

A nighttime photograph of a city skyline, likely Shanghai, featuring several prominent skyscrapers with their lights on. The sky is a mix of dark blue and orange from the setting or rising sun. The text is overlaid on the right side of the image.

АЛЕКСАНДР АМИРОВ

ЗАГОВОР

ПЯТОЙ

РАСЫ

СУПЕР ИЗДАТЕЛЬСТВО™

Искандер Рауфович Амиров

Заговор пятой расы

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36627638

Заговор пятой расы: СУПЕР Издательство; Санкт-Петербург; 2018

ISBN 978-5-907087-18-7

Аннотация

Первые три Главы посвящены человеку – его потребностям, возможностям и о том – как нам достичь долголетия и счастья.

Четвертая Глава повествует о реинкарнации душ, о карме живых существ, о душе, об эволюции душ, о задачах воплощения, о карме и о судьбе человека.

Пятая Глава посвящена становлению русской Державы славяно-ариев, исследует предысторию страны, освоение новых земель, русскую культуру православия, культы, традиции Домостроя, вспоминает славных предков славян: жрецов, волхвов, христианских святых, славных азов.

Шестая Глава посвящена самодержавию: исследует принципы народовластия, царевластия, крепостничество и его реформу, распад империи самодержавия, вспоминает войны и битвы русской Державы против Системы.

Седьмая Глава объективно исследует Систему – современное общество потребления и избытия товаров и услуг, его граждан, идеи, идеалы и реалии общества.

Восьмая Глава перечисляет рычаги власти и механизмы, созданные Системой для управления народами, исследует способы. Цели и методы зомбирования граждан, повествует о кастовой пирамиде власти Пятой расы.

Это вторая книга Автора.

Содержание

Вступление	5
Предисловие к читателю	7
Глава 1. Потребности	12
1. Дыхание	12
2. Питание	16
3. Сон	34
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Искандар Амиров

Заговор пятой расы

Вступление

Жизнь человеческая многообразна и уникальна, каждому отпущен свой жизненный срок, но многие из нас в суете житейских будней и хмельных праздников тела забывают о своей душе, о том – для чего же душа наша пришла в этот мир, каковы её главные задачи и что божественное провидение определило нашему брэнному телу и бессмертной душе в её нынешнем воплощении?

Ответ давно был получен еще мудрецами древности, – это Учиться и Развиваться!

Учиться, значит:

Постичь через любовь к миру и через опыт познания, все многообразие жизни на Земле,

Изучить все науки, узнать все секреты природы и возможности человека,

Изучить разные занятия, ремесла и профессии человека,

Создать счастливую семью с любимым человеком и вырастить детей,

Познать секреты искусства, чтобы понять и передать красоту мира другим,

Развиваться – означает жить правильно, по заветам наших предков и по законам развития Космоса, а это значит:

Достичь полного духовного просветления души,

Раскрыть все чакры своего тела в гармонии совершенного сознания,

Найти частицу Бога в своей душе – чтобы познать самого себя,

Научиться общаться с Космосом,

Очистить свою карму для новых, созидательных воплощений души,

Сотворить трудом и талантами души что –нибудь нужное и полезное людям,

Оставить хорошую память о себе следующему поколению в добрых делах, речах и поступках.

Предисловие к читателю

Здравствуй Читатель,

Мир дому твоему и счастья желаю Тебе и всем близким людям – кто дорог тебе в этом мире!

Надеюсь и буду очень рад, если эта серьезная книга заинтересует Тебя, развлечет, поможет узнать много нового и принесет пользу. Я написал её с добрым сердцем, без корысти, без всякой зависти или злобы, лишь искренне желал и желаю добра всем людям, особенно тем-кто ищет свое место в мире ради Добра, всем – кто хочет лучше познать этот мир – цивилизацию Пятого Солнца по календарю индейцев майя.

Эта книга адресована читателям всех поколений: молодым, желающим узнать то, чему их не научили, а также людям зрелого и старшего возрастов. Книга будет полезна всем: и тем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, и тем кто желает достичь благополучия и долголетия, и тем кто хотел бы узнать больше о человеке, его предназначении и возможностях, об обществе и государстве – каждый найдет в ней что – то интересное для себя. В книге нет выдумки, нет бульварной конкретики, мало скандальных фактов, все написанное – плод долгих творческих поисков, раздумий, исследований и размышлений Автора.

Первые три Главы посвящены человеку, его потребно-

стям, возможностям и о том – как нам достичь долголетия и счастья.

Четвертая Глава повествует о реинкарнации душ и о карме живых существ. О душе и об эволюции душ написано по воспоминаниям юноши – индиго по имени Матиас из аргентинского поселения – Стефано, он рассказал людям о том, как он жил и работал в Хрониках Акаши и общался там с душами многих существ.

Вторая часть главы – о задачах воплощения, о карме и о судьбе человека.

Пятая Глава посвящена становлению русской Державы славяно-ариев: исследует предысторию, страны, освоение новых земель, русскую культуру православия, культы, традицию Домостроя. вспоминает славных предков славян-жрецов, волхвов, христианских святых, славных азов..

Шестая Глава посвящена самодержавию: исследует принципы народовластия, самодержавия для народа, царевластие, крепостничество и его реформу, распад империи самодержавия, вспоминает войны и битвы русской Державы против Системы.

Седьмая Глава объективно исследует Систему – современное общество потребления и изобилия товаров и услуг, его граждан, идеи, идеалы и реалии общества.

Восьмая Глава перечисляет рычаги власти и механизмы, созданные Системой для управления народами, исследует способы цели и методы зомбирования граждан, повествует

о кастах и о пирамиде власти Пятой расы.



Человек

Первый враг каждому человеку –
прежде всего – он сам. из заповедей Будды...
Одинадцать двенадцатых всех великих людей
В истории были только представителями
Великого дела..
Фридрих Ницше

Классификация человека

По < Спасу Великому > существ проявленного мира

Тип человека	Душа	Девиз жизни	Занятия, приоритеты
Аз(Азы) великодушный	Новые измерения Просветление сознания Жизнь в гармонии с Космосом Управление	Духовные практики Создание миров Защита	
Человек добродушный	Познание мира Самореализация Творчество Самообразование	Развитие талантов Улучшение жизни Помощь ближнему Накопление знаний	
Людина малодушный	Жить как все Моя хата с краю Служить обществу Не высовываться	Построить дом Вырастить сына, дочь Труд Отдых перед телевизором	
Жить эгоистичный	Жить за счет других Брать от жизни все Не обманешь – не проживешь Вино, кино и домино Развлечения	Паразитизм Тунеядство Забота о самом себе Наслаждения	

Глава 1. Потребности

1. Дыхание

Цикл повторяется и состоит из вдоха, выдоха и паузы следующими поочередно. Дано наземным организмам для поддержания жизни путем обогащения крови кислородом и азотом воздуха, для насыщения им капилляров, содержащихся в легких, и последующего переноса обогащенной крови к клеткам мозга и ко всем другим клеткам и органам тела. Постоянное дыхание жизненно необходимо, постоянный запас кислорода в легких человеческого организма обеспечивает его жизнедеятельность не более, чем на 3–9 минут для обычного человека, без доступа кислорода извне. Частота дыхания различается от одного до 60-ти вдохов в минуту в состоянии покоя в зависимости от уровня атмосферного давления воздуха, от физического состояния человека, от пола, возраста человека, изменяется с изменением физической нагрузки на организм и по мере старения. Различают ротовое, носовое, дыхание кожей и специальные дыхательные техники.

Носовое дыхание рекомендуется врачами как более экономичное, полезное для здоровья поскольку воздух, попадая в легкие через носовые мембраны, согревается и фильтрует-

ся от пыли и от других мелких частиц, содержащихся в воздухе. При носовом дыхании часть потока вдыхаемого воздуха омывает гипофиз мозга, – это помогает нормальному развитию головного мозга, при ротовом дыхании этого не происходит.

Дыхание ртом необходимо человеку при срочной вентиляции легких и при недостатке кислорода в составе вдыхаемого воздуха, на высокогорье, при засоренности носовых пазух, во время болезни и во время интенсивной физической нагрузки на его организм.

Дыхание кожей не может заменить основные способы дыхания, питает и поддерживает кожные покровы в норме, зависит от температуры, от влажности воздуха и от состояния кожи.

Дыхание иогов – система специального и глубокого замедленного дыхания, практикуется ими при выполнении дыхательной гимнастики и во время выполнения асанов – иоговских поз и упражнений тела. Достигается медитацией и специальными дыхательными упражнениями. При иоговском дыхании – выдох и пауза удлиняются и составляют вместе до 85-ти процентов длительности цикла. При таком ритме дыхания активизируется чакра солнечного сплетения, тренируются мышцы, а область брюшины насыщается праной от воздействия углекислого газа в составе выдыхаемого воздуха – что полезно для здоровья и продлевает жизнь человека.

Холотропное дыхание: система дыхания, позволяющая

войти в трансовое полубессознательное состояние, достигается специальными дыхательными упражнениями и ритмичными движениями тела в повторе с произнесением мантр или ритмичных звуков – заклинаний, применяется в лечебных целях для лечения и устранения бредовых состояний психики, для шизофрении, контактов с бессознательным пациента, в научно – познавательных целях, когда добровольцы становятся участниками научных экспериментов.

Кратковременное вдыхание чистого кислорода полезно для здоровья, не рекомендуется врачами на каждый день, за исключением специальных случаев лечебных сеансов заболевших людей.

Вдыхание воздуха с повышенной концентрацией углекислого газа, других газов, химических веществ, пыли, угарного газа в составе вдыхаемого воздуха могут вызвать приступы удушья, тошноту, и даже отравление организма человека и опасно для его жизни и здоровья.

Вдыхание холодного воздуха может привести к простуде, воспалению горла и слизистых пазух носа.

Задержка дыхания во сне – полное апное, опасно – может привести а удушью человека происходит редко, независимо от воли спящего, у людей, издающих храп во время сна в позе на спине или на боку, особенно в случаях – когда носовые пазухи забиты и дыхание затруднено.

Опасности: холодный воздух, загрязненный воздух, постоянное дыхание ртом, апное, учащенное дыхание.

Симптомы: продолжительное неправильное дыхание может послужить причиной простуды, обморока, гипоксии, головокружения, удушья, тошноты, головной боли, повышенного кровяного давления.

2. Питание

Питание чистой водой: применяется в лечебно – профилактических целях для временной замены или дополнения к обычному питанию, для эффективного очищения организма от шлаков, от солей, для удаления камней из почек, а также для просветления ума. В период лечебного голодания человек заменяет потребление обычной пищи на питание чистой водой на длительность от одного до нескольких дней. Питание водой может применяться и более длительный период людьми, практикующими йогу, очищение организма специальными диетами в сочетании с водой, или как промежуточный этап для перехода от жидкого питания к питанию праной

Состав воды для питья: врачами и диетологами рекомендуется родниковая, колодезная и чистая бутилированная вода, в крайнем случае водопроводная, которую следует перед питьем отфильтровать от примесей, продезинфицировать в случае такой необходимости, и обязательно вскипятить до кипения. Хранить питьевую воду лучше всего в серебряной, позолоченной или хрустальной посуде. Пить рекомендуется медленно маленькими глотками, слегка перемешивая во рту, как это делают йоги.

Вода уникальна по своим свойствам – она впитывает, запоминает и хранит информацию, поступающую извне: состав воздуха, запахи, электромагнитные поля, солнечный

свет, вибрации, эмоции людей – все свойства окружающего воду пространства на энергоинформационном уровне, при этом изменяется вкус, запах, структура и кристаллическая формула молекул воды. Информация, содержащаяся в питьевой воде, может быть позитивной или негативной и передается человеку, который испил этой воды, и на разных уровнях повлияет на него. Поэтому не рекомендуется пить воду, которая долго хранилась в негативном месте, например: в местах геомагнитных аномалий, разломов земной коры, рядом с источниками электромагнитного, микроволнового, радиационного излучений, рядом с открытыми химическими и ядовитыми веществами, в одной комнате с умершим человеком. Вода, несущая негатив, может навредить человеку, который испил её, а чистая питьевая вода, несущая позитивную информацию, в том числе структурированная талая вода называется в народе живой водой – такая вода полезна, оздоравливает человека.

Родниковая вода, минеральная вода из минеральных источников, вода, освященная в церкви – считаются целебными водами и применяются для излечения больных и оздоровления всех людей.

Опасности: Избыточное потребление воды приводит к водянке, разжижает кровь, может вызвать судороги, рвоту, диарею, психические заболевания.

Нехватка воды в ежедневном рационе приводит к обмороку, апатии, сонливости, а при длительном обезвоживании

человека от четырех до семи дней – приводит к отравлению организма, загустеванию крови и опасно для жизни.

Крещенская вода образуется на крещение с 18-го на 19-е марта по церковно – славянскому календарю во всех естественных источниках, водоемах, реках и озерах и обладает в эти сутки целебной силой – омолаживает организм и долго не портится при хранении.

Питание водой рекомендуется для похудения, очистки организма от шлаков, солей, для оздоровления и омоложения организма.

Жидкое питание: применяется в лечебно – профилактических целях для замены или дополнения к полному и вегетарианскому питанию, очищает организм от ядов, от шлаков, от избытка солей, просветляет и оздоравливает организм и эффективно снижает вес тела до нормы.

Включает: фруктовые и овощные соки, водно – солевые растворы, бульоны, отвары из мясных продуктов, настои целебных трав, настоек чайного гриба, чай, кофе, отвары из сухофруктов и пряностей. Опасности: при длительном жидком питании без соблюдения рекомендаций врачей – диетологов, может наступить слабость, истощение организма, нервные расстройства, авитаминоз. Рекомендуется переходить на жидкое питание после подготовительного периода вегетарианского питания.

Вегетарианское питание: очень популярно во многих странах Индии, Китае, Юго-Восточной Азии, сформирова-

лось у народов, живущих в прибрежных землях на берегах океанов, морей и рек. По составу пищевых продуктов и по способу приготовления пищи похоже на полное питание, но исключает употребление в пищу некоторых продуктов, например: мясо диких и домашних животных, животные жиры, сливочное масло, маргарин, жирную рыбу. Более строгая вегетарианская диета исключает из рациона питания также яйца птиц, рыбу и мясо птиц.

Питание обычных вегетарианцев включает в состав пищи: хлеб, сыры, вареные яйца, молочные продукты, фрукты, овощи, грибы, бобовые, различные крупы, морепродукты – в том числе рыбу и морскую капусту, специи.

Способы приготовления: те же, что и при обычном полном питании. Не рекомендуется долго жарить на масле приготавливаемые блюда из рыбы, овощей и круп. Оптимальное время для обжаривания овощей – 5 минут, тушения на огне овощей, круп и рыбы – 10–15 минут. Вегетарианское питание очень полезно для здоровья человека – оздоравливает и омолаживает его, продлевает ему жизнь и проясняет сознание, придает его телу легкость, а духу – бодрость и активность. Применяется для очищения крови, освобождает кишечник от шлаков и от излишков солей, очищает желчь, помогает снизить вес до нормы, восстанавливает здоровье после болезни, улучшает состав крови и лимфы. Рекомендуется всем людям, как правильное питание для сохранения здоровья и долголетия. У вегетарианцев улучшается работа

сердца, нормализуется работа пищеварительной системы и всех других систем, нормализуется давление крови, ускоряется энергообмен организма, устраняется аллергия на аллергены, повышается настроение человека и его самооценка.

Полноценное питание: самое популярное во всех странах и у большинства народов. Включает в состав все пищевые продукты и полуфабрикаты, которые дают фермы и поля, выпускает пищевая промышленность, птицефермы, животноводы, вылавливают и добывают рыбаки и охотники.

Способы приготовления: варка на пару и в воде, тушение и обжаривание на масле, выпечка в духовой печи и в микроволновой печи, консервирование, сушка, соление, приготовление соков, бульонов, отваров и настоев. Полноценное питание высококалорийно и при малоподвижном образе жизни человека опасно, поскольку способствует набору лишнего веса.

Рекомендуется как дополнительное питание для набора веса, для восполнения нехватки энергии в ослабленном организме, для обогащения крови протеинами, для набора мышечной массы тела в период активных занятий спортом или в период выполнения тяжелой физической работы, для восстановления сил и здоровья после травм, аварий и болезней, истощенного организма. Многие диетологи рекомендуют полноценное питание детям после периода вскармливания их молоком и до их совершеннолетия, беременным

женщинам и мамам, кормящим младенцев грудным молоком, больным анемией, малокровием, слабостью, старикам, и спортсменам. Способы приготовления:

Варка – овощные супы, овощные бульоны, отварное мясо, птица, рыбная уха, вареные крупы со специями.

Тушение – рекомендуется тушить в различных соусах на слабом, медленном огне овощи, грибы, мясо, крупы, птицу, рыбу в закрытой посуде на растительном или сливочном масле с добавлением соли, различных соусов, специй, приправ и кипяченой воды.

Обжаривание – рекомендуется мясо, птицу и рыбу приготовить к жарке и обжаривать на растительном масле в закрытой или открытой посуде на медленном слабом огне с добавлением соли и специй. Овощи лучше обжаривать не более 5-ти–10-ти минут в закрытой посуде, для сохранения в них витаминов и других полезных веществ. Рыбу достаточно обжаривать не более 10-ти, 15-ти минут, птицу – от 30-ти до 45-ти минут, мясо от 45-ти минут и дольше, в зависимости от его сорта, от рецепта и степени его готовности.

Оптимальная диета на каждый день:

Интуитивная диета – применяется большинством людей всех народов в соответствии с их традиционными вкусовыми предпочтениями, религиозными ограничениями, особенностями их питания по рецептам национальной кухни, применяемые с древности и до наших дней. Согласно сложившимся традициям и верованиям, у каждого народа и в каждой

религии соблюдаются свои праздничные дни календаря и периоды пищевых ограничений и воздержания от приема пищи, и соответственно, особые рецепты дней поста и праздничные блюда, периоды ограничений в выборе продуктов, ограничения во времени приема пищи, как например – пост у христиан или питание в месяц рамадан у мусульман. Существуют и религиозные запреты на определенные пищевые продукты, к примеру – индусы не едят говядину, а мусульмане и иудеи – свинину, в каждом народе существуют свои любимые и популярные рецепты национальной кухни. И все же большее время года, человек, живущий по интуитивно – традиционной пищевой диете, совершенно случайно и интуитивно выбирает продукты для приготовления пищи на день, готовит их для себя и своей семьи, или заказывает еду в ресторане или в кафе. Однако люди все разные, каждому персонально требуются и наиболее полезны лишь определенные пищевые продукты, в соответствии с потребностями его организма, его группой крови и знаком зодиака, под которым он рожден, и в разные дни календаря – одна и та же пища усваивается организмом по разному, в зависимости от фазы Луны, от времени года, от состава и качества продуктов и других причин, – а это значит, что интуитивный, случайный выбор человеком пищи на каждый день не может быть самым полезным и правильным для него, как не может общий семейный обед быть одинаково полезным для каждого члена семьи. Интуитивно – традиционная диета каждо-

го человека складывалась в соответствии с климатическими особенностями региона его проживания и с укладом жизни его народа, долгое время проживающего в этом регионе, и была прежде всего обусловлена не полезностью, а доступностью для него того или иного растения, сельскохозяйственной культуры, выращиваемых там, и стоимостью каждого пищевого продукта, получаемого в данном регионе, но все меняется с течением времени: даже климат местности, занятия и вкусовые приоритеты людей, состав почвы, объемы урожая пищевых культур, разнообразие наименований и доступность разных пищевых продуктов, появляются новые вкусные пищевые продукты и полуфабрикаты, – поэтому традиционно-интуитивная пищевая диета устаревает, она не в состоянии догнать время и бег прогресса, и уже не может обеспечить потребность каждого человека в самых нужных и полезных для его здоровья пищевых продуктах, хотя остается популярной в силу привычки и высоких вкусовых качеств. Интуитивно – традиционная диета способствует ожирению организма, газообразованию, застою лимфы, засоряет кровь плохо переваренными остатками пищи, зашлаковывает организм ядами от брожения остатков несовместимых вместе пищевых продуктов, возбуждает чрезмерный аппетит, засоряет кишечник отходами плохо переваренной пищи, забивает энергетические каналы, и потому – не гарантирует сохранение здоровья и долголетия, – из-за этого даже, в вековых традициях народов – возникла необходимость регуляр-

но очищать организм изнурительными религиозными постами и ограничениями, которые большинство людей не соблюдают в силу разных причин.

Диета по знаку Зодиака – каждый человек рождается под определенным знаком Зодиака и среди многообразия всех пищевых продуктов существуют продукты, как наиболее полезные для него, так и нежелательные для его здоровья.

Диета по лунному календарю – уже много тысячелетий лунный календарь известен жителям Индии, Китая, Аравии, Юго-Восточной Азии, почитается ими, учитывается в каждой повседневной жизни, является важной составной частью их мировоззрения, применяется миллиардами людей во всем мире в их повседневной жизни, в соответствии с их национальными обычаями и религиозными традициями, связанными с культом почитания Луны. Лунный календарь не противоречит традициям и верованиям людей, он не трактует полный отказ от какой – либо деятельности, а что касается выбора пищи или пищевого продукта, он лишь рекомендует воздержание от обычной пищи или от определенного продукта в некоторые дни лунного календаря и соответственно рекомендует их в другие дни, в зависимости от лунной фазы каждого дня, в него входят благоприятные дни для приема любой пищи (полноценное питание,), рыбные дни (вегетарианское питание), дни благоприятные для пищевой диеты, разгрузочные дни (жидкое питание) а также один – два дня – благоприятные для очищения организма (питание во-

дой). Фазы Луны влияют на все живое на планете, и регулируют активность и интенсивность всех процессов, происходящих в телах всех живых существ, в том числе пищеварение, метаболизм, усвоение получаемой пищи, расщепление жиров, выделение пищеварительных кислот и распределение энергий в организмах всех людей. Лунная диета рекомендует каждому из нас выбирать определенные пищевые продукты, наиболее благоприятные для нашего здоровья в соответствующий день лунного календаря – в периоды четырех лунных фаз: новолуния, растущей Луны, полнолуния и убывающей Луны. Мудрая лунная диета продлевает жизнь тому, кто придерживается в своем питании и выборе продуктов для приготовления пищи рекомендациям лунного календаря, способствует долголетию и оздоровлению организма, снижает избыточный вес тела до нормы, улучшает состав крови и лимфы, проясняет ум, открывает чакры для свободного обмена энергиями, очищает кишечник от шлаков полипов, предохраняет кровеносные сосуды от появления тромбов, вымывает камни из почек, нормализует кровяное давление и повышает обмен веществ в организме до нормы.

Рекомендации – Выбор диеты по лунному календарю:

Новолуние 1 день Луны – Очищение организма, лечебное голодание (питание водой)

2 день Луны – Жидкое питание

Растущая Луна

3 день Луны – Вегетарианское питание

4 день Луны – Полноценное питание

5 день Луны – Вегетарианское питание

6, 7 дни Луны – Полноценное питание

8 день Луны – Диета против стресса или вегетарианское

9 день Луны – Рыбный день плюс вегетарианское

10 день Луны – Жидкое питание, очищение организма

11 день Луны – Лечебное голодание (питание водой)

12 день Луны – Полноценное питание

13 день Луны – Диетическое питание или вегетарианское

Полнолуние

14 день Луны – Лечебное голодание (питание водой)

15 день Луны – Жидкое питание плюс сыроедение

Убывающая Луна

16,17 дни Луны – Полноценное питание

18 день Луны – Диетическое или жиккле питание

19,20 дни Луны – Полноценное питание

21 день Луны – Вегетарианское или диетическое питание

22 день Луны – Вегетарианский день

23 день Луны – До 2-х часов дня – рыбная диета, после 2-

х Часов диетическое питание

24 день Луны – Полноценное питание

25 день Луны – Очищение организма, жидкое питание,

Или (питание водой)

26 день Луны – Вегетарианское питание

27 день Луны – Полноценное питание

28 день Луны – Рыбный день

29 день Луны – Вегетарианское питание

30 день Луны – До 2-х часов дня вегетарианское питание

Новолуние 30 день Луны – После 2-х часов дня жидкое

питание

Диета по группе крови человека:

Не все пищевые продукты подходят для каждого человека. Существуют четыре основные группы крови I (O), II (A), III (B), IV (AB) присущие для всех жителей Земли и людям каждой группы крови наиболее полезны для здоровья определенные пищевые продукты и напротив, другие – неблагоприятны и не рекомендуются им в пищу.

Диета в соответствии с рекомендациями по группе его крови, помогает каждому человеку выбрать продукты, наиболее полезные для его здоровья и соответственно уберечься от тех, – что не рекомендуются для питания людям одной с ним группы крови.

Группа крови I (O)

Продукты	Полезные	Неполезные
Мясные	Говядина, Баранина	Свинина
Рыба	Любая	Морепродукты
Овощи	Баклажаны, Капуста, Лук, Зелень, Перец, Тыква, Чеснок	Маслины
Фрукты	Инжир, Слива, Чернослив, Яблоки	Ежевика, Цитрусовые
Ягоды		Земляника
Молочные продукты	Сыр	Кефир, Молоко
Злаки, крупы	Гречка, Рис	Кукуруза, Овсянка, Пшеница, Ржаная мука
Бобовые	Горох, Фасоль	Бобы темные
Масла	Масло сливочное, Льняное	Арахисовое, Кукурузное, Хлопковое
Орехи	Грецкие, Семечки тыквы	Арахис, Кешью, Фисташки
Напитки	Сельтерская	Кофе, Чай черный

Группа крови II (A)

Продукты	Полезные	Неполезные
Мясные	нет	Свинина
Рыба	Окунь, Карп, Осетр, Скумбрия, Сардина, Форель	Икра, Крабы, Лосось, Сельдь, Креветки, Угорь, Рак, Молюски
Овощи	Брокколи, Свекла, Лук, Морковь, Репа, Тыква, Салат, Чеснок	Баклажаны, Грибы, Капуста, Маслины, Фасоль, Лима, Перец
Ягоды	Абрикосы, Лимон, Вишня, Ежевика, Инжир, Клюква, Слива, Черника	Апельсины, Бананы, Дыня, Манго, Мандарины
Орехи	Арахис, Семечки	Кешью, Фисташки
Молочные продукты	Сыр, Соевое молоко	Молоко, Творог, Сливочное масло
Злаки, крупы	Гречка, Мука ржаная	Кукуруза, Отруби, Овсянка, Рис, Проросшая пшеница
Бобовые	Соя, Горох, Фасоль	Бобы темные, Лимская фасоль
Масла	Оливковое, Льняное	Арахисовое, Кукурузное, Хлопковое

Группа крови III (B)

Продукты	Полезные	Неполезные
Мясные	Баранина, Индейка	Свинина, Курятина
Рыба	Любая	Криветки, Рак
Овощи	Баклажаны, Бататы, перец, Капуста, Свекла, Морковь	Кукуруза, Маш, Маслины, Редбка, Тыква, Томаты
Фрукты, ягоды	Бананы, Клюква, Виноград, Слива	Гранаты, Кокос, Хурма, Ревень
Молочные продукты	Кефир, Йогурт, Творог, Сыр	Сыр плавленый
Крупы	Рис, Просо	Гречиха, Кукуруза, Ячмень, Пшеница
Бобовые	Лимская фасоль	Черные бобы, Горох
Орехи	Миндаль	Арахис, Кешью
Напитки	Чай зеленый, Виноградный сок, Ананасовый сок	Содовая, Сельтерская, Томатный сок

Группа крови IV (AB)

Продукты	Полезные	Неполезные
Мясные	Баранина, Индейка, Крольчатина	Свинина, Говядина
Рыба	Любая	Морепродукты, Анчоус, Палтус, Сельдь соленая
Овощи	Баклажаны, Батат, Брокколи, капуста, свекла, чеснок	Авакадо, Грибы, Кукуруза, Маш, Маслины, Перец
Бобовые	Фасоль пятнистая	Фасоль лима
Злаки	Соя, Бобы	Горох
Фрукты	Ананас вишня	Апельсины, Бананы
Ягоды	Виноград, Киви, Лимоны, Сливы, Инжир, Клюква	Гранат, Манго, Хурма
Молочные продукты	Йогурт, Кефир, Творог, Сметана	Молоко, Пармезан, масло сливочное
Масла	Масло оливковое	Кукурузное, Подсолнечное, Арахисовое, Хлопковое
Орехи	Арахис, Грецкие, Миндаль, Кешью	Семечки, Фундук, Тыквенные семечки
Напитки	Кофе, Зеленый чай, Ананасовый, Морковный	Черный чай, Содовая, Вишневый сок

Десять самых полезных продуктов

Структурированная талая вода и кисломолочная сыворотка

ка

Проросшие зерна пшеницы, замоченные в воде

Семена кунжута, тыквы, полсолнечника, льна, замоченные в воде

Укроп, петрушка, базилик, сельдерей, мята, зверобой, девясил, тысячелистник

Морская капуста

Мед, прополис

Фрукты, ягоды

Овощи: свекла, морковь, капуста, редиска

Орехи – не более 100 граммов в сутки

Нешлифованный рис, гречка, замоченная на один час в воде

Пять продуктов – убийц

Сладкие газированные напитки

Шоколадные батончики

Колбасы

Чипсы

Жирные сорта мяса, свинина

Раздельное питание

Любой прогрессивный способ питания даже высококачественными и вкусными пищевыми продуктами может нанести побочный вред организму в случаях, если пища состоит и приготовлена из несовместимых вместе продуктов. Пищевые продукты, несовместимые по составу, по отдельности безвредны и даже полезны для здоровья человека, ода-

ко смешиваясь вместе в пищеварительной системе человека, они наносят вред его здоровью после того, как такая пища попадает в желудок и далее в желудочно – кишечный тракт и начинает перевариваться и усваивается организмом. Главная причина этого ущерба – это нарушение кислотно – щелочного баланса из-за изменения кислотности желудочного сока, из-за чего соответственно, нарушается нормальный процесс усвоения и длительность переваривания съеденной пищи, к примеру – в процессе переваривания белковой пищи, богатой протеинами, в составе желудочного сока выделяется кислотный фермент, назовем его – номер 1, необходимый и наиболее эффективный для лучшего усвоения белковой пищи, а в процессе переваривания пищи, состоящей в основном из углеводов – в желудке выделяется другой фермент, назовем его условно – номер 2, который наиболее эффективно переваривает углеводную пищу, однако если пища, которую съел человек, состоит из смеси белков и углеводов, как например, бутерброд – гамбургер с колбасой, тогда желудок выделяет составную кислотно – щелочную смесь, в которой есть оба фермента – 1 и 2, которые несовместимы друг с другом, поскольку различаются по кислотно-химическому составу, – происходит химическая реакция нейтрализации кислотного фермента с щелочным, смесь таких сложносоставных ферментов в желудке изменяет состав желудочного сока – он становится малоэффективным и как результат – такая пища плохо переваривается в желуд-

ке: часть непереваренной пищи выбрасывается в желудочно-кишечный тракт, где слишком долго разлагается и плохо усваивается со всеми негативными последствиями уже для всего организма: происходят застойные явления, запоры кишечника, газообразование в желудке и кишечнике, часть неизрасходованного желудочного сока, оставшаяся в желудке, начинает разъедать стенки желудка, а также образуются ядовитые вещества, отравляющие кровь и органы тела, а при регулярном неправильном питании несовместимыми вместе продуктами, нарушается нормальный обмен веществ, кишечник отравляется продуктами распада пищевых остатков, нарушается нормальный состав крови и лимфы и соответственно засоряются стенки кровеносных сосудов, ухудшается правильная деятельность всех органов тела, приводящая к увеличению веса тела сверх нормы, чакры тела блокируются от переизбытка энергий и от неправильной циркуляции энергетических потоков. Вот почему врачи-диетологи не рекомендуют съедать вместе несовместимые по составу пищевые продукты: перерыв между приемами в пищу таких продуктов должен составлять от полутора до двух часов. Некоторые пищевые продукты нейтральны по кислотному составу, то есть – более менее совместимы вместе как с протеинами, так и с углеводной пищей. К нейтральным по совместимости пищевым продуктам относятся большинство овощей, некоторые фрукты, к примеру – яблоки не следует съедать сразу же после обеда, поскольку они вызовут броже-

ние в желудке и газообразование в кишечнике.

Несовместимые вместе продукты

Говядина, баранина	Хлеб, крупы
Свинина, птица	Рис, маш
Рыба, фасоль, горох	Манка, кукуруза,
Яйца куриные, утиные	Гречка, ячмень. овес
Сливочное масло	Пшено, сыр, молоко
Маргарин	Сметана. кефир
Майонез	Йогурт, творог

3. Сон

Сон является важнейшей потребностью тела. Организм человека, как и всех живых существ, живущих на поверхности Земли, сформировался в длительном процессе непрерывной смены дня и ночи. В ночное время все системы организма человека отдыхают после дневной активности и готовятся к следующему режиму бодрствования в цикле: дыхание, сердечный пульс, работа всех органов тела замедляются. Мозг в ночное время переходит на другой режим деятельности – активность его полушарий меняется местами: правое полушарие затормаживается, левое частично активируется, участки мозга, активные днем – замедляют работоспособность, мозг очищается от токсинов, анализирует информацию, полученную за день, и распределяет её по разным отделам памяти: важная часть отправляется в долговременную память, менее важная – в кратковременную память, ненужная информация стирается. Ежесуточный ночной сон длительностью не менее 6-ти – 8-ми часов жизненно необходим каждому человеку, а постоянные нарушения и регулярный недостаток сна приводят к бессоннице, вялости, вызывают головные боли, нарушения нормальной мозговой деятельности и психические заболевания, скачки кровяного давления, провоцируют другие самые серьезные заболевания, а длительное лишение сна – смертельно опасно для человека.

Фазы ночного сна.

Различают две основные фазы сна, сменяющиеся поочередно в течение ночи – быстрая фаза и медленная. Быстрая фаза сна длится от нескольких до сорока минут, спящий человек, находящийся в этой фазе сна, видит короткие сновидения, следующие друг за другом, во время медленной фазы сна, длящейся несколько часов, сны имеют немного иной характер и большую продолжительность. Помимо ночного, во многих случаях полезен и кратковременный дневной сон, он восстанавливает силы как дополнение а ночному сну. После болезни, после продолжительной бессонницы и изнурительной работы, усталому организму человека требуется больше времени, чем обычно, для восстановления его здоровья и сил, в таких случаях его сон может продлиться от 10-ти до 24-х часов. Кроме обычного, существуют еще несколько специфических видов сна:

Гипнотический сон.

Под действием гипноза на гипнотическом сеансе, человек впадает в особое состояние сна, при котором он, находясь в тишине и покое, отчетливо слышит слова и команды гипнотизера, выполняет во сне все его указания и даже отвечает на вопросы, задаваемые ему гипнотизером, и не реагирует на все другие внешние раздражители до тех пор, пока гипнотизер не разбудит его условным сигналом, словом или звуком, известном ему как некий – код, после чего испытуемый просыпается и возвращается к бодрствованию и ничего не пом-

нит из того, что происходило с ним во время сеанса гипноза... Гипноз применяется в медицинских, познавательных и научно – исследовательских целях, и может длиться от получаса до двух дней.

Лунатический сон.

Некоторые люди подвержены устойчивым расстройствам психики и нервной системы, из – за этого они могут в спящем состоянии незапно проснуться, встать ночью со своей постели и продолжая спать, бродят по комнате, как сомнамбулы, даже совершают какие-то действия, выходят нередко на улицу, или поднимаются по лестнице на крышу своего дома и бродят там, глядя вокруг себя невидящими глазами, не узнают в таком состоянии знакомых им людей и продолжают при этом спать. Мозг человека, подверженного лунатизму, во время лунатического полусна-полубодрствования находится в ином режиме, чем мозг обычных здоровых людей, спящих на постели: участки мозга лунатика, ответственные за передвижение, за выполнение разных привычных ему действий и за ориентацию в пространстве, активируются во время обычного сна – тогда лунатик встает с постели и начинает ходить машинально, совершает какие-то привычные ему действия, а через какое-то время снова ложится в свою постель или в другом месте, однако в это же время, другие участки его мозга находятся в глубоком сне, поэтому такой человек – лунатик, проснувшись утром после ночного сна, ничего не помнит о своих ночных похождениях и приклю-

чениях. Яркий свет полной Луны на ночном небе влияет на всех людей – как на спящих, так и на бодрствующих, однако у людей, подверженных расстройствам психики и нервной системы, лунный свет провоцирует такого рода нарушения сна, и вызывает даже странное расстройство поведения, которое называли – лунатизмом.

Выход из материального тела во сне. Астральные путешествия.

Некоторые люди, освоившие специальные техники, медитации и упражнения научились совершать во время сна кратковременные астральные путешествия в своем тонком теле, покидают свое материальное тело и перемещаются в пространстве, при этом по оценкам медиумов, изучавших эти явления, во время бестелесного опыта между неподвижным телом спящего человека и частью его сознания – астральным телом, путешествующем в пространстве, сохраняется невидимая связь, состоящая из микроскопических частиц материи – микролептонная связь, так называемая – серебряная нить, сходная по функциям с гибким невидимым световым излучением между источником и приемником излучения – первой об этом упоминала еще Елена Блаватская в своих сочинениях – откровениях.

Сновидения

В состоянии сна человек видит различные сновидения, многие из которых он не запоминает после своего пробуждения – это установили специалисты сомнологи, изучающие

секреты сна и сновидений спящего человека – испытуемого. Сновидения различаются в зависимости от различных факторов, от состояния и от типа нервной системы, от эмоционального состояния человека от его возраста и рода деятельности, от фазы Луны и даже от температуры, от состава воздуха и от содержания кислорода в помещении, в котором спящий человек просматривает сновидения. Различают обычные сновидения, сны из детства, сны из будущего, цветные сны, сны – кошмары, сны прозрения, сны – предупреждения, пророческие или вещие сны и даже осознанные сновидения.

Бардо сна, или фаза – промежуточное состояние между обычным сном и началом бодрствования, во время которого спящий видит яркие, красочные и правдоподобные видения и ощущает реальность происходящего с ним, при этом он может даже плавно летать низко над землей, проникает сквозь стены комнаты, видит необычайно четкие цветные изображения вокруг себя и совершает действия, невозможные в мире реальности.

Летаргический сон.

В результате заболевания или какого – либо трагического события в жизни, некоторые люди впадают в особое болезненное состояние сверхглубокого сна – летаргический сон, который в силу разных причин длится долгие годы. Спусковым крючком, запускающим летаргический сон человека может стать авария, или сильное душевное переживание или

критическое эмоциональное состояние заболевшего, летаргический сон близок по своим характеристикам к коматозному состоянию, когда замедляются все функции жизнедеятельности и обменные реакции организма спящего. При летаргическом сне могут произойти серьезные нарушения обмена веществ, критические патологии сна, невропсихозы. Человек, долгие годы проспавший летаргическим сном, ничего не помнит после своего пробуждения, кроме периода до того как он погрузился в него, ему приходится нелегко, поскольку его уровень умственного развития и психо-эмоциональное состояние после пробуждения отстает от возраста его постаревшего тела на тот период, который он провел во сне, в то же время в истории медицины есть и загадочные факты чудесного пробуждения людей, уснувших детьми, после их многолетнего летаргического сна, которые вспомнили свои прошлые воплощения, или вспомнили какой-либо иностранный язык или получили некие познания из неведомого источника во время долгого периода летаргического сна.

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.