Михаил Советов

ТРИ КЛЮЧА к здоровью

Питание, очищение, закаливание

Советы врача

Михаил Советов

Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание

«Питер»

2018

УДК 615.89
ББК 53.59

Советов М.

Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание /
М. Советов — «Питер», 2018 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-145-5

Михаил Владимирович Советов – практикующий профессиональный врач с 12-летним стажем работы в традиционной медицине. В настоящее время работает в направлении натуропатии: лечит пациентов через изменение питания, очищение организма, физические практики, а также применяет эзотерические подходы. Автор широко известного в сети проекта «Школа Здоровья Михаила Советова».В настоящие дни технологический прогресс достиг небывалых высот, создавая людям XXI века максимально комфортные условия существования, но, увы, это оказывает негативное влияние на наше самочувствие. Чтобы восстановить жизненные силы и избежать недугов, человек должен вернуться к общению с природой и начать мудро распоряжается своими внутренними ресурсами.Правильное питание, эффективное очищение и закаливание организма – три универсальных ключа к крепкому здоровью и долгой жизни в гармонии с окружающим миром!

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-00116-145-5

© Советов М., 2018
© Питер, 2018

Содержание

Предисловие 6
Глава 1. Энергия и здоровье 8
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Михаил Советов
Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание

© ООО Издательство «Питер», 2018
© Серия «Советы врача», 2018
© Михаил Советов, 2018

* * *

Предисловие

Интерес к теме здоровья почти всегда просыпается у людей к тому моменту, когда его начинает не хватать, – как правило, с возрастом. С одной стороны, то, что сегодня здоровье становится значимой ценностью для молодых людей, не может не радовать, но с другой – отчасти это говорит о том, что даже молодое поколение людей в современном мире ощущает хрупкость и уязвимость своего здоровья.

Причина этого кроется главным образом в том, что человек стремительно отдаляется от природы: питается неестественной пищей, живет в соответствии с техногенными ритмами, мало двигается, избегает любого дискомфорта и постоянно забивает свое сознание той информацией, которая отнюдь не поддерживает его в состоянии счастья и здоровья. На физическом уровне, равно как и на уровне энергоинформационном, это проявляется в том, что тела и сознание современных людей постоянно загрязняются и не имеют возможности своевременно очищаться.

Однако здоровье есть не что иное, как состояние организма, при котором процессы очищения преобладают над процессами загрязнения. И если наша цель заключается в том, чтобы избавиться от всех существующих ныне недугов и стать полностью здоровыми людьми, то мы должны найти время, силы и возможности, чтобы наладить этот процесс. Именно этому и посвящена книга, которую вы держите в руках, – полному оздоровлению организма через очищение тела и сознания.

Должен отметить, что далеко не все идеи, изложенные в ней, отвечают традиционным представлениям о функционировании человеческого организма, принятым в современной медицинской науке. Тем не менее вся информация, которой я делюсь, – это результат моего личного и профессионального опыта, который я накопил в результате работы в рамках традиционной медицины и в рамках натуротерапевтической практики.

К сожалению, естественные механизмы самоочищения, присущие разумному организму человека, никогда не интересовали медицинскую науку, поэтому на сегодняшний день они официально остаются неизученными. Вместо этого те процессы очищения, которые тело запускает время от времени ради собственного выживания и которые практически всегда в той или иной мере сопровождаются ухудшением самочувствия, в медицине принято называть болезнями и, соответственно, лечить их тем или иным, но, как правило, безуспешным образом.

На мой взгляд, в этом заключается самая большая ошибка, которая фактически отбирает у человека возможность достичь полноценного здоровья. И чтобы эту ошибку не допускать при оздоровлении, нужно морально приготовиться к тому, что очищение организма – процесс длительный и непростой. На основании собственного врачебного опыта я пришел к выводу, что этот процесс условно делится на три ярко выраженных этапа.

Самый первый этап, который может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев, связан с тем, что человек принимает решение изменить свое питание в пользу более здорового и естественного и на протяжении какого-то времени превосходно себя чувствует. За это время его организм успевает осознать, что в него стало попадать намного меньше тяжелой загрязняющей пищи, и в связи с этим нагрузка на выделительные органы и системы значительно снизилась. Таким образом, у него появилась возможность более эффективно начать очищаться от всех шлаков и токсинов, которые были накоплены за предыдущие годы.

И тогда начинается второй этап – собственно очищение организма, которое всегда сопровождается теми или иными неприятными симптомами: пропадают силы, возникают признаки интоксикации, может ухудшаться работа тех органов, которые стали особенно уязвимы на фоне питания тяжелой пищей, и так далее. Внешне это выглядит так, словно человек изменил питание, отказался от мяса и стал есть фрукты, а в качестве результата получил целый набор болез-

ней. Но на самом деле мы наблюдаем не нарушение в работе организма, а его усилия по приведению себя в порядок. И это подтверждается тем, что ухудшения самочувствия не наблюдаются постоянно – они происходят волнообразно в зависимости от того, каким объемом энергии располагает организм.

Ведь очищение – процесс очень энергозатратный, и если у человека недостаточно жизненных сил на выведение очередной порции шлаков и токсинов, то этот процесс затормозится до тех пор, пока человек не накопит достаточно энергии. Нужно понимать, что процесс очищения не будет длиться вечно, однажды он обязательно закончится, ведь как бы ни было загрязнено тело, объем шлаков и токсинов в нем не бесконечен. По моему опыту, чаще всего этап активного очищения продолжается в среднем от года до трех лет.

Как только организм избавится от основных запасов этих веществ, он постепенно перейдет на третий этап, когда человек наконец начинает пожинать плоды своих усилий по очищению, а именно: хорошее самочувствие, крепкий иммунитет, огромный запас жизненных сил и энергии. Но для того, чтобы это случилось, очень важно дать своему телу достаточно времени качественно завершить процесс очищения, каким бы неприятным он ни был. Это очень важно понимать и быть морально готовым, чтобы довести начатое до конца и достичь той самой цели, ради которой все затевалось, – полноценное здоровье на всех уровнях.

Еще одна особенность моей концепции здоровья заключается в том, что под этим словом я понимаю не только физиологические процессы, которые можно наблюдать в теле в виде тех или иных реакций, но и процессы более тонкого порядка, связанные с работой сознания и энергетикой человека. По большому счету, эти понятия вообще находятся за пределами науки медицины, но на практике они оказываются очень тесно связанными. И мой опыт подтверждает, что работа одновременно во всех этих направлениях позволяет быстрее добиться видимых результатов, нежели следование только за физиологией. Именно поэтому, наряду с изменением питания, столь же ключевое значение имеют и энергетические практики, к которым я отношу физическую активность и закаливание. Эти практики с давних пор считались частью здорового образа жизни. Полагаю, во многом потому, что они стимулируют процессы очищения в организме, которые так необходимы для полноценного здоровья.

Глава 1. Энергия и здоровье

Вопрос жизненной энергии практически не рассматривается в рамках традиционной медицины и, строго говоря, лежит за пределами науки в целом. Тем не менее я считаю его принципиально важным, поскольку процессы, которые мы запускаем в теле через изменение питания, тесно связаны с понятием жизненной энергии. И понимание того, как энергетика человека связана с его здоровьем и физиологическими процессами в его теле, на самом деле очень облегчает нам путь оздоровления и помогает идти по нему.

В то же время отсутствие понимания и, что еще важнее, отсутствие желания понимать законы циркуляции жизненной энергии в организме человека здорово тормозит и снижает эффективность мероприятий, направленных на оздоровление. Игнорируя эту важную составляющую здоровья человека, современные исследователи буквально теряются на своем пути и, увы, не достигают положительного эффекта, даже если действуют в верном направлении. В итоге они, опираясь на свой ограниченный опыт, делают вывод о неэффективности тех или иных мер оздоровления и рассказывают об этом другим людям.

Поскольку мой опыт (и личный, и врачебный) основывается на понимании связи здоровья человека с его энергетикой, я бы хотел сформулировать общую концепцию, которую каждый человек смог бы применить в своей жизни.

Ни для кого не секрет, что в такой области знаний, как медицина, на сегодняшний момент существует два принципиально разных подхода. Один из них целиком и полностью базируется на научных данных и считается традиционным. Другой же, который вы не встретите в обычной поликлинике или больнице, называется альтернативным. И за этим словом часто кроется целый ряд понятий, в том числе народная медицина, иглоукалывание, натуропатия, различные древние системы оздоровления. Разумеется, между ними нельзя поставить знак равенства, хотя их принципиальное отличие от традиционной медицины заключается именно в том, что они, так или иначе, учитывают понятие жизненной энергии.

Я долгое время работал врачом в системе традиционной медицины, но мне пришлось из нее уйти именно потому, что я больше не мог закрывать глаза на столь существенный вопрос. Без включения понятия жизненной энергии тема полноценного оздоровления человека рассматриваться не может. Без него общая картинка не складывается. Спорить на эту тему с точки зрения науки, на мой взгляд, совершенно бессмысленно, поскольку наука данное понятие не изучает и не использует. И это, очевидно, недостаток самой науки, которая фактически отвергает все знания, накопленные человечеством в течение предыдущих тысячелетий, и считает истиной только то, что можно доказать.

Если какой-то факт доказать и научно обосновать нельзя, современным исследователям проще сделать вид, что его не существует, нежели менять главные устои науки. Как, например, это вышло с праноедами – людьми, которые питаются только праной, то есть чистой жизненной энергией. Такие люди существуют, и с ними проводились многочисленные исследования. Было зафиксировано, что они действительно не принимают никакую пищу, но при этом никакого дефицита в витаминах или микроэлементах не испытывают. С точки зрения современной науки такого быть не может. Поэтому дело кончилось тем, что все просто сделали вид, будто праноедения не существует.

Тем не менее на бытовом уровне понятие жизненной энергии знакомо многим, и не только в восточной культуре, где все мировоззрение базируется на энергетических принципах, но и в нашей западной. Любому из нас понятен смысл, например, такого высказывания, как «сил нет». Если человек говорит, что у него нет сил, мы понимаем, что он чувствует себя усталым, разбитым, но ведь он не падает от усталости. А ведь иногда эта фраза бывает к месту и в тех случаях, когда человек физически не работал. Это состояние знакомо многим, чья работа,

например, связана с интенсивным общением: вроде бы сидишь на месте, только разговариваешь, а под конец дня – сил нет. Что это означает? Нет сил гантель поднять? Как раз на гантели в таком состоянии силы найти можно, но речь не об этом. Очевидно, что в данном случае речь идет об энергетическом истощении.

Или другой показательный пример: есть люди, про которых можно сказать «сильная личность». Что эта фраза может означать? Речь о том, что человек может выполнять упражнения со штангой весом 200 килограммов? Вовсе нет. Далеко не каждого человека, способного поднимать большие веса, можно назвать сильной личностью. Вместе с тем это можно сказать даже про худощавого ребенка, если у него волевой характер, он умеет концентрировать внимание и достигать поставленных целей.

Список примеров можно продолжать и продолжать. В любом случае все мы способны уловить главный смысл, когда речь идет о недостатке или избытке энергии в организме, даже несмотря на то, что наука рассмотреть и объяснить это понятие не в состоянии.

Интересно, что в медицине были предприняты две попытки наладить связь с представлением о жизненной энергии. Первая из них связана с подсчетом энергетической ценности разных видов пищи. Сегодня вы на любом продукте можете увидеть информацию о том, сколько калорий в нем содержится. Чтобы оценить, насколько бессмысленна затея вычисления количества энергии в еде, достаточно понять сам механизм подсчета: продукт в буквальном смысле слова сжигают в печке, оценивают, сколько тепла выделилось, и на этом основании делают заключение об энергетической ценности этого продукта.

Однако не нужно быть высококлассным специалистом, чтобы понять, насколько разные процессы происходят при сжигании продукта в печке и при его переваривании в организме человека. Если сжечь опилки, то выделится много тепла, но это не означает, что опилки могут быть для нас едой. Так что единственная ценность попытки связать понятие пищи с понятием энергии заключается в том, что она была предпринята.

Вторая попытка медицины подобраться к понятию жизненной энергии заключается в изучении иммунной системы. На сегодняшний день слово «иммунитет» знакомо всем. В широком смысле оно означает способность каждого живого организма к сохранению своей информационной целостности, способность восстанавливаться без нарушений в генетическом коде и прочих нарушений на уровне тканей и органов. О том, насколько развита эта способность у того или иного человека, врачи судят по результатам анализов крови, но это уже попытка рассматривать иммунитет в узком смысле. В широком же понимании суть иммунитета практически равнозначна понятию жизненной энергии, то есть способности сохранять информационную, энергетическую целостность.

Когда мы говорим, что у человека хороший иммунитет, то имеем в виду, что у него много жизненных сил. И наоборот, когда речь идет о человеке со слабым иммунитетом, это означает, что энергия буквально утекает из его тела и ему ее не хватает. Иммунология как раздел медицины – наука еще очень молодая, поэтому открытых вопросов на тему иммунитета остается еще очень много.

Так что же такое энергия? В ответе на этот вопрос я предпочитаю опираться на свой собственный опыт. Довольно большая часть моей жизни была посвящена энергетическим практикам, которые стали интересовать меня еще раньше, чем медицина. До определенного момента эти области знаний существовали в моей жизни параллельно, и лишь по мере накопления опыта в каждой из них мне стало понятно, что эти темы напрямую связаны между собой. Я сразу хочу оговориться, что не ставлю своей целью что-либо доказать в этой книге. Разумеется, в мире существует множество других точек зрения, которые, вероятно, будут идти вразрез с моим видением. И у каждой из них будет своя доказательная база. У меня нет намерения спорить с ними и

доказывать свою правоту. Я вижу свою задачу в том, чтобы поделиться с вами накопленными знаниями, которые подтверждаются многолетним опытом, как моим собственным, так и опытом моих пациентов. Поэтому я постараюсь рассказать о жизненной энергии так, как представляю это понятие сам.

С точки зрения материализма, на котором веками основывалась вся западная наука, существует четкое деление всех объектов в мире на твердую материю и все остальное. Однако развитие квантовой физики подтверждает, что такое представление не является правильным. Весь мир, который мы наблюдаем вокруг себя и частью которого являемся сами, целиком и полностью состоит из энергии. Твердая материя есть не что иное, как концентрированная форма энергии, в то время как отсутствие материи – это более разреженная форма энергии.

Таким образом, с точки зрения энергетики принципиальной разницы между материей и энергией не существует, поскольку весь материальный мир фактически является проекцией энергоинформационного плана. Более того, непрекращающийся поток энергии постоянно взаимодействует с объектами мира, которые мы воспринимаем как материю.

Безусловно, эта тема очень сложная и многогранная, и, чтобы более детально вникнуть в суть такого мировоззрения, можно посмотреть научно-популярные фильмы наподобие «Секрет» или «Вниз по кроличьей норе». Самое главное, что стоит понимать на данном этапе: материя как таковая не существует, она является лишь проекцией энергии, сосредоточенной в данном пространстве.

И, с энергетической точки зрения, тело человека – это своеобразный канал, через который навстречу друг другу идут два потока энергии, нисходящий и восходящий. В результате взаимодействия этих двух потоков формируется энергетический кокон, который еще называют аурой, биополем и другими терминами. То есть это не мешок, не пузырь, в котором постоянно происходят те или иные процессы, в том числе энергетические. Тело человека фактически и есть постоянно циркулирующая энергия.

Когда мы говорим, что у человека много сил, это не означает, что он набрал в себя, как в мешок, много энергии. Речь даже не о размере мешка. Это означает, что интенсивность энергетических потоков достаточно высокая – через него проходит большое количество энергии. В отношении энергии нужно понимать, что она всегда течет через пространство, через наше энергетическое тело и, соответственно, через наше физическое тело, поскольку все это связано друг с другом на тонком плане.

Кроме того, энергия всегда несет в себе определенную информацию. Часто понятия энергии и информации перемешиваются, и многие не до конца понимают, как они соотносятся между собой. На самом деле энергия и информация – это не одно и то же.

В геометрии есть такое понятие, как вектор. Если взять отрезок, то сам по себе он будет существовать в двумерном представлении – определенная длина от точки А до точки Б. Но если мы зададим ему вектор, то этот отрезок уже будет направленным отрезком, то есть не просто неким расстоянием от А до Б, а расстоянием, имеющим определенное направление в пространстве. Эту аналогию можно применить и к энергии. Чем ее больше, тем отрезок длиннее, а информация, которая в ней содержится, задает ей определенное направление.

Важно понимать, что любая энергия несет в себе определенную информацию. Не бывает пустой энергии, по крайней мере в естественном мире, в живой природе. А теперь давайте зададимся вопросом: как мы можем применить эти знания в отношении своего питания?

Очевидно, что жизнь в наших телах поддерживается за счет той жизненной энергии, которую мы получаем с питанием. Но откуда она появляется в пище? Дело в том, что энергия содержится в продуктах, поскольку они тоже живые. Либо это растения, либо животные, пока их не убили. Каждый из этих продуктов тоже был живым существом, то есть потоком энергии, который за время своей жизни накопил в себе определенную информацию. Когда мы погло-

щаем эту энергию, мы усваиваем при этом и ее информацию, и из этой энергии уже формируется наша материя, наши тела.

Но является ли пища единственным источником энергии для человека? С сожалением приходится признать, что для большинства современных людей это именно так. Хотя на самом деле существует возможность получать энергию и из других источников. Они, безусловно, бывают очень разными, но все они фактически находятся просто в пространстве, в котором мы живем. С одной стороны, мы получаем энергию из пищи, а с другой – из пространства. Интересно то, в каком соотношении находятся эти источники энергии для каждого из нас.

У детей и подростков способность к усвоению энергии из пространства очень высока, но с возрастом она в силу некоторых причин уменьшается. И это приводит к тому, что единственным источником энергии для человека становится именно пища. Более того, у него возникает зависимость от еды, что, в общем, тоже вполне объяснимо, поскольку она дает ему энергию для жизни.

Вопрос о том, почему с возрастом у человека уменьшается поток энергии, на самом деле является философским, поскольку связан не с биохимическими особенностями функционирования организма на разных этапах жизни. На мой взгляд, основная причина заключается в том, что в определенный момент люди просто прекращают развиваться, и именно тогда начинается замедление потока, а значит, включается механизм умирания.

Для людей существует только два направления движения: либо к жизни, либо к смерти. То есть либо мы стремимся развиваться, либо мы начинаем угасать. В начале жизни человек активно учится, тренирует свое тело, развивает те или иные способности и, в целом, старается каждый день делать себя лучше, чем вчера. Но что происходит после того, как он достигает определенной стабильности? Как только образование получено, работа найдена, семья создана, человек как бы консервируется в состоянии ровной спокойной жизни и перестает развиваться, полагая, что теперь может позволить себе лишь наслаждаться достигнутым уровнем.

Для такой спокойной жизни активный поток энергии не нужен. И если человек не усиливает его своей физической и ментальной активностью, то он постепенно начинает замедляться, что приводит в том числе и к ухудшению состояния здоровья. Здесь также можно вспомнить о том, что люди часто отвлекаются на разного рода информационные загрязнения, о которых мы еще будем говорить в дальнейшем. В итоге получается, что вся жизненная энергия растрачивается понапрасну и безвозвратно утекает. Тогда человек приходит к выводу, что он уже стареет и у него недостаточно сил для каких-то свершений, достижения своих истинных желаний и, наконец, духовного развития.

Отсутствие реальных целей и отвлечение на навязанные идеалы приводит с годами к тому, что поток жизненной энергии истощается. Человек фактически оставляет себе только один источник питания – собственно пищу, причем, как правило, перенасыщенную энергией. И поскольку эта энергия не тратится на развитие, она уплотняется и накапливается в теле в виде шлаков.

На этом фоне интересно, что практически все духовные практики, известные в мире, так или иначе базировались на полном или частичном ограничении в питании. Это могли быть посты, вегетарианство, веганство или голодание. Почему? Потому что во всех культурах у всех народов признаком высокого духовного развития считалось умение усваивать энергию из пространства.

> Когда человек ограничивает себя в пище, у него появляется огромная мотивация к тому, чтобы развивать в себе духовные способности. Это хороший канал получения энергии, который со временем ослабляет зависимость от еды. И если такая тенденция в жизни у человека стабильно поддерживается, то со

временем он естественным путем может стать праноедом, то есть человеком, который питается чистой праной, только энергией из пространства.

Самого факта того, что такие люди существуют, для меня уже достаточно, чтобы не погружаться в вопросы о том, каким образом в их организме возникают все необходимые вещества. Микрофлора их синтезирует или сам организм – это уже не важно. Они возникают, человек поддерживает свою массу тела, и для того, чтобы это происходило, энергии из пространства вполне достаточно.

То, что современные люди не могут поверить в реальность праноедов, говорит о том, насколько слабо выражена у большинства из нас способность усваивать энергию напрямую из пространства. Нам постоянно внушают идею о том, что надо много и плотно есть, чтобы быть здоровыми, что все наше физическое благополучие складывается из качества той еды, которую мы употребляем. При этом ни слова, ни полслова не говорится о том, что мы с таким же успехом можем получать энергию из пространства. На самом деле мы живем в бесконечном океане энергии, и любой человек может взять из него столько, сколько способен взять. При этом океан энергии не обмельчает, не станет меньше, не исчерпается, в то время как количество энергии, которую мы можем получить из пищи, весьма ограничено.

И здесь начинается самое интересное: какая пища сколько энергии в себе содержит?

В сущности, сырая растительная пища, которую мы приравниваем к здоровому рациону, содержит намного меньше энергии по сравнению с традиционной пищей. Более того, вся история кулинарии с точки зрения энергии – это история повышения концентрации энергии в том количестве еды, которое мы съедаем. Иными словами, люди всегда хотели получать энергию быстро и легко – не работая над собой, не развивая в себе духовные способности, а просто съев очередной кусок пищи.

Например, двух яблок человеку будет недостаточно для того, чтобы почувствовать себя сытым, но мешок яблок он физически не сможет съесть. Поэтому что люди придумали? Они стали термически обрабатывать пищу. В виде варенья, где к яблокам добавляется сахар, этого продукта можно съесть намного больше.

Другой пример: если мы возьмем мешок пшеницы, будем ее проращивать и кормить целую семью, то этого мешка хватит на полгода. А если смелем его в муку и будем печь хлеб, то мешка хватит максимум на месяц. Таким образом, тот объем энергии, который содержится в мешке пшеницы, будет усвоен теми же людьми в несколько раз быстрее.

Более того, как известно, люди готовят пищу на огне и предпочитают ее есть горячей. Почему? Дело в том, что тепло – это тоже источник энергии, который тоже способствует повышению концентрации энергии в продуктах питания. И это еще одно доказательство того, что вся история кулинарии подчинена идее повышения энергетической ценности пищи.

Далее люди поняли, что можно есть животных. Ведь очевидно, что чем более развито существо в мире живой природы, тем больше энергии оно содержит. В этом смысле животные гораздо ценнее любых растений. А горячие блюда из мяса животных еще больше богаты энергией. Ну и апофеозом этого стало то, что животных стали всячески мучить, заставлять страдать перед тем, как убить, чтобы повысить их эмоциональную реакцию и таким образом еще больше увеличить уровень концентрации энергии.

Если кто-то уверен, будто это делается по недосмотру или потому, что люди от природы жестоки, – вовсе нет. Никакой случайности в этом нет. Просто люди хотят получить более концентрированный энергетический продукт. При этом, очевидно, никого не волнует качество энергии. Главное, получить ее как можно больше. И это очень ярко демонстрирует зависимость современных людей от пищи.

Также очень важно понимать, что количество еды, которое мы можем съесть за один раз, всегда ограниченно. Мы можем съесть 300 граммов мяса, полкилограмма, но не 10 килограм-

мов в день, не тонну, – хотя из пространства мы можем взять абсолютно неограниченный объем энергии. И разницу в данном случае определяет информационная составляющая этой энергии.

> Когда мы получаем энергию из пространства, то сами выбираем, какую информацию будем усваивать. Это и есть та самая свобода воли, которой Господь Бог наделил нас. Она проявляется именно в том, что человек осознанно делает выбор, какую информацию он хочет получить. И этот выбор неограничен: мы можем получить информацию о том, как стать ясновидящим или обрести какие-то другие способности.

В то же время, когда речь идет о получении энергии из пищи, ее информация всегда обусловлена тем, что данный продукт накопил на протяжении своего жизненного цикла. С точки зрения диетологии, вареная морковка содержит больше энергии, поскольку она усвоится лучше, чем сырая. Но какую информацию она сообщит нашему телу? В основном это будет информация о том, как ее варили, а не о том, как она жила в земле, питалась грунтовыми водами и общалась с другими морковками. То есть это будет совсем не та информация, которую может передать сырая морковка. Разумеется, эмоции у морковки не так сильно выражены, как у более развитых существ, но, тем не менее, это переключение в процессе термической обработки происходит.

Что же касается мяса и других животных продуктов, то здесь очевидно, какая информация накапливается в продукте в результате убийства животного. Это всегда информация о страдании и смерти. При всей моей любви к животным я не могу отнести себя к тем, кто отказывается от мяса по этическим соображениям. И, по большому счету, подавляющему большинству людей, которые приходят в магазин за продуктами, абсолютно все равно, как возник тот или иной продукт. Они думают только о том, что из него приготовить, насколько вкусно и сытно это будет. Меня, по большому счету, тоже мало интересует вопрос происхождения еды, но меня волнует, что со мной будет, когда я это съем. В определенный момент жизни я хорошо прочувствовал разницу между состояниями, когда я поглощаю ту или иную информацию и когда отказываюсь от нее.

Когда человек регулярно получает в себя информацию о смерти, она становится частью его самого, он вступает с ней в резонанс на уровне сознания и общей энергетики. И тогда, естественно, человек начинает постепенно умирать. В результате средняя продолжительность жизни становится значительно меньше, чем это предусмотрено природой. И причина прежде всего заключается в том, что мы привыкли есть пищу, которая содержит главным образом информацию о смерти.

Меняя свое питание в сторону более здорового и более естественного, мы делаем упор на сырые фрукты и овощи, которые содержат принципиально иную информацию. Их никто не убивал, не насиловал, не заставлял страдать. Более того, эти плоды по большей части способны дать новые поколения себе подобных, – то есть они содержат информацию о жизни и развитии. Таким образом, мы уменьшаем в рационе долю продуктов, несущих информацию о смерти. Но вместе с тем мы уменьшаем и общее количество энергии, получаемой с пищей.

> Возьму на себя смелость утверждать, что для современного человека, живущего в социуме, никогда не будет достаточно той энергии, которую он может получить из сырой растительной пищи. Ее не хватит на то, чтобы человек ходил на работу, зарабатывал деньги, решал какие-то бытовые задачи, строил отношения и так далее. У него всегда будет потребность в большем количестве энергии. И это приводит нас к единственно возможному выводу о том, что каждому из нас необходимо развивать в себе способность усваивать энергию из пространства, чтобы компенсировать этот недостаток.

Если эти два процесса – отказ от неестественной пищи и развитие навыка получения энергии из пространства – будут идти у нас параллельно, таком случае наша оздоровительная практика на сто процентов будет успешной. Если же мы ограничимся только лишь изменениями в питании и будем игнорировать возникшую потребность в дополнительном источнике энергии, то в итоге получим проблему дефицита энергии. На физическом уровне она будет проявляться в недостатке каких-либо витаминов, микроэлементов, жиров или углеводов. И решением такой проблемы неизменно будет определенный шаг назад – возвращение в рацион тех продуктов, которые содержат в себе эти вещества. Возможен и такой вариант, что по всем параметрам у человека никакого дефицита наблюдаться не будет, но сил у него будет мало, пропадут мотивация и желание что-либо делать. В такой ситуации следует на время закрыть глаза на качество информации и просто дать человеку тот объем энергии, в котором у него есть объективная потребность.

Естественно, способность усваивать энергию из пространства невозможно развить за два дня или за пару недель. Но хорошая новость заключается в том, что у каждого человека она есть, хоть и выражена в большей или меньшей степени. Это бывает заметно еще в детском возрасте: одни дети постоянно чем-то увлечены, куда-то лезут, бегают-прыгают, а другие чаще болеют, чем прыгают. Благодаря нашей западной культуре, всячески ограничивающей свободу самовыражения, люди с годами запирают в себе все свои желания и стремления и усмиряют все свои порывы, только бы удачно вписаться в социум.

Но, как я люблю повторять своим пациентам, неважно, с чего мы начинаем, – важно, куда мы двигаемся. Иными словами, даже если у вас от природы небольшой энергетический потенциал, постепенно, маленькими шагами вы все-таки можете прийти к хорошим результатам. И это будет лучше, чем финал человека, который пришел в эту жизнь с огромным запасом энергии, но с годами лишь терял ее, растрачивая без цели, и активно поглощал деструктивную информацию.

Мой собственный опыт перехода с традиционной пищи на сыроедение был полон тяжелых моментов. У меня случались и откаты, и срывы, но сейчас я делаю вывод, что добиться устойчивого положительного результата мне помогли именно энергетические практики, благодаря которым мне удавалось получать достаточное количество энергии из пространства. Если бы не эти занятия, то я бы даже, наверное, и не начал это все или же быстро забросил. Но сейчас, спустя несколько лет, я все же смог гармонизировать этот процесс, научившись получать минимум энергии из пищи и увеличив объем энергии, получаемой из пространства. У меня нет цели стать праноедом, но, опираясь на свой опыт и наблюдая такую динамику, я ни секунды не сомневаюсь в том, что это возможно.

Полагаю, прямо сейчас многие из вас с замиранием сердца ждут, когда я начну рассказывать о том, что же это за волшебные энергетические практики, которые позволят нам обходиться без еды. К сожалению или к счастью, в нашей западной культуре в этом смысле нет такого богатого разнообразия, как на Востоке, где на протяжении тысячелетий люди практиковали йогу, цигун, медитации и другие занятия, направленные на развитие энергетики. Поэтому моя рекомендация будет предельно простой и совершенно не экзотической. Это практика, которая в той или иной степени присутствовала в жизни каждого человека, которую с самого раннего детства родители прививали нам как норму жизни, – физическая нагрузка.

Простая утренняя гимнастика, пробежка вокруг дома, нехитрый комплекс упражнений – словом, любая физическая нагрузка – способствуют усилению потока энергии теле. Благодаря этому человек начинает чувствовать себя значительно лучше. Даже если непосредственно после занятия ему будет тяжело, он устанет, то спустя некоторое время он почувствует значительный прилив сил. Самое главное в данном случае – обойтись без фанатизма и сделать ставку главным образом на регулярность занятий, а не на их интенсивность. Тогда уже через

2–3 недели будут заметны позитивные перемены, свидетельствующие о повышении уровня энергии в теле.

Естественно, я не буду отговаривать тех, кто решит отдать предпочтение восточным практикам, например той же йоге или занятиям цигун. По большому счету, это непринципиально. Главное, чтобы то, чем вы решили заниматься, было вам близко и понятно и действительно доставляло удовольствие. Потому что если такой позитивной реакции нет, возникает риск, что однажды человек просто бросит этим заниматься, поскольку быстрых результатов может не быть, а чем он занимается, толком и сам не понимает.

Какие же результаты нам нужны от этой практики? Как я уже отметил, физическая активность значительно усиливает энергетические потоки в теле. С одной стороны, это самый что ни на есть эффективный способ усвоения энергии из пространства, а с другой – это позволяет в значительной степени ускорить процессы очищения в теле. Когда я вижу пациентов, готовых включать физическую нагрузку в свою жизнь, я сразу знаю, что работа по изменению их питания будет легкой и приятной. Как правило, уже через полгода-год мы с ними наблюдаем очевидные перемены к лучшему в их общем состоянии. И это придает им мотивации двигаться дальше. В то же время если пациент не проявляет хоть какого-то энтузиазма в этом отношении, то работа с ним по оздоровлению питания и очищению организма может затянуться на три, пять и более лет. И увы, далеко не все готовы ждать ощутимых результатов так долго.

Вторая практика, которую я также активно рекомендую своим пациентам, столь же хорошо известна в западном мире. Это всевозможные закаливающие процедуры, причем под закаливанием я подразумеваю не только воздействие экстремального холода на тело, но и нагревание. Дело в том, что, когда мы себя нагреваем, мы фактически усваиваем тепловую энергию от горячей воды, горячего пара в бане или сауне, а также от солнечных лучей. Это один из самых очевидных способов получения чистой, ничем не загрязненной энергии из пространства.

Чтобы холодовые нагрузки давали подобный энергетический эффект, они обязательно должны иметь стрессовый характер, то есть быть достаточно резко выраженными и кратковременными. Например, купание в проруби, растирание тела снегом, обливание ледяной водой. Когда тело внезапно подвергается обжигающему холоду, это приводит к мгновенному расширению потока энергии, которая необходима для выживания в такой стрессовой ситуации. Более того, энергии прибавляется столько, сколько человеку необходимо для длительного пребывания в этих новых условиях.

Например, мы зимой вышли из бани и нырнули в прорубь. Контакт с ледяной водой длился максимум минуту, но тело будет гореть от избытка энергии еще около часа. Ведь организм приготовился выживать в экстремальных условиях и при этом не знает, сколько продлится такое испытание для него. Таким образом, получается, что мы опять же усвоили большой объем чистой энергии просто из пространства.

Сидение на сквозняке, длительное пребывание на холоде, когда организм вынужден тратить собственную энергию на обогрев тела, закаливанием, естественно, не считается, поскольку очевидно, что в этом случае идет не накопление, а расход жизненной энергии.

Также к числу энергетических практик можно отнести всевозможные дыхательные упражнения. Большое внимание уделяется тренировке дыхания в восточных традициях: в индийской йоге и китайском цигуне. Но и в нашем западном мире с давних пор известно, например, что глубокое дыхание помогает восстановить эмоциональный баланс, преодолеть страх, справиться с болью и так далее. Кроме того, широкое распространение получили в последнее время различные оздоровительные дыхательные методики. Так что тема эта нашему человеку знакома, и при желании вы всегда можете найти нужную информацию. Запомните главное, что нужно понимать про дыхание с точки зрения энергии: управляя потоком дыхания,

вы делаете поток энергии в теле более качественным и целенаправленным. И, таким образом, получаете возможность усваивать энергию напрямую из пространства.

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.