



№ 2 февраль 2011
Подписной индекс на 2011 год
38113

Чтоб от болезней не страдать,
«Малахов про» надо читать
Вы подпишитесь на газету эту,
И в помощь Вам –
бесценные советы.

МАЛАХОВ

pro: *здоровье, счастье, жизнь*

От издателя

Итак, подписка на Россию состоялась! Начало положено. Благодарю всех, кто поверил в НАШУ газету и подписался на нее. Хочется перечислить те края, области и регионы, которые проявили наибольшую активность. Алтай, Амурская, Архангельская, Астраханская области, Башкирия, Белгородская, Брянская области, Бурятия, Владимирская, Волгоградская, Воронежская области, Дагестан, Еврейская автономная область, Забайкальский край, Ивановская, Иркутская области, Кабардино-Балкария, Калининградская обл., Калмыкия, Калужская обл., Камчатский край, Карачаево-Черкессия, Карелия, Кемеровская, Кировская обл., Коми, Костромская обл., Краснодарский и Красноярские край, Курганская, Курская, Липецкая обл., Марий Эл, Мордовия, Москва и Московская обл., Ненецкий автономный округ, Нижегородская, Новгородская, Новосибирская, Омская, Оренбургская, Орловская, Пензенская обл., Пермский, Приморский край, Псковская, Ростовская, Рязанская обл., Санкт-Петербург, Самарская, Саратовская обл., Саха республика, Свердловская обл., Северная Осетия-Алания, Смоленская обл., Ставропольский край, Тамбовская обл., Татарстан, Тверская, Томская, Тульская, Тюменская обл., Удмуртия, Ульяновская обл., Ха-

баровский край, Хакасия, Ханты Мансийский автономный округ, Челябинская обл., Чеченская, Чувашская республика, Чукотский автономный округ, Ярославская обл.

После того, как вы получите и прочтете первый номер газеты, высылайте свои отзывы и пожелания. Писать можно обычным письмом на адрес: **347800 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинск, ул. Рыгинская д. 41, Малахову Геннадию**. Или на электронную почту: **genesha@mail.ru**. Обязательно делайте пометку, для обычного и электронного письма, для газеты.

Итак, ждем Ваших писем, отзывов, вопросов, опыта лечения и оздоровления. Только Ваше активное участие может сделать эту газету по-настоящему Народной. Помните, всю газету я делаю сам, и Ваше активное участие не только облегчит мой труд, но и сделает газету намного интереснее. Наиболее активных читателей, я буду всемерно поощрять. Поощрения будут разные: мои книги с подписями, мои фильмы на DVD, аппараты по приготовлению живой и мертвой воды, корректирующая фигуру и омолаживающая организм одежда, различные приборы на оздоровительную тематику (измерители давления, соковыжималки и прочее), а также денежные поощрения и даже возможность дополнительного заработка.

С уважением Геннадий Малахов

В марте Луна рекомендует:

1. Не рекомендуется смотреть в зеркало. День благоприятен для потенции, выполнения очистительных процедур. Берегите ноги.
2. Погуляйте на природе. В течение дня поддерживайте приподнятое настроение. Обратите внимание на сны.
3. Завтра новолуние. Будьте в течение ближайших 3-х дней внимательны. Сегодня ничего не предпринимайте.

Содержание номера:

- + От издателя
- + В марте Луна рекомендует
- + Познавательный-практический
- + Опыт читателей
- + Ответы и разъяснения для читателей
- + Болезни и их лечение
- + Хочу выздороветь
- + Здоровье – какое оно должно быть?
- + «Мое прекрасное Здоровье»
- + Продолжение из книги «Записки голодающего»

4. Новолуние. Подведите итоги уходящего месяца. Физическая нагрузка легкая.
5. Время строить планы. Долго не ходите.
6. Сохраняйте спокойствие. Рекомендуется избегать каких либо травм в лицевой части головы. Возможно обильное кровотечение.
7. День благоприятен для больших физических нагрузок. Можно промывать носоглотку слегка подсоленной водой.
8. Проявите умеренность во всем и берегите голову от ушибов.
9. Сегодня можно выбирать пищу по вкусу и использовать ее в дальнейшем в течение месяца.
10. Сегодня лучше помолчать и беречь шею и горло от простуды.
11. Сегодня хорошо сделать важный поступок, который коренным образом изменит вашу жизнь. Полезно дать нагрузку на руки.

12. День подходит для косметических процедур. Ограничьте питание на ночь.

13. Хорошо заниматься силовыми упражнениями. День проведите в кругу семьи.

14. День подходит для лечения зубов, полости рта. Ничего всерьез не принимайте. Больше шутите.

15. Берегите грудную клетку от ушибов. Вечером примите прогревающую ванну.

16. Рекомендуется беречь сердце и сосуды. Девиз этого дня – нет волнениям и спиртному. Да – спокойствию и прогулкам.

17. Сегодня хорошо покаяться, простить обидчиков. А питание свежей пищей омолодит организм.

18. Исключите переедание. Гоните прочь тоску и меланхолию. Берегите зрение.

19. Полнолуние – это значит, умеренная нагрузка и повышенное внимание к происходящему вокруг.

20. Остерегайтесь выяснения отношений.

В феврале сердце остается слабым, но не таким, как в январе. Несколько улучшается работа и пищеварительной системы. Что касается жизненных запасов, накопленных за лето и осень – витаминов, минералов и других биологически активных веществ, то они снижаются и это в целом сказывается на работоспособности и жизнестойкости организма.

В феврале нужно вводить в питание продукты с повышенным содержанием биологически активных веществ и насыщенных жизненной энергией. Важно не терять телесную теплоту, сохранять ее с помощью одежды и обуви.

В качестве простейшего, доступного и необычайно эффективного средства получения организмом биологически активных веществ и жизненной энергии, я рекомендую проросшую пшеницу и продукты пчеловодства.

Покупаете половину ведерка чистого пшеничного зерна и самостоятельно проращиваете его. Для этого, берете глубокую чашку, на литр. Помещаете в нее 3-4 стакана зерна. Тщательно промываете. Дополнительно, подержите зерно в слабом растворе марганцовки, минут 10-20. Вновь тщательно промойте (помните, больше никакой обработки и чистки зерна не будет). Заливаете зерно водой (попробуйте талую, омагниченную) так, чтобы половина его толщи, была смочена водой, а верхняя – без воды, но влажная. Накрываете чашку чистой тряпочкой, и раз в 3-4 часа перемешиваете зерно, что бы оно было влажное. Наверху оно более сухое, а внизу в воде. Прорастая, зерно вбирает в себя воду, и чтобы этот процесс был равномерным, его надо периодически помешивать. В случае быстрого пересыхания верха зерна – добавьте 0,5-1 стакан воды.

Примерно, через 1-2 суток, в зерне появятся «выключки» – проростки. В идеале они должны быть от 1 до 2-3 мм. Это говорит, что зерно проросло. В это время в нем, жизненная энергия пробуждается от спячки и начинает расходоваться в развитие и рост растения. Именно в это время она наиболее сильна и ее можно с большим успехом использовать для укрепления своего организма.

Чтобы зерно дальше не проросло, чашку с проросшим зерном помещаем в целлофановый пакет и кладем в холодильник с температурой не выше 5-7 градусов. Рост его резко приостанавливается, и оно может храниться до 2-3 недель. Но, лучше всего его использовать в течение первой недели.

Во время первых 2-3 суток, в зерне идут мощнейшие биологические процессы – надо из спящего зерна сформировать живое растение. А все биологиче-

21. Обращайте внимание на примеры. Женский день.

22. Не будьте эгоистичны – все хотят красиво жить. Берегите почки.

23. Зажгите свечу, а лучше посидите у огня.

24. Спокойствие и умеренность – девиз этого дня.

25. Не перегружайте печень излишествами. Вечером погуляйте.

26. Семейный день. Берегите поясницу.

27. Проведите очищение помещения ладаном. Не ссорьтесь.

28. Избегайте охлаждения и повышенной нагрузки на позвоночник.

29. Умеренная прогулка вокруг местного водоема – самое лучшее сегодня.

30. День подходит для пищевой разгрузки или суточного голода.

31. Внимательно смотрите под ноги – сегодня спотыкаться вредно.

ские процессы тогда идут успешно, когда они снабжены витаминами и ферментами. Именно эти вещества и осуществляют жизненные процессы. И чем их больше, тем сильнее проявление жизни во всех ее аспектах (росте, устойчивости, плодовитости и т. п.). Так вот, в проросшем зерне многократно увеличивается количество жизненно важных витаминов группы «В». Возрастает количество витамина Е (усиливает потенцию), А (укрепляет слизистые оболочки, делает красивой кожу) и ряд других.

Крахмал в зерне, под действием ферментов превращается в солодовый сахар. Проросшее зерно из крахмалистого продукта превращается в растительный. Отпадает надобность пищеварению работать над расщеплением крахмала в сахара. Пищеварение проросшего зерна начинается со стадии расщепления сахаров – это огромная экономия жизненной энергии организма.

И к тому же, проросшее зерно, это полноценный продукт – в нем есть оболочка (микроэлементы и клетчатка), которая нужна для нормальной работы кишечника; зародыш – сосредоточение биологически активных веществ (жизненной энергии растения, витаминов и ферментов); крахмал – источник энергии и материи для роста растения и животного. В итоге, это полноценный, цельный продукт, который удобен как для процесса пищеварения, так и удаления отходов из организма. А также обладает уникальными питательными характеристиками.

Как лучше всего использовать проросшее зерно?

Его можно брать по 1-2 столовые ложки и класть в готовые первые и вторые блюда, каши, салаты. Можно добавить в проросшее зерно немного меда (в две ложки зерна, полчайной ложки меда) и есть перед едой. Больше 2-4 ложек сырого проросшего зерна в день, есть не следует, этого вполне достаточно.

Более вкусное блюдо из проросшей пшеницы получается если его перемолоть на мясорубке, сделать котлетку или блинчик и слегка поджарить, до золотистой корочки, на сковороде. Получается вкусный и полезный хлебец. Если добавить немного чеснока – вкус будет как у мясной котлеты. Если немного меда (лучше после выпечки), то получится вкуснейший пряник.

Если зерно прорастает до 5-10 см, оно тоже полезно, но уже не столько жизненной энергией, а повышенным содержанием в зеленом проростке хлорофилла. Хлорофилл, в растении выполняет примерно ту же роль, что и гемоглобин в крови человека. В зеленом листе зерна будет и витамин С и А и Е. Оно очень нежное и его можно добавлять в салаты, вторые блюда и есть просто так. В

зимнее время зеленые листочки проросшей пшеницы значительно разнообразят ваш рацион.

Можно проросшее зерно высушивать, перемалывать и получать из него муку. Эту муку можно спешивать с обычной наполовину и делать полезную выпечку. Эффект не тот, как у сырого проросшего зерна, но эта выпечка в

Зима – время испытания на прочность любого живого организма. Зимой обостряются многие заболевания связанные с холодом и сыростью. Народная мудрость предусмотрела и отобрала свои методы борьбы с этими неблагоприятными погодными явлениями. В первую очередь, зимой следует носить одежду и обувь сделанные из шерсти. Например, я совсем недавно по достоинству оценил... валенки. Многие наши недомогания начинаются с того, что мы повседневно носим не ту обувь. Особенно это касается обуви носимой в квартире, доме. И важность этого вопроса увеличивается в зимний период, когда полы становятся холодными.

Дело в том, что наши стопы имеют огромное количество биологически активных точек. Через стопы идет циркуляция крови и энергии. В теплой коже и тканях сто-

несколько раз будет полезнее, чем обычная. А вкусом ничем не отличаться.

Использование проросшего зерна в неблагоприятный зимний период, позволит перенести его намного легче и избежать последующих весенних осложнений. Попробуйте и убедитесь в этом сами.

пы эти процессы идут так, как им и должно быть. Но как только стопа охлаждается, сосуды спазмируются, энергетический ток затрудняется и в организме нарушается нормальное распределение и ток энергии и крови.

В первую очередь, это ведет к ослаблению организма. Далее, в ослабленном организме нарушаются процессы пищеварения. Вместо полноценного переваривания, образуются много побочных продуктов в виде слизи. А слизь выделяется из организма только легкими и носоглоткой. В итоге, замерзли ноги – появился насморк. Парим ноги – насморк проходит. Понимаете связь – ног и насморка. А вот для того, чтобы этот процесс в зимний период не запускался, носите валенки вместо домашних тапочек. Причем носите их лучше всего на босу ногу.

Познавательный-практический

В конце 2010 года я побывал на двух мероприятиях: ярмарка народной медицины в городе Ростове на Дону, и мой творческий вечер в Петербурге. Поделюсь своими впечатлениями и рассуждениями.

В Ростове были представлены товары народной медицины, во всевозможных вариантах. В целом это хорошо и правильно. Но, я хочу подчеркнуть самую важную особенность: в здоровье, а особенно в выздоровлении, главную роль играют не приборы, товары и продукты, а... воля и настрой. Именно они активируют и запускают внутренние резервы и особые внешние условия для исцеления, победы сознания и организма над болезнью. Приборы, продукты и всевозможные оздоровительные товары, сами по себе это сделать не в состоянии. В совокупности с волей и настроем – это могучая сила, ускоряющая и усиливающая целительные процессы. Поэтому я предупреждаю читателей от одностороннего увлечения оздоровительной атрибутикой. Тем более, что с развитием оздоровительного рынка, ее рекламируют все шире и шире, мол, только в ней и заключается здоровый образ жизни. При отсутствии собственной воли и разума это мало полезные вещи. Я видел, как люди приобретали прекрасные тренажеры, которые по большей части стоят и пылятся. Как гонятся за каким-то «супер» питанием, препаратами, едят его, и надеются на чудо. При этом продолжают курить, беспорядочно есть, злословить, раздражаться, ложиться спать в 2-3 ночи, ездить на машинах, вместо физической активности. При таком образе жизни им ничто не поможет. А рынок выдает все новые и новые чудо средства – мол, обжирайся, валяйся в постели, но принимай это «чудо» и будешь здоров, красив и сексуально бесподобен. Все это чушь, от которой я буду предупреждать вас и одновременно пояснять, что действительно заслуживает доверия и как его лучше применять.

На ярмарке в Ростове я познакомился со специалистами практикующими продавливание живота. Об этом методе я знал давно, но прослушав лекцию понял его сильные и слабые стороны. И сейчас я хочу с вами поделиться своими рассуждениями, как этот метод усилить и в сочетании с чем. Метод истинно народный, проверенный, необычайно эффективный. Но, наиболее эффектив-

но он будет работать не сам по себе, а при соблюдении определенных условий.

Чтобы ясно показать, при каких условиях он будет работать эффективнее, я начну с примера, который на лекции привел Сергей Александрович Павлюков – ведущий висцеральный терапевт. Слово «висцеральный» в переводе с латинского означает «внутренность», то есть специалист по внутренним органам.

Итак, Сергей Александрович рассказал об одном военном летчике, уволенном по сокращению. С горя, этот летчик начал пить и... полностью разрушил свое здоровье. Его почки были в плачевном состоянии, и начался цирроз печени. Случайно он попал на лекцию по массажу внутренних органов и остался ее прослушать. Бывший летчик понял, в чем суть метода, и стал регулярно три раза в день обдавливать органы живота. Сначала обдавил область почек – там исчезли боли. Так как руками это сделать трудоемко, он делал продавливание деревянной скалкой, которой хозяйки раскатывают тесто. Находил в районе почек болезненный участок и держал до тех пор, пока боль не исчезала. Так он оздоровил свои почки. После чего принялся за печень. А в районе желчного пузыря у него были камни, довольно большие. И во время обдавливания, камень пошел по желчному протоку и застрял в нем. По всем медицинским меркам ему предстояла операция по удалению желчного пузыря. Но, мужчина не растерялся, и... продавил застрявший камень обратно в желчный пузырь. В дальнейшем, обдавливая это место, мужчина добился растворения камня! Простая процедура обдавливания органов внутри живота, очень благотворно отразилась и на общем здоровье и даже внешности этого мужчины. У него улучшилась гибкость, что свидетельствует об общем омоложении организма. И даже увеличился его рост! Он вырос: был – 175 см, а стал – 181! И все это в 48 лет!

Итак, чтобы метод обдавливания живота работал эффективно, надо прекратить разрушать свой организм. А для этого, в самую первую очередь надо поменять... мировоззрение. Ведь летчик начал пить из-за того, что почитал свою жизнь без полетов неполноценной, а значит ненужной. А раз так, то жизнь и здоровье по-

теряли свою значимость. Это величайшее заблуждение, говорящее об узости, эгоизме и незрелости сознания. Потеря здоровья и дискомфорт в теле, невольно заставляют человека искать средства для выхода из этого состояния, в которое он сам себя вверг. Здесь происходит внутренняя работа в сознании, переоценка ценностей, изменение мировоззрения. Эта работа называется «настройка на обретение утраченного здоровья». На страницах газеты я буду много внимания, времени уделять этому феномену, лежащему в основе не только выздоровления, но и успеха в жизни. Если ее нет, то самое совершенное и современное лечение будет малоэффективно.

Летчик, прекратил разрушать свой организм спиртным. Для восстановления организма нужно полноценное питание. Если хотите скорейшего восстановления, его надо включить в свой рацион. Более того, чтобы пищеварительная система работала нормально, надо включить в рацион питания такие продукты, которые бы способствовали восстановлению стенки желудка, кишечника и способствовали нормальной перистальтике. Вот тогда обдавливание живота будет работать еще лучше.

Кстати, не всякий специалист знает, за счет чего работает сам метод обдавливания живота. Оказывается, в кишечнике, желудке, различных внутренних протоках (желчных, мочевых, поджелудочной железы), мочевом пузыре, матке и иных внутренних органах имеющих мускулатуру возникают спазмы. В области спазма происходит застой крови. Клетки не получают питания, кислорода. Накапливающие продукты жизнедеятельности клеток, дополнительно отравляют спазмированный участок. Это дает начало болезнетворному процессу. Когда, пальцами надавливают на область спазма, чувствуется уплотнение и боль. Мягкое надавливание приводит к тому, что застаиваясь, венозная кровь, выдавливается из места застоя, а на ее место приходит свежая артериальная. Восстановление кровообращения ведет к расслаблению этого участка кишечника, возобновлению перистальтики и прохождения внутреннего содержимого через это место. Боль, твердость исчезают, и слышится урчание, перетекание. Нормальная работа восстановлена, что в целом благотворно сказывается на работе всего организма в целом. Что и произошло у нашего летчика.

Но, это еще не все. Мы не ответили на главный вопрос, почему и **от чего спазмируются органы брюшной полости?** Оказывается, брюшная полость и все ее содержимое имеют великолепно развитую иннервацию, пронизаны нервными окончаниями. Стенки кишечника, протоки, и даже внутренние органы, имеют мышцы. Эти мышцы нужны для того, чтобы за счет своих ритмичных перистальтических движений проталкивать пищевую массу, секрет пищеварительных желез, желчь и иное. Но, по какой-то причине, они спазмируются и перестают нормально работать.

Исследуем эту причину. Мышцы управляются нервами, через них осуществляются команды по сокращению мышцы и последующему расслаблению. Нервы управляются сознанием. Когда в сознании возникает мощное раздражение от какой-то эмоции, это раздражение по нервам распространяется по всему организму и... нарушает нормальное сокращение и расслабление мышц. Это хорошо видно на скелетных мышцах – от гнева руки сжимаются в кулаки. Нечто подобное происходит и в брюшной полости. Поэтому, нужно контролировать, а по возможности исключить отрицательные эмоции, которые вызывают спазмы в стенках кишок, протоках и внутренних органах. А знаете, какие эмоции сильнее всего влияют на спазмирование органов живота? Раз-

дражения и гнева – на желчный пузырь, желчные протоки и печень. Сожаление, тоска, жалость к себе на желудок, поджелудочную железу, область 12-й кишки. Эти эмоции заставляют человека концентрироваться на самом себе, на своем центре, где эти органы и расположены. Поэтому, надо научиться управлять своим сознанием, чтобы не портить органы брюшной полости.

Итак, контроль над эмоциями, правильное питание, достаточная двигательная активность, устранение вредных привычек – важные условия для успешной реализации обдавливания живота.

А вот теперь, можно рассказать о самой технике обдавливания живота. Техника весьма эффективна и может применяться самостоятельно. В основу техники обдавливания живота положено мягкое надавливание пальцами руки. В качестве дополнительного средства можно использовать приспособление, как это делал выше упомянутый летчик, например, деревянную скалку.

Обдавливание живота лучше всего проводить в положении лежа на спине, перед едой. Чтобы живот был расслаблен, надо ноги согнуть в коленях. Брюшная стенка в этом положении становится расслабленной и это позволяет руке лучше проникать внутрь и осуществлять давление на органы брюшной полости.

Обдавливание живота можно проводить различными вариантами. На первом этапе, можно порекомендовать мягкое продавливание живота по часовой стрелке. Слегка надавили пальцами внутрь живота – отпустили. Переместили пальцы руки на 1-2 см по часовой стрелке и вновь надавили. Так сделали 2-3 круга. На первом, подготовительно-ознакомительном этапе, этого вполне достаточно. Длительность этого этапа от 2-3 дней до недели. За это время вы должны изучить свой живот и реакции внутренних органов на их обдавливание. Узнаете области уплотнения и боли. Во время ознакомительного этапа, хорошо посмотреть анатомический атлас, чтобы знать, где и какие органы располагаются в брюшной полости. В правом подреберье расположена печень. Уплотнения и боли в этой области говорят о возможных неполадках с печенью. В левом подреберье расположена поджелудочная железа. Если имеется в ней неполадка, во время продавливания возникают неприятные болевые ощущения, отдающие в сердце. Если боли возникают по центру подреберья, это указывает на спазмы в желудке. Боли в районе пупка говорят о спазмах 12-перстной кишки, желчных протоков и желчного пузыря. Также можно обнаружить боли в области почек, матки, придатков, мочевого пузыря.

На втором этапе, можно целенаправленно работать с областями боли и спазмов. Добиваться их устранения. Для этого, продавливание осуществляется также по часовой стрелке. Мягко надавливаем пальцами вглубь живота, если нет уплотнения и боли – перемещаем далее на 1-2 см. Как только на новом месте, пальцы натываются на уплотнение и возникает хорошо ощущаемая боль, дальнейшее давление прекращается, оставаясь на прежнем уровне. Такое давление осуществляют до тех пор, пока боль не пройдет. На это может уйти от минуты до 3-5 и более.

О том, что произошло положительное действие надавливания, говорит расслабление и возникновение перистальтики в виде бульканья или перетекания.

Как только этот эффект проявляется, пальцы перемещаются далее, на 1-2 см и все повторяется вновь. В целом, на продавливание живота на втором этапе, должно уходить от 15 до 20 минут. Однако следует подчеркнуть, что живот и его состояние у каждого человека сильно

отличаются. Если человек худощав, то про-давливание идет легко и быстро. Но, если живот большой, то на его проработку требуется гораздо больше времени – до 30-50 минут.

Чтобы эффект был хороший, обдавливание живота следует выполнять регулярно. При серьезном поражении внутренних органов 2-3 раза в день по 15-20 минут, в течение 3-6 месяцев. В дальнейшем, регулярно делать по утрам, на протяжении всей жизни. Перерывы возможны, но это указывает на большую лень. Дополнительно соблюдайте рекомендации описанные выше.

Опыт читателей

По специальности я хирург, анестезиолог-реаниматолог. Мне 56 лет, из них 20 лет в операционной. Насмотрелся на страдания больных и на то, как они умирали. Еще со студенческих лет меня мучил вопрос, почему на вскрытии обнаруживается, что все органы целые, а человек умер? К сожалению, ответы на истинные причины различных заболеваний стали появляться в печати лишь в последнее время. Несомненно, основной и бесценный вклад в раскрытии механизмов нарушения здоровья человека сделан Вами и человечество это оценит. С появлением ваших уникальных работ моя жизнь обрела новый смысл и новое качество. Пользуясь случаем я хотел бы не только выразить свои слова благодарности, но и вкратце поделиться с Вами своими наработками в плане самооздоровления.

Так свой толстый кишечник я промываю практически ежедневно каждое утро приятно-теплой водопроводной водой, после чего возникает несколько позывов и кишечник чист и не беспокоит меня целые сутки. После такой процедуры в животе необыкновенная легкость и благодать. Испражнения практически ни чем не пахнут. Так что всякие разговоры, что высокое промывание толстого кишечника вредны лишены всяких оснований. Лично я промываю его вот уже на протяжении тридцати лет и свидетельство тому хорошее здоровье.

Голодать по Николаеву начал с 1973 года. Помню в тот же год всего лишь за 15 дней голода на одной воде я избавился от тяжелой двухсторонней пневмонии (на грани с крпозной).

Прочитал ваши книги, правда, не все. Материал очень хороший, ничего подобного я еще не встречал. Может быть это действительно сенсация в науке. Все очень просто, само лекарство находится в самих нас.

О себе вкратце. В свое время заболел очень серьезным заболеванием – туберкулезом. Лечился в стационаре довольно продолжительное время. Химия конечно вещь очень сильная, и как я сейчас считаю – это мое личное мнение ее не нужно сбрасывать со счетов. А затем занялся фитотерапией. Из источников всевозможных газет, журналов находил те и другие растения, способствующие лечению этого недуга. И вот прошло уже порядка десяти лет и у меня все хорошо. Флюорография не выявляет никаких признаков. Практически здоров, как пишут врачи. Уринотерапией пока не занимался, но займусь. Когда пройду нужную очистку организма я не знаю прав ли я или нет – судить вам. Но я придерживаюсь такой точки зрения и, по-моему, ей не изменю.

Эффект от обдавливания живота весьма велик – улучшается общее состояние, человек молодеет, восстанавливается работа печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, матки, мочевого пузыря, предстательной железы, яичников, тонкого и толстого кишечника, желудка. Рассасываются камни в желчном пузыре, почках, но при условии соблюдения правильного питания, эмоционального спокойствия.

Вот простая и доступная всем оздоровительная рекомендация.

Опробуйте и напишите свой опыт.

Как я уже писал выше, что имел тяжелое заболевание и с тех пор занимаюсь фитотерапией. А в частности, хожу в лес собираю два десятка растений, преимущественно это листья ягод, таких как – брусника, черника, ежевика, малина и так далее. И взяв из десятков этих трав по щепотке, завариваю и пью чай, И заметил, что на протяжении большего отрезка времени практически никакими простудными заболеваниями не болел. И вот что, на мой взгляд, я думаю, что тот человек примет вашу панацею, должен пить во время принятия урины лечебные травы. Мое мнение, что эффект будет гораздо больше. С травами получается усиленный двойной эффект, но это мое личное мнение. Безусловно, человек должен лечить себя сам и подходить ко всему индивидуально, выбирая тот или иной метод лечения, а не слепо верить всяким советам. Он должен сам чувствовать, что именно ему подходит, а вообще в основном человека лечит собственный мозг, если он не может ему помочь в лечение того или иного заболевания, все напрасно – это тоже моя точка зрения.

Мне 45 лет. Давно, точнее с детства мучили запоры. Естественно никто из врачей мне помочь не мог. Только при рентгеновском исследовании всплывали руками как я живу с таким кишечником, он в 3 раза больше, чем мне надо.

Представляете, насколько он растягивается от переполненного дерьма? И это дерьмо должно пройти через весь организм, чтобы выйти через легкие и кожу.

Вам наверное понятно, какая у меня была зашлаковка организма – 100 %, даже тяжело было в трамвае постоять. Перистальтика на нуле, хоть гвоздями из себя выковыривай. С сердцем с детства на учете. Всегда мерзла в молодости, очень худая. Но стала задумываться еще в 1987 году, что мне с собой делать. Жить было невыносимо. Металась и искала литературу.

Причина в энергетическом застое. Возможно, поражении полевым паразитом.

В 1991 году, 13 дней голодала по Шелтону, промывалась по Уокеру. Результат был, но не очень большой.

Наконец вышла на Вашу литературу. И начала все заново. Целый год занималась периодическими чистками кишечника с учетом фаз луны. Делала микроклизмы. Сделала 8 чисток печени. Высыпалось очень много камушков. И все равно чуда не наступало. Половая жизнь вообще не в радость. Я чувствовала, что когда-нибудь кишечник лопнет.

Не была устранена главная причина. Она энергетическая и вне действия указанных процедур.

Постепенно переходила на раздельное питание. Употребляла только цельные каши. Ела проросшую пшеницу. Пошла в гости, поела салат и курицу. Пришла домой, а ночью приступ с желудком. Подкапталась комком к горлу. Побежала в туалет, но не рвет, сильные боли в желудке. Вроде отравиться было не чем. Я сникла. Мясо давно не употребляла, а тут поела и такая реакция. Я решила промыть желудок. Выпила достаточно воды, желудок раздулся как шар. Давила на корень языка и на желудок одновременно, но ничего не получилось, только резкая боль в желудке. Так я промучилась часа два. Тогда я решила на голодовку по жесткому варианту, на 21 день. Отпросилась на работе и поехала в свой сад.

Было очень тяжело. Но я терпела, была уверена в 100 % успехе, так как опыт голодовки у меня был уже. На 16 день язык очистился наполовину. Я думала, что к 21 дню он очистился полностью, но нет. Так и застопорился, к тому же чувство голода к 21 дню я не ощущала. А поскольку я худая, к началу голодовки вес мой был около 48 кг, то по Вашим рекомендациям я решила закончить голод. Все 21 дни в желудке урчало, булькало, есть просило, хотя чувства голода давно уже не было. За голодовку частично освободился мой забитый позвоночник от шлаков. Чувство голода по хорошему меня посетило где-то на 12 день выхода из голода, к тому же моменту у меня очистился язык. Сегодня у меня 13 день выхода.

Было применено сильное оздоровительное средство, которое должно дать свой положительный результат.

Все неожиданности у меня оказались впереди. Меня потрясает каждый день. Когда голодовка окончилась, у меня все во рту было так кисло и так было дней 6 первых, что есть ничего не хотелось. Постепенно это ощущение проходило.

В первый день приема пищи сделала все так, как Вами описано с чесноком. Сейчас мне понятно, что это выходили продукты не доокисления, которые закрепились во всех клетках.

И вот наконец награда! Все, как Вы описали в максимальном результате. И кал без запаха и урина пахнет духами упаренная, и сила вагонами прибывает, очищается мозг, гной выходит.

Что я говорю!

Позвоночник стал гибким и легким. Очищаются от всякой дряни клетки сердца, сердце заработало, щитовидка уменьшается, постоянно где-нибудь в организме идет работа.

Организм, порой не может начать оздоровительную работу из-за сильного угнетения жизненной силой шлаками. Отсюда, оздоровление идет медленно и не надежно. И только применение мощного оздоровительного средства способно быстро решить поставленную задачу. Что и произошло в данном случае.

Уменя руки всегда были с крупными венами как у деревенского мужика, а сейчас они сокращаются. Шея не ворочалась, сейчас все позвонки шейные хрустят, шлаки выходят. Легко выполняю йоговские упражнения. Под глазами мешки пропали и это радует! Я чувствую, что скинула 20 лет и поняла, что 45

лет я использовала жизнь на 5 %. Мало

того, я сделала открытие, что значит жизнь по законам природы, как она при этом помогает. Спать стала очень мало, дикая работоспособность, но не переутомляюсь. Пока набрала 0,5 кг веса. Но кишечник работает как часы, именно как и положено с 5-7 утра, чего со мной в жизни не бывало. Из совы я снова стала жаворонком.

Все нормализуется, что до этого было извращено и считалось «нормальным». Скоро произойдет и нормализация половой жизни. Половые ощущения приобретут небывалую остроту. Вы познаете себя, как женщина.

Я решила круто изменить свою жизнь. Да кстати после голодовки перейти на раздельное питание жесткое. Год пока привыкала к раздельному питанию, я очень голодала и мучилась, шла перестройка привычек. А сейчас насыщаюсь до ушей и после 16.00 действительно есть уже нет потребности».

Начал пить урину по утрам с декабря 1996 года и где-то в марте почувствовал, вернулось утраченное здоровье. С мая стал делать клизмы со свежей уриной и с выдержанной до 3-х суток. Через 2,5 месяца выскочила какая-то пробка из кишечника, и после этого с каждой клизмой кишечник стал понемногу очищаться все более и более, до этого урина заходила плохо. Теперь живот не тянет и самочувствие легкое после клизм. Ставлю их поле дефекации, хотя стул бывает раз в три дня.

Надо почистить полевою форму жизни, изменить питание, чтобы стул стал регулярным.

Урину стал пить из-за изжоги, которая мучила более года. А клизмы стал применять от запоров, которые появились в апреле после возникшего геморроя. Геморрой после 2,5 месяца почти «усох».

Вообще-то лечу сердце, пью пустырник по рецепту Куренного по стакану настоя три раза в день. Идет постепенное улучшение точно-в-точно как описано в рецепте. Что пустырник лечит сердце, узнал давно от деда Егора, тот сильно болел, не мог дышать, но его научили пить пустырник и он вылечился, при этом не бросил курить и пить водку. Прожил значительно больше 70 лет и умер в основном от водки плюс одиночества, овдовел лет 10.

С год уже как освоил систему су-джок, она есть в ваших книгах. Когда у меня прихватило левую почку, то болевую точку случайно обнаружил на указательном пальце левой руки, стал ее массировать и боль сразу прошла. Раз, когда «давило» сердце удачно попал в нужную точку на основании большого пальца левой руки и сердце сразу «отпустило». По су-джок хорошо лечатся растяжения (запястья, голень, стопа, локтевого сустава), при чем боль при растяжениях уходит мгновенно».



Ответы и разъяснения для читателей

О МЕТОДЕ ПОХУДЕНИЯ – С ФОРУМА ГЕНЕША

На форуме Dimas писал о методе похудения:

Суть метода в том, чтобы «обмануть» организм, т.е. снизить потребление энергии и повысить ее расход, не создавая при этом организму стрессовой ситуации (как при голодании и диетах). Притупив «бдительность» организма, можно постепенно, не более чем 1 кг в неделю, снижать вес не рискуя после его наверстать с лихвой.

Цикл длится три дня, например:

Понедельник – легкая атлетика (при соблюдении нужной частоты пульса) + нормальное обычное питание.

Вторник – отдых + нормальное обычное питание.

Среда – отдых + разгрузочный день.

Далее с четверга можно начинать следующий трехдневный цикл, если не получается в четверг – начинай в пятницу, между циклами могут быть перерывы, но сами циклы прерывать не желательно.

В первый и второй дни цикла питаться нужно досыта, но и не пережирать. В разгрузочный день завтрак пропускается, обед тоже, но в обед выпивается чашка чая, или кофе (можно любой другой напиток – лишь бы с кофеином), а на ужин – тушеные овощи с маслом. Если ты практикуешь голодания, то такой день для них самый подходящий, если нет – питайся, как написано, иначе организм «забьет тревогу».

Таким образом, ты будешь планомерно избавляться от жировой клетчатки, если переусердствуешь (например не будешь наедаться досыта в первый и второй дни, или не будешь отдыхать во второй и третий дни) – то результата не будет, т.к. организм станет испытывать стресс и «включит» механизм усиленного накопления резервов.

Если тебе маловато нагрузки два раза в неделю, и ты привык к повседневным тренировкам, то такие ежедневные занятия со счетов списываются, как обычные, т.е. в первый день цикла тебе нужно помимо обычной тренировки позаниматься дополнительно.

Я предлагаю привязать эту систему к естественному лунному циклу (описания лунных суток с рекомендациями взяты из Вашей книги «Оздоровление по сезонам года» – Донецк: «Издательство Сталкер: Генеша, 2002.)

3-и лунные сутки благоприятны для больших физических нагрузок, начало программы День (читай – лунные сутки) по программе – обычное питание, обычная нагрузка.

5-е сутки рекомендуется не переедать – разгрузочный день. Далее два дня (т.е. двое лунных суток) по программе (день нагрузок и день обычный).

8-е сутки. «Огонь» рекомендуется голодать для целей духовного совершенствования, т.е. или голод, или разгрузочный день (по программе). Два дня по программе.

11-е сутки. День экадаши, голод. Два дня по программе.

14-е сутки для тучных людей показано сухое голодание, в норме – чистка кишечника, разгрузочный день.

15-е сутки рекомендуется повышенная физическая нагрузка. День по программе.

17-е сутки. Первые сутки, не попадающие в трехдневный цикл как рекомендуемые к голоду или разгруз-



ке, поэтому просто разгрузочный день по программе. Два дня по программе.

20-е сутки благоприятны для проведения 24-36-часового голодания с целью духовного совершенствования. Два дня по программе.

23-и сутки подходят для суточного голодания. Два дня по программе.

26-е сутки. День экадаши, голод. Два дня по программе.

29-е сутки. Рекомендуется ограничить объем пищи, сократить физические нагрузки, не начинать ничего нового. Завершение большого цикла программы.

И со следующих 3-х лунных суток – все заново!

Может быть, есть смысл оформить это как статью на Вашем сайте – все же есть много людей, желающих похудеть, и так мало программ, связанных с естественными природными циклами!

Пожелание читателя выполнено и остается к указанным рекомендациям пожелать применения образцовых настроев на нормализацию мышечной массы и пропорций тела. Можно их заменить краткими фразами утверждения: «Мой организм, данный мне Богом, с каждым днем работает все лучше и совершеннее. Пищевые потребности приходят в естественную норму, и я вполне насыщаюсь тем, что съедаю. Жировая прослойка ежесекундно тает, принимая свои естественные размеры. Все тело, с каждым днем становится стройнее, гармоничнее. А сама я выгляжу здоровой, красивой и полна жизни». Примерно так, каждый подберет свои слова, которыми надо запрограммировать себя и дело пойдет гораздо быстрее.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ. Организму человека на самом деле требуется очень мало пищи, при условии ее полноценности. Поэтому, даже снизив свой рацион в 3-4 раза, может случиться так, что вы только войдете в свою норму. Организм будет работать эффективно и совершенно, все усваивая. Если же вы после того, как снизите вес тела до желаемых вами размеров, вновь чуть увеличите рацион, то начнете на нем поправляться.

Болезни и их лечение

ВОПРОСЫ ПО ОЧИЩЕНИЮ БРОНХОВ

Изначально, как факт (раз бронхит – уже 7 лет), выражаясь медицинским языком, нарушен мукоцилиарный клиренс бронхов, т.е. их способность самоочищаться. Это, возможно, связано с причиной эмоционального потрясения, либо черты характера, которая «зажимает» – это можно даже физически ощущать, когда она активируется от каких-то внешних действий.

Только энергетический фактор может служить причиной скопления слизи и ее удержанию, препятствию нормального отхода?

В общем, есть вопросы:

1. Если мы говорим о наблюдениях, то я чувствую, что бронхи сжимаются (как бы спазмируются) когда волнуешься, испытываешь чувство страха. Но, в-первых, это же не происходит постоянно, во-вторых, даже если я это осознаю, я, все равно, ничего не смогу с этим сделать, когда окажусь в стрессовой ситуации. Т.е. я не вижу, как себя изолировать от таких факторов. И главное, почему вне таких ситуаций, бронхи все же остаются в состоянии легкого спазма, не позволяя отходить слизи?

Может дело тут все же, в каком-то событии в прошлом!? Тогда как найти эту причину?

Ответ. Отношение к стрессовым ситуациям – это пе-

ресмотр мировоззрения, смена черт характера – вопрос длительный и не простой – но только он реально может что-то сделать, чтобы они перестали вас волновать в дальнейшем.

Почему легкие остаются в состоянии легкого спазма – это явление «остаточного магнетизма» от перенесенного стресса. Они не могут полностью расслабиться из-за оставшегося напряжения. Попробуйте прогреться в горячей ванной, втереть после в тело оливковое масло – это хорошо расслабляет. Можно подышать парами полыни – сделать отвар и подышать.

Хорошо обнаруживает «остаточный магнетизм» от прошлых стрессов и его выводит – дыхание очищающее полевою форму жизни. Оно наподобие Стрельниковского, но его надо выполнять правильно – вы не дышите, а гоняете воздух в области носоглотки.

Может быть, Вы все же посоветуете, как очистить легкие? Я бы пока начать это делать, параллельно копясь в себе и отыскивая первопричину?

Вотное способствует очищению легких от слизи. Хорошо зарекомендовало себя дыхание по Бутейко – знаете, как дышать? Важно увеличивать паузу на выдохе (неполном), за счет этого накапливается в теле углекислота – бронхи расширяются, и начинается мощный процесс очищения. Это надо бы почитать, прежде чем делать.

Это интересно и важно

СВЯЗЬ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ С ЖИЗНЬЮ ЧЕЛОВЕКА

Так уже получилось, видно время подошло, все больше и больше разбираться в вопросах влияния духовного здоровья на всю жизнь человека. Пока это не коснулось вас лично – внимательно читайте «Книгу Жизни» и делайте надлежащие выводы. Читая ниже следующее письмо все лучше и лучше познаешь истину «О человек, нет лучшего друга для тебя, чем ты сам. И нет большего врага для тебя, чем ты сам себе!»

Духовное здоровье, которого нет, быстро разваливает психическое и физическое, приводя человека тяжелейшим болезням и к очень, очень ранней смерти. И все от того, что человек не понимая того, становится для самого себя злейшим врагом – уничтожителем. А потом, когда Зло свое же сделало черное дело, хочется здоровья, счастья. Да мало кто понимает, как стать теперь самому себе лучшим другом и вытравить зло и вред – добротой, любовью, состраданием, созданием обстановки покоя и исцеления.

Здравствуйте, Геннадий Петрович! Тронута Вашим вниманием к моей жизни. Оно очень ценно для меня. Детство мое считалось счастливым: мама, папа, специализированная школа, в которой я то отличница, то лучшая ученица. Но, все детство – болезни: пневмонии, бронхиты, ангины. С огромными дозами антибиотиков (первую пневмонию я получила в 3 месяца).

Почему дети болеют простудными заболеваниями и им сопутствующими? Первые 10-15 лет жизни, жизненный принцип «слизи» в организме каждого человека очень сильно выражен. Организм хорошо дер-

жит воду – пухленький, кругленький. Питание, особенно у детей раннего возраста, преобладает слизеобразующее – молоко и подобные продукты. Сочетание преобладания слизи, молочных продуктов (и иных слизеобразующих) с сырой прохладной погодой сразу же приводит к... простудам – потекли сопля, заболели гланды.

Антибиотики проблемы не решают, так как она находится вне сферы их применения. Они влияют на конечный результат ослизнения организма – снятие температуры. При этом подавляют нормальную микрофлору, способствуют расселению по организму грибков. А некоторые специалисты по раку, например, Тамара Свищева, говорят, что именно грибки порождают разного рода виды рака: плоскоклеточный (как плесень покрывающая поверхность), ветеренообразный (напоминает внешне перекрученный жгут веревки) и шарообразный (растет как шар, гриб). Проходит несколько лет такого «лечения» и человек заболевает онкологией.

Лечение простуд должно строиться на изменении питания, продуктов питания, подсушивании организма. Не надо перекармливать детей – пусть едят только когда голодные и в меру. Меньше сладкого, мучного и жирного, вплоть до полного исключения этих продуктов при предрасположенности ребенка к простудам. Можно применять и голод, так лечил своих внуков Поль Брэгг – 1-3 дня голода и простуды не бывало.

Следует знать, что иммунитет и обмен веществ у ребенка достаточно сильны, чтобы легко «завалить простуду». Ведь она прогрессирует лишь потому, что порочным образом жизни постоянно поддерживается – и в первую очередь обильным слизеобразующим питанием. Если ребенок заболел простудой с подъемом температуры – не кормите его до тех пор, пока он этого сам не попросит.

Давайте пищу не слизееобразующую и умеренно – перебор вредны. Пусть посидит 2-3 дня слегка голодным, чтобы организм сам съел избытки слизи и подавил воспаления.

В 12 лет – и это начало одного из главных переломных этапов моей жизни – у меня появились прыщи – так называемая «юношеская сыпь» и угри.

Прыщи, угри на лице следствие перевозбуждения «слизи» – переизбыток питания слизистыми продуктами. Перебор вообще.

Все мои комплексы начались с этого времени, тем более что я уже начинала интересоваться мальчиками, а они перестала обращать на меня внимание.

Какое побуждение делает человека несчастным – конечно, второе. Человек хочет по этому побуждению от жизни получать положительные впечатления, а их нет. Вот оно духовное нездоровье, которое запускает цепочку патологии. На неудовлетворенном побуждении формируется отрицательная черта характера, которая планомерно начинает разрушать организм, порождая психическое и физическое нездоровье.

Мой случай прыщей был из тяжелых: покрыто все лицо, не было живого места. Не помогало ничего: ни святая вода, ни кремы, «заряженные» Чумаком и Кашпировским, никакие притирания и маски. Немного подсушили маски жидким азотом у дерматолога. Мама плакала, думала, что у ее единственной, дочери это никогда не пройдет.

А как они помогут, если порочное питание и образ жизни постоянно подпитывали эти прыщи. Они то растут изнутри, значит, надо воздействовать на то, что их порождает – ПИТАНИЕ. Подсушить организм можно и голодом, но это не выход – менять образ жизни, а в нем ПИТАНИЕ.

Вспомним и о «маме» – как ее достало собственное невежество в вопросах здоровья. Оно отразилось не на ней самой, а через ее дочку преподнесло урок. Вот так, через детей, внуков нас учат... здоровому образу жизни, умению помочь самим себе и своим близким.

Жизнь не просто некое явление – это постоянный Урок. И в ней используются любые ситуации, если они есть – значит, они нужны именно вам. Вот вы их и решайте. В живом мире планеты Земля нет такого понятия, как «врач». Каждое живое существо – сам себе врач и вершитель своей собственной судьбы. Это Истина, одна из Главных, расположенная прямо перед глазами каждого человека.

Напасть длилась долго. К 15 годам началось заметное улучшение. Само собой, то есть при тех же процедурах, какие раньше не помогали: маски над паром, обработка лица спиртом. Никакой культуры ухода за кожей лица еще не было в помине, равно как и рекламы косметических средств. Я не знала о существовании даже скраба!

Вот вам и феномен того, о чем я говорил – к 15 годам жизненный принцип «слизи» в организме пошел на естественную убыль, и этого оказалось достаточно, чтобы ранее «бесполезные» средства начали действовать.

Запомните, что «особо тяжелые» случаи наблюдаются лишь тогда, когда у человека дополнительно сильна от природы сама конституция «слизи». Налаживание своей, конституционной «слизи» на усиленную в первые годы жизни, на слизееобразующие продукты и на холодные,

влажные сезоны года и порождает «особо тяжелые ситуации с прыщами на лице». Возможно, у нее и скрытые запоры были, о чем она и не догадается сказать.

Мои приобретенные комплексы: я стала необщительной, угрюмой с посторонними.

Вы проследиваете причинно-следственную связь, между побуждениями, формированием черт характера и... формирование Судьбы человека. Неправильно сформированное мировоззрение породило нездоровую духовную жизнь. И вы посмотрите, как это будет влиять на дальнейшую ее жизнь.

Я думаю, именно поэтому я безумно увлеклась поэзией и чтением.

Не получая реальных положительных впечатлений по второму побуждению, человек стремится получить их иным путем – путем мыслительных фантазий. Вот откуда корни данного увлечения поэзией.

В 15 лет покрестилась, уверовав.

Каждый человек уверяет в то, что ему нарисует его мировоззрение. Часто это весьма далеко от истинной сути самого явления. Потому, сколько людей, столько и вер. Каждый по-своему представляет Бога и разговаривает с Ним на своем языке.

Но я сама же начала портить результат: я, как обычная 16-летняя дура, начала курить. И прыщи вернулись. Поутихли они к 17-18 годам, как раз к институту, очень кстати.

Очень мало людей могущих брать от жизни полезное и не поддающиеся под дурное влияние общества. Курение – явное зло и вред организму широко практикуется. Эта дурная привычка зашлаковывает тело и... потихоньку развивает будущие болезни, ослабляя организм. Курение увеличило шлаковую нагрузку на организм и шлаки, не выводимые нормальным образом, поперли через кожу.

Тут уж я «отвязывалась» напропалую: курила и пила – ну, конечно, не как алкоголичка, а вообще. О прыщах забыла. Их просто не было. Я не вдавалась в подробности, куда они делись: исчезли – и слава Богу, как будто в конце концов так и должно было быть. У меня даже было мистическое понимание этого исцеления: прыщи исчезли, потому что – куда бы я с ними при таких обстоятельствах, когда мне так была необходима моя красота, мое обаяние, моя раскованность? Они бы только мешали проявлению моего интеллекта и таланта.

На смену, ранее выраженному жизненному принципу «слизи» пришла «желчь». Те проблемы, которые она вызвала – прыщи, ушли. Зато стали появляться новые – показывать себя во всей своей «интеллектуально-но-талантливой» красе. Примерно, в этом возрасте усиливается способность к пищеварению, иммунитет. Человек за бегом меньше ест, как же – надо себя показать, реализовать. Тут уж не до еды.

На философском факультете я была счастлива: с новой внешностью, в новом, лучшем за жизнь коллективе, в кругу интеллектуалов – профессоров и молодых преподавателей, со множеством поклонников.

Это говорит о выраженном жизненном принципе «желчи». Только этим можно объяснить стремление на философский факультет, в среду интеллек-

туалов и... хвастовства своими внешними данными. Все это яркое проявление «желчи».

Каждый мой день был наполнен творчеством, я писала классные курсовые, стихи были моим хлебом насущным – не в смысле заработка, а в смысле невозможности жить без них. Но религия была забыта: феномен Бога вспоминался только в качестве объекта для философского анализа.

Пока нет жизненно необходимого осознанного выбора – проблема божественного не воспринимается.

Творчество – побуждение, которое толкает человека по жизни в погоне за положительными впечатлениями от жизни. Оно же указывает на выраженность «желчного» жизненного принципа.

В 19 лет я вышла замуж за самого, как казалось, талантливого нашего студента.

Каждый человек хочет реализоваться, и от этой самореализации получить положительные жизненные впечатления. Ибо, в них суть земной жизни. А так как человек имеет пол, то он желает реализоваться и как половое существо – познать себя как женщину, как мужчину. Вот здесь новая опасность – в уме мы представляем эту реали-зацию одной, а получаем в действительности иное. Несоответствие ожидаемого с реальностью вызывает конфликт, который тоже нужно решить для себя чтобы повзрослеть, стать мудрее, терпимее, понять другого.

Мы жили в нищете, но зато от земной суеты мы были надежно защищены высокой стеной творчества и поэтически-философского восприятия жизни.

Каждый человек создает вокруг себя свой собственный мир и живет в нем. Некоторыми гранями своего мирка соприкасаясь с реальным миром, который живет совершенно по другим законам. От того, насколько человек со своим мирком может интегрировать с реальным миром зависит его полноценная реализация, признание обществом. Это уровень мировоззрения, духовной жизни и духовного здоровья. Ощущения счастья от бытия, которое и приводит к психическому умиротворению и физическому здоровью. А при отсутствии оно – к противоположным результатам.

Я думаю, что именно поэтому я и не болела, что жила в согласии с собой, такой образ жизни был свое-образной чистой полевой формы жизни. Хотя я не была счастлива с разумной точки зрения, но ЧУВСТВОВАЛА себя я счастливой. Я также спасалась в творчестве, и в стихах. Я мужа обожала, но наш брак распался через 2 года. Он меня бил, всячески унижал, потом валялся в ногах и получал прощение.

Разводилась я с легким сердцем.Abortов не было.

Окончился маленький жизненный этап, имеющий важный жизненный опыт. Жить в согласии с самим собой – это значит иметь хорошее духовное здоровье. Но это не полевая чистка – это совершенно иное. Пусть реальная жизнь ваша плоха, но если вы чувствуете себя в ней счастливой – это здоровая духовная жизнь. Очень важно подчеркнуть, что человек может уйдя в побуждение (в данном случае) творчества, отгородиться от плохой реальной жизни и за счет этого сохранить нужный уровень духовного здоровья. Подчеркну – это хороший прием, но не решение проблемы. Потому, от реальной жизни не надо отгораживаться, а надо ре-

шать ее проблемы. Ибо, временное игнорирование их не устраняет их вообще, а лишь отодвигает более суровую «встречу» с ними.

Немного отвлечемся и порассуждаем – институт монашества не решает проблемы ушедших в монахи людей. Вроде бы они отгородились в своем мире. Да только реальность накатывает на них войнами – монастыри разоряют, и жизненный выбор вновь встает перед ними.

Хорошо, когда женщина обожает мужское начало, как и мужчина женское. Но за мужским и женским стоит личность и важно с ней поладить, понять ее запросы, потребности, возможность совместной реализации. Это еще один Урок Жизни обучаемый через наших близких. А вот его, такого явного, мы и не понимаем. Духовная незрелость в этом плане и вызвала подобное отношение и распад брака. Важно понять – почему бил, почему унижал, почему просил прощение. Все это говорит о явном духовном нездоровье мужа и тут вы могли бы ему помочь, как и себе.

В 19 лет у меня умер отец от рака кишечника, рак метастазировал во все внутренние органы, его обнаружили на последней стадии, после операции он прожил 8 месяцев.

После этого мне всюду мерещился рак: курю – значит, у меня будет рак, не курю – все равно, а вдруг будет? Но курить все равно не бросала.

Итак, ученики Школы Целительства Генеши – какое побуждение волнует и делает нездоровой духовную жизнь? Конечно первое – забота о комфортной жизни и собственном здоровье. Женщина на этом уровне не смогла самой себе разъяснить истоки боязни и справиться с ними. Это породило поток отрицательных мыслеформ и мыслеобразов. Стало волновать, расшатывать психический уровень здоровья. В итоге пошел сброс на физическое тело. Ждать результата проявления этой порочной цепочки осталось недолго.

Интересно, как человек не боится, а расстаться хоть с одной порочной привычкой не желает. Вот насколько сильно он попадает в плен своей порочности, и освободиться от нее очень не просто.

Во время учебы в институте я заработала существенное заболевание: хронический цистит, времени обостряющийся. Лечение у врачей ничего не дало. Пока пью таблетки – нормально, перестаю – все начинается заново. Заболевание зашло так далеко, что я загибалась, по несколько дней пропускала институт, в моче была кровь.

Цистит у женщин хорошо лечится питьем отвара трав. Хвощ полевой, корень лапчатки, подорожник – взять равные части заварить в термосе и принимать по стакану три раза в день до еды.

Приготовление: по 1 чайной ложке сухих, измельченных трав заварить в литре воды. Дать настояться в термосе и принимать в течение дня. Перед приемом, можно в стакан добавлять чайную ложку меда и омрагничивать в магнитной лейке.

«Все начиналось заново» потому, что сам порочный образ жизни вызывал это заболевание. Вы не удосужились выяснить причину и устранить – потому и загибались.

Еще когда болел папа, мама познакомилась с Вашими книгами, дала их и мне. Я вылечилась лишь уринотерапией (пила свежую каждый день в боль-

ших количествах, и все) и травами. Несмотря на то, что продолжала курить – помогло. В 23 года у меня появилась опухоль в правой груди. Вскоре перешла в левую.

Последствия бронхитов не так уже безобидны. Слизистые шлаки, годами скапливаясь в верхней половине тела, со временем провоцируют подобные заболевания.

Так как я панически боялась врачей, то к ним не пошла. Помнила и папин пример.

Страх – причина в первом непроработанном побуждении. Страх парализует нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Кишечник работает хуже и вызывает скрытые или явные запоры, ведущие к зашлаковке организма. Я практически уверен, что у этой женщины не совсем в порядке с опорожнением – все говорит об этом.

Обе груди очень болели, они покраснели, в них была высокая температура, на животе спать не могла. Грудь с нулевого увеличилась до 3 размера, опухоли были как кулаки. Опухоль выросла быстро. Я в то время собиралась опять замуж, и это было для меня катастрофой. Я стала меньше курить, пить урину свежую по многу раз в день в больших количествах, прикладывать на ночь компрессы со свежей уриной. Увы, не помогало. Питания я не изменила. Вскоре я поняла, что беременна. Подруга посоветовала мне рожать, потому что некоторые опухоли рассасываются во время беременности. Я так и поступила. Курить, естественно, бросила тут же.

Осознанной работы над собой, своим образом жизни нет. А раз этого нет, то нет и результата. Еще раз замечу, не надо приписывать урине чудодейственные свойства. **Против порочного образа жизни и дурных привычек все бессильно.**

Уже к середине беременности от опухоли не осталось и следа. Всю беременность я не пила никаких лекарств, кроме витаминов Ревит, и продолжала пить урину в больших количествах. Анализы были отличные.

Роды были тяжелые.

А вы к ним готовились, делали что-то для их облегчения? Скорее всего – нет.

Но после восстановления здоровье мое осталось таким же, как и до родов, не ухудшилось. Молока в груди было очень много, я думаю, еще и это сыграло свою роль в излечении.

Вскоре наступил период, который, я считаю, опять что-то подорвал (или надорвал) во мне. Когда ребенку был месяц, моего мужа после института призвали в армию, прямиком в Чечню (начиналась Вторая Чеченская). Избежать этого не было возможности. Уезжал он почти с радостью – предоставлялась возможность побыть героем. Но я... В течение 10 месяцев, что он пробыл на передовой (потом его заменили), я превратилась в истеричку с пошатнувшейся психикой.

Уровень духовного здоровья, второе побуждение. Вы не сумели объяснить себе, как нужно вести себя в подобных случаях, а глупо волновались, порождая потоки отрицательных мыслей. Они взволновали вашу энергетику организма, которая, в свою очередь навредила физическому телу.

Самое интересное – помочь мужу ничем не могу, а волноваться буду. Надо выработать, «философ» там где не надо, свое отношение к происходящему и на положительном настроении, благоприятных мысленных, посылах и просьбах о защите мужа – пережить этот этап. Вот где нужна вера в Бога, в принятие всего, что принесет Жизнь. Вам очевиден просчет в духовном здоровье этой женщины, в данной, конкретной ситуации?!

Я всегда была оптимистом, но тут я просто не узнавала себя: я была почти уверена, что его убьют, что он попадет в плен или пропадет без вести.

Этого делать никогда не надо. Надо все мысли наоборот – будет цель и вернется здоровым и любящим меня. Молиться надо и просить, а не паниковать и не создавать негатив, который может и осуществиться. Вы, не понимая того, намеренно притягивали негативные события к себе, мужу, своей семье. Где ваша женская мудрость? Все забыли – курить, зато научились. Курево и человек разумный понятия несовместимые. Курящая женщина – да она своим поступком провоцирует мужчину на соответствующее отношение к себе.

Наверное, из-за того, что я смотрела новости по 10 раз в день: каждый час по всем имеющимся каналам.

Прием «наоборот». Для того, чтобы создавать и поддерживать в себе нужную мотивацию, нужно постоянно себя подпитывать соответствующей информацией из самых различных источников. Эта женщина как раз этим и занималась, но не в целях укрепления своего здоровья, а наоборот. 10 месяцев она усиленно формировала свой негатив. Надо поступать наоборот – формировать здоровое поле событий.

Это был долгое время единственный источник сведений «оттуда». Я плакала каждый день. Я плакала, глядя на сына, и от вида замечательного ребенка мне не становилось легче. В огромных количествах я жрала шоколад, мороженое и торты – машинально, тупо и бессмысленно.

Машинально я думала, что спокойно с помощью такого десятимесячного непрерывного стресса могу заболеть раком – и удивлялась, что его еще нет. Рак стал моим комплексом, тем более что за год до этого от рака же умерла и моя близкая 25-летняя подруга.

Итак, 10 месяцев, не считая предыдущей жизни, вы усиленно формировали у себя патогенное поле рака. Вы всеми силами притягивали его к себе. Очаг патогенной информации формировался в районе от подбородка до сердца, ища наиболее ослабленные ткани, которые можно перестроить под влиянием этого очага. Легче всего это можно было сделать на горле – бронхиты, ангины и груди.

Муж вернулся, мы были счастливы. Но вскоре стали возникать скандалы от постоянной нищеты – его зарплата военного старлея не решала материальных проблем, я 3 года не работала из-за ребенка, мама моя, с которой мы жили, пенсионерка. Его родители не помогали. Я никого не упрекала, просто констатирую. Итак, скандалы из-за денег. Два года таких грязных скандалов. А ведь мы любили друг друга. Я дома писала научные работы, продавала (муж мне помогал), репетировала детей по английскому. Это был существенный для нас *февраль 2011*

ресурс дохода, но денег все равно не хватало на самое необходимое.

Духовное нездоровье на основе первого побуждения. Ведь несмотря, что средств мало, можно же жить и счастливо, как вы жили в студенческие годы в первом браке. Не смогли разъяснить самой себе это побуждение и успокоиться. Волнуем энергетику, портим физиологию – наживаем болезни.

И вот сейчас, когда у нас все хорошо. Когда мы с мужем работаем и появились в доме деньги. Когда подросток ребенок и пошел в садик и уже читает. Когда мы стали ближе к природе благодаря приобретенному саду, в котором просто блаженствуем, трудясь, и ребенок в восторге. Теперь, когда наши отношения теплы как никогда, и полны любви и качественного секса. Когда – из-за непрерывной уринотерапии – я была уверена, что рак никогда не вернется ко мне. Теперь – вот в один из самых счастливых дней марта я почувствовала...

«Хитрый шанс» – вы сформировали «прошлый багаж негатива», который... уринотерапия не берет. А вы его ничем другим не разрушили, вы тяните его на себе и он начал вас раздавливать. Патогенный информационно-энергетический очаг сформирован, стоит и спокойно перерождает ткани. Вы на него никак и ничем не воздействовали – уринотерапия здесь бессильна. А вот очищение полевой формы жизни поможет существенно. Дале, это все надо осознать, простить всех и саму себя. Надо изменить себя и свои прочные черты характера, которые теперь «повзрослев» душат вас и заставляют мыслить по порочно сформированному шаблону мыслетворчества и поведения. Вы породили армию демонов, которая, теперь от вас требует негативной подпитки. Из явного, ваш негатив стал скрытым, но он есть в ваших чертах характера, способе мыслительного общения с окружающими. Теперь, он для себя формирует физическое тело – ОПУХОЛЬ.

Вы знаете, Геннадий Петрович, я ведь не ходила к врачам. Просто симптомы моей болезни полностью совпадают с симптомами рака пищевода: все до единого, самого мелкого – совпадают. Тут и частичная непроходимость, и отрыжки, и боли за грудиной, и осиплость голоса, а распространение болей и шишек по шее, по горлу (на шее шишки прямо прощупывались – до голодания). И многое, многое еще. И ухудшение с каждым днем. Такое впечатление, что скоротечная форма. В горле белые неровные пятна на слизистой, испещренные сосудами. Там же появились и красные пятна, которые дико болят.

Геннадий Петрович, как только вхожу в голод – состояние нормализуется, сразу исчезают боли, в последний раз исчезли шишки на шее.

Великолепное наблюдение указывающее на то, что порочный очаг, словно живое существо (а он и есть «живое» негативное существо) на голоде, при смене «мыслительно-эмоциональной платформы» уходит от человека. А с ним уходит и физическое проявление нездоровья. Но так как в сознании этого человека имеются «корни» в виде порочных черт характера, он притягивает туда вновь и начинает новый рост.

Но выхожу – и медленно возвращается болезнь. Я на голоде веду себя правильно и выхожу правильно, диета строжайшая, все как Вы мне писали. Еще пью чагу в количествах, прописанных на

упаковке в которой она продается (3 стакана в день дробными порциями после 48 часов настаивания – это в период между голоданиями). Но я не упариваю урину из-за запаха и тесноты жилищных условий – никто не хочет нюхать вонь, а вытяжки у нас нет.

Она не нужна! Когда вы все наконец поймете, что работать надо с самим собой, а не внешними факторами, ища в них спасение.

И не делаю компрессы, потому что мне кажется – ну как опухоль из пищевода вытянется через кожу? Я пью урину в больших количествах, промываю нос. Чисто на физиологическом уровне все правильно, но нет работы с первопричинами на плане собственной духовной жизни.

Много от чего меня вылечил голод: последние 2 года я страдала жуткими головными болями, я была уже просто не человек, боли стали повторяться через 2-3 дня. Я пила цитрамон и пенталгин. Во время голода из моей головы вышло такое количество спрессованной слизи, что я просто диву давалась. О болях теперь забыла.

Это последствия детских бронхитов, насморка, ангин. Подобное отлагается и в иных тканях, провоцируя онкологию, проблемы с грудью.

У меня рассосалась киста возле заднего прохода черного цвета. У меня исчезла перхоть, мучавшая меня с рождения (никакие шампуни ведь от нее не помогают). Исчезли боли в желудке. Стоит ли говорить о коже моего лица. Давно еще, несколько лет назад, я стала делать маски на лицо из урины. В 30 лет я выгляжу на 20. А недавно в магазине мне отказались продать спиртное, спросив, есть ли мне уже 18 лет.

Прыщей нет. Я похудела на 10 кг.

Да, в целях косметики трудно найти урине что-то равноценное, а тем более, такое доступное.

И вот, имея такие чудесные результаты, я в отчаянии, что от рака пищевода не помогает, вернее, помогает, но быстро все возвращается на круги своя, особенно боли и непроходимость. И это на правильной диете!

Заостряю внимания – работы с духовностью и чертами характера нет. Есть простое цепляние за жизни и борьба со следствием.

Мой муж – преданный мне друг, он меня во всем поддерживает, все знает, делает за меня ВСЕ, когда я очень слаба на последних днях голода. Он одобряет мое лечение.

Моя проблема в том, что я – ветер+слизь, и дохода до 20-х дней голода (мой рекорд 23 дня), я почти приобретаю стадию истощения, падаю в обмороки, я не могу поднять ногу даже чтобы зайти на ковер, я об него запинаясь. Как я хожу при этом на работу – ума не приложу (хорошо, работа сидячая). Соображаю тоже плохо, не знаю, как меня еще на работе держат при моей появившейся тупости. Поэтому я и решила попробовать каскадное сухое голодание по 3, 5, 7 дней с перерывами в аналогичное количество дней на выход из голода. Тем более что от него эффект мощнее и первую неделю голода я каждый раз выдерживаю легко. Только меня беспокоит: не будет ли организм отравляться шлаками кишечника, которые все равно останут-



ся, даже если перед этим сделать много клизм и шанк-пракшалану?

Не беспокойтесь, не отравитесь, даже не делая ни клизм ни «жеста раковины» перед этим.

Геннадий Петрович, я знаю, что, среди прочих Ваших бесценных замечаний и советов, Вы будете мне говорить про очищение полевой формы жизни. И Вы правы. Хотя я всегда считалась очень добрым, щедрым и порядочным человеком, я-то про себя знаю, какая я завистливая и злая. Я завидую материальному благосостоянию других, особенно инстинктивных друзей, которые «раскрутились» и зарабатывают сейчас большие деньги, строят квартиры, по два раза в года ездят за границу. Эта зависть давно меня отравляет изнутри, не имея выхода.

Вот и «корень» который желает иметь физическое тело, потому и растит опухоль. Для излечения вам нужно коренным образом пересмотреть свою личность, черты характера, мировоззрение и сформировать совершенно новое сознание. И вас учат этому с помощью болезни, которая мгновенно исчезнет, если вы осознав свои духовные изъяны откажитесь от них. Вам хотят создать такие условия в жизнь, чтобы от жизненного негатива вы переключились совершенно на иные ценности бытия – вы их стали понимать.

Господи! А оказывается, не это мне нужно, а всего лишь дней без боли и надежду пожить еще несколько десятков лет.

Ваше «лечение» пойти к тем людям, которым вы особенно завидуете и повалившись в ноги просить у них прощения. Сколько надо вам пролить слез, чтобы очиститься?

Кроме того, я злая потому, что ненавижу людей. Их презираю. Из презрения помогаю им, из безразличия к ним не реагирую на их гадости. Грубо говоря, я считаю, что они меня не стоят.

Насколько вы выступи этим против Бог – Единого Организма, где все люди и прочие живые существа лишь клетки в Нем. Насколько вы стали ему чужеродны, что Он вам демонстрирует это на вас же самих, чтобы вы поняли это. И... насколько Он вас любит, что так быстро откликается на голод, показывая путь к исцелению. От вас требуется раскаяния и **человеколюбия**. Насколько вы этим нару-

шили связи с Ним, отгородились. Вот вам и «уверовала». Вот вам и основной уроки жизни вашей – изменить свое отношение к Богу, путем изменения его к проявлению божественному через людей и весь мир. Вот ваша основная болезнь – рак лишь следствие. Молитесь и просите Его о помиловании – плачьте. Идите и по возможности помогайте людям – бескорыстно, от всего сердца. Ибо, теперь их мысленные благодарности в ваш адрес будет продлять вам дни жизни – это ваша копилка.

2. И мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не кури.

7. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти.

11. Самое главное – ДЕЛАЙ!

Сейчас я каждый день по многу раз молюсь – по молитвеннику и просто так, прошу у Бога прощения, помогаю людям по мелочам, особенно людям, не симпатичным мне, пытаюсь прощать, а главное – воспринимать жизнь как подарок. И прошу у Него дать отпустить мне еще жизни, чтобы доказать Ему, что не зря небо копчу. До этого много дней моих и даже месяцев прошло в лени и праздности.

Еще я применяю магические заговоры от рака и онкологии.

Как видите, в данном случае, да и в любом ином – это ненужное и вредное занятие. Они не дают осознания причин, желания исправления и духовного роста. Наоборот, по своей наивности вы можете попасть в кабалу к тем «силам» к которым обратились за помощью. В итоге, вы свои вопросы не решите, да еще к к ним в кабалу попадете. Зачем вам двойной гнет?

Геннадий Петрович, напишите мне! Я очень жду каждый раз Ваших писем. Я их все время перечитываю.

Спасибо Вам, что Вы есть, что Вы совершаете такую миссию – помогаете людям, написали столько книг. Я иногда со страхом думаю: а что, если бы я сейчас не знала книг Малахова про уринотерапию и голод, в которые я всегда свято верила? Тогда бы у меня сейчас не было даже надежды, или меня бы уже просто не было на этой земле.

Почему вы не упоминаете книгу «Основы здоровья» в которой, сжато (830 страниц!) рассказано о том, как надо сохранять свое здоровье и работать с ним? Я думаю это потому, что люди приобретают лишь отдельные руководства, которые раскрывают одну тему оздоровления и потому не могут получить того, что желают, если проблема находится в ином. «Основы здоровья» – книга, как учебник, раскрывающий все темы оздоровления и формирующий у читателя целостное восприятия оздоровительных проблем и способов их самостоятельного решения.

Мне хотелось бы, чтобы читатели обсудили это письмо и мои рекомендации.

ХОЧУ ВЫЗДОРОВЕТЬ, как это сделать, или о духовном, психическом и физическом здоровье (из обновленного «Самолечебника XXI века»)

Жизнь человека, явление цельное, хотя и многоплановое. Ценность жизни любого человека заключена в получении положительных впечатлений. Каждое явления в жизни, каждая жизненная ситуация может дать свое собственное положительное впечатление. Возможностей так много, что человек стоит перед выбором: какие жизненные впечатления для него наиболее важны, которые менее и... в каком виде он хотел бы получить конкретное приятное впечатление. Каждый человек делает своеобразный философский выбор, как ему жить так, чтобы жизнь была приятным явлением.

Если исследовать жизнь человека дальше, то оказываются, к самой жизни его побуждают «некие» силы.

(1) Его побуждают заботиться о личном здоровье и благополучии.

(2) Побуждают дружить, любить и заботиться о детях, друзьях и родителей.

(3) Существует такая сила, которая побуждает его быть лидером, стремиться к первенству.

(4) Существует такое понятие, как «советь», побуждающая человека жить по справедливости.

(5) Существует сила, толкающая человека творить, проявлять себя в том или ином виде творчества.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ. Все многообразие жизни любого человека, вкладывается в указанные пять «побуждений». По каждому из пяти побуждений, человек может получать положительные впечатления. И тогда ему нравится жить. Но, может получать и отрицательные впечатления, что делает жизнь «неприятным» явлением. В итоге, каждый человек делает свой «философский жизненный выбор». Какие-то жизненные впечатления особенно важны и он на них тратит много своего времени и сил, чтобы они приносили ему «положительные и приятные впечатления». Другие, его менее волнуют и он, хоть и зависит от них, но мало обращает на них внимания – они его не волнуют. Своими действиями – «философским выбором», человек формирует индивидуальную шкалу ценностей. Определяя, что для него наиболее значимо, а что – наименее. В совокупности все ЭТО строит его внутреннюю, духовную жизнь.

В соответствии со своей духовной жизнью, духовными запросами, человек живет, формирует черты своего характера. Если он правильно определился с тем, что он желает получать от пяти побуждений, не зависил и не снизил свои возможности (заботиться о здоровье, проявлять любовь, стремиться к лидерству, жить по справедливости, проявлять себя в творчестве), то получает нужные ему положительные впечатления и чувствует себя удовлетворенным. Что касается характера, то он правильно сформирован. Это говорит о том, что его духовная жизнь нормальна и «здоровая». Если же, что-то не ладиться, не получается, возникает внутренний конфликт на духовной почве – человек чувствует себя не реализованным, несчастным. А какая-то из черт характера «сигналист» об этом особой болезненностью, раздражительностью. Это

говорит о духовной «болезни».

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Оно целиком основано на «духовной платформе». Ведь духовный уровень – это работа человека с информацией, постоянно поступающей в его сознание. Информация в сознание поступает в виде простых чувств (от зрения, обоняния, осязания, вкуса, слуха), мыслей, впечатлений, активации памяти. В зависимости от того, как человек воспринимает поступающую информацию, – положительно, отрицательно, безразлично, – энергетика организма реагирует на это своим подъемом, спадом, остается спокойной. Энергетические подъемы, спады, спокойное состояние человек ощущает, как разного рода эмоции и настроения.

Психическое здоровье есть не что иное, как эмоциональная жизнь человека, которую он воспринимает и оценивает, как положительную и отрицательную, возвышенно-радостную или неприятную и подавляющую, созидательную и разрушающую, счастливую и неудачную. В соответствии с этими категориями говорят о психическом здоровье человека – здоров он или болен.

Главное заключается в том, что информация, поступающая в человека, волнует энергетический уровень его организма. Энергетический уровень обеспечивает, как общую жизнедеятельность, так и нормальную работу огромного количества функций организма. Эмоции могут резко и избирательно повышать и понижать энергетический уровень и тем самым существенно влиять на осуществлении нормальной работы соответственной функции. Настроение в энергетическом плане, действуют как приливные и отливные волны – они гораздо длительнее влияют на энергетику организма. Так, человек может неделями и месяцами находиться в возвышенном и радостном настроении (общая энергетика организма повышена), а может в унылом, подавленном (депрессия), когда общая энергетика понижена, угнетена. В итоге, в первом случае, функции организма обеспечены энергией, общая жизнеспособность повышена, иммунитет высок – человек наслаждается здоровьем. Во втором, в организме имеется недостаток энергии, общая жизнеспособность снижена, функции организма при дефиците энергии не могут нормально осуществлять свою деятельность, иммунная защита существенно слаба, – человек постоянно болеет, находится в ослабленном состоянии, его организм предрасположен к болезням.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Эмоциональные всплески и колебания настроения, существенно влияя на работу физиологических функций, отражаются на материальном уровне организма. Клетки и ткани начинают страдать от энергетических всплесков и отливов, вызываемых эмоциями и настроениями. То их работа подстегивается, и они чрезмерно напрягаются, а мышцы спазмируются. То, наоборот, от недостатка энергии, не могут выполнять свою работу, производя множество метаболических шлаков, накапливают их в себе, плохо осуществляют процесс выделения. В итоге, накапливаются повреждающие фак-

торы, которые выводят функцию, ткани и клетки из строя – в них появляются болезнетворные разрушения.

Наши ошибки в самооздоровлении начинаются с того, что вы видим конечные повреждения в физическом теле и пытаемся его вылечить, не понимая связи духовное – физическое, через психическое. Оказывается, надо действовать на всех трех уровнях, чтобы решить свою проблему со здоровьем.

ПРИМЕР. Дорогой Генеша, пью урину в течение 10 лет по вашим методикам, вылечила многие мелкие заболевания. Чувствовала себя прекрасно. Сейчас живу в Америке. Подверглась жуткому, неприятному стрессу из-за работы. Долгое время жила в унынии. Заболела печень, сделали УЗИ, а там не просто рак, а уже метастазы в печени и возле поджелудочной. Пока не знают, какой рак. Похоже, что рак кишечника. Пожалуйста, возьмите меня «под свое крыло» урина, глина и воля к победе имеются. Мне всего 38 лет, дочке 12. Хочу видеть, как она растет. Я не готова вот так раз и уйти из жизни. Пожалуйста, разработайте для меня какой-то план действий. С огромной верой в Вас.

АНАЛИЗ ПИСЬМА. Это письмо иллюстрирует связь духовного, психического и физического здоровья. Женщина не понимала связи описанной выше и применила методики для лечения физического тела. Они оказались эффективными и устранили проблемы с физического уровня.

Здесь надо сделать некоторое разъяснение. Человек может быть духовно больным, и недовольным жизнью. Но пока это недовольство скрытое и существенно не влияет на энергетику человека (психический уровень), оно протекает скрыто и не оказывает существенного влияния на физический уровень организма.

Однако, недовольство первым побуждением – к комфортной жизни, заставляет человека сменить страну в погоне за ним. Далее, вместо ожидаемого, женщи-

Здоровье – какое оно должно быть?

Мои мысли плетут кружева моей нынешней судьбы, моего счастья, моего здоровья.

Сегодняшние мысли закладывают программу моих последующих жизней.

Практически все здравомыслящие люди желают быть здоровыми. Они, просто желают быть здоровыми и все. Оказывается этого мало. Их желание – это слабый мысленный посыл без конкретного адреса, без конкретной цели и конкретного задания. Удивительного в этом ничего нет, так как нас этому не учили – как работать с мыслью для самооздоровления.

Для каждого человека, существуют два огромных мира – мир внешний и мир внутренний. Внешний мир – это мир наших жизненных интересов, природы, общения. Все существо человека нацелено на работу с ним – чувства, память, ум. В работе с внешним миром все просто и ясно: делать нужно так-то и так, и получаешь ожидаемый результат.

Внутренний мир – побуждения (что собственно заставляет жить каждого человека), мировоззрение (от чего зависит, как человек желает жить; реализовать самого себя в каком направлении; мировоззрение основано на побуждениях); черты характера (производное от побуждений и мировоззрения; информационно-энергетический механизм, посредством которого осуществляется взаимодействие человека с окружающим миром; пред-

на получила противоположное. Первоначальный сбой, возникший в ее духовной жизни, повлиял на энергетический уровень организма – «долгое время жила в унынии» на пониженной энергетике, пониженном уровне иммунной защиты. Пониженный энергетический уровень организма отразился на работе печени – «заболела печень». Пониженный уровень иммунной защиты на... появлении онкологии «рак кишечника». От недостатка энергии прекратилась нормальная работа кишечника, произошла его зашлаковка и создались все условия для развития онкологии, что закономерно и последовало. Вот вам не в теории, а на практике влияние и связь духовного, психического и физических уровней человеческого существа.

Мы с вами разобрали порочный вариант этой связи. А теперь, разберем целительный, что надо сделать этой женщине, чтобы обрести утраченное здоровье вновь.

1. Духовно выздороветь – радоваться жизни. Причем радоваться ежесекундно, понимая, что сбивающая нас с радостного настроения бытовая суета – не стоит того внимания и тех сил, которые мы не нее затрачиваем. Надо научиться радоваться тому, что смог достичь и этим быть удовлетворенным.

2. Применять оздоровительные методы, которые бы способствовали налаживанию работы вашего организма, придавали бы ему силы для борьбы: контрастные души по 5-8 раз в день, пешие прогулки в любую погоду по 2-3 часа (желательно по красивым местам – парку, лесу и т. п.), дыхательные упражнения по на-бору энергии (например, занятия по методу Стрельниковой и иные).

3. Пересмотреть свое питание, сделать его естественным и целебным. Шире применять сокотерапию и набор продуктов обладающих противораковыми свойствами.

4. Если потребуется, то применять и иные средства – голодание, лечение ядами и т. п. С этой целью рекомендую книгу «Лечение онкологии народными средствами».

ставляют собой «жесткие» информационно-энергетические структуры внутри полевой формы жизни, за счет «жесткости» оказывают сильнейшее влияние на процессы жизнеобеспечения протекающие в полевой форме жизни и физическом теле); мысли, эмоции, настроение, слова, поступки (все это «продукция» черт характера).

Как внешняя деятельность человека постепенно преобразует окружающий мир, так и внутренняя деятельность, оказывая своеобразное влияние, изменяет внутренний мир человека. Эти изменения могут быть как благоприятные, так и готовить будущие катастрофы – «удары судьбы», проблемы со здоровьем. Это отдельный, интересный и важный разговор, пока не входящий в нашу тему.

Внутренний мир нашего организма, представляет сложное иерархическое образование, собранное в единое целое. И действительно, под единой оболочкой из кожи имеются органы, ткани и клетки весьма и весьма отличные друг от друга. Наше «единое сознание», в действительности состоит из блоков «больших сознаний» органов (сердца, легкие, печень, почки, поджелудочная железа и т. п.) и огромного количества «маленьких сознаний» клеток, входящих в эти органы и ткани тела. И самое главное, что все эти «большие и маленькие» сознания настроены на «волну» нашего единого сознания так, что всегда готовы выполнить его малейший

приказ. Ибо, это первейший и наиглавнейший закон – так осуществляется единое и целостное управление огромным количеством отдельных элементов (органов, тканей, клеток).

Из физиологии нам известно, что управление организмом осуществляется двумя главными способами: нервным и эндокринным. Но над ними властвует сознание человека, которое за счет мыслей, эмоций и настроения может, как активизировать их работу, так и приостановить. Помимо этого механизма, сознание напрямую может влиять на активность органов и клеток. Образно-волевые настрои Сытина, заговоры, утверждения, внушения и гипноз демонстрируют эффективность подобного влияния.

После такого введения-пояснения, вновь возвращаемся к теме собственного здоровья. Оказывается мало желать быть здоровым, надо с помощью слов, вызывающих положительные и стимулирующие мыслеобразы вводить программы. Надо «учить» свои клетки к чему им стремиться, как себя чувствовать, как обновляться и сохранять наивысшую работоспособность.

Почему именно слова, а мысли? Слово (звук, смысл) – это «конец». А «начало» – это не только мысль, но и выражение некоего «тонкого» действия, силы, понятия. Правильные слова имеют силу и вызывают определенные, присущие только им действия. Например, произнесите слово «юный» – сразу же в сознании возникает некий образ, меняется ощущение, вы возвышаете себя. Произнесите унижающее человека слово и сразу же почувствуете стопор внутри себя – ваш внутренний мир наполняется негативом. Вот почему негодую во внешний мир, мы первым делом отравляем свой внутренний мир. Сознание клеток, органов не понимает, что вы ругаете кого-то внешнего. Они все воспринимают буквально и стремятся выполнить словесные команды. И если это негатив, угрозы, раздражения, страх, оскорбления и прочее, то они «дурят» от подобных команд. Вот почему важно приветливое, доверительно-дружеское общение с внешним миром. Тогда будет гармония, спокойствие, здоровье в вашем внутреннем мире. Таким образом, хочешь быть здоров, юн, счастлив – вырабатывай и посылай во внешний мир красивые мысли, слова. Они по закону соответствия притянут соответствующие мысли, слова, события и вы это реально почувствуете. Я это проверил на самом себе.

В связи с данным направлением оздоровительной работы, требуют решения две проблемы. Первая – очистить сознание от негативных слов и оборотов, которые угнетают и подавляют работу органов и клеток. Вторая – отобрать такие слова, которые бы наилучшим образом стимулировали работу клеток. Путем работы с этими словами создавать яркие мыслеобразы запускающие лечебные, оздоровительные и омолаживающие программы в организме.

Первое направление – очищение сознания от слов и словесных оборотов угнетающих работу клеток, будет решаться с помощью постоянного самоконтроля над тем, что и как вы говорите. Это кропотливая работа над собой требующая самонаблюдения, самоконтроля и растянутая на несколько месяцев, а то и лет работы. Все зависит от того, как вы будите с этим работать – перестроитесь за месяц, три или год, два.

Приведу пример, как очищала сознание от слов-паразитов и негативного мышления Зинаида Баранникова. На каждую возникающую в ее сознании негативную мысль она читала три раза Иисусову молитву.

Метод осознания, который использую я. В Ростове, февраль 2011 на светофоре машины выстроились в два

ряда делать левый поворот. Прямо ехать осталась одна полоса. Один наглец занял и ее перегородив МНЕ путь. У меня возникло дикое желание слегка протаранить его кенгурятником своего джипа. Это мой эгоизм дал о себе знать – «Как это мне дорогу перегородили, да я его!» Не следует так делать, идя на поводу у своего эгоизма играющему на побуждении к справедливости. Смирнее надо быть, беспристрастнее. Так я наблюдал за собой со стороны и «уговаривал». Таран был отменен, а я извлек пользу, обнаружив с чем надо работать в себе, а не бить морду другим.

Второе направление – отбор слов, активное использование их в ежедневной речи, самопрограммирование с помощью написания сочинений на тему «Мое здоровье», «Моя судьба», «Моя семья» и т. п. Можно просто писать слова и одновременно проговаривать про себя стимулирующие предложения с этим словом. Например, пишете слово «юность», а про себя проговариваете – «Мне свойственная лучезарная юность» и создаете мыслеобраз: юношеского состояния – стройного тела, красивой кожи, блестящих глаз, великолепных волос, гибкого и мускулистого тела, внутренней радости и беззаботности сознания. Чем больше вы будите создавать мысленных ассоциаций с словом «юность», тем лучше будет идти самопрограммирование и получаться конечные результаты лечебной, оздоровительной, омолаживающей работы.

Важно знать, что материализация мыслей, слов происходит тогда, когда вы их произносите, а лучше записываете на бумагу. В этом случае программа будет действительно материализоваться и эффективно действовать.

Итак, я отобрал для себя слова, двести с лишним, которые ежедневно писал в течении 40 дней – идет ввод программы. Далее ее надо поддерживать записывая слова 2-4 раза в неделю. Слова надо подбирать простые, отражающие одно какое-то свойство. Отрицающих частиц «не» и иных не должно быть в вашей речи. Подсознание их не воспринимает, поэтому фраза «Не убий» будет пониматься как «убий». Надо говорить примерно так: «Способствуй жизни».

Вот мое занятие. Я пишу слово, а про себя проговариваю положительную фразу относящуюся ко мне.

Мне свойственна Активность.

Мне свойственна Аккуратность.

Абсолютно все во мне.

Мне свойственна Аромат изысканных духов, пахнущих юностью и свежестью.

Мне свойственна Благо.

Мне свойственна Благодарность.

Мне свойственна Благодарение.

Мне свойственна Благодать, которую Господь мне дает.

Я Богатырь.

Богат. Мне свойственны все богатства духовные и материальные, которыеми Господь щедро меня одаривает.

Мне свойственна Бодрость.

Божественен, ибо создан по образ и подобию Божьему.

Я Борец по жизни.

Мне свойственна Быстрота.

Буря подобны мои жизненные силы.

Быль. Мне свойственно быть всегда.

Мне свойственно Баловать собственные клеточки.

Моя жена Берегиня.

Мне свойственно Благоухать.

Мне свойственен духовный Блеск.

Мне свойственно Блистать всеми своими качествами.

Мне свойственен Восторг.
Мне свойственна Верность.
Моя Воля могуча.
Мне свойственна Выносливость.
Я Высок.
Мне свойственно Вдохновение.
Возвышаю сам себя.
Мне свойственно Восприятие красот и щедростей
Природы.
Я Волшебник.
Мне свойственно Волшебство.
Я Веселый.
Ветер.
Ветерок ласкает и нежит мое тело.
Мне свойственна Вечность.
Мне свойственна Гармония.
У меня великолепная, юношеская Гибкость.
Мне свойственна Гениальность.
Я Герой.
Мне свойственен Долг.
Мне свойственна Дружба.
У меня есть Друг.
Мне свойственно Дружелюбие.
У меня есть Достоинство.
Мне свойственно Добродетель.
Я Дарю.
Мне свойственен Дар от Бога.
Я дарю и делаю Добро.
Мне свойственна Духовность.
Мне свойственна Душевность.
Мне свойственно Движение.
Мне свойственно Действие.
Моя дочь Девица.
Мне свойственно Дивица (смотреть) на красоты При-
роды.
У меня масса собственных Достижение.
Детство прекрасная пора моей жизни.
Мне свойственно Единение с Природой, Господом.
Мне свойственна Единственность.
Мне свойственна Естественность (простота).
Мне свойственна Жалость.
Желаю.
Жизнь мое качество – самое главное и самое прекрас-
ное.
Моя жена Женщина.
Ей свойственна Женственность.
Мне свойственна Зрелость.
Заря красивейшее время дня.
Я Зачинатель.
Я Замечателен.
У меня Зоркие глаза.
Я Звезда.
Мои глаза Звездочки красивые.
Во мне Звучание счастья, здоровья, юности.
Я Здоров и молод.
Я Защитник (щит).
Я Заботлив.
Мне свойственно Знание.
Я Источник жизни и всех благ.
Излучаю (лучусь) здоровье, счастье.
И это Истина (правда).
Искра божья во мне.
Интуиция (чутье) моя тонки и широка.
Мне свойственна Красота.
Кровь моя животворящая жидкость.
Кань (слово останавливающее кровь)
Кружева судьбы моей, плетут мысли мои.

Ключ у меня от Бога.
Ключик.
Мне свойственна Ласка.
Мне свойственна Любовь.
Я Любознателен.
Внутри меня Лад (порядок).
У меня по жизни все Ладно (хорошо, согласие).
Лучусь от здоровья и юности.
Ликую от радости.
Луч Господа на мне.
Мне свойственна Легкость.
Мне свойственна Ловкость.
Мне свойственно Милосердие.
Мне свойственна Молодость.
Мне свойственно Мастерство.
Я Мастер.
Я Мужественен (стойко, стойкий, столб).
Я Мудр.
Я Могуч.
Мне свойственно все Мочь (могу, мне по силам)
Мои Мысли чисты, светлы и радостны.
Во мне звучит Музыка здоровья, счастья, юности.
В душе моей Мир.
Мне свойственна Мягкость.
Мне свойственна Нравственность (нрав).
Мне свойственна Нежность.
Я Настойчив.
Я Напорист.
Я Надежен.
Мне свойственно Наслаждение.
Мне свойственно Обаяние.
Образ юности, счастья, здоровья, красоты во мне.
Мне свойственна Общительность.
Мне свойственен Оптимизм.
Основа в Боге.
Опора в Боге.
Мне свойственна Открытость.
Мне свойственно Очарование.
Мне свойственно Огненность (огонь).
Мне свойственно Понимание.
Мне свойственна Прямота.
Мне свойственно Преображение.
Мне свойственно Прозрение.
У меня есть Подруга (друг).
Я Полноводен (обилен).
Мне свойственна Простота.
Я легко Преодолеваю все препятствия.
Мне свойственен Порядок (ряд).
Песня счастья, юности здоровья звучит во мне.
Путь мой к Богу.
Мне свойственно Парение духовное.
Мне свойственен Порыв.
Мне свойственно Радушие.
Мне свойственна Радость.
Мне свойственно Развитие.
У меня Разум (ум, разумеет - понимает) от Господа.
Мне свойственна Резвость.
Речь (речет – говорит) моя приятна и понятна.
Я Романтик.
У меня есть Род.
У меня есть Родина.
Мне свойственно Родить.
Я Родник животворящих энергий.
Роса целебная жидкость.
Мне свойственна Самодостаточность (сложное слово,
лучше заменить однокоренным эквивалентом).
Мне свойственна Самостоятельность.

У меня царская Стать (внешний вид, манера держаться).

Стан мой юный, гибкий, богатырский.

Счастье мое огромное.

Мне свойственна Справедливость.

Мне свойственно Спокойствие (покой).

У меня есть Совесть.

Мне свойственно Служение.

Свобода дана Господом мне.

Я Строен.

Я Сверкаю от здоровья и счастья.

Мне свойственна Свежесть.

Я Солнышко.

Мне свойственно Сострадание (жалость – желательно заменить одним словом точно выражающим суть).

У меня есть Состояние (материальное и духовное).

Мне свойственно Сосредоточение.

Я Совершенен, ибо таким Бог меня создал.

Я Созидатель (творец) ибо Бог таким меня создал.

Я Сознателен.

У меня есть Слово. И это слово ЖИЗНЬ.

Я Смел.

Мне свойственен Смех.

Мне свойственна Сила.

Мне свойственна Сердечность.

Я Сеятель.

Я Творец.

Мне свойственно Творчество.

Я Тверд в своих намерениях.

Мне свойственна Теплота.

Тишина в душе моей.

Я Точен.

Мне свойственна Удача.

Мне свойственен Успех.

Мне свойственна Увлеченность (влечение).

Мне свойственна Удадь.

Мне свойственно Удовлетворение (довольство, доволен)

Я Уникален (единственный).

Я Универсален.

Я все Умею.

Я Умен (разумен).

Я Упорен.

Я Уверен в Божьей справедливости.

Устремлен к Богу.

Я Храбр.

Я Хороший человек.

Целеустремлен (двойное слово).

Целостность (цел, цельный).

Мне свойственен Цвет счастья, здоровья, юности, красоты.

Мне свойственно Цветение счастьем, здоровьем, юностью.

Я Человече.

Я Чист.

Мне свойственно Чистота.

У меня есть Честь.

Мне свойственно Честность.

Я Чудо.

Человеколюбив (сложное слово).

Я Чуток.

Мне свойственно Щедрость.

Я Энергичен.

Мне свойственен Энтузиазм.

Юность – мое качество постоянное.

Я люблю Юмор.

Мне свойственно Ясность.

Вот так я занимаюсь самопрограммированием, очищением сознания от скверны. Уже после первого же занятия, меня «пробило» на стихи – произошло подключение к Информационным полям.

Я мера Мироздания –

и глубина, и ширина, и воплощенье знания.

Я корень слов, источник счастья и миров.

Я формирую бытие, свое, ее, вселенной всей.

Источник я любви своей, которой космос заполняю.

Я так живу и процветаю.

И буду жить, и процветать,

любовь и счастье воплощать.

Заполню этим все миры, где буду я, где будешь ты.

Ведь я и ты – две меры этой красоты.

Ни с того, ни с чего вылетело три стиха. Один я ранее писал, второй теперь.

В качестве примера сочинение Анастасии Солнышко. Это иной вариант работы. Выберите свой, можно и эти использовать в качестве примера.

«Мое прекрасное Здоровье»

Я люблю себя и поэтому мое Здоровье действительно прекрасно и абсолютно Во мне здорово все тело, разум, дух Я благодарна своему Духу, что он смог воплотиться в теле здесь, на Земле Мое тело прекрасно изначально и всегда, ведь оно одухотворено великим и могучим Духом и является его домом.

Мое тело – это воплощение красоты, грации, стройности упругости И оно достойно восхищенного созерцания Его линии и формы совершенны Я совершенна Я вся, с ног до головы, излучаю светлую энергию здоровья и любви Прикоснуться ко мне – значит получить исцеление, взглянуть на меня – и вы на пути светлого восхождения.

Я – это энергий чистых слияние, кружение и свечение Во мне есть все прекрасное, что создано во Вселенной Я – изливающийся сосуд Любви, полная чаша добра, радости, счастья, мудрости.

Я целостное единение великих начал – духа, разума и тела. И этот союз дает мне не только здоровье на всех

планах и уровнях, но еще и чудесное на-

строение, уверенность, свою цель и стремление к ней, удовлетворение, наслаждение жизнью.

Но вернемся к моему физическому телу, ведь для многих здоровье только в нем хранится. Мое тело пластично и быстро в движениях, статное и гибкое, сильное и упругое. Мои стройные ножки легко несут меня по жизни и резво доставляют куда угодно. Руки ловко управляются с любой работой – это для них одно удовольствие. Мои суставы подвижны, а кости крепки. Позвоночник гибкий и ровный, с положенными изгибами. Вся костная система – это моя опора, уверенность и сила. Мои мышцы эластичны и упруги. Сердце наполняет меня радостью любовью, печень дарит доброту, открытость, искренность, почки дают мягкость, спокойствие, нежность, легкие – добродетельность, храбрость, восприятие, поджелудочная железа и селезенка – справедливость и сосредоточение. Кровь и лимфа разносят по всему телу чистоту и радость жизни. Мой желудок принимает здоровую пищу и я решаю любые задачи и загадки жизни. Кишечник все прекрасно

усваивает и производит полезное удобрение. И я так же усваиваю и применяю хорошее, а если попадаете плохое – преобразую в полезное.

А вот мои маленькие солнышки – яичники и маточка. Как хорошо быть женственной во всех проявлениях, очаровательной, обаятельной во всех отношениях. Жизненные силы во мне бьют вечным ключом, орошая все вокруг. Живительным огнем. Я созидаю и творю в порыве вдохновения. И мой родник чист и прекрасен всем на удивление.

Я умею управлять своим телом и поэтому весь мой родной организм работает весело и ладно. Вот, например, яичники будут вынашивать зрелую яйцеклеточку только тогда, когда я захочу зачать новую жизнь – моего ребенка.

Посмотрим дальше, что еще есть у меня замечательного. Вот кожа нежная и бархатистая от нее исходит нежный тонкий аромат. Это я цвету и благоухаю как прелестный цветок.

Я остановлю на чуть-чуть описание всех моих достоинств, потому что вот сейчас в эту минуту от всего что я написала о себе у меня в груди разливается ликующее тепло, меня охватил восторг и все клеточки и частички меня расцветают каким-то новым вдохновенным цветом. Наконец-то!

Продолжу про себя любимую. Волосы мои, ласкаемые ветерком, густые волнистые щекотят плечи, спину и переливаются. Ясные очи излучают свет. Я могу обогреть и приласкать взглядом. Если нужно, заглянуть в прошлое и будущее. Ушки мои ясно слышат, и я могу видеть и слышать все, что захочу. А чувствовать так прекрасно, как по ноге ползет букашка, как плывут по небу облака, как зарождается любовь. Я многое могу чувствовать и поэтому полностью уверена в надежности работы всех органов моего тела и благодарю что оно такое замечательное.

Ночью мое тело отдыхает, а я путешествую куда мне надо, летаю спокойно на серебряной ниточке. А утром проснувшись все помню и могу рассказать о своих приключениях.

А еще я летаю прямо в физическом теле. Могу переместиться в другую страну на другие планеты, побывать в ядре земли погулять по морскому дну. Я везде. Я все. Мне легко жить и интересно. Я понимаю язык птиц, зверей, на-

секомых, рыб, травы, деревьев, камней – всего живого. Я же совершенное творенье! Я – человек!

Вы, может, удивитесь, но все, что здесь написано, прямо относится к моему здоровью, к здоровью Человека. Я с удовольствием желаю вам такого же прекрасного Здоровья и еще лучшего!

Анастасия написала «Гимн здоровью» – музыку и слова сочинила сама. Вы можете увидеть саму Анастасию и Владимира на DVD «Красивые слова» и услышать сам гимн в ее исполнении. А работа с красивыми словами для здоровья, это только начало. Ведь человек это дух и чем больше в нем красивых, добрых, полезных слов – тем красивее сам дух. И насколько же он безобразен, насыщенный матом, проклятиями, раздражением, унижениями. Пишите красивые слова и будите все выше и выше парить в духовных сферах, пребывать в состоянии счастья и наслаждаться юношеским здоровьем. Тело последует за вашими словесными приказами и преобразится. Вы станете сеятелем добра, а окружающий вас мир станет раем. Ибо Господь и задумал нас для ухаживания и возделывания Своего сада.

Прошло более 40 дней, как я начал писать красивые, здоровые слова. Ранее у меня был безпричинный страх перед водой – вдруг из глубины кто-то схватит. Я подобрал для себя утверждение: «Абсолютное доверие Божественной справедливости». Если нечто неприятное должно произойти со мной в воде – все справедливо и должно случиться – что об этом переживать. Если же это не должно произойти, так что же бояться? Заходя в воду и плавая, я постоянно твердил эту фразу. Мне стало легко и свободно, я стал наслаждаться купанием, а не съезживаться ожидая «мнимое нападение». Оказывается нужно не столько защищаться, как доверять Божьей справедливости.

В целом я заметил, как сам изменился – стал проще, расслабленнее, добрее, чувствительнее – произошло расширение сознания, ранее сжатого недоверием, настороженностью и прочими условностями и оковами. Это сказало и на здоровье, организм стал работать как-то более свободнее, более легче, более шире. Вновь появился «детский» интерес к жизни, принятию каждого дня, каждого события. Исчезла оценка «плохое – хорошее». Все стало интересным – ведь это жизнь, а у нее очень много граней.

Продолжение из книги «Записки голодающего»

11. Наконец-то прибыли на место – в Ганновер. Здесь Петрович встретил партнер и привез в Бремен. В чистой немецкой гостинице, Петрович сделал двойную очистительную клизму. Первая с 2-я ложками соли, а вторая с 4-мя. Вышло много дряни. Были и боли в животе. После этого он стал под душ. Струи теплой воды ударили в лицо, по голове и по плечам. Невольно Петрович стал благодарить воду мысленно произнося: «Мать, Святая водица! Смой с меня всю дрянь и болезни! Дай мне силу и здоровье, очисти от греха!» Струи теплой воды буквально оживляли уставшее за поездку тело, вызывая приятное блаженство. Постояв так некоторое время, Петрович включил прохладную воду – эта дала заряд бодрости. Так он стоял на-слаждаясь поочередно теплой и прохладной водой.

А в это время, прямо под душем продолжали выходить

остатки клизмы. Петрович приседал и выпускал очередную порцию грязи. Организм продолжал вести интенсивную расшлаковку. Так и должно было быть.

После окончания процедуры он прилег, чтобы отдохнуть. Прикрыл глаза руками и на «внутреннем экране» (то, что предстает перед закрытыми глазами) увидел очень красивую картину – яркое, чистейшего голубого цвета свечение. Это напоминало голубое солнце от которого шел чистейший голубой цвет постепенно затухая. Зрелище было очень красивым. Это явление указывало на то, что очистилась и заработала на полную мощь чакра расположенная в области лба (Аджна чакра). Это был хороший знак.

В этот день Петрович имел две деловые беседы. Наконец все кончилось. Около 12 ночи он принял горячий расслабляющий душ и лег в постель. Укрылся

одеялом, прочитал про себя «Отче наш» и не заметил как заснул. Наступил спокойный, восстанавливающий жизненные силы сон.

12. Настали 12-е сутки голода. Петрович проснулся рано, сделал клизму с 4-мя ложками соли и 10-ю каплями раствора Люголя. Клизма вливалась плохо – чувствовалось раздражение на входе от солевого раствора. Это вызывало позывы на выброс. Пришлось ограничиться только одной и сделать ее в два приема.

Петрович сделал для себя вывод: не надо злоупотреблять большими дозами соли. 1-2 на два литра воды вполне нормальны. 3-5 использовать изредка и поле них отдыхать 2-3 дня. Далее начинать с обычной дозы – 2 столовые ложки на 2 литра воды.

Пришел компаньон и они сделали пробежку. В начале бежалось тяжело, но потом организм подзарядился и бег пошел нормально. Далее пошли трудовые часы – надо было и дело делать.

Вторая половина дня прошла в поездках и переговорах. Хотя внешний вид Петровича был изможденный, чувствовал он себя хорошо. Все встречи прошли весьма удачно. Петрович умел убеждать собеседника не навязывая ему свое мнение, а рассказывая о положительных и отрицательных сторонах рекламируемого им продукта. Выбор всегда оставался за клиентом.

Только по возвращении домой он почувствовал в животе сосущее чувство голода. Он уже был с ним знаком ранее. Это не истинное чувство голода, а действие отмирающей патологии через его сознание. На последнем издыхании она давала сигнал, чтобы человек начинал есть, выходить из голода и тем самым подкормил ее, оставил ее в живых.

Подобное чувство нужно отличать от истинного голода, крепиться и продолжать голодать. В некоторых случаях достаточно перетерпеть от 2 до 5 часов, что Петрович и сделал.

13. Проснувшись, Петрович первым делом поблагодарил Господа за любовь к нему, дал установку в сознании на положительный лад, сказал, что любит самого себя, каждую клеточку тела и внутренне себе улыбнулся. Внутренняя улыбка чисто физиологически вызвала в теле отклик какой-то особой радости.

Намного полежав в постели Петрович приступил к гигиеническим процедурам. Во рту еще скапливалась слизь, но кровоточивость десен уже исчезла. Гноя из лунок зубов почти не выделялось. Язык порозовел, но был покрыт толстым беловатым налетом. Вообще, во рту уже не так сохло и намного уменьшились неприятные ощущения вызываемые отторжением всевозможной гнили, токсинов.

Петрович подумал и решил сделать одну солевую клизму с 2-я ложками поваренной соли, чтобы помочь организму в расшлаковке.

Первый же выброс подтвердил его правоту – произошло отторжение патологии. Вышел гнилой шмот серого цвета, а по краям его были кровавые прожилки. В целом, это напоминало присоску, которая крепилась на стенке кишки и сосала кровь из ее стенки, потребляла все наиболее ценное из пищи поступавшей в кишку. Далее вышло достаточное количество мочи, похожей на маленькие кусочки тины, старой желчи и другой дряни.

В целом организм Петровича уже вошел в голод и начал целительную работу. Лицо приобрело нормальный вид, самочувствие было нормальным, голова ясной.

Петрович продолжал обдумывать идею

быстрого оздоровления и лечения организма, совершенствование сознания с помощью голода.

«Все Великие Святые, Пророки, Основатели религий голодали», – рассуждал он. – «Вроде все понятно, но что заставляло их выдерживать длительный голод, не сбиваться?!»

Рассуждая в подобном духе, Петрович пришел к выводу, что эти люди были «Цельными» личностями. Это означало, что у них была большая решимость, сила воли, которые подавляли в сознании «посторонние голоса». «Посторонние голоса» – это разного рода привычки, желания, чувства и прочие сбивающие факторы, уговоры, которые вопят или шепчут, диктуя сознанию человека, как ему поступать. В «цельной» личности с этим наведен порядок. В сознании нет разрыхляющих его паразитов. Никто не шепчет в нем, не просит, а тем более не вопит, требует, указывает, что надо делать сознанию, а вместе с ним и всему организму в угоду этим пиявкам. Их там просто нет, а если и есть, то не имеют решающего голоса. Вот за счет этого сознание человека делается цельным, единым и очень сильным. Теперь, направляемая разумом оно тянет за собой тело и может решать любую поставленную задачу.

Наконец-то до Петровича дошло, что только с «цельным» сознанием, очищенным от дурных черт характера, ложных чувств, привычек, условностей – человек может голодать длительные сроки и исцеляться быстро и навсегда. Теперь, когда открылась эта простая истина, предстояло во время голода делать лишь одно – оставаться «цельным» и в корне подавлять любое инакомыслие.

Действительно, голод начал целительную работу в организме – создал необходимые условия для отторжения патологии, она уже начала выходить. Одновременно с этим идет и восстановление организма. Далее, когда силы организма выведут патологию, они в основном будут направлены на возрождение и омоложение организма. Бросить все это в угоду какому-то желанию, фальшивой мыслишке или чувству было бы верхом невежества. Тем более, что пройдена самая тяжелая часть голода. Организм вошел в ритм голода и даже внешне изменения в теле минимальны. Более того, она начинает выглядеть лучше – появляется румянец и непередаваемое состояние легкости.

Поняв все это, Петрович задал себе такой вопрос:

– До 40 суток осталось каких-то 27 дней и ты будешь совершенно здоров, получишь наконец то, что хочешь и ждешь так долго. Эти 27 дней проскакивают в обычной жизни как моргание глазами. Так неужели ты их не потерпишь, не выдержишь? Опять тебя свалят гнилые мыслишки, уговорят внутренние паразиты, чтобы остаться в живых и есть тебя дальше? Что ты выбираешь: цельность личности и здоровье, либо тобой будут продолжать командовать твои чувства, желания и жрать паразиты? Ты уже достаточно созрел, многое понял, теперь это надо воплотит в жизнь – сжать волю в кулак и протерпеть любыми средствами эти 27 дней. Они кончатся 10 мая – это будет твоя Большая Победа. Все остальное опадет от тебя как шелуха и ты станешь в один ряд с Истинными Человеками.

Петрович понял и следующий факт, что не так тяжело само голодание. На данном этапе будет тяжела та внутренняя битва с умственной мразью, энергетической патологией, которая, как змеи, крысы, коты, собаки, подobia людей и прочая нечисть будет лезть из всех уголков, щелей и закоулков его собственного сознания.

Внутренний голос Петровича говорил: «Неужели ты ее

не одолеешь и будешь находиться в рабстве у этой нечисти? Соберись и дай решительный бой!»

Петровичу стал теперь ясен смысл слова «Пост». Это французское слово ничего общего не имеющее с русским словом «постная пища». «Занять пост» или «стоять на посту» имело два различных значения.

«Занять пост» означало, что человек сам себя возвысил. В случае голодания он пошел на этот поступок сознательно, чем возвысил себя в своих собственных глазах. Стал заниматься благородным делом по самооздоровлению и самосовершенствованию самого себя.

«Стоять на посту» означало кого-то нужного пропускать в охраняемый объект, а кому-то вход в этот объект преграждать, не пускать. В случае голодания «охраняемым объектом» является сознание. Всем благом, волевым мыслям можно входить в него. Зато всему негативу, которое делает сознание шатким, неустойчивым, тянет в болото нездоровья, ненужных наслаждений и прочего, вход строго запрещен. Именно этот заперт во время голода осуществляет разум человека.

Таким образом, выражение «стать на пост» для голода означало одно – самому себя возвысить и искоренять из своего сознания весь негатив, становиться цельной личностью. Только цельность в сознании гарантировала здоровье, независимость и духовный прогресс.

Вот так у Петровича возникло важное духовное прозрение.

В конце таких рассуждений Петрович для себе и даже записал на бумаге такую установку – во что бы то ни стало отголодать оставшиеся 27 дней и полностью избавиться от всех проблем со здоровьем, стать совершенно иной личностью. Более того, внушить себе, проникнуться этим, до самой последней клеточки своего тела, что за это время в организме обязаны произойти целительные, омолаживающиеся перемены.

После такого умственного настроя осталось одно – воплотить задуманное в жизнь. Задача была поставлена и теперь оставалось разумное воплощение ее в жизнь. Во-первых, надо было разумно помогать своему организму снижать бремя расшлаковки – это будет облегчать процесс голодания. Для этого подойдут очистительные клизмы, прием водных процедур, питьевой режим, применение магнитотрона (маленькой пластмассовой леечки, в горлышко которой впаяны магниты) для активации воды. Во-вторых, надо было снабжать его достаточным количеством энергии. Это в основном достигается прогулками, занятиями на свежем воздухе, водными процедурами, особыми, осознанными дыхательными упражнениями. И в третьих, надо в корне душить весь негатив в сознании. Не в коем случае не дать ему возможность завоевать командные рычаги и дать команду на прекращение голода. Вот такую троякую задачу предстояло Петровичу ежедневно решать. Зато впереди его ждала Великая награда.

Зашел товарищ по работе и они вместе вышли на пробежку. В этот день бежалось легче чем раньше. Солнечная погода – большая редкость для Бремена, настраивала на возвышенный лад. Неожиданно Петровичу захотелось, во время бега, тянуть энергию через ноги из Земли в голову, а потом сверху через макушку головы в ноги. Делал это он так, на выдохе руки были опущены вниз, ладони вверх. Когда начинался вдох, то он приподнимал руки ладонями вверх, одновременно представляя, что энергия через ноги проходит в голову. Вдох заканчивался, и движение руками также заканчивалось, примерно на уровне плеч. Далее следовал быстрый выдох, а руки не опускались. Затем, ладони рук поворачивались к земле, и начинался

несколько затяжной вдох (чуть дольше среднего). Во время вдоха руки шли ладонями к земле и умственно представлялось, что струя энергии идет через макушку головы, через все тело в ноги.

Петрович вошел в ритм, выполняя это упражнение и действительно почувствовал мощное энергетическое движение вверх-вниз, сообразно своим представлениям и движениям рук. Эти потоки энергии чистили его организм, освежали. Сделав около 20 таких вдохов, Петрович почувствовал достаточность и продолжил бежать как обычно.

Подобные спонтанные действия, осуществляющиеся чисто на интуитивном уровне говорят о подключении человека к Пространству, Которое мягко рекомендует ему наилучший вариант действий в данной, конкретной ситуации. Вот так осуществляется интуиция, интуитивное прозрение, получение необходимых знаний, умений. Одним словом слияние с Целым, Единым, от Которого все произошло и Им поддерживается. Все это может осуществляться только с «цельной» личностью, очищенной от патологических мыслей, чувств и желаний, которые являются помехами и забивают интуитивный сигнал. И чем развращеннее, распущенное наши мыслишки, тем громче их командный голос в сознании человека, тем слабее, искаженнее сигнал интуиции, а то и вовсе не может пробиться. Именно по этой причине так мало сейчас людей обладающих даром интуиции. Работа с голодом позволяет открыть этот канал. Именно по этой причине отголодавшие люди свежи в мышлении, выдают массу свежих, оригинальных идей. Это одно из чудес голодания, благотворного его влияния на психические возможности человека. В литературе приводится немало данных рассказывающих, что в древности, чтобы понять истины Посвящения, устройства Мира, Учителя заставляли учеников голодать до 40 дней. Только после такой подготовки они могли воспринять даваемое им Знание и интуитивно постичь его частности, области распространения, возможность использовать его себе на благо. Вот такой процесс происходил в сознании и у Петровича. Так началась истинная духовная работа, процесс получения Знания напрямую, а не через книги. Это самое ценное обучение из всех существующих.

14. Утром Петрович сделал двойную клизму (каждая с 2-мя столовыми ложками соли). Грязи особой не было. Но после первой клизмы вышло несколько черных крупинок. Он напоминать кусочки сажи. Петрович одну из них растер между пальцами. Она была жирна, эластична и представляла собой старую спрессованную желчь. «Где эти залежи могут быть?» – подумал Петрович.

Когда вливалась воды в толстый кишечник Петрович молился: «Мать – Свята Водица, очисти мои внутренности, мое тело! Смой все мои грехи! Очисти и исцели меня, чтобы я мог выполнять Божье дело.»

Вторая клизма вымыла в основном желчь и немного мелкой слизи похожей на кусочки тины. Больше ничего не вышло. Толстый кишечник во многом разгрузился. Во рту также было меньше слизи, почти не было гноя и не такие противные ощущения, как раньше. Организм за это время успел значительно разгрузиться.

Теперь настала очередь целительной работы со скрытыми очагами болезней. Эту работу он почувствовал еще вчера вечером – немного заболело сердце, потом прошло; появились болезненные ощущения в правом легком, тоже прошли. Неожиданно сильно заболело под правой лопаткой, будто туда чем-то ткнули и оставили. Потом отпустило. Но сегодня утром сверлящая, февраль 2011

ноющая боль появилась там вновь. Но была она не такая резкая и сильная, как вчера.

Уже вчера вечером у Петровича появился румянец на щеках, что указывало на начало обновляющей работы в организме. Ночью была эрекция. А вот что касается сна, что спалось хуже – несколько раз просыпался за ночь. Возможно, теперь меньше надо времени для сна – 3-4 часов. Это предстояло выяснить в ближайшее будущее. В целом самочувствие было обычным.

Вчера Петрович услышал несколько рассказов о том, как лечат в Германии. Женщина 46 лет рассказала, что ее в течении 20 лет лечили от вяло выраженной шизофрении. Она лежала в больнице несколько раз, постоянно пила таблетки. В конце концов, она обратилась к известному специалисту по естественному оздоровлению организма. Он ее внимательно выслушал, задал несколько вопросов, чтобы установить первопричину и рассказал ей следующее: «Вы нормальный человек. Но у Вас в характере сильно выражена черта четкого и обязательного выполнения порученного дела. Если дел наваливается слишком много, например купорка продуктов осенью, и Вы устааете, боитесь сделать ошибку, то в сознании возникает сбой. Вы паникуете, что не успеваете, боитесь допустить ошибку. Это внутреннее напряжение в сознании выжигает Вашу жизненную энергию и наступает депрессия, апатия, обессиливание. Именно с таким диагнозом Вы и поступаете в психическую клинику, где Вас таблетками, уколами пытаются привести в нормальное состояние.»

Женщина рассказывала, что после такого лечения она ходила как чумная. Прием таблеток для профилактики также сказывался некой заторможенностью, недопониманием смысла разговора. Окружающие стали считать ее тихо помешанной. Ее не бросили лишь потому, что уже было двое детей.

Она потихоньку входила в нормальное русло жизни, но осенью, перед очередными интенсивными работами она вновь впадала в депрессию. Это уже сказывалась память неудач, боязнь интенсивной ответственной работы. Женщина заранее паниковала и скатывалась в депрессию заранее.

Когда она осознала, что все дело в ее панике, боязни – дурной черте характера и стала смотреть на предстоящую работу иначе, вбросила одуряющие ее таблетки, то словно проснулась от тяжелого кошмара. Она стала все нормально понимать, радоваться жизни и не бояться никакой работы. Депрессии ушли в прошло и больше не возвращались.

Другая женщина, побывавшая у этого специалиста рассказывала следующее. Она обследовалась у немецких врачей, которые обнаружили тромбы в районе сердца и повышенное количество тромбоцитов в крови. Через бедренный кровеносный сосуд ей вставили «проволочку», которую ввели так, что достигли сосудов в районе сердца и «прошрыгнули» эти тромбы. Далее, ей предписали принимать ряд лекарств, которые разжижали кровь, уменьшали количество тромбоцитов и т. п. Женщина должна была регулярно посещать врача, который по анализам крови наблюдал ход лечения. Все это она должна была делать всю оставшуюся жизнь.

Специалист расспросил ее, а не болела ли она ангиной, как у нее с зубами и т.п.? Все это в изобилии было у нее. В дополнении она рассказала, что постоянно высыпает герпес на губах. Далее он ей рассказал, что у нее в крови грибково-бактериальная инфекция, которая влияет на кровь, что приводит к напряженному состоянию иммунитета и появлению в крови ненормального

количества тромбоцитов и других составляющих крови. Он предложил ей пройти несколько курсов противопаразитарного лечения с помощью «тройчатки» и укрепить иммунитет.

Женщина провела цикл очистительных процедур (толстого кишечника с помощью клизм, четыре раза почистила печень) и сразу почувствовала другое состояние своего здоровья – более легкое и радостное. Далее было предложено несколько изменить питание, применить сокотерапию и после еды принимать высококачественные биологические добавки содержащие 99 минералов и столько же витаминов – «Double X».

Оказывается во всем мире только одна корпорация «Amway» серьезно занимается производством биологических добавок. Этим они начали заниматься с тридцатых годов, серьезнейшим образом проводя исследования. В настоящее время они производят свои биологически активные пищевые добавки только на основе натурального сырья выращенного в экологически чистых уголках земного шара. Например, каждую таблеточку «Double X» они получают, переработав 40 килограммов! растительного сырья. От приема их сразу же получается мощный и в то же время естественный оздоровительный эффект на организм. Это же касается и других витаминов, минералов производимых этим концерном.

Все остальные витамины производимые химическим путем, не содержат того жизненного начала, спрессованного в таблеточку из растительного сырья, а соответственно не оказывают того воздействия, которое так широко рекламируется. Более того, многие витамины лишь зашлаковывают организм.

Петрович сразу смекнул уникальность «Double X» и приобрел две упаковки, которые решил использовать на выходе из голода. Подобный прием обогатит пищу и сделает выход из голода наилучшим.

Применив «тройчатку» женщина быстро выбила их крови микрочастицы, больше не появлялся герпес на губах. Таблетки стали не нужны, что показали последующие анализы крови. Вот так воздействие на первопричину ведет к быстрому и качественному исцелению, а противовес общепринятому медицинскому, привязывающего человека к врачу, больнице и аптеке на всю оставшуюся жизнь.

«Вот тебе и хваленая западная медицина» – подумал Петрович, – «Только попадись к ней в лапы, «залечит» до смерти. Преподнося подобное лечение-надругательство, как заботу о вашем здоровье. Принуждая через социальные инстанции и страдая разными осложнениями, если человек отказывается от их услуг».

15. Весна в Германии наступает гораздо раньше, чем в средней полосе России. Здесь уже цвели некоторые деревья, трава сочным зеленым ковром покрывала землю. Кругом была небывалая (для России чистота). Казалось, что грязь не смеет появляться на мощенных мостовых и асфальтовых дорожках. Это было удивительно.

Петрович проснулся рано утром под трели соловья. Немного полежал в теплой, удобной постели и пошел делать соевую клизму. В его голове вертелся мотивчик видоизмененной песни: «Утро, утро начинается с рассвета, а у меня с клизмы».

Зарядил две столовые ложки соли на два литра воды и легко влил их в себя. Посидел на унитазе, но половина воды влилась в правый угол кишечника и сама держалась там. Чтобы себя не мучить он прилег на кровать и расслабился. Через некоторое время в животе забурчало и вода перекатываясь подошла к выходу. Петрович вновь сел на

унитаз и за несколько раз освободился от воды. Посмотрел, что вышло. Шлаков стало отходить намного меньше, а первая вода, вообще выливалась чистой.

Затем он посмотрел на свой язык. На нем был белый налет. Желтизна, присутствовавшая ранее на нем исчезла. Это означало, что произошла расшлаковка печени и теперь выходит лишь слизистые шлаки, которые имеются в каждой клеточке организма. По-аюрведически эти шлаки называются – «ама». Вот когда они выйдут из организма, он будет совершенно чист и отзовется необыкновенным ощущением здоровья, энергии и юности. Петрович это состояние нутром чувствовал.

В виду того, что гибкость постепенно увеличивалась, Петрович решил заняться йоговскими асанами, как раньше. Ими он начал заниматься после приезда в Германию, а теперь слегка увеличил нагрузку. Гибкое тело без труда принимало разного рода сложения, наклоны, скруты и растяжения. Было приятно заниматься.

Время до начала рабочего дня было достаточно и Петрович решил пробежаться. Утро было туманное, влажное и тихое. Петрович не спеша побежал вдоль канавки в которой мирно плакала пара диких уток. Для русского человека было несколько удивительным наблюдать такую картину – скоростная дорога, по которой движутся автомобили, рядом пешеходная по которой идут редкие прохожие, рядом канавка по которой спокойно плавают утки. Далее заливной луг на котором спокойно себя чувствуют и выют гнезда от мелких птиц до лебедей. Огромный белый лебедь сидел на гнезде всего в 100-150 метрах от пешеходной дорожки по которой бежал Петрович.

Подобный ландшафт придавал бегу некое единение с Природой. Вся прогулка заняла полчаса. Такой бег, особенно на влажном воздухе, позволил вести более лучшую расшлаковку организма через легкие, промыть его свежим воздухом. А за счет инерционных движений – сотрясений, лучше выводить шлаки из укромных уголков организма. Ну и естественно, произошла подзарядка организма положительными эмоциями, энергией открытого пространства, что так недостает человеку на голоде.

Когда человек полностью входит в голод, то обмен веществ, энергии переходит на особый сберегающий режим и это ощущается в виде зябкости. Петрович почувствовал этот феномен на себе около 3 дней назад и любил быть в тепле. По вечерам, перед отходом ко сну он разогревал себя в горячем душе от 15 до 25 минут. После этого он легко и быстро засыпал.

Что касается сокращения времени сна, то он понял, что теперь ему достаточно для полноценного сна всего 4-5 часов. Именно это и произошло с ним сегодня. Он заснул в 11 вечера, а проснулся в 4 утра. Посмотрел на часы и лег спать дальше.

После этого, ему приснилось три сна. В первом сне он был со своим отцом и видел своего закадычного друга детства Сергея и его отца. Какая-то незримая связь соединяла их вместе и продолжала соединять сейчас.

Петрович вспомнил самый яркий эпизод их дружеских отношений. Мальчиками лет по 9-10 они были на рыбалке. Повстречали пацанов такого же возраста и они захо-

тели забрать велосипед у Петрович. Петрович вцепился в велосипед, не отдавая его, а они лупили его. Было обидно за то, что не можешь дать сдачи. Он расплакался и тут Сергей налетел на них, гаркнул и они бросились врассыпную. В этот момент Петрович испытал к Сергею нежное чувство благодарности и умиления.

Далее Петрович вспомнились другие два поступка к Сергею. Они ловили пауков тарантулов. Петрович в этом деле преуспел и был более удачлив. Пара здоровенных пауков жила у него в банке-terrариуме. Сергей пришел к нему в гости и попросил одного, но Петрович зажал. Сергей ушел раздосадованный. Потом, когда в 15 лет он занялся штангой, Сергей пришел к нему в спортзал и говорил о том, что сам не прочь заниматься. Петрович начал рассуждать о постоянстве, регулярности занятий и этим обидел его. Он опять ушел. Далее пути их и вовсе разошлись.

Сергей рано женился, имел двух дочек. Как то летом, идя с работы, Петрович встретил его едущим на велосипеде. Сзади сидела старшая дочка – девочка лет 7-8. Они поздоровались.

Что-то заставило Петровича остановиться и долго смотреть вслед удаляющемуся велосипеду с Сергеем. Не найдя объяснения подобного поступка, он повернулся и пошел дальше. Буквально через 2-3 недели по городу прошел слух, а затем была статья в газете. У Сергея был праздник, шло приготовление пищи на неисправном газовом баллоне. Последовал взрыв. Дети погибли, жену выбросило в окно с переломами ног, сам Сергей обгорел, но не очень. После этого события все в семье Сергея пошло наперекосяк. Хотя они оправались и даже вновь родилась девочка, после выкидыша, но жизнь была не та.

Возможно, если бы Петрович тогда дал Сергею наука, посоветовал бы заниматься, тропинка судьбы пошла бы по-другому и подобного не случилось. Вот так, мы сами того не подозревая сплетаем себе кармический узел, который будет держать и нас. Именно это и было показано Петровичу во сне.

Во втором сне ему приснилась Спасалка (спасательная станция) на которой он работал. Подошел к нему высокий, стройный и немного знакомый юноша и чего-то попросил. Они пошли вместе через длинный коридор без окон. Примерно, на середине коридора Петрович заметил сидящего на полу метрового клеща черного цвета.

«Ого-го», – подумал Петрович, – «Вот это размеры». Он тронул его босой ногой и пошел дальше. Обернувшись он увидел, что клещ присел и готовиться к прыжку на него. Клещ прыгнул, но Петрович отбил его руками. Клещ прыгнул вновь – Петрович уклонился. Тогда клещ схитрил, он прыгнул на стенку, оттолкнулся от нее и прыгнул на левую лопатку Петровичу. Петрович попытался его столкнуть правой рукой, но почему-то не смог достать. Тогда он начал кричать юноше – «Страхни, страхни его с меня!» Юноша взмахнул рукой и клещ упав на пол разбился как стекло. Пол был залапан мазутообразной жижей. Петровичу почему то стало жалко клеща, он хотел его поймать живым.

Продолжение следует

<p>МАЛАХОВ <i>здоровье, про: счастье, жизнь</i></p> <p>Главный редактор Геннадий МАЛАХОВ</p> <p>Адрес для писем: 347800, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, а/я 77. Газета «Малахов про» e-mail: genesha@mail.ru сайт: www.genesha.ru</p>	<p>Отдел рекламы: 8-928-603-14-48</p> <p>Уважаемые читатели! Помните: организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано другому, поэтому прежде, чем воспользоваться нашими рецептами, посоветуйтесь с врачом!</p>	<p>Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации: П/И № – ФС77-38321 от 10 декабря 2009 г.</p> <p>Газета отпечатана в типографии ООО «Типография «Военный вестник СКВО», 344069, г. Ростов-на-Дону, ул. Таганрогская, 92.</p> <p>По всем случаям полиграфического брака обращаться в производственный отдел типографии по т. (863) 277-52-28, 278-24-88.</p> <p>Подписано в печать 31.01.11 г. Тираж 1100 экз. Заказ № Цена свободная. Газета выходит один раз в месяц.</p> <p>Уважаемые подписчики! По всем случаям несвоевременной доставки газеты, пожалуйста, обращайтесь в местные почтовые отделения.</p>	<p>РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА содержание рекламы, бесплатных объявлений и публикуемых советов.</p> <p>Переписка и использование материалов допускается с обязательной ссылкой на газету «Малахов про: здоровье, счастье, жизнь».</p> <p>Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт переписки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведений в любой форме и любым способом. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.</p> <p>На нашу газету можно подписаться синею Каталогу Российской прессы «Почта России» (МАП) в местном почтовом отделении.</p> <p>38113 по России (на 1 полугодие 2011 г.)</p>
---	--	---	--

www.genesha.ru



Добро пожаловать на официальный сайт Геннадия Малахова!

Сайт о здоровье www.genesha.ru содержит самую полную и достоверную информацию о нетрадиционной и народной медицине. Здоровый образ жизни, правильное питание, очищение организма, лечебное голодание, народные рецепты, лечение травами – все рекомендации тщательно подобраны и проверены широким кругом сторонников естественного оздоровления, а также лично Геннадием Петровичем Малаховым. Уникальные методики Геннадия Малахова основаны на комплексном подходе к здоровью человека, включающем как физическую, так и духовную гармонию с окружающим миром.



В разделе «Статьи» собраны публикации на тему оздоровления и лечения заболеваний, очищения организма и правильного питания. Можно почитать о различных методиках народной медицины, лечении травами, узнать много полезного о здоровом образе жизни, получить уникальные народные рецепты и действенные советы от Геннадия Малахова.



В разделе «Интернет-магазин» можно купить книги Геннадия Петровича Малахова, комплексные наборы для лечения, обучающие аудио и видеокурсы, подробные инструкции по самостоятельному очищению организма и лечебному голоданию, препараты, травы и настойки. Все товары отличаются проверенной на практике эффективностью и приемлемыми ценами.



Разделы «Симптомы» и «Заболевания» помогут разобраться в недугах, подобрать нужный народный рецепт, получить полезные рекомендации по лечению с помощью народной медицины, а также бесплатные консультации профессиональных специалистов. Предусмотрен удобный поиск по алфавитному указателю.



Раздел «Форум» предназначен для общения, обмена опытом по использованию народных рецептов, лечебному голоданию, очищению организма. Здесь можно обсудить книги Геннадия Малахова, задать вопросы о работе сайта, получить советы по правильному питанию. А ещё поделиться мнениями о передачах «Малахов +», дополнить любую из тем собственными методиками и рецептами.

www.genesha.ru –

самый полный сайт о естественном здоровье!