Юлия Благодатова
5 СЕКРЕТОВ
СОВРЕМЕННОГО МАГА

Юлия Благодатова

5 секретов современного мага

«Написано пером»

2016

УДК 159.99
ББК 88

Благодатова Ю. Н.

5 секретов современного мага / Ю. Н. Благодатова — «Написано пером», 2016

Современный человек хочет, чтобы все его желания исполнялись, и желательно, чтобы это происходило быстро. Но в своей погоне за счастьем он часто сталкивается с разнообразными препятствиями, а иногда и вовсе не может достичь своей цели. В то же время, есть люди, которым удается легко и быстро реализовать свои желания. Их можно назвать современными магами, ведь, глядя на них, только диву даешься и не понимаешь, как им это удалось. Чем отличается обычный человек от современного мага? Современный маг обладает всеми необходимыми инструментами, чтобы воплотить в жизнь любое свое намерение. В этой книге описаны секретные инструменты современного мага, которые помогут читателю легко добиться желаемого и стать счастливым.

УДК 159.99
ББК 88

© Благодатова Ю. Н., 2016
© Написано пером, 2016

Содержание

Об авторе 6
Введение 7
Часть 1 8
Высокочастотное питание 10
1 этап. Вода 12
2 этап. Отказ от пищевой химии и наркотических веществ 14
3 этап. Раздельное питание 16
4 этап. Вегетарианство 20
5 этап. Веганство 21
6 этап. Сыроедение 22
7 этап. Фрукторианство 24
Часть 2 26
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Юлия Николаевна Благодатова
5 секретов современного мага

www.napisanoperom.ru

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

© Юлия Благодатова, 2016

© Издательство «Написано пером», 2016

* * *

Об авторе

В этой книге описывается мой личный путь. Эта система была открыта и разработана лично мной. Много времени прошло, прежде чем я стала современным магом. Этот путь занял у меня около шести лет.

Но мой читатель сможет пройти этот путь быстрее, если пожелает, поскольку я предлагаю уже готовую систему, которую я разрабатывала на основе своих личных ошибок и достижений.

Мой путь к развитию магических способностей начался с того, что я решила покончить с употреблением химических наркотиков. В то время у меня были с этим большие проблемы. Даже пришлось пожить в стационаре, где с наркозависимыми работали психологи. Это был первый шаг на пути к приобретению нужной энергии, а также к повышению общей осознанности. Конечно, многие читатели даже не сталкивались с подобной проблемой, они могут начать свой путь, будучи в трезвом и здравомыслящем состоянии. Но для меня это был огромный прорыв.

Вскоре после этого я решила начать практиковать пищевую диету современного мага, которая будет описана в этой книге. Она помогла мне в приобретении и накоплении нужной энергии, которая давала возможность моим намерениям, мыслям и желаниям исполняться легко и быстро. И чем выше я поднималась по ступеням пищевой диеты, тем легче мне это удавалось.

Социальную диету современного мага, которая также приведена в этой книге, я начала практиковать почти сразу после начала пищевой диеты. Она помогла мне избавиться от чужого влияния. В итоге я смогла освободиться от присутствия чужих желаний и мыслей в моей голове. Я смогла найти и понять то, что действительно было моей, а не чьей-то внушенной мне мыслью.

Постепенно во мне стал открываться дар ясновидения. Снилось много вещих снов, а позже и в состоянии бодрствования знание о будущем или о тайных делах и намерениях других людей стало приходить ко мне как будто ниоткуда.

Мысленная диета современного мага, которую я тоже привожу в этой книге, пришла ко мне не сразу. Пожалуй, это случилось на одном из последних этапов пищевой и социальной диеты. С ее помощью мне удалось убрать весь негатив из своей жизни, сделать ее счастливой.

И только после этого я поняла, как именно современный маг может управлять своей энергией, чтобы материализовать все, что ему нужно в этом мире. У меня сформировались те принципы, которые смогли мне в этом помочь. В этой книге я их также излагаю.

И сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что стала совершенно другим человеком. И этот новый человек намного лучше прежнего. Он стал по-настоящему мудрым и сильным современным магом.

Введение

В этой книге описана авторская методика современного мага. Она несколько отличается от обычного понятия магии и колдовства, но по своей силе ничуть ему не уступает. Наоборот, даже является более сильной магией.

Для начала давайте уясним, что разные магические атрибуты, такие как разнообразные свечи, монеты, черепа, стеклянные шары и прочее, не используются современным магом. Все эти предметы важны только для мага, который слаб и который верит, что все это имеет силу и может помочь ему в магическом действии.

Настоящему сильному магу эти вещи ни к чему. Он может воздействовать на себя и окружающий мир при помощи слова, а иногда и просто мысли. Поэтому в этой книге не будет никакого описания старых обрядов, для которых требуется достать ногу степного кабана или зарезать курицу. Никаких жертв приносить не надо. Никакие магические атрибуты вам не нужны.

Магическая сила, которая поможет вам изменить мир, находится внутри вас самих, и не надо искать ее где-либо еще. Ее нет ни в местах, ни в предметах.

Эта книга поможет вам найти путь к себе, найти магические силы и способности в вас самих.

Но вы должны помнить, что если вы еще не являетесь современным магом, то, скорее всего, очень многое в вашем привычном укладе жизни, в ваших ценностях и убеждениях придется поменять. Ведь если бы все были магами, то никто не читал бы эту книгу и прекрасно мог бы и без нее исполнять все свои желания. Поэтому готовьтесь к глобальным переменам, которые не всегда будут легкими и приятными, но которые приведут вас к легким и приятным результатам.

Таков путь современного мага, который намного сильнее своих предшественников, верящих в деревенскую и черную магию. Никакой деревенской магии! (Хотя сама деревня сможет нам помочь на этом пути.) Никакой тьмы, только свет.

Еще раз повторюсь, что методика авторская, и она очень помогла мне на моем пути к тому, чтобы стать магом. Но она, как и любая методика, может подойти не всем. Я описываю свой путь. Вступить ли вам на него вслед за мной – это ваше решение. В этом вы должны слушать только себя и свое сердце. В любом случае, даже если не все из этого (или вообще ничего) вам не подойдет, вы наверняка почерпнете из этой книги несколько тем для размышления или практики.

Часть 1
Пищевая диета, или как при помощи питания повысить свою энергетику

«Фрукты – это пища богов»

«Живи так, как тебе хочется. Дыши воздухом, пей воду, ешь фрукты. И наслаждайся полученными ощущениями»
(Генри Дэвид Торо)

Самой важной из всех диет, которые предложены в этой книге, я считаю диету пищевую. Еще ее можно назвать постом. Но оба эти названия не совсем точны и не очень подходят в нашем случае, так как диета и пост – явления временные. Вы недолго посидите на диете, некоторое время будете соблюдать пост, но скоро все бросите и вернетесь к тому режиму питания, который вам привычен. Если же вы хотите стать настоящим магом, то эту диету нужно сделать своим постоянным типом питания.

Эта диета – своеобразное ограничение на начальном этапе. Возможно, придется тяжело в переходный период, но в результате вы привыкнете, и это станет для вас обычным типом питания.

Многие даже не задумываются, насколько сильно на людей влияет пища и какое большое значение она имеет для нас. Но если вдуматься, то нетрудно понять, что наше питание влияет на нас самым непосредственным образом. Есть еще поговорка: мы это то, что мы едим.

Еда в нашем организме проходит процесс трансформации. Из еды мы получаем энергию, которую используем для своих нужд. Из того, что попадает в наш желудок, организм строит все свои ткани и клетки, которые постоянно обновляются. Более того, известно, что еда влияет на наши эмоции, определяет наш эмоциональный фон, а в итоге оказывает влияния даже на наши мысли. А ведь от наших мыслей зависят наши слова, действия, решения и поступки и в целом – вся наша жизнь.

Вспомним тот факт, что материя – это тоже энергия, только она имеет немного другие свойства. Отсюда вытекает, что пища – это энергия. А для современного мага очень важна работа с энергией. Пища бывает разная, соответственно, и энергия, получаемая из нее, тоже отличается. Есть пища тяжелая, а есть легкая. Есть пища, которая дарит нам энергию, а есть такая, которая, наоборот, отбирает ту, что есть. Нам же как современным магам очень важно накапливать энергию, которая пойдет на благие дела!

Теперь нам необходимо разобраться, какая пища дает нам энергию для творения, а какая, наоборот, отбирает те крупицы созидательной энергии, которые у нас есть.

Если говорить кратко про эту диету, то будущему магу надо поменять свой нынешний тип питания на фрукторианство, то есть питание только плодами растительного происхождения.

Все слышали фразу: фрукты – это пища богов. Но не всё так просто, как кажется на первый взгляд, если только вы уже не фрукторианец. В таком случае поздравляю вас, и далее можно эту часть книги не читать либо прочитать ее для лучшего уяснения предлагаемой системы.

А попробуй обычный человек с режима питания «первое-второе-десерт» сразу перейти на питание одними фруктами – он не продержится и недели, а вскоре вернется на обычное питание. Знаю это на собственном опыте. Исключение составляют только те люди, у кото-

рых есть большая мотивация, и я знаю таких. Они терпят весь период перехода с обычного питания на фрукторианство (а он иногда занимает до 8 месяцев, а то и больше) и в результате переходят на фрукторианство непосредственно со всеядного питания.

Итак, быстрый вариант – это резкий переход с вашего обычного режима питания (каким бы оно ни было) на фрукторианство.

Но для тех, кто не может резко перейти, есть и другая система, более щадящая, постепенная, без серьезного насилия над организмом и без резких ограничений в пище. Здесь я привожу ее поэтапно. Следовать ей надо в указанном порядке с некоторыми оговорками, которые приведены ниже.

Высокочастотное питание

Ознакомимся в целом с пищевой диетой современного мага. Я опишу вкратце все существующие этапы, чтобы вы поняли, почему такое питание помогает магу и почему именно в такой последовательности вы должны проходить эти этапы.

Знаете ли вы, что каждый вид пищи имеет свою частоту? Существуют высокочастотные и низкочастотные продукты. Современному магу для развития своих способностей нужно употреблять в пищу продукты, частота которых высока. И чем она выше, тем лучше.

Пища – это строительный материал для клеток нашего организма, и она самым непосредственным образом влияет на частоту вибрации наших клеток. Чем выше частота вибрации пищи, тем выше частота вибрации клеток и тем выше и, соответственно, сильнее и полезнее энергия, получаемая из таких продуктов.

Самым низкочастотным из продуктов, а, следовательно, и самым энергетически некачественным является мясо, а также все продукты, содержащие его.

Рыба и морепродукты являются немного более качественными, но всё же достаточно низкочастотными продуктами.

Молоко и вся молочная продукция, яйца, особенно если это промышленные продукты, а не из-под коровы с курицей, которые живут в спокойной обстановке в деревне, тоже не обладают высокой частотностью.

Низкочастотными продуктами являются напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кола и т. п.), а также сахар.

Если говорить о выпечке и хлебе, то более высокую частоту имеет бездрожжевой хлеб, а выпечка на дрожжах, особенно сладкая, имеет низкую частоту.

Про частотность продуктов, содержащих химические добавки, такие как консерванты, красители, ароматизаторы, усилители вкуса, сахарозаменители, эмульгаторы и другие, я даже говорить не буду, так как частотность у них отрицательная, потому что вся эта химия только разрушает клетки нашего организма, а не дает им какую-либо вибрацию.

Конечно, к пищевой химии относятся наркотики, алкоголь, курение, медикаменты и прочее, поскольку эту химию мы употребляем внутрь, и она также разрушает наш организм, а не дает ему энергию. Наоборот, организм вынужден тратить свою энергию на восстановление. Именно поэтому эти продукты и вещества имеют отрицательную частотность, а не просто низкую.

Самыми высокочастотными продуктами, а, следовательно, и самыми насыщенными в плане нужной нам энергии являются фрукты, овощи, орехи, ягоды, зелень, растительные масла хорошего качества и холодного отжима, то есть вся продукция растительного происхождения, особенно если она не подвергается тепловой, химической или другой обработке, а употребляется в натуральном виде. Температурная обработка понижает частотность растительной пищи, но ненамного. В основном все растения сохраняют достаточно высокую частотность и после готовки, в том числе и многие крупы и бобовые.

Самые высокочастотные продукты – это плоды растений. Стебли и корни растений обладают немного меньшей частотой.

Как я уже говорила, можно резко перейти на самое высокочастотное питание – фрукты и плоды. Но тогда вы переживете своеобразную ломку, так как после всеядного питания мало что будет усваиваться из фруктов и овощей, неизбежна детоксикация и потеря веса. Поначалу при переходе на фрукторианство возможно обострение хронических заболеваний.

Поэтому всегда есть второй вариант, более щадящий психику и тело, а именно постепенное повышение частотности пищи: замена низкочастотных продуктов продуктами более высокой частотности.

Ниже я предлагаю план начинающего современного мага по постепенному переходу на пищу с более высокой энергетикой, которая позволит творить настоящие чудеса (при условии, что он научится этой энергией управлять).

1 этап. Вода

Первое, с чем надо разобраться начинающему магу, – это даже не его питание, а употребление воды.

Первое правило: воду надо пить.

Я знаю очень много людей, которые за день не выпивают ни одного стакана воды. Я имею в виду именно чистую питьевую воду, а не любые напитки, будь то лимонады, соки или просто чай или кофе. Это больше еда, чем вода.

Именно чистая питьевая вода нужна нам, чтобы в организме исправно проводился процесс очистки. С помощью воды организм не только очищает все свои системы; вода также необходима клеткам для поддержания их жизнедеятельности.

Как известно, организм человека на 75 % состоит из воды, поэтому она важнее, чем питание.

Второе правило: воду надо пить не менее 1,5–2 литров в день, деля это количество на равные части и не смешивая с приемами пищи.

Воду нужно пить за 15–20 минут до еды и не ранее 1,5–2 часов после еды.

За 15–20 минут вода успевает покинуть желудок, поэтому вы не смешаете ее со съеденной пищей, и она сможет прочистить ваш желудочно-кишечный тракт.

Еда переваривается в желудке несколько часов. Выпивая воду через 1,5–2 часа после приема пищи, вы тоже не допускаете смешивания, и она выполняет свою очистительную функцию.

Третье правило: воду надо пить структурированную.

Структурированная вода – это живая, природная вода. У нее имеется регулярная структура, и ее молекулы-кластеры образуют множество кристаллов правильной шестилучиковой формы.

Если посмотреть на такую воду под микроскопом, то можно увидеть очень много кристаллов, по форме напоминающих снежинки. Снежинка сама по себе тоже структурированная вода и очень хорошо передает ее форму на молекулярном уровне.

Обычная водопроводная и бутилированная вода – это мертвая вода. У нее нет никакой структуры. Выпивая ее, вы нарушаете структуру воды, содержащейся в вашем теле, и вашему организму приходится тратить силы, чтобы структурировать попавшую внутрь воду.

Наоборот, выпивая живую, структурированную воду, вы даете своим клеткам с частично разрушенной структурой новую структурированную жидкость для своего питания. Живая вода увеличивает эффективность и срок жизни всех клеток организма. Организму не приходится тратить энергию на то, чтобы структурировать новую воду, попавшую внутрь него. Наоборот, структурированная вода помогает клеткам с частично разрушенной структурой восстановиться. Таким образом, современный маг становится не только здоровее, но и получает живую, созидающую энергию для своих дел.

Чем меньше в воде химических примесей, токсинов и минеральных веществ, тем больше она похожа на структурированную воду, потому что даже после очистки все эти вещества оставляют в ней свою негативную информацию.

Газированная вода – тоже мертвая, причем настолько, что из нее сложно будет сделать структурированную воду даже при желании.

В природе структурированная вода существует в форме льда, в природных реках, озерах и источниках. Все фрукты и овощи состоят из структурированной жидкости, поэтому при переходе на фрукторианство можно почти полностью исключить употребление бутилированной воды.

Структуру воды можно нарушить словами, несущими в себе негативный смысл, а также грубой, немелодичной музыкой. Наоборот, классическая музыка и добрые слова создают в воде особую шестилучиковую структуру.

К счастью, вода имеет свойство обнулять всю информацию и может снова превращаться в структурированную.

Структурированную воду можно получить при помощи заморозки и последующей разморозки воды, а также при помощи сбора паров с кипящей воды. В последнее время появились фирмы, выпускающие структуризаторы воды, которые позволяют добывать большое количество структурированной воды без особых усилий с вашей стороны.

Далее я опишу свой способ получения структурированной воды из талой.

Берете пластмассовый или металлический контейнер (в принципе, любая емкость подойдет). Наливаете туда любую воду (но чем чище она будет изначально, тем больше вы получите на выходе структурированной воды). Затем ставите ее в морозилку и оставляете там до тех пор, пока она не превратиться в лед. Когда вы достанете контейнер из морозилки, в его центре образуется белесый лед – это вся грязь и негативная информация, которая была в этой воде. Кристально прозрачный лед по бокам – это та вода, которая нужна нам для питья.

Берете этот лед и вымываете под струей теплой или горячей воды центральную белесую часть, а также с помощью теплой воды смываете тонкий слой вокруг всего льда, так как в нем тоже есть небольшое количество примесей. Затем кладете этот кусок кристально чистого льда в любую емкость и ждете, пока он растает.

Таким образом современный маг может получить структурированную воду, не покупая при этом структуризатор. Но такой способ займет много времени, так как для получения достаточного количества живой воды нужно будет использовать несколько контейнеров, к тому же живой воды из каждого из них вы получите в 2 раза меньше, чем изначально залили туда. В городах, где водопроводная вода особенно загрязнена, можно получить только одну треть живой воды из одного контейнера.

Структурированная вода, как и фрукты, обладает большим зарядом энергии, необходимой современному магу. Без нее ему будет сложнее осуществить свои намерения.

2 этап. Отказ от пищевой химии и наркотических веществ

Второй этап пищевой диеты – это отказ от пищевой химии и наркотических веществ.

В первую очередь начинающему магу надо отказаться от самой опасной химии – это наркотики, алкоголь и сигареты. Надеюсь, все понимают, почему всё это следует исключить. Все наслышаны о разрушительном воздействии этих веществ. Мало того, что они разрушают органы и клетки нашего тела, они имеют отрицательную частотность, так как организму приходится тратить много энергии на очищение после этих ядов, а также на устранение последствий вреда, причиненного организму этими веществами. Соответственно, вы не только не получаете от них нужной энергии, но и расходуете ту, которая была, на последующее восстановление организма.

Здесь нужно дополнительно отметить, что опасны наркотики именно химического происхождения, которые были синтезированы человеком. В противовес им есть природные, органические наркотики растительного и животного происхождения, которые созданы самой природой и в которые не было добавлено никакой химии. Они не разрушают клетки нашего тела и, соответственно, не влияют на энергетику. Иной раз органический наркотик природного происхождения может даже увеличить вашу энергию.

Но все наркотики, синтезированные в химических лабораториях либо натуральные с добавлением химии, имеют отрицательную частотность. Они разрушают наше тело, поэтому магу, который заботится о своей силе, употреблять их нельзя ни в коем случае.

Помимо химических наркотиков, алкоголя и сигарет, также опасна химическая еда, например, фастфуд, промышленные сладости, консервы, газированные напитки и т. д.

Всем известно, что в фастфуд добавляется очень много пищевой химии. Вкусовые добавки, которые используют при изготовлении такой еды, – самый настоящий наркотик, просто об этом никто не говорит.

Промышленные сладости – то же самое. Все сладости в упаковках, которые продаются в магазинах, к примеру, шоколад или печенье, обязательно напичканы пищевой химией. Особенно пирожные и торты, так как их тяжело долго хранить.

Заменяйте эти сладости натуральными, такими как мед, сухофрукты и т. п. Готовьте сладости дома – так вы будете уверены, что вам не подмешали ничего ненужного. Я советую на любом этапе всю еду готовить самостоятельно.

К неполезным продуктам относятся консервы, продукты, содержащие красители, ароматизаторы, усилители вкуса и другие химические добавки. Например, еда из пакетиков.

Газированные напитки, такие как кола, все лимонады, и жиросжигатели из спортивного питания – все это содержит пищевую химию.

Помните, что все эти продукты питания ничем не лучше наркотиков, они так же вызывают зависимость. От них очень тяжело отказаться, но это придется сделать тому, кто хочет получить много качественной энергии и научиться с ней работать.

Сюда же я отношу химические лекарства, потому что это тоже химия, которую мы едим. Они не природного происхождения, соответственно, они разрушают наш организм, разрушают ту энергию, которая нужна современному магу.

Когда ваш организм заболевает, это означает, что внутри вас началась чистка. Симптомы болезни, такие, например, как кашель, чихание и температура, — это показатель того, что ваш организм борется с болезнью и чистится. А раз он сам начал это делать, то сможет вылечить себя без посторонней помощи, ведь если бы он был слаб, то эта борьба не начиналась бы вовсе.

Врачи прописывают вам химические таблетки, и они помогают снять симптомы болезни. Происходит это потому, что организм все свои силы переключает на борьбу с химией, попавшей в организм. Эта химия для организма страшнее, чем сама болезнь, поэтому симптомы болезни быстро проходят после принятия таблетки (заметьте, симптомы, а не сама причина болезни), ведь для организма первоочередной задачей становится вывести эту химию из организма. При этом сама болезнь просто отодвигается на второй план, и через некоторое время организм снова пытается ее победить, но человек опять кормит себя таблетками, тем самым попадая в порочный круг.

Чтобы избежать этого, могу предложить заменить химические лекарства природными. Используйте народные средства, которые не содержат химии. К тому же, если вы пройдёте все этапы пищевой диеты до конца, лекарства вам вообще не понадобятся, потому что правильная и здоровая еда лечит человека. При правильном питании нет необходимости в химических лекарствах. Помните, что все болезни, которые современная медицина лечит таблетками, во-первых, можно победить и без таблеток, организм прекрасно может справиться с ними сам, а во-вторых, они просто не могут появиться у людей, делающих упор на правильное питание.

Помимо того, что питаетесь вы сами, ваша кожа тоже питается через свои поры, и всё, что вы наносите на кожу, попадает внутрь организма и точно так же влияет на клетки вашего тела и на вашу энергию. Именно поэтому я советую убрать химию не только из вашего рациона, но и из вашей косметики, из всего, что каким-либо образом прикасается к вашей коже.

Вы должны понимать, что всё, что вы принимаете внутрь и наносите на кожу, требует вашего пристального внимания и большой осознанности в этом деле. Всё, что попадает внутрь, не важно, через рот или поры вашего организма, либо разрушает наш организм, либо строит его. Поэтому нужно обязательно следить за своим питанием. Вот почему этот этап я ставлю в начало, хотя он может быть и не одним из первых, ведь даже я сама не смогла сразу отказаться от всей пищевой химии. Но если вы сможете отказаться от большей ее части – это уже будет огромным шагом к сохранению и накоплению энергии.

В идеале вы должны отказаться абсолютно от всей пищевой химии и наркотических веществ. И чем быстрее – тем лучше.

Находясь на данном этапе, вы пока не накапливаете энергию, но уже учитесь её сохранять. Отказавшись от пищевой химии и наркотических веществ, вы почувствуете, что ваша энергия перестала уходить от вас. Также вы увидите, как повышается ваш уровень осознанности. И чем выше вы будете подниматься по ступеням питания, тем выше будет становиться ваша осознанность.

3 этап. Раздельное питание

Третий этап – это раздельное питание, но он не обязательно должен быть третьим. Вы можете прийти к нему на любом этапе вплоть до фрукторианства, но чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Принцип раздельного питания – в один приём пищи есть только один вид продуктов. Чем проще наши блюда, тем лучше для пищеварения. Но существуют продукты, которые сочетаются друг с другом.

Условно все элементы пищи делятся на три вида – белки, жиры и углеводы. И если жиры сочетаются со всем, то белки и углеводы совершенно несовместимы.

Проблема в том, что в настоящее время редко найдешь продукт, который состоит только из одного вида элементов. К тому же бывают разные по своей структуре белки, жиры и углеводы, поэтому видов в раздельном питании не 3, а 18.

Ниже для вашего удобства приведена таблица раздельного питания, в которой собраны все эти виды. Необязательно изучать все виды раздельного питания и их совместимость. Достаточно просто взглянуть на эту таблицу, чтобы понять, что с чем можно есть, а что с чем нельзя.

Пояснения к таблице

18 вид – это арбуз и дыня, которые нельзя есть ни с чем другим.

Зернобобовые – это горох, фасоль, соя, нут, чечевица и другие.

Кислые фрукты – апельсин, лимон, грейпфрут, гранат, а также кислые яблоки, сливы и виноград.

Полукислые фрукты – сладкое яблоко и вишня, персик, абрикос, груша, клубника, черника, смородина, свежий инжир.

Сладкие фрукты – банан, хурма, папайя, гуава, инжир, груши и яблоки сладких сортов, а также все сухофрукты (чернослив, изюм, курага и другие).

Зеленые и некрахмалистые овощи – брокколи, баклажан, капуста, листовой салат, зелень (укроп, петрушка и другие), щавель, огурец, лук, спаржа, сладкий перец, шпинат, чеснок.

Крахмалистые овощи – кабачок, морковь, свекла, тыква, репа, редька, редис, брюква, топинамбур и корни всех растений, пригодных в пищу (хрен, сельдерей и другие).

Почему некоторые продукты несовместимы?

Во-первых, каждый продукт переваривается разное количество времени. Например, фрукты в течение 30 минут, а на переваривание мяса может уйти несколько часов.

Во-вторых, разным продуктам нужна разная среда для переваривания – кислотная либо щелочная.

В-третьих, разные продукты начинают перевариваться в разных отделах желудочно-кишечного тракта: крахмалы уже во рту, мясо только в желудке, а фрукты быстро проходят в кишечник, где и начинают усваиваться.

Если вы будете есть несочетающиеся продукты в один приём пищи, то, во-первых, не все продукты будут полностью перевариваться и усваиваться, и это вызовет дефицит питательных веществ, перегрузку пищеварительной системы и уменьшение иммунитета.

Во-вторых, создастся благоприятная среда для размножения паразитов.

В-третьих, из-за застоя пищи в организме будут возникать процессы брожения и гниения, которые могут вызвать отравление организма. Наравне с пищевой химией это тоже яд, с которым организму придётся бороться.

Токсины, образующиеся в процессах брожения и гниения пищи, разрушают ваши клетки и таким образом отбирают у вас нужную энергию. Помимо этого, вы получаете проблемы, связанные со здоровьем пищеварительного тракта, а также сталкиваетесь с последствиями интоксикации и появления паразитов.

Нашему организму проще переваривать пищу одного типа, он тратит на это меньше энергии, соответственно, больше энергии оставляет для себя.

Правила раздельного питания

1. Один белок в один прием пищи.

Нельзя есть два концентрированных белковых продукта в один прием пищи. Например, курицу с белой рыбой или мясо с яйцом. Это связано с тем, что время переваривания каждого вида белка отличается, поэтому один из съеденных белков не переваривается полностью.

2. Нельзя есть в один прием пищи углеводы и кислую пищу.

Картофель, хлеб, крупы, зернобобовые, бананы, финики и другие углеводы нельзя есть с кислыми фруктами. Кислота изменяет состав слюны, что мешает правильно переваривать углеводы во рту и других отделах желудочно-кишечного тракта.

3. Нельзя совмещать в один прием пищи белки и углеводы.

Например, мясо с картошкой или рис с рыбой. Белки перевариваются в кислой среде, а углеводы в щелочной. Если их совместить в один прием, то ни белки, ни углеводы не переварятся полностью.

4. Нельзя есть в один прием пищи белки и кислоты.

Например, сыр с вином или яичница с помидорами. Это вызвано тем, что кислота замедляет секрецию желудочного сока, а белки при таком сочетании не смогут перевариться как следует.

5. Не ешьте жиры и белки вместе.

Масло, сметану, сливки не следует употреблять вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жиры, как и кислоты, замедляют секрецию желудочного сока, поэтому на переваривание белков может уйти большое количество времени.

6. Один углевод в один прием пищи.

Нельзя есть картофель или крупы в один прием с хлебом, потому что один из углеводов не сможет перевариваться, и в кишечнике образуется застой, который вызывает брожение и отравление организма.

7. Нельзя есть в один прием пищи сахар и белки, сахар и жиры, а также сахар и углеводы.

Сахар тормозит выделение желудочного сока, что затягивает время переваривания белков, жиров и углеводов. К тому же сахар при употреблении должен сразу попадать в кишеч-

ник, но при смешивании ему приходится ждать в желудке, пока переварится другой продукт, что в итоге приводит к брожению.

8. Нельзя смешивать растительные и животные жиры в один прием пищи.

Например, мясо, жареное на растительном масле, или рыба с авокадо. Это замедляет переваривание и ухудшает усвоение жиров.

9. Молоко, дыню и арбуз нельзя смешивать ни с одним видом пищи. Каждый из этих продуктов нужно есть отдельно от всех остальных.

Помимо этих правил, нужно обязательно соблюдать раздельное употребление воды и еды, о котором я писала выше. Нельзя пить воду во время приёма пищи. Воду можно пить за 15–20 минут до еды или через полтора-два часа после еды. Повторюсь, что здесь я говорю именно о чистой воде, а не о таких напитках, как чай, кофе и т. п.

Перерыв между двумя приемами пищи должен быть не менее 2 часов, за исключением фруктов. После них другие продукты можно есть уже через 20–30 минут, так как они очень быстро перевариваются.

Этот этап нацелен не на увеличение вашей энергии, но на её экономию. И чем раньше вы введёте принцип раздельного питания в вашу жизнь, тем лучше.

4 этап. Вегетарианство

Этот этап нацелен уже не на экономию или сохранение энергии, а на её увеличение. Вы будете получать всё больше и больше энергии, которую сможете использовать в своих целях.

Переходя на вегетарианство, современный маг начинает постепенно отказываться от пищи животного происхождения. В первую очередь, от самой тяжелой и низкочастотной пищи, такой как мясо.

Существует строгое вегетарианство (ово-лакто-вегетарианство), которое подразумевает употребление в пищу из продуктов животного происхождения только молоко, яйца и мёд. Есть ещё более строгое вегетарианство, при котором вегетарианец употребляет либо только молоко (лакто-вегетарианство), либо только яйца (ово-вегетарианство) и больше никакой пищи животного происхождения.

Существует нестрогое вегетарианство. Некоторые вегетарианцы позволяют себе рыбу (песко-вегетарианство), а некоторые ещё и курицу (поло-вегетарианство), т. е. отказываются только от мяса. Хотя последний тип – поло-вегетарианство – я бы все-таки отнесла к всеядному питанию с некоторым ограничением в количестве потребляемого мяса, поэтому его я вам не рекомендую.

Мясо – это самая низкочастотная пища.

Задумайтесь о том, откуда появляется мясо, как оно производится.

Если вдуматься, то становится понятно, что мясо – это энергия смерти. Когда вы едите мясо, вы принимаете в себя энергию смерти.

На физическом уровне это проявляется в виде попадающих в ваше тело токсинов, которые бывают в трупном мясе. А на энергетическом уровне вы просто принимаете в себя все те эмоции, которые были у убитого животного. Надеюсь, вы понимаете, что то место, где содержатся животные, и особенно то, как их убивают, не несут в себе положительной энергетики.

Отказавшись от мясных продуктов, вы просто перестаёте себя травить, перестаёте впускать в себя энергию смерти.

Если вам на начальном этапе очень тяжело отказаться от всех мясных продуктов, вы можете оставить курицу и рыбу или просто рыбу, как это сделала я в своё время. Я начала свой путь с отказа от мяса и курицы. Рыба в этот период все еще присутствовала в моем рационе. Вы можете поступить так же. Это достаточно большой шаг на пути к приобретению нужной магу энергии. Впоследствии я постепенно убрала из своего рациона рыбу, за ней яйца, а затем и все молочные продукты.

Даже просто отказавшись от мяса и оставив в своем рационе рыбу, вы заметите изменения как в вашей энергетике, так и в вашей жизни.

При переходе на вегетарианство отступают все болезни, потому что болезнь – это, в первую очередь, зашлакованность организма, его нечистота. Отказавшись от химических продуктов и токсичного мяса, вы перестаёте загрязнять свой организм, поэтому болезней становится намного меньше.

Чем от большего количества животных продуктов вы откажетесь и чем быстрее вы это сделаете, тем будет лучше для вас и вашей энергетики.

5 этап. Веганство

Веганство – это отказ от всех продуктов животного происхождения, т. е. исключается абсолютно всё: мясо, курица, рыба, молоко, яйца. Всё, что принадлежит к продуктам животного происхождения, на этом этапе употреблять уже нельзя. Некоторые веганы позволяют себе употребление в пищу продуктов пчеловодства.

При переходе на этот этап наблюдается большой скачок осознанности, как и после отказа от всей пищевой химии, потому что здесь вы отказываетесь от второго вида токсинов – токсинов животного происхождения.

Польза молочных продуктов и яиц сильно переоценена. Все мы помним фразу из детства: «Пейте, дети, молоко – будете здоровы». Но это не так.

Коровье молоко создано специально для питания теленка. Оно нужно ему для образования копыт, рогов и крепкого скелета, чтобы он быстрее поднялся на ноги. Заметьте, что молоко вырабатывается коровой именно для питания теленка, а не для питания человека, и производится в ее организме только тогда, когда у нее есть этот самый теленок, то есть после родов. В наше промышленное время корова дает так много молока только из-за того, что через некоторое время после родов ее снова искусственно оплодотворяют. В нашем же организме молоко не переваривается полностью, а только создает лишнюю зашлакованность.

В молоке содержится молочный белок казеин, который идеально подходит для теленка, но не для человека. В желудке теленка он прекрасно расщепляется благодаря тому, что вырабатывается фермент ренин. В желудке человека такой фермент не вырабатывается, поэтому молочный белок является для него окислителем, то есть он не может быть переработан. Даже в таблице раздельного питания молоко стоит особняком – его нельзя употреблять вместе с чем-либо еще именно потому, что оно не только себе не позволит полностью перевариться, но и другим продуктам тоже.

Яйца, хоть и немногим полезнее молока, всё равно очень богаты холестерином и несут в себе риск заражения вредоносной бактерией — сальмонеллой.

На этапе веганства у современного мага начинает проявляться ясновидение. Он получает доступ к внутреннему знанию. Что-то внутри него подсказывает, как ему лучше сделать, что предпринять и по какому пути идти. На этом этапе маг начинает слушать себя и лучше разбираться в людях, которые его окружают. Он начинает понимать их скрытые мотивы. Можно сказать, что он почти начинает читать мысли окружающих людей.

Растительная пища обладает самой высокочастотной энергией, даже если это приготовленная пища, а не сырая, поэтому на данном этапе маг чувствует резкий подъем своей энергии. Энергия возрастает, потому что устранены все токсины животного и химического происхождения. Организм больше ничем не загрязняется. Наоборот, внутрь поступает именно та пища, которая даёт ему ещё больше энергии, чем у него есть.

На этом этапе современный маг начинает развивать свои способности и может начать с легкостью практиковать те техники, которые в дальнейшем будут представлены в этой книге, ведь пищевая диета – это только часть того, что нужно современному магу. Она лишь помогает добыть энергию, которая будет нужна для того, чтобы легко и быстро получить необходимый результат. Начать практиковать эти техники можно на любом этапе, даже при полном всеядении, но именно на данном и последующих этапах это будет даваться намного легче и приносить достаточно быстрые результаты.

6 этап. Сыроедение

Сыроедение – это тип питания, при котором пища не подвергается термической и химической обработке, т. е. вы едите пищу в свежем и сыром виде, а не в приготовленном.

В чем же вред термически обработанной пищи?

При температурной обработке продукты видоизменяются, меняется их химический состав. Для нашего организма это чужеродная неживая материя. Разрушаются витамины и микроэлементы, а вода, которая содержится в фруктах и овощах, становится не структурированной.

Существует сыроедение веганское и сыроедение всеядное.

Всеядное сыроедение – это тип питания, при котором человек, помимо сырой растительной пищи, ест сырое мясо и сырые яйца, пьет молоко. Но такой тип сыроедения нам не подходит.

Это этап именно веганского сыроедения, потому что вы уже отказались от пищи животного происхождения, чтобы поднять уровень своей энергетики. Вы просто переходите с термически обработанной веганской пищи на сырую веганскую пищу.

Термическая обработка крадёт часть энергии из растительных продуктов, поэтому при сыроедении современный маг получает всю эту энергию сполна.

На этом этапе современный маг должен полностью исключить такие напитки, как чай и кофе, потому что это напитки, для приготовления которых использовалась высокая температура. К тому же эти напитки являются наркотическими веществами, пускай и природного происхождения. Они имеют низкую частотность, поэтому чем раньше вы от них откажетесь, тем лучше. Я исключила их, еще будучи на веганстве.

Сыроедение бывает двух видов – смешанное сыроедение и моносыроедение.

Смешанное сыроедение подразумевает, что вы едите несколько разных сырых продуктов за один прием пищи, таким образом смешивая их в своем желудке.

Моносыроедение получается путем скрещивания сыроедения и раздельного питания, про которое я писала выше. Таким образом, в один приём пищи вы употребляете только один вид фруктов или овощей. Этот вид сыроедения наиболее предпочтителен, так как при нем вы получаете колоссальный объём энергии и при этом экономите её. Экономию в данном случае дает раздельное питание. К тому же моносыроедение делает более легким переход на фрукторианство.

У меня есть друг Миша, который рассказал своему 56-летнему отцу Геннадию Николаевичу о пользе сыроедения. Его отец никогда ничего не слышал до этого про этот тип питания и решил почитать информацию об этом в интернете. После того, как он прочитал несколько статей в интернете на эту тему, он выдал Мише: «Фигня это ваше сыроедение, вот моносыроедение – это дело!».

После этого отец Миши решил перейти на моносыроедение сразу после всеядного типа питания. Заводил будильник и ровно через каждые два часа ел один вид фруктов или овощей. В глаза сразу стало бросаться его резкое похудение. Постепенно он начал наедаться всего одним плодом за один прием пищи, так как организм не требовал большего.

Длился его переход около 8 месяцев. Вес Геннадия Николаевича снизился с 82 до 55 кг. В конце перехода он начал выглядеть намного старше, кожа обвисла. В результате даже сам Миша, который был лактовегетарианцем и думал, что сыроедение – это хорошо, стал отговаривать отца и просить его вернуться на прежний тип питания. Но отец говорил

ему, что никогда не вернется, что он чувствует, что это не убивает его, а, наоборот, оживляет.

В итоге после переходного периода отец Миши стал отлично выглядеть: вес нормализовался до 62 кг, кожа подтянулась, он помолодел, похудел (даже влез в джинсы Миши, что до этого было абсолютно невозможно), а также поправил свое здоровье и получил огромный заряд энергии, который так редко бывает у пожилых людей. По его словам, он стал чувствовать себя как в 20 лет!

Детоксикация, обострение болезней, быстрое похудение – все это неизбежно при таком резком переходе со всеядного питания сразу на моносыроедение. Просто надо помнить, что все это временные трудности. Так проявляется глобальная чистка нашего организма. Организм чистится от большого количества накопленных за всю жизнь токсинов, которые содержались в химической, мясной и термически обработанной пище.

Тем не менее, никто не мешает вам не делать такой резкий скачок, а поэтапно проходить все типы питания, постепенно себя ограничивая.

На этапе сыроедения тоже можно остановиться и не идти дальше. Здесь уже есть возможность получить достаточно много энергии для мага, который хочет управлять своей жизнью. Но чтобы достичь максимальных высот, нужно переходить на следующий и последний этап. Как я уже говорила, это фрукторианство.

7 этап. Фрукторианство

Фрукторианство – это питание только плодами растений.

Фрукторианцы не едят корни и стебли растений, они едят их плоды. Плоды – это те части растения, которые растут над землей, имеют семечки и для употребления которых в пищу не требуется убивать все растение.

Это не обязательно фрукты. Некоторые овощи, например, томат, огурец, кабачок, тыква, тоже являются плодами.

Такие растения, например, как морковь, свекла, листья салата, укроп, не являются плодами. Это корни и стебли растений. Для того чтобы их съесть, придется уничтожить все растение.

Некоторые фрукторианцы, особенно на начальном этапе фрукторианства, добавляют в рацион замоченные орехи, семечки, а также продукты пчеловодства.

Какие именно есть плоды, каждый фрукторианец решает сам, прислушиваясь к своему организму. Наше тело само подает сигналы о том, что ему нужно. Здесь только можно дать совет, что лучше есть плоды диких растений, а не селекционных, так как дикие плоды созданы в своем первозданном природном виде без вмешательства селекционеров. Их генетика не нарушена, соответственно, в них намного больше нужной нам энергии.

Фрукты – это пища богов, это самая высокочастотная энергия, которую вы получаете.

Помимо колоссальной энергии для нужд современного мага, вы в качестве бонуса получаете отличное пищеварение и легкость. В организме создается неблагоприятная среда для паразитов. Также вы получаете огромное количество структурированной воды, которая содержится во всех плодах. Это позволит вам практически полностью заменить употребление тяжелой и не структурированной бутилированной воды.

Почему же фрукты являются самыми высокочастотными продуктами и самыми насыщенными энергией, которая так нужна современному магу? И почему фрукторианство считается самым гуманным типом питания?

Потому что во фруктах нет энергии смерти. Чтобы съесть плод, не нужно убивать ничего живого. Растение – это тоже живое существо, хоть мы и не привыкли осознанно так его воспринимать. Тем не менее, растение также живет, растет, плодится и умирает. Плоды всё равно рано или поздно отделяются от растения и падают на землю: они специально созданы для того, чтобы люди или животные их ели. Плод по своей сути – это зародыш. В нём зарождается новая жизнь, семя. Соответственно, это кладезь колоссальной энергии, которая только начинает зарождаться и которая готова для творения нового.

Чтобы съесть плод, вам не нужно убивать ничего живого, наоборот, вы помогаете этому живому плодиться, как и задумано природой. Перейдя на фрукторианство, маг получает в свое распоряжение живую и очень сильную энергию, с помощью которой он потом сможет намного быстрее и проще реализовать свои намерения.

Итак, я изложила поэтапный план перехода на фрукторианство. Он подходит для тех, кто не хочет совершать резкий переход и мучиться от того, что ему внезапно стало плохо или некомфортно. Но такой путь может занять у вас годы (у меня он занял почти шесть лет), так что в этом есть и своеобразные минусы.

При резком переходе на фрукторианство вы достаточно быстро получаете доступ к энергии, которая нужна современному магу для творчества, но и здесь есть свои недостатки.

Первый – это психическая адаптация. Вам будет тяжело психически, будет своеобразная ломка, потому что еда – это наркотик, особенно если вы употребляли какие-то химические вещества или пищевую химию. У вас будет постоянно присутствовать очень сильное желание вернуться к прежнему типу питания. Поэтому при резком переходе есть большой

риск, что вы откажетесь от этой затеи и просто не пойдёте дальше. Посидите недельку на фрукторианстве и вернётесь к прежнему типу питания, отказавшись от всего.

Для начала можно попробовать резкий переход, но если не получится, то лучше двигаться поэтапно и не отступать.

Ещё один неприятный момент – это детоксикация. Детоксикация при резком переходе вам обеспечена, потому что огромное количество токсинов, которое вы накопили за свою жизнь, будет выходить из вас при переходе на фрукторианство.

Детоксикация возможна не только при резком переходе на фрукторианство, но и при отказе от химической пищи и наркотиков, а также при переходе на сыроедение, когда вы отказываетесь абсолютно от всех ядов, которые присутствовали в вашем питании. Такое явление, как детоксикация, может возникнуть на любом этапе, а не только тогда, когда вы резко переходите на фрукторианство. Этого не стоит пугаться, это нормальное явление. Это просто чистка, которая длится какое-то время, а потом прекращается, и вы чувствуете себя намного лучше, чем раньше.

Также вы можете почувствовать легкое недомогание и слабость в начале перехода. Это напрямую связано с чисткой организма от всех шлаков и переходом на новый тип питания.

Помимо того, что пищевая диета повышает вашу энергетику, есть и ещё один плюс, более, может быть, приземлённый, но всё же, – это похудение. Если вы делаете резкий переход на фрукторианство, то это будет очень резкое и быстрое похудение. Но даже если вы двигаетесь поэтапно и постепенно отказываетесь от определенных продуктов, вы всё равно замечаете, что худеете. Я считаю, что это дополнительная мотивация, чтобы перейти на фрукторианство, особенно для тех, у кого есть проблемы с лишним весом.

Ещё один немаловажный плюс – это общее улучшение здоровья. Этот факт тоже будет хорошей мотивацией для того, чтобы перейти на чистый, здоровый и полезный тип питания, особенно если у вас есть какие-то заболевания.

При пищевой диете выигрывает не только ваше тело и ваша энергетика, но и ваши эмоции. При переходе на сырую растительную пищу у вас стабилизируется эмоциональный фон, и вы станете более счастливым, что также является дополнительным плюсом перехода на фрукторианство.

После перехода, оглянувшись на свою жизнь, вы осознаете, насколько сильно вы изменились со времён всеядного питания, и поймёте, что эта перемена была к лучшему.

Пища влияет на нас намного больше, чем мы привыкли думать. Она влияет на наше тело и энергетику. В свою очередь, состояние нашего организма влияет на наши эмоции. Наши эмоции оказывают влияние на наши мысли, а наши мысли определяют то, что мы будем говорить, и то, что мы будем делать. Поэтому, если посмотреть на всю причинно-следственную связь в целом, то можно увидеть, насколько сильное влияние оказывает пища на направление нашей жизни и на нас самих как личностей.

Часть 2
Социальная диета, или как избавиться от внешнего влияния, чтобы начать управлять своей жизнью самостоятельно

«Дайте мне средства массовой информации, и я из любого народа сделаю стадо свиней!»
(Йозеф Геббельс)

«С волками жить – по-волчьи выть»
(русская пословица)

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»
(Еврипид)

Современному магу, помимо увеличения своей энергии за счёт правильного питания, необходимо задуматься о том, как оградить себя от внешнего влияния.

Какой же это маг, если он находится под чьим-то влиянием?

Как живет современный человек? И что нужно поменять в его распорядке жизни, чтобы он мог стать современным магом?

Современный человек чаще всего живет в большом городе, экология которого оставляет желать лучшего. В городе много разных отвлекающих факторов, которые уводят сознание человека от его истинных мыслей, чувств и желаний.

Маленький город недалеко ушел в этом плане от мегаполиса. В настоящее время даже небольшие города уже достаточно загрязнены, и там также очень много факторов, которые отвлекают внимание человека.

Чаще всего современный человек живет по схеме «работа-дом-работа». Иногда встреча с друзьями, к примеру, в баре. Поэтому влияние на него обычно имеют его самые близкие люди и те, которые находятся в непосредственной физической близости. Это его родители и партнеры, с которыми он живет, а также его коллеги по работе, друзья и приятели. Возможно, друзья детства, со времен школы или вуза, если он с ними до сих пор общается.

Помимо людей, на него оказывают большое влияние средства массовой информации (СМИ), то есть телевидение, интернет, пресса и радио. После работы современный человек может даже не общаться с друзьями, а посвятить время телевизору или интернету.

На человека оказывает немалое влияние и сам город, ведь в большом городе всегда есть, что делать. Помимо того, что нужно делать обязательно, живя в большом городе, есть занятия, которые человек может сам себе придумать, например, различные развлечения (и не всегда полезные для здоровья). В большом городе всегда есть, куда сходить и чем заняться, а насколько это полезно и есть ли в этом смысл, мало кто задумывается.

Нам не хочется в это верить, но человек так устроен, что он копирует поведенческие факторы других людей. Этого нам не изменить, поэтому современный маг вынужден исключать из своей жизни все, что может повлиять на него неподобающим образом.

Современный маг живет иначе, чем обычные люди. Он исключает влияние на себя СМИ, других людей, а также города, в котором живет. Вы должны понимать, что если вы хотите стать современным магом, то вам придется от многого отказаться. Вам придется сесть на своего рода диету, только теперь социальную. Этой диетой вы ограничиваете себя не в еде, как это было с пищевой, а в некотором общении и получении лишней информации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.