тогда мы войдем в зону действия закона цикла, и он будет работать на нас.

Конечно, большинству можно ходить в баню и чаще, я, например, стараюсь переносить в баню... часть деловых встреч. Но если новичок, то есть человек, в жизни которого баня — явление не регулярное, а эпизодическое, начнет чересчур часто посещать ее, она может быстро надоесть. Надо, чтобы баня вошла в нашу жизнь! Для этого рекомендую соблюдать следующее правило: любое дело вначале выполнять вполовину от предельно возможного.

Как реализовать это правило в случае с баней? Можете ходить в баню 2 раза в неделю, можете один, но регулярно, создавая

цикличность посещения. Можно отжаться от пола 40 раз, можно 20 раз, но каждый день. При посещении
бани, а особенно вместе с единомышленниками, возможности организма возрастают в несколько раз, и это прекрасно. Можно увеличивать число посещений бани до 2 раз в неделю. Я знал людей, которые решили все свои проблемы с помощью бани. Но надо помнить, если Вы пропустите баню раза три подряд, Ваши достижения уходят, и начинать надо все сначала!

Что брать с собой в парную

Поход в баню у нас с Вами отработан. Дома, в специальном месте висит мешочек, в котором сложены все банные принадлежности. Это важно, чтобы сборы в баню не были утомительными и не портили настроение. В мешочке лежит шапочка, в которой Вы ходите в парную. Это может быть спортивная вязаная шапочка. Если забыли ее дома, повяжите голову полотенцем или простыней, как чалмой. Для этого в банный мешочек всегда должна быть воткнута булавка, которой можно закрепить ее. Если вода очень горячая, периодически смачивайте голову под шапочкой или ее саму холодной водой.

Полная схема безопасности — это шапочка и периодическое смачивание головы холодной водой. Мы обычно смачивание не практикуем, так как не перепариваемся, но. новичкам и людям ослабленным, пожилым, это может быть и необходимо.

«Осложнения» в парной

Человек, который контролирует себя 24 часа в сутки, не болеет, с ним не случается неприятностей и недоразумений. Но такой стопроцентный контроль — дело будущего, поэтому неудивительно, что периодически с нами случаются неприятности. Вероятность их возникновения в парной резко возрастает.

Представьте себе, что с кем-то в бане произошел обморок. Как поступить, как оказать первую доврачебную помощь? Это важно знать всем, особенно сегодня, когда врачебная помощь быстро, к сожалению, не приходит. Что же может случиться с

Вами в бане? Это может быть обморок, ожог, тепловой удар, отравление угарным газом, травма от падения. Что делать в подобных случаях?

Обморок — внезапная потеря сознания, длящаяся минут пять. Он может наступить при длительном нахождении в душном помещении или парной. Особенно большая его вероятность во время первого захода в парную, а также при быстром перемещении тела в вертикальное положение, то есть когда человек вдруг резко встает с полка или скамейки, на которой лежал. При этом наблюдаются следующие симптомы: бледность, слабость пульса и дыхания, головокружение, дурнота, тошнота, кажущееся удушье, недостаток воздуха, нарушение координации движений.

Первая помощь при обмороке: пострадавшего необходимо немедленно вынести в прохладное помещение, а не оказывать помощь на месте. Уложить без подушки под головой и обеспечить приток свежего воздуха. Растирать виски, быстрыми движениями помассировать руки и ноги, если есть нашатырь — дать понюхать.

Ожог — может случиться при нечаянном прикосновении к горячим предметам в парной: печи, железной дверке, металлическому ковшу. Сильный ожог могут вызвать кипяток и пар при случайном попадании на тело. Симптомы: покраснение кожи, припухлость тканей. Если появились волдыри, значит, это ожог второй степени.

Первая помощь при ожоге: на пострадавшее место накладывают повязку, пропитанную спиртом, одеколоном, водкой. Можно сделать компресс с раствором марганцовки (двухпроцентный раствор) или сделать повязку с раствором нашатыря. Обожженное место можно смазать растительным маслом. Если и этого нет — используйте урину пострадавшего либо свою собственную.

Тепловой удар — наиболее часто возникает при общем перегревании организма в парной с большой влажностью. Симптомы: слабость, вялость, головная боль или чувство тяжести в голове, могут появиться тошнота, головокружение,

сердечная аритмия, шум в ушах. Может сильно подняться температура — до 40 СС, пульс станет частым, дыхание учащенным и поверхностным.

Первая помощь при тепловом ударе: пострадавшего переносят в прохладное помещение, по возможности укладывают с приподнятой головой. Тело, особенно голову, хорошо обернуть влажной простыней, можно облить пострадавшего холодной водой и дать обильное питье.

Отравление угарным газом — может случиться при неисправной печи или при попадании дыма внутрь парной по другой причине, например задувании его при сильном

ветре внутрь или, наоборот, плохой тяге либо при преждевременно закрытой заслонке. Отравление может быть сильным и даже привести к трагедии. Симптомы: тяжесть в голове, пульсация в висках, головная боль, головокружение, тошнота, подчас рвота. Могут быть сильное сердцебиение, общая слабость (как бы отказывают ноги).

Первая помощь при отравлении угарным газом: срочно вынести пострадавшего на свежий воздух. Натереть виски нашатырем и дать его понюхать. Напоить пострадавшего крепким чаем. Сделать энергичный массаж ног.

Дорогие друзья, будем бдительны, мудры и осторожны в бане! Постоянно осознавайте и себя в бане, и то, что это место повышенного внимания, где надо держать «ухо востро», — тогда никаких неприятностей не будет. Неприятностью я считаю, кстати, не только несчастный случай, но и перепаривание, перегрев, ухудшение самочувствия, появление бессонницы, головной боли и слабости.

Что делать, если после бани наступает бессонница. Приготовьте специальный настой: тимьян ползучий + мята перечная + душица обыкновенная + ромашка аптечная + березовые почки + хвоя ели + зверобой продырявленный — все в равных пропорциях. Пейте настой как чай, заваривая 1 чайную ложку смеси на стакан кипятка.

Что делать, если в парной начинается головная боль и слабость. Приготовьте настой следующего состава (в частях):

тополевые почки (1) + корзинки пижмы (2) + листья зверобоя продырявленного (1). Плесните этот сказочный настой на камни, и Вам станет значительно легче.

ЛЕЧЕНИЕ БАНЕЙ

Традиционное применение русской парной бани — процедура довольно сложная, отработанная веками. Провести правильное парение так же непросто, как сделать хороший массаж или испечь «правильный» торт из совместимых компонентов. Далеко не каждому по плечу правильное проведение процедуры. Парная баня имеет свои секреты, суть которых, дай Бог, раскрыть бы в XXI веке. В парной обычно держится температура 40—50 СС внизу и 70—80 "С на полке. Влажность воздуха 85—90 процентов. Все это способствует растворению в атмосфере парной эфирных масел и других летучих веществ, действующих бактерицидно. Атмосфера
бодрого и веселого задора заряжает энергией силы и радости, подпитывает больного или ослабленного, гармонизирует энергию сильного.

Прекрасно, когда рядом русская и финская бани. Одна дополняет другую, но наша парная универсальна. Веками русскую баню использовали не только для омовения тела, но и для лечения больных.

Подготовка бани для приема больного. Для того чтобы лечебный эффект бани был более выражен, используйте сочетания цветковых и хвойных растений. Баню хорошо протапливают, просушивают, проветривают. На пол кладутся свежие сосновые, пихтовые ветки, липовый цвет. Перед тем как идти в баню, приготовьте настой из нескольких трав: шалфея, ромашки, мяты, душицы, добавьте туда листьев эвкалипта, чабреца, девясила, зверобоя, почек сосны, сныть. Трав должно быть желательно нечетное количество. Если получилось четное, добавьте любую траву. В идеальном случае берутся все перечисленные травы, но реально — те, какие есть. Из трав приготовляют настой. Все перечисленные травы, кроме сныти, эфирно-масличные. Сныть — мистическая трава, ее можно добавлять куда угодно — и в пищу и в настой с

другими травами. Настой делают так: 4—6 столовых ложек смеси заливают литром кипятка и настаивают в тепле 1—2 часа. Отдельно готовят свежий сбор из молодой хвои ели (пихты или можжевельника). За 10—15 минут до прихода больного в парную 100 миллилитров настоя вливают в ковш и выливают на каменку. Туда же можно плеснуть настой из хвои, но уже по желанию больного. Его берут или столько же, или чуть меньше. Воздух парной должен быть насыщенным, душистым, но не чрезмерно, он не должен раздражать дыхательные пути — это уже нарушение закона меры. Нельзя допускать пригорания настоя. Отвар хвои выливают в таз, где замачивается веник. Часть отвара, граммов 100, если не ощущается душистости в бане, добавляется в таз с кипятком, чтобы создать волшебный запах.

Время пребывания больного в парной. Сколько находиться больному в бане? Это опять-таки тот самый вопрос, по которому у нас с Вами будет постоянная полемика — каждому индивидуально! Очень страшны конкретные рекомендации... одни для всех. Поэтому пребывание больного в парной определяется по самочувствию. В среднем это минут 10, а точнее —от 5 до 30 минут. В парной спарьте больного по той же методике, как и здорового человека, сокращая
лишь время пребывания в ней и очень чутко реагируя на его самочувствие.

Что еще важно знать при лечении с помощью бани?

1. **Категорически не сбивать температуру больного. При высокой температуре, особенно в первые ее часы, формируются в крови защитные иммунные тела, вступающие в борьбу с возбудителями болезни. Если мы сбиваем температуру лекарствами, их образование прекращается.**
2. **Если Вы не можете по каким-либо причинам пойти в баню или повести туда больного, принимайте горячие ванны дома. Это самый мудрый, надежный и простой способ выведения шлаков из организма.**
3. **Совместно с парением в бане или приемом горячих ванн рекомендуется пить травяные чаи, в состав которых**

входят листья малины, смородины и липы.

4. Вместо антибиотиков применяйте следующую ингаляцию: натрите зубчик чеснока прямо в стакан, залейте кипятком и дышите над стаканом 15 минут. Выполняйте эту процедуру минимум 4 раза в день. Наши слушатели пишут, что выполняли процедуру по 10 раз во время простудных заболеваний и получили замечательные результаты.

5. Ставьте горчичники на бока, спину, возле трахеи.

6. Целесообразно искусственно, с помощью задержки дыхания, повысить содержание углекислоты в организме, что препятствует распространению инфекции.

7. Ни в коем случае не употребляйте эфедрин.

Русская народная медицина знает удивительные примеры излечения многих недугов с помощью бани.

Простудные заболевания. При тяжелых простудах, воспалительных заболеваниях легких рекомендуется очень горячая парная — каждый день до выздоровления. При простудных заболеваниях хорош березовый веник — это, так сказать, веник-универсал. Но особенно полезны в этом случае веники из веток липы и вереска. При заготовке любого веника между веток всегда хорошо вложить на случай простуды пару веток можжевельника, тоже способствующих исцелению.

При респираторных заболеваниях очень полезна мягкая нежная пропарка грудной клетки и шеи.

При легочных заболеваниях и после излечения респираторных заболеваний применяется настой: листья березы + + липы + душицы + тимьяна — все в равных пропорциях. Плесните его на каменку. Этот сбор очень хорошо воздействует на всю дыхательную систему.

ТРУДНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ БАНЕЙ В ГОРОДЕ

В городе, где жизнь не предусматривает полнокровного и гармоничного существования, создать необходимые условия для лечения в бане гораздо сложнее, чем в деревне.

Это все очень прискорбно. Особенно если посчитать затраты, которые несет государство, строя больницы и подготавливая врачей, да сравнить с тем, что дали бы великолепно

оборудованные бани, работающие круглые сутки, сколько бы можно было сэкономить средств... насколько бы уменьшилось число заболевших... А если к тому же баня плохо обслуживается, в ней много хамства и грубости, тогда поход в баню может привести человека к обострению заболевания. Это тоже нужно учитывать, особенно если имеете дело с эмоционально ранимым человеком.

Есть и еще один крайне неприятный момент — иногда после бани больного приходится везти домой в переполненном общественном транспорте час или более, подвергая его охлаждению либо мелким стрессам. По пути домой он многое потеряет от той благодати, которую дала ему баня. А если есть опасность долго дожидаться транспорта на холодном ветру, тогда, вероятно, вообще нужно отказаться от такой процедуры, так как больной может застудиться.

Обратите внимание, нередко говорят: вот сходил с температурой в баню и заболел. Сидел бы лучше дома. Жуткий вывод, как раз по сознанию его сделавшего. Не потому заболел еще сильнее больной, что в баню сходил, а потому, что или в дороге переохладился, или из-за хамства пострадал (биоэнергический пробой), или вспыхнул в ответ на чью-то грубость (неоправданная потеря энергии). Может быть, раз уж решили лечиться баней, лучше потратиться, но отвезти больного туда и обратно на такси. А может быть, в таком случае лучше дома принять горячую ванну?

Заменим баню горячей ванной

Учитывая все сложности поездки в баню, Вы решили, что будете лечиться дома горячими ваннами. В них добавляют настои и отвары, такие же как и в парной. Ванны бывают теплыми, с температурой воды 36—38С, и горячими — 39-40°С. Длительность процедуры — 10—25 минут. В самом начале простудного заболевания, если Вам удалось его «поймать», используйте теплые ванны, а если не удалось захватить начало заболевания или сильно охладились, лучше использовать горячие. Не выдерживайте бездумно время пребывания в ней

— 10—25 минут, оно дано для ориентации, Вы же должны выработать свой режим.

В ванной вода должна доходить до уровня груди, не выше. Находитесь в ней до тех пор, пока не покроетесь испариной. После этого можно выйти, немного походить обнаженным, постоять перед открытым балконом. Как только охладитесь, снова в ванну. Работайте таким образом, пока не почувствуете небольшое утомление, — значит, пора прекращать процедуру. Число заходов в ванну может быть от одного до шести. Лично мне хватает трех раз.

Хороший эффект от ванны Вы получите, добавляя в нее настои эфирномасличных растений: чабреца, мяты, ромашки, шалфея, цветов липы, почек сосны, листьев черной смородины. Возьмите нечетное количество этих или каких есть трав — от 200 до 600 граммов. Предварительно отварите эту смесь на водяной бане или в закрытой эмалированной посуде в течение 20 минут на медленном огне. Или, залив крутым кипятком, плотно укутайте смесь на 3 часа. После этого настой готов и его можно влить в ванну. «Ножную» часть ванны до половины закрывают клеенкой или полиэтиленом и заходят в это чудо из чудес — травяную ванну.

После ванны проведите ингаляцию любым из травяных сборов и выпейте чашечку потогонного чая следующего состава: листья земляники лесной с цветками, цветы и молодая зелень малины или цветы рябины, ягоды и цветы калины. Возьмите всего поровну. 2 столовые ложки сбора заварите 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите. Выпейте 1—2 стакана в горячем виде на ночь или перед тем, как лечь в постель после ванны, если Вы простужены.

Больше говорить о лечении баней и ванными не будем: когда информации слишком много, она с трудом становится знанием. Кстати, мы с вами почти ничего не говорили о вениках. А это ведь тоже свой особый мир, целая страна с очень непростой жизнью. Каждый веник имеет свое специфическое поле, свою ауру, свои, особые, присущие только ему, свойства. Разберем основные виды веников.

ВИДЫ ВЕНИКОВ

Прежде всего запомним одно правило: все веники лучше использовать свежими! Только тогда они наиболее полезны: одни успокаивают и дают силы, другие — бодрят. Все их чудесные свойства зависят от дерева, от которого они взяты.

Успокаивающие и восстанавливающие силы веники

Березовый веник. Помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах, после физической нагрузки. Хорошо очищает кожу при сыпи и гнойничках, ускоряет заживление ссадин и ран, успокаивает. Его главное достоинство в том, что он способствует расширению мелких бронхов, сопровождающемуся отхождением мокроты и вентиляцией легких. Для занимающихся дыхательной гимнастикой этот веник незаменим, особенно если дыхательная гимнастика помогает отвыкать от курения.

Дубовый веник. Более предпочтителен для людей с жирной кожей. Оказывает противовоспалительное действие. Аромат дуба (поле дуба) препятствует чрезмерному увеличению артериального давления в парной. Поэтому гипертоники, занимающиеся физкультурой, предпочитают этот веник. К тому же он хорошо успокаивает эмоции после нагрузок, например, после медитативного бега.

Липовый веник. Устраняет головную боль, очень показан при почечных проблемах, так как способствует мочегонному эффекту. Этот веник действует успокаивающе, жаропонижающе, расширяет бронхи. При простудных заболеваниях, как я уже упоминал, он самый лучший.

Ольховый веник. Применяется при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

Пихтовый и можжевеловый веники. Пихтовый используется зимой в Сибири, а можжевеловый — в Средней Азии. Смолистые вещества веников хорошо влияют на кожу, улучшают кровообращение глубоко в мышцах и даже во внутренних органах. Очень хороши они при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Препятствуют

респираторным заболеваниям: ларингитам, бронхитам. Хороши как профилактика при эпидемии гриппа.

Эти веники используются при вечернем парении, они способствуют хорошему сну, восстанавливают силы, успокаивают.

Бодрящие веники

Рябиновый с пижмой (с соцветиями пижмы). Усиливает активность нервной системы. Если требуется после бани быть мобилизованным и свежим, берите этот веник. Благодаря обилию эфирных масел он прекрасно тонизирует организм.

Крапивный веник. Это очень сильно действующий веник. Если после длительного похода у Вас появились ломота и боль в суставах или мышцах, зайдите в баню и обработайте себя свежим крапивным веником. Боль как рукой снимет. В горячей атмосфере парной свежая крапива сразу сникнет и будет жалить очень слабо, именно так, как надо. Так что не нужно бояться обжечься.

Как быть, если не взял в парную веник

Случается, что оказываешься в парной без веника. Есть прекрасный выход из положения. На полке в парной надо расстелить простыню так, чтобы часть ее свисала на пол. На простыню ложится тот, кого собираются парить, и накрывается свободным ее концом. Его напарник берет свободный край простыни, поднимает вверх насколько это возможно и, захватив сверху более нагретый воздух, быстро опускает простыню вниз. Горячий воздух приятно и очень эффективно идет к телу. Так повторяют раз пять. Затем простыню опускают и начинают через нее растирать лежащего человека. На всю операцию с обмахиванием и растиранием рекомендуется тратить не более полминуты. Этот своеобразный массаж тела нужно повторить 2—3 раза. Затем лежащий поворачивается лицом вверх, и его парят со стороны груди. Всего проводят две такие процедуры.

Если нет простыни, можно париться полотенцем — как обычным веником. Не забудьте в конце процедуры сделать полотенцем массаж тела по спине, тазу, бедрам, ногам.

КАК ПАРИТЬСЯ В ПОХОДЕ

Представьте себе, что во время пешего или байдарочного похода Вы остановились на привале на берегу реки или ручья. Вы устали, Ваши мышцы натружены. Сами собой всплывают мысли — как хороша была бы сейчас банька! ..

Есть выход в этой ситуации. Натяните брезент наподобие палатки — это будет началом «строительства» Вашей бани. Можно использовать для этой цели и старую палатку. Можно даже сделать шалаш и накинуть на него брезент или полиэтилен, с двух сторон заделать ветками и засыпать листьями импровизированную баню. Вход завесьте пологом. На пол бросьте еловый лапник. Несмотря на то что баня получилась какая-то условная, работать она будет замечательно. Ведь соблюдено основное условие бани — соединение воздуха и воды (мысли и чувства), что дает потрясающий оздоровительный эффект.

В костер подбросьте камни-голыши без трещин, которые не лопаются и не крошатся в огне. В ведре запарьте в небольшом количестве все известные Вам травы, растущие вокруг, не забудьте про лист малины и. крапивы. Отдельно или в этом же сборе запарьте хвою ели или сосны. Возьмите 1/8 часть ведра настоя и поставьте в шалаш, отбросьте полог из брезента. Двумя ветками возьмите из костра раскаленный голыш, надев предварительно брезентовые рукавицы, чтобы не обжечься, отнесите в палатку и бросьте в ведро. Не обожгитесь о вырвавшийся из ведра пар! Закройте полог. Через несколько минут бросьте в ведро еще один раскаленный камень. Затем еще один... Кстати, камни можно таскать и другим ведром, следите, чтобы они были небольшими.

Настало время париться. У Вас уже подготовлены веники, среди которых особенно выделяется крапивный. При его заготовке опять пригодятся брезентовые рукавицы (очень нужная вещь в походе). Залезьте в палатку, посмотрите, что

там за атмосфера. Бросьте в ведро еще несколько камней, чтобы почувствовать: да, это баня, — начинай париться. Пара должно быть не меньше, чем в обычной бане, а атмосфера палаточной парной еще душистее и приятнее. Проведите все процедуры, какие проводите в бане, ухитритесь попариться так, чтобы не делать скидки на походные условия, разумеется, не забудьте о шапочке на голову.

После такой прекрасной бани замечательно сразу из парной прыгнуть в озеро или ручей, — какое это необыкновенное наслаждение! Такая баня — незабываемое событие в походе, я бы сказал, —праздник. Приятного Вам отдыха в походе!

Теперь внимательно, дорогой Читатель, просмотрите все мероприятие — «баня в походе» через Ваш «ментальный экран». На просмотр — 5 минут.

Домашнее задание № 9

Ответьте на следующие вопросы:

1. **Какого цвета палатки были в походе?**
2. **Новое место стоянки Вы выбрали или Вы уже останавливались там?**
3. **С какой стороны находится солнце от лагеря?**
4. **Сколько человек было в походе, как они были одеты?**
5. **Куда Вы ныряли — в ручей или озеро?**
6. **Видели ли Вы берега водоема или нет? Если да, то какие они?**

Всего Вам надо ответить на 50 вопросов, касающихся Вашего пребывания в парной, в походе, при купании, —придумайте их сами. Отвечать на вопросы надо быстро, не задумываясь. Умение пространственно мыслить — условие личного прогресса.

Обязательно осуществите такой поход и парение на природе. Возьмите с собой палатку, хороший рюкзак, штормовку, специальную обувь, объединитесь с друзьями. Прекрасно, если Вы сможете попасть в байдарочный поход. Если не получится, не огорчайтесь, путешествие по суше не менее интересно. Если у Вас нет денег, сшейте себе рюкзак и палатку сами, ничего нет

проще! И в поход. Особенно он важен, если у Вас есть дети. Вы должны привить им вкус к такому отдыху, это значительно лучше, чем походы в кино или бесконечные тусовки во дворе.
Хотите короткий тест на силу воли? Наметьте приблизительно день Вашего пешего похода и начинайте готовиться к нему. Думаю, вряд ли Вы осуществите задуманное. Почему? Проанализируем ситуацию: Вы хотите, понимаете, что поход нужен, но никак не можете.. В чем же дело, кто мешает? — Отсутствие воли! Неокультуренная, слабая, неразвитая воля не хочет напрягаться! Вот Вам необходимость постоянного совершенства — то астрального, то волевого тел...
Я надеюсь, Вы осуществите свой поход, что бы ни случилось, заставите тело воли подчиняться главе организма-государства .
На этом, дорогие друзья, заканчиваем главу о гидротермальных процедурах.

Домашнее задание № 10

1. Выучите все 7—8 этапов парения и отработайте их в бане «на зубок» в течение 3 месяцев.
2. Определите свое оптимальное время пребывания в парной.
3. Прикиньте свой максимум, то есть время парения, которое для Вас чрезмерно.
4. Определите наилучший для Вас день недели для похода в баню.
5. Целесообразны ли для Вас гидротермальные процедуры раз в неделю, или Вам они нужны чаще?
6. Как быстро Вы начинаете потение? Обязательно определите точное время начала потения в Ваши первые посещения парной. Затем надо проверить это время через год. Вы уже знаете, что потение — критерий

здоровья: чем быстрее оно начинается, тем здоровее организм. Отсюда
ясно, зачем нам нужны эти сведения.

7. Определите, насколько показано Вам парение горячими ваннами?

8. Осуществите поход в лес и парение в палатке в ближайшее лето.

9. Что нового Вы узнали об особенностях своего организма после того,
как стали ходить в баню?

Наиболее интересную информацию запишите, пожалуйста, в свою тетрадь.

Дыхательное упражнение для развития интеллекта № 9

Примите исходное положение: голову наклоните вперед, так, чтобы подбородок был прижат к яремной ямке (впадине между ключицами), смотрите вниз, спина прямая. Сделайте такие же вдохи-выдохи, как и в дыхательном упражнении № 1 (см. стр. 174). Концентрация при этом на впадине под затылком, то есть зажигаете там «ментальный экран» и следите за цифрами... отсчитывающими число вдохов, выдохов.

Упражнение, излечивающее расширение вен, № 10 (предложено А. Н. Микулиным).*

Поднимитесь на носки так, чтобы ноги оторвались от пола всего на 1 сантиметр и резко опуститесь на пол. После 20 таких сотрясений сделайте перерыв на 10 секунд. Не выполняйте более 60 сотрясений за одно упражнение. В течение дня повторяйте упражнение 3—5 раз.

На этом, дорогие соратники по «Единству», закончим нашу встречу. Сконцентрируйтесь, пожалуйста, на своем сердце...

Глава 7

ЦАРСТВО РАСТЕНИЙ

ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА ТРАВЫ

По разным частям Земли, в соответствии с уровнем сознания и интеллекта проживающих на них людей, были розданы Творцом сокровенные знания. Одни знания Он дал в Китае, например, об энергетических каналах, другие в Индии —о чакрах, третьи в Тибете, в Персии... На территории, где должна была сформироваться Россия, кроме прочих, были получены знания о мануальной терапии и травах.

Лечением больных и рекомендациями здоровым занимался у наших пращуров знахарь — потомственный генетический лекарь, целитель. Знания он в основном получал из рук в руки от родителей, а те — от своих родителей, и при лечении людей ему помогала энергия рода — умершие бабки и деды, сподобившиеся этих знаний. Знахарь стоял очень близко к Природе, очень чувствовал ее, видел ее целостность. Часто он был одинок, жил не с сельчанами, а несколько обособленно, наедине с Природой.

В народной целительской практике были такие золотые знания, которые могли ответить на все вопросы медицины, вылечить любые болезни и душевные немощи. Эти знания ждали, чтобы кто-то пришел и взял их, ждали, когда люди созреют до работы с ними. Но настали черные годы России, и знания были уничтожены Природой с помощью людей в кожаных куртках, мракобесов, воевавших с «мракобесием», уничтожены и за ненадобностью новой власти, и из опасений Матери-Природы, что попадут они в злые руки. В 30-е годы мы потеряли много целителей, живых носителей ценнейших знаний, которые не успели ничего передать нам ни письменно, ни устно.

Немало теряем и сегодня. Помню, в 1980 году я длительное время был знаком с целителем-пчеловодом. Он безапелляционно заявлял: «Я лечу все! Могу и онкологию!» Пчелы, продукты их деятельности — малоизведанная страна, в которой он был своим. Тогда врачи на нашли ничего лучшего, как незлобиво посмеяться над нашими просьбами — дайте помещение, где можно поставить два ящика: с пчелами и

травами и проверить метод. Не дали. Сегодня этот человек в Америке, там ему дали все...

Знахарь был близок к Природе не только внешней, но и внутренней. Как он чувствовал Мать-Природу, ее леса, травы, так чувствовал и пришедшего к нему человека. Видел, что привело того, какая сила — светлая или темная, какая болезнь у пришедшего — благодетельная, учащая и врачующая душу через болезнь тела, или злая — от помрачения ума и дурного сердца. Часто благодатные силы настолько покровительствовали знахарю, что достаточно было только постоять рядом с ним, чтобы наступило облегчение, только попить у него чайку да поговорить о том о сем, как становилось легче на душе. До крещения Руси знахари работали со стихиями Природы, с энергетическими сущностями леса, воды, воздуха, огня... с языческими эгрегорами, которые были (и остаются) очень мощными. Но они имели сильную призем-ленность по сравнению с тем, что обрели знахари с принятием христианства. После этого работа шла уже не с водой, а с ангелом воды, не с воздухом, а с ангелом воздуха... Что достигалось изменением мировоззрения? Повышение чистоты энергии и, что может быть, самое главное, — соблюдение принципа иерархичности! Известно, что каждое озерцо, каждое болотце или лесок имеет своего иерарха с кучей подданных, со своей армией и экономической жизнью. Круглыми прозрачными глазами смотрит вся эта братия на царство людей. Каждый такой иерарх — удельный князек, охраняющий свои владения. Язычество поклонялось этим князькам и обращалось к ним за помощью. Сила их похожа на силу мафии — эффективна, но порочна. Но не об этой иерархичности мы говорим, С приходом христианства был создан принцип подчинения Высшему началу, а не энергетическому объекту. Уже не «леший» руководил работой, не низшая и не всегда добродетельная сила, а божественные посланники.

Чаще всего знахарь лечил с помощью травы. Трава — жизнь, вышедшая из царства минералов, на одну октаву выше него, несущая в себе, кроме физического тела, еще и эфирное.

Для растения потолок всей эволюции — эфирный, а сверхзадача — «выскочить» за эфирную субстанцию в некую другую, может быть, еще неизвестную нам. Все проблемы со здоровьем человека начинаются с угнетения эфирного тела. Его эфирная рубашка от неряшливого и неправильного ношения приобретает множество «дыр» и «прорех», через которые теряется энергия. В чем проявляется неправильное ношение эфирной рубашки? В негармоничном, варварском образе жизни, неправильном питании, длительных переживаниях, взрывах негодования, импульсивных действиях гнева...

Аура травы, ее эфирное тело врачует, «штопает» эфирную рубашку человека — это первое. Второе — трава имеет свои мощные эгрегоры — энергии, живущие в прошлом, настоящем и будущем одновременно, мощь которых безгранична, хотя бы в силу своей множественности, и помощь от них велика. Силу и воздействие этой энергии на человека трудно объяснить интеллектуально. Потому-то трудно бросить пьянице пить, курящему — курить, наркоману — пользоваться зельем, а кофеману — оторваться от дегустации кофе, так как держит их мертвой хваткой мощнейшая сила — дух травы. Всей своей мощью, всем своим многомерным непробужденным сознанием держит царство растений индивидуальное человеческое сознание. Оно — кущи, массив, лес, джунгли, а человек — единственное, индивидуальное. Вырваться из этого захвата можно только используя более мощную энергию — духовную. Так, пьяница может уйти от запоев, многократно обращаясь к Творцу с просьбой помочь избавиться от плена духа травы, курящий — просить помощи от гнета травы табака. При этом верующий обращается к Богу, атеист — к своим самым сокровенным принципам — помогите! Трава влияет на неосознанное в человеке, но его царство отличается от других еще и наличием индивидуального сознания, и на него трава действует очень слабо. Поэтому вырваться из ее объятий, можно только через совершенство своего сознания. Из' высших

тел человека в основном астральное подчинено влиянию травы.

Но не все в царстве растений так темно. Есть в нем, как и везде, светлые и темные тона. Светлыми люди назвали воздействие лечебными травами, темными — воздействие наркотическими растениями, благодатными — такие воздействия, как окуривание ладаном. Сегодня целители четко делятся на три категории: одни работают через религиозные эгрегоры, другие — через языческие, а третьи — сами не зная от кого... Именно их сегодня 75 процентов.

Своеобразно было отношение знахаря к траве. Трава живая — утверждал он. Этот постулат возьмем на вооружение и мы. Знахарь видел и слышал жизнь травы, понимал ее чаяния, ощущал боль и радость и поэтому имел право говорить: поймите траву.

Как можно понять траву? — спросите Вы. Для этого нужно уподобить свои вибрации вибрациям травы. Как? Точно не скажу, знаю только, что это тоже работа над собой, над уничтожением собственного естества, преобразование его любовью к окружающему миру. Эта работа позволяет создать себе универсальное сердце, которое сможет понять все и вся!

КАК ВОЙТИ В КОНТАКТ С РАСТЕНИЕМ

Внимательно смотрите на цветок в течение 5—10 минут. Пусть ни одна посторонняя мысль не войдет в Ваш мозг и в нем будет только цветок... Затем сделайте растению приглашающий к себе жест и закройте глаза, представляя, что цветок медленно вплыл в Ваше сердце. Теперь почувствуйте цветок, представьте себя цветком — это внешняя сторона познания растения. Вторая, более глубокая, сторона откроется лишь тогда, когда Ваше сердце станет настолько чутким, что сможет почувствовать все, даже жизнь цветка. И тогда он сам все «расскажет» Вам. Как — не знаю, это область мистики. Бесстрастные приборы показывают, как вздрагивает цветок, когда в комнату входит злой человек, и как цветок меняет свое поле на мягкое, пластичное, когда появляется добрый человек.

Растение все понимает, все видит и слышит, у него только другой диапазон понимания и слышания, на два качественных уровня ниже, чем у человека. Есть в царстве растений свои партии и свои иерархии, есть свои коммунисты, свои фашисты — и свои демократы, есть своя интеллигенция, и есть свои пролетарии — «все, как у людей», только в другом мире. Об этом другом мире я кое-что расскажу в конце главы для примера.

Войти в диапазон «слышания» растения, настроиться с ним на одну волну можно только через любовь к цветку и через искреннюю заинтересованность. Где нет интереса, там нет любви, и у Вас ничего не получится. А если есть интерес — многое зависит от того, каков он — материальный, научный или не ищущий никаких выгод, альтруистический.

Ангелы леса сообщили нашим пращурам, когда можно собирать растения, как их готовить, как использовать. И может быть, самое главное, что вынес целитель из общения с ними, — то, что человек — часть Природы, часть Земли, растений, животных, неба, Солнца, вселенной. Поэтому наиболее мудрые целители лечили не болячку, а нравственную причину, вызвавшую потрясение вселенной человека.

Знахарь прошлого был «правильным» экстрасенсом высшей пробы. Такой экстрасенс сам делает все необходимое и примитивное, а все сложное делает за него Высшая сила, он только просит сделать (через обращение к Высшему, через молитву), и его настой чудесным образом вылечивает больного. Худший вид экстрасенса, который все делает сам, исправляя две-три понятные ему причины, но при этом не учитывая остальные восемьсот, которые не видит и которые не понимает. Знахарь отличал здоровье от крепости натуры, распознавал проходящую болезнь от тяжелого недуга, по положению ангелов за плечами больного видел, справится ли тот с хворью или обречен. Давал необыкновенной мудрости советы, которые были подчас непонятны, но лечили. Советы были самыми разнообразными: о диете, образе жизни, и иногда они были совершенно вне законов логики. Одному он

советовал прекратить держать кур, другому — убрать всех черных гусей из стаи, третьему — срубить новый дом и жить в нем, а старый разобрать на дрова, мог посоветовать перенести в другой угол избы полати, четвертому настойчиво рекомендовал отдать собственного ребенка на воспитание бабушке...

Истинность советов проверялась годами, и оказывалось, что они всегда были правильными. Объяснить мудрость этих советов можно только особенным всеобъемлющим видением мира. Таким видением, которое за одно колено рода не сотворить, здесь нужны были многие и многие поколения знахарей одной ветви. Еще до подхода к лесу целитель совершал молитву, прося Бога о помощи. Перед входом в лес обращался к ангелу леса с просьбой дать той травы, которой нужно, и столько, сколько нужно. Рвал траву «из сердца», с почтением, представляя, что руки растут прямо из груди. Так трудно набрать много травы, но если быть все время в состоянии почтения и умиления, то можно сделать эту работу. Срывая траву, знахарь приговаривал: «Милая трава, прости, что рву тебя, но ты очень нужна людям. Ангел травы, дай мне твоей божественной силы».

В духовном мире важно, не что говорят, а кто говорит, в светском — наоборот. И в знахарском деле важно, кто именно собирает траву. Поэтому у случайного человека трава была просто травой, а в руках знахаря она творила чудеса, лечила все, вплоть до онкологии.

Возьмите электронную аппаратуру (регистрирующую эффект Кирлиана), заснимите свечение травы, собранной знахарем или хорошим целителем, и травы, собранной случайным человеком. Вы увидите разительное отличие в интенсивности свечения — до ста раз. Вот что значит «брать траву». А сколько ее взять? Бесстрастная электронная аппаратура снимает корзинку с травой. Свечение травы увеличивается, увеличивается по мере наполнения корзинки, вдруг стало стремительно уменьшаться, ослабевать. В чем дело? А дело в том, что Вы перебрали, сняли с полянки более 30 процентов

травы. Знахарь никогда не обирал поля и лужайки. Он брал столько, сколько можно было взять, не нарушая природного равновесия, стараясь не повредить роду травы. Это примерно 20—30 процентов с полянки. Сегодняшние горе-собиратели берут, хапают, рвут чуть ли не зубами, главное — набрать как можно больше! Разве так собирают траву? А какой укор будет Вашей судьбе! И какой травой Вы будете потом снимать полученную «лихоманку»? Чтобы ни совершал человек, его поступки не должны быть на фоне греха.

Трава — такая же жизнь, как и любая другая, и ломать ее грешно. Нужно войти с ней в контакт не причиняя ей зла. Взятая сверх нормы трава теряет наиболее тонкую мистическую силу — так обрывают траву животные, поедая ее.

ЭЛИТНЫЕ ТРАВЫ РОССИИ

В царстве растений есть свои цари и царевичи, есть военачальники и воины. Каждый вид травы рожден под определенным знаком Зодиака и имеет ту или иную специализацию, проявляет себя как человек, у которого доминирует Один-два инстинкта, человек с определенным психотипом — как холерик или флегматик. Среди «высшего света» трав есть такие, которые зовутся отечественной медициной «элитными травами». Разработал эту классификацию известный петербургский врач-психотерапевт В. И. Гарбузов.* Что же это за травы? Прежде чем их перечислить, начнем разговор с описания их свойств (то есть с нагрузки на ментальное тело).

Элитные травы проводят в жизнь два принципа, которые и делают их лучшими среди всех.

Адаптогенный принцип. В чем его смысл и как он проявляется? Помните, мы говорили о здоровье как об умении адаптироваться в окружающем мире? Есть ли какая-то связь умения адаптироваться с адаптогенным принципом? Ведь в этих словах один корень. Адаптогенное влияние приводит к мобилизации всех сил организма, всех личностных энергий: умственных, эмоциональных, физических. Это мобилизация и

подготовка его к чрезвычайным нагрузкам. Мы видим, что травы, проводящие этот принцип, помогают человеку адаптироваться во внешнем мире, изменяя мир внутренний. Адаптогенное влияние травы... оно хорошо тогда, когда человек уходит в экспедицию, когда пошел от канцелярского стола на стройку грузчиком зарабатывать на квартиру, когда приехала родня на свадьбу дочери и всех надо принять, разместить, свадьбу сыграть, не доспать, не доесть. Когда на носу диссертация, а сил уже немного, или когда по политическим мотивам приходится ехать с «милого севера в сторону южную». Тогда человек может использовать траву, дающую мобилизацию всех сил организма. Любой человек? — зададите Вы совершенно правильный вопрос. Не любой. Только полный сил или хотя бы не ослабленный, более или менее здоровый. Ему адаптогенное растение поможет. А как быть, если человек заболел? Все то же самое: чтобы «подхлестнуть» его выздоровление, можно использовать адаптогены. Но если человек сильно ослаблен хроническим заболеванием, ему адаптогенное растение не поможет. Здесь как бы тянешь с двух сторон пропасти: растение-то вытянет, а сам человек? Не сможет подтянуться, так и будет «висеть» над обрывом — ни то ни се. Итак, адаптогенное растение для сильного — как помощь и лечение. А для слабого?

Реадаптогенный принцип. Его влияние благотворно для человека слабого или ослабленного болезнью, лишениями. Это ранозаживляющий, восстанавливающий силы и свойства принцип. Применяется, когда организм уже настолько ослаблен, что ему требуется серьезная помощь, когда одному ему уже не справиться. Тогда используются растения, несущие принцип реадаптогенности. Они призваны заживить раны, зарубцевать язвы, срастить кости, увеличить иммунные силы. В народной медицине мы имеем большинство растений реадаптогенов, лучшим из которых с древности считалась солодка голая (корень).

Так что же такое элитные растения, какой принцип, какие свойства они выражают? Они объединяют два ценнейших

свойства: являются адаптогенами и реадаптогенами одновременно. Они и стимулируют защитные силы организма и восстанавливают его возможности. Какие свойства передают элитные травы организму? Или, говоря более научно, — какие эффекты создают элитные травы в организме человека?

Успокоительный эффект. Без успокоения человек не будет здоров и счастлив. Те органы, которые чрезмерно возбуждены, притягивают к себе всю энергию организма. Они подобны служащему, скандалящему в учреждении. И чтобы с ним не связываться, ему все время потакают, уделяют внимание, дают премии. Так и больной орган: воспаленный и возбужденный, он все внимание забирает себе. Невозможно работать со своим организмом, когда тот перевозбужден, ему нужны тишина и спокойствие, сосредоточенность, а тут... перевозбужден кишечник, из-за него встревожено сердце, болят почки... в результате Вам будет не расслабиться, а если и сможете это сделать, вся полученная от расслабления энергия уйдет в место перевозбуждения, подобно тому как уходят энергия, деньги, средства в местность, где бушует война.

Болеутоляющий эффект. Не добиться гармонии в организме, радости и счастья в жизни, если где-то что-то болит. Боль — это и возбуждение и страдание, это унижение и неудовлетворенность. Ничего не добиться в организме, пока не будет утихомирена боль. Травы убирают боль медленно, плавно, мудро и наверняка.

Спазмолитический эффект. Где возбуждение, боль и неудовлетворенность, там и спазмы, напряжение, сведенные судорогой мышцы, насилие низшей природы над высшей... Травы снимают спазмы, но для этого тоже нужны время, терпение и вера в их силу.

Противовоспалительный эффект. В организме сознательного человека, в том организме-государстве, который правильно «строился» или «перестраивался» этим человеком, везде проложены шоссейные дороги, подведены рельсы, расставлены линии электропередачи, есть телефонная связь. Такой организм гармоничен и имеет реальную связь с главой и

сердцем. Если в организм проникло зло, для борьбы с ним выделяются солдаты, снаряды, средства. Если выделяется слишком много — а в организме неокультуренном их всегда слишком много — начинается воспаление. В организме человека сознательного, работающего со своим физическим телом, солдат выделяется лишь чуть-чуть больше нормы, и сильного воспаления не бывает. Трава позволяет сбросить лишнюю энергию борьбы, привлечь лишние военные части к уборке картошки, строительству коровников, работе в рамках конверсии и т. д., то есть сбросить лишнее воспаление.

Очищающий эффект. Очень значителен. Шлаки и токсины захватываются частичками травы и выносятся вон. Выбрасываются за пределы тела и шлаки эфирного тела, и прочая энергетическая грязь. Люди, склонные к ожирению, с помощью травы нормализуют обмен веществ и избегают этой проблемы. Жировые субстанции идут не туда, куда хочет негативная энергия нашего организма, а туда, куда направляет их трава, а излишек сгорает в печи пищеварения. В организме всегда существует проблема водно-солевого баланса, то есть сколько ему нужно воды и сколько соли. Трава помогает создать оптимальный баланс между водой и солью, выступает посредником между ними.

И последнее — трава обладает мощным противосклеротическим эффектом, и это крайне важно.

Мочегонный, послабляющий, желчегонный эффекты. Я вписал их без разделения, так как именно они образуют «троицу оздоровления» травой. Это три принципиальных качества, характеризующих элитность травы и вообще весомость почти любого сбора. Без этих свойств не излечить хроника, не оздоровить организм. Извините, но и лучшие человеческие качества проверяются тоже по наличию этих свойств. Если после разговора с человеком у Вас прекратился процесс излишнего желчеобразования, то есть того, что вело к агрессии и угрюмости, это был достойный во всех отношениях человек. А если после того, как умный и благородный человек дал Вам мудрые советы и рекомендации и у Вас возникло стремление

простить и забыть причиненное зло, освободиться от досады и обиды, значит, он подействовал на Вас как элитная трава, и Вы очищаетесь на тонких планах Ваших чувств и мыслей. Мочегонное, желчегонное, послабляющее — это мощные очистительные действия, без которых Вы будете наливать вино — энергию — в «старые мехи», где давно все заплесневело, забродило и скисло.

Эффект оздоровления желудочно-кишечного тракта. Без его здоровья нет здоровья вообще. Если Вы решили вывести бородавку, полететь в Космос, начать оздоровление организма или работу по развитию собственного сознания — начните с оздоровления желудочно-кишечного тракта, не ошибётесь. В нем, в его оздоровлении, заложен особый смысл, который надо расшифровать и внедрить в жизнь. И лучшим средством для оздоровления желудочно-кишечного тракта служит трава.

Оздоровляющий эффект всего организма. Его великолепно создает трава. Проявляется он вполне логично — Природа очень экономна и целесообразна. Свет распространяется по кратчайшей прямой, длина шерсти у бурого медведя именно такая, какая целесообразна для обогрева ее хозяина зимой, вода всегда течет под гору и никогда наоборот. Именно наличие целесообразности в Природе служит доказательством существования в ней Высшего разума и смысла. Растение, стоящее на две октавы развития ниже человека, ближе к Природе. Человек, введший растение в себя, частично приобретает его свойства и тоже становится ближе к Природе. А раз ближе к Природе — значит, все, что происходит в микромире человека, тоже природно-естественно. Те «дыры», которые были в его здоровье, заглаживаются естественным образом, те «провалы», которые мешали его гармонизации, засыпаются, а вышележащее сглаживается и он начинает жить так, как предполагала Мать-Природа. Вот одна из причин оздоровления всего организма.

Омолаживающий эффект. Трава воздействует на все самые главные системы, «заливая», «закапывая», «заглаживая» все

проблемы, которые возникают в организме, воздействуя на все ущербное, на все, чему нужна помощь, и дает ее.

Есть много данных о профилактическом онкологическом эффекте элитной травы. Так и хочется сказать высоким слогом: слава тебе, мой младший брат трава!

Элитные травы подразделяются на четыре группы (по семь трав в каждой):

Золотые травы: горец птичий — спорыш (листья); зверобой продырявленный (трава); календула лекарственная (соцветия); крапива двудомная (листья); одуванчик лекарственный (корень); подорожник большой (листья); солодка голая (корень).

Серебряные травы: девясил высокий (корневище); пастушья сумка обыкновенная (трава); полынь горькая и обыкновенная (трава); ромашка аптечная (цветки); тимьян (чабрец) ползучий и обыкновенный (трава); тысячелистник обыкновенный (трава); чистотел большой (трава) — использовать только по рецепту, он ядовит.

Бронзовые травы: душица обыкновенная (трава); дягель лекарственный (корень); земляника лесная (листья); лопух большой (корень); сушеница топяная (трава); череда трехраздельная (трава); хмель обыкновенный (шишки).

Медные травы: аир болотный (корень); барбарис обыкновенный (листья); бессмертник песчаный (трава); брусника (листья); вахта трехлистная (листья); лапчатка прямостоячая — калган (корневище); почечный чай (листья).

Прежде чем начать лечиться травами, просмотрите несколько сборников по лекарственным растениям. Вы убедитесь, что все они процентов на семьдесят повторяют друг друга и отличаются часто только методикой изложения. Это естественно: невозможно давать рецептуру, не описав наиболее известные и проверенные сборы. Просмотрев два-три сборника, Вы быстро освоите наиболее надежные рецепты и способы лечения травами, поймете некоторые их свойства. Приобретя практический опыт работы, возможно, узнаете то, что не объяснимо с помощью ума, а лишь с помощью

интуиции. В дальнейшем используйте книги по травам как справочник. Очень важно знать наиболее известных травников и их книги, предпочитая подчас их всем остальным как «старое, но грозное оружие». Правда, тогда Вы рискуете упустить что-то новое. Правило должно быть одно: для оздоровительной работы над собой используйте книги проверенных авторов, для работы исследовательской — любые книги.

Какие известные и какие неизвестные авторы — вопрос спорный. В нашей школе начинают с книги Иванова: «Рецепты природы». (СПб., 1992). В одном я с ним не согласен — он ориентирует читателей на аптеки, а не на самостоятельный сбор трав. Полезны книги Г. З. Минеджяна «Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения» (М., 1993), Г. З. Берсона «Дикорастущие съедобные растения (Л., 1993) и многие другие. Тщательно просмотрев Один-два серьезных сборника, Вы легко сможете ориентироваться в литературе по фототерапии.

А сейчас разберем конкретно те эффекты, о которых шла речь ранее, рассмотрим травы, которые их создают, и сборы, приводящие к нужным результатам. Поговорим и о неэлитных травах.

СБОРЫ ИЗ НЕЭЛИТНЫХ ТРАВ

Неэлитные травы, которые мы называем так чисто условно, приносят издревле человеку неменьшую пользу.

Травы, снимающие спазмы внутренних органов и боли: валериана лекарственная (корень); мята перечная (лист); ромашка аптечная (цветок).

Мощные неэлитные адаптогены и антидепрессанты: родиола розовая (корень); левзея софлоровидная (корень); лимонник китайский (плоды). Эти растения сильные стимуляторы, в том числе и сексуальные. Мощными антидепрессантами являются в первую очередь представители семейства аралиевых: аралия маньчжурская (почки, корни); женьшень (корень); элеутерококк (корень).

Противопоказания к применению вышеуказанных адаптогенов и антидепрессантов: эти растения не применяются при беременностях, гипертонических кризах, стенокардии, онкологических заболеваниях (при последних все делается под руководством врача или целителя).

Зададимся вопросом: кому в первую очередь предназначены адаптогены? Страдающим болезнью тонкого кишечника и всех тех органов, с которыми он взаимодействует, людям уже ослабленным, но сохранившим силы. Им рекомендуется следующий сбор: горец птичий; девясил высокий; зверобой продырявленный; календула лекарственная; лопух большой; одуванчик лекарственный; ромашка аптечная; череда трехраздельная; чистотел большой. В этот сбор надо добавить специфические желчегонные средства: бессмертник песчаный, душицу обыкновенную, кукурузные рыльца.

Кому в первую очередь предназначены реадаптогены? Страдающим болезнью толстого кишечника и всех тех органов, с которыми он взаимодействует, а также уставшим, ослабленным, имеющим мало сил, людям. Для них полезны такие травы: аир болотный, алтей лекарственный; горец птичий; девясил высокий; зверобой продырявленный; календула лекарственная; крапива двудомная; лапчатка прямостоячая; лопух большой; одуванчик лекарственный; окопник лекарственный; пастушья сумка; подорожник большой; полынь горькая и обыкновенная; ромашка аптечная; солодка голая; сушеница топяная; тимьян обыкновенный; тысячелистник обыкновенный; чистотел большой; ятрышник пятнистый.

В сбор к этим травам рекомендуется вводить до 50 процентов к общей массе сбора тонизирующие, успокаивающие и мочегонные травы.

Мочегонные/правы — без них немыслима стратегия оздоровления организма. Лучшие из них — почечный чай (обладает и желчегонным эффектом) и толокнянка обыкновенная. Применение мочегонных способствует возникновению дефицита калия. Его надо восполнять через

калийсодержащие продукты: изюм, курагу, баклажаны, свеклу, яблоки, тыкву, сыр.

Слабительный сбор (в граммах): сенна (лист, плоды) — 30; крушина ольховидная (кора) — 100; ромашка аптечная (цветки) — 30; одуванчик лекарственный (корень) — 30; валериана лекарственная (корневище) — 30; душица обыкновенная, (трава) — 30; бузина черная (цветки) — 50; жостер слабительный (плоды) — 30; мелисса лекарственная (трава) — 30; солодка голая (корень)—20.

Сбор, разумеется, может быть и неполным — что есть, то есть. Но чтобы сбор «работал», из него можно исключить только одуванчик, фенхель и солодку. Приготовляют его так: травы смешивают, затем 2 столовые ложки заливают в термосе на ночь 1/2 литра кипятка, утром процеживают и выпивают в три приема: после завтрака, обеда и ужина.

Без желчегонного воздействия невозможно оздоровление организма в принципе, особенно это касается всего комплекса тонкого кишечника. Как профилактика, любому здоровому человеку показано употребление желчегонного отвара раз в неделю.

Растения с наибольшим желчегонным эффектом: бессмертник песчаный (цветки); кукурузные столбики с рыльцами; аир болотный (корень); валериана лекарственная (корневище); душица обыкновенная (трава); мята перечная (трава); календула лекарственная (соцветия); ромашка аптечная (цветки); лопух большой (корень); одуванчик лекарственный (корень); фенхель обыкновенный (плоды).

Мягкое желчегонное у всех растений (листья и плоды): брусника; земляника; черника,

Чаи из этих трав можно пить постоянно в течение месяца. Затем сделать месячный перерыв и снова месяц пить.

Омолаживающий, оздоровляющий и противоонкологический сбор (в граммах): аралия маньчжурская (корень) — 20; пассифлора инкартная (трава) — 10; пион уклоняющийся (трава) — 10; хмель обыкновенный (шишки) — 10; валериана лекарственная (корневище) — 10; мята перечная (трава) — 10;

тысячелистник обыкновенный (трава) — 15; почечный чай (листья) — 10; толокнянка обыкновенная (трава) — 15; горец птичий (листья) — 10; дягиль лекарственный (корень) — 10; зверобой продырявленный (трава) — 10; календула лекарственная (соцветия) — 10; крапива двудомная (листья) — 10; лопух большой (корень) — 10; одуванчик лекарственный (корень) — 10; подорожник большой (листья) — 10; полынь горькая и обыкновенная (трава) — 10; солодка голая (корень) — 10; чистотел большой (трава) — 10. Можно применять и сокращенный вариант этого сбора (в граммах): аралия маньчжурская (корень) — 10; пион уклоняющийся (трава) — 20; валериана лекарственная (корневище) — 10; мята перечная (трава) — 10; толокнянка обыкновенная (трава) или почечный чай (листья) — 20.

К этому сбору по возможности добавить 50 граммов одной из «золотых трав» сбора группы I. Готовят его следующим образом: травы смешивают, 2 столовые ложки заливают 1/2 литра кипяченой воды, 30 минут греют на «водяной бане», 15 минут настаивают, процеживают, выпивают за день в три приема, перед едой. Курс профилактического приема — полтора месяца. По показаниям курс повторяется через месяц в течение 3 недель, а затем можно еще через месяц в течение 10 дней.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕВ, ОТВАРОВ, МАЗЕЙ, НАСТОЕК

Приготовление настоя. Травяные настои готовят в соответствии с указаниями врача-фитотерапевта, по рецепту. Траву помещают в эмалированный, стеклянный или фарфоровый сосуд и заливают водой. При приготовлении «холодного» настоя траву заливают нужным количеством кипяченой воды комнатной температуры и оставляют (настаивают) под крышкой на 4—12 часов. Затем фильтруют.

Если приготовляют «горячий» настой, его «парят», то есть выдерживают в духовке или печи по несколько часов (это указывается в рецепте). Обычно из 10 граммов травы

получают 100 граммов настоя, то есть 1:10. Иногда используют «водяную баню» (что так же оговаривается в рецепте) — небольшой тазик с водой ставят на огонь, в него помещают сосуд с травой и нужным количеством воды. После нагревания настой охлаждают в течение часа при комнатной температуре, затем процеживают. Доливают воды до нужного объема. Хранятся настои до 3 суток в холодильнике. Принимается настой столовыми ложками или чайными ложками.

Приготовление отвара. Траву заливают кипятком и кипятят указанное в рецепте время. Если время не указано, кипятить 20—30 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 15 минут и фильтруют. Если ее не профильтровать, то отвар может быстрее скиснуть, не простоять и 3 суток. Если в рецепте указано определенное количество воды, то добавляют кипяченой воды до нужного объема. Помните! Отвар с дубильными веществами фильтруют сразу же после снятия с огня. Хранятся отвары в холодильнике до 3 суток. Лучше и отвары и настои ежедневно делать свежими. Принимается отвар столовыми или чайными ложками.

Приготовление мази. Траву измельчают до порошка, смешивают с вазелином, свиным жиром, сливочным или растительным маслом. Мази на животном жире быстро портятся, на растительном масле — более долговечны и удобны.

Приготовление настойки. Настойки обычно готовятся на водке. Любая водка или спирт предварительно очищаются. Для очистки в нее добавляют несколько кристалликов марганцовки и ставят на 10—15 минут на «водяную баню», затем ночь отстаивают. Утром сливают светлую часть водки, хлопьевидный осадок выбрасывают. Траву помещают в стеклянную емкость, доливают водкой до указанного в рецепте количества, закупоривают и оставляют при комнатной температуре на 7 суток. Затем сливают, фильтруют, выбрасывают то, что осталось. После фильтрации настойка должна быть прозрачной. Хранится настойка долго,

используется обычно по каплям. Выход настойки 1:5, то есть из 10 граммов сырья должно получиться 50 граммов настойки.

При приготовлении из трав настоев, отваров и прочего надо знать количество измельченного сырья в столовой ложке (в граммах):

Кора луба	**10,0**
Корень одуванчика лекарственного	**10,0**
Корень солодки голой	**10,0**
Корень щавеля конского	**2,5**
Корни и корневища резаные девясила высокого	**16,0**
Корень валерианы лекарственной	**8,0**
Корень синюхи голубой	**3,0**
Кукурузные рыльца	**3,3**
Лист толокнянки обыкновенной	**10,0**
Плод фенхеля обыкновенного	**5,0**
Плоды шиповника	**10,0**
Шишко-ягоды можжевельника обыкновенного	**10,0**
Почки березовые	**20,0**
Трава пустырника обыкновенного	**3,8**
Трава сушеницы топяной	**5,0**
Трава хвоща полевого	**5,0**
Трава череды трехраздельной	**3,3**
Лист брусники обыкновенной	**3,0**
Лист крапивы двудомной	**5,0**
Лист мать-и-мачехи	**5,0**
Лист мяты перечной	**10,0**
Лист подорожника большого	**5,0**
Лист сенны	**4,0**
Лист шалфея лекарственного	**5,0**
Лист эвкалипта шаровидного	**5,0**
Семя укропа душистого	**5,0**
Соцветия боярышника кроваво-красного	**5,0**
Соцветия липы сердцевидной	**3,3**
Цветки ромашки аптечной	**2,0**
Почечный чай	**3,3**
Почки сосновые резаные	**10,0**

Соплодия ольхи клейкой	**5,0**
Трава багульника болотного	**5,0**
Трава фиалки трехцветной	**5,0**
Трава горца птичьего	**5,0**
Трава тысячелистника обыкновенного	**7,5**
Трава душицы обыкновенной	**5,0**
Трава зверобоя продырявленного	**6,6**
Трава золототысячника малого	**5,0**
Трава пастушьей сумки	**5,0**

Лекарственные сборы для лечения некоторых заболеваний

А сейчас, чтобы Вам легче было справляться со своими недугами, я приведу конкретные примеры некоторых сборов для лечения определенных болезней.

Успокаивающие лекарственные травы: багульник болотный; валериана лекарственная; василек синий; вероника лекарственная; горец перечный; горицвет весенний; донник лекарственный; душица обыкновенная; зверобой продырявленный; иван-чай; крапива двудомная и жгучая; ландыш майский; липа мелколистная (цветки); мать-и-мачеха; мята перечная; пассифлора; первоцвет весенний; пижма обыкновенная; пион уклоняющийся; плаун булавовидный; подорожник большой; пустырник сердечный; ромашка аптечная; синюха голубая; сушеница болотная; тимьян ползучий; фиалка трехцветная; шишки хмеля.

Успокоительный сбор: мята перечная, валериана лекарственная, душица обыкновенная, пустырник сердечный, ромашка аптечная, шишки хмеля обыкновенного.

Успокоительный экстракт: экстракт травы пассифлоры.

Успокоительная настойка: наиболее эффективна настойка пиона уклоняющегося.

Опыт работы со слушателями школы «Единство» показал, что у многих наиболее часты проблемы с почками, печенью,

желчным пузырем, обычны гастриты, воспаления тонкого кишечника, геморроидальные явления, потеря волос.

О том, как решать проблему с почками, печенью, желчным пузырем, мы уже кое-что знаем из гл. 3 «Чистки организма», а как быть с остальными недугами? Здесь Вам поможет царство растений. Предлагаю несколько способов оздоровления организма с помощью лекарственных сборов.

Способы излечения гастрита. От этого неприятного заболевания, легко переходящего в хроническое, можно избавиться тремя простыми методами.

1. Используется сбор (по 10 граммов каждой травы): ромашка аптечная (цветки); тысячелистник (трава); полынь горькая (трава); мята перечная (листья); шалфей (листья). Сделать смесь из этих трав. 2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав на 30 минут, процедить, принимать в горячем виде по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

2. Сок алоэ пить по 1—2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1—2 месяцев.

3. Сок сырого картофеля пить по 1 стакану натощак с утра. Полчаса полежать, через час можно завтракать. Выполнять эту процедуру подряд 10 дней. Затем 10 дней перерыв, и снова повторить тот же курс.

Способы снятия воспаления слизистой рта и десен. Для полоскания рта используют два растения.

1. Приготовляют настой из корней аира болотного: чайная ложка нарезанного корневища заливается полутора стаканами кипятка, настаивается 2 часа. Полоскать рот надо теплым настоем как можно чаще.

2. Из коры дуба делается отвар: 1 столовая ложка измельченной коры заливается стаканом кипятка, на слабом огне смесь кипятить 15 минут. После охлаждения процеживают. Полоскать рот теплым настоем.

Способ излечения воспаления тонкого кишечника. Воспаление можно снять сбором следующего состава (в граммах): ольха серая (шишки)—20; ромашка аптечная

(цветки) — 20; калган (корень) — 10; солодка голая (корень) — 10. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут. Принимать теплым с медом после еды и на ночь.

Способы излечения геморроя. Кое что о способах излечения этой болезни я говорил уже в гл. 3 «Чистки организма». Но вот еще несколько эффективных методов фототерапии.

1. Сбор (по 1 части) из крапивы двудомной (листья) и крушины ольховидной (коры). Смесь залить 1 литром кипятка, затем кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав на 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при сильных болях, но в тех случаях, когда у больного нет шишек.

2. Настой из горца почечуйного (геморройной травы), приготовляют следующим образом: 2 чайные ложки высушенной травы залить г/2 литра кипятка и на слабом огне кипятить 15 минут, настоять, укутав на 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Отвар из листьев земляники лесной используется для клизм и омовений. Делается он так: столовая ложка листьев заваривается стаканом кипятка, 20 минут настаивается, потом процеживается.

4. Отвар из сухих листьев крапивы приготовляют таким образом: столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, 10 минут кипятить на слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

5. Сок свежего репчатого лука нужно пить по столовой ложке 3—4 раза в день.

Я привел Вам наиболее простые и эффективные методы фитотерапии, используйте их в случае необходимости.

Примерные сборы трав для очистки желчных путей, печени, мочевых путей и почек. Дл„я питья утром, натощак или в течение дня перед едой используйте сборы, какие Вам легче составить.

Сбор № 1 (в граммах): листья березовые — 150; зверобой продырявленный (трава) — 150; мята перечная (листья) — 200; шиповник (плоды) — 200; почечный чай или черная смородина (лист) — 100. По сути дела это желчегонный чай. Приготовляют его так: 1 столовую ложку измельченной смеси заварить в 300 миллилитрах кипятка на слабом огне, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа (можно в термосе). Пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды. По той же схеме пить и сбор № 2.

Сбор № 2 — рекомендуется при заболевании печени, (в граммах): бессмертник песчаный (цветки) — 200; горец птичий (спорыш) — 200; листья березы — 100; зверобой (трава) — 200; крушина (кора) — 100; крапива двудомная (листья) — 100; шиповник (плоды) — 100.

Сбор № 3 — употребляется при циститах и уретритах (в граммах): толокнянка обыкновенная (листья) — 100; хвощ полевой (трава) — 100; можжевельник обыкновенный (ягоды) — 100. Измельчить смесь, 2 столовые ложки заварить в 500 миллиграммах кипятка, настаивать 5—6 часов. Пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день перед едой.

Сбор №4 — мочегонный чай (в граммах): береза (листья) — 100; почечный чай (трава) — 100; можжевельник обыкновенный (ягоды) — 100; горец птичий (трава) — 200. Столовую ложку измельченной смеси заварить в 500 миллилитрах кипятка, настаивать 3 часа. Пить теплым.

Сбор № 5 — мочегонный чай (в граммах): брусника обыкновенная (листья) — 100; толокнянка обыкновенная (листья) — 100; жостер (плоды) — 100; крапива двудомная (трава) — 100. Измельчить смесь, 2 столовые ложки заварить в 500 миллилитрах кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

А теперь дам Вам несколько рекомендаций, как лучше всего заваривать сбор трав.

1. Облить измельченную траву в эмалированной посуде водой комнатной температуры и поставить на кипящую

водяную баню на 15 минут.
2. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут.
3. Процедить, отжать остаток.
4. Готовить из расчета 1 : 10 весовых частей.
5. Хранить в прохладном месте не более 3—4 дней.
Применение сборов трав в виде настоя, отвара и т. д. совместно с циклом очистительных клизм (циклы приемов клизм и отдыха от них должны совпадать с циклом приема трав) дает тот же эффект, что и санаторное лечение на водах.

СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Обязательно обратите внимание на приведенные в гл. 3 «Чистки организма» способы укрепления волос с помощью соли и костного говяжьего мозга. А здесь я приведу хорошо зарекомендовавшие себя в нашей школе методики, основанные на фототерапии:
1. В сезон как можно больше есть ягод облепихи крушиновидной, пить отвар из ее молодых веток. После мытья головы втирать в нее облепиховое масло 2 раза в неделю.
2. Очистить головку лука, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, втирать в кожу головы. Через 2—3 часа смыть. Выполнять в течение 5—10 дней по одной процедуре в день.
3. Приготовить отвар корней лопуха большого. Отдельно смешать луковый сок с коньяком в пропорции 4:1 и добавить 6 частей отвара корней, то есть получится соотношение 4 : 1:6. Втирать эту смесь в голову 1—2 раза в месяц.
4. Сделать отвар из смеси (в граммах): крапива двудомная (лист) — 30, мать-и-мачеха (лист) — 30, аир болотный (корневище) — 20. В литре воды кипятить 6 столовых ложек смеси 10 минут, затем час настаивать под подушкой, процедить. Мыть голову 3 раза в неделю в течение полугода.

Отвар хранится не более 3 дней (хранить лучше в холодильнике) .

5. В теплую кипяченую воду (температура 40 °С) добавить лед — на литр воды 2 столовые ложки. Мыть этой водой голову без мыла, втирать ее в кожу 2 раза в неделю.

6. Приготовить отвар: 100 граммов листьев крапивы двудомной залить ½ литра воды и таким же количеством уксуса, варить • 30 минут. Мыть голову перед сном без мыла.

7. Сделать отвар из любого количества листьев березы. Мыть голову раз в неделю в течение всего года.

Очень часто проблемы с волосами возникают при элементарной нехватке витаминов. Достаточно только наладить их использование, и все проходит, не надо никаких специальных способов излечения. Вот примеры наиболее простых и действенных витаминных сборов (приготовляются они все одинаковым способом, состав дается в весовых частях).

Сбор № 1: шиповник (плоды) —3; крапива двудомная (листья) — 3; брусника (ягоды) — 1.

Сбор № 2: шиповник (плоды) — 1; рябина (плоды) — 1;

Сбор № 3: крапива двудомная (листья) — 3; рябина (плоды) - 7.

Надо заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, на слабом огне кипятить 10 минут, настоять, укутав на 4 часа. Принимать по полстакана 2—3 раза в день.

Напоследок приведу пример еще одного важного фито-терапевтического средства.

Возбуждение аппетита. Для этой цели используется настой из корней одуванчика лекарственного: 2 чайных ложки измельченного корня залить стаканом холодной воды (предварительно прокипяченной), настоять в течение 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Замечания о длительности использования трав при лечении

При лечении хронических заболеваний трава может применяться месяц, два и более. Через месяц-полтора целесообразно сделать перерыв на 1—2 недели. Затем

лекарственные средства лучше заменить другими, подобными, чтобы не наступило привыкание.

ЧТО И КОГДА ИМЕННО СЛЕДУЕТ ЗАГОТОВЛЯТЬ

В зависимости от вида лекарственного растения заготовляют следующие его части: почки, кору, листья, цветки, соцветия, целые растения без корней (траву), семена, плоды, корни, корневища. Каждая заготовка должна быть снабжена ярлыком с обозначением вида растения и даты заготовки.

Почки (сосны, березы, тополя) собирают ранней весной, обычно в марте—апреле, когда они набухают, но еще не тронулись в рост. Берут их с боковых ветвей взрослых растений. Не будем губить деревья и собирать почки с молодых деревьев и верхушечные почки. В почках содержатся смолы, поэтому их долго сушат в прохладном проветриваемом помещении.

Кора (дуба, ивы, крушины) заготовляется весной в период усиленного сокодвижения. В это время она легко отделяется от древесины и именно этот период указан ангелом леса для сбора. Куски коры нельзя вкладывать друг в друга — это задерживает их высыхание, вызывает появление плесени. Кору берут из молодых ветвей, сушат на открытом воздухе, в хорошо проветриваемом помещении. Листья с черенком и без него собирают в основном в период цветения. Берут только вполне развитые листья — нижние и средние. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Цветки и соцветия собирают в начале распускания, иногда в фазе бутонизации. У большинства трав берут сдельные цветки (василек), у других только венчики (коровяк) или соцветия (ромашка, пижма). Цветки —душа растения. Не мните их и берите осторожно, собрав, прикройте от солнца. Сушат их в тени, раскладывая, тонким слоем, без перемешивания. Срок годности — 1 год. Обычно они сохраняют первоначальную окраску или приобретают более темную.

Травы заготавливают, как правило, во время цветения, реже (череда) в период бутонизации. Собирают их только г сухую

погоду в 8—9 часов утра, когда подсыхает роса. Срезают обычно всю надземную часть растения над нижними листьями, неплотно укладывают в корзину и в течение 1—2 часов раскладывают для сушки. Срок годности — 1 год.

Плоды собирают в период полного созревания, но берут IX не перезрелыми, без плодоножек, рано утром, после того сак высохнет роса, или вечером, до того как роса упадет. 1еред сушкой вялят на солнце 1—2 дня, затем сушат при температуре 70—90 °С.

Корни, корневища, клубни заготавливают в основном осенью, когда увядает и темнеет наземная часть растения. 3 клубнях сосредоточена идея растения, поэтому они дают особый эффект. Иногда их собирают и весной, пока наземная часть не тронулась в рост, но сбор осенью эффективнее по качеству сырья и легкости сбора. Корни тщательно очищают и промывают, для ускорения сушки разрезают на части. Хранить их рекомендуется в бумажных пакетах в сухом проветриваемом помещении, исключающем развитие плесени, лучше в подвешенном виде. Хорошо высушенные корни и корневища должны быть плотными, ломкими и крошащимися на изломе.

Готовность сырья определяют по следующим признакам: цветки становятся жесткими на ощупь, легко измельчаются, при легком прикосновении рассыпаются на части; листья скручиваются и легко измельчаются, срединные жилки и черенок должны ломаться с легким треском, окраска чаще всего не изменяется, а волоски на нижней поверхности становятся жесткими; трава легко измельчается, стебли геряют эластичность и крошатся при сгибах; корни и корневища должны быть плотными, ломкими, крошащимися при изломах.

Опасности при сборе лекарственных растений. Как и грибы, они способны накапливать вредные вещества: тяжелые металлы, пестициды, нитраты... Поэтому заготовка должна вестись не ближе чем в 2 километрах от автомобильных или железных дорог, а лучше всего вообще уйти в лес и делать заготовку вдали от ненужной маеты города. Не собираются

растения на выпасах, по краям полей и проселочных дорог, где могут накапливаться удобрения и пестициды.

При сборе некоторых растений, содержащих сильнодействующие лекарственные вещества (багульник, ландыш), нельзя трогать не вымытыми после сбора руками глаза, лицо, пищу, играть с детьми. Эти растения нельзя даже сушить в жилом помещении. Срок их годности — 2 года и более.

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Обязательно во всех царствах жизни есть свои ядовитые представители. Это условие существования жизни на Земле. Есть они и среди людей, и среди минералов, и среди растений. Надо непременно знать их свойства и что от них можно ожидать при контакте. Помните, мы уже говорили: полезно все, дело лишь в дозе. Расскажу о некоторых из них.

Белена черная. Растет на сорных местах, по обочинам дорог, в огородах и садах. Обычно дети и взрослые по незнанию пробуют вкусные семена, похожие на семена мака, которые чаще всего и вызывают отравление. В белене ядовиты все части растения. Первые признаки отравления — расширение зрачков, головокружение, покраснение лица. Появляются бред и галлюцинации, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением, очень редко смертельным исходом. В народе существует поговорка: «Белены объелся». Однако это же растение приносит в медицине и огромную пользу (помните, я говорил о дозе!): экстракт из листьев белены черной применяют как противоспазматическое и болеутоляющее средство.

Вех ядовитый. Очень ядовитое растение. Известно еще под названием цикута. Растет на влажных и сырых лугах, по берегам болотистых рек, канав, ручьев и окраин болот. Ядовиты все части растения. Особенно опасно корневище, по виду напоминающее репу. После попадания в организм довольно быстро наступает отравление со следующими признаками: сладковатый, затем горьковатый вкус во рту, боль в животе, слюнотечение, рвота бывает почти при всех

видах отравления растениями, расстройства дыхания и кровообращения, бред, судороги. Из-за паралича легких в результате остановки дыхания может наступить смерть. В медицине используется только для научных исследований.

Волчье лыко. Ветвистый кустарник, все части которого ядовиты, особенно кора и сок, а также ягоды, привлекающие яркой окраской. Растение не стоит даже трогать руками. При отравлении возникают слюнотечение, боли в желудке, рвота, головокружение и судороги. Смертельные исходы очень редки.

Вороний глаз. Многолетнее травянистое растение. Из зеленовато-желтого цветка образуется черно-синяя очень ядовитая ягода, которую иногда путают с черникой или голубикой. Не трогайте ее даже руками.

Чемерица Лобеля. Травянистое многолетнее растение высотой до 2 метров. Во всех частях растения содержатся ядовитые соединения. Произрастает в основном на пастбищах. Чемерица Лобеля раздражает слизистую носа, полости рта, горла, вызывает сильное чихание. При отравлении наблюдаются жжение во рту, слюнотечение, рвота, боли в животе, понос, угнетение дыхания. Настойку чемерицы Лобеля в народной медицине применяют как инсектицидное средство, а в ветеринарии используют для усиления перистальтики.

Первая помощь при отравлении

Если произошло отравление растением, самое первое предпринимаемое действие (это надо запомнить как правило) — вызвать рвоту, раздражая корень языка, затем дать пострадавшему не менее литра теплой подсоленной воды. Уменьшению всасывания яда способствует прием активированного угля, для чего последний предварительно измельчают в порошок. Через 30 минут после приема угля следует сделать очистительную клизму с марганцовкой. Очень хорошо при отравлении использовать адсорбент «Полипефан», после приема которого по рецептуре необходимо поставить клизму.

При контакте с ядовитыми растениями необходимо обмыть пораженный участок тела несколько раз водой с мылом, затем марганцовкой и доставить больного к врачу.

На этом закончим главу о травах. Главное, начните применять лечение травами и, уверяю Вас, очень быстро войдете в эту замечательную страну — царство растений.

Домашнее задание №11

1. В течение недели ежедневно 5—10 минут проводите концентрацию на домашнем цветке по той методике, которую а Вам дал. Определите, чувствуете ли Вы его или нет. После недельного занятия кончите практику и больше не продолжайте.

2. Определите, какой принцип — адаптогенный или реадаптогенный — для Вас предпочтительнее. Это дает Вам очень важную информацию, которая пригодится в дальнейшем.

3. Выявите, какой из эффектов от лечения травой для Вас наиболее желателен (противовоспалительный, болеутоляющий и т. д.).

4. Приобретите набор элитных трав, хотя бы его большую часть.

5. Приготовьте в квартире специальное место для хранения трав, скажем, отделение в шкафу или ящичек с крышкой, стоящий не очень высоко (чтобы запахи от пищи не вошли в травы). Сложите в это место пакетики трав, расставьте мази, настойки.

6. Заготовьте в ближайший весенне-летне-осенний период те травы, которые Вам доступны. Часть нужных, по Вашему мнению, растений купите в аптеке.

7. Определите, что именно Вам надо подлечить себе или близким,
какие травы для этого предполагаете использовать. Проконсультируйтесь
об этом с врачом-фитотерапевтом, если есть такая возможность.
8. В ближайший весенне-летне-осенний сезон перепробуйте все приведенные в книге травы: Вы должны знать их вкус и вид, подержать в руках. Разумеется, не берите траву, растущую в городе, а только ту, что растет в пригороде в более или менее экологически чистом районе.
По возможности чаще ешьте зеленый салат или салат с добавками зеленых трав.
9. Практически каждому из нас необходимо профилактическое средство для волос. Выберите из рекомендуемых в главе те травы, которые
Вам удается приобрести, и опробуйте их.
А теперь разучим следующие упражнения.
Заметьте, мы отрабатываем сначала дыхательные упражнения, затем упражнения для гибкости шеи, позвоночника и живота. Всего по чуть-чуть. Если их немного, тогда не торопясь можно внедрить в свою жизнь эти чудесные упражнения. А сейчас я познакомлю Вас с так называемой «мертвой позой» (по индийской терминологии «Шавасана»). Это поза для полной гармонизации, отдыха, бодрости, нормализации сна.

Упражнение «мертвая поза» №11
Суть упражнения — полное расслабление тела. Я не представляю, как можно жить без этой позы, где взять тогда силы и энергию для жизни, которую она дает в течение каких-то 10 минут. Когда Вы отработаете
упражнение, убедитесь, что, делая его, получаете полное ощущение отдыха, подобное полноценному сну. Оно снимает усталость и даже может заменить в исключительных случаях ночной сон. Хорошо прибегать к этой позе на 1—2 минуты после каждого напряжения. Постарайтесь кроме этих

кратковременных расслаблений ежедневно раз в день выполнять упражнение от 5 до 10 минут. Если делаете позу 10 минут, то секунд 40 пусть уйдет на вход в состояние, 8—9 минут —на пребывание в нем и минута—на выход из позы и подъем. Выполнение асаны: исходное положение — лежа на коврике на спине, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу. Закроите глаза, напрягите для контраста все тело и сразу же расслабьте его. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинутся на коврик ладонями вверх, а голова склонится влево или вправо. Мысленно проконтролируйте свое полное расслабление, начиная его с пальцев ног и заканчивая ощущениями корней волос. Спустя некоторое время Вы, возможно, почувствуете, что Ваши руки и нога начали теплеть (этого ощущения может и не быть: я, например, его не испытываю). Значит, это упражнение протекает для Вас так, а не иначе. В этой позе самое главное — умение полностью расслабиться.

Представьте, что Вы в ванной или в озере, ласковая вода держит Вас на плаву. Вы можете ощутить себя совсем легким, например, в виде облачка. Или можете попытаться постепенно войти в состояние между сном и бодрствованием. Обязательно возьмите в свой оздоровительный арсенал эту психотехнику. Я не знаю лучшего способа набрать энергии, чем выполняя «Шавасану». В какой-то момент пребывания между сном и бодрствованием Вы вдруг почувствуете внутренний толчок, — значит, все, пора заканчивать упражнение. Иногда толчок может произойти в то время, которое Вы задали себе для окончания упражнения, скажем, 7 минут: ровно через 7 минут Ваше неосознанное разбудит Вас.

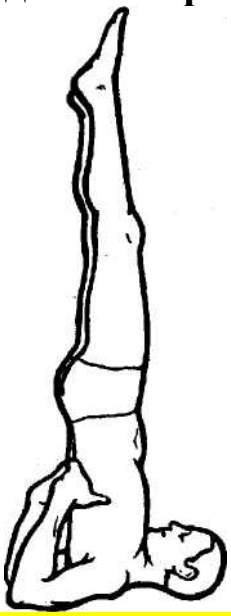
Упражнение для всех частей тела №12

Это упражнение есть всем нам знакомая «Березка». Исходное положение: лежа на коврике на спине, пятки и ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, смотрите вверх, тело расслаблено. Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх, до вертикального положения, затем переведите их

немного в направлении головы и рывком выбросьте вверх, поддерживая корпус сбоку руками (см. рис.). Подбородок при этом упирается в яремную ямку, носки ног тянутся вверх, глаза открыты. Тело опирается на плечи, шею и локти. Концентрация на щитовидку, дыхание произвольное.

Выполняя упражнение первые 10 дней, оставайтесь в этом положении 10 секунд. Затем каждые 10 дней добавляйте по 10 секунд, пока не дойдете до 200. Упражнение выполняется один раз. Выход из позы: ноги медленно переведите в направлении головы, руки положите на коврик, после чего верните в исходное положение туловище и ноги. Противопоказания к упражнению: радикулит; серьезные сердечные заболевания; повышенное артериальное давление.

На этом закончим, дорогие друзья, нашу главу о травах. Но закончим общение следующим образом: сядьте удобно, руки сплетите в замок, положив большой палец на большой. Сконцентрировавшись на сердце, попытайтесь предельно расслабить свое физическое тело. Пребывайте в этой позе от 2 до 5 минут. Если Вам удастся хорошо расслабиться и



Упражнение «Березка» для всех частей тела

не упустить внимание из области груди, Вы хорошо отдохнете, и вся полученная информация лучше «уляжется» в Вашей голове.

* * *

Итак, дорогой Читатель, Вы закончили первую часть первого тома «Здоровье и духовность».

Во второй части мы перейдем к описанию более тонких методов работы с телом и сознанием — вопросам медитации и молитвы, энергетических возможностей человека, практическим приемам энергетического очищения. Там же Вы прочитаете о философии проживаемого дня и духовных законах Природы, которые тесно связаны с повседневной жизнью каждого человека.

Эта книга — не научная работа и не теоретическая компиляция, поэтому прошу Вас не относиться слишком строго к некоторым авторским концепциям, тем более что они проверены практикой. Все, описанное здесь, — плод многолетнего творчества, продиктованного искренним желанием помочь и отдельному человеку и обществу в целом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА

ПРЕДИСЛОВИЕ

ГЛАВА 1.

НРАВСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ И ПРЕВРАТНОСТЕЙ СУДЬБЫ

Идейная организация организма-государства 28

Принципиальные причины возникновения болезней 37

Общий анализ человеческого организма 47

Болезни судьбы 103

ГЛАВА 2.

ПИТАНИЕ, ЕГО ЯВНЫЙ И СКРЫТЫЙ СМЫСЛ

Питание как обмен энергиями 113

Идея питания 115

Сколько раз в день следует принимать пищу 125

О питании в столовых 129
Когда садиться за стол 130
Типы продуктов питания 131
Анализ наиболее распространенных продуктов питания 141
Как оградить себя от ядохимикатов и химических веществ, используемых в сельском хозяйстве 147
Соль 147
Сахар 149
Молоко и кисломолочные продукты 151
Пища больших городов 152
Температура пищи 155
Разогрев пищи 155
Употребление воды 155
Лечебное питание 162
Диета и образ жизни по знакам зодиака 164
Лечение лучевой болезни с помощью питания 165
Полезные советы 169
Блюда из нетрадиционных продуктов 170
ГЛАВА 3.
ЧИСТКИ ОРГАНИЗМА
Несколько слов перед началом чисток 175
Приготовление воды для чистки 179
Постоянные гигиенические чистки 182
Эпизодические гигиенические чистки 185
Специальные чистки 245
Астрологический аспект чисток 246
ГЛАВА 4.
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ МИР ГОЛОДА
Голод в царстве людей 249
Виды голодания 255
Основа эндогенного питания организма 260
Положительные изменения в организме при голодании 261
Как организовать «отдых» молодоженов 262
Как сделать голод физиологичным и приятным 263
Голод при радиоактивном воздействии 265
Лечебное голодание 268

Профилактическое голодание 270
Правила выхода из лечебного или профилактического голодания 274
Двенадцатичасовое голодание 277
Трехдневное голодание 278
Несколько напутствий голодающим 283
Методика голодания по семеричной звезде 284
ГЛАВА 5.
УРИНОТЕРАПИЯ
Несколько слов об урине 288
История вопроса 289
Что же такое урина 296
«Философия» урины 297
Прикладные знания об урине 300
Урина как гомеопатическое средство 301
Уринотерапия как прививка 303
В каком случае применяют урину 304
Напутствия и предупреждения занимающимся уринотерапией 305
Исследование мочи по методу Аюрведы 305
Как преодолеть отвращение к урине и приступить к уринотерапии 306
Наблюдения за мочой 307
Методология работы с уриной 308
Применение урины для профилактики болезней 309
Лечение болезней уринотерапией 313
Применение уринотерапии при хронических заболеваниях 316
Возможности упаренной урины 319
Использование урины для очищения организма с помощью клизмы 320
ГЛАВА 6.
ГИДРОТЕРМАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
Бани 325
Виды бань 325
Всем ли полезна баня 327

Как правильно вести себя в бане 329
Лечение баней 349
Трудности лечения баней в городе 352
Виды веников 353
Как париться в походе 355
ГЛАВА 7.
ЦАРСТВО РАСТЕНИЙ
Лечебная сила травы 359
Как войти в контакт с растением 362
Элитные травы России 364
Сборы из неэлитных трав 370
Приготовление настоев, отваров, мазей, настоек 372
Средства для укрепления волос 377
Что и когда именно следует заготовлять 379
Ядовитые растения 381

В. Т. Лободин

Серия

ПУТЬ К ЕДИНСТВУ

(В пяти томах)

Для тех, кто увлекся темой собственного оздоровления без помощи лекарств, издательство АО «КОМПЛЕКТ» предлагает новую серию книг.

Автор — Лободин Владимир Тихонович, руководитель известной в Санкт-Петербурге школы «ЕДИНСТВО» — дает возможность получить исчерпывающую информацию о путях физического и духовного совершенствования.

Том 1. ЗДОРОВЬЕ И ДУХОВНОСТЬ

Исследование зависимости между болезнью, жизненными проблемами и нарушением нравственных законов.

Том 2. САМОДИАГНОСТИКА И ПОЗНАНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

О физической, психической и духовной природе человека. Приводятся нетрадиционные методы тестирования.

Том 3. ТРУДНОЕ СЧАСТЬЕ СОВЕРШЕНСТВА

(Рабочее название)

Философско-религиозные пути россиянина (анализ различных школ и направлений) и связанные с ними системы оздоровления.

Том 4. СИМФОНИЯ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ ЭНЕРГИЙ

(Рабочее название)

Анализ традиционных и современных представлений об энергиях человека и космоса. Описываются способы управления собственной энергетикой.

Том 5. ЕДИНОЕ В ЕДИНОМ

О возможности полной реализации человеческого потенциала, достижения гармонии личного бытия и Божественной природы человека.

Том 1,ч.1 — 2 — выйдет в начале 1995года

Тома2-5 – выйдут в 1995-1996 годах.

Владимир Тихонович Лободин — руководитель и ведущий преподаватель петербургской школы физического и духовного развития «Единство».

В школе «Единство» за семь лет ее существования поправили свое здоровье и преобрели основы нравственного миропонимания более пяти тысяч человек.

Эта книга для тех, кто только начинает свой путь к гармонии с самим собой и окружающим миром. А что дальше ждет Вас на этом пути?

Автор готовит к публикации в серии «Путь к единству» следующие работы: «Самодиагностика и познание внутреннего мира»; «Трудное счастье совершенства; «Симфония внутренних и внешних энергий»; «Единое в едином».

Всех своих читателей автор приглашает стать заочными слушателями школы « Единство ».