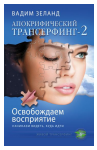
ВАДИМ ЗЕЛАНД
ЭЛЕКТРОННЫЙ
ТРАНСЕРФИНГ-2
Освобождаем
восприятие

Вадим Зеланд

Освобождаем восприятие: начинаем видеть, куда идти

Серия «Апокрифический Трансерфинг», книга 2

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=611975
Зеланд В. Апокрифический Трансерфинг-2 : Освобождаем восприятие: Начинаем видеть, куда идти: Эксмо; Москва; 2011
ISBN 978-5-699-49016-5

Аннотация

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

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

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

Содержание

Книги Вадима Зеланда 5
Что-то здесь не так… 7
Живая пища 9
Энергия намерения 27
Намерение здоровья 32
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Вадим Зеланд
Освобождаем восприятие: начинаем видеть, куда идти

Книги Вадима Зеланда

КНИГИ ВАДИМА ЗЕЛАНДА

«Апокрифический Трансерфинг»

Все, о чем пойдет речь в этой книге, покажется вам необычным, нехарактерным для эзотерики, и даже не имеющим отношения к Трансерфингу как технике управления реальностью. Но возможно, именно это позволит вам окончательно проснуться в сновидении наяву и увидеть: кто вы, где находитесь и зачем вы здесь.

«Апокрифический Трансерфинг – 1. Освобождаем сознание: начинаем понимать, что происходит»

Информация, содержащая в данной книге, несмотря на ее кажущуюся простоту, еще более закрыта для широкой публики, чем любые тайные знания. Если вы сделаете решительный шаг из общего строя, то окажетесь за пределами матрицы. Вы начнете делать многое совсем не так, как все остальные, и у вас появится то, чего нет у других. Сначала то, что будете делать вы, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

«Апокрифический Трансерфинг – 2. Освобождаем восприятие: начинаем видеть, куда идти»

Новая реальность уже совсем не такая, как прежде, и правила выживания в ней уже не те. Цивилизация сделала крутой разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях – они уже не столько свободные индивиды, сколько элементы системы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольна этой системе. Выход из данного положения лежит в несколько непривычной плоскости, там, где пересекаются метафизика и повседневность.

«Клип-трансерфинг. Принципы управления реальностью»

В новой книге представлен совершенно новый формат для понимания Трансерфинга. Текст произведения – как это отражено в названии – состоит из «клипов», кратко сформулированных ключевых идей Трансерфинга, скомпонованных в тематические главы. «Клиповый» метод повышает удобство восприятия и запоминания. Легко читать – легко использовать!

«кЛИБЕ. Конец иллюзии стадной безопасности»

В книге даются нестандартные решения типичных проблем, на основе реальных ситуаций из писем читателей. В этих письмах – целые жизни, трагедии, безвыходные положения. Людей волнуют одни и те же вопросы: здоровье, отсутствие перспектив, нереализованность. Но выход всегда есть. Парадокс в том, что искать его не надо – он сам объявится. Как это делается, вы узнаете.

Что-то здесь не так…

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

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

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

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

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

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

Дело в том, что качество жизни меняется кардинально, если перестроить всего лишь одну составляющую – пищу. Это действительно фундаментальная, отправная точка,

поскольку от того, что входит в человека непосредственно, зависит едва ли не все остальное. Речь пойдет не о диетах, биодобавках и прочих «увлечениях» современной моды, а о принципиально ином способе питания. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов, и как их можно взломать.

Живая пища

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

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

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

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

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

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

Наивный вопрос. Все мы к концу жизни слабеем, и умираем даже – вот ведь какая штука! Батарейка, конечно, расходуется, но с живой пищей – ощутимо медленней. Сравнивать человека с животными в данном случае некорректно. У людей пищеварительная система, да и весь организм гораздо совершенней, это во-первых. Во-вторых, у большинства животных срок жизни намного меньше. Ограничение заложено на генетическом уровне.

Человек может жить свыше ста лет. Сколько именно – по разным данным, от ста шестидесяти до трехсот или больше. Но уж никак не семьдесят.

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

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

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

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

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

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

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

Наоборот, в ресторане для меня сейчас все *очень невкусно*. Правда, такая реальность наступила не сразу. Но я не насиловал себя и не «лишал сладкого». Я действовал методом *вытеснения* одних продуктов другими. Не отказывался от одного, а *переключался* на другое. Когда вы начнете постепенно переходить на живую пищу, ваш организм будет не то

что просить – капризно требовать чего-нибудь вкусненького из прежнего рациона. Это не потому, что ему катастрофически не хватает колбасы или жареной картошки, а потому, что мертвая пища вызывает сильнейшую наркотическую зависимость. Вы этого не знали? У нас все население планеты состоит из пищеголиков. Когда начнется ломка, с организмом надо обходиться как с несмышленым ребенком – умно перехитрить его. Как это делается?

Например, чем есть колбасу, неизвестно из чего, как и кем приготовленную, не лучше ли заменить ее натуральной ветчиной, по которой хотя бы видно, что она состоит из мяса? Организм это поймет и согласится. ОК, сегодня едим ветчину. Но завтра или через неделю, допустим, подкиньте ему идею, что домашняя телятина в вареном виде ничуть не хуже ветчины и уж намного легче и безвредней жареного мяса. Организм и с этим будет согласен. Сварить телятину, а в конце, за несколько минут, в бульон добавить капусты и морковки с луком и приправами – отличная еда! Уже намного лучше фастфуда или жирной свинины. Затем, спустя некоторое время, кидаем новую идею: ведь с мясом хорошо сочетается только свежая зелень, да она к тому же и полезна весьма, так почему бы не заменить ею вареные овощи? Организму эта идея нравится, он уже входит во вкус, ему даже становится интересно кормить себя полезной пищей, ведь он и чувствует себя лучше. Картошка фри вроде бы вкусная, только что-то тяжело после нее, особенно если колой запьешь. Так не лучше ли приготовить картошку в пароварке, да не очищая кожуры, да не запивая всякой дрянью? Очень хорошо! Организму еще иногда хочется жареной картошки, однако еще немного внушений, и он уже привыкает к полезному, а о вредном постепенно забывает. Ему уже начинает нравиться раздельное питание, когда не мешаем ту же картошку с мясом. Ведь результаты налицо: и лишний вес куда-то делся, и энергии больше появилось. А однажды вы собираетесь на природу. Как тут без шашлыков обойтись? Ну никак, абсолютно. И ладно. Только вы и здесь мягко и дипломатично разводите свой организм – вместо привычной свинины или баранины (фу, какие слова противные) вы готовите форель или семгу. Оказывается, это ничуть не хуже мяса! Да нет, даже лучше, – радуется организм. Ему больше мяса и не надо. Вокруг столько всяких вкусных рыбных блюд – ну просто объеденье! А потом, почитав однажды Зеланда (на голодный желудок желательно), организм загорается идеей: а не попробовать ли сырых креветок или кальмаров? А морская рыба в слабосоленом виде с приправами – разве не еда? И снова озарение – оказывается, морепродукты совсем ни к чему готовить на огне – в сыром виде они куда вкуснее и легче!

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

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

Главное, правильно ориентировать вектор своего внимания: *не на отказ от вредных продуктов, а на поиск полезных.* Это как с вредной привычкой – когда вы боретесь с ней, у вас ничего не получается. Борьба с зеркалом или маятником всегда ведет к поражению. Когда же вы становитесь одержимы чем-то противоположным – здоровьем, хорошей физи-

ческой формой, энергией, – привычка сама отваливается. Понимаете, что происходит? Вы отрываете внимание от зеркала и переключаете его на новую цель.

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

«Почему нельзя переходить на сыроедение сразу?»

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

> *«Все 132 больных раком, которых я встретила в Институте Здоровья, почувствовали себя лучше на сырой диете. Они все приняли решение стать сыроедами, т.к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели поступить в колледж или стали искать новую работу. Но когда они вернулись домой и встретились с искушениями, когда наступило Рождество или пришел день рождения, они не удержались на сыроедческой диете. Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей и любимых только потому, что не смогли противиться своей зависимости от вареной еды. И это горькая правда. Я лично знала этих людей. Я их учила, как проращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они все имели поддержку своих семей. Но зависимость от вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Синди из Мичигана. Она работала учительницей в школе. Ее три сына говорили ей: «Мама, мы будем делать тебе сок. Ешь только сырую еду и живи». Муж Синди говорил ей: «Оставайся на сыроедении, мы все тебя поддержим». Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она умерла. Вот вам еще одно доказательство, что вареная еда является зависимостью.*
>
> *Эти истории показывают, что зависимость от вареной еды сильнее, чем страх смерти. Сильнее, чем страх любой болезни, сильнее, чем страдания и боль. Единственный путь к преодолению нашей зависимости от вареной еды лежит через осознание этой зависимости и того факта, что вареная еда контролирует нашу жизнь, а также через применение программы «12 ступеней».*

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

«В чем состоит опасность резкого перехода на сыроедение?»

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

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

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

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

«Почему резкий переход сопровождается ухудшением самочувствия?»

Объясняю. Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, еще в начале прошлого века сделал очень важное открытие, которое можно сформулировать следующим образом: *элиминация (вывод) токсинов из организма прекращается, когда вареная пища попадает в желудок.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Почему происходит резкая потеря веса?»

Если вы ориентируетесь на какие-то общепринятые соотношения рост/вес, то напрасно. Эти стандарты действительны только для поедателей мертвой пищи. Из чего формируется «добавочный» вес среднестатистического, «нормального» человека? Из шлаков, токсинов, жировых отложений, которые присутствуют практически повсюду, в том числе в мышечных тканях. А как вы думали? Если человек постоянно пьет, он становится весь проспиртованный. Точно так же, если человек не отходит от кормушки с мертвой едой, то, в соответствии с законом Эрета, его организм все время находится в парализованном состоянии – он не способен активно выводить отходы и вынужден рассовывать их, куда только можно, лишь бы сохранить функции жизнеобеспечения. Вот какие добавки формируют среднестатистическую «норму».

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

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

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

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

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

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

«Как вы относитесь к сыромоноедению?»

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

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

Строгие же сыроеды вообще ко всему относятся «строго», и здесь с ними трудно спорить. Если ваши убеждения таковы, что салаты вы считаете жутко вредной пищей, – на здоровье, это ваши убеждения. Только, ради бога, не говорите об этом корове, иначе она так расстроится, что у нее молоко пропадет. Ведь теперь ей придется выбирать каждую травинку отдельно, чтоб не нарушить страшное табу: не смешивать два разных растения.

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

Например, вам, наверно, знаком такой ритуал: добавлять чайную ложечку масла в морковный сок. Повсюду, где делают свежевыжатый сок, вам предложат эту ложечку. А почему? А потому что однажды какому-то очень умному дяде (или тете) пришла в голову гениальная мысль: если бета-каротин растворяется только жиром, тогда без этого самого жира он усвоиться никак не может, а значит, в морковный сок ну просто необходимо добавлять ложечку масла. И все вокруг удивились: ух ты, какой умный дядя! И сразу стали следовать его совету. А если кто-то этого не знал, его тут же огорошивали: да как же так, вы такого не знаете!

Ай-ай-ай! И конечно же, «прозревший и просветленный» с этого момента начинал *строго* выполнять ритуал, с ужасом оглядываясь на свое темное прошлое, когда бета-каротин не усваивался.

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

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

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

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

> *«Я действительно почувствовал невероятные ощущения, когда тебя переполняет энергия. Продержался на сыроедении, пока не поехали в отпуск – там пришлось есть все подряд. Потом вернулся, и опять пришлось есть все подряд – причиной вижу уже не наркотическую привязанность к термически обработанной пище, а все большее внешнее социальное давление, а точнее, давление родственников на психику: жены, отца, тестя, тещи (мнение остальных меня обычно мало затрагивает). Не сказать, чтобы они на меня обрушивали за раз массу рекомендаций, как надо питаться, – они просто регулярно, ежедневно кинут буквально пару фраз, вроде «ну как же так можно» или «надо того поесть, или этого». Когда слышишь это изо дня в день, то начинает накапливаться какая-то критическая масса, и потом уже проще есть то, что они предлагают, чем*

выслушивать эти фразы ежедневно. В связи с этим возникает вопрос: что вы можете порекомендовать в таком случае?»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если хотите набрать вес на чисто растительном сыроедении, необходимо обязательно перед этим почистить свой организм и пройти антипаразитарную программу. А после этого не ждать быстрых изменений. Как я уже говорил, потребуется неопределенно долгое время для полной перестройки. Причина худобы может еще заключаться в нарушении обмена

веществ. Нормальный обмен веществ обязательно восстановится, но насколько скоро – сказать невозможно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ну, можно или нельзя, это не правило, а скорее дело личных предпочтений. Лично я предпочитаю следовать принципу: *что для меня в сыром виде невкусно, то я не ем.* Напри-

мер, сырую молодую картошку есть можно, но мне этого не хочется, значит, мне это не нужно. Сырые проростки бобовых тоже недостаточно вкусные, значит, их лучше сварить в течение одной-двух минут. Но если кому-то все это нравится и в сыром виде, почему бы нет?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Третий закон: *в природе никто не пьет чужое молоко.* Только молоко матери является идеальным кормом. *И только в детстве молоком питаются.* Если вы до сих пор колеблетесь, стоит ли отказываться от животного молока или нет, ответьте на три вопроса:

Является ли корова матерью вашего ребенка?

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

Желаете ли вы своему ребенку всевозможных «сопливых» заболеваний?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

http://www.syroedenie.com/forum/forumdisplay.php?fid=10
http://forum.anastasia.ru/topic_28478.html
http://poprirode.ru/tri/teper.html

Только, если хотите, чтобы у ребенка не было никаких очистительных кризисов, готовьтесь к его рождению заранее. В идеале, если мать надумала сделать свое дитя сыроедом, она должна сама прожить на чистом сыроедении как минимум год до зачатия. В про-

тивном случае и матери, и ребенку необходимо переходить на питание живой пищей постепенно, а не экстремально и в срочном порядке. *Не экспериментируйте на детях, если сами еще толком не разобрались со своим питанием!*

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

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

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

А кем создается авторитетное мнение? Да теми же матричными специалистами, которые сидят в лабораториях производителей. Или невежественными врачами, которых тоже немало. Все они работают на систему, а значит, и менталитет их «отфрезерован» четко под эту систему. Системе же, повторяю, *нужны не вполне здоровые элементы.* Сделать их таковыми очень просто: от натуральной пищи отвадить, а к синтетике приучить. При этом ни один производитель никогда не назовет свою продукцию синтетической, напротив, все сравнивают ее с натуральной. Тогда зачем, спрашивается, отказываться от живой пищи, а взамен производить мертвую и нашпиговывать ее химией? А вот именно затем, чтобы обработать сознание новоявленных членов матрицы, вставить в их головы крючки, за которые потом – цепляй и «делай что хошь».

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

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

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

«Как вы относитесь к биодобавкам?»

Я не разделяю пищу на какую-то основную и добавки к ней. Другое дело, есть некоторые продукты, которые для «нормальных» людей являются лекарствами или биодобавками, а для меня – обычной едой. Конечно, речь идет только о *натуральных* добавках. Например, измельченная морская капуста, отруби, порошок расторопши, масло расторопши, масло ама-

ранта, спирулина продаются только в аптеках, в магазинах их не найдешь. Для кого-то это лекарства, а для меня – еда. Кто-то привык сначала уродовать себя, а потом усердно лечить. Я же предпочитаю питаться так, чтобы необходимости в лечении не возникало. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

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

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

Амарант, который был известен еще со времен ацтеков, также обладает целебными и омолаживающими свойствами – в еще большей степени. Масло амаранта излечивает очень много всяких болезней и содержит 6% сквалена – мощного антиоксиданта, который до недавнего времени добывали из печени акул. В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных токоферольных форм. Целебное воздействие амаранта имеет настолько широкий спектр, что перечислять здесь все нет никакого смысла. Недаром у инков и ацтеков амарант был основной пищевой культурой. А у современного человека это растение «почему-то» из рациона ушло и превратилось в лекарство. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого. Но если цена для вас не очень критична, достать его можно здесь: **http://www.rusoliva.ru** или здесь: **http://diamart.su/shop/index.html**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

взорвалась – так здорово! С тех пор мне стала больше понятна фраза «проснуться наяву».

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

Энергия намерения

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

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

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

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

«Какую энергетическую практику рекомендуете вы?»

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

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

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

жизни. Хотя многие и здесь испытывают значительные трудности. Книги, как оказалось, не всегда и не всем помогают.

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

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

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

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

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

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

> *«В вашей энергетической гимнастике восходящий поток идет спереди, а нисходящий сзади. Я знаком с цигун, там, в малом небесном круге, энергия вращается в другом направлении: по спине вверх, по груди вниз. Хотелось бы уточнить, как правильно представлять потоки?»*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дело в том, что интенсивные занятия энергетикой (и целительство в том числе) стимулируют размножение раковых клеток. Существует также опасность разрыва сосудов головного мозга. Такие махатмы, как Джидду Кришнамурти, Рамана Махариши, Вивеканда, Рамакришна, Шри Ауробиндо, Е. Блаватская, Е. Рерих, Ванга, Ошо, Кастанеда и многие другие, умерли от рака или инсульта. А ведь этого можно было избежать, если питаться именно живой натуральной пищей и пить живую воду.

Живая пища, во-первых, сдвигает pH организма в щелочную сторону, то есть куда положено. Вследствие этого усвоение кислорода значительно улучшается. (Спортсменам на заметку – никаких допингов не надо.) Раковые клетки неспособны развиваться в щелочной среде, насыщенной кислородом. Во-вторых, живая пища значительно повышает эластичность сосудов. От мертвой пищи среда организма, напротив, превращается в кислую,

а сосуды становятся подобны старой сантехнике. И тут никакая вегетарианская диета не поможет, если пищу *готовить на огне,* а не есть в натуральном виде.

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

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

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

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

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

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

Намерение здоровья

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

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

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

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

> «Обнародованы данные о самом опасном фастфуде.
>
> Как известно, перекус на скорую руку, столь удобный для вечно спешащих жителей мегаполисов, занесен врачами в список врагов здоровья номер один. Стремительный набор веса, инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов из британского графства Гемпшир составить рейтинг самых вредных видов фастфуда.
>
> Изучив состав и калорийность наиболее популярных среди британцев блюд быстрого питания, ученые пришли к неутешительному заключению: всего в одной порции фастфуда, будь то кебаб, фиш энд чипс (жареная рыба с картошкой фри), пицца или гамбургер, содержится дневная норма жиров. Причем звания главного «убийцы» удостоился кебаб, известный в Москве под названием «шаурма». Оказывается, в одном кебабе содержится в среднем 120 г жира, при том что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70–80 г. Съесть кебаб – это то же самое, что выпить бокал растопленного кулинарного жира. Регулярное же употребление этого гастрономического шедевра приведет к стремительной прибавке в весе. Но действительно шокирующим является тот факт, что, съедая по одной шаурме

всего два раза в неделю, любитель перекусить на ходу в несколько раз повышает риск возникновения инфаркта и гарантирует себе через десять лет такого питания возникновение сердечно-сосудистой патологии.

Дело в том, что жир, содержащийся в фастфуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови. «Мясо, которое используется при приготовлении фастфуда, больше чем наполовину состоит из жира, – отмечает в беседе с РБК daily кандидат медицинских наук, доцент кафедры биохимии медико-биологического факультета РГМУ Николай Адрианов. – Причем особо опасны продукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мембраны клеток сердца, печени и сосудов, изменяют состав крови и нарушают липидный обмен, что в конечном итоге приводит к поражению сердечно-сосудистой системы. Кстати, вредные жиры содержатся не только в пережаренной котлете и шаурме, но и в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Так что аппетитные на вид сосиски, колбасы, гамбургеры и кебабы – первый шаг на пути к инфаркту».

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

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

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

переходили на фастфуд. Причем разорвать порочный круг зависимости от фастфуда проблематично.

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

«Еда для вреда», 28.05.2008
http://www.rbcdaily.ru

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

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

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

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

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

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

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

«Визуализация может помочь избавиться от неизлечимой болезни?»

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

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

Теоретически такое возможно. Но практически – требуется сильное, несгибаемое намерение и систематическая работа с целевым слайдом. В пространстве вариантов находится «проект» организма человека. С помощью целенаправленной визуализации в него можно вносить исправления. Это непросто, но возможно. Вообще свой «проект» исправить гораздо труднее, чем окружающую действительность. Все зависит от упорства и веры в свои силы. И делать это должны не вы, а ваша дочь сама. У вас мало шансов изменить чужой мир. Ваша дочь имеет прямой доступ к слою своего мира. Но ей нужно знать, что есть такая вещь, как Трансерфинг, и что он работает. Если вы попробуете ей объяснить, может быть, это вызовет у нее интерес, и тогда все в ее руках.

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

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

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

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

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.