

**Вадим Зеланд**  
**Освобождаем восприятие: начинаем видеть, куда идти**

*Серия: Апокрифический Трансерфинг – 2*



*«Зеланд В. Апокрифический Трансерфинг-2:  
Освобождаем восприятие: Начинаем видеть, куда идти»:  
Эксмо; Москва; 2011; ISBN 978-5-699-49016-5*

## Аннотация

*Новая реальность уже совсем не такая, как прежде, и правила выживания в ней уже не те. Цивилизация сделала крутой разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях – они уже не столько свободные индивиды, сколько элементы системы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольна этой системе.*

*Выход из данного положения лежит в несколько непривычной плоскости, там, где пересекаются метафизика и повседневность. Для того чтобы увидеть и понять то, что постоянно ускользает от логического объяснения, необходимо буквально физически очистить сознание и восприятие, а также освободиться от ментальных шаблонов, которые навязывает нам социум.*

*И вот тогда происходит действительно нечто необыкновенное – ты будто отряхиваешься от наваждения, просыпаешься в сновидении наяву и начинаешь соображать, кто ты, где находишься и что вокруг происходит.*

## Что-то здесь не так...

Сейчас всем, как женщинам, так и мужчинам, как молодым, так и не очень, хочется быть здоровыми, стройными, красивыми, успешными. А в современном обществе это естественное желание к тому же искусственно разжигается, поскольку повсюду, с экранов телевизоров и обложек глянцевого журналов, нам настойчиво навязывают эталоны красоты и успеха. Однако за звездами не угонишься, не каждому даны с рождения таланты, здоровье и модельная внешность. Да и некогда собой заниматься, рутина засасывает: работа, быт, снова работа, круговерть...

Не успеешь оглянуться, вот и золотые годы пролетели, в какой-то спешке, в погоне за чем-то, в ожидании чего-то... Совсем недавно казалось, что все еще впереди, еще можно многого достичь, и все еще успеется. Но на самом деле, годы проходят, в сущности, бездарно, бестолково, пусто. И безвозвратно уходит молодость. Как-то неожиданно наступает время, когда, созерцая «храм своей души», приходится с грустью констатировать: «Здравствуй, пивной живот!» или «Здравствуй, целлюлит!» Неужели это все? И осталось лишь смириться и доживать отведенный срок?

Но и для тех, кто еще в самом расцвете, все не так радужно. Молодой организм, до поры до времени, пока у него еще много ресурсов, не доставляет особого беспокойства. Он способен нормально ходить, и даже иногда бегать, водить машину, двигать руками и ногами, раскрывать и закрывать рот, совершать колебательные движения в постели, удовлетворять простейшие потребности, отправлять естественные надобности, в общем, вести себя вполне адекватно. Но стоит поместить такой средний организм в сколь-нибудь экстремальные условия, как он тут же скисает и начинает звать маму.

Почему после стандартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, яичницы и кофе с молоком, так тяжело? А после стандартного обеда, почему так в сон клонит? А после работы не хочется ничего, кроме как плюхнуться на диван перед телевизором? А вы не задумывались, почему, как принято считать, для того чтобы достичь хорошей спортивной формы, нужно долго и упорно тренироваться? Отчего все дикие звери обладают великолепным физическим развитием с раннего детства, и пребывают в бодрости и здравии практически всю свою жизнь, а человек влачит жалкое существование, то и дело скитаясь по больницам и аптекам?

Все, и здоровье, и красота, и молодость, действительно очень скоро кончается. Даже звезды, блиставшие когда-то с экранов и обложек, буквально на глазах увядают. В отличие от вечеринки или праздника, которые могут повторяться снова и снова, жизнь начинается и проходит всего один раз. Как-то странно и грустно все это. Такая прекрасная штука – жизнь, и такая, в сущности, нелепая. Но может быть, здесь что-то не так? Что-то упущено, скрыто?

Ответ утвердительный. Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, многое действительно можно вернуть. Не угодно ли возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего? Обновить и улучшить внешний вид, продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а так же противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок. Для тех же, у кого этот расцвет пока еще длится, есть способ реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом.

Дело в том, что качество жизни меняется кардинально, если перестроить всего лишь одну составляющую – пищу. Это действительно фундаментальная, отправная точка, поскольку от того, что входит в человека непосредственно, зависит едва ли не все остальное. Речь пойдет не о диетах, биодобавках и прочих «увлечениях» современной моды, а о принципиально ином способе питания. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов, и как их можно взломать.

## Живая пища

*«Вот вы агитируете всех за сыроедение, а сами питаетесь морепродуктами. А как же идея не убивать живых существ?»*

Я никого с собой не приглашаю и уж тем более не агитирую, а просто даю информацию. Я также *не шагаю* в каком-либо *строю*, в *ногу* с кем-либо или за кем-либо. Не отношу себя ни к сыроедам, ни к блюдоодам, ни к трансерферам, ни к духовным искателям, ни к учителям, и так далее, и тому подобное, – *ни к кому*. Я сам по себе. У меня свой путь. Уникальный. Мой. И вам всем желаю того же. Понимаете?

По поводу идеи не убивать живых существ – если ее абсолютизировать, то можно и с голоду умереть. А растения вы не относите к живым существам? Морковки ведь тоже «визжат», когда их режешь на доске. Даже молекулы ДНК издают предсмертные крики, когда их поджариваешь, как было доказано российским ученым Петром Гаряевым. Все натуральное, что нас окружает, имеет жизнь и осознанность, даже минералы. Только уровень осознанности у всех разный. Рыбы и простейшие морские животные стоят на низших ступенях осознанности по сравнению с наземными животными, поэтому не испытывают страданий в той степени и в том виде, как это происходит с высшими.

Если по своим убеждениям вы все-таки считаете недопустимым убийство *любых* живых организмов, тогда выход в том, чтобы питаться не целыми растениями, а только плодами и зеленью. При этом от корнеплодов и семян придется отказаться. В этом тоже есть свой смысл и система. Однако лично я считаю такое питание неполноценным, по крайней мере на начальном этапе, пока организм перестраивается на живую пищу. А перестройка такая может длиться годами, если до этого были долгие годы питания мертвой пищей.

К моменту написания этих строк я уже отказался от пищи животного происхождения и перешел на чисто растительное сыроедение, и доволен весьма. Первые впечатления: очень хороший сон, волосы шикарно выглядят, какое-то новое чувство спокойной уверенности, а еще – ощущение изначальной природной чистоты. Теперь уже полное отсутствие каких бы то ни было неприятных телесных запахов. Наоборот, у тела появился новый, незнакомый, интересный, приятный запах, который к тому же обладает свойствами афродизиака. Думаю, в дальнейшем, по мере очищения организма, проявятся еще другие открытия чудные. Но повторяю снова: я к этому шел постепенно, не один год, и никому резких переходов делать не рекомендую. Сырые морепродукты – очень хорошая еда для переходного периода.

*«Вы писали, что у каждого живого организма есть как бы батарейка, которая расходуется на очищение организма и т.д., что мы ее разряжаем, питаясь привычным образом. По вашим словам, когда питаешься сырыми продуктами, эта батарейка не расходуется, таким образом можно продлевать жизненный запас сил и всегда оставаться бодрым и полным энергии. Но тогда травоядные животные не умирали бы и не болели, так ведь? Даже дикие животные, которые не питаются комбикормами, умирают, а к концу своей жизни слабеют».*

Наивный вопрос. Все мы к концу жизни слабеем, и умираем даже – вот ведь какая штука! Батарейка, конечно, расходуется, но с живой пищей – ощутимо медленней. Сравнить человека с животными в данном случае некорректно. У людей пищеварительная система, да и весь организм гораздо совершенней, это во-первых. Во-вторых, у большинства животных срок жизни намного меньше. Ограничение заложено на генетическом уровне. Человек может жить свыше ста лет. Сколько именно – по разным данным, от ста шестидесяти до трехсот или больше. Но уж никак не семьдесят.

*«Уже несколько лет думала о том, что хорошо бы на сыроедение постепенно перейти, но как? Где взять силы? Как можно отказаться от бутербродов с сыром? В книге «Вершитель реальности» прочитала главу про сыроедение, и с тех пор (уже полгода) я сыроед примерно на 95%. Все стало понятно, а главное, так убедительно, что теперь мне сыроедом быть проще, чем бутербродоедом. Я жертва картошки и тушеных овощей, просто салат хорошо, но... рыбки, грибков тоже хочется. И как*

*насчет баланса, чтоб не перегнуть палку?»*

Когда переходите на питание натуральной растительной пищей, не занимайтесь максимализмом. Будьте особенно осторожны, если почувствуете сильный физический или психический дискомфорт. Я не сторонник крутых экспериментов с организмом. Все нужно делать постепенно и в меру. Если прекращаете употреблять продукты животного происхождения, обязательно включайте в рацион цветочную пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли, иначе результат получится обратный ожидаемому. Не спешите отказываться от сыра, слабосоленой морской рыбы и яиц всмятку (а лучше сырых желтков), прощайтесь с ними только когда почувствуете, что можете без них обойтись.

Лично у меня бывали и срывы, и откаты назад, но ничего, кроме разочарования, это не приносило. Когда в каждодневном меню только живая еда, во всем теле ощущается чистота и энергия. И тарелки чистые, и внутри ты чистый, и снаружи, и легкость, и ясность ума. Но стоит снова попробовать мертвую пищу, как испытываешь отвращение, словно соприкоснулся с чем-то грязным, от чего нужно поскорей отмыться. А ведь не так давно я сам, будучи, как и все, «блюдоедом», не мыслил свое существование без общепринятой и привычной пищи, а ко всяким чудачествам в области питания относился насмешливо и брезгливо. Но теперь уже почти ничего из прежних продуктов мне не хочется, и вам тоже со временем перестанет хотеться. Не спешите.

*«Очень хочу перейти на сыроедение, но не знаю как. Напишите, в каких книгах можно об этом прочитать. Только чтобы все было очень подробно и с самого начала».*

Лучшие книги, по моему мнению, у Виктории Бутенко: «12 ступеней к сыроедению» и «Зелень для жизни». Их можно найти и заказать в Интернете, например, здесь: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/4886494>. Эти книги действительно помогут и многое объяснят.

Лично я не считаю нужным придерживаться каких-то строгих правил при переходе на сыроедение. Каждый должен устанавливать эти правила для себя сам. Могу только предупредить, что чем жестче и требовательней вы будете к себе относиться, тем хуже у вас будет все получаться. Если заставлять себя и насиловать по принципу «надо», наступит момент, когда жесткий стержень сломается, и вы вернетесь к старым привычкам. Лучший принцип здесь – *постепенность*.

*«Вроде получается держаться, но сила привычки иногда толкает в ресторан, а там все соответственно – вкусно. Как вы справлялись с этим желанием пойти и «по-человечески» поесть?»*

Наоборот, в ресторане для меня сейчас все *очень невкусно*. Правда, такая реальность наступила не сразу. Но я не насиловал себя и не «лишал сладкого». Я действовал методом *вытеснения* одних продуктов другими. Не отказывался от одного, а *переключался* на другое. Когда вы начнете постепенно переходить на живую пищу, ваш организм будет не то что просить – капризно требовать чего-нибудь вкусенького из прежнего рациона. Это не потому, что ему катастрофически не хватает колбасы или жареной картошки, а потому, что мертвая пища вызывает сильнейшую наркотическую зависимость. Вы этого не знали? У нас все население планеты состоит из пищеголиков. Когда начнется ломка, с организмом надо обходиться как с несмышленным ребенком – умно перехитрить его. Как это делается?

Например, чем есть колбасу, неизвестно из чего, как и кем приготовленную, не лучше ли заменить ее натуральной ветчиной, по которой хотя бы видно, что она состоит из мяса? Организм это поймет и согласится. ОК, сегодня едим ветчину. Но завтра или через неделю, допустим, подкиньте ему идею, что домашняя телятина в вареном виде ничуть не хуже ветчины и уж намного легче и безвредней жареного мяса. Организм и с этим будет согласен. Сварить телятину, а в конце, за несколько минут, в бульон добавить капусты и морковки с луком и приправами – отличная еда! Уже намного лучше фастфуда или жирной свинины. Затем, спустя некоторое время, кидаем новую идею: ведь с мясом хорошо сочетается только свежая зелень, да

она к тому же и полезна весьма, так почему бы не заменить ею вареные овощи? Организму эта идея нравится, он уже входит во вкус, ему даже становится интересно кормить себя полезной пищей, ведь он и чувствует себя лучше. Картошка фри вроде бы вкусная, только что-то тяжело после нее, особенно если колой запьешь. Так не лучше ли приготовить картошку в пароварке, да не очищая кожуры, да не запивая всякой дрянью? Очень хорошо! Организму еще иногда хочется жареной картошки, однако еще немного внушений, и он уже привыкает к полезному, а о вредном постепенно забывает. Ему уже начинает нравиться раздельное питание, когда не мешаем ту же картошку с мясом. Ведь результаты налицо: и лишний вес куда-то делся, и энергии больше появилось. А однажды вы собираетесь на природу. Как тут без шашлыков обойтись? Ну никак, абсолютно. И ладно. Только вы и здесь мягко и дипломатично разводите свой организм – вместо привычной свинины или баранины (фу, какие слова противные) вы готовите форель или семгу. Оказывается, это ничуть не хуже мяса! Да нет, даже лучше, – радуется организм. Ему больше мяса и не надо. Вокруг столько всяких вкусных рыбных блюд – ну просто объеденье! А потом, почитав однажды Зеланда (на голодный желудок желательно), организм загорается идеей: а не попробовать ли сырых креветок или кальмаров? А морская рыба в слабосоленом виде с приправами – разве не еда? И снова озарение – оказывается, морепродукты совсем ни к чему готовить на огне – в сыром виде они куда вкуснее и легче!

Вот в таком духе продолжаем и дальше. Обратите внимание, на что направлено намерение: не на *отказ* от одних продуктов, а на *замену и вытеснение* их другими. Это две большие разницы! Вы не насилуете себя, а постепенно трансформируете свои убеждения и пристрастия. Хочется сладкого? Да ради бога, только зачем непременно с сахаром? Почему не с медом? Ваша мотивация состоит в том, чтобы питаться все более безвредной пищей, которая не засоряет, а, наоборот, очищает организм. Например, каши. Они полезны? Нет – это миф. Они засоряют организм? Да. Вы этого не знали? Тогда вам нужно интересоваться продуктами, которые очищают организм и питают его всем необходимым.

В книге «Вершитель реальности» уже рассказывалось о том, чем можно заменить привычные каши и макароны. Пророщенные бобовые – фасоль, маш, нут, бобы, чечевица – не только полезнее, но и вкуснее. К тому же они прекрасно очищают организм. А по мере очищения отвалится и крючки маятников – ненужные пристрастия. Организм уже сам захочет живой пищи, его не потребуется ни уговаривать, ни заставлять.

Главное, правильно ориентировать вектор своего внимания: *не на отказ от вредных продуктов, а на поиск полезных*. Это как с вредной привычкой – когда вы боретесь с ней, у вас ничего не получается. Борьба с зеркалом или маятником всегда ведет к поражению. Когда же вы становитесь одержимы чем-то противоположным – здоровьем, хорошей физической формой, энергией, – привычка сама отваливается. Понимаете, что происходит? Вы отрываете внимание от зеркала и переключаете его на новую цель.

Точно так же и с едой. Вас должен увлекать уже сам процесс перехода на все более чистое питание. Вас теперь интересует не столько вред каких-то одних продуктов, сколько польза, которую можно получить от других. Ведь оно того стоит. Вы уже не деградируете, как все окружающие, а развиваетесь – им на зависть, а себе в удовольствие. Пусть сегодня в вашем рационе еще имеется доля мертвой пищи, но ее становится все меньше, с каждым днем ваш организм все больше очищается и омолаживается, и у вас появляется то, чего нет у других, – энергия, ясность, осознанность, свобода.

«Почему нельзя переходить на сыроедение сразу?»

Можно, если очень хочется. Следует только знать, что резкий переход сопровождается очень неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обостряются старые болезни или откуда-то появляются новые, вес резко теряется, возможны головные и зубные боли, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже депрессивные состояния. У всех по-разному. Конечно, все со временем нормализуется. Однако именно кризисный период, когда вместо ожидаемых улучшений наступает, наоборот, ухудшение всего, является основной причиной, по которой люди не выдерживают и возвращаются к мертвой пище. Кризисный период может длиться довольно долго, возможно, даже до нескольких лет. С зависимостью легко справляться, когда все функции организма в норме. Но если ломка

сопровождается еще и плохим самочувствием, удержаться очень сложно. Вот что пишет Виктория Бутенко:

*«Все 132 больных раком, которых я встретила в Институте Здоровья, почувствовали себя лучше на сырой диете. Они все приняли решение стать сыроедами, т.к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели поступить в колледж или стали искать новую работу. Но когда они вернулись домой и встретились с искушениями, когда наступило Рождество или пришел день рождения, они не удержались на сыроедческой диете. Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей и любимых только потому, что не смогли противиться своей зависимости от вареной еды. И это горькая правда. Я лично знала этих людей. Я их учила, как проращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они все имели поддержку своих семей. Но зависимость от вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Синди из Мичигана. Она работала учительницей в школе. Ее три сына говорили ей: «Мама, мы будем делать тебе сок. Ешь только сырую еду и живи». Муж Синди говорил ей: «Оставайся на сыроедении, мы все тебя поддержим». Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она умерла. Вот вам еще одно доказательство, что вареная еда является зависимостью.*

*Эти истории показывают, что зависимость от вареной еды сильнее, чем страх смерти. Сильнее, чем страх любой болезни, сильнее, чем страдания и боль. Единственный путь к преодолению нашей зависимости от вареной еды лежит через осознание этой зависимости и того факта, что вареная еда контролирует нашу жизнь, а также через применение программы «12 ступеней».*

Есть смысл переходить на сыроедение сразу, если у вас такая болезнь, что медицина умыла руки, либо если у вас очень сильная мотивация. Хотя второе необходимо и в первом случае. Нужно действительно очень захотеть. Иначе все ваши благие намерения скоро угаснут. Поэтому я и рекомендую путь обходной, но надежный, – тише едешь, дальше будешь.

*«В чем состоит опасность резкого перехода на сыроедение?»*

Я еще раз напоминаю, вас ожидает кризисный период с физическими и психическими расстройствами, который будет длиться неопределенно долго. Сколько именно и в какой форме – у каждого это индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и степени загрязненности организма. Может, год, может, два, но может быть и так, что ничего особенного не случится.

Решение нужно принимать осознанно и ответственно. Если вы все же решаетесь на резкий переход, следует наблюдать за своим психическим состоянием и контролировать себя, если появляется раздражительность или наступает депрессия. Сможете ли вы с этим справиться? Ко мне иногда приходят письма от «воинствующих» сыроедов, в которых они злобно обвиняют меня в том, что я пропагандирую натуральное питание, а сам не придерживаюсь строгих правил.

Спрашивается, откуда берется агрессия? Ведь у сыроеда должно быть совсем наоборот – спокойная уверенность, приятие и умиротворенность? Когда встречаешь людей, которые рьяно всех агитируют принять их веру и при этом очень болезненно и враждебно реагируют на непонимание, то сразу возникают ассоциации с фанатизмом и сектантством. Но поскольку движение сыроедов – это никакая не секта, тогда вывод остается один: такие люди переживают кризис либо питаются безграмотно, неполноценно, отчего и психика закономерно выходит из равновесия.

Мой вам совет – спокойно следуйте своим путем, не оглядываясь на окружающих и никого не хватая за локти. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

*«Почему резкий переход сопровождается ухудшением самочувствия?»*

Объясняю. Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, еще в начале прошлого века сделал очень важное открытие, которое можно сформулировать следующим образом:

*элиминация (вывод) токсинов из организма прекращается, когда вареная пища попадает в желудок.*

Звучит странно, не правда ли? Что это означает и что из этого следует?

Наличие токсинов и шлаков в организме зависит от того, что в него поступает с водой, воздухом и пищей. Живая пища практически не загрязняет организм (конечно, если она натуральная, а не химическая). Более того, живые растительные продукты обладают чудесным свойством – *они запускают механизмы самоочищения.*

С вареной пищей все обстоит совсем наоборот. Наибольшее количество всевозможной ядовитой грязи производится бактериями внутри организма, если пища подвергалась тепловой обработке (см. пример с кучей компоста из книги Виктории Бутенко). Так Природа наказывает человека за то, что он нарушает ее законы.

Но это еще не все. Мертвая пища, в отличие от живой, обладает свойством *блокировать функции элиминации токсинов.* Организм становится будто парализован. Он рассовывает всю эту грязь куда попало – на стенки сосудов, в жировые ткани, в межклеточные пространства, а вот избавиться, вывести не может.

А что происходит с человеком, который потребляет продукты, вызывающие интоксикацию? Он становится наркоманом. С наркотиками, алкоголем, табаком – абсолютно такая же картина, что и с мертвой пищей. *Никакой разницы нет.* Это означает, что *люди испытывают не столько чувство голода, сколько наркотическую абстиненцию.*

Когда наступает перерыв между очередными дозами, организм выходит из оцепенения и начинает интенсивно избавляться от токсинов. Это на физическом плане. А на тонком плане еще и маятник сосет энергию – возвращает свой кредит. В результате возникает очень неприятное, иногда просто невыносимое состояние – ломка.

Человеку хочется принять еще, и именно того продукта, токсины которого в данный момент выводятся. Если он принимает очередную дозу, элиминация приостанавливается и появляется чувство комфорта. Жизнь снова прекрасна! Так возникает замкнутый порочный круг, который крутится до тех пор, пока организм не умирает, отравившись своими же отходами.

Когда вы резко переходите с мертвой пищи на живую, начинается интенсивная перестройка и вывод всевозможной грязи из самых дальних уголков организма. Токсины при этом попадают в кровь, оттого и самочувствие ухудшается.

Естественно, все это сопровождается пищевой абстиненцией. Вам постоянно хочется чего-нибудь съесть, особенно того, что уже под запретом. Процесс перестройки и очищения может длиться довольно долго. Ведь засорение тоже длилось годами. Но вы должны знать, что в конце концов все нормализуется и приведется в порядок. Так что, если вы ощущаете такое вот «пищевое похмелье», воспринимайте это с воодушевлением – ваш организм очистится и вздохнет свободно.

*«Можно ли облегчить состояние или как-то нейтрализовать побочные эффекты переходного периода?»*

Перед тем как переходить на питание живой пищей, необходимо почистить свой кишечник, печень и почки, например, по Малахову. Поищите соответствующую литературу на книжных полках, и выберите то, что придется по душе. И обязательно пройти антипаразитарную программу. Тогда действительно переход станет не таким болезненным. В противном случае организму будет очень трудно справляться со своей генеральной уборкой, особенно если в теле имеются паразиты, потому что когда они начнут подыхать, интоксикация еще больше усилится. Регулярные походы в парную тоже будут не лишними. Физическая нагрузка, движение, прогулки – всенепременно. Пить чистую воду (лучше живую) не менее двух литров в день, хочется или не хочется, – тоже обязательно.

*«Почему происходит резкая потеря веса?»*

Если вы ориентируетесь на какие-то общепринятые соотношения рост/вес, то напрасно. Эти стандарты действительны только для поедателей мертвой пищи. Из чего формируется «добавочный» вес среднестатистического, «нормального» человека? Из шлаков, токсинов,

жировых отложений, которые присутствуют практически повсюду, в том числе в мышечных тканях. А как вы думали? Если человек постоянно пьет, он становится весь проспиртованный. Точно так же, если человек не отходит от кормушки с мертвой едой, то, в соответствии с законом Эрета, его организм все время находится в парализованном состоянии – он не способен активно выводить отходы и вынужден рассовывать их, куда только можно, лишь бы сохранить функции жизнеобеспечения. Вот какие добавки формируют среднестатистическую «норму».

Например, представьте себе кругленькую пышку, которая любит посидеть на лавочке, лузгая жареные семечки. Понимаете, откуда берется ее лишний вес? Не от самих семечек, а из-за того, что желудок у нее никогда не бывает пустым. Современная молодежь – это вообще феномен – постоянно что-то грызет, чем-то хрустит, что-то сосет или жует. А потом с таким же усердием мучает себя всякими изощренными диетами, чтобы сбросить вес. Просто поразительно, в каком глубочайшем сновидении пребывает все человечество! Никто ничего не знает. Никому и в голову не приходит, что *избыточный вес появляется не столько от количества съеденной пищи, сколько от постоянной, пусть даже и незначительной, загруженности желудка, хотя бы жевательной резинкой.*

Академика Павлова с его собакой знают все, но никто не знает и не помнит Арнольда Эрета. И в этом нет ничего удивительного, потому что в матричной системе этого *знать никто не должен!* И вы никому не рассказывайте, потому что это секретная информация!

Так вот, когда вы начинаете кормить себя живой пищей, организм освобождается от свалки отходов, и, соответственно, вес теряется. Но вес *чего* – вы теперь понимаете? Масса тела может держаться на низком уровне еще долго, пока не произойдет полная перестройка всего организма. Но когда все функции придут в норму, вес наберется и стабилизируется. Только, опять же, не обязательно в соответствии с общепринятыми стандартами.

Природа сама определит то оптимальное сложение, каким вы должны обладать. Это зависит, во-первых, от уровня физических нагрузок. Когда мышцы свободны от шлаковых и жировых отложений, они становятся ровно такими, какими должны быть, чтобы выдерживать нагрузки, на них возлагаемые. Ни больше, ни меньше. Если мышцы активно не используются, они атрофируются, и масса их снижается.

Во-вторых, если вы хотите набрать вес, питаться следует разнообразно и полноценно, а не ударяться в крайности. За основу можно принять системообразующие рецепты (см. стр. 161–184). Хорошим источником белка весной и летом служит всевозможная зелень. В зелени содержится в десятки раз больше белков, чем в овощах и фруктах. В осеннее и зимнее время – пророщенные злаки, орехи, морские водоросли. Да много вообще всего. *Есть захотите – найдете.*

Например, живую гречку в супермаркете не купишь. Ее обычно подвергают высокотемпературной обработке. А ведь она такая полезная и питательная в пророщенном виде. Но если очень захотеть, можно найти в Интернете, например, вот здесь: <http://www.syroeshka.ru>

### «Как вы относитесь к сыромоедению?»

Монотрофное сыроедение – это когда в один прием употребляется только один продукт. Другими словами, это строго раздельное питание. Пища в таком случае усваивается наиболее оптимально и полноценно. К этому нужно стремиться. Лично я стараюсь питаться именно так. Однако строгих правил не придерживаюсь, во всяком случае пока. Ем и салаты с маслом, и смешиваю однотипные продукты, как в системообразующих рецептах. Не думаю, например, что тыквенные семечки нельзя смешивать с подсолнечными или один вид орехов с другим. Правила, на мой взгляд, должны быть не строгими, а разумными.

Переходить на монотрофное сыроедение нужно органично и естественно, а не фанатично и надрывно. То есть переход и здесь должен быть постепенным. Вам следует слушать свой организм. (Когда он избавится от абстиненции, его уже можно слушать.) Если такое питание не вызывает у вас физического и психического дискомфорта и если действительно нравится, то это очень хорошо – у вас *правильный организм.*

Строгие же сыроеды вообще ко всему относятся «строго», и здесь с ними трудно спорить. Если ваши убеждения таковы, что салаты вы считаете жутко вредной пищей, – на здоровье, это ваши убеждения. Только, ради бога, не говорите об этом корове, иначе она так расстроится, что

у нее молоко пропадет. Ведь теперь ей придется выбирать каждую травинку отдельно, чтоб не нарушить страшное табу: не смешивать два разных растения.

В области питания очень много ложных стереотипов, а еще больше – неисследованного, потому что ученые, которые должны этим заниматься, еще сами не научились питаться правильно, да и целей таких себе не ставили.

Например, вам, наверно, знаком такой ритуал: добавлять чайную ложечку масла в морковный сок. Повсюду, где делают свежесжатый сок, вам предложат эту ложечку. А почему? А потому что однажды какому-то очень умному дяде (или тете) пришла в голову гениальная мысль: если бета-каротин растворяется только жиром, тогда без этого самого жира он усвоиться никак не может, а значит, в морковный сок ну просто необходимо добавлять ложечку масла. И все вокруг удивились: ух ты, какой умный дядя! И сразу стали следовать его совету. А если кто-то этого не знал, его тут же огорошивали: да как же так, вы такого не знаете! Ай-ай-ай! И конечно же, «прозревший и просветленный» с этого момента начинал *строго* выполнять ритуал, с ужасом оглядываясь на свое темное прошлое, когда бета-каротин не усваивался.

Слава богу, коровы об этом не осведомлены! Иначе они ни в какую не согласились бы пастись без ложечки масла.

Видите, как с умным видом распространяются совершенно глупые стереотипы? Разумеется, организм безо всякой ложечки разберется, как ему усвоить жирорастворимые витамины, – уж на это жир найдется. Так что можете пить сок или есть морковку просто так, со спокойной душой. Только опять же, прошу вас, никому об этом не рассказывайте, потому что эта информация *строго секретна*. Если к вам будут приставать, почему вы не хотите ложечку, скажите, что у вас аллергия на бета-каротин, и они сразу успокоятся, потому что аллергия, с их точки зрения, – это нормально.

Вот так, если взять какой-нибудь принцип, пусть даже не лишенный смысла, и возвести его в абсолют, может получиться «строгое правило для идиота».

Однако разумными правилами пренебрегать не следует. Из них я бы выделил следующие. *Прежде всего, рецепты должны быть по возможности односложные. Не перегружайте блюдо большим числом разнообразных компонентов. Не добавляйте фрукты в овощные салаты – это извращение. Фрукты и ягоды лучше есть совсем отдельно от всего остального – только в первую половину дня. Если вам приходится смешивать продукты или употреблять их вместе в один прием, поступайте так только с однотипными, например: яблоки и груши, абрикосы и сливы, свекла и морковь, и т.д. Не сильно увлекайтесь блендером. Если имеется возможность жевать, лучше жевать цельные продукты, чтобы ферменты слюны делали свою работу, а зубы развивались. Блендер больше подходит для детского питания и приготовления зеленого супа-пюре, поскольку зелень жевать трудно. Не сильно увлекайтесь соками. Опять же, если имеется возможность, лучше есть цельные фрукты и овощи. Так они лучше перевариваются, потому что, наряду с энзимами, сохраняются коэнзимы, содержащиеся в кожуре и клетчатке. Например, цельный виноград намного превосходит виноградный сок. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам по сезону. Сначала поспевают ягоды – можете набрасываться на них, а внесезонные фрукты отложить в сторону. Затем подходит очередь черешни, абрикосов из теплых стран – ешьте их побольше. Потом огурцы появляются – питайтесь огурцами. Арбузы и дыни созревают – налегайте на них. И так далее. Зимой уже следует отдавать предпочтение сухофруктам, орехам, морским водорослям, пророщенным злакам. Не увлекайтесь тепличными овощами. Они могут быть напичканы химией. Зимой лучше есть морские водоросли и квашеную капусту.*

*«Я действительно почувствовал невероятные ощущения, когда тебя переполняет энергия. Продержался на сыроедении, пока не поехали в отпуск – там пришлось есть все подряд. Потом вернулся, и опять пришлось есть все подряд – причиной вижу уже не наркотическую привязанность к термически обработанной пище, а все большее внешнее социальное давление, а точнее, давление родственников на психику: жены, отца, тестя, тещи (мнение остальных меня обычно мало затрагивает). Не сказать, чтобы они на меня обрушивали за раз массу рекомендаций, как надо питаться, – они просто регулярно, ежедневно кинут*

*буквально пару фраз, вроде «ну как же так можно» или «надо того поест, или этого». Когда слышишь это изо дня в день, то начинает накапливаться какая-то критическая масса, и потом уже проще есть то, что они предлагают, чем выслушивать эти фразы ежедневно. В связи с этим возникает вопрос: что вы можете порекомендовать в таком случае?»*

Если вы знакомы с Трансерфингом, то вам должно быть понятно, что окружающие будут терзать вас именно по тем вопросам, которые вам самим не дают покоя. Они не отстанут до тех пор, пока вы сами не отпустите себя и не успокоитесь. Вспомните, ведь вы стоите перед зеркалом. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

Допустим, вы решили в корне изменить свой облик: купили новую, нетипичную для себя одежду, проткнули язык, в ухо серьгу вставили, изменили прическу, сделали с собой еще что-нибудь необычное. Вам так нравится, но вы пока чувствуете себя не в своей тарелке, потому что еще не привыкли к себе новому. И вам кажется, что окружающие пялятся на вас с неодобрением или насмешкой. Разумеется, так оно и будет, – до тех пор, пока все эти мысли в вашей голове не утомонятся.

Точно так же и с вашим питанием. Скоро вы привыкнете и примете свой новый образ. Когда внутренние противоречия разрешатся, все окружающие тут же успокоятся и примут вас таким, как вы есть. Главное, не обращайтесь никого насильно в свою веру и не реагируйте враждебно на непонимание.

Общее застолье – неотъемлемая часть нашей жизни, поэтому окружающие неизбежно будут недоумевать и пытаться уверить вас в том, что вы занимаетесь ерундой. Не старайтесь разубедить их в этом – ведь они так беспокоятся, потому что имеют сильные подозрения, что вы правы. Идите своим путем спокойно и весело, не оправдываясь и никому ничего не доказывая. Ваш цветущий вид все скажет сам за себя.

*«Как поменялось ваше общение и ваши отношения с близкими людьми (с любимым человеком, детьми, близкими друзьями)? В современном обществе приготовление пищи вознесено в ранг искусства, и часто если не все, то очень многие моменты и аспекты жизни связаны в той или иной степени с потреблением пищи/вина. В процессе вашего личного изменения менялись ли (в смысле уходили старые, приходили новые) близкие люди вокруг вас вследствие изменения ваших интересов? Не чувствуете ли вы себя немного одиноким?»*

Ничего не поменялось. Если вы принимаете себя таким, как есть, другие автоматически соглашаются. Внешняя форма, то есть окружающая действительность, складывается, прежде всего, из вашего внутреннего содержания. Если вы живете в соответствии со своим кредо и внутри у вас нет противоречий, зеркало отражает такую же гармоничную форму. Но когда вас терзают сомнения, неприятие каких-то аспектов нового себя, тогда снаружи – в зеркале мира – вы увидите аналогичную картину: неприятие со стороны окружающих. В таком случае нужно либо отказаться от этих новых аспектов, либо потерпеть и привыкнуть, пока они не станут частью вашего кредо.

Переходя на живую пищу, вы меняете не себя, а всего лишь некоторые привычки, например, вино заменяете на сок. Если такая замена порождает внутреннюю борьбу с собой, то снаружи – в вашем окружении – эта борьба может отразиться соответственно. Следует сначала привести в порядок свое кредо: действительно ли мне это нужно? Либо пока смириться со своим новым образом и подождать, когда он станет привычным для вас и окружающих.

*«Когда вы уже окончательно перешли на сыроедение и вас зовут друзья или знакомые в ресторан, что вы там едите?»*

Если я оказываюсь в условиях, где не могу есть то, что хочу, я просто ем что дают и не капризничаю. За исключением мяса, конечно. И вам предлагаю тоже не париться по этому поводу. Изредка съесть что-нибудь «такое» – ничего страшного не случится.

Вообще, нарушать правила можно, если делать это осознанно, не кривя душой. Только

вряд ли вам это понравится. Дело в том, что вашему организму после такого нарушения сразу станет тоскливо, и вы это почувствуете. Ведь он простой и наивный, ваш организм, он вам поверил, что вы больше не будете отравлять его мертвой пищей. А когда вы нарушаете свое обещание, то огорчаете свое мудрое тело, сбиваете его с толку, да и сами потом сожалеете.

Я, например, могу и покурить, и выпить – пробовал неоднократно. Но в конце концов пришел к выводу: зачем мне это надо? Никакого удовольствия, одно расстройство. Однако подчеркиваю: это мое личное видение. Вы для себя сами решайте – можно ли и нужно ли нарушать правила вам, или нет.

*«Как сыроедение влияет на динамику отношений в семье, с друзьями, со знакомыми?»*

Никак не влияет, если спокойно следовать своим путем, не оглядываясь на общественное мнение, и самому не хватать никого за локти.

*«Мне интересно, как вы донесли до своих близких изменение своего рациона питания? Стали ли вы им показывать книги о сыроедении или позволили им оставаться такими, какими они были, не пытаясь привить им сыроедение?»*

В моем окружении нет ни одного сыроеда. Конечно, я объясняю людям, почему не ем то, что едят они, когда меня спрашивают. Но обратиться в свою веру никого не пытаюсь. Если человек не готов, его никак не убедишь. Даже если удастся убедить – он просто не сможет. К сожалению, такова реальность. А если он сам уже готов и созрел, то убеждения и не потребуются – достаточно лишь намека.

*«Супруга очень хочет, чтобы я поправился, пытается меня откармливать. В принципе, я всегда ни в чем себе не отказывал, ел что хотел и сколько хотел, но результата нету. Питаюсь тем, от чего обычно люди поправляются и потом страдают, а мой вес остается на месте. Мои «выходки», типа разгрузочных дней, постов и сыроедения, супруга просто не переваривает, говорит, что я таким образом никогда не поправлюсь. Я ей давал читать статьи о сыроедении, но в результате обсуждений получил ответ: «не давай мне больше таких статей». Я хочу попробовать на сыроедении поправиться и набрать для начала килограмм 10. Возможно ли такое, вот так целенаправленно набрать вес? И как выяснить, где норма для моего роста? Цель есть, а что для этого нужно? Что вы можете посоветовать? И как сыроедение совместить с тренировками в тренажерном зале? Ведь для роста мышечной массы нужно спортивное питание».*

Люди все разные, и конституция у всех не может быть одинаковой. Одни, питаюсь мертвой пищей, остаются худыми, другие даже на сыроедении поправляются. У кого как организм устроен, тут уж ничего не поделаешь. Единственно, от патологий типа ожирения или истощения, конечно, нужно как-то избавляться.

Если хотите набрать вес на чисто растительном сыроедении, необходимо обязательно перед этим почистить свой организм и пройти антипаразитарную программу. А после этого не ждать быстрых изменений. Как я уже говорил, потребуются неопределенно долгое время для полной перестройки. Причина худобы может еще заключаться в нарушении обмена веществ. Нормальный обмен веществ обязательно восстановится, но насколько скоро – сказать невозможно.

Намного быстрее и проще набрать вес при постепенном переходе на сыроедение, особенно если занимаетесь бодибилдингом. Спешить особо некуда, если вы молоды и на здоровье не жалуетесь. Включите в свой рацион яичные желтки, сырые морепродукты (малосоленые или без соли с приправами), много зелени, морские водоросли, цветочную пыльцу, пророщенные бобовые – фасоль, нут, маш, чечевицу.

Если не сможете есть проростки бобовых в сыром виде, отварите их в течение одной-двух минут. Конечно, это не живая пища, но зато она очень хорошо очищает организм и

подготавливает его к чистому сыроедению.

*«Я сама предпочитаю сырые овощи и фрукты, а вареные почти все (кроме картошки) не люблю. Но я люблю теплую пищу, например суп, а главное – ГОРЯЧИЙ зеленый ЧАЙ. Если еда теплая, то она вредная? Можно ли пить горячий (теплый) чай?»*

Горячая еда – в любом случае мертвая. Вам нужно выбирать между живой или мертвой пищей. Горячий чай пить можно, большого вреда не будет.

*«Я прислушиваюсь к советам аюрведы – науки, которой много тысяч лет. Я усвоила, что сырая еда меня не греет (я живу в Москве, где 9 месяцев холодно), и при моем типе конституции (вата) вообще рекомендуют много теплой, влажной пищи. То есть мне нравятся овощи, зелень, но в моем климате этого недостаточно. Несезонные овощи-фрукты не привлекают».*

Человеческим заблуждениям тоже много тысяч лет. Опыт Природы исчисляется многими миллионами. В природе никто не питается по группам крови, по каким-то там признакам телосложения и т.д. То, что горячая пища греет, – это иллюзия. Организм должен согреваться сам, изнутри. Для этого необходимы чистые сосуды и здоровая микрофлора. Сосуды хорошо чистит лимонный сок, натуральный яблочный уксус, льняное масло. Когда будете питаться живой пищей, сосуды ваши очистятся и кровь станет горячей. Это произойдет не сразу, но произойдет неизбежно. На данный момент можно пока включить в рацион пророщенные бобовые, отваренные не более 3 минут, а также пророщенные зерна пшеницы, подсолнечника, тыквы.

*«Что вы можете сказать о трансгенных продуктах? Сейчас появляется множество продуктов (помидоры, кукуруза и др.), в которых содержатся гены, не присущие генам этих растений и плодов. Стоит ли опасаться употребления трансгенов или нет?»*

Геномодифицированных продуктов следует всячески избегать. Их воздействие на организм еще практически не изучено. Но первые опыты на животных уже показали, что употребление их в пищу приводит к бесплодию. Подробнее об этом, и еще о многом другом – в книге Ольги Афанасьевой «Продукты: полезные или опасные?». Покупайте овощи и фрукты не в супермаркете, а на рынке, по возможности у частных производителей, и по возможности местного сезонного урожая или из тех стран, где по сезону эти овощи и фрукты растут в естественных условиях.

Если чувствуете на вкус, что в продукте присутствует химия, лучше его выбросить.

*«Что делать с продуктами, которые нельзя есть в сыром виде, например, картошка, баклажаны?»*

Ну, можно или нельзя, это не правило, а скорее дело личных предпочтений. Лично я предпочитаю следовать принципу: *что для меня в сыром виде невкусно, то я не ем*. Например, сырую молодую картошку есть можно, но мне этого не хочется, значит, мне это не нужно. Сырые проростки бобовых тоже недостаточно вкусные, значит, их лучше сварить в течение одной-двух минут. Но если кому-то все это нравится и в сыром виде, почему бы нет?

*«Вы говорите, что необходимо кушать пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли. А где это все можно купить? Есть ли смысл искать на полках в супермаркете?»*

В супермаркете едва ли можно найти что-нибудь натуральное и безвредное. Искать нужно на рынке, в специализированных магазинах или в Интернете, где продают экологически чистую

и натуральную продукцию. Есть захотите – найдете.

*«Где гарантия, что сухофрукты сушили при низкой температуре?»*

Я покупаю сухофрукты не в супермаркете, а на рынке, у постоянных продавцов – узбеков, поэтому знаю, как их сушат. На рынке очень мала вероятность нарваться на мертвые сухофрукты, потому что сушить их в электросушилках – слишком затратный способ. В тех краях, где эти фрукты произрастают, очень много солнца, поэтому в сушилках просто нет необходимости.

*«Перешел на сыроедение. Каждый день ем проростки пшеницы. Все отлично, вот только что-то начали зубы побаливать».*

Проростки активизируют процессы очищения, а очищение сопровождается обострением старых болезней или появлением новых. Если беспокоят зубы, значит, что-то не в порядке с балансом кальция в организме. Необходимо обратить свое внимание на продукты, содержащие кальций: летом – как можно больше зелени, зимой – квашеная капуста, морские водоросли, кунжут, орехи. Следует знать, что кальций полноценно усваивается только при достаточном количестве витамина D и фосфора. Поэтому, если болят зубы, не спешите с резким переходом на сыроедение. Оставьте пока в своем рационе яичные желтки, печень трески, жирную рыбу, сливочное масло. Фосфора достаточно в злаках. Витамин D еще содержится в натуральном конопляном масле (можно достать здесь: <http://www.syroeshka.ru> или здесь: <http://diamart.ru/shop/index.html>) – оно весьма благотворно действует на все функции организма.

*«Я два года уже питаюсь натуральной пищей. Самочувствие отличное, болезни и вес ушли, сил прибавилось. Моему ребенку полгода, скоро начну прикорм, и здесь возник вопрос: с чего начать? Как правильно организовать его питание?»*

Вообще-то, если хватает своего молока, то лучше как минимум до года ничего другого не давать. После года, возможно, стоит делать прикорм, если одного молока уже недостаточно.

Если вы хотите кормить ребенка натуральной живой пищей, с врачами по этому поводу лучше не советоваться, потому что они, сами понимаете, будут однозначно против. И даже не столько из-за того, что натуральное питание может нанести какой-то вред, сколько из-за боязни каких-то непредвиденных осложнений. Сыроедение ведь не изучают и не преподают в медицинститутах.

Осложнения действительно будут, если нарушать законы Природы. А законы эти очень просты. Первый закон: *мать должна питаться теми же продуктами, которыми собирается прикармливать ребенка.* Молоко по своему составу является зеркальным отражением рациона матери. Если кормящая мать сама ест одно, а ребенку дает совсем другое, у него обязательно будет расстройство пищеварения.

Второй закон: *умеренность и постепенность.* Вы, наверно, и сами знаете, что прикорм следует вводить небольшими порциями и осторожно. Соки надо поначалу разбавлять. Начинать не с твердых овощей и фруктов, а с пюре. Живой овсяный кисель идеально подходит для детского питания. Только, опять же, следует давать его сначала понемногу, приучая постепенно. Вместо мертвых вареных каш лучше, конечно, делать живые, из проростков пшеницы, ржи, гречки, кунжута. Они готовятся очень просто: проростки загружаются в блендер, добавляется вода, и все это перемалывается до мелкой фракции. Можно еще добавить немного меда для вкуса и немного натурального льняного, кедрового масла или масла расторопши, амаранта. Орехи тоже вводить в питание осторожно и постепенно, начиная с кедровых в протертом виде. Очень ценная и полезная еда для детей – живой зеленый супчик, из системообразующих рецептов. Кунжутное молоко также легко приготовить с помощью блендера. Цветочная пыльца, перга, мед – очень хорошо. Только все это нужно вводить в дополнение к молоку *осторожно и постепенно.*

Третий закон: *в природе никто не пьет чужое молоко.* Только молоко матери является

идеальным кормом. *И только в детстве молоком питаются.* Если вы до сих пор колеблетесь, стоит ли отказываться от животного молока или нет, ответьте на три вопроса:

Является ли корова матерью вашего ребенка?

Хотите ли вы, чтобы у ребенка выросли рога, копыта и шерсть?

Желаете ли вы своему ребенку всевозможных «сопливых» заболеваний?

Если вы трижды ответили «нет», значит, и думать больше не о чем. Вопросы, конечно, абсурдные, но потребление молока животных – такой же абсурд. Вы только задумайтесь: животное кормит вашего ребенка! Это нормально? Если бы не коллективный психоз под наркозом общепринятых стереотипов, то такое питание выглядело бы как совершенно извращенная дикость. Вот этот самый наркоз, а другими словами, привычка, очень сильно затуманивает сознание и здравый смысл. Смотрите, как он работает.

К тому, что все кругом пьют коровье молоко, вы привыкли еще с детства. В этом нет ничего особенного, верно? Но есть народы, которые пьют молоко лошадей или верблюдов. Как вам это? Уже не так аппетитно, правда? А представьте, что вам предложили питаться молоком свиньи. Вы станете его пить? Скорей всего нет. Ничего, кроме отвращения и брезгливости, такая идея не вызывает. Но какая разница? Корова или свинья... Все дело в привычке и коллективном сознании.

То же самое с мясом животных и птиц. Когда вы подходите к прилавку с колбасой, это не вызывает никаких ассоциаций с убийством животных. Никаких предсмертных криков, изуродованных трупов, запаха крови, грязи и прочих ужасов скотобойни. Напротив, ассоциации совсем другие – нарезанная колбаска на праздничном столе. Даже куриная тушка никак не напоминает о том, что фактически это было очаровательное живое существо, которое убили грязным и жестоким образом. У вас просто сознание под наркозом. Но разве суть вещей от этого меняется?

Можно еще понять и допустить привязанность к молочным продуктам у кочевых племен, занимающихся скотоводством. Но цивилизованному человеку – что, больше есть нечего? На кого следует полагаться: на производителей, которые создали миф, что «без молочных продуктов жить невозможно», или на Природу? То, что молоко должно быть основным источником кальция, – это действительно миф. Капуста, салат, орехи содержат кальция в два раза больше. Свежая зелень – в несколько раз. Кунжут, крапива – в семь раз. А вот чего в молочных продуктах в избытке, так это слизи и казеина. Избыток слизи служит причиной непрерывных простудных заболеваний, а казеин, из которого формируются рога и копыта, склеивает внутренние среды, делает их вязкими и застойными.

Если не нарушать законы Природы, ребенок будет расти здоровым, активным, умным и опережать своих сверстников в развитии. Натуральная живая пища *по праву своего происхождения* гарантирует естественное и гармоничное развитие. Мертвая – наоборот, порождает проблемы.

Например, почему среднестатистический ребенок ведет себя истерично, капризничает, постоянно кричит, плохо спит? Да потому, что *мертвая пища на него действует так же сильно, как стимуляторы и релаксанты на взрослого.* У алкоголиков и наркоманов те же симптомы – расстройства нервной системы и нарушения сна. Просто дозы для каждого возраста свои. Я снова повторяю четко и ясно неприятную и неудобную правду: *между мертвой пищей и наркотиками нет никакого принципиального различия, вся разница только в дозах.*

Живая пища организм очищает, а мертвая засоряет. *Если организм не будет очищаться живой пищей, за эту работу возьмутся болезни.* Как известно, болезнь – это очистительный кризис.

Но очистительные свойства живой пищи очень часто воспринимают как напасть, от которой необходимо избавиться.

Например, когда мамаша дает своему ребенку, закормленному молочными смесями и вареными кашами, какой-нибудь живой натуральный продукт, у того начинается расстройство пищеварения, или диатез, или вообще сыпь по всему телу. Такой же эффект производит сырая растительная пища и на взрослых – она просто не переваривается, а то и аллергию вызывает. Отсюда делается вывод: живая пища вредна, а потому надо не маяться дурью, а питаться

нормально, как все.

По сыроедению очень мало исследований, опыта и литературы, зато много безграмотных и бестолковых начинаний. Отсюда такое количество необоснованной критики, которая исходит как от невежественных обывателей, так и от неосведомленных медиков, которые, как правило, не знают, о чем толкуют.

Разумеется, живая пища не задерживается в грязном кишечнике, – она его сразу начинает чистить. И перевариться живая пища тоже не может, потому что организм, привыкший к мертвым продуктам, как правило, страдает дисбактериозом, когда гнилостная флора преобладает, а полезных бактерий недостает.

Так что же, обращаться к лекарствам или «чудо-йогуртам», которые якобы устранят эту проблему, или поворачивать назад, к питанию мертвой пищей? Нет, живая пища и организм очистит, и от дисбактериоза избавит. Вы, наверно, замечали, что кошки и собаки, бывает, едят несвойственную для них пищу – траву. Какой-то умный дядя однажды предположил, что таким образом они восполняют запас витаминов. Всем ведь известно, что зеленая травка – это витамины. А это значит, зелень иногда очень даже полезно есть! Но заметьте, «по нормальным понятиям» – только иногда, не чаще!

На самом деле животные занимаются не чем иным, как профилактикой дисбактериоза. Особенно домашние, закормленные человеческой пищей. Зеленая трава служит хорошим источником всех необходимых бактерий. Именно поэтому живой зеленый суп или просто зелень должны быть в рационе каждый день. Пройдет некоторое время, и живая пища сама устранил все проблемы, все нормализует и создаст все условия для своего усвоения.

Вот такие простые и понятные законы у Природы. Подробнее о натуральном питании детей вы можете узнать у тех, кто уже прошел этот опыт. Например, вот здесь:

<http://www.syroedenie.com/forum/forumdisplay.php?fid=10>

[http://forum.anastasia.ru/topic\\_28478.html](http://forum.anastasia.ru/topic_28478.html)

<http://poprirode.ru/tri/teper.html>

Только, если хотите, чтобы у ребенка не было никаких очистительных кризисов, готовьтесь к его рождению заранее. В идеале, если мать надумала сделать свое дитя сыроедом, она должна сама прожить на чистом сыроедении как минимум год до зачатия. В противном случае и матери, и ребенку необходимо переходить на питание живой пищей постепенно, а не экстремально и в срочном порядке. *Не экспериментируйте на детях, если сами еще толком не разобрались со своим питанием!*

*«А для кого же тогда производится детское питание? Врачи рекомендуют. Им что, тоже не верить?»*

Не будьте наивны. В супермаркете продается мертвый матричный корм. Цель его производителей – ваши деньги, а не здоровье вашего ребенка. Цель системы (матрицы), стоящей над этими производителями, – заполнение ячеек послушными элементами. Эти элементы должны быть, во-первых, не вполне здоровыми, чтоб не имели свободной энергии, а во-вторых, слегка долбанутыми, чтоб не понимали, где находятся. А для этого необходимо кормить их матричной пищей.

Такова реальность, какой она является на самом деле. А реклама, которой вам промывают мозги с экранов телевизоров, – это иллюзия и циничная ложь. Надо называть вещи своими именами. Иллюзия создается очень профессионально. На экране вам показывают здоровых и счастливых детей, которые получают «все необходимые витамины и микроэлементы» из консервных банок. Однако здоровы и счастливы они не благодаря всей этой синтетике, а вопреки. Потенциал молодого организма пока еще высок, а потому еще сносно справляется с химией. Но вы все равно верите. Вы просто привыкли верить авторитетному мнению, вас так приучили еще со школы.

А кем создается авторитетное мнение? Да теми же матричными специалистами, которые сидят в лабораториях производителей. Или невежественными врачами, которых тоже немало. Все они работают на систему, а значит, и менталитет их «отфрезерован» четко под эту систему. Системе же, повторяю, *нужны не вполне здоровые элементы*. Сделать их таковыми очень просто: от натуральной пищи отвадить, а к синтетике приучить. При этом ни один

производитель никогда не назовет свою продукцию синтетической, напротив, все сравнивают ее с натуральной. Тогда зачем, спрашивается, отказываться от живой пищи, а взамен производить мертвую и напихивать ее химией? А вот именно затем, чтобы обработать сознание новоявленных членов матрицы, вставить в их головы крючки, за которые потом – цепляй и «делай что хошь».

Однажды я видел, как пожилая женщина нянчила полуторагодовалого внука. В одной руке у него была чупа-чупсина, а в другой пустая банка из-под пива, наверно, только что выпитого бабушкой. Ребенок усердно пытался долизать из банки последние капли. А бабушке такое занятие казалось вполне безобидным. Что там, несколько капель! Она ведь не видит, что собственноручно вставляет в голову малыша крючок для маятников, – у нее самой такой же имеется.

Такие, как она (а таких очень много), закармливают своих детей супермаркетной синтетикой до одурения, в буквальном смысле (и откуда столько дебилов?), и с остервенением доказывают всем, что питаться нужно так, как это делают они. Сами уже «допитались» своей мертвой пищей до того, что выглядят как пираты из фильма «Сундук мертвеца». И детей хотят превратить в гоблинов.

Это реальность? Нет, фантастика. Или наоборот. Как хотите. И то, и другое – часть нашей действительности. И в кино ходить не надо – посмотрите рекламу или оглянитесь вокруг.

*«Как вы относитесь к биодобавкам?»*

Я не разделяю пищу на какую-то основную и добавки к ней. Другое дело, есть некоторые продукты, которые для «нормальных» людей являются лекарствами или биодобавками, а для меня – обычной едой. Конечно, речь идет только о *натуральных* добавках. Например, измельченная морская капуста, отруби, порошок расторопши, масло расторопши, масло амаранта, спирулина продаются только в аптеках, в магазинах их не найдешь. Для кого-то это лекарства, а для меня – еда. Кто-то привык сначала уродовать себя, а потом усердно лечить. Я же предпочитаю питаться так, чтобы необходимости в лечении не возникало. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

Может показаться: какая скука и отстой! Да лучше оттягиваться по полной, чем вот так дрожать за свое здоровье! На самом деле за свое здоровье я вообще не беспокоюсь – у меня просто поводов не бывает. И это вовсе не скучно, а очень даже интересно. Скучно – питаться как все остальные. Я же, когда отправляюсь на поиски своего корма, ощущаю себя сталкером. Я не такой, как все, хоть внешне это никак не выражается. Я ищу еду там, где другие ищут лекарство. Потому что такие продукты, как овес, пшеница, лен, синий изюм, урюк и им подобные, обычно покупают для приготовления какого-нибудь лечебного снадобья. Торговцы на рынке так и пишут: «овес для лечения». Разве кому-то придет в голову питаться необработанным овсом в оболочке? На то имеются овсяные хлопья. Никто и не подозревает, что необработанный овес вообще можно каким-то образом приготовить. А в мясные ряды я хожу для того, чтобы покупать еду для своей кошки – она у меня тоже сыроедка, разумеется. Вот и получается, что я кажусь не тем, кем являюсь на самом деле (к счастью, я не вампир), – это и есть сталкинг. И это не скучно.

Несколько слов об особенностях моих «добавок». Масло расторопши по своим целебным свойствам превосходит широко известное облепиховое масло, однако об этом мало кто знает. Расторопша имеет уникальное свойство – она восстанавливает клетки печени и выводит из организма токсины. К тому же это сильнейший антиоксидант. Флавоноиды расторопши проявляют в 10 раз более высокую антиоксидантную активность, чем токоферол, известный как витамин Е – витамин молодости. В состав этого растения входит уникальное биологически активное вещество – силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. Но опять повторяю – кому лекарство, а кому еда.

Амарант, который был известен еще со времен ацтеков, также обладает целебными и омолаживающими свойствами – в еще большей степени. Масло амаранта излечивает очень много всяких болезней и содержит 6% сквалена – мощного антиоксиданта, который до недавнего времени добывали из печени акул. В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных

токоферольных форм. Целебное воздействие амаранта имеет настолько широкий спектр, что перечислять здесь все нет никакого смысла. Недаром у инков и ацтеков амарант был основной пищевой культурой. А у современного человека это растение «почему-то» из рациона ушло и превратилось в лекарство. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого. Но если цена для вас не очень критична, достать его можно здесь: <http://www.rusoliva.ru> или здесь: <http://diamart.ru/shop/index.html>

Расторопша и амарант известны еще с древних времен, однако внимания ученых удостоились только сейчас. Причем очень пристального внимания. И то хорошо – лучше поздно, чем никогда. Хотя, опять же, интерес науки вызывают не сами натуральные продукты, а лекарства, которые можно из них приготовить.

*«Почему в ваших рецептах нет оливкового и подсолнечного масла?»*

Потому что льняное масло, кедровое, амарантовое и масло расторопши состоят в основном из полиненасыщенных (легких) жирных кислот, в том числе незаменимых, которые не синтезируются в организме и должны поступать извне. Легкие масла хорошо очищают сосуды, подобно тому, как солярка растворяет битум. Они даже с тарелок смываются просто холодной водой, безо всяких моющих средств. Вот и делайте выводы.

*«Спасибо за информацию о сыроедении. С первого раза почему-то поверил на все сто. Вот только отделаться от старой пищи не могу. Причем после первого прочтения о сыроедении с мертвой пищей завязал сразу, в один день, и на три месяца. Потом началась жуть! После трех месяцев абсолютного «невспоминания» – постоянные срывы, не понимаю, в чем дело. Я бросил курить и употреблять алкоголь, но это оказалось абсолютным пустяком по сравнению с пищей. Прямо не знаю, что делать».*

Вот потому я и говорю, если у вас нет сильной мотивации, лучше переходить постепенно. Тише едешь, дальше будешь. К устойчивым результатам приводят знания и внутренняя зрелость, нежели сила воли и эмоциональная накачка. Вы должны дозреть, дорасти до этого.

*«Если верить Евангелию от Ессеев, то получается, что Иисус проповедовал сыроедение. А как же быть с легендой о том, как он накормил людей хлебом и рыбой? Чему верить?»*

Иисус кормил людей тем, чем они питались на тот момент. Одно дело – накормить их, другое дело – объяснить им, чего есть не следует.

*«Вы пишете о вреде молока. А как быть с Евангелием от Ессеев, где Иисус прямо и конкретно говорит противоположное?»*

Иисус проповедовал свое учение для людей, живущих в основном скотоводством. Думаю, Он понимал, что если запретить им уже и молоком питаться, то это будет перебор.

*«Как известно, Иисус вместе со своими сподвижниками пил вино, ел хлеб, да еще и говорил при этом, что это суть Тело и Кровь Его».*

Во-первых, это было скорей всего и не вино вовсе, а виноградный сок. Здесь имеют место быть трудности перевода библейских текстов. То, что в современном переводе звучит как «вино», на самом деле являлось виноградным соком. Сок тогда называли вином, понимаете? Просто сорта и качества его были разные: хорошим соком считался свежий, а перебродивший – плохим. Не думаю, что Христа угощали плохим соком.

Во-вторых, хмельное вино в те времена и в той местности достаточно сильно разбавляли водой.

В-третьих, из рук Христа я бы и сам пил и ел все что угодно. Неужто вы думаете, что в

чаще Христа находилось то, что мы сейчас понимаем под алкоголем? Таинство Евхаристии, коим была трапеза Иисуса и Его сподвижников, заключается в том, что после освящения хлеб и вино уже не являются тем, чем были до этого, а знаменуют двуединство божественного и человеческого начала во Христе. Аналогично, только наоборот, жидкость в бутылках, которая продается в ширпотребных торговых точках, вобрала в себя столько негативной информации, что из вина превратилась уже в конкретный яд. Представьте, сколько людей с поломанной и негативной энергетикой проходит через эти точки. Поэтому, если уж пить вино, то лучше домашнее или то, что продается в фирменных магазинах, а не в шалманах.

*«Прослушал Трансерфинг полностью 3 раза (аудио-книги), причем заметил, что, когда слушал в последний раз (в это время был на сыроедении), до меня дошли многие вещи, которые ну никак не доходили, когда я питался термически обработанной пищей. В частности, мне удалось прочувствовать аналогию – как в осознанном сновидении нам удается управлять сном, так и в жизни получается, что можно проснуться. Когда я это ощутил, у меня внутри как будто приятная бомбочка энергетическая взорвалась – так здорово! С тех пор мне стала больше понятна фраза «проснуться наяву».*

Вот, вы ощутили именно то, что я имел в виду, когда говорил о прояснении сознания. Очень часто лишь кажется, что ты что-то хорошо понимаешь. На самом деле это не так. Когда цепочка логических заключений разума выстраивается в стройную схему, превращается в шаблон, – появляется *понимание*. Но это лишь иллюзия, интерпретация. Настоящее проникновение в суть вещей наступает только тогда, когда приходит *осознание*. А это совсем другое. В отличие от понимания осознание идет откуда-то изнутри, не от разума, а от души. Вот это и есть та самая ясность, переходящая в озарение.

## Энергия намерения

*«Ни в одном из древних трактатов по йоге или цигун не написано, что для развития высокой энергетики необходимо питаться живой пищей. Тысячи лет без этого обходились».*

А вы прочитали все древние трактаты? Поздравляю. Если вы только что проснулись, вам необходимо кое-что узнать. За последнюю сотню лет ситуация в мире очень сильно изменилась и продолжает меняться с большим ускорением. Поэтому нельзя просто так взять какую-нибудь древнюю технику, в том виде, как она была для своего времени, и применять сейчас, в новой реальности, без учета произошедших изменений. Новая реальность уже совсем не такая, как прежде. Если вы этого до сих пор не поняли, то очень скоро «отстанете от поезда».

Цивилизация сделала крутой разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях – они уже не столько индивиды, сколько элементы системы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольна этой системе. Если человек несвободен и неосознан, о каком развитии может идти речь? Это все равно что муху, застрявшую в паутине, обучать йоге по древнеиндийским трактатам. Ведь это такое древнее учение, ему тысячи лет! Значит, и мухе должно помочь для ее здоровья и долголетия!

Сначала нужно компенсировать поворот реальности. Вырваться из паутины, если уж на то пошло, а потом и развитием заниматься. Живая вода, живой воздух и живая пища как раз и являются такой компенсацией, которая не только проясняет и освобождает сознание, но и повышает энергетикой простым и естественным образом. Но, разумеется, если вы хотите добиться большего, нужно еще дополнительно заниматься энергетическими практиками.

*«Какую энергетическую практику рекомендуете вы?»*

По моему мнению, Школа Бронникова превосходит все остальные подобные школы,

вместе взятые, если судить по степени ее эффективности и приближенности к новым реалиям, о которых я упомянул выше. Ученики Бронникова за несколько месяцев осваивают такое, чего монахи в тибетских монастырях не могут добиться за несколько лет упорных тренировок.

Я сам пока что освоил лишь первую ступень этой Школы, но результаты уже удивляют. Когда я делаю энергетический массаж – одно из упражнений Бронникова, мне не нужно касаться ладонями тела. Энергия ощущается как очень плотная субстанция, причем управляемая. Спустя несколько недель занятий мое энергетическое тело стало так же материально ощутимо, как и физическое. Это тот случай, когда вы действительно можете *потрогать руками то*, что раньше было лишь в воображении или на фотографиях ауры. И это только начало пути. Подробнее о Школе Бронникова на сайтах <http://www.bronnikov.ru> и <http://www.bronnikov.org>.

Управление энергетикой – самая малая часть из всего, что дает метод Бронникова. Вы можете научиться видеть тонкоматериальный мир – пространство вариантов. Фактически такое *видение* есть не что иное, как сон в бодрствующем состоянии. В сновидениях вы уходите в неуправляемое и беспорядочное путешествие в пространстве вариантов. А здесь вы учитесь видеть то, что намерены видеть: прошлое, будущее или то, что скрыто от глаз в настоящем. Возможности поистине фантастические. Однако для этого придется хорошо потрудиться. Сверхспособности не даются так же легко, как Трансерфинг в повседневной жизни. Хотя многие и здесь испытывают значительные трудности. Книги, как оказалось, не всегда и не всем помогают.

В таком случае поможет Центр Трансерфинга <http://www.tsurf.ru> – там вы научитесь *управлять сновидением повседневности. Для этого необходимо взломать замок, на который заперто ваше сознание*, из-за чего вы никак не можете пробудиться, хоть даже и понимаете, что спите. Зачастую одного лишь прочтения книг и понимания мало – требуется снести человеку «крышу», или, точнее, сдвинуть «точку сборки», в терминологии Кастанеды, чтобы он *увидел*, в какой глубокой коме пребывал всю свою жизнь. Вот такой «рефреш сознания» вы получите в Школе Трансерфинга.

*«По поводу энергетических потоков. Я такой человек, что хочу понять все до мелочей, а еще постоянно думаю: вдруг делаю что-то неправильно? В связи с этим такие вопросы. Вот вы пишете, у человека есть два центральных потока – восходящий и нисходящий, один проходит в нескольких сантиметрах от позвоночника, второй вплотную, то есть, получается, ширина потока порядка одного сантиметра, что ли? Потоки проходят прямо или изгибаясь вдоль позвоночника?»*

Не нужно ломать голову над тем, где и как именно проходят эти потоки и какая у них ширина. Главное – представлять, что вдоль центральной оси тела один поток поднимается, а другой опускается. А уж как они пойдут, организм сам разберется. Вообще, необязательно даже потоки представлять. Достаточно просто обратить внимание на себя и почувствовать некую субстанцию, например, тепло, которое растекается по всему телу. Энергия сама найдет себе каналы.

*«Мне никак не удастся запустить потоки именно в этой полярности: восходящий спереди, а нисходящий сзади, сразу возникает неприятное ощущение «поглаживания против шерсти».*

Действительно, у некоторых людей полярность может быть другой. Тогда и вращение в Оке Возрождения следует делать против часовой стрелки. Если при вращении вы испытываете дискомфорт и явное сопротивление, смените направление и впредь крутитесь обратно.

Если же направление вращения здесь ни при чем, тогда, возможно, это связано с тем, что вы просто так представляете себе потоки. Как именно они проходят – не столь важно, главное, чтобы вы не испытывали дискомфорта. Представляйте так, как вам удобней.

*«В вашей энергетической гимнастике восходящий поток идет спереди, а нисходящий сзади. Я знаком с цигун, там, в малом небесном круге, энергия*

*вращается в другом направлении: по спине вверх, по груди вниз. Хотелось бы уточнить, как правильно представлять потоки?»*

Потоки проходят намного сложнее, чем это может представить себе любой адепт. Я привел два основных потока для элементарной и примитивной иллюстрации, чтобы неподготовленный человек мог хотя бы с чего-то начать. И «малый небесный круг» – такая же упрощенная схема, не отражающая полной картины. Повторяю, как именно проходят эти потоки – совершенно неважно. Представляйте их так, как вам чувствуется комфортней. Главное – обратить внимание на то, что, кроме физического тела, у вас есть еще и энергетика. Принцип простой: куда внимание, туда и энергия. А по каким уж там потокам эта энергия пойдет, она сама разберется.

*«Можно ли самому снять с себя порчу, если подозреваешь, что тебя сглазили?»*

Порча и сглаз – это деструктивные программы, внедренные в ваше морфологическое поле (сверхсознание). Для того чтобы избавиться от них, необходимо заняться своей энергетикой. Они сами отвалятся, как клопы, если вывести свою энергию на должный уровень. Однако бывает, что внедряется очень сильная программа, которую может снять только специалист. Если вы чувствуете, что в вашей жизни присутствует что-то патологическое, например, настолько тотальное невезение, что никакой Трансерфинг не помогает, тогда есть смысл найти хорошего специалиста.

*«В книге «Око Возрождения» написано: «Ни в коем случае нельзя пользоваться после практики заметно прохладной и тем более холодной водой». Это значит, обливание или контрастный душ после этой гимнастики делать не следует?»*

Нельзя переохлаждать организм. В этой же книге дается пояснение: *«Никогда не принимайте холодную ванну, душ, обливание или обтирание до состояния, при котором холод проникает глубоко внутрь тела, поскольку это существенно нарушит эфирную структуру, выстроенную практикой ритуальных действий. Ни перед занятиями, ни после, ни в любое другое время».*

Кратковременное обливание очень холодной водой или контрастный душ, наоборот, разогревают тело, так что умеренный контакт с холодом вполне допустим после любой гимнастики. Следует только избегать холодного ветра, продувающего сквозь легкую одежду, – он действует угнетающе на энергетическую оболочку, «сдувает ауру». Длительного охлаждения также следует избегать.

*«В методике Бронникова затрагивается тема питания (сыроедения)? Если нет, как же они без должной энергетики добиваются всех феноменов?»*

Сверхспособности можно развить и без внимания к своему питанию, если имеются незаурядные задатки. И Трансерфинг, конечно, тоже будет работать. Но эффективность значительно повышается, когда организм свободен от шлаков и колоссальной работы, которая затрачивается на переваривание мертвой пищи и последующего очищения, с коим он еле управляется.

*В чистом же организме энергия течет свободным мощным потоком.* Это означает, что вам потребуется гораздо меньше усилий для управления реальностью и развития сверхспособностей, если вы будете питаться осознанно, а не бездумно. Эту истину прекрасно понимают те, кто серьезно занимается энергетическими практиками. Например, особое питание входит в качестве неотъемлемой части в такие направления, как йога и цигун. Но даже адепты, как ни странно, страдают невежеством в области питания в силу исторически сложившихся стереотипов.

Дело в том, что интенсивные занятия энергетикой (и целительство в том числе) стимулируют размножение раковых клеток. Существует также опасность разрыва сосудов головного мозга. Такие махатмы, как Джидду Кришнамурти, Рамана Махариши, Вивеканда,

Рамакришна, Шри Ауробиндо, Е. Блаватская, Е. Рерих, Ванга, Ошо, Кастанеда и многие другие, умерли от рака или инсульта. А ведь этого можно было избежать, если питаться именно живой натуральной пищей и пить живую воду.

Живая пища, во-первых, сдвигает рН организма в щелочную сторону, то есть куда положено. Вследствие этого усвоение кислорода значительно улучшается. (Спортсменам на заметку – никаких допингов не надо.) Раковые клетки неспособны развиваться в щелочной среде, насыщенной кислородом. Во-вторых, живая пища значительно повышает эластичность сосудов. От мертвой пищи среда организма, напротив, превращается в кислую, а сосуды становятся подобны старой сантехнике. И тут никакая вегетарианская диета не поможет, если пищу *готовить на огне*, а не есть в натуральном виде.

Вы можете питаться «полезной» овсянкой, нешлифованным рисом и другими «правильными» продуктами, но что толку? Организм от вареной еды засоряется, закисляется, а клетки страдают от кислородного голодания, как там «правильно» ни дыши. Зачем йоги непрестанно чистят язык, промывают кишечник, носоглотку и делают прочие умопомрачительные процедуры? Ничего этого не потребуется, если пища живая. Чисто на входе – чисто на выходе, и внутри чисто.

Академик Бронников проповедует раздельное питание и считает, что этого достаточно. Возможно, в рамках своей теории он прав, потому что его методика, будучи самой эффективной из всех энергетических практик, уделяет при этом особое внимание технике безопасности. Однако мое мнение таково, что береженого все-таки Бог бережет. Сила Кундалини, если уж очень настойчиво будить ее всякими энергетическими «экзерцициями», однажды ведь может и проснуться! И если она проснется в невежественном и грязном теле, то попросту убьет его. Вот тогда и отзовется мое постоянное и «надоедливое» напоминание о сыроедении.

*«Чтобы воспользоваться этими знаниями, нужны душевные силы, а у меня какой-то упадок, апатия, даже физически ощущаю сон наяву. К сыроедению еще не готова перейти, правда, исключила из пищи некоторые вредные продукты. А каким еще образом раскрыть свои энергетические потенциалы, пока не знаю. Хочется отформатировать свой мозг от тараканов, которые мешают просто радоваться жизни. Знаю же, что во многом мне везло и везет, но тем не менее охватывает меня хандра своей пеленой и не дает насладиться чистыми красками жизни. Мне очень близко то состояние, которое вы описываете в начале первой книги. Неужели и мне нужно ждать своего Смотрителя, чтобы встрепенуться в этой жизни?»*

Чтобы обрести душевные силы, нужно увлечь душу, найти Свою цель. Но в то же время, если вы во власти апатии, цель отыскать не удастся. Получается замкнутый круг: для пробуждения сил нужны силы. Вот поэтому я и предлагаю вам простой и естественный путь высвобождения энергии, которая чуть ли не полностью задействована на поддержание жизнеспособности, и одновременного освобождения от паразитов сознания (тараканов) – *путь перехода к натуральному питанию*. Вы не понимаете, насколько это просто и эффективно, потому что не пробовали. Сквозь пелену, в которой вы пребываете, вам кажется, что я говорю о вещах каких-то отвлеченных и несущественных. На самом деле я показываю вам выход, а у вас не хватает сил даже сбросить оцепенение, проснуться и *увидеть*, что это действительно выход. Поэтому вы читаете эти строки и все равно продолжаете меня спрашивать: ну где же он, выход? Покажите!

Поймите хотя бы умом, если не получается осознать. Допустим, если взять пьющего человека: он чувствует себя постоянно разбитым физически, он во власти паразитов сознания, которые заставляют его пить, поэтому он и морально разбит тоже, ему тяжело так жить, тяжело пить, а не пить тоже невозможно, он вынужден это делать опять и опять, чтобы хоть немного поднять свой тонус, потому что без этого жизнь, как ему кажется, просто невыносима. На самом деле ему лишь *кажется*, что круг замкнутый. С потреблением мертвой пищи абсолютно такая же картина. Повторяю, поймите это хотя бы разумом, разорвите порочный круг, и появится у вас энергия. Не сразу, но уйдут тучи из слоя вашего мира, и насладитесь вы «чистыми красками жизни», как того хотите. *«Просто радоваться жизни»*, как вы пишете, *действительно возможно*. Для этого нужна *свободная энергия и свободная воля*. Вот и попробуйте войти в

дверь, где мною написано слово «Выход». Я ведь уже побывал там и знаю, о чем говорю.

## Намерение здоровья

Как ни странно, ко мне приходит много писем с просьбами помочь в выздоровлении. Очевидно, если нет здоровья, тут не до управления реальностью – вопрос жизнеобеспечения выходит на первое место и занимает все мысли. И опять мне приходится поднимать «апокрифическую», как некоторым кажется, тему, то есть вроде бы не имеющую отношения к Трансерфингу. А как вам нравится такой факт: сейчас в России уже треть призывников признаются негодными к службе. Но даже из числа «годных» берут и тех, кого бы раньше сразу отправили в клинику. Иначе просто служить будет некому. Это имеет отношение к Трансерфингу? Если нет, тогда вопрос: *к чему вообще имеет отношение Трансерфинг?* Вы понимаете, что реальность меняется на глазах, в то время как многие так и продолжают катиться по инерции со «старыми пластинками» в голове?

Вы можете прочитать гору литературы по чудодейственным методам избавления от болезней, но так и будете всю жизнь лечиться. Все зависит от цели: если цель – лечение, оно не кончится никогда; если цель – здоровье, оно будет у вас уже очень скоро. Поэтому моя задача состоит не в том, чтобы помочь вам избавиться от каких-то болезней, а в том, чтобы ориентировать ваше намерение на изначальное здоровье, присущее самой природе организма.

Я не медик и не обладаю обширными знаниями о лечении болезней. Все, что мне известно и что хочу донести до вас, – это простая истина о том, как болезней избежать. Всяких видов заболеваний очень много, а как их лечить – вообще большая, грандиозная наука. Как все сложно, да? Маятники увели людей далеко от истока – Знания изначальной причины всех болезней. Эта истина очень простая и, я бы сказал, чистая. Если подняться к истоку и следовать простой истине, то необходимость в замысловатой науке о лечении заболеваний отпадает. *Надо пить живую воду, дышать живым воздухом и есть живую пищу.* Вот и все, что требуется знать и делать.

Чтобы не создалось впечатления, что все, о чем я пишу, это «глас вопиющего в пустыне» или же частное мнение диссидента (каковым я фактически и являюсь для матричного общества), приведу здесь одну статью, которая выражает мнение стороннее и даже (почти) «квазиофициальное», если можно так выразиться.

«Обнародованы данные о самом опасном фастфуде.

Как известно, перекус на скорую руку, столь удобный для вечно спешащих жителей мегаполисов, занесен врачами в список врагов здоровья номер один. Стремительный набор веса, инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов из британского графства Гемпшир составить рейтинг самых вредных видов фастфуда.

Изучив состав и калорийность наиболее популярных среди британцев блюд быстрого питания, ученые пришли к неутешительному заключению: всего в одной порции фастфуда, будь то кебаб, фиш энд чипс (жареная рыба с картошкой фри), пицца или гамбургер, содержится дневная норма жиров. Причем звания главного «убийцы» удостоился кебаб, известный в Москве под названием «шаурма». Оказывается, в одном кебабе содержится в среднем 120 г жира, при том что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70–80 г. Съесть кебаб – это то же самое, что выпить бокал растопленного кулинарного жира. Регулярное же употребление этого гастрономического шедевра приведет к стремительной прибавке в весе. Но действительно шокирующим является тот факт, что, съедая по одной шаурме всего два раза в неделю, любитель перекусить на ходу в несколько раз повышает риск возникновения инфаркта и гарантирует себе через десять лет такого питания возникновение сердечно-сосудистой патологии.

Дело в том, что жир, содержащийся в фастфуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови. «Мясо, которое используется при приготовлении

фастфуда, больше чем наполовину состоит из жира, – отмечает в беседе с РБК daily кандидат медицинских наук, доцент кафедры биохимии медико-биологического факультета РГМУ Николай Адрианов. – Причем особо опасны продукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мембраны клеток сердца, печени и сосудов, изменяют состав крови и нарушают липидный обмен, что в конечном итоге приводит к поражению сердечно-сосудистой системы. Кстати, вредные жиры содержатся не только в пережаренной котлете и шаурме, но и в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Так что аппетитные на вид сосиски, колбасы, гамбургеры и кебабы – первый шаг на пути к инфаркту».

Еще одним риском для людей, регулярно питающихся фастфудом, называют необратимые изменения в печени. Такая диета способствует резкому увеличению доли печеночного фермента аланинаминотрансферазы. «Повышение аланинаминотрансферазы обычно наблюдается у больных гепатитом, – рассказала РБК daily доктор химических наук, профессор химического факультета МГУ Наталья Угарова. – В норме этот фермент находится внутри клеток печени. Когда же этот орган серьезно поражен, мембраны его клеток истончаются, клетки лопаются, и фермент попадает в кровь».

Специалисты Британской медицинской ассоциации провели эксперимент, во время которого участников регулярно кормили жареной, сладкой и очень калорийной пищей. Уже после первой недели эксперимента у добровольцев зафиксировали повышение количества аланинаминотрансферазы, накопление жира в клетках печени и скачки уровня инсулина. Через четыре недели у участников опыта было выявлено прогрессирующее снижение чувствительности к инсулину, что приводило к метаболической дисфункции и вызывало ряд биохимических отклонений, способствующих формированию предпосылок возникновения диабета и ишемической болезни сердца. На этом этапе, опасаясь за жизнь добровольцев, ученые решили прекратить эксперимент.

Но даже зная о вреде фастфуда, отказаться от него не так-то просто. **Исследования ученых из Принстонского университета в Нью-Джерси показали, что продукты быстрого приготовления вызывают у человека зависимость сродни наркотической.** Доктор Джон Хебель выявил, что питание жирными и сладкими продуктами активизирует выработку вещества допамина, которое связано как с ощущением удовольствия, так и с чувством сильнейшего влечения к чему-то. Например, подопытные крысы, выбиравшие между жирной и сладкой пищей и нормальным, сбалансированным питанием, отказывались от привычной для них еды и переходили на фастфуд. Причем разорвать порочный круг зависимости от фастфуда проблематично.

Так, эндокринолог из Вашингтонского университета Михаэль Шварц обнаружил, что, набирая вес, любители шаурмы и картошки фри развивают невосприимчивость к лептину – гормону, контролирующему аппетит. Именно поэтому одной из причин пандемии ожирения и увеличения частоты заболеваний булимией (неконтролируемым поглощением пищи) является широкое распространение полуфабрикатов и фастфуда, перегруженных жирами, сахаром, усилителями вкуса и консервантами. А исследования британского Фонда психического здоровья доказали, что фастфуд повинен и в увеличении числа страдающих от психических отклонений. Была установлена тесная взаимосвязь между возникновением депрессии, болезни Альцгеймера, шизофрении и высоким уровнем употребления полуфабрикатов и «быстрой еды». В связи с этим в психиатрических клиниках Великобритании одним из основных методов лечения стала диетотерапия, предусматривающая частое употребление рыбы, овощей, фруктов, орехов, злаков и обязательное исключение рафинированных и пережаренных продуктов. По свидетельству диетолога клиники города Родерем графства Южный Йоркшир, уже через месяц подобного лечения пациенты гораздо реже жаловались на депрессию, у них улучшился сон и общее состояние. Поэтому

отказ от очередной порции шаурмы вносит вклад в сохранение не только физического, но и психического здоровья».

**ЕКАТЕРИНА ЛЮЛЬЧАК,**

«Еда для вреда», 28.05.2008

<http://www.rbcdaily.ru>

Конечно, фастфуд – это уже крайний случай, который едва ли стоит вообще принимать на рассмотрение. Но я привел здесь эту статью уже лишь затем, чтобы обратить ваше внимание на то, что даже официальная наука начинает признавать причастность такого рода пищи к наркотикам. Хотя должно быть очевидно, что большой принципиальной разницы между фастфудом и прочей мертвой пищей фактически не существует.

*«Могу ли я как-то повлиять на здоровье своего дедушки (в сторону выздоровления) путем, например, визуализации его здоровым? Что я могу сделать, чтобы помочь человеку выздороветь?»*

Убедить его, чтобы он зафиксировал свое внимание на выздоровлении, а не на болезни. Его намерение должно быть направлено не на лечение как процесс, а на оздоровление как цель. Сами вы едва ли сможете помочь.

*«Что делать, если я боюсь сойти с ума? Обращаю много внимания на посторонние звуки в комнате, может быть, потому, что осталась жить одна. Боковым зрением вижу движение какого-нибудь мелкого предмета.»*

Не сойдете вы с ума – для этого нужны очень сильные воздействия. Включайте радио, телевизор. Мозг человека так устроен, что ему необходимо общение и поток информации. В информационном вакууме могут начаться галлюцинации.

*«Подскажите, пожалуйста, как быть, если вообще ничего не хочется. Нет мотивации к каким-либо действиям, все кажется серым и неинтересным.»*

Это свидетельствует о том, что нет свободной энергии – маятники всю забрали. Нужно заняться своим здоровьем, телом. Гимнастика, контрастный душ, побольше свежей растительной пищи, спать ложитесь пораньше. Элементарно.

*«Визуализация может помочь избавиться от неизлечимой болезни?»*

Единственная неизлечимая болезнь нашего века – невежество. Необходимо пройти курс антипаразитарной чистки, затем почистить все выделительные системы и одновременно отказаться от вредных продуктов, перейти на раздельное питание с последующим постепенным переходом на натуральное сыроедение. Болезнь уйдет сама.

*«Я не верю в чудеса, но ваша теория вселила в меня лучик надежды. Дело в том, что у меня – ребенок-инвалид, девочка, она не ходит с рождения, потому что у нее врожденная аномалия спинного мозга. В реальности это не лечится. По вашей теории, существует пространство вариантов, в котором возможно все. То есть там возможен и вариант, что моя девочка абсолютно здорова. Как соединить мою больную девочку с ее здоровым вариантом и сделать ее по-настоящему здоровой?»*

Теоретически такое возможно. Но практически – требуется сильное, негибкое намерение и систематическая работа с целевым слайдом. В пространстве вариантов находится «проект» организма человека. С помощью целенаправленной визуализации в него можно вносить исправления. Это непросто, но возможно. Вообще свой «проект» исправить гораздо труднее, чем окружающую действительность. Все зависит от упорства и веры в свои силы. И делать это должны не вы, а ваша дочь сама. У вас мало шансов изменить чужой мир. Ваша

дочь имеет прямой доступ к слою своего мира. Но ей нужно знать, что есть такая вещь, как Трансерфинг, и что он работает. Если вы попытаете ей объяснить, может быть, это вызовет у нее интерес, и тогда все в ее руках.

*«Мне 22 года, при росте 168 вешу 45 кг. Чувствую, что у меня очень мало энергии, хотя делаю каждый день гимнастику от сколиоза и катаюсь на велосипеде, гуляю в парке. Но, несмотря на это, сил очень мало. Хочу перейти на сыроедение. Я читала, что при таком переходе очень сильно сбрасывается вес. Учитывая то, что я и так достаточно худенькая, не хочется еще сильнее худеть.»*

Вам нужно прежде всего обратиться к остеопату, вылечить позвоночник. Если вес не нормализуется, обратиться к эндокринологу. Пройти антипаразитарную программу. На сыроедение переходить резко не советую. Просто исключите из рациона вредные продукты, но питайтесь полноценно и разнообразно. Переходить нужно постепенно.

*«Восемь лет назад (я работал руководителем) у меня на нервной почве случился ишемический инсульт. Не такой он был сильный, но я сильно испугался. Я всего потом боялся, все эти годы занимаюсь с психотерапевтом, стало получше, но остался еще СТРАХ: боюсь мерить давление, оно у меня мгновенно подскакивает при одной только мысли, боюсь один куда-то далеко поехать. Если немного плохо, то у меня начинается мандраж. Меряю давление маятником (гаечка на нитке) и задаю ему разные вопросы о своем самочувствии, и так по несколько раз в день. Не могу избавиться от мыслей, которые меня преследуют. Посоветуйте, как мне выйти из всего этого, используя Трансерфинг? (Видел в Интернете комментарии на вашу книгу, что таким, как я, ее нельзя читать, а то крыша поедет, может, и правда?)»*

Вы зависли на своих болезнях. Надо переключиться с мыслей о болезни на здоровье. Перевести стрелку намерения. Не давление мерить, а делать то, что ведет к здоровью. Установка должна быть не на лечение, а на оздоровление. Разницу понимаете? Методов оздоровления – целая куча. Например, очищение организма, живая вода, живой воздух, живая пища, движение. А от инсульта спасут такие продукты, как цветочная пыльца и льняное масло. Замените сахар медом с пыльцой, а животные и тяжелые растительные жиры льняным маслом. Сосуды очистятся и станут эластичными, так что никакой инсульт не страшен. Ведь это так просто.

*«Можно ли с помощью силы намерения изменить возможности своего тела? Занимаюсь танцами, нужна хорошая растяжка, а я словно деревянная.»*

Намерение нужно транслировать во время занятий, тогда они будут намного эффективней. Просто так крутить слайд о каких-нибудь возможностях своего тела бесполезно. Нужно совмещать физическое с метафизическим. Когда занимаетесь, думайте о том, как ваше тело становится все более совершенным. Это визуализация процесса: *сегодня я все делаю лучше, чем вчера, с каждым днем все лучше и лучше.*

*«Я читала книги Поля Брега, и по ним выходит, что все шлаки, поступающие через пищу, воздух и воду, можно вывести только с помощью регулярного голодания, т.к. даже овощи и фрукты сейчас практически невозможно найти без обработки химией. Меня хватало почти на полгода еженедельных голоданий, но после сделанного перерыва не могу себя заставить. Считаете ли вы, что голодание – единственный выход и действительно необходимо для поддержания чистоты тела?»*

Вам это может показаться странным, но я не сторонник голодания. Считаю, что голодать без опасений можно только в том случае, если организм здоровый и чистый. Но тогда вопрос – зачем? Лучше не засорять организм, питаясь натуральными продуктами. Голодать нужно

грамотно и осторожно, иначе можно получить непредвиденные осложнения.

Нельзя голодать в случае, если в организме присутствуют паразиты. Лямблии, например, просто съедят вашу печень – они ведь не договаривались с вами о голодании. Прочие паразиты также будут активно питаться вашими внутренними органами, не получая обычной пищи, и также выделять свои токсины. Если сюда добавить еще токсины самого организма, которые выводятся при голодании, то можно получить такое отравление, что выделительные системы просто не справятся. И что будет?

Так что, прежде чем голодать, необходимо пройти антипаразитарную программу и сделать генеральную уборку кишечника, печени, почек, а также избавиться от отложений солей. Все это производится известными проверенными методами, с помощью натуральных живых растений. Как именно, вы можете прочитать в книгах по очищению организма – таких сейчас достаточно много. Выбирайте метод, который придется по душе.

Ну, а после очистки можете уже голодать, если хотите. Только не по-дилетантски, как в голову взбредет, а грамотно. Лучшее руководство по голоданию, на мой взгляд, – книга профессора А.П. Столешникова «Как вернуться к жизни». Ее можно найти в Интернете.

*«Уже лет 6 страдаю депрессиями, причем появляются они периодически, как только существенно снижаю дозу или прекращаю пить таблетки вообще. Помогите, пожалуйста, разобраться в проблеме. Я уже не знаю, что делать».*

Вы подсели на какие-то таблетки? Конечно, будут депрессии. Надо прекратить это дело. Перетерпеть очередную депрессию, очистить организм, побольше натуральной пищи. Пить антидепрессанты нет никакого смысла. Сначала они немного помогают, а затем, когда прекращаешь их пить, организм начинает очищаться и выводить токсины, образовавшиеся от этих препаратов. Вот тогда и возникает наркотическая абстиненция – ломка. Получается, состояние становится еще хуже, чем было до приема таблеток. Что же, принимать их снова? Так ведь не может продолжаться всю жизнь.

*«Дело в том, что просто так перетерпеть депрессию я не могу. И приходится прибегать к таблеткам, так как возникают на ее фоне панические тревоги и страхи. Доктор ставит диагноз: астено-невротический синдром. Два раза уже лежала в клинике неврозов в Москве. Однажды начала чистить организм вместе с известной госпожой М., но стало хуже. И она сказала, что мне надо сначала излечиться от депрессии. Была на встрече с господином С. (все эти люди широко известны). И когда сказала, что уже 6 лет страдаю, все перепробовала, столько книг прочитала, он мне только рассмеялся в лицо. До слез стало обидно. Я ни в коем случае не хочу осуждать этих людей... Помогите! Я готова поменять сознание, но не пойму, с чего начинать».*

Осуждать таких людей можно и нужно, раз они того заслужили. Начинать следует не с изменения сознания. И не заниматься лечением самой депрессии, конечно, а устранять ее причину. Врачи опускают руки потому, что они не в состоянии помочь вам – вы должны помочь себе сами. Вам следует очистить организм от шлаков и паразитов, это однозначно. Подавленные состояния возникают по трем возможным причинам: паразиты тела, зашлакованность организма, паразиты сознания. У каждого человека эти признаки присутствуют в различной степени и приводят к разным последствиям, в том числе к депрессивным состояниям. Начните с антипаразитарной программы. Паразиты тела могут влиять и на сознание. Антипаразитарную программу лучше выбирать по книгам: сходите в книжный магазин и найдите то, что придется вам по душе. Кто-то предпочитает народные средства, как у Н. Семенович, а кому-то больше нравятся традиционные медицинские, как у Б. Медведова. Затем нужно почистить кишечник, печень, почки, кровь – в этой последовательности. Как это делать, есть масса литературы. Попробуйте, например, методы Щадилова или Малахова.

От таблеток все равно придется отказываться, потому что это только усугубит ситуацию. Нужно буквально *перетерпеть*. Хотя вам и очень плохо, вы должны осознавать, что будет еще хуже, если станете и дальше принимать стимуляторы и релаксанты. Ешьте бананы, пейте

свежевыжатый грейпфрутовый сок – вот лучшие антидепрессанты. Одновременно с чистой необходимо перейти на раздельное питание – это обязательно, и на питание преимущественно натуральными продуктами, постепенно наращивая в своем рационе долю свежих фруктов и овощей, вытесняя мертвые продукты. Никакой синтетики. Голодать не рекомендую. Обязательно каждый день есть цветочную пыльцу или пергу, а также морскую капусту (не вареную только, а размоченную). Очищение может сопровождаться временным ухудшением состояния – это нормально: таков эффект вывода токсинов, скоро пройдет. Когда организм очистится, паразиты сознания, если они есть, отвалятся сами собой. Если вы проникнетесь идеей очищения, вам будет не так уж и сложно пройти этот путь.

*«Вот уже полтора года пытаюсь завести второго ребенка, мы с мужем лечились, я делала операцию и прочее. Ребенка хочу очень сильно, и это стало как наваждение. С помощью Трансерфинга стараюсь пересмотреть свое отношение к миру. Верю, что получится. Скажите, как добиться своей цели, какие слайды визуализировать?»*

Целевой слайд – картина о рождении ребенка, как вы будете с ним жить, ухаживать, гулять и т.д. Но кроме метафизики необходимо заняться своим физическим здоровьем: очистка организма от шлаков и паразитов, переход на живую воду, живую пищу и живой воздух. Только Природа может вернуть вам данные ею функции. Поэтому нужно самой сделать шаги в этом направлении – вернуться к натуральному питанию.

*«У меня есть проблема. Я прекрасно понимаю, что употребление алкоголя очень вредит мне и моему окружению. Когда я не пью какое-то время, в семье становится все хорошо. Полная идиллия. У меня замечательная жена, сейчас она беременна, ждем второго ребенка. Вроде бы нужно задуматься о последствиях, которые очень часто были для меня плачевными. То я разобью чужую машину, отчего влезу в долги, то ругаюсь на жену в пьяном состоянии. И постоянно, стоит мне выпить, как сразу начинаются серьезные проблемы, касающиеся всех сфер жизни. Вот вчера я в очередной раз напился, и меня забрали в милицию, где я просидел всю ночь. Опять серьезные проблемы, хочется просто плакать от того, что наступаю на те же самые грабли и не могу сделать выводов, чтобы не повторять этих ошибок. Пьянство фактически губит меня, я могу потерять все в один прекрасный день. Я хочу полностью отказаться от алкоголя. Я не знаю, что мне делать. Я боюсь. Мне плохо. Мне сейчас очень плохо на душе, просто невыносимо. Почему повторяются такие ситуации?»*

Причины скверного, почти невыносимого состояния я уже называл: кредиторы-маятники и токсины. Но помимо этого в сознании на постоянной основе сидят паразиты, которые получают свою долю энергии от всех ваших проблем и переживаний, связанных с употреблением спиртного. Они так просто не отпустят. Вы будете наступать на те же самые грабли до тех пор, пока не очистите свой организм и сознание. Если вы этого не сделаете, вас будут цеплять за крючки снова и снова. Крючками служат, с одной стороны, старые токсины в организме. От них вы избавитесь, когда встанете на путь натурального питания и оздоровления. А другой стороны, это деструктивные программы в вашем сознании.

Вот пример такой программы: «Сейчас я выпью немного, в меру, как пьют все нормальные люди, и у меня все будет хорошо». На самом деле ничего хорошо не будет – все произойдет по старому сценарию. Паразиты сознания незаметно выведут вас, как на привязи, за ту границу, которую вы сначала не хотели переступать. Так получается даже независимо от вашей воли. Есть такая категория людей, которые «заводятся». Им недостаточно выпить рюмку, они чувствуют энергию и подъем – кредит маятника, отчего хочется выпить еще, чтобы было больше энергии, больше подъема.

Так вот, я вам скажу, что такие люди, как вы, которых «нормальные» считают алкоголиками, на самом деле гораздо *нормальнее* их. Все аборигены, например, как индейцы, эскимосы и прочие народы, которые ближе к натуральному образу жизни, склонны к

алкоголизму. Вы думаете, «пить в меру» – это нормально? Ничуть не бывало! Это совершенно глупое и бессмысленное извращение. «Нормальный» человек скажет: я выпил рюмку, и все, мне больше не надо, а вот алкоголик – он пьет до тех пор, пока не ужрется.

Но ЗАЧЕМ этот нормальный человек выпивает рюмку? Какой в этом смысл? Можете объяснить? У пьяницы смысл есть – больше энергии, больше подъема. Пусть не в хорошую сторону, но смысл есть. А у «нормального»? Ну выпил ты чуть-чуть, тебе от этого ни холодно ни жарко. Зачем? За компанию? По традиции? Ерунда! *Культурное употребление дихлофоса* – вот настоящая, подлинная сущность такой традиции. На самом деле *никакого смысла в умеренном питье нет*. В неумеренном – есть. Таково реальное положение вещей, если взломать идиотские стереотипы и поставить все с головы на ноги.

Наоборот, если вас удовлетворяет небольшое количество спиртного и вам не хочется оттянуться на полную катушку, тогда вот это как раз и есть *ненормально*. Значит, вы не чувствуете вкуса энергии, он у вас притуплен куда более сильной зависимостью от мертвой пищи. И напротив, у «заводных» людей имеется обостренное чувство энергии, отсюда и жажда этой энергии, желание оттянуться, «испить чашу до дна». Только они не знают, что оттягиваться от избытка натуральной, не маятниковой энергии – это гораздо круче, им просто незнакомо такое ощущение.

Итак, получается простая и ясная картина: пить не в меру – будут проблемы, а пить в меру смысла нет. Ну зачем? Ни то ни се. Правда ведь? Вот вам и выход из ситуации – *не пить вообще*. Когда вы это осмыслите, осознаете и прочувствуете, деструктивные программы в вашем сознании сотрутся и заменятся новыми, жизнеутверждающими, направленными на *радостное существование и развитие в радостном мире*. А чтобы окончательно прозреть, обязательно послушайте лекцию профессора В.Г. Жданова «Алкогольный и наркотический террор против России», ее можно найти в Интернете, например, здесь: [http://www.samohin.ru/video/zhdanov/zhdanov-download.html#\\_alk\\_terror](http://www.samohin.ru/video/zhdanov/zhdanov-download.html#_alk_terror)

Не пить вообще – это классно!

*«Я не знаю, как прекратить курить. Меня это уже достало, прям плакать хочется. Please!»*

Чтобы бросить курить, необходимо переключить внимание на альтернативный маятник. Например, на улучшение своего физического и энергетического состояния. Нужно заменить одну деструктивную программу другой, конструктивной. А для этого требуется именно *переключить внимание*, как с одной мелодии на другую. Выбрать себе *новую установку* – цель. Задайтесь целью не бросить курить, а сделать из себя совершенство. Ведь если вы хотите отказаться от этой привычки, значит, ваше здоровье, жизненный тонус и внешний вид вам не безразличны. Вот и займитесь своим *здоровьем и физическим совершенством*. Для этого нужно окунуться с головой в книги по этой тематике, начать переход к натуральному питанию, завести себе правило делать гимнастику, бегать, плавать, ходить в фитнес-клуб и т.д. Обратите внимание: намерение направлено не на то, чтобы бросить старые привычки, а на то, чтобы обзавестись новыми. В противном случае это будет борьба с собой и захватившим вас маятником. Когда внимание переключится на маятники здорового образа жизни, вредные маятники отвалятся сами собой.

*«Как похудеть? Ну, все, что касается физической стороны этого вопроса, я вроде бы знаю. Знаю, какую диету надо соблюдать, про физические нагрузки и т.п. Но у меня не хватает силы воли. Как выдержать диету? Уже все пробовал, но не получается. Постоянно срываюсь. Может быть, есть какие-нибудь психологические приемы, которые помогут не срываться с диеты?»*

Могу предложить один очень эффективный прием – *не мучить себя диетами вообще*. Диеты, как правило, основаны на снижении калорийности пищи, вплоть до ограничения ее биологической ценности. Например, питаться только овощами, или только фруктами, или только молочными продуктами, или кашами. Другими словами, питаться неполноценно. Для организма это стресс. Для него это примерно то же самое, как если бы вам запретить гулять и смотреть

телевизор. В ответ на такой стресс организм «пугается» и начинает накапливать энергетические ресурсы на случай еще больших ограничений. Такая вот у него «психология». Причем накапливается в основном жир, как самый оптимальный источник энергии. Одновременно с такой «заготовкой на зиму» происходит снижение веса, поскольку питание все-таки ограниченное, неполноценное. Но это снижение осуществляется как раз за счет нужных – белковых тканей, и в том числе за счет мозга и внутренних органов. В итоге получается так, что соотношение жира и мышц изменяется не в лучшую сторону. А при срыве с диеты (который неизбежен) организм, догадываясь, что этот срыв временный и его снова будут морить голодом, принимается за накопление с еще большим рвением. Так что, как видите, метод ограничения не только не работает, но и дает обратный эффект.

Выход лежит совсем в другой плоскости: не в старании удержаться от срывов на глупой диете, а в изменении принципов питания. Принципы эти очень просты и понятны.

1. Принцип раздельного питания. Не смешивать несовместимые продукты, как, например, белки с углеводами. Не пихать все в одну кучу, как в ширпотребовском комплексном обеде, а есть один вид продуктов, или хотя бы однотипные, в один прием. Фрукты – только в первой половине дня, и желательно в первой половине дня – только фрукты, потому что в это время проходит цикл очищения организма. Десерты, если не можете от них отказаться, – только до приема основной пищи. Напитки – тоже перед едой, а не во время и не после.

2. По возможности заменить конкретно вредную пищу менее вредной. Например, сахар – медом, пирожные и торты – 72%-ным шоколадом или сладкими сухофруктами, копченое – вареным, сковородку – пароваркой, жирное – постным, оливковое и подсолнечное масло – льняным или кедровым, каши – пророщенными бобовыми и злаками, изделия из белой муки и все виды консервов и хлопьев быстрого приготовления вообще исключить и заменить чем угодно натуральным. Обратите внимание, здесь производится не ограничение, а замена одних продуктов другими, более ценными и безвредными.

3. Питаться по возможности в одно и то же время, без «перекусов» в перерывах между едой, чтобы организм успевал выполнять свои очистительные функции.

4. Пить не менее полутора-двух литров чистой воды в день, желательно живой. От напитков, кроме свежавыжатых соков, лучше вообще отказаться.

5. И, наконец, последнее: постепенный переход на питание живой пищей.

Все. Никаких диет не надо.

*«У меня неизлечимая болезнь – хроническая почечная недостаточность, гломерулонефрит. Более четырех лет хожу на процедуры очищения крови (гемодиализ), 3 раза в неделю по 4 часа. За это время перечитал и перепробовал много систем и техник. Все они были признаны мной неэффективными. В Трансерфинге очень мало внимания уделяется именно исцелению. Не могли бы вы написать некий алгоритм исцеления тяжелых болезней: хронических, злокачественных, неизлечимых. Я визуализирую правильную работу своих почек, мысленно представляю диурез, делаю транзакцию, энергетическую гимнастику, физические упражнения, по возможности ем здоровую пищу (нам не все можно, без мяса нельзя)».*

Лечением болезней я не занимаюсь – это должно быть в компетенции профессионалов. Меня интересует совсем другое – устранение причин болезней.

Кто это вам сказал такую глупость, что «без мяса нельзя»? Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, болел тем же, что и вы. Еще в начале прошлого века он писал, что одним из симптомов этой болезни является наличие белка (альбумина) в моче. Врачи считали эту болезнь неизлечимой и пытались остановить выделение белка лекарствами и мясо-молочной диетой, в результате чего она только усугублялась.

Так они что, до сих пор этим занимаются? Устраняют следствие? Вам известно, что белки животного происхождения дают сильную нагрузку на почки?

Арнольд Эрет, будучи в безвыходном положении, как и вы, решил сам заняться своим лечением. Вернее, не лечением, а устранением причины. Открытие Эрета состояло в том, что причина его заболевания, как и множества других болезней, заключается в неправильном

питании. Это было и по сей день остается великим открытием, потому что официальная медицина как раньше этого не понимала, так и сейчас не желает знать и понимать. Эрет сделал простой вывод: «если неправильное питание является причиной, значит, питание правильное будет лечением». Он перешел на питание живой пищей, сам избавился от своей болезни, а затем и многих других, «неизлечимо больных» и брошенных докторами, спас.

К стыду отечественной медицины, Арнольд Эрет (Ehret) до сих пор не переведен на русский язык. Если вы владеете английским, найдите и прочитайте его книги: «Mucusless diet healing system» и «Rational fasting». Еще недавно они продавались на ozon.ru.

Переведу здесь небольшой отрывок из его книги. *«Неописуемое и до сих пор незнакомое мне чувство отличного здоровья, жизненной энергии, высочайшей производительности, выносливости и силы пришло ко мне и принесло огромную радость и счастье уже лишь оттого, что я живу. Это было не только физическое ощущение. Сильные изменения произошли в моем менталитете, что проявилось в обострении восприятия, памяти. У меня появилась надежда, спокойствие и даже смелость, какое-то духовное просветление и озарение, буквально как восход солнца. Все мои физические возможности вдруг резко увеличились, намного превосходя те, что были у меня в годы здоровой и полной сил юности. Я легко преодолел путешествие на велосипеде в 800 миль из Алжира в Тунис. Представьте, ведь я был кандидатом в покойники, приговоренным и отвергнутым докторами. Теперь же я просто ликовал от обретенных сверхспособностей и от того, что мне удалось миновать эту «бойню человеческую», именуемую «научной медициной».*

Арнольд Эрет, как и Поль Брэгг, умер не своей смертью, от несчастного случая. Но это уже другая история.

Я не призываю вас теперь огульно отвергать все, что предлагает медицина, и конечно же, не имею намерения обобщать нерадивый опыт отдельных докторов на всех медицинских специалистов. Однако опыт Арнольда Эрета дает надежду тем, кого медицина занесла в черный список «неизлечимых». Обратитесь к Природе – она лучший лекарь. Переходите на питание натуральной живой пищей, и Природа сама все поправит.

\*\*\*

И последнее, о чем хотелось бы сказать. Я не рассчитываю, что все, кто прочтет эту книгу, проникнутся ее идеями. Слишком это все необычно и даже, скажем так, неудобно для привычного образа жизни. Однако те, кто уже начинает прозревать, что с нашим миром творится нечто неладное, все поймут. К сожалению, замутнение нашей осознанности и управление нашим сознанием производится очень легко и просто – через воду, пищу и воздух. То, что в человека входит непосредственно, то и является тем самым крючком, за который его потом можно повесить куда угодно, как тряпичную куклу. И одновременно такой способ управления оказывается настолько «естественным» и завуалированным, что «кукла» ничего не замечает и думает, будто все идет нормально, как надо. Так вот, я обращаюсь к тем, *кто все понял*. Вы должны осознавать, что перейти со старого, закрепощенного и сонного, на новый, свободный и осознанный образ жизни далеко не так просто, как кажется. Поэтому не торопитесь, не насилуйте себя и не старайтесь следовать всем данным в книге рекомендациям с фанатизмом. Фанатизм в любом проявлении, даже если речь идет о хороших и полезных вещах, – это обратная сторона инфантильности, где вы по-прежнему спите и не понимаете, что делаете. Помните: все должно быть в меру, гармонично и в охоту, а не в принуждение. Не заставляйте себя делать то, к чему душа не лежит. Если еще не «дозрели», лучше погодите с крутыми переменами. Действуйте осознанно и в единстве души и разума.

## **Базовые принципы повышения энергетики**

Может показаться странным, но практически треть проходящих ко мне писем относится к вопросам здоровья и энергетики. Люди просят помочь вернуть здоровье, спрашивают, как это можно сделать с помощью Трансерфинга. Сразу предупреждаю: нельзя повторять типичную ошибку, возлагая все надежды только на силу мысли. Мы живем в дуальном мире, поэтому необходимо учитывать и использовать как метафизический, так и физический его аспекты. Здоровье не получишь одним лишь самовнушением.

К тому же вы не сможете заниматься метафизикой, то есть Трансерфингом, если на

физическом плане все запущено. В связи с этим я принял решение изложить *основные* принципы повышения энергетики. Здесь не будет ничего сложного – только элементарные вещи. Это то, с чего можно начать, если вы пока не считаете нужным переходить на сыроедение.

Нельзя отделять друг от друга энергетику и здоровье, эти вещи тесно взаимосвязаны, поэтому необходим комплексный подход. Одностороннее отношение, типа «в здоровом теле здоровый дух» или, наоборот, «плоть немощна, дух же бодр», ущербно, и я не считаю необходимым это доказывать.

Ключи к здоровью скрываются не в медицинских учреждениях, а в повседневном образе жизни. Точно так же и слой мира отдельного человека формируется не в умозрительных медитациях на диване, а в *отношениях с повседневной реальностью*. Поэтому Трансерфинг следует воспринимать как *холистическую* (полную, целостную) систему. Отношения с реальностью здесь проявляются в трех основополагающих формах:

*Как мыслим.*

*Как питаемся.*

*Как двигаемся.*

Только в таком целостном аспекте Трансерфинг как инструмент управления реальностью будет работать на вас в полную силу. Если же вы для себя по каким-то причинам рассматриваете вторую и третью формы как второстепенные, можете пока пропустить следующий материал. Вернетесь сюда как-нибудь в другой раз. Ведь здоровье – это временное явление, – оно рано или поздно кончается.

## Вернуть здоровье

Каждый человек, наверное, мечтал вернуть годы, упущенные возможности, здоровье. Годы и упущенные возможности на пройденных линиях жизни вернуть невозможно, а вот здоровье – вполне реально, причем какое хотите (если, конечно, все органы вашего тела пока еще при вас). Хотите вернуться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет? Не правда ли, заманчиво вот так взять, сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку.

Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, все можно вернуть. Заметьте, я постоянно с полной уверенностью заявляю совершенно невозможные с обыденной точки зрения вещи. Однако имею на это право, потому что на моей собственной шкуре стоит печать «Проверено». Выбор только за вами. Предупреждаю, все ваши скептические возражения я сразу же отвергаю. Постановка вопроса здесь делается не с точки зрения «возможно или нет», а «намерены или нет».

Если вы уже опробовали на практике приемы Трансерфинга, значит, убедились, какие чудеса способны творить. *Ваши возможности ограничены только вашим намерением*. На самом деле, конечно, никаких чудес здесь нет. И в этом случае тоже никакой магии не будет. От вас потребуется *намерение* отказаться от некоторых старых привычек, а взамен приобрести новые. Имея лишь желание вернуть здоровье, вы останетесь на прежнем уровне. Работает только намерение, то есть решимость иметь и действовать.

## Стадион в ванной

Бытует ошибочное мнение, что для достижения здоровья необходимо заниматься изматывающими тренировками, придерживаться жесткой диеты, ограничений, в общем, истязать свою душу и тело по полной программе. Эта игра в различных модификациях носит одно и то же название: «Я болею, а меня лечат». *Любое* насилие над собой ведет не к здоровью, а к спортивным рекордам, да и то не всегда. Если рекорды вам не нужны, все ваши действия должны быть результатом свободного намерения. Другими словами, следует действовать не по принуждению, а по убеждению. Если вы говорите себе «Надо!», значит, это принуждение. Если вы говорите себе «Хочу!», значит, это убеждение. Все оздоровительные действия должны быть не только полезными, но и приятными. *Не боритесь за свое здоровье. Впустите его в себя.*

Контрастный душ является наиболее простой и эффективной профилактической и

оздоровительной процедурой. Эта процедура заключается в чередовании горячей и холодной воды. Сначала несколько минут горячей воды, затем полминуты или меньше холодной, и так не менее трех раз. Потом растирание жестким полотенцем.

Несмотря на всю простоту, эффективность такого воздействия очень велика. Казалось бы, бегать и поднимать штангу – это очевидная тренировка. А что может дать душ? Дело в том, что душ интенсивно воздействует практически на все органы нашего тела. В результате получается колоссальный эффект.

- Активизируются все биологические процессы.
- Раскачиваются застои в организме.
- Прочищается и возрождается кровеносная система.
- Все внутренние органы и кожа получают заряд здоровья.
- Исчезает аритмия сердца.
- Увеличивается количество лейкоцитов и красных телец в крови.
- Увеличивается мышечная масса.
- Восстанавливается работоспособность.
- Укрепляется нервная система.
- Улучшается обмен веществ.
- Весь организм интенсивно очищается и омолаживается.
- Нормализуется электрический заряд тела.
- Повышается энергетика.
- Тренируется сердце, как при беге трусцой.

Никаких особых усилий над собой делать не приходится. Это не только необременительно, но к тому же приятно. Неужели вы можете от всего этого отказаться?

Секрет эффективности контрастного душа очень прост: непосредственному воздействию подвергается самый большой орган тела – кожа. Кожа составляет 20% от общего веса человека. Можно, руководствуясь внутренним намерением, напрягать себя, нагружать отдельные мышцы, испытывать организм на прочность. А можно безо всякого напряжения воли предоставить телу самому о себе позаботиться. Вы не тренируетесь, а наблюдаете, как тело тренируется само.

Что при этом происходит? Горячая вода сначала расширяет кровеносные сосуды, а холодная потом сужает. В результате кровь подвергается интенсивной циркуляции, застойные области раскачиваются, организм получает хорошую встряску. Движение крови в организме играет решающую роль. Стоит сердцу остановиться, наступает смерть. В нормальном состоянии кровообращение обеспечивается сердцем. Но кровь течет быстро только по крупным сосудам. В остальных сосудах она движется очень медленно. А в капиллярах, как ни странно, находится 80% всей циркулирующей крови. Общая протяженность капилляров – около 100 тысяч километров. Любой болезнетворный процесс – это прежде всего нарушение капиллярного кровообращения. Контрастный душ активизирует капиллярное кровообращение, а следовательно, все жизненные процессы.

Кроме того, при обливании нагретого тела ледяной водой происходит кратковременный скачок температуры – она резко прыгает вверх. Что это дает? Во-первых, одновременно появляется огромное количество свободных электронов, образуется прилив свободной энергии, и вы это сразу чувствуете. Во-вторых, эти электроны нейтрализуют свободные радикалы, что разворачивает процесс старения вспять. В-третьих, резкое повышение температуры приводит к уничтожению вирусов. Моржевание, как более длительное охлаждение, в этом смысле не столько полезно, сколько экстремально для организма. Если нет возможности принимать контрастный душ, можно заменить его простейшим вариантом – обливанием ведром ледяной (или просто холодной) воды.

Теперь несколько советов. Обливаться не обязательно с головой, но всегда начиная с верхней части тела. Если обливаться водой снизу вверх, тогда кровь волной устремляется в голову, что может вызвать нежелательный перепад давления.

Многие ошибочно полагают, что принимать контрастный душ – это значит просто чередовать горячую и холодную воду, стучать зубами и насиловать себя необходимостью закаляться или чем-то в этом роде. Сначала необходимо хорошо прогреться под горячей (или не

очень) водой. Затем следует кратковременное обливание холодной. Воздействие горячей воды должно длиться несколько минут, а холодной – полминуты или максимум минуту. Холодную воду следует включать только тогда, когда вы почувствовали, что тело хорошо прогрелось. Ни в коем случае нельзя доводить себя до замерзания. Процедура должна приносить удовольствие, а не испытание. Не обязательно выполнять несколько десятков чередований – достаточно трех раз, а дальше смотрите по самочувствию. Не приказывайте себе, а следите за своими ощущениями – тело само скажет вам «довольно», если вы будете его слушать.

Начинать занятия с контрастным душем нужно умеренно, постепенно, с каждым днем увеличивая разность температур горячей и холодной воды. Если хочется визжать, это хорошо, но помните, что вы не должны испытывать резкого дискомфорта и явно неприятных ощущений. В таком случае разность температур следует сделать более умеренной.

Душ лучше всего принимать каждое утро после гимнастики. Горячая вода не должна быть обжигающей, иначе получите озноб, как от прохладной воды. В течение месяца можно довести температуру холодной воды до минимальной – какая течет из крана. При такой разнице температур вы будете получать приятное ощущение, как будто миллионы иголок покалывают вашу кожу.

Особо стоит отметить, что холодной водой можно обливаться только после физических упражнений или после нескольких минут горячего душа. Если вам и так холодно, а вы еще обливаетесь холодной водой, то получите элементарную простуду.

Под душем нужно не стоять, а топтаться на месте, чтобы ступни ног больше соприкасались с водой.

Выполняя процедуру, вы должны думать о том, чего вы хотите этим добиться. Можно крутить в мыслях слайд примерно такого содержания: «Шлаки выводятся из организма. Мой организм очищается, обновляется и омолаживается. Я впускаю в себя энергию. Энергетические каналы прочищаются и расширяются. Мой энергетический потенциал возрастает». Не забывайте, что вам необходимо все это представлять (как умеете) и сопровождать слова ощущениями. Весь комплекс ощущений можно интегрировать в один фрейм и озаглавить его: «Энергия и Здоровье».

Если после контрастного душа вы чувствуете озноб, значит, либо стоит уменьшить продолжительность обливания холодной водой, либо вода была недостаточно холодная. В последнем случае защитная реакция организма не активизируется, и поэтому становится просто холодно, а в этом ничего полезного нет. Короткое воздействие очень холодной воды разогревает, а длительное воздействие не очень холодной – охлаждает.

Лучше контрастного душа может быть только чередование купания в горячем бассейне и в снегу. Если вы преодолеете предубеждение и страх замерзнуть или заболеть, вы получите ни с чем не сравнимое удовольствие. Если не валяться в снегу долго, то это не холодно и не опасно. На Камчатке есть бассейны геотермальных источников под открытым небом. Там я наблюдал, как люди плавали в горячей воде, затем валялись в снегу, а потом опять прыгали в бассейн. Сделав для себя это удивительное открытие, они никак не могли остановиться и визжали от удовольствия, как поросята. Какого рода это удовольствие, можно понять, только попробовав. Правда, я бы не советовал этим заниматься людям с болезнями сердца.

После душа полезно интенсивно растереть все тело жестким полотенцем. Это одновременно и массаж, и активизация капиллярного кровообращения. Желательно также сделать энергетическую гимнастику (см. «Трансерфинг реальности») – напомнить телу об энергетических фонтанах и зафиксировать их в сферу. В итоге вы будете испытывать приятное тепло и бодрость, что говорит о повышении энергетического тонуса.

Эффект от этой процедуры достигается только постоянством. Если вы прекратите это занятие, все вернется на круги своя. Это не временное оздоровление, а привычка – занятие, рассчитанное на всю жизнь, образ жизни.

## Вредные привычки

Что касается вредных привычек, каждый человек может бросить пить или курить в любой момент. Так называемая физиологическая зависимость, или привыкание, здесь играет далеко не главную роль. В энергетическом смысле привыкание означает настройку на частоту линий

жизни, где человек имеет эти вредные привычки. Есть слабые линии жизни, где человек курит (пьет) умеренно, а есть более интенсивные линии. Вы в данный момент находитесь на той или иной линии. Если привычка становится способом ухода от проблем, а проблем много, излучение становится более чистым, что влечет за собой переход на более интенсивные линии.

Чтобы вернуться на линии жизни без этих привычек, необходимо просто перестать излучать энергию на данных частотах. Можно привести один очень характерный пример того, как это делается. Когда самые отъявленные курильщики отправляются в поход на подводной лодке, они нисколько не тягостятся отсутствием возможности покурить. Как только люк задраен и дана команда на погружение, мысли о курении пропадают напрочь, поскольку объективно всякая возможность покурить отсутствует. Курильщик с этой объективной необходимостью полностью смирился и просто даже не думает об этом. Он не огорчается и не радуется по этому поводу. Нет мыслей – нет излучения, а значит, курильщик переходит с прежней линии жизни на другую, где он не курит. Куда девалась физиологическая зависимость? Но вот лодка возвращается из похода, и, если у курильщика не было намерения бросать, он вспоминает, что неплохо бы и покурить. Опять появляется излучение, и он вновь возвращается на прежние линии.

Физиологическая зависимость на самом деле проявляется как захват маятником частоты мысленного излучения. Если человек выпил алкоголь или принял наркотики, маятник на время сужает ему энергию, поэтому человек испытывает прилив сил, эйфорию. Так захватывается частота. Но маятник не отдает энергию безвозмездно. За кратковременным подъемом следует тяжелая расплата – похмельный синдром или ломка. В этом состоянии человек напрямую подключен к маятнику, и тот сосет из него энергию. Та часть энергии, которую маятник сначала отдает, ничтожна по сравнению с тем, что он потом забирает. Поэтому ломка проходит так тяжело. Человек ощущает совершенно буквально, как будто кто-то вцепился клешнями в его энергетическое тело. Маятник ставит условие: либо надо принять еще, либо попытка будет продолжена. Если человек принимает еще, ему опять сужается часть энергии, но за этим следует еще более тяжелая расплата. Маятник оставит человека в покое, только когда с него больше нечего взять. Если человек, переживший ломку, продолжает висеть на нитке у маятника, история повторяется заново. Ниткой маятника служит воспоминание о кратковременной эйфории и желание повторить данное переживание.

Почему же так трудно избавиться от вредной привычки? Обратите внимание, как обычно ставится вопрос: не «отказаться», а «избавиться». Привычка рассматривается как вредный паразит, которого в принципе можно уничтожить, или как болезнь, которую можно вылечить. Такая постановка вопроса привела к появлению различных методик лечения и фармакологических препаратов. Общеизвестно, что лечение иногда помогает, иногда нет.

Вы, наверно, думаете, я сейчас хочу всю эту медицину обругать и предать анафеме? Не угадали! Если человек играет в игру «Лечение», медицина ему поможет. Вера в эффективность лечения – это хороший способ настроить свое излучение на частоты здоровых линий. Если же пациент выбрал игру «Болезнь», никакие передовые методы не вытянут его из трясины вредных линий.

Чаще всего люди сначала сами пытаются решить свои проблемы. Если человек решил «отказаться» от вредной привычки, у него получается. Если же он пытается «избавиться» от нее, начинается канитель с «бросанием» и срывами. Канитель может длиться годами, потому что, например, курильщик думает, что выполняет благородную миссию: «Курить вредно для меня и окружающих. Я избавлю себя и общество от этой пагубной привычки!» А на самом деле курить-то хочется. «Вот я сейчас еще одну, последнюю, и все, с этим покончено!» Ну, а если в один момент курильщик делает над собой насилие, в другой момент он обязательно себя пожалеет или даст слабину. Догадываетесь, какой механизм здесь работает? Это равновесные силы стремятся устранить избыточный потенциал. Насилие уравнивается послаблением. Марк Твен говорил: «Бросить курить? Нет ничего проще! Я делал это сотни раз».

Эта игра в «бросание», как вы понимаете, называется «Я болею, а меня лечат». Намерение не чисто, но разум говорит, что необходимо бросить, поэтому привычке объявляется война – ее ненавидят, ставят ей ультиматумы, устраивают на нее охоту, даются торжественные клятвы – в общем, целый драматический театр с мощным и чистейшим излучением на частоте вредной линии жизни.

Чтобы перестать излучать на частотах вредной привычки, необходимо прежде всего иметь чистое намерение. Если отказ от привычки – это убеждение, а не обязанность, то шансов уже больше половины. Однако, как правило, привычка имеет связь с определенным образом жизни человека. Например, курильщик привык к «перекурам» в перерывах между работой, и это стало непременным атрибутом работы. Или, например, в жизни имеется слишком много поводов выпить, особенно если люди из близкого окружения занимаются тем же. Так привычка становится частью образа жизни.

Привычка еще удобнее встраивается в жизнь еще потому, что она связана с эмоциональными переживаниями или психологической защитой. Как известно, пить начинают с радости или с горя, затем находится все больше поводов, а потом и поводов уже не нужно – просто есть желание вернуть прежние эмоциональные переживания.

Разорвать эту связь привычки с эмоциями и образом жизни очень трудно. Если связь уже прочно укоренилась и вы не представляете себе, как будете без этого жить, тогда не пытайтесь, по крайней мере, играть в игру «Я болею, а меня лечат», так как это не принесет результатов, а только усложнит вам жизнь. Если с привычкой еще можно жить, то есть если она не зашла слишком далеко, тогда более разумным будет просто отпустить ситуацию, чем продолжать бесполезную борьбу. Отпустив себя, вы вздохнете свободней и, скорей всего, перейдете на линии, где привычка будет более умеренной.

Если же вы уверены, что ваша привычка сильно портит вам жизнь, тогда весьма вероятно, что вам удастся занять чистое намерение. Тогда первым делом необходимо разорвать связь привычки с вашими эмоциональными переживаниями и с образом жизни. Это означает устранить всякие поводы.

Поводы можно устранять постепенно, один за другим. Например, раньше любую проблему вы привыкли «закуривать» сигаретой – замените это методом провала или гашения проблемного маятника. Окончание работы всегда венчалось хорошим перекуром – лучше покормите себя своим любимым лакомством. Общение с курящими приятелями всегда сопровождалось «ритуалом» – пусть они вам позавидуют. Сигарета перед сном – притворитесь перед собой, что забыли. Ну и так далее, вам лучше знать ваши поводы.

Когда связь привычки с образом жизни устранена, ей больше не на что опираться. Тогда можете спокойно и уверенно сказать себе: «Я от этого отказался». Не избавился, а отказался! Вот в этот момент вас подстерегают две ловушки.

Первая ловушка – это мысли о том, что вы отказались от привычки. Вы помните об этом, с удовольствием рассказываете всем, что бросили. Вы думаете об этом, а значит, излучаете энергию на частоте привычки. *Любые мысли* о привычке совпадают с ней по частоте. В таком случае будет очень трудно оборвать нитку маятника и удержаться на новой линии жизни.

Вторая ловушка – это делать из факта бросания событие. Если вам все-таки жаль расставаться с привычкой, это будет драма. Если вам, наоборот, радостно расставаться с ней – это будет восторг. *Любые эмоции* по этому поводу создают избыточный потенциал, который равновесные силы тут же попытаются устранить, и вы знаете как.

Единственно правильно будет просто махнуть рукой и забыть, без сожаления и без радости, будто ничего и не было. Нет важности, нет мыслей, нет эмоций, нет излучения – и вы буквально сваливаетесь с вредной линии, так как больше не соответствуете ее параметрам. В этом весь секрет.

Но если перестать думать о привычке так просто не удастся, следует занять другую. Это означает повернуть флюгер внимания к другому, альтернативному маятнику. Например, поставить себе цель улучшить свое здоровье и повысить энергетику. Как известно, вредные привычки отнимают и здоровье и энергию, поэтому они не смогут ужиться вместе с поставленной целью. Скажите себе: теперь вы не курите, а занимаетесь совершенствованием своего физического и энергетического тела. Внимание уже направлено в противоположную сторону. Точно так же можно избавиться от назойливой мелодии в голове, начав прокручивать другую. Как только внимание удалось переключить, привычка прекращает вас беспокоить.

## Дерево жизни

Чтобы активно усваивать энергию Вселенной, необходимо иметь здоровый позвоночник.

И не только потому, что центральные энергетические потоки проходят вдоль позвоночника. Внутри позвоночника находится спинной мозг, от которого отходят нейронные ветви ко всем органам. Эти ветви отвечают за нормальное функционирование органов.

Здоровый позвоночник будет только в том случае, если вы ежедневно занимаетесь хотя бы элементарной гимнастикой. Вы живете в своем теле, поэтому необходимо за ним ухаживать. Мышцы перестают нормально выполнять свои функции, если про них забыть. Это все равно что не заботиться о детях – они станут беспризорными, грязными и голодными, со всеми вытекающими последствиями. Гимнастика так же необходима, как чистка зубов. Особое внимание следует уделять упражнениям для мышц спины. Эти мышцы, в отличие от рук и ног, обделены нашим вниманием в наибольшей степени. На ногах мы ходим, а руками выполняем повседневные функции. Тем не менее без рук и ног жить можно, а без позвоночника нет.

Если вы с трудом достаете руками до пола, ваш ресурс исчерпан. Восстановить ресурс помогут упражнения на растяжение. Если же у вас болит спина, ни о каком здоровье речи быть не может. Со временем болеть она не перестанет, будет только хуже, причем не только для спины. Вы можете вести здоровый образ жизни, даже интенсивно заниматься спортом, и в то же время иметь больной позвоночник. Многие профессиональные спортсмены жалуются на боли в спине. Почему так происходит? Целенаправленная тренировка отдельных групп мышц так же, как и недостаток движения, оставляет без присмотра и внимания мышцы спины. Людей это, как правило, не очень беспокоит: голова в трусы не падает, и ладно. Но это до поры до времени. Вскоре заброшенные мышцы спины деградируют и дают о себе знать.

На самом деле болит не позвоночник, а именно мышцы спины. Вы можете ощупать больные места – они твердые, потому что мышцы напряжены. Мышцы устают от постоянного напряжения и поэтому болят. Отчего же мышцы не расслабляются? А они забыли, как это делается. Малоподвижный образ жизни обычных людей или неравномерные нагрузки у спортсменов, а также нервные стрессы ведут к тому, что мышцы пребывают в состоянии спазматического напряжения. Крайний случай такого напряжения – это судорога. Мышцы спины трудно расслабить сознательно. В здоровом теле они расслабляются сами, рефлекторно. Но если мышцы излишне перегружать или, наоборот, оставлять их без работы, они со временем теряют свои способности нормально расслабляться.

Если же больное место не твердое, значит, боль вызвана не спазмом мышц. Чаще всего причина кроется в отложениях неорганических солей в пояснице или суставах. Тогда нужно очистить организм от солей.

Вернемся к напряженным мышцам. Боль – это еще полбеды. Постоянно напряженные мышцы искривляют позвоночник. Позвонки выходят из своих нормальных положений и зажимают нейронные ветви, исходящие из ствола спинного мозга. Это может вызывать боли в руках, ногах и других местах. Может болеть в груди, и вы будете думать, что болит сердце, а на самом деле это не так. Энергетика органов, к которым идут зажатые ветви, нарушается. Орган, недополучающий энергию, отбирает ее у соседей. Таким образом, нарушается нормальное функционирование не только спины, но и других органов. Вдобавок ко всему начинают лечить там, где болит, не понимая причины. Борьба со следствием без устранения причины наносит еще больший ущерб.

Болезни позвоночника имеют тенденцию прогрессировать и порождать болезни других органов. Лечатся болезни позвоночника сложно и часто неэффективно. Важно уяснить себе, что изначальная причина одна: *мышцы спины разучились нормально расслабляться и своим спазматическим напряжением давят на позвоночник и деформируют его.* Лечить последствия такого давления необходимо, особенно если болезнь зашла далеко. Но если вы сами не возьметесь за главную причину, всякое лечение принесет только временное облегчение.

Так что делать гимнастику необходимо, даже если вам лень. В данном случае даже игра «Я болею, а меня лечат» приносит пользу. Времени потребуется совсем немного, хотя бы минут пятнадцать в день. Мышцам спины нужно постоянно напоминать, что необходимо не только напрягаться, но и расслабляться. Упражнения для мышц спины вы найдете в книгах, если захотите. Отберите для себя те, которые вам понравятся и покажутся наиболее эффективными. Лучшая, на мой взгляд, это – Томас Ханна, «Искусство не стареть». Вы даже сами можете изобрести для себя упражнения. Принцип здесь простой: надо подобрать такие движения, чтобы напряжение мышц сменялось расслаблением. Например, можно порекомендовать такой

комплекс: древняя тибетская (и очень простая!) практика «Око Возрождения», которая описана в одноименной книге Питера Келдера. Даже если соответствующие книги не продаются в книжных магазинах, сейчас их можно найти и заказать в Интернете, например, на [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru).

Вы должны обязательно концентрировать свое внимание на том, как мышцы напрягаются и расслабляются. *Выполнение движений без такого внимания бесполезно!* Внимание обновляет и поддерживает внутреннюю память о том, как напрягаться и расслабляться. Смотрите своим внутренним взором на мышцы во время упражнений. Вашим вниманием вы не только тренируете тело, но и показываете, что заботитесь о теле. Оно будет вам благодарно.

В идеале, при выполнении упражнений было бы очень полезно обращать внимание на центральные энергетические потоки. Выполняя движения, представляйте себе эти потоки. Поначалу это может вызвать затруднение. Стараться не нужно. Следует лишь без напряжения обращать внимание на потоки. Со временем, выполняя любое движение, вы будете свободно владеть своим вниманием.

Перед тем как приступить к упражнениям, необходимо снять боль. При наличии боли вы не только не сможете выполнять упражнения, но и сделаете себе еще хуже. Если позвоночник не очень запущен, снять боль достаточно просто, и сейчас вы в этом убедитесь.

Если мышцы напряжены в нижней части спины, сядьте на край кровати, поверхность которой подобна дивану и не сильно прогибается. Из этого положения лягте на спину, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Это должно быть комфортное положение, при котором вы не испытываете боли и не напрягаетесь. Сохраняйте это положение в течение двух минут, а затем, не торопясь и не напрягая мышцы, встаньте с кровати. Если, вставая, вы чувствуете, что мышцы напрягаются, вставайте быстрее, как неваляшка. В результате вы убедитесь, что можете, наконец, свободно распрямить спину.

Если в определенном положении боль исчезает, это означает, что мышцы расслабляются. Здесь важен один момент. Когда вы возвращаетесь в нормальное положение, делайте это осторожно, так, чтобы мышцы опять не вернулись в напряженное состояние. Осторожно – не значит медленно. Главное, чтобы мышцы не напрягались. Найдите способ вернуться в нормальное положение, не напрягаясь. Не забывайте концентрировать внимание на мышцах.

Сделайте так несколько раз с небольшими перерывами, пока боль не исчезнет. Снова примите положение лежа, колени согнуты и ноги стоят на кровати. Выгните спину и смотрите внутренним взором на мышцы спины. Затем слегка подтяните колени к груди, сгибая спину. Так покачайтесь, сгибая и выгибая спину. Чтобы не напрягаться, можно подтягивать ноги руками. Попробуйте покачать ногами вправо и влево. Это одно из упражнений, возвращающих мышцам спины память о том, как нужно напрягаться и расслабляться.

Если мышцы напряжены в верхней части спины или в плечах, сядьте свободно, откинувшись на кресло, с руками за головой. Посидите так минуты две и осторожно опустите руки, следя за тем, чтобы мышцы не напряглись опять.

Может быть, вам потребуется поискать другие положения, в которых мышцы расслабляются и боль исчезает. Например, если боль в бедре, можно лечь на живот, подтянув ногу коленом к груди. Или стать спиной к столу, опершись на него руками. В общем, *надо повертеться и так, и эдак, найти положение, в котором вы чувствуете комфорт, задержаться в нем на полторы-две минуты, а затем, не спеша и не напрягаясь, вернуться в нормальное положение.* Повторяйте упражнение, пока боль не исчезнет, только помните, что усердием расслабления не добьешься. Здесь предпочтительней осторожность и умеренность. Данный метод разработал доктор Дейл Андерсон. Есть его книга на русском «Как снять мышечную боль за 90 секунд».

После этого заведите привычку каждый день утром делать простую гимнастику. Известно, что кошка очень ленива. Она никогда добровольно не сделает ни одного лишнего движения. Но она обязательно каждый день по нескольку раз потягивается. Для нее это привычка, а не обязанность.

И еще непременно в течение дня время от времени обращайтесь внимание на мышцы спины – в напряжении они или нет. Напряжение также поможет снять «ключ», запускающий энергетические потоки (см. книгу «Трансерфинг реальности»).

Оздоровительные упражнения вообще не требуют напряжения и заметных усилий. Повышенные нагрузки предназначены для достижения спортивных результатов. Если это вам не

нужно, то для поддержания удовлетворительной физической формы достаточно просто регулярно двигаться без напряжения. Не обязательно даже бегать. Полчаса ходьбы до места работы вместо поездки в транспорте – это подарок для вашего тела. Движение должно доставлять удовольствие. Если это не так, значит, тело основательно перегружено мусором.

Не забывайте, что сами по себе движения никакого значения не имеют. Имеет значение только концентрация вашего внимания на том, как мышцы напрягаются и расслабляются. В перерывах между упражнениями будет полезно сконцентрировать внимание на центральных энергетических потоках. При ходьбе или беге не обязательно обращать внимание на мышцы, но полезно иногда запускать центральные энергетические фонтаны.

Полезно висеть на перекладине, если есть такая возможность. Можно сделать перекладину у себя дома. Повиснув на ней, болтайте вперед-назад, по бокам и вкруговую. Делая это упражнение, концентрируйте внимание на нисходящем энергетическом потоке. Позвонок при этом стремятся вернуться в свое нормальное положение.

Если боли не проходят, значит, вы сильно запустили свой позвоночник. Придется идти к остеопату или мануальному терапевту, чтобы он поставил позвонки на место. Хотя это не будет лишним для любого человека, у которого когда-нибудь болела спина. Терапевт найдет отклонения от нормы в позвоночнике даже у практически здорового человека. Здоровый позвоночник – очень редкое явление.

## Истинные причины болезней

Вам приходится по жизни тащить за собой тело, в котором вы поселились. Если за ним не ухаживать, оно со временем засоряется, как сантехника, и тут ни диеты, ни медитации не помогут. Уход за телом многие понимают только поверхностно. Просто регулярно мыться, чистить зубы и выполнять физические упражнения недостаточно. К концу жизни тело человека накапливает в себе до десятков килограммов разного мусора. Это камни в органах пищеварения, отложения неорганических солей, жир, слизь и прочая грязь. Если все это вывалить на стол, получится большая омерзительная куча. Остается только удивляться, каким образом вообще можно жить со всем этим.

Ресурсы организма колоссальны, но не безграничны. Например, водопроводная труба снаружи может выглядеть вполне прилично. Но со временем внутри накапливается толстый слой накипи, так что остается только узкий проход. Такую трубу красить снаружи уже бесполезно – ее просто выбрасывают и заменяют новой. С организмом человека та же самая история, только человек просто умирает. Как может сердце быть здоровым и выдерживать прежние нагрузки, если на кровеносных сосудах толстый слой отложений, а печень больше не способна очищать кровь?

Причина здоровья юности только одна – ресурсы органов еще далеко не исчерпаны. Когда ресурс подходит к концу, орган начинает работать на грани, с надрывом. Орган с исчерпанным ресурсом отнимает энергию у других органов. Образуются патологические связи как прямые, так и косвенные. Например, замученная печень не может очищать кровь так, как раньше. У любого взрослого человека она буквально нашпигована камнями. Поэтому кровеносные сосуды засоряются, растет нагрузка на сердце, и так далее. На энергетическом уровне больная печень отнимает энергию у близлежащих органов, что может привести к другим заболеваниям. Причина истощения ресурсов – это банальное засорение организма. Поэтому и решение этой проблемы так же банально – очищение.

Существует много хороших книг и методик по очищению организма естественными способами, то есть без лекарств и хирургического вмешательства. Если захотите, вы их найдете. Просто поразительно, сколько людей умирают или идут под нож хирурга, не ведая, что все проблемы можно легко решить натуральными способами очистки организма.

Испробовав на себе методы натуральной очистки, вы будете шокированы тем, насколько резко улучшилось ваше самочувствие. После очистки печени, например, ощущается необычная легкость и прилив сил – тело словно сбросило с себя тяжкий груз. Энергетика стала на ступень выше. Освободился большой резерв. Спустя несколько дней ощущение легкости становится привычным, но это не значит, что энергетика понизилась. Просто набранный уровень энергии вошел в привычную норму. По той же причине после поднятия тяжестей предметы кажутся

легче, чем обычно. Вот и после чистки тело несколько дней радуется облегчению, а потом привыкает. Здоровье и энергия вообще, как правило, не ощущаются. Это болезнь постоянно дает о себе знать, поскольку не является нормальным состоянием.

После чистки главное – не засорять снова свой организм. Засорение происходит из-за неправильного питания. Практически все болезни, прямо или косвенно, вызваны неправильным питанием. Даже инфекционные болезни возникают только в засоренном и ослабленном организме, где есть благоприятная среда для развития инфекции. Имеются также болезни, передающиеся по наследству. Но генетическая предрасположенность – это еще не гарантия болезни.

Я не собираюсь обращать вас в другую веру – неблагодарное это занятие. Ведь ваше здоровье нужно только вам, а не мне. Может быть, лично вы ничего нового здесь для себя не обнаружите. Но большинство людей ежедневно делают грубые нарушения элементарных правил питания, а потом жалуется на здоровье. Надо либо не нарушать правила, либо делать это сознательно. В последнем случае необходимо, по крайней мере, знать, какие правила нарушаются. Неужели не обидно умереть от невежества? Тем не менее большинство людей не очень беспокоятся по поводу грязи в своем организме. Это потому, что глаза не видят, сколько лежит ее внутри тела и каким образом она накапливается. Можно привести множество примеров, как в организм попадает мусор. Вот только некоторые из них.

При жарке в растительном масле образуются ядовитые вещества, поэтому лучше всего жарить на топленом сливочном, которое без растительных добавок. В продуктах, богатых крахмалом, при высокотемпературной обработке образуется ядовитое вещество, вызывающее заболевания раком, – это информация для любителей чипсов и жареного картофеля.

При варке ревеня, щавеля и шпината щавелевая кислота переходит в неорганическую форму и оседает в организме в виде кристаллов, что вызывает ревматизм и заболевания почек.

Хлебопекарные дрожжи, содержащиеся в выпечке, угнетают микрофлору кишечника. Большая часть работы по перевариванию пищи производится бактериями. Каждое живое существо имеет свою особую микрофлору в кишечнике, обусловленную сложившимся рационом питания. Вот почему корова может питаться только травой, а лев только мясом. Постепенно можно перейти на другой рацион, при этом тип микрофлоры сменяется. Дрожжи подавляют естественную микрофлору, пища плохо усваивается и засоряет организм.

В кипяченом или пастеризованном коровьем молоке нет ничего полезного. Вообще, великое заблуждение – считать молоко полезным. Это пища грудных детей. Помните бестолковый лозунг: «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» Подросшие дети здоровы не благодаря, а вопреки. Организм взрослого человека уже не в состоянии полноценно усваивать молоко. Коровье молоко, например, содержит большой процент казеина – вещества, предназначенного для формирования рогов, копыт и шерсти. Из казеина получают столярный клей. Накапливаясь в организме, казеин вызывает склеивающий эффект и делает живую и подвижную плазму вязкой. Козье молоко содержит намного меньше казеина, чем коровье. Однако потребление молока взрослыми – это аномальное отклонение от природной нормы.

Вареная пища способна лишь поддерживать существование. В вареной и консервированной пище практически все полезные вещества превращаются в неорганические, мертвые. Органические вещества отличаются от неорганических на квантовом уровне. Например, органический кальций усваивается организмом, а неорганический нет, так и все остальные микроэлементы. Организм не успевает вывести все неорганические соли и буквально рассовывает их, куда только возможно, лишь бы жизнь не подвергалась прямой опасности. Но до бесконечности так продолжаться не может.

Если вы едите пищу, подвергшуюся тепловой обработке, то, по крайней мере, не готовьте на несколько дней, чтобы потом подогреть и есть снова. Пища с каждым новым подогревом становится еще более мертвой. Однажды проводился такой эксперимент. Одной группе крыс давали только свежеприготовленную пищу, а другой – каждый день подогревали старую. Так вот, вторая группа вымерла через две недели. Еще более шокирующий пример – на людях. В советское время в некоторых областях России среди колхозников была заведена такая практика: утром они уходили в поле на весь день, а возвращались только вечером, и если дома никого не оставалось, они с утра ставили котелок с кашей и борщом в нагретую печку, чтобы к приходу все было сразу горячим. Там, где было так заведено, люди жили очень недолго и рано

умирали по непонятным причинам. Теперь вам понятно почему?

Еще один важный момент. Многие продукты перевариваются по-разному и поэтому не сочетаются друг с другом. Если же несочетающиеся продукты свалить в одну кучу в желудке, они начинают просто бродить и разлагаться, выделяя вредные вещества и засоряя организм. Например, десерт в виде сладкого или фруктов после обеда – это медленное самоубийство. А в результате привычки пить после еды желудочный сок смыывается, пища переваривается плохо и долго. Еду можно запить двумя-тремя глотками, но пить следует хотя бы через полтора-два часа после еды.

Ожирение возникает из-за того, что вареная и консервированная пища плохо усваивается, и организм не получает нужных витаминов и микроэлементов в достаточном количестве: в вареной пище их – мизер. Организм, стремясь восполнить недостаток нужных веществ, просит еды снова и снова.

Список грубых нарушений можно продолжать и дальше. В таком случае принято скандальным тоном восклицать: «Что же тогда есть, если все вредно?» Так говорят маятники. Да, они забрались во все сферы человеческого существования. Маятники создали стереотипы неправильного питания и будут их поддерживать всеми силами.

Маятники нездорового питания – это принципы и стереотипы, сформировавшиеся сравнительно недавно в кухнях разных народов. Маятники не ставят своей целью засорить организм человека. Ведь есть еще и маятники здорового питания. Цель любого маятника – выжить и набрать побольше приверженцев. А для этого необходимо выставить себя с наилучшей стороны и обругать других. Поэтому любитель мяса будет вам приводить такие же веские аргументы в свою пользу, как и вегетарианец. Я привожу вам аргументы маятников здорового питания, а ваше дело – выбирать.

Большинство людей находятся в цепкой паутине маятников официальной медицины и маятников сложившихся рецептов приготовления продуктов. Эти маятники даже сотрудничают друг с другом, потому что рецепты и представления о питании порождают все известные болезни, а следовательно, увеличивают число клиентов медицинских учреждений. Оба этих маятника в значительной степени деструктивны. Это проявляется в том, что любые нарушения их канонов всячески дискредитируются и преследуются. Примеров можно привести очень много – они лежат на поверхности.

Например, камни в почках, желчном пузыре и печени образуются от неправильного питания. Что предлагает официальная медицина? Операцию или таблетки, которые еще больше засоряют организм. В тяжелых случаях, когда ехать уже дальше некуда, медицина может запретить пациенту употреблять некоторые продукты, но об изменении всей системы питания речь, как правило, не идет. Таким образом, маятник фармакологии получает поддержку, маятник нездорового питания только слегка пожурят, а люди в результате идут под скальпель хирурга и впадают в полную зависимость от маятника медицины.

А ведь многих операций и бессмысленных смертей можно было избежать. Те же камни, причем любой величины, легко и безболезненно дробятся и выводятся из организма с помощью методов нетрадиционной медицины, основанной на использовании обычных трав, овощей и фруктов. Но такие методы очистки организма объявляются антинаучными и широкого распространения не получают, потому что маятник нетрадиционной медицины очень слаб в сравнении с маятником медицины официальной.

А посмотрите, какую бурную деятельность развели маятники нездорового питания. Такие жуткие корма, как пицца, гамбургер, хот-дог, чипсы, появились совсем недавно и заполонили весь мир. Сплошь и рядом господствуют изощренные рецепты, составленные из несочетающихся продуктов, которые поглощаются в ужасающей нездоровой последовательности. Все атрибуты вкусного, но нездорового застолья обставляются очень шикарно, начиная с завлекающей рекламы и кончая ресторанными ритуалами. Из нездоровых, но вкусных блюд делается культ. А тех, кто придерживается принципов здорового питания, объявляют в лучшем случае чудаками, а в худшем – опасными придурками. Между тем здоровое питание – это отнюдь не невкусное питание.

Маятники умеют завлечь в свои сети. Это наваждение очень вязкое, и только немногим людям удастся его стряхнуть и увидеть весь ужас того положения, в котором они раньше находились. Знаете, как паук парализует жертву своим ядом: она еще жива, но не может

сопротивляться. Примерно так же действуют и маятники, только они еще вдобавок вводят наркоз, как вампиры, и поэтому жертвам кажется, что они получают удовольствие и вообще вольны выбирать и действовать самостоятельно.

## Забывшие целители

Маятники современной медицины и питания за несколько десятилетий развернули бурную деятельность, оттеснив на задний план все ценное, что предоставлено природой изначально. Методы маятников вам известны: аргументы авторитетных приверженцев медицины, реклама, индуцированный ажиотаж, мода, красивые упаковки, и так далее. Эффективность многих искусственных средств оздоровления сомнительна, ну и вдобавок за них надо платить. Если отвернуться от маятников и повернуться лицом к природе, можно получить намного больше по низкой цене. Природа совершенна, и она дает все необходимое – остается лишь *выбирать*. Маятники, подражая природе, создали множество препаратов для оздоровления. Однако все это не только дорого, но и далеко от совершенства.

Витамины, приобретенные в аптеке, действуют, как и положено таблеткам, только в течение нескольких часов. Искусственные витамины, в отличие от натуральных, являются мертвым химическим веществом, поэтому организм стремится от них избавиться. Какая-то часть этой химии выводится, но часть непременно остается в виде отложений на стенках кровеносных сосудов и в тканях организма. Натуральные живые витамины, поступающие в организм в виде свежих овощей и фруктов, выполняют свою функцию так, как положено, и к тому же накапливаются в виде резерва.

Вообще, прием любой химии из аптеки в течение жизни человека дает грандиозные залежи минеральных солей в организме. Особенно эффективны в этом отношении внутривенные инъекции – наряду с лечебным действием они напрямую создают накипь на стенках сосудов.

Маятниками создан непререкаемый стереотип: современная медицина шагнула далеко вперед в сравнении с натуральными методами и средствами. Натуральные средства оздоровления – это слишком просто, чтобы быть целебным. Все целебное или труднодоступно, или продается в аптеках и стоит очень дорого. Молодые маятники в битве за приверженцев используют все средства, чтобы всячески оттеснить своих постаревших и не столь активных конкурентов. Так что созданный стереотип прочно укоренился в сознании людей.

К счастью, маятники натуральных оздоровительных средств еще не совсем погасли. При желании можно найти массу рецептов, эффективность которых намного превосходит медицинские препараты. Лекарственные травы трогать не будем – надо знать, как ими пользоваться, а таких специалистов сейчас очень мало. Вообще цель Трансерфинга – это не выбор лечения, а выбор здоровья. Для здоровья вполне достаточно просто не нарушать природные принципы питания. Поэтому рассмотрим всего несколько натуральных средств, которые по своей эффективности превосходят искусственные медикаменты. Не говоря уже о том, что они абсолютно безвредны.

Начнем с того, что организму ежедневно необходимо получать определенное количество витаминов и микроэлементов. Если у вас нет возможности или желания включить в рацион преобладающее количество сырых овощей и фруктов, значит, ваше тело не будет получать все, что ему требуется для нормального функционирования. Восполнить этот недостаток поможет такой простой продукт, как морские водоросли – фукус и ламинария (морская капуста). Они содержат наивысшую концентрацию практически всех витаминов и микроэлементов, особенно фукус. Если нет возможности достать их в свежем виде, можно купить сушеные в магазине пищевых добавок, у корейских торговцев на рынке, в аптеке или в Интернете.

Ценность водорослей заключается еще в том, что они по своему химическому составу почти идентичны живой плазме организма. Жизнь зародилась в море, так что данный препарат «разрабатывался» природой миллионы лет и имеет сертификат качества от Бога. Потом, водоросли содержат такой настолько ценный, насколько и редкий микроэлемент, как йод. Как известно, недостаток йода приводит к раку щитовидной железы у взрослых и отклонениям от нормы в умственном развитии у детей. В водорослях также содержатся некоторые полезные элементы, отсутствующие в наземных растениях. Ваш организм сам позаботится о своем здоровье, если получит все это.

Проблема только в том, что вкус у водорослей весьма специфический, поэтому, если они неправильно приготовлены, вы вряд ли сможете их есть. Понятно, что употреблять их в вареном, а уж тем более в консервированном виде не имеет никакого смысла – все ценное уничтожено. Я приведу один простой рецепт приготовления сушеного фукуса.

Необходимо насыпать сто граммов сушеных водорослей в 0,7-литровую банку (предварительно просеив через сито, чтобы избавиться от песка), добавить чайную ложку приправы для «корейской моркови», перемешать. На мелкой терке натереть маленькую головку чеснока и маленькую луковицу. Добавить две столовые ложки яблочного уксуса, столько же соевого соуса, залить на три четверти водой, перемешать и оставить на полчаса. Если вода впитается вся, можно добавить немного еще, но так, чтобы лишней воды не оставалось. За час водоросли впитывают всю воду, которую могут впитать. Затем долить сверху две-три столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла (а лучше льняного) и перемешать. Две столовые ложки в день этого замечательного корма обеспечат организм всем необходимым набором витаминов и микроэлементов.

Еще один забытый целитель – пророщенные семена. Достаточно большая часть нашего рациона состоит из семян – это злаки, бобовые и другие. Семена состоят из полуфабрикатов – законсервированных строительных материалов. В основном это крахмал, белки и жиры. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки – в аминокислоты, а жиры – в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена. Более того, синтезируются витамины и другие полезные элементы, накапливается энергия и мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рождения новой жизни.

Маятник фармакологии прекрасно осведомлен о наличии этого потенциала. Такое невозможно игнорировать. Поэтому пророщенные зерна кукурузы, пшеницы и других семян используются для приготовления целебных препаратов. Стоят они достаточно дорого. В таком случае почему нельзя употреблять в пищу пророщенные семена вместо обыкновенных? Конечно, можно – даже вкусовые качества пророщенных семян лучше! Но маятники традиционного питания вовсе не заботятся о здоровье своих приверженцев.

Пророщенные семена обладают высокими лечебными и биостимулирующими свойствами. Я затрудняюсь перечислить все эти свойства – здесь есть все. Прежде всего это витамины и микроэлементы, улучшение обмена веществ, очищение организма, укрепление иммунитета, повышение работоспособности, излечение многих болезней, и так далее. Пророщенные семена имеют все, что заботливо предусмотрено природой для развития новой жизни и выживания в агрессивной среде. Это прекрасно сбалансированная, легко усвояемая пища и одновременно эффективное лекарство. Проростки – это не просто живая пища, но и энергия зарождающейся жизни. Больше тут добавить нечего.

Среди всех семян пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целительными свойствами. Это универсальная пища и эффективнейшее лекарство. Пророщенная пшеница содержит весь набор витаминов и микроэлементов. Лечебные свойства проростков пшеницы проявляются не сразу, а в результате систематического и длительного употребления. При этом излечивается множество болезней, очищаются такие заброшенные уголки организма, до которых другими средствами не добраться. Через две недели питания проростками, а иногда и раньше, наблюдается заметное улучшение самочувствия, что свидетельствует о повышении энергетики организма. Фундаментальные изменения наступают через более длительные промежутки времени, иногда через полгода, год.

Ежегодно тысячи людей умирают от голода. Миллионы жизней уносит голод во время войн и стихийных бедствий. Люди умирают не от голода, а от невежества. Точнее, убивает людей не недостаток продуктов, а недостаток того, что нужно организму для жизни, то есть витаминов и микроэлементов. Представляете, сколько жизней можно спасти мешком пшеницы? Если смолоть зерно в муку высшего сорта и сделать дрожжевой хлеб, этого хватит совсем ненадолго горстке людей. Белый хлеб содержит мизерное количество веществ, необходимых для существования. А теперь возьмите сто граммов пророщенного зерна – это более чем достаточно на целый день не только для поддержания существования, но и для полноценной жизни.

Пятьдесят человек могут полноценно жить с мешком зерна целый месяц, если будут есть пророщенное зерно, а не выпекать хлеб.

Для практически здорового человека главное достоинство проростков пшеницы состоит в очищении организма от мусора. Происходит это только в случае систематического и длительного употребления. Ведь организм засорялся десятилетиями. Среди сравнительно краткосрочных результатов можно отметить заметное улучшение внешнего вида волос – такого изменения не добиться никакими шампунями. Далее: эффективная профилактика рака и кариеса, нормализация обмена веществ, повышение общего тонуса и сопротивляемости организма, укрепление нервной системы, улучшение сна, очищение кишечника и многое другое.

Особо следует отметить благотворное влияние проростков на зрение. Если вы носите очки, но в принципе способны обходиться без них, – можете их выбросить, потому что через несколько месяцев питания проростками очки вам больше не понадобятся. (Особенно если выполнять упражнения по системе Бейтса, см. стр. 190.) В зависимости от текущего состояния, стопроцентное зрение восстанавливается в срок от одного месяца до года, если вы смирились с временным неудобством обхождения без очков, каждый день жуete проростки и делаете упражнения для глаз. Спустя несколько месяцев или раньше вы однажды с удивлением обнаружите, что резкость зрения значительно улучшилась. Потом заметите, что краски стали более сочными и яркими. Наконец, наступит день, когда окулист вам скажет, что у вас стопроцентное зрение.

К проросткам можно добавлять любые приправы, орехи и добавки, кроме сладкого. Всякая тепловая обработка сведет полезные качества на нет. Жевать зерна нужно до тех пор, пока они не превратятся во рту в кашу. В этом случае будет достигнут максимум эффекта. Если жевать вы не в состоянии, можно прокрутить проростки через мясорубку. В крайнем случае, можно делать настой из такого фарша и пить. Кстати, такой настой – это наилучший бальзам, какой только можно придумать, особенно для детей, вместо кипяченого (т.е. мертвого) молока.

Ежедневную норму определяйте для себя сами. Небольшая чашка проростков вполне может заменить обед. Правда, жевать придется минут сорок. После проростков не ешьте и не пейте ничего в течение часа, дайте организму полностью насладиться целебными свойствами этого бальзама. Если у вас тяжелые заболевания, нужно есть как можно больше проростков, не смешивая за один прием с другой пищей.

Ну и конечно, помимо пшеницы можно проращивать кукурузу, бобы, фасоль, горох (вместо обычного лучше брать маш или нут), сою, чечевицу и другие семена. Они также обладают целебными свойствами и очищают организм. Я приведу еще одну технологию проращивания крупных семян. Семена промыть проточной водой, поместить в емкость и залить так, чтобы вода была с верхом. Горох достаточно вымачивать двенадцать часов, фасоль подольше, а бобы не менее суток. Затем откинуть на дуршлаг, промыть водой, сверху накрыть мокрой марлей и поставить дуршлаг в темное место с доступом воздуха. Промывать проточной водой через каждые восемь часов. Длина ростков у бобов должна быть один-полтора сантиметра, у фасоли и гороха меньше. Их можно есть и в сыром виде, добавляя в салаты. А можно несколько минут отварить. Обычно сухие бобы варятся несколько часов, а пророщенные и очищенные от кожуры развариваются уже за три минуты. Видите разницу?

## Генератор намерения

Еще в первой книге, во введении в Трансерфинг, я обещал, что никаких упражнений не будет. Действительно, техника Трансерфинга работает даже в том случае, если вы не прилагаете никаких усилий для самосовершенствования; но эффективность ее намного возрастает, если вы обладаете, помимо физического здоровья, еще тремя дополнительными ресурсами. Первое – это сильная энергетика: повышенный жизненный тонус и способность активно воздействовать на реальность. Второе – интеллект: умение легко разрешать сложные проблемы. И третье – личное обаяние: дар притягивать и располагать к себе людей. Успех в карьере и личной жизни напрямую зависит от этих трех составляющих. Если вас не вполне удовлетворяют ресурсы, которые вы имеете, могу предложить конкретные способы их повышения.

Надо сказать, физическое здоровье является необходимым, но не достаточным условием высокой энергетика. Можно иметь крепкое тело и одновременно слабый жизненный тонус из-за

того, что энергетические каналы заблокированы. Интенсивные занятия спортом, тяжелые нагрузки тоже не столько развивают, сколько изнашивают организм. Самый оптимальный огонь жизни разжигается и поддерживается умеренными физическими упражнениями в сочетании с концентрацией внимания на энергетических потоках. Своими мышцами человек еще более-менее управлять умеет, поскольку двигаться ему приходится каждый день, так или иначе. На энергию же внимания, как правило, никто не обращает, поэтому она не только не поддается управлению, но и ощущается лишь в виде кратковременных всплесков бодрости, сменяющихся более продолжительным упадком сил.

Для того чтобы восстановить атрофированную способность управлять своей энергетикой, необходимо энергетическим потокам уделять столько же внимания, сколько и мышцам. Без такого внимания всякая гимнастика теряет половину своей эффективности, а то и вовсе превращается в бесполезную трату сил и времени. Между тем любое физическое упражнение можно трансформировать в энергетическое. Рассмотрим, как это делается, на примере тибетского комплекса «Око Возрождения», известного по одноименной книге Питера Келдера.

Я не буду повторять описания движений – их можно взять из первоисточника. Остановлюсь лишь на ощущениях, о которых практически ничего не сказано. Если вам приходилось заниматься этой гимнастикой, вспомните, что вы чувствовали? Наверно, ничего. А потом вы, скорее всего, забросили эту практику, потому что никаких особых подвижек она не принесла. А все потому, что в книге говорится лишь о том, как надо двигаться и дышать, но ни словом не упоминается о внимании. Куда оно должно быть направлено? Какова цель этой гимнастики? О чем необходимо думать? О проблемах наступающего дня?

У меня всегда вызывает усмешку характерная манера некоторых гуру. Раздутые собственной важностью, они излагают свое учение в книге, но при этом подчеркивают, что есть некоторые нюансы, которые учитель может передать ученику лишь непосредственно. Это как? На ушко шепнуть, что ли? Я считаю, не существует такого тайного знания, которое невозможно было бы объяснить обычными словами, в том числе на бумаге. В противном случае нужно честно признаться в том, что либо сам толком не понимаешь суть своего знания, либо намеренно что-то скрываешь. Ну, это к слову.

Не знаю, по какой причине в книге «Око Возрождения» упущено самое существенное. Начнем с того, что движения там именуются не упражнениями, а ритуальными действиями. Почему бы это? Действительно, сами по себе движения не содержат в себе ничего такого особенного, что значительно повышало бы энергетику и, более того, претендовало на роль средства омоложения. Важно другое – *на чем сконцентрировано внимание* во время выполнения этих действий. Я расскажу вам, как следует заниматься данной гимнастикой.

*Действие первое.* Вращение целесообразно разбить на три подхода в двенадцать, пятнадцать и восемнадцать оборотов. Эти числа не фиксированы и ничего не значат – вы можете варьировать их на свое усмотрение, как подсказывает интуиция и тело. Целесообразность трех подходов в том, что ускорение энергетических вихрей индуцируется именно резкой остановкой после вращения. Вращаться следует свободно, расслабившись, обращая внимание, как руки оттягивает центробежной силой. Остановившись, закройте глаза и ощутите, как вихри по инерции продолжают крутиться. Почувствуйте свою энергию. Направьте свое намерение на следующую установку: *«У меня мощная энергетика. Энергия очищает все каналы, все сосуды, весь организм. В чистом организме энергия течет свободно. Моя энергетика повышается»*. Повторяйте эту аффирмацию, пока не пройдет головокружение. Вращение вихрей у большинства людей направлено по часовой стрелке. Но у отдельных индивидов может быть наоборот. Поэтому, если при вращении вы испытываете дискомфорт и явное сопротивление, смените направление и впредь крутитесь против часовой стрелки.

*Действие второе.* Старайтесь выполнять его качественно, не спеша, с прямыми ногами. Тяните пятки. Если двадцать одно повторение сделать трудно, делайте меньше – главное, качественней. При каждом повторении, опустив ноги, расслабляйтесь и, выдыхая, на пару секунд отдавайтесь ощущениям. Почувствуйте, как энергия наполняет все тело, переливаясь. Очень важно в момент расслабления обратить внимание на это ощущение. Необходимо не просто работать, напрягая мышцы, а именно накачивать себя энергией. Если физические данные позволяют, можно это действие выполнять, повиснув на перекладине. Вдохнув в начале подъема, поднимайте прямые ноги до самого верха на задержке дыхания. Опустив, выдыхайте и

расслабляйтесь. Вы обязательно почувствуете характерное ощущение наполнения энергией. Главное – *обратить внимание*. Без фокусировки внимания это будут даже не ритуальные действия, а просто бессмысленные движения. Завершив действие, энергично вставайте на вдохе, выбрасывая руки вверх. Ощутите движение энергии. Затем без паузы выдыхайте, разводя руки по сторонам и вниз. (Обратите внимание, вставать можно и на выдохе, а опускать руки на вдохе. Попробуйте и то, и другое, что вам больше подойдет.) Утверждайте при этом мыслеформу: «У меня мощная энергетика». Почувствуйте прилив энергии. Таким же образом заканчивайте и последующие три действия.

*Действие третье.* Это действие может показаться вообще бессмысленным. Действительно, так оно и будет, если выполнять его просто как движение, без внимания. Выгибаясь назад, так же, как и наклоняясь вперед, концентрируйте внимание на основных энергетических потоках. Потоки проходят через центральную ось тела. Восходящий находится чуть спереди, нисходящий чуть позади оси. Если в первом действии вы определили для себя вращение против часовой стрелки, направление потоков может быть обратным. Слушайте свое тело – оно подскажет. В книге «Трансерфинг реальности» рассказывалось, как можно ощутить эти потоки. Представьте себе, что из самого центра вашего тела выходят две горизонтальные противоположные стрелки: одна направлена вперед, другая – назад. Стрелки выходят из тела и выступают сантиметров на двадцать-тридцать или больше. Теперь мысленно поверните стрелки одновременно – переднюю вверх, а заднюю вниз так, чтобы они встали вертикально вдоль позвоночника. Вы сразу почувствуете, как энергетические потоки заметно оживились. Вы как будто поворачиваете ключ, который запускает центральные потоки. Так вот, выполняя третье действие, гоняйте эти потоки, представляйте, уже без «ключа», как некая субстанция прокачивается одновременно в двух направлениях вдоль центральной оси вашего тела.

*Действие четвертое.* Если выполнять его в точности, как предписывается, может возникнуть ощущение дискомфорта. Однако надо сказать: каким бы полезным ни было упражнение, если тело при этом испытывает неудобства, никакого подъема энергии ожидать не следует. Напротив, неудобное движение может заблокировать каналы. Поэтому, если у вас возникает дискомфорт, преобразуйте это действие так, чтобы вам было удобно его выполнять. Например, постановку кистей рук можно изменить – расположите их так, как хотите. Если приземляться на пол вам тоже не хочется, не распрямляйте ноги до конца и не касайтесь пола. Главное в этом движении – обращать внимание на центральные потоки, когда спина выгибается. Так, выгибаясь параллельно полу, запускайте потоки, а вслед за этим возвращайтесь обратно в «подвешенное состояние», словно качаясь на качелях.

*Действие пятое.* Когда тело выбрасывается вперед, направляйте намерение на ускорение центральных потоков. Одновременно с энергичным броском тела «бросайте» энергетические потоки, заставляйте их разгоняться, представляйте, как мощная сила пронизывает вас.

Собственно, намерение (воля) питается именно этой силой – свободной энергией. Низкий уровень энергетики является главной причиной вялости, упаднического настроения, хронической усталости, депрессии, болезней. Причина слабой энергетики кроется в зашлакованности организма, в блокировке и атрофии энергетических каналов, а иногда в скрытых проблемах с позвоночником. Сам человек не вырабатывает энергию – он берет ее из космоса, сколько сможет. Тело человека (физическое, астральное и т.д.) служит приемником и одновременно преобразователем – ретранслятором энергии. Цель ритуальных действий состоит в том, чтобы прочистить, оживить, омолодить энергетические каналы. Именно на эту цель должно быть направлено *намерение*. Тогда свободная энергия – источник намерения – будет питать и развивать саму себя. Чем выше уровень свободной энергии, тем выше жизненный тонус и способность управлять реальностью.

*Действие шестое.* Цель данного действия состоит не в том, чтобы заглушить сексуальную энергию. Да и вряд ли это удастся. Природу не укротишь. И стоит ли это делать? Существует определенное мнение, что отказ от половых контактов якобы продлевает жизнь. Однако еще никто не доказал, что это действительно так. Вообще, вокруг секса вертится изрядное число противоречивых и сомнительных трактовок, от религиозных до медицинских. Слишком щекотливая это тема, во всех отношениях. Отсюда и множество всяких измышлений. На мой взгляд, в данном вопросе не следует верить никому, кроме как своим убеждениям, интуиции. Что вы сами по этому поводу думаете, так оно и будет – для вас. Как, впрочем, и по любому

другому поводу. Ведь мир – это зеркало.

Так в чем же цель шестого действия? В том, чтобы перераспределить часть энергии из нижних чакр к верхним. Нижние чакры у человека развиты сильнее, и они отвечают в основном за выживание, что в цивилизованном обществе уже не совсем актуально. А вот верхние чакры – любовь, творчество, осознанность, высшее Я – развиты слабо. Усилить их никому не помешает.

Выполнять данное действие лучше с закрытыми глазами. На вдохе представляйте себе, как *облако некой субстанции поднимается снизу вверх вдоль центральной оси тела*. Закончив вдох, сделайте паузу в пару секунд и зафиксируйте это ощущение более явственно. Утверждайте при этом мыслеформу: «*энергия перераспределяется в верхние чакры*». Выдыхая, с наклоном вперед, продолжайте фиксировать внимание на движении энергии. Распрямившись, опять утверждайте мыслеформу, которую можете дополнить по своему усмотрению, например: «*мое сознание проясняется, я все ясно понимаю и ясно излагаю*»; «*мое высшее Я пробуждается*»; «*у меня раскрываются творческие способности*»; «*я наполняюсь энергией любви*»; и так далее – что хотите иметь в результате. Вы должны намереваться *продвинуть вверх* энергетическое облако, или поток, или что-то еще, – ощущения у каждого человека индивидуальны. Затем, после вдоха сделайте выдох, резко раскрывая глаза, и одновременно представляя, как из глаз струится поток энергии – это для того, чтобы выпустить из головы ее избыток. Шестое движение достаточно повторить три раза. Ну, а если уж вы сильно опасаетесь за снижение своей сексуальной силы, можете выполнять это действие не чаще одного-двух раз в неделю.

В перерывах между движениями будет очень полезно сделать два энергетических вдоха, как рекомендует Кристофер Килхэм в своей книге «Пять тибетских жемчужин». Предлагаю выполнять эти вдохи следующим образом. Расправьте грудную клетку, положите руки на пояс большими пальцами вперед. Начинайте медленный и еле ощутимый вдох через нос. Вдыхать вы должны не столько воздух, сколько энергию. Это значит, в ноздрях движение воздуха не чувствуется – скорее, ощущается наполнение тела энергией, силой, теплом, некой субстанцией или как вам лучше представляется. Наполнение происходит либо снизу вверх, подобно стакану, либо одновременно во всем теле – как вам удобней. Продолжительность вдоха 40–50 секунд. Намерение утверждайте в следующей мыслеформе: «*Я переполняюсь энергией через край. Моя энергоемкость возрастает. У меня мощная энергетика, и с каждым днем все мощнее. Я свечусь энергией любви и обаяния. Я чистый энергетический родник. Люди чувствуют мою энергетику и испытывают ко мне симпатию*».

Что касается последнего, так оно и будет – сами убедитесь. Когда увидите, что люди действительно проникаются к вам симпатией, не забывайте про себя констатировать, что техника в самом деле работает. Такая констатация необходима разуму, потому что он вечно сомневается: «Неужели я на такое способен?»

Мыслеформу можете дополнить по своему усмотрению и разбить ее как угодно на оба вдоха. Только не повторяйте эти слова (в мыслях или вслух – без разницы) механически – *чувствуйте, представляйте то, что хотите получить. Объявляйте свое намерение со всей решимостью, но без напряжения. Сила намерения не в напряжении, а в сосредоточенности*. Закончив вдох, опустите руки и сделайте свободный быстрый выдох. Ощутите, как при этом от вас расходится энергетическая волна, почувствуйте, как она заполняет все помещение, в котором находитесь, или ощутите вокруг себя энергетическую сферу радиусом 5–7 метров: «*У меня мощное энергетическое поле*».

Теперь вы понимаете, почему шесть тибетских движений названы *ритуальными действиями*. Это не столько физические упражнения, сколько своего рода *обряд, на который «наводится» намерение*. Без концентрации внимания, без декларации намерения этот обряд теряет и эффективность, и смысл.

Тибетский комплекс не ограничивается шестью движениями. В книге А. Привалова и А. Сидерского «Око возрождения для современной эпохи» приводится существенное дополнение – *утренний и вечерний круг*. Это еще два действия, которые выполняются соответственно утром и вечером. В данной книге уже даются рекомендации – на что обратить внимание при выполнении движений. Круги несут в себе настолько богатый спектр ощущений (особенно утренний), что вы сами все почувствуете и поймете. Главное – «смотреть на тело», ловить ощущения, буквально ловить кайф, а не просто двигаться.

Вообще, любое физическое упражнение превращается в энергетическое, если фиксировать

внимание на ощущениях и центральных потоках. Например, есть одно очень эффективное упражнение, которое в армии называют «солдатская пружина». Встаньте прямо. На счет «раз» делаем вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх и прогибаясь назад. На счет «два» задерживаем дыхание и, не сгибая ног, делаем наклон, стараясь достать до пола кончиками пальцев или всей ладонью, как получится. На счет «три» приседаем, вытянув руки перед собой, одновременно выдыхая. На счет «четыре» встаем, опуская руки по сторонам, и делаем паузу в пару секунд, разгоняя центральные потоки. Вы почувствуете, как сверху и снизу из вашего тела вырываются энергетические фонтаны. Это упражнение хорошо выполнять в качестве разминки перед тибетским комплексом.

Сами по себе движения комплекса полезны еще потому, что сжимают, разжимают и массируют внутренние органы, отчего те очищаются и регенерируются. Разминка необходима не только мышцам, но и внутренним органам. Тело человека, ведущего малоподвижный образ жизни, подобно застойной луже.

Что касается пугающего предупреждения в книге Питера Келдера о том, что упражнения необходимо выполнять каждый день, а долгие перерывы чреваты неприятными последствиями, могу сказать следующее. Занимаясь гимнастикой (неважно какой) достаточно длительное время, вы доводите свой физический и энергетический уровень до высокой отметки. Так вот, особенность такого подъема состоит в том, что, прекращая занятия, вы скатываетесь с набранной высоты глубоко вниз – еще ниже, чем были до начала занятий. И если через некоторое время вы решите снова набрать прежнюю высоту, это будет значительно труднее. Так что, если уж начали, лучше не делать перерывы более одного-двух дней. Это есть не временное оздоровление, а образ жизни.

И наконец, последнее действие, «Генератор намерения», повторим его еще раз в контексте развития энергетики и интеллекта. Это одно из древнейших энергетических упражнений, оно дошло до нас из глубины тысячелетий в наследство от магов Атлантиды. Согните руки в локтях перед собой, как будто держите мяч. Нагнетайте напряженность между ладонями, чтобы почувствовать упругий сгусток энергии. Подвигайте руками так, будто ощупываете и сжимаете воздушный шарик. Ощувив покалывание в ладонях и упругую субстанцию между ними, начинайте двигать руками так, будто играете на гармошке. Обратите внимание на ощущения в голове. Когда руки идут в стороны, в голове что-то сжимается, а когда навстречу, расширяется. Почувствуйте, как мозг реагирует в такт движениям.

Продолжайте водить руками и утверждайте мыслеформу: *«В мой мозг заложена программа на саморазвитие. Мозг сам развивается и совершенствуется. Формируются новые связи между полушариями. Оба полушария работают четко, слаженно, синхронно. У меня гениальный мозг. Мне в голову приходят гениальные идеи. Я мыслю нестандартно. Резервы мозга включаются в работу. Мозг активен на сто процентов. У меня мощный интеллект, и с каждым днем все мощнее. Я легко решаю любые проблемы. Мое сознание проясняется. Для меня все прозрачно и просто. Я все ясно понимаю и ясно излагаю»*. Вы можете использовать эту мыслеформу или переделать ее по своему усмотрению.

Попробуйте инвертировать ощущения: пусть теперь сам мозг двигает руками. Когда в голове что-то расширяется, руки автоматически сжимаются, и наоборот. Возможно, не сразу, но у вас получится. Это гимнастика для мозга, и она ему очень нравится. Поработайте так еще немного. Затем перейдите от горизонтальных движений руками к круговым, как будто плавно взбиваете ватное облако. Переключите внимание на свою энергетическую оболочку. Почувствуйте единение энергетического сгустка между ладонями и всей оболочки. Другими словами, представляйте, будто «взбиваете» свою энергетику, как в миксере. Сгусток – это как бы концентрация вашего намерения, и вы накачиваете этим намерением всю свою энергетическую оболочку. В результате ваше энергетическое тело упорядочивается и превращается в структуру, которая излучает заданную мыслеформу в пространство вариантов. Так работает генератор намерения.

Продолжая движения, утверждайте свою личную мыслеформу. Составьте ее по желанию: чего вы хотите добиться в жизни. Например: *«Я успешно продвигаю свой проект»*, и проговаривайте все, что с этим связано. Произносите не просто слова, а старайтесь образно представить, как дела идут в гору, как вы продвигаетесь по карьерной лестнице, зарплата растет, и так далее. Мыслеформа должна содержать основной лаконичный набор всего того, что вы

хотите получить в своей жизни. Что для вас является наиглавнейшим, то и утверждайте. Таким образом будет сформирована ваша программа. В завершение остановите руки и попробуйте снова ощутить сгусток между ладонями. Вы обнаружите, что он стал плотнее. Возьмите этот энергетический шар и «вотрите» его одним движением в лицо или тело, подобно тому, как это делают мусульмане. Теперь, зарядив энергетическую оболочку, вы будете весь день ходить, излучая в пространство свое намерение.

Не следует только напрягаться и давить на себя и на мир. Объявляйте декларацию намерения решительно, спокойно и непреклонно. Вспомните, как морские волны бесстрастно и неизбежно накатываются на берег. Точно так же неизбежно будет реализовано и ваше намерение.

## Коррекция и защита ауры

Враждебное психическое воздействие может ранить биоэнергетическую оболочку человека. В ауру встраиваются негативные программы или образуются дырки, через которые происходит утечка свободной энергии. В результате человек испытывает апатию, упадок сил или его может преследовать «злой рок».

Помимо этого, как известно, аура человека в течение всей жизни «изнашивается», подобно старой рубашке, что, естественно, сказывается на энергетике и общем самочувствии. Такие вещи, как родовая травма, всевозможные нервные срывы и потрясения, не проходят даром – они оставляют свой негативный след на ауре.

Восстановить здоровую энергетическую оболочку можно самостоятельно, не прибегая к услугам специалистов. Одним из наиболее действенных способов является дыхательная гимнастика. Например, Геннадий Малахов предлагает *циркуляторное дыхание*, а Леонард Опп – *ребефинг* (и то, и другое в сущности – одно и то же). Если у вас хватит терпения ознакомиться с этими методами и пройти тот или иной дыхательный курс (что совсем не сложно), то вы не только избавитесь от внешних энергетических поражений, но и залечите старые травмы.

Ну и конечно, хорошей профилактикой против агрессивного внешнего воздействия является энергетическая гимнастика. Здоровой и крепкой оболочке не страшны никакие сглазы и порчи.

Другой способ, такой же простой, как и приятный, – это *ароматерапия* – лечение запахами. Истоки этого метода натуральной медицины относятся к временам Древнего Египта, Рима, Греции, Китая. Еще первобытные люди заметили действие различных ароматов, когда подкладывали в огонь те или иные растения.

Растения – это самые древние и удивительные сущности, когда-либо населявшие нашу планету. Они обладают мощной, доброй энергетикой, способной исцелять и оберегать от внешних воздействий. Собственно, растения, как первые и в то же время самые беззащитные поселенцы на планете, только тем и занимались, что выживали в агрессивной среде. Вы можете выбросить в мусоропровод постаревший (или надоевший) цветок, а он, даже оказавшись на свалке, под грудой мусора, еще будет жить (и страдать, конечно). Ни одно существо на земле не обладает такой колоссальной жизненной силой, как растения. Основным действующим компонентом ароматерапии служат эфирные масла. Это квинтэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха.

Может показаться, что запахи не могут быть столь же эффективны, как таблетки и уколы, к которым мы все привыкли. Однако действие ароматов растений достаточно ощутимо, и вы можете в этом убедиться на своем опыте. Натуральные природные средства были вытеснены химической продукцией всего за несколько десятилетий. Но это свидетельствует лишь о силе маятников фармакологии, а не об эффективности лекарств.

Известно, что самыми сильными антибиотиками являются не синтетические, а именно растительные. Вам не приходило в голову, почему растения не болеют теми болезнями, которым подвержены люди и животные? Оказывается, растения за миллионы лет выработали исключительную способность синтезировать такие эффективные антибиотики, что даже мутирующие бактерии и вирусы, для которых таблетки не являются серьезным препятствием, не могут к ним адаптироваться.

Более того, молекулы эфирного масла повышают действие химических препаратов в 4–10

раз. Одним из важнейших достоинств этих молекул является то, что они находятся в организме недолго (около 20 минут), а сделав свое дело, выходят, не оказывая вредных побочных эффектов.

Принцип ароматерапии одновременно прост и непостижим. Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему. Что и как происходит дальше – неважно. Главное, что это работает. Так можно излечить массу заболеваний. Но нас интересует прежде всего то действие, которое оказывают эфирные масла на энергетическую оболочку. Вот элементарная классификация растений по их свойствам.

*Оживляет ауру после тяжелой болезни:* апельсин, герань, гвоздика, имбирь, кедр, лаванда, левзея, мандарин, эвкалипт.

*Осветляет, усиливает яркость ауры:* бергамот, левзея, ладан, мирра, тимьян, чабрец.

*Нейтрализует агрессивную энергетику, вампиризм:* бергамот, гвоздика, имбирь, каяпут, кипарис, лаванда, ладан, левзея, Melissa, можжевельник, мята, пачули, тысячелистник, фенхель, чайное дерево, лимонник, эвкалипт.

*Заживляет раны ауры, связанные с невосполнимой потерей:* листья бэя, майоран, сосна.

*Латает поврежденную ауру:* вербена, душица, имбирь, лаванда, ладан, левзея, Melissa, ореган, сосна, чайное дерево, шалфей.

*Восстанавливает, укрепляет, уплотняет ауру:* гвоздика, горький апельсин, кедр, корица, мускатный орех, мята, сандал, туя.

*Выравнивает, гармонизирует ауру:* герань, иланг-иланг, каяпут, кипарис, ладан, левзея, мирра, роза, чайное дерево.

*Устраняет застойные процессы в ауре:* иссоп, сосна.

*Развивает высшие чакры:* иланг-иланг, пачули.

*Обновляет ауру:* кедр, мята, розмарин, сосна.

*Развивает сердечную чакру:* розмарин.

*Усиливает иммунитет ауры:* листья бэя, каяпут, розмарин, чабрец.

Как видно, практически все растения оказывают благотворное воздействие на энергетику, а также защищают от агрессивного внешнего воздействия. Например, если вы гуляете с ребенком, будет не лишним капнуть пару капель масла кипариса или эвкалипта на его одежду, и тогда никакие сглазы и порчи ему не страшны. (Кипарис – это растение-хранитель, он считается наиболее универсальным защитником.) На свою одежду – само собой, если боитесь дурного глаза, особенно когда направляетесь в такие общественные места, где у посетителей может быть недоброе настроение: больницы, бюрократические учреждения и т.д.

Помимо воздействия на ауру эфирные масла обладают способностью гармонизировать психоэмоциональное состояние человека. Вот смотрите, какие замечательные свойства имеют растения.

*Вселяет оптимизм:* апельсин, Melissa, тысячелистник.

*Поднимает настроение:* герань, кориандр, кубеба, лимонная трава, мандарин, Melissa, розовое дерево, цитронелла.

*Выводит из депрессии:* базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, липпия лимонная, мандарин, нероли, тимьян, цитронелла, шалфей.

*Возвращает интерес к жизни:* лимон, майоран, розмарин.

*Устраняет комплексы:* базилик, герань, мирра, можжевельник, ромашка.

*Комплекс неполноценности:* герань, ромашка.

*Помогает преодолеть робость:* чабрец.

*Помогает добиться успехов в познании, творчестве:* бергамот, лимон, сандал.

*Оживляет, гармонизирует энергетику семьи:* ваниль, ладан.

*Удачливость личности:* вербена, корица, майоран, Melissa, туя, лимонник.

*Обаяние личности:* горький апельсин, иссоп, нероли, роза, лимонник.

*Адаптация к новым условиям:* лимон.

*Помогает преодолеть трудности:* дудник, майоран, можжевельник, пачули, перец черный, ромашка, туя, фенхель.

*Развивает цельность натуры:* имбирь, можжевельник, мускатный орех.

*Освобождает от чувства вины:* сосна.

*Подавление страхов:* бессмертник, иланг-иланг, майоран, мирра, сандал, фенхель, шалфей.

*Устранение лени, апатии:* бергамот, гвоздика, иланг-иланг, имбирь, кмин, кориандр, лайм, можжевельник, мускат, нероли, сосна, шалфей, эстрагон.

*Умственное переутомление:* анис, амирис, корица, лавандин, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

*Снимает стресс и нервное напряжение:* бархатцы, бензоин, бергамот, ветиверия, дудник, иланг-иланг, кедр, Melissa, морковь, нероли, петрушка, роза.

*Бодрящий эффект:* береза, грейпфрут, жасмин, имбирь, кардамон, лайм, мирра, ниаули, чайное дерево.

*Уверенность в себе:* ветиверия, жасмин, роза.

*Успокаивает, уравнивает нервную систему:* лаванда, ладан, майоран, розовое дерево, сельдерей, фиалка.

*Снотворное, расслабляющее:* лавр благородный, липа, ромашка, танжерин.

*Ясность ума:* бархатцы, бергамот, иссоп, каяпут, лимон, майоран, можжевельник, морковь, ниаули, пачули, цитронелла, эвкалипт.

*Наполняет энергией, воодушевляет:* жасмин, мускатный орех.

*Активизирует умственную деятельность:* розмарин.

*Снимает тревогу, беспокойство:* ромашка, сандал.

*Упадок сил:* сосна.

Очевидно, спектр полезных свойств очень широк. И этим успешно пользуются продвинутые фирмы. Специальные букеты запахов намеренно создаются в крупных супермаркетах для «возбуждения аппетита» покупателей, в офисах для стимулирования сговорчивости партнеров, на рабочих местах для увеличения работоспособности. Например, на предприятиях в Японии специально распыляют ароматы лимона и цветов.

Лимон, кстати, повышает умственную работоспособность на 10–20% и нейтрализует вредные излучения. Так что, если вы работаете за компьютером, аромат лимона вам просто необходим. А если предстоит экзамен или поход к дантисту, окружите себя ароматом ветиверии, жасмина или розы – это снимет стресс, придаст вам сил и уверенности.

Многие растительные запахи по своей химической структуре близки к веществам, которые вырабатывает и организм человека для включения различных эмоциональных механизмов. «Пульт управления» этими механизмами находится в лимбической системе, одной из самых эволюционно древних структур головного мозга, отвечающей за самые глубинные желания и сильные эмоции. Так почему бы этим не воспользоваться?

Например, вы отдаете себе отчет, с какой целью пользуетесь духами или одеколоном? Если затем, чтобы от вас просто приятно пахло, то это весьма непростая задача. Во-первых, очень трудно найти действительно изысканный аромат за приемлемую цену. Во-вторых, вкусы у людей очень сильно отличаются, поэтому нет никакой гарантии, что другим понравится то, что нравится вам. (Я вообще предпочитаю спорить о вкусах с циркулярной пилой в руках или, на худой конец, с топором, поскольку иные аргументы, как правило, не действуют.) В-третьих, сложно найти правильную дозировку, чтобы не перейти границы, за которыми от вас либо несет, как от парфюмерной лавки, либо вообще не пахнет ничем. (Иногда поздороваешься с кем-нибудь за руку или возьмешь телефонную трубку, а потом приходится мыть руки, чтобы не ощущать весь день сопровождающий тебя чужой запах.) В-четвертых, запах духов – это еще не все, к нему примешивается ваш естественный запах, так что в итоге может получиться совсем не то, что вы ожидали. В-пятых, другие воспринимают ваше благоухание иначе, нежели вы сами.

Все-таки, скорей всего, вы используете духи затем, чтобы подчеркнуть свою привлекательность, особенно для лиц противоположного пола. Так не лучше ли тогда сразу переходить к конкретике?

В основе привлекательности вообще лежит, прежде всего, сексуальная привлекательность. А в самой первичной основе *восприятия* этой привлекательности – обоняние. Конечно, мы не обнюхиваем друг друга, как животные, однако глубоко в подсознании, в зависимости от запаха, срабатывает переключатель симпатии: «нравится или нет». Еще древние китайцы и египтяне, владевшие тайнами ароматов, знали, что естественный запах обретает магическую притягательность, если к нему добавить несколько капель того или иного масла.

Существуют чисто мужские запахи, есть женские, а есть также общие, подходящие и тем, и другим. Для этих ароматов даже придуман специальный термин – афродизиаки (по имени богини любви Афродиты), поскольку их действие имеет четкую направленность – пробудить у партнера желание или, по меньшей мере, симпатию. Вот некоторые из них.

*Мужские:* пачули, корица, мускат, кедр, сосна, сандал, чабрец, имбирь.

*Женские:* иланг-иланг, роза, петитгрейн, бергамот, жасмин, пальмароза, розмарин, миндаль, герань, нероли.

*Для всех:* бергамот, можжевельник, пачули, розмарин, лаванда.

Наибольшей силой обладают сочетания ароматов.

*Женская смесь:* 3 капли иланг-иланга + 3 капли розмарина + 2 капли герани.

*Мужская смесь:* 2 капли кедра + 4 капли пачули + 3 капли бергамота.

Набор эфирных масел может вам обойтись дороже, чем духи. (Настоящее 100%-ное масло не может иметь цену ниже 10\$ за 10 миллилитров.) Однако оно того стоит. Попробуйте, разочарованы не будете, это точно. Натуральные природные запахи, как и натуральная пища, по качеству значительно превосходят суррогаты, производимые маятниками. Тем более что в последние десятилетия создано очень много парфюмерии с запахами скорей отталкивающими, чем привлекательными. Вся эта новая химия не сравнима не то что с французской классикой – даже забытый дедушкин «Шипр» или бабушкин «Майский ландыш» намного лучше. Имеется большой риск подчеркнуть не привлекательность свою, а дурной вкус.

Непосредственный запах от флакона с маслом может показаться не очень приятным, но если его использовать в правильной дозировке, оно создает именно тот мимолетный и завораживающий аромат, который хотелось бы ожидать от духов.

Теперь поговорим о том, как применять эфирные масла. Первое, что можно сделать после рабочего дня, – это принять ванну, предварительно добавив туда 5–6 капель чистого масла. Лежа в ванне, вдыхайте аромат осознанно, и вы сразу почувствуете, как стресс снимается, а на душе становится легче.

После ванны или душа, как советует Линда Армстронг в своей книге «Око возрождения для современной женщины», можно нанести масло на активные точки: между бровями, затылочная впадина, мочки ушей, сгибы локтей, запястья, нижняя точка груди, область вокруг пупка, внутренние линии бедра и голени, центр стопы. Только в данном случае необходимо использовать не чистое эфирное масло, а разбавленное. Для этого берется 10 миллилитров масла-основы (подойдет кедровое, из виноградных косточек или другое, без запаха) и добавляется туда 6–7 капель эфирного.

Можно также нанести несколько капель чистого масла на гребень и расчесать волосы.

Одежда, нижнее и постельное белье приобретут приятный аромат, если добавить несколько капель эфирного масла в воду для полоскания. Другой способ – нанести 7 капель на ватный шарик, поместить его в полиэтиленовый пакетик с небольшими отверстиями и положить в ящик для белья. Или в небольшой пульверизатор с водой добавить 5 капель эфирного масла и слегка разбрызгать эту смесь на белье или одежду.

Наконец, воздух в помещении ароматизируется с помощью аромакурительниц – они продаются в эзотерических магазинах. Смысл этой процедуры в том, чтобы очистить воздух от вредных энергий и стимулировать определенное настроение тем или иным запахом. Например, в спальне можно создать эротическую атмосферу, если использовать афродизиаки. А зимой не стоит выбрасывать апельсиновые и мандариновые корки – положите их на батареи, пусть наполняют воздух ароматом праздника.

Как видите, эфирные масла обладают сразу целым спектром полезных свойств: регенерируют ауру, защищают от агрессивной энергии, конкретно усиливают привлекательность, снимают стресс, устраняют ряд проблем психического характера. Я уж не говорю о разнообразных целебных свойствах. Побочных эффектов от применения эфирных масел практически не наблюдается. Единственное ограничение – их нежелательно использовать беременным.

Исходя из личных предпочтений, можно подобрать набор из семи эфирных масел – на каждый день недели. Все перечисленные методы ароматерапии в комплексе, особенно в сочетании с энергетической и дыхательной гимнастикой, приведут вашу нервную систему в оптимальное равновесие и сделают ауру мощной и притягательной. А это значит, что в работе и личной жизни вы сможете добиться того, что раньше не удавалось.

И напоследок стоит упомянуть об еще одном замечательном свойстве аромагии. Если этим станут заниматься все члены семьи и дом будет наполнен ароматами различных растений, вскоре вы с удивлением отметите, что общая атмосфера в семье заметно потеплела, а отношения стали более ровными и доброжелательными. Проверьте!

### Системообразующие рецепты

Ко мне поступает много писем с просьбой дать побольше рецептов натуральной кухни и рассказать вообще, чем питаться. При переходе на питание живой растительной пищей необходимо соблюдать три правила. Первое: *переход должен быть постепенным*, спешить нежелательно, нужно шаг за шагом вытеснять мертвую пищу из своего рациона живой. Не насиловать себя, не отказываться, а именно вытеснять одно другим. Второе: *нужно придерживаться принципов раздельного питания*, не смешивать несовместимые продукты. Скажу вам по секрету, они практически все несовместимы, за исключением однотипных, как в простейших салатах, например. Третье: как следствие второго правила, *рецепты должны быть по возможности простыми и односложными*.

Много рецептов можно найти в Интернете, например: сайт сыроедения <http://www.syroedenie.com/>; дневник сыроедки на Live Journal <http://rawinrussian.livejournal.com/197349.html#cutid1>; сайт Лидии Серединой <http://www.seryogina.ru/>

Здесь я приведу лишь рецепты основных блюд, без которых вам будет сложно себя накормить и без которых вы не сможете долго продержаться на сыроедении. Я называю данные блюда *системообразующими*, потому что они поставляют в организм все, что ему необходимо обязательно, каждодневно и в первую очередь. В остальных пунктах своего меню можно дать волю фантазии и импровизации. Ни один из этих рецептов, за исключением последних двух, вы больше нигде не встретите (пока), потому что это моя уникальная авторская технология.

### Живые хлебцы

*Зерно пшеницы 400 г*

*Сушеная морская капуста 100 г*

*Вода 150 г*

*Семена льна 1 стакан*

*Семена кунжута 1 стакан*

*Помидоры 3 шт.*

*Болгарский перец 1 шт. (либо 15 г сушеных хлопьев)*

*Чеснок 1 головка*

*Семена тмина 1 дес. ложка*

*Молотый кориандр 1 дес. ложка*

*Приправа для корейской моркови 1 дес. ложка*

*Соевый соус (японский) 4–5 ст. ложек*

Пшеницу высыпать в кастрюлю, залить до краев простой водой, перемешать, выбросить все, что всплыло на поверхность, воду слить. Зерно замочить на ночь в глиняном горшочке водой, настоянной на шунгите (залить полностью, поверх на 5 см). Шунгитовая вода необходима

для того чтобы уничтожить чужеродные микроорганизмы. Настаивать воду нужно в открытой емкости (лучше в тени, а не на солнце) от суток и более. Можно использовать либо кремь, либо шунгит, либо и то и другое. Количество камней берется из расчета сто граммов на литр воды. Перед первым использованием шунгит нужно как следует промыть, а также не бросать его в воду сразу слишком много, потому что поначалу камни дают излишне сильную минерализацию. Шунгит можно заказать здесь: <http://www.shungit-ki.ru/products.html>. И шунгит, и кремь необходимо хорошо промывать раз в не-делю, если вода не дистиллированная. И лучше менять хотя бы раз в году, потому что камни неизбежно покрываются налетом солей жесткости. Пшеницу следует брать северных сортов (например, сибирских), в ней содержится меньше клейковины. Южное зерно обычно выглядит крупнее, светлее и «полнее». Северное мельче, темнее и оно также несколько «сморщенное». Желательно приобретать пшеницу, предназначенную для проращивания, в специализированных магазинах. Например, вот здесь: <http://www.syroeshka.ru>, <http://www.taiga.ethnoshop.net/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>

Утром воду слить, горшочек накрыть крышкой и оставить до вечера при комнатной температуре. Если вечером уже видно, что зерна проклюнулись, поставить горшочек в холодильник. Если нет, зерна залить снова шунгитовой водой, размешать, воду слить и оставить в горшочке до утра при комнатной температуре. Утром проростки должны быть уже готовы. Величина ростков не должна превышать 1–2 мм. Перед употреблением их следует промыть питьевой водой, чтобы удалить побочные вещества, которые выделяются при проращивании.

Морскую капусту залить холодной водой, промешать, чтобы песок осел на дно, выложить в дуршлаг. Повторить эту процедуру еще два раза. Последняя вода должна быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды должны быть отстоянные, желательно на шунгите, чистые.) Полоскать водоросли нужно быстро, чтобы они не успели сильно набухнуть.

На электромясорубку поставить мелкую решетку и перемолоть водоросли. Затем перемолоть проростки пшеницы два раза. Болгарский перец, помидоры, чеснок порезать, добавить воду и размельчить все в блендере на средней скорости. Если помидоров и болгарского перца нет, можно заменить таким же количеством моркови с водой. Семена тмина и кориандра необходимо размельчить в порошок в кофемолке. Соевый соус желательно брать японский, с низким содержанием соли и без глутамата натрия, например, Yamasa. Сушеную морскую капусту можно купить на рынке у корейских торговцев. Приправу для корейской моркови лучше делать самому либо покупать выборочно на рынке у восточных или корейских торговцев, потому что в фабричную приправу добавляют соль и токсичный глутамат натрия. Приправа для корейской моркови должна быть неострой. Кто любит поострее, можно добавить стручок жгучего перца или измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый). Затем все это вместе перемешать ложкой в большой миске.

На кофемолке (кофемолку лучше покупать ту, что помощнее и побольше) размолоть в несколько приемов семена льна и кунжута. Если нет семян, можно взять то же количество льняной муки. (Продается, например, здесь: <http://www.seryogina.ru/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>) Семена льна и кунжута удобней молоть на мельнице, которую можно приобрести здесь: <http://www.mukomolka.ru> Высыпать муку в миску, добавить приправы и тщательно перемешать руками со всем остальным.

Полученное тесто разделить на три части. Смазать стандартный эмалированный противень из духовки льняным маслом. Выложить на него одну часть теста и распределить руками равномерно по всей площади, время от времени смачивая ладони, чтобы тесто не прилипло. Затем взять металлическую лопатку и разделить тесто на квадраты 7x7 см. Смазать маслом второй противень и выложить на него квадратики с первого. В итоге получится три заполненных противня. Сушить в духовке 6–8 часов на самом слабом огне при открытой дверце.

Для сушки лучше всего использовать не духовку, а дегидратор (сушилку), в котором предусмотрен режим «living foods», температура не выше 41 градуса по Цельсию. Дегидратор можно заказать вот здесь: <http://dry.naturfood.net/>

После сушки дать хлебцам остыть и выложить их в короб, накрыв сверху бумажной салфеткой. Живые хлебцы получаются вкуснее, чем обычный хлеб. А о том, насколько они полезней, даже и говорить излишне.

## Живой овсяный кисель

*Нелущеное зерно овса (в оболочке) 800 г*

*Зерно пшеницы 200 г*

*Семена тмина 1 ст. ложка*

*Семена укропа 1 ст. ложка*

*Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка*

*Молотый кайенский перец (чили) 1/2 ч. ложки*

*Питьевая вода 3,5 л*

Овес высыпать в дуршлаг, промыть струей воды. Затем залить в большой кастрюле шунгитовой водой на ночь. Утром переложить в дуршлаг и накрыть мокрой марлей в два слоя. Вечером промыть струей воды, не убирая марли. В тот же вечер замочить пшеницу в горшочке. На следующее утро овес опять промыть. С пшеницей поступать так же, как в предыдущем рецепте. Вечером овес снова промыть. На следующее утро овес и пшеницу промыть, проростки готовы. Таким образом, на прорастание овса уходит двое суток – в два раза больше, чем у пшеницы. Величина ростков овса не должна превышать 1 см. Овес обычно прорастает неравномерно, но это не должно вас беспокоить, все необходимые преобразования в зернах поспеют. Главное, замачивать их на ночь нужно не менее 12 часов. (Другой вариант: вместо овса и пшеницы можно взять ячмень 1 кг.) Теперь проростки овса размолоть на электромясорубке через крупную решетку дважды. (У ячменя оболочка тоньше, второй раз можно молоть через мелкую решетку.) Пшеницу молоть дважды через мелкую решетку. Мясорубка должна быть мощная, не менее 1,5 кВт.

Далее измельчаем в кофемолке семена тмина и укропа. Соединяем размолотые проростки и все приправы в большой посуде, добавляем воду 2,5 литра, размешиваем и оставляем на один час, время от времени помешивая. Если кисель предполагается давать детям, следует умеренно обращаться с перцем.

Следующий шаг – надо отжать всю приготовленную массу. Для этого потребуется как-то приспособить мелкое металлическое сито к кастрюле. Самый удобный вариант – простая пароварка, состоящая из кастрюли и поддона с решеткой. Сито (подобрать по размеру) ставится на этот поддон, наливается туда кисельная масса и сначала немного протирается деревянной лопаткой, а затем отжимается руками. Готовый кисель при этом стекает в кастрюлю. Жмых откладывается в большую миску. Когда вся масса отжата, жмых заливается литром воды, разминается и повторно отжимается через то же сито.

В результате получится 4 литра киселя с консистенцией хороших сливок. Можно разлить его в двухлитровые пластиковые бутылки и убрать в холодильник. Хранить не более двух недель. В холодильнике на третий день кисель незначительно подкисает и приобретает приятный вкус, с кислинкой. Перед употреблением бутылку хорошо взбалтывать.

Квасить кисель при комнатной температуре, как это делается в классическом рецепте – совершенно излишне. Избыток бактерий какого-то одного вида в продукте нежелателен, поскольку угнетает симбионтную микрофлору кишечника и вызывает дисбаланс.

В отличие от старорусского рецепта киселя, восстановленного доктором Изотовым, живой кисель из пророщенных зерен, приготовленный по данной технологии, *многokrатно* богаче по своему составу, концентрации полезных веществ и целебным свойствам. Конечно, можно его и сварить, как это делали наши предки, тогда он действительно превратится в густой кисель, который впору ножом резать. Но какой в этом смысл? Чтобы убить все живое и получить мертвую биомассу, содержащую лишь отголоски всех тех целебных свойств, которыми может обладать только живой продукт?

Если учесть, что даже вареный овсяный кисель излечивает множество всяких болезней и нормализует многие функции организма, то можете себе представить, какой силой обладает кисель *живой*. По сути это идеальная пища для организма, после молока матери.

Живой кисель – биологически активный продукт, поэтому принимать его следует поначалу осторожно, постепенно приучая свой организм, и не смешивать с другой пищей. Если он вызывает расстройство пищеварения, значит, кишечник сильно засорен. Что делать? Чистить кишечник, что же еще. Или продолжать питаться мертвой пищей, а про живую забыть. Тогда все

будет как раньше, «в порядке».

А теперь, собственно, рецепт блюда из овсяного киселя. На одну порцию берется 200–300 граммов продукта, добавляется три столовые ложки с верхом пшеничных отрубей, столовая ложка порошка расторопши, десертная или столовая ложка масла расторопши (продается в аптеках) или кедрового и сок одной четверти лимона (либо одну-две столовые ложки натурального яблочного уксуса), и все это перемешивается. Больше ничего добавлять не надо. Если есть вприкуску с чесноком, луком и перцем, то это блюдо для организма – великолепный оздоравливающий и омолаживающий бальзам, а для паразитов – гибель. Не могу обещать, что вам такая еда сразу понравится. Зато потом, когда организм распробует, что это за чудо, и привыкнет, за уши не оттащишь – гарантирую. Вообще, живая пища имеет такое свойство воздействия на организм, что когда он что-то полезное для себя откроет, возвращаться к чему-то вредному уже не захочет. Старая привычка съесть что-нибудь «этакое» еще долго не будет давать покоя. Но опыт покажет, что ничего хорошего из этого не выходит – одна лишь тяжесть в животе да сплошное разочарование.

### Живая овсянка

*Цельный овес без шелухи (голозерновой) 100 г*  
*Приправа для корейской моркови 1/2 ч. ложки*  
*Сухой болгарский перец (хлопья) 1 дес. ложка*  
*Масло расторопши или кедровое 1 дес. ложка*  
*Порошок расторопши 1 дес. ложка*  
*Сок четверти лимона*  
*Питьевая вода 200 г*

Овес прорастить по той же технологии, что и пшеницу. Загрузить проростки и хлопья болгарского перца в блендер, добавить воду, размолоть до мелкой фракции. Выложить в тарелку, добавить приправу, расторопшу, масло, сок лимона или столовую ложку яблочного уксуса. Голозерновой овес бывает в магазине Сыроежки <http://www.syroeshka.ru>

### Живая гречка

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы, и перебрать, чтобы убрать камешки. Замочить в шунгитовой воде на 3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить до появления небольших ростков. Все остальное – аналогично предыдущему рецепту. Зеленую гречку также можно найти в магазине Сыроежки <http://www.syroeshka.ru>

### Квашеная капуста без соли

*Два небольших кочана капусты (можно белокочанную, а можно и зеленую)*  
*Морковь 700–800 г*  
*Кайенский перец (чили) 1/2 ч. ложки*  
*Сухой болгарский перец, хлопья 60 г*

Рецепты квашеной капусты без соли широко известны. Однако, когда я попытался им следовать, у меня ничего путного не вышло. Поэтому пришлось разработать свою технологию, которую здесь привожу и от которой лучше не отклоняться. Добавлять в рецепт еще какие-то дополнительные ингредиенты нет смысла, потому что вкус от этого только искажается в нежелательную сторону.

Капусту крупно порубить (около 3–4 см), а морковь нарезать кружочками. Капустные стебли возле кочерыжки обрезать и выбросить, саму кочерыжку нарезать. Разместить все вместе с приправами в большой посуде. Мять не надо. На дно двух трехлитровых банок положить по капустному листу. Плотно набить обе банки, утрамбовывая деревянной толкушкой, чтобы до горлышка оставалось не менее 10 см, и сверху закрыть капустными листьями. Залить банки дистиллированной или простой питьевой водой так, чтобы покрыть листья. В банки поставить узкие пол-литровые пластиковые бутылки, наполненные водой, в качестве груза. Сверху

накрыть хлопчатобумажной салфеткой. Вода должна покрывать листья, чтобы к ним не было доступа воздуха. Поставить в теплое место с температурой 23–25 градусов по Цельсию. Через некоторое время вода в банках поднимется. Если она начнет переливаться через край, уменьшить груз или вообще убрать его (можно положить два небольших шунгитовых камушка). Каждые несколько часов придавливать грузы, чтобы избыток образовавшейся углекислоты вышел.

Длительность выдержки – около двух суток. Это время зависит от всех компонентов и условий, и его надо определять интуитивно. Если недодержать, капуста не дозреет. Если передержать, будет мягкой и кислой. Во всяком случае, лучше дать ей дозреть в холодильнике. Перед тем как убрать в холодильник, в каждую банку нужно положить по шунгитовому камню. И конечно, вода должна покрывать листья. Употреблять можно через неделю хранения в холодильнике.

Почему именно две трехлитровые банки, а не ведро, скажем? И почему надо все смешивать, а не укладывать слоями, как в классическом рецепте? Могу сказать лишь одно: не знаю. Опыт показал, что надо делать именно так, а не иначе. Получается вкуснее.

Квашеная капуста без соли – это, пожалуй, единственное исключение из строгих правил сыроедческой кухни, в которых не рекомендуется систематическое употребление «квасных» продуктов. Во всяком случае, жители Балкан едят ее постоянно, отличаются отменным здоровьем и хорошо выглядят. А в Германии любители жирных колбасок и пива живут в бодрости и здравии скорее всего благодаря именно такой вот капустке, которую тоже едят каждый день. Но я считаю, что летом надо питаться свежей зеленью, а вот зимой наступает самое время для квашеной капусты и морских водорослей. Кстати, до сих пор не могу понять, зачем в России капусту солят.

## Морская капуста

*Сушеная морская капуста 100 г*

*Приправа для корейской моркови (неострая) 1 ч. ложка*

*Соевый соус (японский) 1–2 ст. ложки*

*Натуральный яблочный уксус 1 дес. ложка или треть лимона*

*Кедровое масло 1 дес. ложка*

Водоросли порезать ножницами (поскольку длинные есть неудобно), выполоскать в трех водах, чтобы песок осел на дно, перекладывая каждый раз в дуршлаг. Последняя, третья вода должна быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды должны быть отстоянные, желательно на шунгите, чистые.)

Выложить на дуршлаг и дать воде стечь. Затем добавить приправы, масло (если нет кедрового, можно кунжутное или льняное – холодного отжима) и перемешать. Морская капуста готова. Очевидно, варить ее не только бессмысленно и вредно, но и просто глупо, потому что весь вкус теряется.

## Живой зеленый суп

*Помидоры 2 шт.*

*Болгарский перец половинка*

*Чеснок 2–3 дольки*

*Редиска 4–5 шт. (или одна маленькая репка)*

*Хороший пучок укропа*

*Хороший пучок петрушки*

*Ботва свеклы, редиски, моркови, лука, шпината – по маленькому пучку*

*Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка*

*Измельченная сухая морская капуста 1 ст. ложка с верхом*

*Сок трети лимона (или 2 ст. ложки натурального яблочного уксуса)*

*Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 1–2 ст. ложки*

*Вода 2 стакана*

Порезать помидоры, болгарский перец, чеснок, редиску, укроп, петрушку, лук, загрузить в

блендер. Добавить туда измельченную сушеную морскую капусту (ламинарию то есть, которая продается в аптеках), приправу, масло, сок лимона и стакан воды. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый). Включить блендер на минуту на средней скорости. Затем нарезать остальную всевозможную ботву (можно еще ботву чеснока, щавеля и др.), только так, чтобы не перегрузить блендер, и запустить его сначала на средней скорости, затем на высокой. Для того чтобы трава быстрее зашла в воронку, блендер можно покачивать или помогать ручкой деревянной широкой ложки. Нельзя использовать металлическую ложку, потому что она однажды может провалиться в блендер и повредить его. Получится литр с небольшим супа-пюре – две-три порции.

В апреле-мае, когда ботва культурных растений еще не подросла, нужно использовать дикоросы: листья крапивы, подорожника, одуванчика. Крапиву собирают в перчатках, срезая верхние побеги, моют, в пищу идут только листья, стебли выбрасывают. Крапива по своим питательным и очищающим свойствам превосходит все остальные травы.

Овощная ботва содержит в десятки и сотни раз больше белков, витаминов и микроэлементов, чем сами овощи. Особенно полезен шпинат. Такой супчик имеет очень высокую питательную ценность и хорошо очищает организм. Если после него вы ощущаете подергивания в области печени, это значит, камушки из вас выходят.

### Суп-пюре из брокколи

*Небольшая брокколи*

*Помидоры 2 шт.*

*Болгарский перец 1 шт.*

*Чеснок 2–3 дольки*

*Пучок укропа и петрушки*

*Маленький пучок зеленого лука*

*Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка*

*Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст. ложки*

*Измельченная сухая морская капуста 1 ст. ложка*

*Сок трети лимона (или 2 ст. ложки натурального яблочного уксуса)*

*Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 2 ст. ложки*

*Соевый соус 1 ст. ложка*

*Вода 1,5 стакана*

Готовится аналогично предыдущему рецепту. Наличие всех ингредиентов необязательно.

### Живой винегрет

*Цветная капуста или брокколи, небольшой кочан*

*Свекла 1 шт.*

*Морковь 2–3 шт.*

*Репчатый лук 1 шт.*

*Чеснок 2–3–4 дольки*

*Помидор 3–4 шт.*

*Приправа для корейской моркови (неострая) 1 ст. ложка*

*Соевый соус (японский) 2 ст. ложки*

*Натуральный яблочный уксус 2 ст. ложки (или сок трети лимона)*

*Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 2 ст. ложки*

Капусту разделить на маленькие соцветия. Морковь и свеклу настрогать соломкой. Репчатый лук порезать кружочками, а помидоры – маленькими кубиками. Чеснок выдавить давилкой. Можно еще положить свежий или мороженный зеленый горошек. Зимой можно нарезать немного квашеной капусты. Все это загрузить в большую миску и перемешать, добавляя приправу. Для остроты можно добавить немного кайенского перца (чили). Затем влить соевый соус, уксус и перемешать. В последнюю очередь добавить масло и снова перемешать.

### Живые котлетки

*Зеленая гречка (или желтое просо в оболочке) 200 г*  
*Тыквенные семечки очищенные 200 г*  
*Подсолнечные семечки очищенные 200 г*  
*Семечки льна 1 стакан*  
*Морковь 2 шт.*  
*Чеснок 1 головка*  
*Помидор 1 шт.*  
*Болгарский перец 1 шт.*  
*Укроп, петрушка, зеленый лук – небольшие пучки*  
*Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка с верхом*  
*Соевый соус (японский) 3–4 ст. ложки*  
*Масло льняное 2 ст. ложки*

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы. Замочить в шунгитовой воде на 3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить на 12 часов.

Если вместо гречки используется просо (это такая желтая кашка, пшенка, только в оболочке), замочить его на 12 часов в шунгитовой воде. Затем выложить в мелкое сито в форме чашки и накрыть мокрой марлей в два слоя.

Замочить семечки в шунгитовой воде. Спустя половину суток можно приступать к приготовлению. Просо и гречка должны проклюнуться, семечкам прорасти необязательно.

На электромясорубку поставить мелкую решетку и размолоть сначала семечки, затем, быстро засыпая, просо (чтобы оно не успевало вылетать из решетки), размолоть его дважды. С гречкой проблем вообще нет. После этого размолоть морковь, помидор, болгарский перец и чеснок. Зелень мелко-мелко порезать. Добавить приправу, соевый соус, масло и все перемешать в большой миске. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый).

Семечки льна размолоть на кофемолке. Положить половину льняной муки в тесто и снова размешать. После этого можно вылепить котлетки, обваливать их в льняной муке, уложить в пищевой контейнер и убрать в холодильник. Подавать вместе с томатным соусом.

### **Бабушкин томатный соус**

*Помидоры 2,8 кг*  
*Сушеный болгарский перец, хлопья 70 г*  
*Кайенский перец (чили) 1 ч. ложка*

Мясистые помидоры порезать, размолоть в блендере и выгрузить в трехлитровую банку. Добавить туда же хлопья болгарского перца и ложку молотого острого, перемешать, накрыть салфеткой и оставить при температуре 23–25 градусов. Утром и вечером помешивать. Через двое суток, когда соус приобретет острый вкус, разлить по банкам меньшего объема и убрать в холодильник. Перед употреблением добавлять в банку чеснок давилкой по вкусу. Вы будете приятно удивлены восхитительным букетом этого живого продукта. В отличие от синтетических и мертвых кетчупов бабушкин соус несет в себе свежесть лета и создает именно то вкусовое ощущение, которое ожидаешь получить от *правильного* соуса.

### **Универсальная приправа**

*Сладкий перец (паприка) 2 ч. ложки*  
*Сушеный чеснок 2 ч. ложки*  
*Мускатный орех 0,5 ч. ложки*  
*Куркума 1 ч. ложка*  
*Карри 1 ч. ложка*  
*Кориандр 1 ч. ложка*  
*Шамбала (пажитник) 1 ч. ложка*  
*Калинджи (черный тмин) 2 ч. ложки*

*Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст. ложки*

*Ядра абрикосовых косточек 7 шт.*

Все специи в измельченном виде смешать. Цельные семена и хлопья перца размолоть в ступке или кофемолке. Измельченные специи долго не хранить. Отличительной особенностью данной приправы является ее универсальность – можно добавлять почти во все блюда. Она же является лучшей заменой приправы для корейской моркови. Другой отличительной особенностью этой приправы является целебное действие двух компонентов – шамбалы и калинджи. Шамбала стимулирует сердечную деятельность и пищеварение. Калинджи усиливает движение жидкостей в организме, обостряет ум и восприятие окружающего мира, вселяет оптимизм. Много всяких специй продается здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>

### **Живая халва**

*Грецкие орехи 200 г*

*Фундук 200 г*

*Миндаль 200 г*

*Кедровые орехи 100 г*

*Мед 200–300 г*

*Перга в сотах 50–70 г, или перга с медом 100–150 г*

Фундук и миндаль замочить на 12 часов в шунгитовой воде. Грецкие орехи замачивать не нужно. Перемолоть орехи (кроме кедровых) и пергу на мясорубке дважды. Добавить мед, кедровые орехи целиком, все перемешать руками, как тесто, и убрать в холодильник.

### **Цветочная пыльца**

Пыльцу нужно заготовить с лета на зиму в достаточном количестве. На воздухе она быстро теряет свои свойства, поэтому ее консервируют медом. Берется один вес пыльцы и полтора веса меда, смешивается и раскладывается по банкам. Герметично закрытые банки хранить в прохладном месте.

Если мед сильно загустел (хороший мед бывает жидким не дольше трех недель), его можно слегка припустить, подержав емкость в теплой воде температурой не выше 41 градуса по Цельсию.

Каждый день нужно съесть по три-четыре столовые ложки. Пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и микро-элементами, а кровеносные сосуды делает эластичными, так что от инсульта точно не умрете. К тому же она очень богата белком. От пыльцы полные худеют, а худые поправляются.

### **Перга**

Пергу тоже консервируют медом. Не покупайте чистую пергу, без сот или меда, – она очень быстро теряет свои свойства. Перга в сотах перемалывается на мясорубке и смешивается с медом. На один вес перги берется два веса меда. Это пчелиный хлеб. Идеальная пища. В ней есть все, что необходимо организму.

### **Живой йогурт**

*Большой пучок зелени*

*Ягоды 2 чашки*

*Банан 2 шт.*

*Цветочная пыльца 3-5 ст. ложек*

*Перга 1–2 ч. ложки*

*Вода 2–3 стакана*

Порезать зелень двух-трех видов. Для этого хорошо подходит салат, шпинат, одуванчик (предварительно вымачивать 5 минут), амарант, но можно и другие. Травы с сильным ароматом

и вкусом, такие как мята и тархун, добавлять понемногу. Острые травы использовать не стоит.

Бананы очистить и порезать дольками. Ягоды подходят любые, но лучше всего черная смородина, черника или клубника. Вместо ягод можно взять фрукты, например: абрикос, персик, ананас, слива, яблоко. Здесь можно импровизировать. Однако слишком много видов фруктов смешивать нежелательно – один-два, не больше.

Цветочную пыльцу и пергу можно добавлять как в чистом виде, так и в смеси с медом (тогда вкус получится слаще). Вообще, пыльцу всегда желательно употреблять вместе с небольшим количеством перги, тогда она легче усваивается, поскольку перга содержит необходимые для этого пчелиные ферменты.

Загрузить все в блендер и запустить его сначала на средней, а затем на высокой скорости. В зависимости от количества воды, получается разная консистенция – от киселя до густого йогурта. Данный продукт, по своей полезности намного превосходит натуральный домашний йогурт («полезность» магазинных коробочек не рассматриваем), а по питательной ценности не уступает специальным коктейлям, которые пьют силовые спортсмены.

### Живой сыр (хумус)

*Орехи 300 г*

*Сухой болгарский перец хлопья 1 ст. ложка*

*Одна небольшая головка чеснока*

*Льняное или кедровое масло 3 ст. ложки*

*Натуральный яблочный уксус 2 ст. ложки*

*Петрушка и укроп маленький пучок*

*Универсальная приправа 1 ч. ложка*

*Вода 3 стакана*

Орехи (лучше брать миндаль или фундук) замочить на ночь в шунгитовой воде. Утром воду слить, загрузить орехи в блендер. Добавить воду и хлопья перца, размолоть до мелкой фракции. Марлю, свернутую в четыре слоя, положить в миску и вылить туда содержимое блендера. Слегка отжать, завязать марлю бечевкой и подвесить над миской на 10–12 часов при комнатной температуре для ферментации.

Ореховое молоко, которое стечет в миску, слить в другую емкость и убрать в холодильник или выпить сразу – это вкусный и ценный продукт. Затем выложить массу в миску, зелень мелко порезать, добавить давилкой чеснок, масло, уксус, приправу, по вкусу щепотку соли и острого перца, все размешать. С добавками можно импровизировать. В результате получится живой паштет консистенции хумуса или мягкого сыра. Хранить в холодильнике не более семи дней.

Если хочется сделать что-то вроде твердого сыра, можно размолоть на блендере все компоненты сразу, выгрузить в марлю, завязать, положить в сито и придавить сверху грузом, так чтобы за время ферментации вышло максимальное количество жидкости.

### Малоизвестные факты

Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем. Но самым сильным изменениям подвергается мозг. С каждой принятой кружкой или рюмкой начинается процесс разрушения коры головного мозга.

В 1961 году три американских физика изучали мельчайшие сосуды сетчатки человеческого глаза через длиннофокусный микроскоп. Так впервые в истории науки людям удалось заглянуть в кровеносный сосуд и увидеть, как там течет кровь. Что же увидели физики? Они увидели стенки сосуда, красные и белые кровяные тельца. Все как положено, ничего особенного. Но однажды в понедельник они посадили перед микроскопом очередного пациента, посмотрели – и ахнули. У человека по крови гуляли тромбы, склейки, сгустки эритроцитов – до тысячи штук в «гроздах». Физики перепугались, а человек сидит – вроде ничего. У второго-третьего пациента нормально, а у четвертого опять тромбы. Начали выяснять и выяснили: эти двое накануне пили.

Тут же ученые решили поставить «эксперимент»: трезвому человеку, у которого все было нормально, дали стакан пива. Через пятнадцать минут у него в крови побежали такие же самые

алкогольные склейки эритроцитов. Так было доказано, что не только в пробирке алкоголь сворачивает кровь, но и в сосудах даже немного выпившего человека.

Допустим, для крупных сосудов такие склейки особой опасности не представляют. Но в голове ситуация совсем другая. Человеческий мозг состоит из миллиардов клеток-нейронов. Каждую такую клеточку питает свой микрокапилляр – настолько тонкий, что эритроциты могут туда протиснуться только в один ряд. И вот когда к основанию капилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, капилляр закупоривается, и через несколько минут нейрон навсегда погибает. *Так что, перед тем как выпить, следует вспомнить, что из этого будет следовать.*

После всякой, пусть даже умеренной, выпивки кладбище погибших мозговых клеток пополняется. И когда врачи вскрывают черепную коробку любого, так называемого «умеренно пившего» человека, у каждого наблюдается одна и та же картина: сморщенный мозг, вся поверхность коры в микрорубцах, микроязвах, выпадах структур – это все участки мозга, разрушенные алкоголем. Когда же врачи вскрывают «конкретно пьющих», они удивляются не тому, насколько разрушен мозг, а уже тому, каким образом человек продолжал еще жить.

Наряду с нейронами алкоголь повреждает и половые клетки. Дети, зачатые выпившими родителями, рождаются в лучшем случае неполноценными, а в худшем – уродами и дебилами. Сиамские близнецы, например, берутся оттуда же. В 1998 году, на пике перестроечного хаоса, рождаемость детей со всевозможными отклонениями в развитии достигла *тридцати семи* процентов. Как ни странно, девяносто процентов всех дебилов – это дети так называемых «культурно пьющих» родителей. Алкоголь и продукты его распада держатся в организме более двадцати суток. Так что, если родители (даже не алкоголики) выпили на праздник, а через неделю зачали ребенка, не стоит надеяться, что он родится полноценным. *Для восстановления здоровых половых клеток мужчинам требуется не пить не менее ста дней. А женщинам, в силу физиологических особенностей, до родов лучше и не пробовать вообще.*

Еще одна напасть – курение. Оно само по себе наносит непоправимый вред организму, а в сочетании с алкоголем этот вред умножается. Разрушительные последствия такой привычки настолько многочисленны, что вспоминать их все нет смысла. Одно из малоизвестных последствий – *облитерация кровеносных сосудов*. Сосуды «схлопываются» и перестают функционировать. Когда две сотни разновидностей ядов, входящих в табачный дым, попадают в кровь, сосуды подвергаются спазмам, что выражается в микроинсультах и микроинфарктах. Крайняя степень таких спазмов – гангрена конечностей. *Очень многим людям по этой причине буквально отрезают руки и ноги.* Курильщик в один «прекрасный» день (неожиданно для себя, заметьте!) становится инвалидом. Почему такие факты малоизвестны? Потому что инвалиды не кричат об этом на каждом углу, а всего лишь тихо уходят из поля зрения общества. Инвалидов – миллионы, но до них никому нет дела, на них просто не обращают внимания. Гораздо более известны случаи, когда человек курит всю жизнь и живет себе сто лет. Почему такие факты известны широко? Потому что таковых считают единицы – вот почему! В какую группу попадете вы, если будете курить, – к тем или другим? Не знаете? Никто не знает.

Бороться с вредными привычками бесполезно. Помните ответ на загадку Смотрителя? *Вы обретаёте свободу, когда прекращаете свою битву.* Отцепиться от деструктивного маятника можно только одним способом: переключиться на другой маятник, более конструктивный. Если раньше вы кормили маятники алкоголя и табачного дыма, флюгер вашего внимания смотрел в их сторону. Теперь надо все внимание перенаправить в другое, альтернативное русло, например, заняться своим здоровьем. Мысли и намерение должны быть целиком и полностью поглощены только тем, как улучшить свою физическую форму, повысить жизненный тонус, очистить организм от накопленного за долгие годы мусора. *Не волевое усилие, а переключение внимания – вот что обрывает нити, связывающие с поработившим вас маятником.*

Между прочим, чаще всего спиваются шахтеры и хирурги, поскольку работа у них тяжелая, а также кто бы вы думали – наркологи. Почему бы это? Ведь наркологи, наоборот, «лечат больных». Во-первых, потому что их внимание, так или иначе, вертится вокруг наркотического маятника. Во-вторых, алкоголики и наркоманы – вовсе не больные, а потому и вылечить их невозможно. Внимание этих людей захвачено в петлю деструктивного маятника, так что им не лечиться нужно, а вырываться из этой петли указанным выше способом.

Наркотическую и алкогольную зависимость окрестили болезнью врачи, задача большинства из которых состоит не в том, чтобы *вылечить* человека, а в том, чтобы его *лечить*.

Улавливаете разницу? Наркомания и алкоголизм – это не болезни. А если не так, тогда всех людей следует объявить больными и загнать в клиники на лечение. Есть у человечества гораздо более сильная зависимость – от синтетических пищевых продуктов. Бросить курить – раз плюнуть. А вы попробуйте перестать употреблять мертвую пищу маятников, к которой привыкли с детства, и переключиться на живую. Это намного труднее.

Еще один малоизвестный факт. Многие миллионы носителей очков просто не осведомлены о том, что плохое зрение можно восстановить, а очки выбросить. В медицинских институтах до сих пор преподают устаревшую концепцию Германа Гельмгольца: глазные мышцы сжимают хрусталик, за счет чего происходит изменение его фокусного расстояния. Иными словами, хрусталик рассматривается как управляемая линза.

Другая, более современная и правдоподобная концепция принадлежит Уильяму Бейтсу: мышцы сжимают или растягивают не хрусталик, а весь глаз, как в фотоаппарате, за счет чего меняется фокусное расстояние всего глазного яблока. Это уже в корне меняет принципы подхода к проблеме плохого зрения.

Зрение ухудшается, когда мышцы под воздействием нагрузки и стрессов становятся слабыми или рефлекторно напряженными, зажатými. «Объектив фотоаппарата» как бы заклинивается и утрачивает былую способность к свободному движению. В результате – близорукость или дальнозоркость. Глаза в этом смысле подобны позвоночнику, который деформируется и болит по тем же причинам – от неравномерных нагрузок и стрессов.

Если человек начинает носить очки, мышцы вообще атрофируются, потому что всю работу за них теперь выполняет стекляшка. Более того, с каждым годом зрение все больше ухудшается, так что приходится выписывать все более сильные линзы.

Для того чтобы восстановить зрение, одни мышцы нужно с помощью специальных упражнений расслабить, а другие натренировать. Упражнения очень простые, при желании их несложно найти в Интернете и в отдельной «эзотерической», то есть недоступной широкой публике, литературе. В Интернете, например, следует поинтересоваться лекциями профессора В.Г. Жданова. Он занимается тем, что учит людей избавляться от очков. За что неоднократно подвергался гонениям со стороны официальной медицины. Неудивительно, ведь врачи выписывают людям костыли для глаз, а он – наоборот (и как посмел!), возвращает им зрение.

Почему же эти знания не сделают общедоступными? Потому что ежегодная выручка от продаж очков в мире превышает 50 миллиардов долларов. Да разве ж позволят!

И еще один маленький, но также малоизвестный факт. *Глутамат натрия* является токсичным ядом для сетчатки глаз – он ее разрушает. Эта приправа очень вкусная – к сожалению. Она изобретена сравнительно недавно и входит практически во все продукты быстрого приготовления, в майонезы, соусы, во всю вкусную сухую еду. Если вы не хотите потерять зрение, придется отказаться от продуктов, содержащих глутамат натрия. Почему этот факт не рекламируется так широко, как продукты, содержащие глутамат? Опять же все дело в том, на чем можно заработать, а на чем нельзя. Вот и задумайтесь, чьим интересам вы угождаете, отправляясь в супермаркет. В мышеловке сыр вкуснее?

## Неизбежные вопросы

Книга «Апокрифический Трансерфинг» вызвала большой резонанс в читательской аудитории и много вопросов. Весьма примечательны также оценки, которые выставляются в рейтингах – либо пятерки, либо колы.

Вообще, моими любимыми оценками всегда были пятерка и двойка. Четверка отражает некоторую недоделанность, ущербность что ли. Тройка – серую посредственность. Двойка же – самая честная оценка. Ну, а если получил кол, значит, несомненно, создал нечто выдающееся.

Здесь, в новом издании, я отвечаю на наиболее часто встречающиеся вопросы.

*«В Интернете всякая противоречивая информация о методе Бронникова. Не знаешь, как к этому относиться».*

Обычно люди склонны верить написанному, если оно написано в средстве массовой информации, коим является Интернет. Однако особенность Интернета состоит в том, что это

одновременно и богатая сокровищница, и большущая помойка. Вам не приходила в голову такая мысль? Рядом, чуть ли не на одной полке, располагается как достоверная информация, так и откровенная ложь. Никто ведь не может все это контролировать.

Что касается Бронникова, с точки зрения обывателя, его метод настолько фантастичен, что просто не может быть правдой. Вот невежественные обыватели и строчат, высунув язык, всякие пакости, чтобы оправдать, и я бы сказал, отстоять свое невежество. А о Трансерфинге разве мало всякого маразма написано?

*«Испробовала на себе методику «Х», которую вы рекомендуете, получила очень нехорошие побочные эффекты. Как вы можете такое рекламировать?»*

Я ничего не рекламирую, мне за это деньги не платят. Я лишь облегчаю вам задачу, уважаемые читатели, помогаю выбрать из широкого спектра предложений те, что достойны доверия. Если что-то рекомендую, то сознаю свою ответственность и тщательно проверяю на себе. Мне ничего неизвестно о методике «Х» (в разных письмах упоминаются различные названия, о которых я даже не слышал). Повторяю еще раз, о чем неоднократно предупреждал.

Как известно, книги о Трансерфинге лежат в «якобы свободном» доступе в сети. Однако ничто даром не проходит и не дается. Вы либо получаете дешевую подделку, как на блошином рынке, либо ублажаете интересы случайных людей. Должен вас предупредить: если вы скачиваете электронные версии книг из Интернета, я не могу гарантировать, что это целиком мои тексты. Туда можно вставить все что угодно, и это уже делается. Читать оригиналы от издательства или подбирать «использованные экземпляры», которые валяются в сети – вопрос вашего выбора и вашей ответственности.

*«Мне близок здоровый образ жизни, всегда старался его придерживаться. Судовольствием перешел бы на сыроедение, пробовал две недели есть только живую пищу – эффект невероятный! Уровень свободной и физической энергии на высоте, осознанность тоже (воспринимаешь социум как... В общем, не важно). И это всего за пару недель! Но проблема в том, что я хочу еще хотя бы лет 5–7 «пооттягиваться». Сами понимаете, возраст, неплохие свободные деньги, малый бизнес, красивые девушки, рестораны. Жизнь прекрасна и изобильна! Не хочется бросать вредные привычки, так как именно с ними хочется и жить, и резвиться на полную катушку. На какой рацион питания перейти, чтобы быть не полным сыроедом, но и не совсем матричной гайкой, которая покупает только то, что рекламируют? То есть, питаться в меру здоровой пищей, так называемой «золотой серединой».*

Компромисс – раздельное питание и отказ от конкретно вредной пищи: фастфуд, все продукты быстрого приготовления, сахар (заменить на мед), изделия из белой муки (заменить на зерновой бездрожжевой хлеб), консервы полностью исключить, колбасы заменить натуральным мясом, мясо при желании заменить морепродуктами (по возможности сырыми), исключить продукты, содержащие трансжиры (майонезы, соусы, маргарины), из алкоголя – только хорошее вино, без кофе тоже можно легко обойтись. Все эти и дальнейшие ограничения вводить по мере своего «дозревания» до этих ограничений.

*«Маятник сигарет прицепился хуже клеща. Следовал комбинации Ваших советов и советов Аллена Карра. Прекрасно понимал (и понимаю), что сигареты не дают мне ничего. Выкуриваю «последнюю» сигарету... Полдня проходят просто прекрасно, а затем... Такое чувство, что кто-то просто берет джойстик управления мной и ведет меня курить. То есть, вот секунду назад я совершенно не хотел брать в рот эту дрянь, а потом просто такая спокойная и обыденная мысль: «Я опять сорвался».*

Почитайте книгу Виктории Бутенко «Зелень для жизни». Если будете пить зеленые коктейли (смужи), курить просто не сможете – тошнить будет. Да и хотеться перестанет. Дело в

том, что именно свежая зелень (причем, в еще большей степени, чем овощи и фрукты), возвращает организм к его натуральной форме (норме). А биополе, в свою очередь, переводится на высший диапазон вибраций. Так что, с одной стороны, физическое сожительство с явно деструктивными маятниками становится невыносимым, а с другой, из сознания вычищается импринт вредоносных ментальных программ. Свежая зелень вообще и нервную систему очень хорошо стабилизирует, и здоровый сон восстанавливает, и от паразитов сознания избавляет. Можно даже навязчивые состояния и фобии лечить весьма эффективно.

*«Вы пишете, что быстрый переход на живую пищу нежелателен. А если человек даже не заставляет себя, а наоборот, в подсознании он такое питание всю жизнь хотел бы иметь, и до сих пор хочет, и организм только приветствует это?»*

Если чувствуете, что морально готовы, то можно и сразу. А там дальше смотрите по самочувствию. Насиловать себя нельзя. Все должно быть гармонично и в охоту, а не в принуждение.

*«Решил перейти на сыроедение, но вот что интересно, я никому ничего не доказываю (только разве что себе), а вот окружающие, которые невольно соприкасаются с моим образом жизни, становятся очень обеспокоенными, смотрят на меня как на чудака, всячески пытаются зацепить».*

Они потому и беспокоятся, что подспудно понимают, где верный путь, а где ложный. Посмотрите рекламу, всякий синтетический продукт обязательно сравнивают с натуральным. Отчего такая мимикрия? Очевидно, оттого, что натуральное лучше. Тогда зачем же производить синтетику? Но вообще, когда ваши внутренние сомнения исчезнут, тогда и внешние отражения перестанут беспокоить.

*«Живу со своим парнем и его родителями. Я с ним уже 5 лет, и он ничего не хочет менять, у него на все вопросы один ответ: «нет денег». Доступ к кухне у меня закрыт, я не имею права туда заходить и что-то делать, поэтому мне приходится есть то, что дают. Мне не нравится переработанная еда, и мясо мне никогда не нравилось, и не хочу я его есть, и пить алкоголь не хочу. Узнала о сыроедении и поняла, что это мое. А мой парень говорит, что я ненормальная! Вот, все едят, а я чем лучше их! Я ему говорю, что имею право быть собой. А он – «нет, ты тупая!» И мне приходится есть мертвую котлету и терпеть. Когда мы вместе идем в магазин, я вижу фрукты, говорю, давай купим, а он – «нет денег», или «тебе этого не надо». А сам берет много всякой гадости (на это хватает). Уйти от него я не могу, потому что потеряю работу и жилье, и окажусь на улице. Поэтому пока я не сыроедка, но знаю, что от этого никогда не откажусь и надеюсь, что когда-то стану собой. У меня нет времени ждать. Не знаю, что мне делать сейчас!»*

Ситуация как из учебника. Вам нужно выбирать: жить той жизнью, какой хотите вы, или той, какую вам навязывают другие. Стандартные препятствия, типа, нет денег, некуда идти – только у вас в голове, и лишь потому, что вы ничего не предпринимаете, а просто сидите, боитесь и терпите. На самом деле, никаких препятствий нет, если о них не знать или не думать. Можно проходить сквозь стены (не в буквальном смысле, конечно), если не думать, каким образом это может быть. Надо просто идти – все само собой образуется.

Но если действительно сильно боитесь, тогда можно действовать постепенно, по учебнику: крутить целевой слайд, где вы – свободны, устроены, и делаете что хотите. Тогда внешнее намерение откроет двери. А пока сдавайте себя в аренду. Но не бездействуйте.

*«Я вегетарианка с трехлетним стажем и начинающий сыроед. Решилась на сыроедение не столько из-за проблем со здоровьем, сколько из-за маленького сына. Очень хочется обеспечить ребенку здоровье. В семье к моим идеям отнеслись с позиции «фанатичка, сектантка». А когда я заикнулась о том, что и дитя хочу к*

*этому приобщить, муж встал на дыбки. Кое-как я смогла объяснить ему, «во что вязалась», и немного разрядить обстановку, однако всех проблем это не решило. Это камень преткновения во многих семьях, где только один родитель питается живой пищей. Каждая семья решает его по-своему и зачастую ни к чему это не приводит: дитя становится «канатом для перетягивания», один вырывает изо рта печеньки, другой втихаря кормит котлетами...*

*Помогите мне определиться, что важнее. Как и чем поступиться в ситуации, когда мама питается живой пищей (продолжая при этом готовить для всей семьи как обычно), а остальные наворачивают варено-рыбно-мясное и курят-выпивают? Ведь ребенок тянет в рот все, что дают, и просто не поймет, почему из-за еды в семье столько шума, противоречий, разногласий.*

*Мое мнение: в такой обстановке стопроцентного сыроеда не вырастить, а вот комплексами ребенка наградить – в самый раз. Я решила отпустить ситуацию и просто заняться собой, не навязывать силой, а стать живым примером здорового образа жизни. Подрастет – сам решит, на кого хочет походит. Конечно, я стараюсь минимизировать вареное в его рационе, все время угощаю тем, что ем сама, но... Это решение мне трудно дается, всякий раз, кормя сына вареным, я понимаю, что даю ему яд, и мое решение мне кажется не мудростью, а слабостью. Мучает совесть, исчезает мотивация, начинается срыв. Что происходит? Я слишком много «парюсь» и хватаю мир за горло, или же совесть не зря меня мучает и «соломоново решение» – просто прогиб под изменчивый мир?»*

Если в семье нет согласия по поводу питания, нужно оставить всех в покое (детей в том числе) и действовать только личным примером. Но, к сожалению, дети легче будут перенимать вредные привычки взрослых, нежели полезные, потому что мертвая синтетическая пища – это наркотик. Объяснять, почему вы так питаетесь – можно. Однако войну в семье из-за этого устраивать нельзя – будет только хуже. Следуйте своим путем, подавайте пример детям, но никого насильно не обращайтесь в свою веру, особенно невежественных взрослых. Время покажет, кто прав.

К сведению, среди моих близких нет ни одного сыроеда. У каждого своя жизнь и свой путь.

*«Как все же устроить так, чтоб не оправдываться перед людьми? Что отвечать по поводу живой пищи? Ведь не начнешь объяснять про мировые заговоры, или того хуже, про матрицу. Конкретно спрашивают: «Почему ты сыроед?» Как вы отвечаете?»*

Потому что потому. Необходимость оправдываться перед кем-либо возникает лишь в том случае, если все еще присутствует необходимость оправдываться перед собой. Когда вы сами с собой договоритесь, внешний мир тут же примет вас таким как есть.

*«Если нагрянут гости, как быть? Подавать им проросшие зерна?»*

Нет, конечно. Гостей надо кормить тем, чем они привыкли питаться.

*«Как отвечать на предложения поест, например, в кафе или ресторане?»*

Опять, нужно договориться с собой: что вы предпочитаете, попить просто свежесжатого сока и поесть салата или сделать исключение из своих правил и разрешить себе съесть что-нибудь запретное. И то, и другое будет правильно, если это ваше решение, а не чужой совет.

*«Как быть с сырой рыбой, ведь там могут быть эти самые пресловутые паразиты, а варить нельзя?»*

Сырые морепродукты есть можно, если одновременно употреблять антипаразитарные

растения, такие как чеснок, хрен, горчица, лимон. А если, к тому же, большая часть рациона будет состоять из живых растений, тогда в организме создадутся условия, не совместимые с жизнью паразитов.

*«Какое антипаразитарное средство выбрать? В потоке коммерческой информации на данную тему очень сложно ориентироваться».*

Все программы имеют свои плюсы и минусы. Выбирайте сами, по книгам, что придется по душе. Главное, чтобы это была система, а не разовое средство, которое якобы избавляет от всех проблем. Антипаразитарную чистку имеет смысл делать, если вы решили резко перейти на сыроедение, тогда это поможет пережить кризисный период. В противном случае, чистка, в общем-то, не имеет смысла, поскольку паразитами вы заражаетесь каждодневно. Единственное надежное средство от них – живая пища. Будете переходить постепенно, чужие сами постепенно вас покинут.

Живая пища создает для паразитов невыносимые условия для существования. Представьте, если бы вдруг вся вода в природе превратилась в кислоту: в реках и озерах кислота, с неба падает тоже кислота... Все живые существа бы повымерли. Примерно такие же условия создаются в организме для паразитов, когда человек переходит на питание живой пищей, только внутренняя среда, наоборот, оживает, очищается, ощелачивается, насыщается кислородом. Для них это совершенно невыносимо – они хорошо себя чувствуют только в кислой и гнилой среде. Особенно хорошо ощелачивают организм свежая зелень, арбузы, дыни, лимонный и гранатовый сок, яблочный уксус, огурцы, груши. А если еще к тому же добавить ежедневное употребление перца, чеснока, редьки, хрена, горчицы (не переусердствуйте только), тогда для «гостей» вообще не будет никакого житья вместе с вами.

Еще стоит особо отметить проростки пшеницы, то есть зерна с ростками один-два миллиметра. Помимо общего, весьма благотворного во всех отношениях, действия на организм, проростки обладают сильнейшим биополем, которое нормализует энергетику человека. Если представить грубую модель биополя, то это будет вихрь, закрученный в определенную сторону. Так вот, у самостоятельных организмов вихрь закручен по часовой стрелке, а у паразитов – против. Они действительно чужие для нас. Попадая в организм, они производят вокруг себя изменения – закручивают энергию по-своему, отчего возникает множество локальных патологий, влекущих за собой по цепочке всевозможные болезни. Проростки пшеницы восстанавливают правильную циркуляцию энергетических вихрей, что для паразитов опять же невыносимо.

Кстати сказать, те же проростки хорошо проясняют сознание и выводят биополе в диапазон высших вибраций, отчего заметно повышается сила интеллекта и творческая активность. Первые три тома «Трансерфинга» были написаны за полтора года, в течение которых я вместо обеда съедал чашку проростков. (Такая чашка вполне может заменить обед, и это очень удобно в ситуациях, когда нет возможности или условий для того питания, какое вам нужно. Единственный недостаток – приходится долго жевать, не меньше получаса. Ну, и не очень чтобы вкусно. Но вообще, для переходного периода, а также для прочистки мозгов, очень хорошо.) Тогда я еще и не помышлял о сыроедении, но все же питание мое уже не было таким беспорядочным, что, видимо, и сыграло свою роль.

*«Почитала книгу о паразитах и способах избавления от них. Осталось очень негативное впечатление от книги, в основном мерзостное состояние. У всех черви, клзмы постоянно, клзмы всегда и везде, кипячение, клзма – ваш лучший друг! Согласна, проблема такая есть, но не до маразма же себя и всех вокруг доводить. Вы сами делаете клзмы в поезде (уж простите за интимные подробности)? Кипятите все вокруг? Чистите и моете, без усталости?»*

Конечно, я не мою и не чищу все вокруг беспрестанно, не собираюсь выгонять из дома свою кошку, и клзмы у меня нет. Борьба с чужими – совершенно бессмысленное занятие, поскольку вы подвергаетесь их атаке каждодневно, и чуть ли не ежеминутно. Даже просто гуляя по улице, вы заражаетесь паразитами через воздух, – ведь собачек, например, повсюду

выгуливают. Вы можете не расставаться с марлевой повязкой и доводить свою гигиену до абсурда, а можете лизать свою собаку – результат будет один и тот же.

Антипаразитарная чистка имеет смысл, и я ее рекомендовал – лишь на тот случай, если вы совершаете резкий переход на чистое сыроедение. Такой переход может сопровождаться очень неприятными кризисными явлениями, которые тем тяжелее, чем больше степень засорения организма шлаками и паразитами. Поэтому, перед тем как решиться на резкий переход, желательнее сначала провести очищение организма, а также пройти антипаразитарную программу.

Но, подчеркиваю, рассматривать антипаразитарную программу как средство против чужих – совершенно бессмысленно. Вам придется проходить эту программу перманентно, то есть, никогда не прекращать. Понимаете? Разве это нормально? Конечно нет.

Смысл в том, чтобы создать в своем организме невыносимые условия для существования и размножения чужих. Питание преимущественно живой растительной пищей создает именно такие условия. Чужие не выносят живой растительной пищи. Растения – их главные враги. Битва между организмами, которые существуют самостоятельно, и паразитами, которые стремятся жить за чужой счет, ведется с самого начала зарождения жизни на Земле. И только растения в этой битве более-менее преуспели. Но, повторяю – живые растения, не вареные.

Так что, если вы переходите на сыроедение постепенно, просто включайте в рацион побольше антипаразитарных растений, и зелени побольше. Чужие постепенно сами вас покинут, потому что в вашем организме для них создадутся невыносимые условия.

*«Летом, когда вокруг изобилие фруктов и овощей, конечно, при желании можно быть сыроедом. Ешь все и радуйся, как говорится. Но на носу зима, и непонятно, как можно быть сыроедом зимой. Ведь овощей и фруктов нет в том изобилии, как летом, а если и есть, то это все привозное и к тому же, ни для кого не секрет, напичканное химией».*

А что, сыроеды, по-вашему, питаются только овощами и фруктами? Вообще, если задаете такие вопросы, вы еще не готовы перейти на *чисто растительное* сыроедение. На вашем месте я бы пока не отказывался от сырых морепродуктов, яичных желтков, масла, сыра, зернового хлеба. Когда будете готовы, вопросы о том, чем питаться, отпадут сами собой, потому что у вас уже будет свой опыт, а не чужой.

*«Стремлюсь к переходу на живую пищу, но, живу я в Сибири, дачи нет, зимой в супермаркете покупать овощи-фрукты обходится накладно, а о живых злаках вообще молчу, их просто не везут сюда».*

Овощи и фрукты нужно есть по сезону, когда они естественно созревают. В зимний период следует питаться пророщенными злаками, орехами, сухофруктами, водорослями, можно слабосоленой рыбой, яичными желтками, сливочное масло и сыр тоже, если есть потребность, не исключать. Зачем покупать овощи в супермаркете? Для этого существуют рынки. Капуста, морковка, редька в Сибири что, не растут? Злаки для проращивания и многое другое можно запросто заказать через интернет. Есть захотите – все найдете.

*«Я уже 2 года пытаюсь перейти на сыроедение. Весной, летом и осенью это проходит спокойно, но как только начинаются холода (а у нас в городе зимой доходит до -35–40), мне очень трудно оставаться на сыроедении. Выбор живых продуктов зимой сильно уменьшается, и в холода организм просто начинает требовать чего-нибудь горячего и сытного. Возникает постоянное чувство голода. Спасаясь кашами. Что делать? Мне очень нравится быть сыроедом, такая легкость, у меня даже мозг прочищается. Но зимой я становлюсь похожа на голодного зверя».*

Значит, не надо спешить с переходом на чистое сыроедение. Перейдете, когда будете готовы. Организму требуется время, чтобы окончательно очиститься и перестроиться. Обратите

внимание на системообразующие рецепты

*«У меня последнее время тело постоянно мерзнет. Скорее всего это связано с сыроедением. Только я вот не пойму, хорошо это или плохо?»*

Для того чтобы тело не мерзло, необходимо чтобы:

1. Восстановился обмен веществ, сформировалась натуральная микрофлора.
2. Очистились сосуды.
3. Восстановилась сеть капилляров, количество которых с возрастом уменьшается. На живом питании все само восстановится и нормализуется, но для этого требуется время. И еще раз повторяю, не делайте резких переходов, все должно быть в меру и гармонично.

*«Я потеряла в весе, что очень пугает моих близких. А на 8-м месяце сыроедения мой организм начал отказываться от пищи вообще. Я приняла решение – не вмешиваться в биохимические процессы своего организма, он лучше знает, когда сбрасывать, а когда набирать вес. Верна ли моя позиция? Однако меня настораживает тот факт, что мое тело в 30-летнем возрасте как у тинейджера».*

Вот здесь внимание! *Вы ошибаетесь, думая, что если организм не требует еды, кормить его не обязательно.* Ваш организм, после долгих лет питания мертвой синтетикой, а затем после резкого перехода на сыроедение просто сбит с толку. *Его надо кормить сознательно и полноценно, даже когда есть не очень хочется.* Пройдут годы, прежде чем этот «ребенок», наконец, возвратится к своему природному состоянию и поумнеет. Возьмите за основу системообразующие рецепты. Плюс обязательное движение, занятия фитнесом, гимнастикой. Без нагрузок мышцы атрофируются, и вес снижается. Особое внимание следует уделить упражнениям на растяжку. Стретчинг хорошо развивает скелетные мышцы и увеличивает массу.

*«Согласен с Вами в том, что человек должен питаться натуральной пищей. И я намерен постепенно приучать себя к этому, вплоть до полного отказа от ненатуральной (вареной) пищи. Пока мои душа и разум не нашли единства в этом, но думаю все так или иначе идет к тому. Так вот, как Вы думаете, можно ли заниматься бодибилдингом, будучи сыроедом? Будет ли расти мышечная масса?»*

Разумеется, можно. Например, в США, где широкое распространение получили как фастфуд, так и питание живой пищей, очень много сыроедов, которые занимаются бодибилдингом. Только не спешите с переходом на чисто растительное сыроедение. Можно начать с сырых морепродуктов и пророщенных бобовых, отваренных в течение двух-трех минут.

*«Занимаюсь профессиональным спортом, 3 месяца был на сыроедении. Результат меня порадовал, появилась легкость, бегать стало гораздо легче. Только пока не хватает сил выдерживать длительные тренировки и серьезные нагрузки, например рывки со штангой. Видимо, в рационе недостаточно белка».*

В переходный период можно питаться пророщенными бобовыми, отваренными в течение двух-трех минут, сыром, яичными желтками, сырыми морепродуктами, живыми кашами из пророщенных злаков. Спортсменам также рекомендуется цветочная пыльца и бананы.

*«Мой рацион значительно изменился: зелень, фрукты, овощи, орехи, мед, финики стали неотъемлемой частью моего стола, но сразу сложно перейти на здоровое и живое питание, да и немного не по себе от того, что Вы сказали относительно паразитов: если резко перейти на живую пищу, то существует опасность быть съеденным изнутри!? Действительно ли все так серьезно?»*

О том, что «паразиты съедят изнутри» было сказано про голодание, а не про сыроедение.

С голоданием будьте поосторожней.

*«Вы рекомендуете именно читать, но я, за неимением книг, использую только аудиозаписи, прослушиваю многократно, неужели эффект разнится? В общем, с каждым разом как бы глубже и понятней. Излучаю здоровый пофигизм, и мне это по душе».*

Чтение книг – это другой вид восприятия. Многие вещи, которые вы пропустили, слушая аудиокнигу, поймете при чтении.

*«У меня вода после электроактивации получается с хлопьями».*

Это соли жесткости. Активировать лучше дистиллированную воду, настоянную на кремне и шунгите. Шунгит перед первым использованием следует тщательно промыть щеткой и не класть в воду сразу помногу, чтобы не было излишней минерализации.

*«Можно ли пить шунгитовую и кремневую воду постоянно?»*

Шунгит состоит в основном из углерода. На свежем сколе может пачкаться как уголь, поэтому перед первым применением камни нужно хорошо промывать. Кремень содержит органический кремний, возникший из отложений организмов, вымерших миллионы лет тому назад. И тот, и другой камни выделяют в воду минералы в гомеопатических дозах, поэтому повредить они не могут. Не об этом следует беспокоиться. Вы от одной прогулки по городской улице вдыхаете из воздуха гораздо больше – практически всю таблицу Менделеева.

*«Познакомившись с вашей технологией производства воды, пришла в некоторое замешательство. Слишком сложный процесс».*

Процесса производства воды как такового нет. Если все налажено, собственно работа сводится к переливанию воды из одной емкости в другую. Если вы этим никогда не занимались, то может казаться, что все сложно. На самом деле, не сложнее приготовления кофе.

Но вообще, для того чтобы выжить в техногенной цивилизации, надо прилагать усилия. Точно так же, как и для того чтобы выжить в дикой среде. И в том, и в другом случае приходится прилагать усилия. Если этого не делать, придется расплачиваться, так или иначе, в первую очередь здоровьем, а потом и всем остальным. Вам не приходило в голову, что техносфера, по сути, намного агрессивней биосферы?

*«Овсяные хлопья, замоченные холодной водой, это живая пища?»*

Нет, любые хлопья из супермаркета уже мертвые, поскольку подверглись тепловой обработке.

*«Не вредны ли в большом количестве сырые овощи? Ведь даже в рыночных овощах и зелени почти всегда содержится химия. А при варке она обезвреживается, вроде бы...»*

При варке нитраты переходят в нитриты – еще более токсичные вещества. Живое питание не ограничивается лишь одними сырыми овощами, да еще в «большом количестве». Живых продуктов на самом деле столько, что и перечислить трудно. Это лишь поначалу кажется, что кроме фруктов да овощей и есть вроде бы нечего. Войдете в процесс, увидите, сколько всего имеется – не перепробуешь.

*«Месячные куда-то подевались. Все остальное – супер. К врачам не иду, потому что покрутят у виска. Вообще, жизнь без месячных – мечта с подросткового возраста. Это нормально?»*

Если вы перешли на сыроедение, месячные могут стать реже или вообще исчезнуть. Месячные – это не норма, а патология, вызванная неестественным для природы питанием мертвой пищей.

*«Если все растительные продукты станут геномодифицированными, что мы будем есть? Конечно, я хотел бы выращивать свои продукты, но это произойдет в будущем. А что же сейчас? И что делать тем, кто не имеет своего огорода?»*

Продукцию Евросоюза можно покупать без особых опасений. Там пока что к подобным вопросам относятся щепетильно. А Польша, Австрия, Швейцария, Греция и Венесуэла объявлены зонами, полностью свободными от ГМО. В частности, польская сельхозпродукция считается одной из самых экологически безопасных.

*«Может ли навредить чисто растительное сыроедение, без животных продуктов?»*

Не навредит, если не ударяться в крайности. Постепенный переход на чисто растительное сыроедение сопровождается перестройкой микрофлоры, после чего надобность в животных продуктах отпадает.

*«Можно ли есть грибы? Если да, то какие, и в каком виде? Полезны ли они вообще?»*

Белок грибов плохо усваивается, а полезного в них ничего нет. Так что, это пища разве что для развлечения, или когда больше есть нечего.

*«Ни в одной из книг вы не написали про морскую соль, а ведь она должна быть полезна, т.к. не рафинированна, и поэтому добавлять ее в еду (в ту же рыбу), будет только плюс».*

Про морскую соль нельзя сказать, что она чем-то полезна. Животные организмы не способны усваивать неорганику. Растения – способны. Потому и существует пищевая цепочка: растения питаются минералами, животные питаются растениями. Морские водоросли – другое дело. Вот они действительно очень полезны. Реликтовая еда. У нас даже плазма крови сходна по своему составу с морскими водорослями.

*«Что вы думаете по поводу того, что, согласно официальной медицине, в сыроедении чего-то всегда не хватает. Допустим, каких-то витаминов, например, B12. Или это очередная утка, придуманная в середине XX века, чтобы убедить в необходимости консервативного питания, как основного, и такого же мышления, чтобы врачи-ученые приводили это в качестве довода, с которым не поспоришь: мол, если B12 отсутствует в растительной пище, а он отсутствует, как они говорят, то на это уже ничем не возразишь? Вопрос в том, как все обстоит на самом деле с B12 и с витаминами, и с недостающими веществами; вы употребляете какие-либо витамины?»*

Источники B12: виноград, морские водоросли, яблочный уксус, цветочная пыльца, перга, пророщенные злаки. Необходимые витамины вырабатываются еще, в том числе, и микрофлорой кишечника. Но для этого она должна быть здоровой, однако перестраивается микрофлора очень медленно – вот еще по какой причине на сыроедение лучше переходить не сразу, а постепенно. Употреблять искусственные витамины нельзя.

Зачем спорить с врачами? Лучше обратитесь к Природе. Неужели вы думаете, что Природа забыла обеспечить растительных существ всем необходимым? Человек, по своей физиологии – существо не плотоядное, но и не травоядное. У первых значительно развиты

клыки и короткий кишечник. У вторых – мощные коренные зубы и длинный кишечник. У человека нет ярко выраженных признаков ни того, ни другого. Кишечник не достаточно короткий, чтобы пища животного происхождения (особенно вареная) не успевала гнить, и не достаточно длинный для переваривания одной лишь травы. Человек находится в промежуточном положении – он существо *плодоядное*. Плодоядные существа (например, обезьяны, кабаны) питаются не только травой (нежесткой зеленью), но и овощами, и фруктами, и семенами. Вот в чем разница.

*«Существует мнение, что человек может есть все что хочет, без вреда, но только при одном условии: единство души и разума. Так почему же многие люди, точнее, почти все, кто питается мясом, вареными и жареными продуктами, считая такое питание полезным, болеют?»*

Во-первых, они не считают такое питание полезным, хотя бы в глубине души. Во-вторых, мир состоит из двух составляющих: физического и метафизического. Если бы было иначе, например, либо первое, либо второе, тогда, в первом случае мысли не имели бы никакой силы, а во втором, наоборот, что ни подумашь, все бы сбывалось. Так что, как ни воображай свое питание, физический аспект все равно рано или поздно возьмет свое. Вы моете посуду? А зачем? Попробуйте силой намерения заставить ее оставаться чистой, да еще не биться, когда падает на пол. Ведь все в вашей власти. Или нет?

*«Хотел бы поделиться с вами моей теорией относительно натурального питания. Все подростки во время переходного периода полового созревания начинают страдать прыщами и угрями. Я считаю, это происходит потому, что их организмы, которые 14-15 лет пичкали всякой дрянью их родители, во время периода полового созревания начинают выбрасывать всю эту гадость наружу. В данном случае переходный возраст является лишь «спусковым крючком», но никак не причиной прыщей. Многие объясняют это гормональными перестройками и т.п. Но никому и в голову не приходит, что причина проста и незамысловата – зашлакованность организма. То есть, каким-то образом вся гадость, которой был напичкан организм ребенка, начинает усердно выбрасываться, именно с переходного возраста. Причем, прыщи и угри не заканчиваются с окончанием переходного периода. Они могут «гостить» на коже еще очень долго, до 30, а то и более лет. Но ведь все это аномалия. Никто в природе не страдает такими проблемами. А псориаз – это тоже зашлакованность организма, плюс паразиты в нем».*

Совершенно верно. И высыпание на лице, и аллергия, и рак, и диабет, и СПИД, и очень многие другие современные болезни, о которых не так давно никто и понятия не имел, обусловлены зашлакованностью организма и присутствием паразитов. Наблюдается интересное (а точнее, закономерное) совпадение: заметный рост дегенеративных заболеваний возник в то самое время, когда появились новые технологии приготовления пищи, как, например, сначала консервирование, рафинирование, изготовление белой муки, а потом и более изощренные изобретения техногенной цивилизации.

Думаю, если кто-то задастся целью проследить статистическую корреляцию между появлением новых синтетических продуктов и возникновением новых болезней, сделает много шокирующих открытий и запросто защитит докторскую диссертацию. (Хотя, нет, наверно не позволят – задавят, задушат.)

Совсем недавно открылось одно любопытное явление – я его называю «феномен детей каменных джунглей». Если ребенка, выращенного на супермаркетной синтетике, увезти из города в деревню, где пища натуральная, так у него сразу проявляется аллергическая реакция – организм вдруг вспоминает, что он дитя Природы, и начинает поспешно извергать из себя накопленную химию. Хотя кто-то может это интерпретировать по-своему: видимо, натуральная пища настолько вредна, что от нее тело аж сыпью покрывается.

*«Вся ваша информация о живом питании, это многого стоит. Вы не стали*

*пиариться как Гуру, а стали и впрямь помогать людям. Думаю, у Вас все-таки имеется какая-то цель, в глобальном масштабе. Интересно, наверно вашу почту уже давно прослушивает какой-нибудь агент (Хелло, мистер эйджент.)»*

У меня нет никакой глобальной цели. И «присматривать» за мной некому, поскольку матрица организуется сама, без внешнего управления. То есть она самоорганизуется. Механизмы простые и естественные, как повсеместное распространение паразитов. Паразиты тела и сознания (а не люди, и уж тем более не машины и компьютеры) являются реальными архитекторами матрицы. Вот отсюда и логика: очищение тела и сознания. А как очищать то и другое? В противоположность тому, как то и другое засоряется и затуманивается – через то, что входит в нас непосредственно – через воду, пищу и воздух. Данный подход может казаться слишком обыденным и простым, в сравнении с таким крышесносным явлением, как сворачивание мира в матрицу. Но дело в том, что самое неочевидное в нашем мире – это простые вещи.

## **Отличительные свойства растений и продуктов из них**

Практически все растения обладают антипаразитарными свойствами. Практически все они антиоксиданты. Практически все очищают организм и избавляют от целого ряда болезней. Даже в самой объемной книге, не говоря уже о главе, невозможно охватить всю дивную роскошь, которую так щедро предоставляет нам природа и которую мы так мало ценим. Поэтому здесь дается лишь ограниченный список растений, наиболее широко употребляемых в пищу (или, наоборот, незаслуженно забытых), и приводятся только отдельные (далеко не все) отличительные особенности, присущие именно данному растению. Из злаковых и бобовых рассматриваются только живые проростки, поскольку, во-первых, употреблять в пищу семена в спящем, «законсервированном», состоянии не имеет большого смысла, а во-вторых, таким образом можно уберечься от геномодифицированных семян, которые выдают себя тем, что не прорастают. О лечебных свойствах упоминается лишь вскользь, потому что питание живой пищей уже само по себе избавляет от болезней, так что лечение становится неактуальным. Для приверженцев живой кухни интерес представляют лишь питательные и очистительные свойства растений.

### **Абрикос**

Пища долгожителей. Высокая питательность. Содержит практически все, что необходимо организму в первую очередь. Особенно много калия, кальция, железа, бета-каротина. Флавоноиды укрепляют стенки сосудов и омолаживают. Пектины выводят токсины, радионуклеиды и тяжелые металлы. Фосфор и магний стимулируют мозговую деятельность. Улучшается также зрение, память и состояние кожи.

### **Ананас**

Содержит практически все витамины и основные минеральные вещества. Большое количество пищевых волокон. Очищает кишечник. Разжижает кровь, предотвращает атеросклероз, инфаркт и инсульт, способствует рассасыванию тромбов. Если съесть его перед обильной трапезой, устраняет чувство тяжести в желудке и помогает переварить белки.

### **Амарант**

«Пища богов». Заслуживает особого внимания. По целебной силе сравним разве что с женьшенем и золотым усом. По питательной ценности превосходит все растения. Основная пищевая культура инков, ацтеков, майя. В пищу идут зелень, мука из семян и масло. Укрепляет дух и тело. Повышает жизненный тонус, улучшает настроение (содержит серотонин). Очищает организм, вызывает чувство легкости в теле. Сильнейший антиоксидант, какой только

существует в природе. Сохраняет молодость (он это наглядно показывает и на самом себе, поскольку выглядит одинаково великолепно на протяжении периода всей своей жизни). Белок амаранта по своему качеству и ценности превосходит все растительные и животные протеины. Белком богаты как семена, так и зелень. Содержит много витаминов и минеральных веществ, особенно кальция и фосфора. Повышает иммунитет. Активно выводит токсины, поэтому особенно полезен жителям городов, а также занятым на вредных производствах. Чай из метелок амаранта – универсальное лечебное и профилактическое средство.

### **Апельсин**

Поставляет в организм пищевые волокна, калий, витамин С, бета-каротин, пектины, а также фолиевую кислоту – «женский витамин». Рекомендуются беременным. Сильнейший антиоксидант. В апельсине идеально сочетаются калий и натрий. Выводит из организма токсины и избыточный холестерин. Подавляет гнилостные процессы в кишечнике. Содержит также инозит – вещество, необходимое для нормальной деятельности сердца и мозга.

### **Арбуз**

Прекрасно ощелачивает организм. Чистит почки, выводит из организма ядовитые вещества. Антипаразитарное средство. Исключительно полезен для сердца и нервной системы.

### **Банан**

Как и дыня, банан – праздник для желудка. Особенно богат ферментами, что делает его легко усваиваемой пищей, и калием, который необходим сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, а также мышцам. Способствует увеличению мышечной массы. Натуральный антидепрессант. Оказывает тонизирующее действие, повышает концентрацию внимания и работоспособность. Рекомендуются спортсменам.

### **Брокколи**

Богатый источник витаминов, особенно С, U и бета-каротина, а также минералов, особенно калия, кальция, фосфора, натрия, железа. Вообще огромный спектр всевозможных биологически активных веществ. Сильнейший антиоксидант. Укрепляет кости и увеличивает их плотность. Пользна во всех отношениях.

### **Брюссельская капуста**

Уникальна высоким содержанием витамина С. Много калия, но меньше клетчатки. Легко переваривается.

### **Ваниль**

Средство, возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность.

### **Виноград**

Богатый источник клетчатки, сахаров, фолиевой кислоты. Витаминов не так много, зато микро– и макроэлементы содержатся в большом количестве. Есть витамин В12. Железа в винограде в 2 раза больше, чем в яблоках. Флавоноиды, содержащиеся в темных сортах винограда, служат мощнейшим средством против окислительных реакций, связанных с неправильным образом жизни и старением. Эффективно выводит токсины и отложения солей. Повышает уровень гемоглобина и количество эритроцитов. Очень благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

### **Вишня**

Стабилизирует нервную и сердечно-сосудистую систему. Много калия. Предупреждает возникновение сердечных приступов. Содержит редкое вещество инозит – регулятор обмена веществ. Укрепляет стенки сосудов. Сильный антиоксидант. Клетчатка и пектины способствуют очищению организма. Рекомендуется занятым на вредном производстве.

### **Гвоздика**

Стимулирует пищеварение, предотвращает рвоту, несварение, икоту.

### **Горчица**

Выводит слизь из легких, снимает головную боль, стимулирует кровообращение. Антипаразитарное средство.

### **Гранат**

Лучше всего употреблять как свежевыжатый сок. Богатейший состав микроэлементов. Сильнейший антиоксидант. Очищает кровеносные сосуды, обновляет кровь. Омолаживает. Повышает потенцию. Антипаразитарное, противовоспалительное, антисептическое, а также общеукрепляющее средство. Стимулирует иммунную систему. Выводит камни. Решает мужские и женские проблемы. Многие целебные свойства еще не изучены.

### **Грейпфрут**

Нормализует работу печени. Улучшает пищеварение. Восстанавливает силы организма. Предотвращает атеросклероз. Повышает аппетит. Укрепляет нервную систему. Богат витаминами С и бета-каротином, клетчаткой, пектинами. Очищает организм на всех уровнях. Грейпфрут, особенно с красной мякотью, содержит много антиоксидантов. Натуральный антидепрессант. Сок очень полезен, особенно в сырую осеннюю погоду.

### **Грецкий орех**

«Царская еда». В древнем Вавилоне простым людям употреблять запрещалось. Очень ценное питание для мозга. Восстанавливает силы после травм и операций. Очень благотворно воздействует на организм, укрепляет, обостряет чувства. Не рекомендуется превышать норму – не более 10 орехов в день.

### **Груша**

Дубильные вещества оказывают укрепляющее действие на ЖКТ. Профилактика и лечение простатита. Благодаря пектинам способствует выведению шлаков. Ощелачивает организм. Оздоровливает микрофлору. Тонизирующее средство. Рекомендуется беременным и детям.

### **Дыня**

Самая легкая и быстроусваиваемая пища. В дыне много всего, в том числе калия, кремния, железа, пектинов. Укрепляет нервную систему. Способствует выработке серотонина – «гормона счастья». Содержит ферменты, необходимые для кроветворения. Обладает омолаживающими свойствами. На Востоке говорят: «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желанья сильными, возможности исполнимыми, мужчин желанными, а женщин прекрасными».

### **Жимолость**

Как на вид, так и на вкус – элегантна. Много витаминов группы В, каротиноидов, пектинов, железа. Укрепляет капилляры. Сильнейший антиоксидант. Улучшает состав крови. Чистит организм. Общеукрепляющее средство. Во всех отношениях очень полезная ягода.

### **Земляника**

Одна из наиболее полезных ягод. Оказывает общее оздоровительное действие на организм. Содержит много витаминов В, С, бета-каротина, железа, кальция, фосфора. Обладает широким спектром целебных свойств. Сильнейший антиоксидант. Предотвращает раннее старение. Профилактика рака.

### **Изюм (кишмиш)**

Укрепляет легкие, сердечно-сосудистую и нервную системы. Очищает кишечник. Изюм сохраняет все полезные свойства винограда. Самым лучшим и полезным считается темно-синий кишмиш – сильнейший антиоксидант.

### **Имбирь**

Оказывает согревающее действие.

### **Инжир**

Высокопитательный продукт. Благодаря большому содержанию калия очень полезен для сердечно-сосудистой системы. Улучшает состояние желудка и почек. Хорошее кроветворное средство.

### **Капуста белокочанная**

Высокое содержание витаминов и минералов, особенно кальция и витамина С. Содержит большое количество пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения и очищения организма. Снижает риск заболевания раком. Укрепляет нервную и иммунную системы. Повышает устойчивость к стрессам. Фолиевая кислота, нормализующая обмен веществ и кровообращение, содержится в кочерыжке и в верхних листьях, поэтому их не следует выбрасывать. Благоприятно влияет на сосуды. Следует знать, что в квашеной капусте нитратов уже совсем нет – они нейтрализуются.

### **Кардамон**

Стимулирующее и общеукрепляющее средство. Оказывает охлаждающее действие на тело.

### **Карри**

«Пряность, улаждающая богов» – так о ней сказано в «Ригведе» – книге, написанной приблизительно 6000–4000 лет до н.э.

### **Кедровый орех**

Очень ценное питание для мозга. Богат витаминами группы В, Е, F, микро- и макроэлементами, в том числе фосфором и йодом. По содержанию лецитина не уступает сое. Благоприятно влияет на умственное и физическое развитие детей. Повышает защитные силы

организма, укрепляет иммунитет.

### **Клубника**

Высокое содержание витамина С и фолиевой кислоты. Способствует кроветворению. Укрепляет сосуды. Широкий спектр целебных свойств. Хороший источник минералов. Полезна для улучшения пищеварения и профилактики сердечных заболеваний. Очищает организм. Повышает потенцию. Улучшает настроение. Насыщает всем полезным, что необходимо для здоровья, красоты, молодости.

### **Кольраби**

Богата кальцием (в 2–3 раза больше, чем у других видов капусты), витамином С, сахарами и белком. Укрепляет зубы и десны. Очень вкусная и полезная капуста.

### **Кориандр (кинза)**

Охлаждающе воздействует на тело. Усиливает секрецию желез пищеварительного тракта. Стимулирует регенерацию поврежденных тканей. Повышает аппетит.

### **Корица**

Согревает тело, сжигает слизь. Полезна для ослабленных и пожилых. Дает силы, укрепляет сердце. Улучшает обмен веществ.

### **Крапива**

«Семерых врачей заменяет». Раньше из ее волокон делали нитки, веревки, прочные ткани, сети, а также изготавливали обереги и снимали порчу. Очень ценное пищевое растение, особенно весной. Заслуживает особого внимания. В трудные годы спасала множество людей от голодной смерти. По содержанию витаминов и минералов – королева всех растений. По содержанию кальция – рекордсмен. По питательности не уступает бобовым. Натуральный консервант (например, рыбу можно сохранять, оберывая крапивой). Эффективно восстанавливает и очищает кровь. Противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Восстанавливает функции жизненно важных органов, повышает сопротивляемость и нормализует работу организма в целом. Повышает лактацию у кормящих. Противопоказана тем, кто страдает повышенной свертываемостью крови, при заболеваниях почек, беременным, а также во время месячных. В остальном – пищевая культура высшего класса, как для людей, так для животных и птиц.

### **Куркума**

В древности использовалась как талисман. Натуральный антибиотик. Способствует лечению трудно заживляемых ран. Замедляет рост раковых клеток. Антипаразитарное средство. Выводит шлаки и токсины. Подавляет гнилостную микрофлору, очищает кишечник от слизи. Нормализует обмен веществ. Улучшает пищеварение.

### **Кунжут**

Содержит много цинка, фосфора, витамина Е и очень много кальция. Восстанавливает силы, очищает кишечник, стимулирует работу мозга, усиливает потенцию, омолаживает кожу. Очень полезен и необходим всем, особенно пожилым и ослабленным.

### **Лавровый лист**

Стимулирует огонь пищеварения. Нормализует нервную деятельность, легкий антидепрессант. Выводит отложения солей.

### **Ламинария (морская капуста)**

Отличается большим количеством минеральных веществ и витаминов, включая йод и В12. Богата также и белком. Выводит токсины, устраняет застойные явления в кишечнике. Предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Улучшает состояние кожи и кровь. Зимой – прекрасная замена зелени.

### **Лен**

Возделывался со времен неолита. Нутрицевтик – продукт, оздоравливающий организм. Кроме масла в пищу идут семечки льна. Большое количество белка, витаминов и минералов, в том числе калия и кальция. Очищает кишечник. По пищевому качеству намного превосходит сою.

### **Лимон**

«Ум веселит, тело лечит». Выводит отложения солей, камни, токсины, ощелачивает организм. (Кислота в конечном итоге превращается в щелочь.) Антипаразитарное средство. Укрепляет желудок, способствует пищеварению. Источник витамина С и Р. Потребность в витамине С для организма составляет 70–80% от всех витаминов вместе взятых. Без витамина С кальций не усваивается. Лимон – активный иммуномодулятор и антиоксидант. Антимикробное, антисептическое, а также общеукрепляющее средство. Очищает кровь. Способствует быстрому заживлению ран. Укрепляет и нервы, и кровеносные сосуды. Ускоряет производство коллагена, а следовательно, омолаживает кожу. Очень необходим сердцу и мозгу. Сок лимона выводит шлаки и соли тяжелых металлов из таких закоулков организма, до которых другими средствами не добраться.

### **Лук зеленый**

Отличная профилактика гриппа и простудных заболеваний. Богатый источник йода, кальция, фосфора, цинка и витамина С. Укрепляет иммунную систему, сердечную мышцу и стенки сосудов. Повышает потенцию. Благоприятно влияет на состояние зубов.

### **Лук-порей**

Наряду с чесноком, входил как обязательное питание строителей египетских пирамид для поддержания сил. Укрепляет иммунную систему. Источник витаминов и минералов, особенно калия. Благоприятно влияет на пищеварение и обмен веществ. Очищает кровь. Полезен для печени.

### **Лук репчатый**

Дает прилив сил и энергию. Улучшает цвет лица и сон. Антибактериальное и антипаразитарное средство. Универсальный продукт для здоровья. Содержит флавоноиды, соли калия, железа, фосфора. Открывает закупорки. Стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и ЖКТ.

### **Мак**

Богатый источник белка. Успокаивает нервы. Но главное – самое высокое содержание

кальция среди всех растений (в два раза больше, чем в кунжуте и крапиве). Трудность лишь в том, чтобы разжевать мелкие семена, которые в цельном виде не перевариваются. Аналогичная проблема с кунжутом и льном. Проблема решается, если есть специальная мельница. Достать можно, например, здесь: <http://www.mukomolka.ru>

### **Малина**

Натуральный антидепрессант. Полезна тем, у кого работа связана с нервным напряжением. Укрепляет капилляры. Способствует кроветворению. Очищает организм. Рекомендуются беременным.

### **Мандарин**

Вызывает ощущение радости и душевного подъема. Насыщает организм витаминами и помогает бороться с инфекциями. Зимой хоть чем-то заменяет солнце. Очищает застойные области. Восстанавливает силы и улучшает обменные процессы. Стимулирует аппетит и пищеварение.

### **Масло амарантовое**

Омолаживает организм. Излечивает очень много всяких болезней. Содержит 6% сквалена, самого мощного из известных антиоксидантов, который до недавнего времени добывали из печени глубоководной акулы. Сквален также является природным компонентом человеческой кожи. Обладает противоопухолевой защитой. В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных токоферольных форм. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого. Заказать можно здесь: <http://www.rusoliva.ru>

### **Масло кедровое**

Множество целебных свойств. Укрепляет и восстанавливает весь организм. Особенно полезно при повышенных физических и умственных нагрузках. Способствует устранению синдрома хронической усталости. Очень богато витаминами Е и Р. Выводит соли тяжелых металлов. Высокое содержание линолевой и линоленовой – незаменимых жирных кислот.

### **Масло конопляное**

Наряду с льняным, исконно русский продукт. Обладает уникальным оздоровительным воздействием на организм. Источник антиоксидантов и множества полезных минеральных веществ, включая кальций, магний, серу, калий, железо, цинк, фосфор. Содержит все двадцать аминокислот, в том числе девять основных (незаменимых). Витамины группы В, а также А, D, Е.

### **Масло кунжутное**

В концентрированном виде содержит все полезные вещества, присутствующие в кунжуте. Источник фосфора и кальция. При истощении способствует набору веса, при ожирении – похуданию. Укрепляет тело. Оказывает антитоксическое и тонизирующее действие.

### **Масло льняное**

Самый лучший источник ненасыщенных жирных кислот: линоленовой (Омега-3) – до 60%, линолевой (Омега-6) – до 16%, олеиновой (Омега-9) – до 10%. Это незаменимые кислоты, которые не синтезируются организмом и должны поступать извне. По качественному составу намного превосходит рыбий жир и обычные масла – подсолнечное, соевое, кукурузное,

оливковое. Антипаразитарное средство. Богато биологически активными веществами и витаминами, в том числе F, A, E. Выводит шлаки, очищает кровеносные сосуды. Питает мозг, улучшает клеточный обмен. Повышает жизнерадостность и энергичность. Предотвращает образование тромбов. Профилактика инсульта.

### **Масло расторопши**

По своим целебным свойствам превосходит широко известное облепиховое масло, однако об этом мало кто знает. Сильнейший антиоксидант. Выводит из организма токсины. Флавоноиды расторопши проявляют в 10 раз более высокую антиоксидантную активность, чем токоферол, известный как витамин E – витамин молодости. Продается в аптеках. Однако кому лекарство, а кому еда.

### **Мед**

Очевидный и естественный заменитель сахара. Богатый источник необходимых аминокислот, микро– и макроэлементов. Укрепляет организм. Открывает закупорки, отрывает вязкие вещества от стенок ЖКТ, удаляет вязкую мокроту, вытягивает застойные жидкости из глубин организма, очищает мозг. Сохраняет молодость. Многие пасечники – долгожители. Придает бодрость, согревает, восстанавливает память, нормализует обмен веществ. Единственный продукт, который усваивается на 100%. Оказывает легкое успокаивающее действие. Стимулирует иммунную систему (иммуномодулятор). Чем суровее климат, тем более полезным получается мед. Северным пчелам за короткое лето приходится вложить в мед максимум ферментов, благодаря чему основной показатель качества меда – диастазное число – становится выше. Хороший мед из Псковской области, например, имеет диастазное число около 30 и больше.

### **Миндаль**

Полезен для мозга и зрения. Восстанавливает жидкость спинного мозга. Богат белком и минеральными веществами, в том числе калием, магнием, кальцием и фосфором.

### **Морковь**

В пищу идет не только корнеплод, но и ботва, в которой всех полезных веществ во много раз больше. Богатый источник каротиноидов – альфа, бета и гамма. Улучшает зрение. Повышает реакцию. Способствует кроветворению, физическому и умственному развитию. Необходима для нормального развития детей. Полезна для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Биофлавоноиды и каротиноиды, содержащиеся в моркови, предотвращают рак и нейтрализуют свободные радикалы. Морковный сок содержит значительное количество кальция, магния, железа, придает бодрость и жизненную силу. Сок необходим как больным, так и здоровым, а особенно беременным и кормящим.

### **Мускатный орех**

Стимулирующее, согревающее и тонизирующее средство. Помогает при расстройстве пищеварения.

### **Мята**

Устраняет тошноту, снимает судороги, успокаивает и укрепляет нервную систему, снимает боли в области сердца, устраняет одышку, понижает кровяное давление.

### **Облепиха**

Один из лучших источников витаминов. Обладает широким спектром целебных свойств. Быстро заживляет раны. Благотворно влияет на весь организм, в том числе на кровеносные сосуды. Очень полезна страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мощный антиоксидант. Способствует восстановлению потенции.

### **Огурец**

Главным образом ценен минеральными веществами: натрий, кальций, калий, железо, фосфор, йод. Ощелачивает организм. Способствует хорошему усвоению пищи. Улучшает работу сердца, печени, почек. Стимулирует рост волос. Укрепляет нервную систему, сердце и сосуды. Препятствует атеросклерозу, улучшает память. Тартроновая кислота, содержащаяся в огурцах, не дает углеводам превращаться в жир, а потому способствует похудению. Выводит шлаки и токсины.

### **Одуванчик**

Этот цветок в старину называли «эликсиром жизни» за широкий спектр лечебных свойств. В пищу идут листья, предварительно вымоченные. Защищает от сглаза. Богатый источник витаминов, микро- и макроэлементов, белков. Высокое содержание фосфора, йода. Антибактериальное, антимикробное средство. Благотворно влияет на кишечную микрофлору. Способствует пищеварению. Выводит камни. Оказывает общетонизирующее действие. Очищает организм, кровеносную систему, улучшает состав крови. Укрепляет и оздоравливает печень, повышает иммунитет. Антипаразитарное средство. Профилактика старения и опухолевых болезней. Стимулирует работу сердечно-сосудистой системы. Ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Устраняет ощущение усталости.

### **Отруби**

Самое ценное, что остается от зерна после переработки. Высокое содержание пищевых волокон. Прекрасно очищают кишечник. Регулируют обмен веществ. Улучшают микрофлору. Выводят холестерин и токсины. Богатый источник калия, магния, фосфора, кремния, витаминов В, А, Е.

### **Перга**

Перга – это пчелиный хлеб – пыльца, прошедшая ферментацию в сотах. Пчелы питаются ею зимой. По всем показателям превосходит пыльцу. Идеальная пища.

### **Перец болгарский**

Витаминный овощ. По содержанию витамина С превосходит лимон и черную смородину, а по бета-каротину – морковь. Богат также и другими витаминами и минералами. Укрепляет сосуды, стимулирует рост волос, улучшает зрение. Стимулирует выработку эндорфинов, вызывая ощущение счастья. Способствует повышению общего тонуса.

### **Перец красный**

Другие варианты: перец стручковый, жгучий, чили, мексиканский, турецкий, кайенский. Антипаразитарное средство. Выводит шлаки и токсины. Питает кровь, костный мозг, нервные клетки. Стимулирует аппетит и пищеварение. Укрепляет иммунную систему. Повышает общий тонус.

### **Перец черный**

Разжигает огонь пищеварения. Антипаразитарное средство. Очищает сосуды, улучшает циркуляцию крови. Болеутоляющее. Понижает уровень холестерина. Выводит слизь из легких. Дает силу.

### **Персик**

Хороший витаминный комплекс, плюс пектины. Эффективно очищает организм. Улучшает пищеварение. Укрепляет иммунную систему. Нейтрализует стресс, улучшает настроение. Ускоряет обмен веществ. Способствует кроветворению. Рекомендуются больным и истощенным в качестве питательного и общеукрепляющего средства.

### **Петрушка**

Выводит камни из почек и мочевого пузыря. Большое количество витаминов, особенно С и каротина, микро- и макроэлементов, в том числе солей железа, кальция, фосфора. Улучшает пищеварение и цвет лица. Необходима для поддержания кислородного обмена и нормальной функции мозга. Укрепляет кровеносные сосуды.

### **Подорожник**

Академик И. П. Неумывакин: «Человечество сегодня очень гордится своими технократическими завоеваниями. Между тем, ни одно из них по совершенству не сравнится с маленьким незаметным растением – подорожником». О нем сложено много легенд и поверий. В листьях его содержится целая кладовая полезных биологически активных веществ. Обладает широким спектром целебного воздействия. Ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство. Открывает закупорки в печени и почках, очищает организм. Стимулирует образование гемоглобина, прибавку в весе.

### **Помидор**

Очень широкий набор витаминов и минералов. В состав помидора входит мощный антиоксидант – ликопен, обладающий уникальными терапевтическими свойствами. Предотвращает рак. Ликопен как антиоксидант сильнее витаминов С и Е. Снижает также риск сердечно-сосудистых заболеваний. Стимулирует выработку серотонина, натуральный антидепрессант. Улучшает пищеварение и обмен веществ. Помогает сохранить зрение в преклонном возрасте.

### **Проростки пшеницы**

Идеальная живая пища. Содержит полный набор протеинов, большое количество кислорода, витаминов, минералов, ферментов. Пшеница по всем этим показателям является рекордсменом среди всех злаков. Питает организм тонкой энергией, гармонизирует его биополе. Энергоинформационное поле проростков стимулирует восстановление здоровой энергетики больных органов и подавляет биополя «чужих» – паразитов. При систематическом употреблении вычищает такие закоулки организма, до которых другими средствами не добраться. В проростках уже закончено 90% биохимических изменений, которые происходят при пищеварении, благодаря чему они легко и полноценно усваиваются. Сильнейший антиоксидант. Помимо энергии биохимической, поставляет в организм солнечную энергию. Ощелачивает и омолаживает организм.

### **Проростки овса**

Полезно при неполадках в легких и органах пищеварения. По силе очищения и укрепления

организма во много крат сильнее блюд из сухого овса. Способствует общему оздоровлению. И пища, и лекарство.

### **Проростки фасоли**

Богаты белками. Дают энергию, хорошо действуют на печень, мягко выводят билирубиновые пробки. Вообще благотворно действуют на организм. Укрепляют желудок, усиливают потенцию, растворяют камни, полезны для легких.

### **Проростки маша**

Богатый источник микро– и макроэлементов. Снабжают тело энергией и интенсивно очищают организм на всех уровнях: от фильтросистем до клеток. Способствуют набору веса.

### **Проростки чечевицы**

Источник хорошо усваиваемых белков, микро– и макроэлементов. Рекомендуется при сильной физической нагрузке.

### **Проростки нута**

Нормализует функцию пищеварительного тракта. Очень питательный продукт. Повышает потенцию, улучшает цвет лица, помогает при лечении твердых опухолей, открывает закупорки в печени и почках. Улучшает состав крови.

### **Проростки сои**

Очень ценный продукт для диетического питания, питания спортсменов и занятых тяжелым физическим трудом. Геномодифицированная соя не прорастает.

### **Проростки гречки**

Биологически полноценные, хорошо усваиваемые белки. Содержит много фосфора, кальция, железа, марганца, цинка, меди, а также витаминов группы В, Р, РР, Е. Улучшает пищеварение. Укрепляет сердце и сосуды. Оказывает благотворное влияние на щитовидную железу. Увеличивает мышечную силу, выносливость. Повышает потенцию. Улучшает кровь. В пищу идет также и зелень гречихи.

### **Расторопша**

«Подарок Девы Марии». Национальный символ Шотландии. Расторопша имеет уникальное свойство – она восстанавливает клетки печени. Заслуживает особого внимания. Содержит уникальное биологически активное вещество – силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. В пищу идут черешки листьев, мука (шрот) из семян и масло. Сильнейший антиоксидант. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. Выводит из организма токсины. Рекомендуется занятым на вредном производстве. Повышает сопротивляемость организма, усиливает иммунитет.

### **Редис**

Улучшает пищеварение и защищает от атеросклероза. Кроме витаминов и минералов богат белком – у редиса его в два раза больше, чем у баклажанов. Снижает уровень холестерина, выводит токсины. Ботва по всем качествам превосходит сам корнеплод.

### **Редька**

Овощ долголетия. Богатый источник витаминов и минералов, особенно в конце зимы и в начале весны. Мощное антимикробное и антипаразитарное средство. Благоприятно влияет на пищеварительную систему. Укрепляет волосы. Выводит токсины, камни и отложения солей. Оздоровливает кишечную микрофлору.

### **Репка**

Пища строителей пирамид. Высокое содержание кальция, железа и калия. Довольно питательна. По содержанию витамина С превосходит даже лимоны. Много фосфора и магния. Профилактика рака. Очень полезна для укрепления зубов и скелета. Очищает и оздоравливает ЖКТ.

### **Салат**

Содержит много фолиевой кислоты, которая регулирует обмен веществ, участвует в работе нервной системы и кроветворении. Витамины А и С, минералы кальций, калий, магний, йод, железо. Улучшает сон, стимулирует вывод холестерина.

### **Свекла**

Высокое содержание минералов, особенно йода. Содержит также необходимые аминокислоты, необходимые для сердечно-сосудистой системы, и ферменты, нормализующие работу ЖКТ. Общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ. Наличие фолиевой кислоты способствует омоложению клеток организма. Очищает почки и кровь, способствует очищению печени. Нейтрализует токсины, связывает соли тяжелых металлов. Замедляет развитие злокачественных опухолей. Улучшает состав крови. Укрепляет стенки капилляров. Ботва молодой свеклы имеет еще большую ценность во всех отношениях, чем сам корнеплод.

### **Сельдерей**

Антипаразитарное средство. Повышает сопротивляемость организма. Улучшает циркуляцию праны и крови. Укрепляет нервную систему. Выводит шлаки и токсины. Поднимает общий тонус. Помогает легче переносить жаркую погоду. Повышает потенцию. Замедляет процессы старения. Очищает кровь. Корень сельдерея содержит большое количество минералов, особенно натрия. Ботва еще более ценна.

### **Слива**

Насыщена витаминами и минералами, необходимыми организму в первую очередь. Выводит холестерин и токсины. Улучшает обмен веществ. Расширяет сосуды, предотвращает образование тромбов. Легко переваривается. Укрепляет печень, очищает кровь. Для очищения организма от шлаков очень полезно есть утром натощак или пить сок.

### **Смородина черная**

Кладовая витаминов и здоровья. Предотвращает рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Препятствует ослаблению умственных способностей в преклонном возрасте. Выводит камни из почек. Мощный антиоксидант. Повышает иммунитет и сопротивляемость организма. Общеукрепляющее средство. Широкий спектр целебного воздействия.

### **Тмин индийский (кмин, кумин)**

Способствует пищеварению. Ускоряет усваивание жирной пищи. Согревает организм. Выводит шлаки и токсины.

### **Тмин обыкновенный**

Антипаразитарное средство. Снижает процессы брожения и гниения в кишечнике. Задерживает развитие опухолей. Способствует пищеварению.

### **Тмин черный (калинджи)**

Стимулирующее и антипаразитарное средство. Усиливает движение жидкостей в организме, обостряет ум и восприятие окружающего мира, вселяет оптимизм.

### **Тыква**

Высокое содержание калия, железа и бета-каротина. Регулирует обновление клеток кожи и укрепляет зрение. Нормализует обмен веществ и выводит шлаки. Хорошо идет в виде сока, особенно в сочетании с морковью. Семечки тыквы – источник цинка и антипаразитарное средство. Повышает потенцию.

### **Укроп**

Как и всякая зелень, очень богат витаминами и минералами. Весьма полезен для всего ЖКТ. Благотворно влияет на сердечную деятельность. Расширяет сосуды. Подавляет гнилостные процессы и выводит шлаки. Способствует хорошему сну. Рекомендуются кормящим.

### **Урюк**

На Востоке считают его даром Аллаха. «Плод красоты». Улучшает внешний вид, укрепляет волосы, омолаживает кожу. Употребляется в размоченном виде. По своим целебным свойствам превосходит курагу. Ощелачивает организм. Среди фруктов рекордсмен по содержанию калия. Укрепляет сосуды, устраняет закупорки. Косточки тоже очень вкусны и полезны.

### **Финики**

«Хлеб пустыни». Укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы. Содержит очень широкий спектр витаминов и минералов, особенно калия, кальция, железа, фосфора, фтора, селена, белка. Быстро восстанавливают силы при переутомлении. Особо рекомендуется беременным и кормящим.

### **Фундук**

Высококалориен, богат белком и минеральными веществами, в том числе фосфором, кальцием, железом. Очень полезен как растущему, так и зрелому организму. Выводит шлаки из печени, предотвращает гнилостные процессы в кишечнике. Помогает при хронической усталости, укрепляет сердце, повышает потенцию.

### **Хрен**

Антипаразитарное средство. Возбуждает аппетит, активизирует жизненные силы. Согревает тело. Натуральный антибиотик. Укрепляет иммунную систему. Улучшает пищеварение. Очень богат витамином С. Отличная профилактика, а также лечение рака. При

регулярном употреблении действие его на организм подобно женьшеню.

### **Хурма**

«Пища богов». Высокое содержание питательных веществ. Мощный антиоксидант. Очищает организм. Предотвращает множество болезней, в том числе рак. Благоприятно влияет на пищеварение. Тонизирующее и общеукрепляющее средство. Чрезвычайно полезна для сердечно-сосудистой системы.

### **Цветная капуста**

Очень питательна и богата хорошо усваиваемым белком. По содержанию витамина С и незаменимых аминокислот превосходит многие другие овощи. Во всех отношениях полезна.

### **Цветочная пыльца**

Обладает высоким содержанием белка, ферментов, аминокислот, микро- и макроэлементов. Содержит практически все витамины. Белок пыльцы по своему составу и качеству намного превосходит белки животного происхождения. Например, 100 г пыльцы по КПД гораздо эффективнее, чем полкилограмма мяса или семь яиц. Пыльца восстанавливает организм после тяжелых заболеваний и травм. Антиоксидант. Оказывает общестимулирующее действие. Натуральный антидепрессант. Возвращает физическую и психическую силы, повышает работоспособность, способствует ясности мысли. Нормализует обмен веществ, восстанавливает равновесие между всеми функциями организма. Худые от пыльцы поправляются, а полные худеют. Укрепляет кровеносные сосуды, делает их эластичными. Хорошая профилактика против инсульта. Предотвращает преждевременное старение организма.

### **Черемша**

Очень полезное растение для здоровья. Очищает кровь. Настоящая кладовая витаминов и минералов ранней весной. Антипаразитарное и общеукрепляющее средство. Избавляет от весенней усталости и сонливости.

### **Черешня**

Мощный антиоксидант. Благодаря наличию пектинов очищает организм от шлаков и токсинов. Разжижает кровь. Укрепляет сосуды. Предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Улучшает обмен веществ и пищеварение. Натуральный антидепрессант.

### **Черника**

Подарок жителям северных широт. «Ограждает от болезней всяких, от живота хворь отводит, печень с почками лечит, голову ясной делает да кровь чистит». Мощный антиоксидант. Благодаря большому количеству пектинов хорошо очищает кишечник, выводит токсины. Способствует сохранению остроты зрения и памяти. Снижает вероятность болезней сердца. Укрепляет сосуды. Помогает поддерживать вес в норме. Обеспечивает организм большим количеством витаминов и минералов.

### **Чеснок**

Пища римских легионеров и гладиаторов для укрепления духа и тела. Сильнейший антиоксидант. Эффективное жаропонижающее, стимулирующее, дезинфицирующее, антисептическое средство. Очищает кровь и лимфу. Расширяет кровеносные сосуды. Подавляет процессы брожения и гниения в кишечнике. Иммуномодулятор. Тонизирующее средство для

улучшения общего состояния. Высокое содержание витаминов, микро– и макроэлементов, в частности, германия, серы, селена, особенно в зеленых побегах. Обладает противоопухолевой активностью, улучшает циркуляцию крови, стимулирует сердечную деятельность и пищеварение, выводит токсины. Повышает потенцию. Помогает при отравлении ядами. Отпугивает и прогоняет «чужих» – паразитов всех мастей.

### **Шамбала (пажитник)**

Стимулирует сердечную деятельность и пищеварение. Источник белка. Рекомендуются только что родившим женщинам. Быстро восстанавливает силы. Питает кровь, костный мозг, нервные клетки.

### **Шафран**

Его называют «царем пряностей». В тибетской медицине – «горячая трава». Афроизиак и наилучший стимулятор для мужчин и женщин. Обладает омолаживающими свойствами. Снимает эффект интоксикации. Укрепляет нервную систему. Улучшает обмен веществ, стимулирует работу всего организма.

### **Шиповник**

Рекордсмен по содержанию витамина С и пектинов. Богатый источник микро– и макроэлементов. Пектины очищают и нормализуют работу ЖКТ. Общеукрепляющее средство. Делает кровеносные сосуды эластичными. Рекомендуются при синдроме хронической усталости. Повышает потенцию, работоспособность и сопротивляемость организма.

### **Шпинат**

«Король овощей». Пищевая культура высшего класса. Очень богат белком. По содержанию витаминов и минералов сравним разве что с крапивой.

### **Щавель**

В большом количестве содержит органические кислоты и минеральные вещества. Улучшает работу печени и кишечника. Очищает кровь. Тонизирующее средство.

### **Яблоко**

«An apple a day keeps the doctor away!» Одно яблоко в день, и нет болезней. Может быть, несколько преувеличено, но не даром. Большое содержание пектинов. Пектины снижают уровень сахара и холестерина в крови, способствуют пищеварению, улучшают состояние кровеносных сосудов, очищают кишечник, выводят токсины.

### **Яблочный уксус**

Натуральный яблочный уксус стоит в несколько раз дороже обычного. Не путать с обычным столовым ароматизированным, или с дешевым, произведенным из прокисшего вина. Концентрат всех полезных свойств яблока. Настоящий коктейль из витаминов, микро– и макроэлементов, энзимов и пектинов в высокой концентрации. Особенно богат калием, магнием, фосфором, и в том числе витамином В12. Природный антибиотик и антисептик. Способствует поддержанию здоровой микрофлоры кишечника. Очищает организм от шлаков и токсинов, особенно в сочетании с медом. Восстанавливает обмен веществ, дает оздоровительный, омолаживающий эффект. Ощелачивает организм (кислота в конечном итоге превращается в щелочь). Антипаразитарное средство.

## Личное интервью

*(Скомпилировано из нескольких интервью, взятых разными изданиями в разное время.)*

### Творчество

*Как вы пишете свои книги? Где? Сколько времени ушло на каждую? А по сколько страниц в день?*

Это может показаться странным, но книги я пишу не последовательно, от начала до конца, а параллельно – все главы одновременно. Обычно мне в голову самопроизвольно приходят отдельные мысли, которые я записываю. Когда накопится достаточное количество таких вот обрывков, они как-то сами собой складываются в общую картину. Остается их связать вместе и отредактировать. Вот так, из разрозненных фрагментов, составляется вся книга, буквально как мозаика. На книгу обычно уходит год – полтора. Производительность не измерял, но бывает, что по несколько недель не удается записать ни страницы. И, видимо, это не зря. Как только пытаешься работать от разума, то есть мыслить логически, – ничего не получается, словно какая-то сила держит и не пускает до тех пор, пока до тебя не дойдет то, что ты должен понять. Истинное знание приходит само, без предупреждения, откуда-то из глубины души. Выдумывать я не умею.

*Все ли примеры в ваших книгах реальны? Это не иллюстрации в стиле «театр одного режиссера»?*

Если вы подозреваете, что я все это выдумываю, то напрасно. Такое выдумать просто невозможно, потому что все приемы реально работают. Трансерфинг – не умозрительное учение, а практическая техника управления реальностью. Это Знание пришло ко мне из пространства вариантов – информационного поля, откуда берутся все предчувствия, озарения и открытия. Каждый из нас в той или иной мере «подключен» к неисчерпаемому банку данных, только не каждый обращает внимание на еле слышный шепот подсознания и не всякий осмеливается принимать интуитивные знания и чувства всерьез.

*Кто ваши Учителя?*

Если вы имеете в виду Трансерфинг, то, как я уже говорил, это Знание было передано мне и продолжает передаваться трансцендентным путем. Меня этому никто не учил, и я об этом нигде не читал. Информация сама приходит в голову. Как это получается, объяснить не могу. Я обыкновенный человек, с инопланетянами и духами не общаюсь. Единственная личность, которую я мог бы назвать своим Учителем, – это Смотритель – один из хранителей древнего Знания, который однажды явился ко мне в сновидении, после чего и пошел поток информации. Встреча со Смотрителем описана в начале книги «Трансерфинг реальности», и это не было похоже на обычный сон. К тому же после той встречи вся моя жизнь резко переменилась: вдруг, ни с того ни с сего, бывший физик, не отличавшийся никакими особыми способностями, начал писать книги. Пусть тот, кому удобней считать, что я занимаюсь мистификацией, остается при своем мнении. Сам же я убежден, что хранители древнего Знания существуют, хоть и не могу этого доказать. Судя по всему, они, находясь в другой реальности, пытаются нам помочь выжить в мире, который стремительно превращается в матрицу. Недаром время от времени в разных концах земли, независимо друг от друга, появляются разные интерпретации древнего Знания, одной из которых является и Трансерфинг.

*А давление мерили? А пульс учащается?*

Ну, до сердцебиения не доходит, однако очень часто я бываю буквально поражен тем, что только что написал. Такое ощущение, будто я работаю ретранслятором чьих-то – не своих – мыслей.

*Что было «спусковым крючком» Трансерфинга?*

Наверно, перелом произошел, когда накопилась критическая масса дров, которых я наломал в жизни. Мне бы прочитать свою книгу «Трансерфинг реальности» лет двадцать пять назад! Вот тогда моя жизнь была бы совсем другой – намного легче и правильной. Но в таком случае я бы не смог написать эту книгу... А так, после того как я прошел через все тяжкие, открылся какой-то канал, через который повалила информация. Вообще, могу открыть один простой секрет, как получить доступ к информации. Для этого необходимо всего лишь перестать искать истину в чужих книгах, другими словами, перенаправить вектор намерения. До тех пор, пока ваше намерение направлено на то, чтобы учиться, вы будете пребывать в положении вечного студента и всю жизнь ходить за дядей, который, как вам кажется, умнее вас. Но стоит вам отвернуться от признанных авторитетов и взять на себя смелость отныне самому отвечать на поставленные вопросы, как ответы не заставят себя долго ждать. Буквально, столкнувшись со сложной проблемой, нужно сформулировать вопрос и дать себе время на его решение. Увидите, ответ придет сам – он уже есть в пространстве вариантов, ваша задача состоит в том, чтобы вознамериться получить его самостоятельно. Разум формулирует вопрос, а душа, имея доступ к пространству вариантов, находит ответ. Нужно только прислушиваться к голосу сердца, которое говорит на языке интуиции. Так, подключившись к соответствующему сектору пространства вариантов, можно делать открытия, творить новое, создавать шедевры. Единственное требование – для того чтобы «настроиться» на нужный сектор, необходимо получить элементарные знания и навыки в данной области. Я тоже некоторое время увлекался эзотерикой, но сам стал писать только тогда, когда перестал искать истину в чужих книгах. Кстати, багаж прочитанного у меня весьма невелик. Кругозор многих моих читателей гораздо шире.

*Почему, на ваш взгляд, Смотритель выбрал именно вас транслировать Знание?*

Вероятно, потому, что до этого я всю жизнь занимался анти-Трансерфингом, то есть делал все с точностью до наоборот. Умные учатся на чужих ошибках, а дураки на своих. В этом смысле я был очень ярко выраженным дураком. Однако, как по-вашему, чей урок усваивается лучше: свой или чужой? Умный – он имеет лишь осведомленность о том, что правильно, а что нет. Другими словами, имеет информацию, но не осознает. Дурак же, в отличие от умного, – каждой своей набитой шишкой чувствует и понимает саму суть совершенных им ошибок, а значит, обладает подлинным знанием. Очевидно, только дурак способен стать проводником Знания.

*Когда и где появилась идея Трансерфинга?*

Трансерфинг – это не идея, и она не появилась, что должно быть понятно из вышесказанного. Книгу «Трансерфинг реальности» я начал писать в январе 2002 года, сразу после упомянутой встречи со Смотрителем. Где именно я тогда находился – не скажу.

*Как вы думаете, миллионеры становились таковыми, обладая Знанием Трансерфинга, или слепо, не подозревая, что существует Знание?*

Трансерфинг – очень древнее Знание. А мы – люди – очень древние души. Мы знаем все обо всем. Но знания эти едва пробиваются сквозь мощный заслон ментальных шаблонов и ложных стереотипов, навязанных социумом. Тот, кто доверяет больше голосу сердца, нежели разуму, добивается ошеломляющих успехов. Подробнее об этом – в книге «Трансерфинг реальности».

Я долго не мог понять, в чем секрет успеха этой книги. Но наконец до меня дошло. Дело в

том, что ко мне приходят сотни писем, содержащих одну и ту же мысль. Люди пишут, что Трансерфинг – это то, о чем они смутно догадывались, но не могли выразить в ясной форме. А теперь они получили четкое изложение своих смутных догадок, неосознанных предчувствий. Все разложилось по полочкам. Вот это людям и нравится. Они воспринимают это Знание как свое.

Миллионерами становятся те, кто имеет дерзость *знать*, то есть слушать свое сердце, а не чужие советы; следовать своим путем, а не копировать чужой.

### *Что несовершенно в Трансерфинге?*

Знание Трансерфинга как таковое – совершенно. Это самая простая и эффективная техника управления реальностью, ориентированная на среднего человека, не обладающего никакими уникальными способностями. Несовершенным можно считать лишь изложение, интерпретацию Знания. Я это сделал, как смог.

*Назовите основные тезисы Трансерфинга, азы, для тех, кто, прочитав книгу, растерялся от объема неожиданной информации. С чего нужно начинать, чтобы изменить жизнь по Трансерфингу?*

Лучшее, с чего можно начать, – это техника амальгамы. Заключается она в следующем. Мир – это зеркало. Он ведет себя буквально как отражение ваших мыслей. Как вы думаете о мире и о себе, так и будет. Разница между миром и обыкновенным зеркалом только в том, что зеркало отражает изменения сразу, а мир отвечает с задержкой, иногда в несколько дней, а то и месяцев.

Своим отношением вы формируете свою реальность. Вот и поиграйте в это «зеркало мира». Попробуйте взять себе, например, такую установку: «Мой мир заботится обо мне». Встречаясь с любыми, даже самыми незначительными обстоятельствами, твердите себе эту формулу – в любом случае, что бы ни происходило, плохое или хорошее.

Если встречаетесь с удачей – не забывайте подтверждать себе, что мир действительно заботится. Констатируйте это подтверждение в каждой мелочи. Когда сталкиваетесь с досадным обстоятельством – все равно твердите, что все идет как надо. Ваш мир лучше знает, как о вас позаботиться.

Техника амальгамы, несмотря на всю свою простоту, обладает такой мощью, о которой вы не подозреваете. Если у вас хватит терпения превратить эту технику в привычку, через некоторое время вы будете буквально поражены, насколько реальное воздействие оказывают мысли на окружающую действительность. Стоит попробовать.

*Как определить единственно правильную цель? Очень часто душа горит в порыве, а потом перегорает. Как распознать настоящую?*

Настоящая цель – это та, которая «не перегорает». Душе свойственно увлекаться и впадать в эйфорию. Но разве можно всерьез принимать цель, к которой вы через некоторое время остываете? Подлинная – ваша Цель – не дает покоя до тех пор, пока не будет достигнута. И определяется она в единстве души и разума. Это такое состояние, когда при мысли о Цели душа поет, а разум с удовлетворением потирает руки. К своей Цели вы стремитесь и сердцем, и умом.

*Как остановить мыслемешалку и внутренний диалог – главные препятствия для Трансерфинга?*

Я не считаю внутренний диалог препятствием для занятий Трансерфингом. Не надо его останавливать. Просто нужно следить за тем, чтобы этот диалог шел в нужном направлении. А именно: одергивать себя всякий раз, когда в голову лезут негативные мысли и реакции; не забывать напоминать себе, что мир заботится; не спать наяву, поддерживать осознанность, не позволять маятникам навязать вам свою игру; помнить о соблюдении основных принципов

Трансерфинга (координация намерения, движение по течению вариантов, зеркальные принципы); и, наконец, систематически крутить в мыслях целевой слайд – в явном или фоновом режиме. Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью.

*Легко ли вам было издаться в первый раз? Как это происходило?*

История издания книги «Трансерфинг реальности» наглядно иллюстрирует принципы, в ней изложенные. В июле 2003 года была закончена работа над рукописью. Я разослал свои предложения в двадцать ведущих московских и питерских издательств. Но, как и следовало ожидать, все мои предложения потонули в корзинах редакторов. Прошло несколько месяцев – скорбное молчание.

В соответствии с принципами Трансерфинга, я не стал страдать, как водится у начинающих авторов, которые должны ждать годы, издавать на свои средства, мучиться проблемами своей невостребованности, ненужности, непонятности... Мне с самого начала было откровенно наплевать на все эти переживания. Я был абсолютно убежден в силе древнего Знания, а потому сразу выбрал самую высокую планку – сделать свои книги мировыми бестселлерами.

Все очень просто: что в мыслях, то и в реальности. Если автор склоняет голову перед фактом, что на книжном рынке сейчас трудно пробиться, так оно и будет – *для него*. Но если он намерен войти в число лидеров и, что бы ни происходило, поддерживает в себе это намерение твердо и непреклонно, опять же – так оно и будет. Этот принцип работает в *любой* сфере деятельности.

Так вот, не рассчитывая более на внимание издателей, я организовал рассылку на [subscirbe.ru](http://subscirbe.ru), где начал потихоньку выкладывать главы из своей книги. Конечно, эта рассылка вызвала всплеск интереса. Заинтригованные читатели, потеряв терпение, стали уговаривать меня выложить всю книгу целиком и сразу. Вообще-то я противник электронных книг, однако натиск читателей был настолько силен, что меня наконец уломали.

В течение месяца я рассылал всем желающим электронный вариант книги за умеренную плату – 100 рублей для россиян и 5 долларов для зарубежья. Я не считал, сколько экземпляров отправил, могу лишь сказать: настолько много, что это позволило мне оставить прежнюю работу и вплотную заняться новыми книгами.

Может показаться странным: неужто люди платили такие деньги за электронный текст? Ведь все давно привыкли к тому, что многие книги в Интернете доступны бесплатно. Тем более что надо было тащиться в банк, стоять в очереди, заполнять длинный бланк денежного перевода... А для зарубежных читателей стоимость перевода в несколько раз превышала саму сумму.

Секрет в том, что здесь я использовал один из принципов Трансерфинга: *откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались*. Условия были такими: вы присылаете мне заказ, я сразу же отправляю вам книгу, а вы платите, когда вам будет удобно. При этом подтверждения оплаты не требуется. Ведь вы себя уважаете? Тогда я вас тоже.

Вы не представляете, какой это вызвало резонанс! Люди все равно присылали мне квитанции. Они никак не могли взять в толк, что такое доверие возможно. А многие потом говорили: если бы не такие условия, я бы и не подумал платить.

Тем временем Трансерфинг приобрел уже достаточно широкую известность в эзотерических кругах, и его уже всю обсудили в Интернете. Издатели наконец заметили, что происходит *нечто*. Теперь они сами начали присылать мне свои предложения.

Вот так работает Трансерфинг. Мир – это зеркало. Если будешь стоять перед ним, ожидая чего-то, – в отражении получишь то же самое, то есть просто факт самого ожидания. Но стоит лишь самому сделать первый шаг с определенным намерением, как мир начинает двигаться тебе навстречу. Трансерфинг объясняет, как формировать такое намерение.

*Сами-то вы используете все свои приемы? И как ваши «маятники», не режут по горлу?*

Разумеется, если бы я не проверил Трансерфинг на своем опыте, то не сумел бы объяснить

другим, как это делается. Техника работает безукоризненно, и результаты, как правило, превосходят все ожидания. Очень часто случается то, что никак не укладывается в рамки обыденного опыта. И хотя все эти чудеса вполне объяснимы с точки зрения Трансерфинга, я до сих пор не могу к ним привыкнуть и всякий раз удивляюсь: неужели такое возможно?! Те же самые чувства – удивления и восторга – испытывает любой, кто пробовал управлять реальностью силой своего намерения. Удивление оттого, что обыденный разум привык принимать реальность за нечто внешнее и существующее независимо от нашей воли. Восторг оттого, что перестаешь ощущать себя маленьким человечком, зависимым от обстоятельств, и начинаешь сам формировать свою реальность.

Что касается маятников – энергоинформационных сущностей, которые, в свою очередь, стараются управлять людьми, то с ними все далеко не так просто. Для того чтобы противостоять их влиянию, необходимо поддерживать осознанность на высоком уровне, а именно – в каждый момент отдавать себе отчет: что я делаю, зачем и почему. Иначе жизнь захватывает, как сновидение, в котором ты опять превращаешься в бумажный кораблик и оказываешься во власти обстоятельств.

Я тоже, бывает, теряю осознанность, и тогда маятники «катают меня на качелях» очень весело. За подъемами следуют спады, как и у всех нормальных людей. И я продолжаю делать ошибки. Безупречных личностей не существует. Недаром есть такая поговорка: не смотри, что учитель делает, – слушай, что он говорит. Только теперь, конечно, ошибок и проблем гораздо меньше.

*Не используете ли вы какие-нибудь наркотические препараты для «выходов» в иную реальность? А раньше использовали? Ведь вы явно «знакомы» с Карлосом Кастанедой.*

Наркотических препаратов не использую, хотя пробовать доводилось. В действительности самый сильный психоделик – это полное отсутствие каких бы то ни было средств, вызывающих привыкание, а таковыми, между прочим, являются все продукты, произведенные маятниками. Взять, например, гамбургер. Помимо, собственно, его физической формы, которую мы отправляем в рот, существует метафизическая форма – энергия, затраченная на его производство. (Здесь имеется в виду не та сила, которая приводит в движение механизмы, а свободная энергия живых существ, которую поглощают маятники.) Представьте, сколько людей и машин участвовало в процессе производства гамбургера: это замысловатое сплетение труб и резервуаров химических заводов, выпускающих удобрения; лязгающие железные монстры, собирающие трактора и комбайны; множество промежуточных производств, позволивших собрать самих железных монстров, начиная от винтика и кончая краской; далее культурные поля и пастбища, которые нужно вспахать, засеять и собрать урожай; мясо-молочные фермы, где животных содержат в буквально скотских условиях; чудовищные скотобойни, о которых нежный ротик, обожающий вкусную колбаску, предпочитает не думать; заводы пищевой промышленности; наконец, обширная торговая сеть, реклама, и так далее. Видите, какой конгломерат производств, завязанных друг на друга, работает над созданием скромного бутерброда? И над каждой производственной единицей стоит маятник как энергетическая надстройка. На физическом уровне мы наблюдаем движение материальных предметов, а на метафизическом плане идут невидимые, но такие же объективные процессы энергообмена. Вы думаете, энергия маятников, затраченная на производство гамбургера, исчезает бесследно? За физическую форму вы заплатили деньги, а за энергию придется расплачиваться своей свободной энергией. Питаясь синтетической, мертвой пищей, человек теряет энергию и здоровье; заряд жизненной силы, данный ему с рождения, расходуется, как в батарейке. В отличие от мертвых, натуральные, живые продукты, не подвергавшиеся тепловой и химической обработке, «батарейку не сажают». Потребитель же мертвой еды становится пищевым наркоманом и включается в запрограммированный цикл самоуничтожения. Любой искусственно созданный продукт вызывает привыкание. Сравните синтетический суп в пакете и бабушкин борщ, приготовленный из натуральных продуктов. Бросить курить или пить – раз плюнуть. А вы попробуйте перестать есть пищу, к которой привыкли, живя в матрице.

Так вот, я не призываю всех отказываться от благ цивилизации и возвращаться к

натуральному существованию. Но, пользуясь услугами техногенного общества, которое стремительно превращается в настоящую матрицу, необходимо отдавать себе отчет, что это засасывает, ввергает в зависимость, погружает в сон, где ты – не хозяин своей судьбы, а куколка в ячейке, не понимающая, что ее используют.

Сам я стараюсь потреблять как можно меньше ненатуральных продуктов. И здесь дело не в том, что они «вредны для здоровья», – речь идет о свободной энергии, а следовательно, и о личной свободе. Уменьшая количество синтетики в рационе, не говоря уже о наркотических средствах, тем самым увеличиваешь свой энергетический потенциал, что означает повышение жизненного тонуса, раскрытие творческих способностей, заметное улучшение качества жизни, и главное – превращение из фишки в того, кто бросает кости, – обретение Силы, о которой так загадочно и туманно намекали джедаи из «Звездных войн».

*Ваш комментарий: «Воины никогда не смогут построить мост для соединения с людьми мира. Но если люди захотят сделать это – именно им придется выстроить такой мост, который связал бы их с воинами», – так чего же книги писать?*

Я не знаю, чья это цитата, но думаю, здесь имеется в виду то, что задача воинов – дать понять людям, что в конце тоннеля свет есть. Однако мало увидеть этот свет – для того чтобы выйти из тоннеля, необходимо топтать своими ножками. Есть категория людей, которые перерывают горы литературы в поисках какой-то спрятанной истины, не предпринимая конкретных действий. А другим, которых, кстати, большинство, и вовсе никакого света не надо – они в темноте жить привыкли. Но имеется и небольшой процент тех, для кого нужен лишь начальный толчок, чтобы они сами вступили на путь Воина. Вот для них и пишутся книги.

Кстати, «путь Воина» – это далеко не Трансерфинг, а в корне противоположное учение толтеков, известное по книгам Карлоса Кастанеды и Теуна Мореза. И если кто-то пытается сравнивать эти два учения, то значит, не понимает толком ни одно из них. Несмотря на то что и то, и другое ведет к одной и той же цели, а именно – к свободе, когда не ты повинешься миру, а он тебе, – дороги к этой свободе идут в разных направлениях: последователи толтеков пытаются заставить мир повиноваться, а трансерферы – позволить ему это. Очевидно, методы достижения цели различаются в принципе.

*Есть ли последователи – ведь вы уже явно ощущаете себя гуру? Как вы с ними занимаетесь: регулярно или прогоняете, дав наставление – плыви по воле волн и управляй своим серфером?*

Вот уж, честно скажу, в роли гуру я себя абсолютно не ощущаю, поскольку действительно считаю себя всего лишь ретранслятором древнего Знания. Правда, было одно время нехорошенькое такое чувство собственной значимости, когда пошел поток восторженных писем от читателей. Но я быстро справился с этой болезнью. Сейчас я лишь трезво отдаю себе отчет, что читатели видят во мне если не Учителя, то, во всяком случае, признанного эксперта в области Трансерфинга. И это не вызывает у меня никаких самолюбивых мыслишек. Чувство ответственности – это да. Если ко мне обращаются с вопросом или просьбой о помощи, я отвечаю только так, чтобы, не дай бог, не навредить. Хотя еще ни разу не слышал, что Трансерфинг кому-то навредил.

*Нужен ли вам PR? И почему.*

Трансерфинг еще не достиг широкой известности. Это только начало. Все впереди. К сожалению, большая часть читателей даже не приближается к книжным полкам с эзотерикой – это не входит в круг их интересов. Возможно, многим людям Трансерфинг бы очень пригодился, но они понятия не имеют, что в мире существует нечто, способное значительно облегчить их существование и решить целый ряд проблем. Если реклама (в любой форме) поможет распространению идей Трансерфинга, так почему бы ее не использовать?

Ко мне приходит много писем от читателей, которые хором утверждают, что Трансерфинг

значительно и конкретно повышает качество жизни. Результаты у всех разные – кто что заказывает, то и получает: работу, высокую зарплату, машину, квартиру, находит свою половину, избавляется от комплексов, проблем и так далее. Очень жаль, что многие люди и не подозревают о том, как легко могут быть реализованы их желания. Просто не знают, что, помимо общепринятых, существуют другие, более действенные пути достижения целей. Надо сделать так, чтобы они узнали.

*«Куда» посылаете поклонников? На все письма отвечаете? На сайте что-то нет личной информации...*

Очень надеюсь, что поклонников у меня нет, а есть последователи – и не мои, а Трансерфинга. На письма стараюсь отвечать, насколько позволяет время. Иногда мне задают вопросы личного плана – любопытно ведь, однако, как правило, люди ведут себя корректно. Всем понятно, что широкая известность не несет с собой ничего хорошего. Когда личная жизнь выставляется на всеобщее обозрение, она перестает быть личной.

*В своих книгах, помимо предлагаемой новой модели восприятия мира, вы затрагиваете множество психологических проблем, хотя вы не психолог по образованию. Как вам удалось так тонко прочувствовать то, что беспокоит умы многих людей?*

Отвечая на вопросы людей, обращающихся ко мне за помощью, я абстрагируюсь от своего жизненного опыта, а также от методов психоанализа. Другими словами, я пользуюсь не психологическими приемами или какими-то мудрыми сентенциями, а принципами Трансерфинга применительно к той или иной жизненной ситуации. Принципы эти универсальны и служат своего рода «математическим аппаратом» для решения прикладных проблем.

*Центр Трансерфинга в Санкт-Петербурге – это ваше «детище» или инициатива ваших сторонников?*

Центр был основан при моей поддержке. В Санкт-Петербурге находится центральный офис Центра Трансерфинга, где создается единая методология преподавания. Лично я занятий не провожу и никаких доходов с этой деятельности не имею. Занятия проводят квалифицированные тренеры, прошедшие серьезную подготовку.

## Личная жизнь

*Современные мистики, то ли смущаясь, то ли «создавая легенду» в стиле Кастанеды, не дают точных биографических сведений: родился там-то (вдруг это провинция...), родители... (простые люди – о!) – и так далее. Надеюсь, вы не из их числа? Понимаю: легко написать «да» или «нет» – надеюсь на хотя бы банальную анкету. Пожалуйста.*

Моя биография не может и не должна представлять интереса, поскольку я не создатель Трансерфинга, а всего лишь «ретранслятор» этого древнего Знания. Интерес представляют те личности или силы, которые передали мне это Знание, хотя и они тоже, как видно, не желают себя раскрывать. Мне уже близко под пятьдесят. До распада Советского Союза занимался исследованиями в области квантовой физики, потом – компьютерными технологиями, сейчас – книгами. Живу в России. По национальности – русский. Остальное не имеет никакого значения, впрочем, как и все это.

*Вы считаете себя достаточно образованным человеком?*

Смотря что понимать под образованностью. Если эрудицию, тогда я – полный невежда.

Если же умение решать проблемы, тогда – может быть. Стараюсь не загружаться лишней информацией, голова – не мусорный ящик.

*Где вы учились? Что вам дало стандартное образование? Ваша профессия?*

Я бывший физик, а также бывший компьютерный специалист. Надеюсь не стать бывшим писателем. Стандартное образование мне мало что дало. Однако я считаю, что в этой жизни все не зря – каждая ступенька ведет к тому, чего ты достиг.

*Что дало вам настоящее образование? Книги? Фильмы? Жизнь?*

Моим настоящим образованием можно считать мои наблюдения, а также то, о чем я говорил выше, – пространство вариантов, где содержится все, что было, есть и будет. Надо внимательнее слушать голос своего сердца – оно расскажет обо всем, что необходимо знать, а то, что знать не дано, – не важно.

*Какие сверхъестественные способности вы приобрели, познав Трансерфинг? Попадаете ли в Зазеркалье?*

Никаких исключительных способностей у меня нет. Трансерфинг ориентирован на среднего цивилизованного человека. В «Зазеркалье», в пространстве вариантов то есть, я путешествовал, когда занимался осознанными сновидениями. Это было интересно, но не особо практично. Сейчас предпочитаю управлять осознанным сновидением наяву – реальностью. Собственно, это и есть Трансерфинг.

*Вы стремитесь к славе, популярности?*

Известность не несет с собой ничего хорошего. Взгляните, как жарятся на сковородках желтой прессы несчастные, которым «посчастливилось» стать знаменитыми. Когда личная жизнь становится достоянием общественности (а это неизбежно, если ты засветился), она перестает быть личной. Я предпочитаю свободу. Даже мои друзья не знают о том, что я пишу какие-то книги. А зачем им об этом знать? Я не хочу, чтобы их отношение ко мне изменилось.

*Что изменилось в вашей жизни, когда вы познали Трансерфинг? Вы наверняка могли стать миллионером, влиятельной особой. Вам это интересно? Политики знают о силе Трансерфинга? О маятниках?*

Качество моей жизни значительно улучшилось. Я перестал биться, как муха в стекло, и вылетел в открытую форточку. Трансерфинг – это техника управления реальностью, которая делает человека хозяином своей судьбы. Это потрясающее чувство – проснуться в сновидении наяву и осознать, что теперь твои возможности ограничены только твоим намерением.

Мой мир дает мне все, на чем зафиксировано мое внимание. Если я что-то намерен иметь, я это получаю. Более того – мой мир заботится обо мне, потому что я так решил. Ведь это же зеркало! Каков образ мыслей, таково и отражение в реальности.

Насколько мне известно, в Администрации Президента есть люди, которым Трансерфинг пришелся по душе. Конкретных имен назвать не могу.

*Есть ли среди последователей Трансерфинга известные люди? Кто? Вы поддерживаете контакт?*

Конечно, известные люди есть. Называть конкретные имена не считаю возможным. Контакт с ними не поддерживаю.

*О чем в своей прошлой жизни вы жалеете? Что бы хотели изменить?*

Менять ничего не хочу и проживать прошлое заново тоже не желаю. В жизни ничто не пропадает даром. Любой опыт, особенно негативный, служит фундаментом будущих достижений. Вообще, успех подобен вершине пирамиды, которая одинаково сложена из верных и неверных ступеней. Поэтому никогда ни о чем не следует жалеть. Все идет на пользу, если относиться к этому соответственно.

*Как и где отдыхаете? Как мечтаете отдыхать?*

Отдыхать и работать люблю рядом с морем. Вообще, у меня каждый день – рабочий, и каждый день – праздник. Предпочитаю не мечтать. Если я что-то намерен иметь, я это получаю, а мечтать – бесполезно.

*Где вы обедаете? Чем?*

Как уже говорил, я стараюсь избегать продуктов, которые вызывают привыкание. Все человечество состоит из пищевых наркоманов, и это не гипербола. Большое заблуждение – считать, что зависимость возникает только в результате действия особых веществ – алкоголя, табака, наркотиков. Продукт, созданный маятниками, – это энергетический кредит. Потребляя его, человек испытывает временный подъем энергии. Степень этого подъема, в зависимости от величины кредита, колеблется, начиная с ощущения комфорта и кончая эйфорией. За подъемом неизбежно следует спад, причем расплата всегда идет с процентами, опять же в зависимости от объема ссуды: тяжесть в животе, сонливое состояние, тяжелое похмелье или ломка. Во время расплаты маятник сосет из человека свободную энергию. Дефицит свободной энергии вызывает чувство сильного дискомфорта и парализует волю, поскольку воля, собственно, питается энергией. Маятник ставит условие: либо надо принять еще, либо попытка будет продолжена. Вот эта тяжкая расплата за кредит и является главным фактором, вызывающим наркотическую зависимость.

За последние несколько лет появилась масса новых зависимостей: пища превратилась в корм, от которого страдают ожирением; виртуальная компьютерная реальность породила игровую и интернет-аддикцию; мобильные телефоны – без них теперь люди испытывают приступы тоски и одиночества. Самое страшное, что человек, поработанный системой, не просто утрачивает свободу выбора – он начинает хотеть именно то, что выгодно системе. Конечно, я тоже пользуюсь продуктами цивилизации, от этого никуда не денешься. Но, по крайней мере, от пищевой зависимости я избавился. Питаюсь преимущественно натуральной растительной пищей, которая не подвергалась тепловой обработке. Что это мне дает? Высокий уровень свободной энергии, причем безо всяких изнурительных занятий спортом, йогой, медитациями и т.д. Чем больше энергии, тем выше жизненный тонус и, соответственно, способность творить и управлять реальностью. Теперь, вырвавшись из зависимости, я могу иногда и нарушить свои правила, поскольку являюсь хозяином своей реальности. Это все равно что зайти в какой-нибудь банк, взять кредит и уйти, не расплатившись. Правда, нужно иметь чувство меры, чтобы не залезть в долги.

## **Взгляды на мир**

*Существует ли, на ваш взгляд, различие в понятиях духовности и эзотерики?  
Если да, то в чем?*

Духовность, по определению, это свойство души, состоящее в преобладании духовных интересов над материальными. (Хотя лично я так толком и не уяснил, что же такое духовность.) Эзотерика, по определению, это некое тайное знание, доступное узкому кругу посвященных. Мне кажется, душа точно так же заинтересована в материальных благах, как и разум. Разница в том, что разум, поработанный системой (матрицей), не осознает своих истинных потребностей. Эзотерическое Знание указывает путь соединения души и разума, дает конкретные рекомендации, как отыскать свою стезю и добиться реализации сокровенных желаний. Можно

сказать, эзотерика (по крайней мере, определенная ее часть) открывает глаза на реальное положение вещей и ведет к подлинной духовности.

*Во что вы больше верите: в свой личный духовный опыт или в тех, кого цитируете?*

Мне не нравится такое определение: «личный духовный опыт». Я бы назвал это практикой наблюдения и управления реальностью. Конечно, свой опыт всегда более ценен, поскольку зачастую дается с трудом или дорого обходится. А цитирую я очень редко – только лишь потому, что кто-то о чем-то сказал так, что лучше сказать невозможно.

*Зачем вам Трансерфинг?*

Для того, чтобы не чувствовать себя элементом матрицы; для того, чтобы вообще сохранить способность чувствовать; для того, чтобы иметь способность самостоятельно распоряжаться своей судьбой, а не плыть, как бумажный кораблик, по воле волн.

*Может, гораздо спокойнее было бы проводить дни в кругу семьи (?) с детьми (?), имея простую «человеческую» работу?*

А я и так провожу дни в кругу семьи, поскольку работаю дома. И эту работу считаю самой человеческой. Знаете, как здорово получать благодарные письма и осознавать, что сделал чью-то жизнь хоть немного счастливей?

Трансерфинг вообще приносит подлинное спокойствие, дарит уверенность в завтрашнем дне.

*Как вы начинаете день: смотрите на мир или он смотрит на вас? Все ли, что он вам предлагает, вы принимаете?*

Мир – это зеркало, оно не может смотреть, напротив, это в нем отражается наш взгляд на него. Обычно, глядя на мир, люди фиксируют все внимание на отражении, отчего оказываются во власти иллюзии, будто реальность существует независимо и на нее нельзя повлиять иначе, как работая локтями в этом, физическом мире. Трансерфинг учит делать наоборот: оторвать внимание от отражения и направить его на образ своих мыслей. Например, если я беден и в моих мыслях постоянно констатируется данный факт, тогда я никогда не стану богатым. Каков образ, таково и отражение. Однако стоит мне проснуться, оторвать внимание от зеркала и намеренно пустить ход мыслей в ином направлении, как действительность начнет меняться соответственно. Вот это и есть управление реальностью. Поэтому, глядя на мир, я смотрю на себя.

*Есть ли, на ваш взгляд, связь между судьбой и кармой? В своей теории вы практически не используете этих широко принятых понятий.*

Человек всегда получает то, что выбирает. Если вы принимаете всерьез предсказания астрологов, они сбудутся. Если верите в неотвратимость судьбы, ваша жизнь будет подобна кораблику, отпущенному на волю волн. Но стоит вам взять управление судьбой в свои руки, как обстоятельства тут же утрачивают свойство фатальной неизбежности. Кораблик можно направить в какую угодно сторону от той участи, которая будто бы предначертана. Все очень просто: жизнь – как река. Если вы гребете сами, то имеете возможность выбирать направление, а если просто отдаетесь течению, то вынуждены плыть в русле потока, в котором оказались. Например, верите в карму – будет вам карма. Думая о том, что ваша участь зависит от каких-то неумолимых обстоятельств или ошибок прошлых жизней, вы тем самым реализуете соответствующий вариант. Воля ваша, ведь вы – дитя Бога. Ну, а если желаете быть Вершителем своей судьбы, то и это в вашей власти.

*Ваше отношение к психологии на ее «прикладном» уровне. Какова ее роль в*

*процессе самосознания, в определении человеком своих истинных целей и намерений?*

В Трансерфинге как раз имеется раздел, посвященный прикладной психологии, – Фрейлинг. Это очень обаятельная технология человеческих отношений. Вы хотите научиться оказывать влияние на людей, чтобы добиваться успеха? Это наименее эффективный и весьма сомнительный способ. Не нужно давить на окружающий мир в стремлении добиться своих целей. Мир сам пойдет к вам навстречу с распростертыми объятиями, если вы будете следовать принципам Фрейлинга.

*Необходимость образования как этапа формирования личности в процессе духовной реализации человека.*

Конечно, образование необходимо, поскольку расширяет рамки представлений об окружающем мире. Но, с другой стороны, само образование как раз может увести человека в сторону от его собственной личности. К любому знанию необходимо относиться отстраненно – принимать его к сведению, но внимательно прислушиваться к голосу своего сердца, всегда иметь свое мнение, не слишком доверяться авторитетам, не создавать себе кумиров, не бояться взламывать стереотипы, не ходить чужими проторенными тропами – повсюду искать свои пути.

*Что такое мораль в вашем понимании?*

По-моему, мораль все понимают одинаково. Как хорошие, так и плохие мальчики и девочки прекрасно знают, что такое хорошо и что такое плохо. Однако понимание – это одно, а поступки – совсем другое. Суть одна – не желай и не делай другим зла. Любые рассуждения на тему морали будут производными этой формулы, так что говорить здесь практически не о чем. К этому можно еще только добавить первый принцип Трансерфинга: позволь себе быть собой, а другим быть другими. Люди, как правило, не позволяют – ни себе, ни другим, – отсюда и большинство проблем в межличностных отношениях. Если же следовать этому принципу, проблемы просто исчезают сами собой.

*Любовь есть? Что она – в терминах Трансерфинга – такое, если она существует?*

Конечно, она есть. И я знаю, что это такое. Но что это такое – я не знаю. Точнее, не могу объяснить – ни в терминах Трансерфинга, ни в любых других. А разве кто-нибудь смог? Да и есть ли смысл объяснять, что такое любовь? Это один из тех великолепных детских вопросов, на которые ответов не существует. Точно так же бессмысленно отвечать на вопрос, что такое Бог, душа или кто Я такой есть. Попробуйте на мгновение остановить ход мыслей, чтобы в голове была полная пустота – *безмолвие вечности*. Вот в этом безмолвии и заключается ответ на подобные вопросы.

*Что такое ложь?*

Обман является вполне нормальным способом решения некоторых проблем, если это никому напрямую не вредит. Прибегая к обману и уловкам, вы занимаетесь сталкингом, в том смысле, как это понимали Карлос Кастанеда и его сподвижницы – Тайша Абеляр и Флоринда Доннер-Грау. В основе сталкинга лежит осознанность. Это когда вы играете роль стороннего наблюдателя, то есть отдаете себе отчет в том, какая ведется игра, и выполняете свои действия намеренно и осознанно. Тот, кого вам удастся обмануть, в данный момент, по сравнению с вами, ведет себя неосознанно, то есть пребывает в бессознательном сновидении наяву. Осознанность – важное преимущество.

*Какой будет жизнь в матрице? Матрица – это же не конец света? А что такое конец? И будет ли он?*

Наш мир в самом деле превращается в *матрицу*. Под матрицей я понимаю цивилизацию, где человек, поработанный системой, утрачивает способность распоряжаться судьбой по своему усмотрению.

Конец света, а точнее, цивилизации, предвидеть *никто* не способен. Нельзя верить никому – ни ученым, ни ясновидящим. Наука пока еще находится в зачаточном состоянии. А ясновидение... В пространстве вариантов есть бесконечное число вариантов будущего. Ясновидящий, подключаясь к определенному сектору пространства, видит лишь один из множества вариантов. Но *нет никакой гарантии, что это именно тот сектор, который будет реализован*.

То же самое можно сказать о толковании снов. Бессмысленное занятие. Хотя, если человек верит в чужие предсказания своей судьбы и принимает сновидения всерьез, он невольно запускает мысльформу, которая – для него – вполне может быть реализована как программа. Реализация происходит лишь потому, что человек действительно верит во всю эту чушь. Мы всегда получаем в реальности то, во что верим. Но до чего же все-таки это по-детски глупо и наивно – ходить ко всяким дядям и тетям, которые якобы способны предсказать, что вас ждет в будущем, – вместо того чтобы самим творить свою судьбу, на свое усмотрение.

*Что нужно людям на самом деле? И что бы вы посоветовали?*

Иметь дерзость оставаться самим собой. Подлинного успеха добиваются только те, кто имеет такую дерзость. Быть хозяином своей судьбы. Не превращаться в куколку в ячейке матрицы, не отдающую себе отчет, что ее используют. Не впадать в зависимость от *маятников*.

*Чего ни в коем случае нельзя делать и что нужно делать обязательно для того, чтобы жить и поступать правильно?*

Все очень просто. Необходимо следить за тем, что творится у вас в голове – *думайте, что думаете*. Контролируя ход своих мыслей, вы управляете реальностью. Мир – это зеркало, следовательно, чего не стоит делать, так это посылать в него негативные мысли. Это крайне невыгодно. Любой негатив, исходящий от вас, вернется к вам бумерангом. И вам потом будет невдомек, откуда в вашей жизни появились проблемы. Одергивайте себя всякий раз, когда говорите или думаете об окружающем мире и людях плохо.

*Что ожидает общество, если оно сможет освоить Трансерфинг?*

Все общество не сможет освоить Трансерфинг. Это Знание не для всех. Как уже проверено, Трансерфинг воспринимают лишь те, кто способен проснуться. Большинство же пребывает в глубоком сновидении, хоть им и кажется, что они не спят.

*Кто из философов кажется вам интересным и почему, чьи идеи вы находите остроумными?*

Я перестал искать истину в чужих книгах с тех пор, как открыл для себя Трансерфинг. Все мы – древние души. Душа человека знает ответы на любые вопросы, поскольку имеет доступ к неограниченному банку данных – пространству вариантов. То же самое имел в виду Иммануил Кант, когда отвечал на вопрос, что такое просвещение: *«Просвещение – это выход человека из состояния своего несовершеннолетия... причина которого заключается не в недостатке рассудка, а в недостатке решимости и мужества пользоваться им без руководства кого-то другого. Sapere aude! – имей мужество пользоваться собственным умом! – таков, следовательно, девиз Просвещения»*.

## Отношение к критике

Например на сайте [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru) обозреватель Яна Соколова назвала одну из

*ваших книг «образцовой кашей из топора». Считаете ли ее слова критикой? Задевает ли вас такое отношение к вашему творчеству? Радуют ли подобные публикации?*

К критике в свой адрес я отношусь отрицательно, как и любой нормальный человек, если не лукавить. Но в данном случае это не критика (каковая должна быть, по крайней мере, по существу), а просто безответственный пассаж, плюс пренебрежение к читателям. Мои книги ведь особо никто не раскручивал, и бестселлерами они стали благодаря признанию самих читателей – не только в России, но и за рубежом.

Со своей стороны, могу лишь выдвинуть несколько предположений о причине такого отношения со стороны критика. Первое, что приходит на ум: критик, так скажем, «немножко зарвался». Это бывает, когда, выступая в роли судьи,ходишь во вкус и начинаешь воображать себя последней инстанцией истины. Дескать, сколько уж я скушала этих графоманов с их писаниной – надоело из зубов выковыривать. Следовало уже давно открыть читателям глаза. А то они, наивные простаки, не выслушав прежде мнение компетентных людей, ударились, понимаешь, в этот Трансерфинг, так его, и теперь пребывают в эйфории от восторга, что их жизнь на глазах меняется в лучшую сторону. Вот знали б заранее, что хлебают кашу из топора – не попались бы на удочку ловкого мистификатора и жили бы себе, как прежде, в своих суровых, но реальных буднях, по принципу «...за ними другие приходят, они будут тоже трудны».

Второе предположение – критик относится к той категории людей, которые «знают все, и даже немного больше». Для таких уже весь этот мир – прочитанная книга, а не то что какое-то там бумажное изданище. «Всезнающий» читает книги по диагонали, надев очки с фильтром «мне все и так давно известно», не утруждаясь вникнуть в суть изложенного. Я стараюсь избегать общения с такими людьми, потому что с ними ужасно тоскливо. Сам я смотрю на мир широко раскрытыми глазами и не устаю удивляться.

Третье предположение. (Что-то я разошелся – уже сам выступаю в роли критика. Но ведь надо же кому-то заступиться за бедные книжечки, которые обидели! Да и потом, не мешало бы и на самих критиков других критиков напустить. А то, ишь ты, привыкли безнаказанно шkodить, и никакой управы на них нет, а беззащитные писатели вынуждены смиренно терпеть все их безобразия.) Так вот, я хотел сказать, что это Знание – не для всех, и не каждый готов принять его, поскольку Трансерфинг не укладывается в рамки обыденного мировоззрения. Эти книги, как правило, вызывают у одних читателей бурный восторг, а у других – решительное отторжение. Хотя многочисленные благодарные письма свидетельствуют о том, что вторых – ничтожное меньшинство. Так что пусть себе ругают, главное, чтобы не было равнодушных.

*Судя по всему, вы активно переписываетесь по электронной почте с читателями. Возможно, нередко к вам приходят резкие письма. Как вы реагируете на них? Что вызывает раздражение ваших корреспондентов?*

Негативные письма если и приходят, то очень редко, и они не резкие, а холодно-враждебные. У авторов этих писем свое устоявшееся мировоззрение, которое они не хотят менять. Собственно, раздражение вызывает успех учения, которое они не приемлют, что и побуждает писать недоброжелательные письма, провоцирующие на полемику. Напрасно тратят время. Спорить, отстаивать свою точку зрения, что-то кому-то доказывать я не собираюсь – на кой мне это надо? У меня есть много других, более интересных занятий. Как я уже говорил, не все готовы принять это Знание. Поэтому я никому ничего не навязываю и вообще никого с собой не приглашаю, а просто даю информацию. Неблагодарное это дело – нести людям добро. Лучше положить добро на видное место и тихонько отойти в сторонку – кому надо, тот сам возьмет. Или, другими словами: кто готов – того книги сами найдут и все объяснят, а тому, кто не готов, ничего не втолкуешь. Однако я вовсе не хочу сказать, что те, кто отвергает Трансерфинг, «не доросли» до него. Это их выбор, а любой выбор, сделанный осознанно, достоин уважения.

## Важность

Важность возникает там, где чему-то придается излишне большое значение. Это избыточный потенциал в чистом виде, при устранении которого равновесные силы формируют проблемы для того, кто этот потенциал создает. Существует два типа важности: *внутренняя и внешняя*.

Внутренняя, или собственная, важность проявляется как переоценка своих достоинств или недостатков. Формула внутренней важности звучит так: «я важная персона» или «я выполняю важную работу». Когда стрелка важности зашкаливает, за дело берутся равновесные силы, и «важная птица» получает щелчок по носу. Того, кто «выполняет важную работу», тоже ждет разочарование: либо работа будет никому не нужна, либо будет выполнена очень плохо. Существует и обратная сторона важности, а именно – принижение своих достоинств, самоуничижение. Величина избыточного потенциала в обоих случаях одинакова, разница только в знаках.

Внешняя важность также искусственно создается человеком, когда он придает слишком большое значение объекту или событию внешнего мира. Формула внешней важности: «для меня большое значение имеет то-то» или «для меня очень важно сделать то-то». При этом создается избыточный потенциал, и все дело будет испорчено. Представьте, что вам необходимо пройти по бревну, лежащему на земле. Нет ничего проще. А теперь вы должны пройти по тому же бревну, перекинутому между крышами двух высотных домов. Это для вас очень важно, и вам не удастся убедить себя в обратном.

## Волна удачи

Волна удачи образуется как скопление благоприятных для вас линий жизни. В пространстве вариантов есть все, и в том числе вот такие золотые жилы. Если вы попали на крайнюю линию такой неоднородности и поймали удачу, то можете по инерции скользить на другие линии скопления, где следуют новые счастливые обстоятельства. Но если за первым успехом вновь пошла черная полоса, значит, вас зацепил деструктивный маятник и увел в сторону от волны удачи.

## Выбор

Трансерфинг предлагает принципиально иной подход к достижению целей. Человек делает выбор, словно заказ в ресторане, не заботясь о средствах достижения. В итоге цель реализуется по большей части сама, независимо от прямых действий заказчика. Ваши желания не исполнятся. Ваши мечты не сбудутся. Но ваш выбор – это непреложный закон, и он будет неизбежно реализован. Суть выбора невозможно объяснить в двух словах. Весь Трансерфинг – о том, что такое выбор и как его делать.

### ЕДИНСТВО ДУШИ И РАЗУМА

Разум имеет волю, но не способен управлять внешним намерением. Душа способна ощутить свою тождественность с внешним намерением, но не имеет воли. Она летает в пространстве вариантов, как неуправляемый бумажный змей. Для того чтобы подчинить воле внешнее намерение, необходимо добиться *единства души и разума*. Это состояние, в котором чувства души и мысли разума сливаются воедино. Например, когда человек наполнен радостным вдохновением, его душа «поет», а разум «удовлетворенно потирает руки». В таком состоянии человек способен творить. Но бывает, что душа и разум находят единство в беспокойстве, страхах и неприятии. Тогда сбываются худшие ожидания. Наконец, когда здравый рассудок твердит одно, а сердце противится, это значит, что душа и разум находятся в разладе.

### ЗАГАДКА СМОТРИТЕЛЯ

*«Каждый человек может обрести свободу выбирать все, что захочет. Как получить эту свободу?»* Человек не знает о том, что может не добиваться, а просто *получать* желаемое. Звучит совершенно невероятно, но тем не менее это действительно так. Ответ на эту загадку вы узнаете, только прочитав всю книгу «Трансерфинг реальности» до конца. Не пытайтесь сразу заглянуть в последнюю главу, потому что ответ вам будет непонятен.

## Знаки

Путеводными знаками являются те, которые указывают на грядущий поворот течения вариантов. Если надвигается нечто, способное оказать существенное влияние на ход событий, появляется знак, сигнализирующий об этом. Когда течение вариантов делает поворот, вы переходите на другую линию жизни. Каждая линия более-менее однородна по своим качествам. Течение вариантов может пересекать разные линии. Линии жизни отличаются друг от друга своими параметрами. Перемены могут быть незначительными, но разница все же ощущается. Вот эту качественную разницу вы и подмечаете сознательно или подсознательно: будто что-то не так.

Путеводные знаки появляются только в том случае, когда начинается переход на другие линии жизни. Отдельные явления вы можете не заметить. Например, ворона каркнула, а вы не обратили внимания. Вы не почувствовали качественной разницы – это говорит о том, что вы все еще находитесь на прежней линии. Но если что-то в явлении вас насторожило – значит, это знак. Знак отличается от обычного явления тем, что он всегда сигнализирует о начавшемся переходе на существенно отличающуюся от прежней линию жизни.

## Избыточный потенциал

Избыточный потенциал – это напряженность, локальное возмущение в равномерном энергетическом поле. Такая неоднородность создается мысленной энергией, когда какому-нибудь объекту придается излишне большое значение. Например, желание – это избыточный потенциал, поскольку оно стремится притянуть вожаделанный предмет туда, где его нет. Томительное желание иметь то, чего у вас нет, создает энергетический «перепад давления», который порождает ветер равновесных сил. Другие примеры избыточных потенциалов: недовольство, осуждение, восхищение, преклонение, идеализация, переоценка, презрение, тщеславие, чувства превосходства, вины, неполноценности.

## Индукцированный переход

Катастрофы, стихийные бедствия, вооруженные конфликты, экономические кризисы развиваются по спирали. Сначала идет зарождение, потом раскрутка – все больше нагнетается напряженность, затем происходит кульминация – эмоции уже пылают вовсю, и, наконец, развязка – вся энергия распыляется в пространство, и наступает временное затишье. Примерно так же работает водоворот.

Внимание группы людей попадает в *петлю захвата маятника*, который начинает все сильнее раскачиваться, увлекая за собой на бедственные линии жизни. Человек откликается на первый толчок маятника – например, реагирует на негативное событие, принимает участие в завязке и оказывается в зоне действия спирали, которая раскручивается и затягивает подобно воронке.

Явление затягивания в воронку определяется как индукцированный переход на линию жизни, где человек становится жертвой. Его отклик на толчок маятника и последующая взаимная подпитка энергией колебаний индуцируют переход на линию жизни, близкую по частоте к колебаниям маятника. В результате негативное событие включается в слой мира данного человека.

## Координация важности

Не придавайте *ничему* избыточно важного значения. Ваша важность нужна не вам, а маятникам. Маятники управляют людьми, как марионетками, с помощью *нитей важности*. Человек боится отпустить нити важности, потому что находится во власти зависимости, которая создает иллюзию опоры и уверенности.

Уверенность представляет собой тот же избыточный потенциал неуверенности, только с

обратным знаком. Осознанность и намерение позволяют проигнорировать игру маятников и добиться своего без борьбы. А когда есть свобода без борьбы, тогда уверенность не нужна. Если я свободен от важности, мне нечего защищать и нечего завоевывать – я просто спокойно иду и выбираю свое.

Чтобы освободиться от маятников, необходимо отказаться от внутренней и внешней важности. Проблемы и препятствия на пути к цели также возникают как следствие избыточных потенциалов важности. Препятствия держатся на фундаменте важности. Если намеренно сбросить важность, препятствия рухнут сами.

### Координация намерения

Реализация худших ожиданий у людей, склонных к негативизму, подтверждает, что человек способен оказывать влияние на ход событий. Каждое событие на линии жизни имеет два *ответвления* в пространстве вариантов – в благоприятную и в неблагоприятную сторону. Всякий раз, сталкиваясь с тем или иным событием, вы делаете выбор, как к нему относиться. Если вы рассматриваете событие как позитивное, вы попадаете на благоприятное ответвление линии жизни. Однако склонность к негативизму заставляет вас выражать недовольство и выбирать неблагоприятное ответвление.

Как только вас что-то раздосадовало, следом идет новая неприятность. Вот так и получается, что «беда никогда не приходит одна». Но череда неприятностей следует не за самой бедой, а за вашим отношением к ней. Закономерность формируется вашим выбором, который вы делаете на развилке. Анализируя степень своей склонности к негативизму, вы можете составить себе представление, куда вас уводит за всю жизнь такая вот вереница негативных ответвлений.

Принцип координации намерения звучит следующим образом. *Если вы вознамеритесь рассматривать кажущееся негативным изменение в сценарии как позитивное, тогда все именно так и будет.* Руководствуясь этим принципом, вы сможете добиться такого же успеха в позитивном направлении, какого негативисты добиваются в своих худших ожиданиях.

### Линия жизни

Жизнь человека, как и любое другое движение материи, представляет собой цепочку причин и следствий. Следствие в пространстве вариантов всегда расположено близко к своей причине. Как одно вытекает из другого, так и близлежащие секторы пространства выстраиваются в линии жизни. Сценарии и декорации секторов на одной линии жизни более-менее однородны по своему качеству. Жизнь человека размеренно течет по своей линии до тех пор, пока не происходит событие, существенно меняющее сценарий и декорации. Тогда судьба делает поворот и переходит на другую линию жизни. Вы всегда находитесь на тех линиях, параметрам которых удовлетворяет ваше мысленное излучение. Изменив свое отношение к миру, то есть свой мыслеобраз, вы переходите на иную линию жизни с другими вариантами развития событий.

### Материальная реализация

Информационная структура пространства вариантов при определенных условиях может материализоваться. Всякая мысль, так же, как и сектор пространства, имеет определенные параметры. Мысленное излучение, «подсвечивая» соответствующий сектор, реализует его вариант. Таким образом мысли оказывают непосредственное влияние на ход событий.

Пространство вариантов служит шаблоном, оно определяет форму и траекторию движения материи. Материальная реализация движется в пространстве и времени, но варианты остаются на месте и существуют вечно. Каждое живое существо своим мысленным излучением формирует слой своего мира. Наш мир населяет множество живых организмов, и каждый вносит свой вклад в формирование реальности.

### Маятник

Мысленная энергия материальна, и она не исчезает бесследно. Когда группы людей начинают думать в одном направлении, их «мысленные волны» накладываются друг на друга, и в океане энергии создаются невидимые, но реальные энергоинформационные структуры – маятники. Эти структуры начинают развиваться самостоятельно и подчиняют людей своим законам. Человек, попавший под влияние деструктивного маятника, теряет свободу – ему приходится быть винтиком в большом механизме.

Маятник «раскачивается» тем сильнее, чем больше людей – *приверженцев* – питает его своей энергией. У каждого маятника своя характерная частота колебаний. Например, качели можно раскачать, только прилагая усилия с определенной частотой. Эта частота называется резонансной. Если количество приверженцев маятника уменьшается, его колебания угасают. Когда приверженцев совсем не остается, маятник останавливается и как сущность умирает.

Чтобы выкачать из человека энергию, маятники цепляются за его чувства и реакции: негодование, недовольство, ненависть, раздражение, беспокойство, волнение, подавленность, смятение, отчаяние, страх, жалость, привязанность, восхищение, умиление, идеализация, преклонение, восторг, разочарование, гордость, чванство, презрение, отвращение, обида, чувство долга, чувство вины и так далее.

Главная опасность для человека, поддавшегося влиянию деструктивного маятника, состоит в том, что маятник уводит свою жертву в сторону от тех линий жизни, где человек обретет свое счастье. Необходимо освободиться от навязанных целей, в борьбе за которые человек уходит все дальше от своей стези.

Маятник по своей сути является эгрегором, но этим далеко не все сказано. Понятие «эгрегор» не отражает весь комплекс нюансов взаимодействия человека с энергоинформационными сущностями.

## Намерение

Намерение можно приблизительно определить как *решимость иметь и действовать*. Реализуется не желание, а намерение. Пожелайте поднять руку. Желание оформлено в ваших мыслях: вы отдаете себе отчет, что хотите поднять руку. Желание поднимает руку? Нет, само по себе желание не производит никакого действия. Рука поднимается только тогда, когда мысли о желании отработали и осталась одна решимость действовать. Может, решимость действовать поднимает руку? Тоже нет. Вы приняли окончательное решение, что поднимете руку, но она еще не двигается. Что же поднимает руку? Как определить то, что следует за решимостью?

Вот здесь проявляется неспособность разума дать вразумительное объяснение, чем же является намерение. Наше определение намерения как решимости иметь и действовать демонстрирует лишь прелюдию к силе, которая, собственно, и осуществляет действие. Остается просто констатировать факт, что рука поднимается не желанием и не решимостью, а намерением.

Намерение разделяется на *внутреннее* и *внешнее*. Внутреннее намерение подразумевает активное воздействие на окружающий мир – это *решимость действовать*. Внешнее намерение – это *решимость иметь*, когда мир сам подчиняется воле человека. Внутреннее намерение – это концентрация внимания на процессе своего движения к цели. Внешнее – концентрация внимания на том, как цель реализуется сама. Внутренним намерением цель *достигается*, а внешним – *выбирается*. Все, что связано с магией и паранормальными явлениями, относится к области внешнего намерения. Все, что может быть достигнуто в рамках обыденного мировоззрения, достигается силой внутреннего намерения.

## Отношения зависимости

Отношения зависимости определяются постановкой условия типа «если ты так... тогда я так...». «Если ты меня любишь, значит, бросишь все и пойдешь со мной на край света. Если ты не женишься на мне (не выйдешь за меня), значит, ты меня не любишь. Если ты меня хвалишь, тогда я с тобой дружу. Если ты не отдашь мне свою лопатку, я прогоню тебя из песочницы».

Когда любовь переходит в отношения зависимости, неизбежно возникает *поляризация*, и

равновесие нарушается. Безусловная любовь – это любовь без права обладания, восхищение без поклонения. Другими словами, такое чувство не создает отношений зависимости между тем, кто любит, и предметом его любви.

Равновесие нарушается и в том случае, если одно сравнивается с другим или противопоставляется. «Мы такие, а они – другие!» Например, национальная гордость: в сравнении с какими нациями? Чувство неполноценности: по сравнению с кем? Или гордость за себя: в сравнении с кем?

Где есть противопоставление, там неизбежно включаются в работу равновесные силы. Их действие направлено либо на то, чтобы «расташить» субъекты противоречия, либо соединить – к обоюдному согласию или для столкновения. Если поляризация создана вами, действие сил будет направлено прежде всего против вас.

### Поляризация

Избыточные потенциалы возникают, когда каким-либо качествам придается излишне большое значение. А отношения зависимости складываются между людьми в том случае, если они начинают себя друг с другом сравнивать, противопоставлять и ставить условия типа «если ты так, тогда я так». Сам по себе избыточный потенциал не так страшен до тех пор, пока искаженная оценка существует безотносительно, сама по себе. Но как только искусственно завышенная оценка одного объекта ставится в сравнительное отношение с другим, возникает *поляризация*, порождающая *ветер равновесных сил*. Равновесные силы стремятся устранить возникшую поляризацию, и действие их в большинстве случаев направлено против того, кто эту поляризацию создал.

### Пространство вариантов

Пространство вариантов представляет собой *информационную структуру*. Это бесконечное *поле информации*, содержащее любые варианты всех событий, которые могут произойти. Можно сказать, в пространстве вариантов есть все, что было, есть и будет. Пространство вариантов служит шаблоном, координатной сеткой движения материи в пространстве и времени. Как прошлое, так и будущее там хранится стационарно, словно на киноленте, а эффект времени проявляется лишь в результате перемещения отдельного кадра, в котором высвечивается настоящее.

Мир существует одновременно в двух формах: физическая реальность, которую можно потрогать руками, и метафизическое пространство вариантов, лежащее за пределами восприятия, но не менее объективное. Хотя доступ к этому полю информации в принципе возможен. Именно оттуда берутся интуитивные знания и ясновидение. Разум не способен создать ничего принципиально нового. Он лишь может собрать новую версию дома из старых кубиков. Мозг хранит не саму информацию, а некое подобие адресов информации в пространстве вариантов. Все научные открытия и шедевры искусства разум получает из пространства вариантов через посредство души.

Сны не являются иллюзиями в обычном понимании этого слова. Разум не воображает свои сны – он их действительно видит. То, что мы наблюдаем в реальности, – это реализованные варианты. Во сне мы способны видеть то, что не было реализовано, то есть пьесы с виртуальными сценариями и декорациями. Сны показывают нам то, что могло бы произойти в прошлом или будущем. Сновидение – это путешествие души в пространстве вариантов.

### Равновесные силы

Везде, где есть избыточный потенциал, возникают равновесные силы, направленные на его устранение. Потенциал создается мысленной энергией человека, когда какому-нибудь объекту он придает излишне большое значение.

Например, сравним две ситуации: вот вы стоите на полу в своем доме, а вот – на краю пропасти. В первом случае вас это несколько не волнует. Во втором – ситуация имеет для вас очень большое значение: сделайте вы одно неосторожное движение, и случится непоправимое. На

энергетическом плане тот факт, что вы просто стоите, имеет одинаковое значение как в первом, так и во втором случае. Но, стоя над пропастью, вы своим страхом нагнетаете напряженность, создаете неоднородность в энергетическом поле. В результате возникают равновесные силы, направленные на устранение этой неоднородности. Вы даже можете реально ощутить их действие: с одной стороны необъяснимая сила тянет вас вниз, а с другой – как бы отталкивает подальше от края. Ведь для того, чтобы устранить избыточный потенциал вашего страха, равновесным силам требуется либо оттащить вас от края, либо сбросить вниз и покончить с этим. Вот это их действие вы и ощущаете.

Действия равновесных сил по устранению избыточных потенциалов порождают львиную долю проблем. Коварство их заключается в том, что человек зачастую получает результат, прямо противоположный намерению. При этом совершенно непонятно, что же происходит. Отсюда возникает ощущение, что действует какая-то необъяснимая злая сила, своего рода «закон подлости».

### Сектор пространства вариантов

В каждой точке пространства существует свой *вариант* того или иного события. Для облегчения понимания будем считать, что вариант состоит из *сценария* и *декораций*. Декорации – это внешний вид, или форма проявления, а сценарий – путь, по которому движется материя. Для удобства можно разбить пространство вариантов на секторы. Каждый сектор имеет свой сценарий и декорации. Чем больше расстояние между секторами, тем сильнее различия в сценариях и декорациях. Судьба человека также представлена множеством вариантов. Теоретически не существует никаких ограничений на возможные повороты судьбы человека, поскольку пространство вариантов бесконечно.

### Слайд

Наше представление о себе и об окружающем мире зачастую далеко от истины. Искажение вносят наши *слайды*. Например, вас беспокоят некоторые ваши недостатки, и вы из-за этого испытываете чувство неполноценности, потому что вам кажется, что другим это тоже не нравится и они это не одобряют. Тогда, общаясь с людьми, вы вставляете в свой «проектор» слайд комплекса неполноценности и видите все в искаженном свете.

Слайд – это картина в вашей голове, которая (возможно, пока) не соответствует действительности. Негативный слайд, как правило, порождает *единство души и разума*, а потому воплощается в реальность. Наши худшие ожидания оправдываются. Негативные слайды можно преобразовать в позитивные и заставить работать на себя. Если вы намеренно создаете позитивный слайд, он способен удивительным образом трансформировать слой вашего мира. Целевой слайд – это воображаемая картина такой реальности, в которой цель уже достигнута. Систематическая визуализация слайда приводит к материализации соответствующего сектора пространства вариантов.

### Слой мира

Каждое живое существо энергией мыслей материализует определенный сектор пространства вариантов и создает слой своего мира. Все эти слои накладываются друг на друга, и таким образом каждое существо вносит свою лепту в формирование реальности.

Человек своим мироощущением создает индивидуальный слой мира – отдельную реальность. Эта реальность, в зависимости от отношения к ней человека, приобретает тот или иной оттенок. Если выразиться образно, там устанавливаются определенные «погодные условия»: утренняя свежесть и сияние солнца или пасмурное небо и проливной дождь, а бывает, что в ней свирепствует ураган либо вообще творится природная катастрофа.

Индивидуальная реальность формируется двумя способами: физическим и метафизическим. Другими словами, свой мир человек строит своими действиями и мыслями. Мыслеобразы здесь играют главенствующую роль, поскольку создают значительную долю материальных проблем, с которыми человеку приходится бороться большую часть времени.

Трансерфинг имеет дело исключительно с метафизическим аспектом.

### Течение вариантов

Информация лежит в пространстве вариантов стационарно, в виде матрицы. Структура информации организована в связанные друг с другом цепочки. Причинно-следственные связи порождают течение вариантов.

Беспокойный разум постоянно испытывает на себе толчки маятников и берется решать все проблемы, пытаясь держать ситуацию под контролем. Волевые решения разума – это в большинстве случаев бессмысленные шлепки руками по воде. Большинство проблем, особенно мелких, решаются сами собой, если не мешать *течению вариантов*.

Главная причина, по которой не следует активно сопротивляться течению, состоит в том, что при этом бесполезно или во вред затрачивается масса энергии. Течение идет по пути наименьшего сопротивления, а потому содержит в себе наиболее эффективные и рациональные решения проблем. Сопротивление течению, напротив, порождает массу новых проблем.

Мощный интеллект разума ни к чему, если решение уже существует в пространстве вариантов. Если не лезть в дебри и не мешать течению вариантов, решение придет само, причем самое оптимальное. Оптимальность уже заложена в структуре поля информации. В пространстве вариантов есть все, но с большей вероятностью реализуются наименее энергоемкие варианты. Природа не тратит энергию впустую.

### Трансерфинг

Слово *Трансерфинг* не я придумал, оно свалилось на меня оттуда же, откуда взялись все остальные термины и вообще все содержание книги. Я и сам до некоторых пор не понимал его значения. Здесь даже ассоциации непонятно как приспособить. Значение этого слова можно трактовать как «скольжение через пространство вариантов», или «трансформация потенциально возможного варианта в реальность», или «переход через линии жизни». Но в общем смысле: если вы занимаетесь Трансерфингом, значит, вы балансируете на волне удачи. Произносится Трансерфинг так же, как пишется. Если кому-то нравится выговаривать его на английский манер – на здоровье. Следует только иметь в виду, что звука *ё* в английском языке не существует.

### Фрейлинг

Фрейлинг – это эффективная технология человеческих отношений, которая является составной частью Трансерфинга. Главный принцип Фрейлинга можно сформулировать следующим образом. *Откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались.*

Действие этого принципа основано на том, что ваше внешнее намерение использует внутреннее намерение партнера, не ущемляя его интересов. В итоге вы получаете от человека то, чего не могли добиться обычными методами внутреннего намерения. Руководствуясь этим принципом, вы достигнете впечатляющих результатов в личном и деловом общении.

### Цели и двери

У каждого человека есть своя уникальная стезя, на которой он обретет подлинное счастье в этой жизни. Маятники навязывают человеку чуждые ему цели, которые манят своей престижностью и недоступностью. Гоняясь за ложными целями, вы либо ничего не добьетесь, либо, добившись, поймете, что вам это не нужно.

Ваша цель превратит вашу жизнь в праздник. Достижение вашей цели притянет за собой исполнение всех остальных желаний, причем результаты превзойдут все ожидания. Ваша дверь является тем путем, который приведет к вашей цели.

Если вы идете к вашей цели через вашу дверь, никто и ничто не сможет вам помешать,

потому что ключ вашей души идеально подходит к замку вашей стези. Ваше у вас никто не отнимет. Так что проблем с достижением вашей цели не будет. Проблема лишь в том, чтобы найти вашу цель и вашу дверь. Трансерфинг научит вас, как это делать.

## Литература

*Вадим Зеланд* «Трансерфинг реальности I-V», изд. ВЕСЬ 2006; «Вершитель реальности», изд. ВЕСЬ 2008; «Практический курс Трансерфинга за 78 дней», изд. ВЕСЬ 2008; «Таро пространства вариантов», изд. ВЕСЬ 2009; «Обратная связь», изд. ВЕСЬ 2009; «Изнанка реальности DVD», изд. ВЕСЬ 2009; «Апокрифический Трансерфинг», изд. ЭКСМО 2010; «Живая кухня», изд. ЭКСМО 2010.

*Arnold Ehret* «Mucusless Diet Healing System», Benedict Lust Publications 2002.

*Эдмонд Бордо Шекели* «Евангелие мира от Ессеев», изд. Саттва 2005.

*Дина Ашбах* «Живая вода», изд. Питер 2009.

*Поль и Патриция Брэгг* «Шокирующая правда о воде и соли», изд. ФАЙР-ПРЕСС 2007.

*Юрий Драгомирецкий* «Живая сила проростков», изд. Невский проспект 1999.

*Майя Гогоулан* «Большая книга здорового питания», изд. АСТ 2009.

*Ольга Афанасьева* «Продукты: полезные или опасные?», ИГ Невский проспект 2007.

*Рагозин Б.В.* «Формула здоровья. Целебные свойства пряностей», изд. Философская книга 2009.

*Надежда Стогова*, изд. Питер, серия «Против 100 болезней»: «Амарант», «Виноград», «Крапива», «Гранат».

*Неумывакин И.П.*, изд. Диля, серии «На страже здоровья» и «Мифы и реальность»: «Мед», «Лимон», «Крапива», «Одуванчик», «Подорожник», «Гречиха», «Орехи», «Кедровое масло», «Яблочный уксус», «Чеснок», «Льняное масло», «Морковь», «Шиповник», «Овес», «Хрен», «Лук».

*Евгений Щадилов* «Чистка кишечника в домашних условиях», изд. АСТ 2005.

*Евгений Щадилов* «Чистка печени в домашних условиях», изд. АСТ 2005.

Геннадий Малахов «Полная энциклопедия оздоровления», изд. Рипол Классик 2010.

Фильмы: «Прекрасная зеленая», «Аватар», «Суррогаты», «Матрица».

## Интернет-ресурсы

Сайт Вадима Зеланда: <http://zeland.ru>

Русский сайт сыродения: <http://www.syroedenie.com>

Дневник Сыроедки, рецепты: <http://rawinrussian.livejournal.com/197349.html#cutid1>

Рецепты от Лидии Серegiной: <http://www.seryogina.ru>

Сайт Виктории Бутенко: <http://www.rawfamily.com>

Сайт Марины Гладких: <http://gladworld.ru>

Масло амаранта: <http://www.rusoliva.ru>

Сибирские таежные дары: <http://www.taiga.etnoshop.net>

Алфавит здоровья, живые продукты: <http://www.alfavitzdorovia.ru>

Диамарт, живые продукты: <http://diamart.su>

Магазин Сыроешки: <http://syroeshka.ru>

Домашние мельницы: <http://www.mukomolka.ru>

Дегидратор Эскалибур: <http://dry.naturfood.net>