

мирзакарим

НОРБЕКОВ

КИШЕЧНИК С ГОЛОВОЙ НЕ ДРУЖИТ?!

приумножь энергию жизни

ЕР БЕСТСЕЛЛЕР БЕС

ЭНЕРГИЯ ЭНЕРГИЯ ЭНЕРГИЯ ЭНЕРГИЯ ЭН
мония гармония гармония г

Ь ЛЮБОВЬ ЛЮБОВЬ ЛЮБОВЬ ЛЮБ

ОРОВЬЕ ПОПРАВЬТЕ ЗДОРОВЬЕ ПО

КТИКУМ РЕАЛЬНЫЙ ПРАКТИКУМ РЕАЛ

ИРОНИЯ ИРОНИЯ ИРОНИЯ ИРОН

ЭНЕРГИЮ ВКЛЮЧИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ В

едение жизневедение жизневедение жизн

ИМИ работа с ключевыми энергиями

Мирзакарим Санакулович Норбеков
Кишечник с головой не
дружит?! Приумножь
энергию жизни
Серия «Классика жанра
психологии (АСТ)»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39995597

Кишечник с головой не дружит?! Приумножь энергию жизни:

Издательство АСТ; М.; 2019

ISBN 978-5-17-112840-1, 978-5-17-114402-9

Аннотация

Энергия – основной двигатель жизни. Но что мы делаем, чтобы с помощью своей же энергии улучшить действительность и восстановить здоровье? Правильно – ничего! А ведь наша энергия и желание способны изменить судьбу и тем более поправить собственное здоровье. Мирзакарим Норбеков предлагает в книге не нудную теорию, а реальный практикум по обретению энергетического здоровья, своеобразный «пинок под зад» для большинства из нас. Эта методика, написанная с иронией и остроумными подколами для самолюбия, позволит оставаться

энергичными и молодыми, а главное – здоровыми. Надо только включить свою энергию и направить ее в нужное русло!

Содержание

От автора	6
Часть I	8
БелАбердаобразное брюзжание на научной основе	10
А теперь, как говорится, ближе к телу	18
Ну что, сели в драндуль-вездеход? Тогда поехали осваивать неизведанные просторы!	21
А теперь переходим к пронаучной тематике: «Энергетическое здоровье, энергетическая гигиена, энергетическая реабилитация»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Мирзакарим Норбеков Кишечник с головой не дружит?! Приумножь энергию жизни

© Норбеков М.С.

© ООО «Издательство АСТ»

От автора

Несколько лет назад в книжном магазине я случайно увидел знакомую фамилию на обложке книги с незнакомым названием и удивился, подумав: «Значит, есть автор-однофамилец».

Но каково же было мое изумление, когда на той же обложке увидел и фамилию моего друга!

Ба-а-а! Оказывается, эту книжку написал я! Вот несчастье-то! И называлась она «Энергетическое здоровье».

Чтобы вам стало понятно, объясню.

Некоторое время назад одна за другой стали выходить книги, написанные от моего имени, и «Энергетическое здоровье» – одна из них.

Так сложился некий калейдоскоп из разных трудов вашего покорного слуги с добавлением отсебятины некоторых плодовитых литераторов.

С тех пор я вынужден отвечать на одни и те же вопросы о «своих» трудах.

В конце концов мне надоело оправдываться и что-то доказывать, и я решил на примере показать своим читателям, ученикам, друзьям и слушателям курсов, как выглядит моя книга – в переработанном и дополненном виде.

Это нужно для того, чтобы в дальнейшем любой мог отличить мою пустую болтовню от мудрости литераторов ши-

рокого профиля.

Занимаясь словоблудием, они по любой теме легко раздувают три моих предложения в целые тома.

Когда издательство предложило мне переиздать книгу, то, прочитав несколько страниц, я схватился за голову. Читать такое было просто невозможно. Заново пришлось переписывать почти все!

В итоге получилась новая книга из четырех частей.

В первой части – мой скромный практический опыт, представленный отдельными главами из будущих книг.

Во второй части к литературной жвачке добавились мои исправления и комментарии.

Третья часть оставлена практически без изменений.

А в четвертой приглашаю вас на маленькую экскурсию в нашу школу с пятитысячелетней историей и слегка касаюсь вопросов по теме энергетического здоровья, которые мои Наставники могут раскрыть вам с новой для вас стороны.

Что ж, начнем?..

Часть I

Уважаемые читатели!

В предыдущих книгах ваш покорный слуга говорил, что является учеником одной из светских школ, в которой обучаются 40 лет. Только после этого выпускник бывает готов к дальнейшему обучению в институте.

Один из предметов, изучаемых там, – человековедение, или жизневедение.

За несколько тысячелетий существования школы мастера разложили жизнь человека, его потребности и взаимоотношения с окружающей средой на 495 составляющих, каждая из которых может улучшить или ухудшить качество жизни.

Но цель книги не в том, чтобы рассказывать вам, уважаемые читатели, обо всех составляющих, потому что вы еще не готовы к чтению, скажем, двенадцати толстенных томов!

Здесь мы рассмотрим только некоторые составляющие, а более подробные рекомендации вы сможете найти в других книгах.

Итак, 495 составляющих жизни входят в сто домов. Первый дом – это сам человек, можно сказать – ядро этого дома.

Каждый из этих домов символически представлен в виде пирамиды. Почему?

У меня есть догадки. Как-никак, нашей школе около 5000 лет, и египетским пирамидам примерно столько же.

Если учесть, что наша школа берет начало на Синайском полуострове 50 веков назад, то, может быть, это просто дань моде. Хотя как знать?..

К примеру, если мы рассмотрим структуру алмаза – самого твердого, самого редкого и самого дорогого кристалла, то там мы увидим целое «стадо» пирамид, лежащих в крепких объятиях друг с другом.

О чем это говорит?

Это говорит о том, что абсолютно все, что окружает нас в жизни, все, что есть в нашем сознании, оказывает равное влияние на нашу жизнь. И если, допустим, ваши дух, душа и разум сидят рядом и друг на друга обижаются, почему это жизнь не удалась, то значит, есть тому причины.

Это означает, что небольшой изъян в чем-то одном может увести вас в сторону и угробить всю жизнь, а этого нам не надо, вы согласны?

Тогда начнем с того, что вам ближе.

БелАбердаобразное брюзжание на научной основе

Триумф тела

В современных мегаполисах все делается в угоду телу.

Особенно ярко это выражено в западных странах, где тело возведено в культ и поставлено на пьедестал.

Все интересы общества подчинены телесным потребностям и вертятся вокруг них. Глядя на это, можно подумать, что самое гигиеничное тело у европейцев!

Но достаточно посмотреть западные фильмы, телевизионные программы, познакомиться с продукцией других средств массовой информации, чтобы понять, какова там гигиена души и разума.

Только, Боже упаси, не принимайте меня за судью!

Я ученый, и моя задача – найти источник болезни.

Согласитесь, тело – это всего лишь сосуд!

А как вы думаете, что важнее: фантик или конфета? Когда фантик становится более ценным, чем то, что находится внутри под ним, то сами понимаете, это – абсурд!

Я не хочу сказать, что на Западе все плохо, а на Востоке иначе.

Восток тоже по-своему хорош в своих выкрутасах.

У него тело, видите ли, не так уж важно! Там на алтарь возведен дух, и все вращается вокруг культа духа.

На Западе проводятся соревнования культуристов и конкурсы мисс-кис-пис. Знаете?

К примеру, собираются мужчины и демонстрируют свои достоинства, причем не только друг другу и жюри, но и всему миру!

А у женщин свои соревнования – конкурс среди больных женщин, страдающих анемией, – таких тонча-а-йших зубочисток. Их-то и называют разными ми-и-сс-ки-и-с.

Кому-то они кажутся красивыми и вызывают восхищение, особенно если у этого «кого-то» кривые зубы и он имеет тягу к зубочисткам.

Но каждый мужчина знает, и если он не трус, то открыто вам скажет, что – красивая женщина, которая кичится своей красотой, – гарантированная дура!

Красота и ум у женщин – понятия взаимоисключающие!

Когда одно гипертрофированно, другое – анемично. Исключения из «взаимоисключений», конечно, тоже бывают! Особенно если вы в данный момент, читая эти строки, находитесь рядом с женой...

Да, на Востоке тоже есть состязания, но – в поэзии, острословии и т. д.

Так что, как ни крути, Запад – тело, Восток – душа. Есть

страны, где на алтаре находится дух, а есть страны, где на алтаре – разум. Но разве не печально, когда в едином теле глаза оказываются более предпочтительны, чем уши, а нос более предпочтителен, чем, скажем, рука или нога?

Все это и есть отсутствие гармоничности!

Но давайте сейчас с вами рассмотрим те страны, где Запад и Восток сошлись, как два крыла ангела.

Что происходит, когда душа и тело более или менее уживаются друг с другом?

Китай – Восток, Англия – Запад, а соприкоснулись они в Гонконге. Что получилось?

Там, где соприкоснулись истинный Восток и настоящий Запад, мы видим феномен духовно-экономического процветания.

То же самое – в Сингапуре и Японии.

И нас интересует конечный результат, а не кто прав, кто не прав. Главный судья этому – время, а подсудимый – это жизнь. Думаю, вы со мной согласны!

Теперь скажите, кому отдает будущее Земли Господь (если вы верующий) или Природа (если вы ученый-материалист)?

Как мы видим, те, кто **тело** возвел на алтарь, получил огромные материальные блага, а взамен этого – вырождение своих наций.

Ни для кого не секрет, что европейские нации обрели то, что они хотели: их численность молниеносно сокращается,

их народы исчезают с лица Земли!

Вывод: образ мышления, культура и ценности западных народов, которые сформировались за последнее столетие, оказались крайне опасными для существования человечества.

Россия – это и Запад и Восток одновременно. И пока равновесие между ними более или менее сохранялось, было процветание.

А в последние годы, когда крен сместился в сторону Запада, когда в умах людей произошел сдвиг по фазе, и все решили, что все российское хуже западного, и быстро-быстро стали впитывать заморскую культуру, **началось самоуничтожение нации.**

Сейчас население уменьшается на миллион человек в год!

Только не нужно вешать друг другу лапшу на уши, ссылаясь на экономии-и-ческие, социа-а-льные, полити-и-ческие проблемы. Все это ерунда!

Почему у меня такое жесткое мнение?

Да потому, что мне приходилось изучать историю своего народа, **Великих шумеров!**

Еще тогда, когда Европа, образно говоря, «лазала по деревьям», шумеры создали первую в мире письменность, основали академии, проложили в городах канализацию.

Когда на Западе люди еще руками выковыривали корни из

земли, чтобы прокормить себя, на Востоке были сооружены висячие сады Семирамиды – одно из семи чудес света.

Когда варвары Запада с улюлюканьем гонялись друг за другом, чтобы кого-нибудь съесть на завтрак, мой народ уже обеспечивал социальную защиту каждого члена общества.

Хуже всего то, что этот великий народ вместе с тем заложил и основы своей будущей трагедии. Уже тогда он создал прототип сегодняшней модели западной культуры, которая в один прекрасный день лопнула, как мыльный пузырь.

И что в результате?

Деградация нации и исчезновение целого народа с лица Земли.

Кучка беглецов, ушедших на Восток, создала новую цивилизацию – империю Тимуридов.

И опять – культ тела, академий, институтов, а в конечном счете – канализаций.

Последняя попытка: десятитысячная армия уходит в Индию, оставив кочевникам среди прочего свои золотые унитазы, и там основывает династию **Великих моголов**. По старой привычке они создают и там выдающиеся памятники архитектуры, вот один из них – всемирно известный Тадж-Махал.

А что в итоге?

Опять двадцать пять!

Теперь уже они окончательно растворились среди других народностей и сегодня скитаются по всему миру с паспорта-

ми, в которых написано: узбек, индус, перс, таджик...

Во всем этом, дорогие мои, только одна закономерность – культ тела!

Пренебрежение гигиеной души, пренебрежение гигиеной духа, пренебрежение гигиеной ума – и пришел капут целой цивилизации.

Теперь понимаете, почему я нападаю на западную культуру? На самом деле я нападаю на болезнь, которую можно было бы назвать чопорной глупостью людей.

Ну что ж, продолжим экскурс в историю.

Римская империя – пух – и тоже исчезла со всеми своими институтами, банями, ваннами, бассейнами и демократией в придачу.

Византия создала высоченный культ быта и достигла в этом совершенства. А уничтожила ее та же глубокая безнравственность.

Неспроста говорят, что Византия побеждала всех своей лживостью и в конечном счете обманула сама себя. Там ведь тоже говорили о других народах как о варварах. И что?

Варвары остались на земле, а высокоумные потребители пищи исчезли.

Паф – и нет еще одного мыльного пузыря. С Египтом – та же история.

На алтаре душа

Теперь давайте на пьедестал поставим потребности души и посмотрим, что с этой точки зрения происходило в истории. Что мы имеем?

С одной стороны, расцвет искусства, живописи, поэзии, музыки, философии, стремление души к свету, гармонии, чистоте, и дальше – к возвышенному и божественному.

С другой – физическое уничтожение тела и разума, а в конечном счете – уничтожение человечества и самой жизни. Это – крестовые походы, инквизиция, охота на ведьм и т. д.

Теперь поставим на первое место разум

Появляется громадное количество разработок, улучшающих жизнь обывателей, которые заполняют кафе, бары, рестораны.

Но есть и другая сторона разумных достижений. Это атомные, водородные и нейтронные бомбы – бесчисленное количество способов уничтожения обладателей чавкающего разума и всех мест их обитания!

Дух назначил себя головой всему

Его принцип: кто силен, тот и прав.

Если случайно этот принцип начинает работать в созидательном направлении, то мы имеем победы, преодоление на первый взгляд непреодолимого, достижение успеха в начинаниях, раскрытие нестандартных способностей и т. д.

Но если этот принцип работает в другом направлении, то получается как в анекдоте:

– Ты мне дважды и о-очень медленно разъясни! Как-никак я военный!

Носители бомб на Хиросиму и Нагасаки обеспечат бесплатную экспресс-доставку этого продукта на вашу голову, где бы вы ни находились, в любое время дня и ночи. Прямо-таки сервис по высшему разряду!

К сожалению, в истории этому есть множество подтверждений.

На этом разрешите остановиться и пока больше не вдаваться в историю культуры народов.

А теперь, как говорится, ближе к телу

Что ж, как всегда вернемся к нашим баранам, то есть к самим себе и к своим проблемам. Но прежде чем вплотную подойти к энергетическому здоровью, чу-у-точку отойдем в сторону (километров так на пятьсот!) и на примере автомобильного парка рассмотрим ученый мир!

Трамвай – это, конечно, не автомобиль, но все-таки... – ученый, который из чужих диссертаций собрал свой калейдоскоп.

Трактор – соискатель ученой степени, на котором сидит его руководитель и пашет свое поле.

Автобус, или профессор, – общественный транспорт, чье время, а в конечном итоге жизнь тратятся на извоз студентов из пункта А в пункт В, от первых лекций до дипломных работ.

Такси – это академики. Если есть возможность, можешь на них покататься – просто так или со смыслом.

Не очень-то понятно, да?

Вот для этого так и написал!

Но в этом громадном автопарке есть самая желанная, для некоторых «придурков», внешне неказистая и мало престижная модель – **вездеход-ученый**.

На вид модель не комфортабельна – в рестораны и театры

на ней не поедешь. Неказистые колеса и неотесанный внешний облик сразу будут себя выдавать.

Этот ученый работает в тяжелых полевых условиях, где нет проторенных дорог, лаком покрытых паркетных коридоров, с указателями, табличками на дверях и инструкциями с пояснениями что к чему.

Вездеход-ученый постоянно получает удары, терпит нападки со всех сторон. Кроме того, по дороге к заветной цели он может наскочить на валун и свалиться в болото неизвестности, оказавшись потом в эпицентре тучи высоколобых комаров, жужжащих на ученых советах о том, что вычитали в умных книжках. И в этом случае помощи ждать неоткуда, так что нужно будет самому выкарабкиваться, чтобы идти, идти и идти вперед.

Представьте себе ландшафт: вперемежку – пустыня, горы, леса, поля, где не ступала нога человека. И вездеход-ученый один едет в этой безлюдной пустыне, продирается сквозь дикую чащу, и с ним может случиться все что угодно.

Он может случайно забрести на территорию местных дикарей – монополистов истин в науке – и быть съеденным ими.

Или может свалиться в пропасть ошибок.

В любой момент может закончиться горючее, то есть силы, терпение, оптимизм и здоровье. Ведь на таком пути гадов всех видов хватает вдоволь!

Жестковато написал?

Ну, извините, если кого задел!

Просто я предлагаю вам: как бы ни было трудно на этом неизведанном пути, бросайте свой вонючий от перегара автобус с его старым заезженным маршрутом и айда со мной, – за туманом!

Станьте «**вездеходом**», и кроме трудностей, вы увидите сумасшедшей красоты краски жизни!

Ну что, сели в драндуль- вездеход? Тогда поехали осваивать неизведанные просторы!

Возьмем какую-нибудь болезнь, известную медицине как неизлечимая. В медицинских училищах и вузах об этой болезни рассказывают студентам с позиции раз и навсегда установленной истины, не подлежащей переосмыслению и тем более изменению!

А ведь такое уже в истории было. Вспомните:
– Друзья! Земля – плоская!..

Но вдруг вы встречаете пациента, скажем тетю Нюру из Простодырово, которая страдала этим заболеванием, и слышите из ее уст белиберду о хорошем самочувствии и полном выздоровлении после посещения какого-то Ухрюкинска.

Если я еще не перешел в состояние законченного идиота, для которого готовые знания не подлежат переосмыслению, то сделаю примерно следующее.

Первое – перепроверю диагноз этой дурочки Нюры, которая, видите ли, не знала, что ее болезнь неизлечима. А вдруг диагноз был ошибочным?!

Второе – отправлю ее на консультацию к психиатру, чтобы проверить на наличие глюков.

Третье – если диагноз был поставлен правильно и у нее никаких глюков нет, то сам схожу к психиатру, не помешало ли? Как-никак рушится незыблемость истин!

Наука-то точно знает, что чуда не бывает, потому что у всякого чудЫ можно перья посчитать на научной основе!

А теперь, после встречи с этой идиоткой, придется ехать в тот Ухрюкинский, чтобы на месте во всем разобраться!

Лежала бы себе тихо дома в Простодырово, ожидая своего научного конца. Так нет (!), приперлась и вылечилась, на голову медицине. А незыблемая истина так старалась, так старалась остаться несокрушимой!

Итак, мы приехали в этот хутор.

Смотрим: пациенты принимают одну и ту же процедуру.

«Лекарь» тетя Соня, накормив поросят, выходит из сви-нарника, снимает с ног резиновые галоши и три раза стучит ими по голове пациента. Процедура окончена!

Но только не надо понимать меня буквально! Я утрирую события, на ходу придумываю – просто создаю образ.

Наблюдаем. Какая-то часть пациентов выздоравливает. И нам надо проанализировать, отчего происходит выздоровление: не от галоши же!!! Мы-то с вами хорошо знаем, что такого не бывает.

Рассматриваем всевозможные варианты.

Экология. Может быть, воздух здесь какой-то особенный – благоприятно влияет на здоровье?

Научно принимаемся – запашок как везде!

Смотрим, может, солнце по утрам здесь не с того угла прищуривается?

Да нет, торчит там же, как в других местах! Тогда, может, самовнушение?!

Да нет, у людей страждущих, которые приехали к тете Со-не со всего света, самовнушаемость такая же, как у обычных потребителей рекламы!

Тэ-э-кс! Круг сужается.

Значит, все-таки остается галоша – вместе с тем, что на нее налипло в свинарнике. У нас остаются два объекта исследования: резиновые галоши и то, что к ним пристало!

Чтобы исключить научные ошибки, отделяем одно от другого! Исследуем.

Галоши как галоши! Значит, дело в ином.

Мешок «лечебного препарата» несем в стерильную лабораторию. Задача: изучить, чем отличается эта панацея тети Сони от повсеместно встречающейся грязи. Смотрим – различий нет!

Значит, лечебный эффект достигается, когда «бальзам» попадает на макушку.

Приглашаем добровольцев и углубляем эксперимент.

Наблюдаем, что даст наибольший лечебный эффект: щепотка сухого навоза или целый мешок? И в каком виде лекарственное средство даст наилучший результат: свеженьким, тепленьким или сухим, а может, с выдержкой?

Оказывается, без разницы!

Другими словами, выяснилось: не в навозе дело! А в чем же тогда?

Не торопитесь, эксперимент продолжается.

Теперь добровольцы пошли по следующему заходу.

Три раза в день до и после еды трижды научно с треском получали галошей по макушке. Но результат остался неизменным.

Тогда пришлось условия эксперимента приблизить к полевым.

Из научной лаборатории устраиваем повзрослевший поросятник: всем сотрудникам напяливаем галоши. И сотрудники начинают ходить по импровизированному свиарнику такой же походкой, как тетя Соня.

Снова неочищенной обувью лупим страждущих добровольцев по макушке.

И вдруг, ты смотри – результат улучшился!

Как это произошло, убейте – не знаю. Это – территория соискателей на ПОискание кандидатских и докторских диссертаций в будущем. А лечить надо сейчас!

Вот из-за этого, не умничая, повторяем точь-в-точь ту же процедуру, что и в Ухрюкинске, только воспроизводим мы ее у себя в лаборатории многократно.

Почему? Потому что здесь есть более высокий результат, чем в других местах. Понятно?

Теперь, когда мы с вами достаточно поиграли в пронаучную фантазию с запашком, перейдем к делу.

И говорить буду с вами не только как лабораторная крыса и доктор наук, а самое главное – **как практик.**

Многое, чем с вами поделюсь, объяснить, основываясь даже на последних достижениях науки, я не в состоянии.

По разным причинам можно этого не знать, но исхожу я из конечного и главного результата, который называется **выздоровление.**

И какими бы глупыми не показались мои действия, если есть результат и он постоянно повторяется, значит – есть закономерность.

Как объяснить эту закономерность, мы не знаем, но знаем одно: то, что приводит к ней, надо с точностью, скрупулезно применять на практике. Правда это только поначалу.

Секреты и механизм многих наших сегодняшних достижений любой из моих учеников может объяснить, но начинали-то мы когда-то со слепого повторения закономерностей, неизменно приводящих к положительному результату.

А теперь переходим к пронаучной тематике: «Энергетическое здоровье, энергетическая гигиена, энергетическая реабилитация»

*Ох, как я облегчаю труд моих оппонентов!
Какой я у-умный*

Для начала возьмем одну инфекционную болезнь, которая особенно свирепствует в мегаполисах.

Она называется развод или распад семьи.

Классифицируется как «венерическая».

Формы распространения: ушно-воздушно-капельная, дворовая, подзаборная, социальная, территориальная, посредством телевидения и других средств массовой информации.

Когда ежедневно по многу часов работаешь с людьми, общаешься с ними, выслушивая их проблемы, невольно замечаешь, что внешние факторы распада семьи удивительно схожи и есть общие закономерности.

Не у всех, но примерно у одной трети.

Классификация причин распада семьи

Территория распространения:

места свободной диктатуры необузданных инстинктов.

Где больше свободы для тех, кто хочет обзавестись семьей?

Конечно, в мегаполисах!

Где потерял опыт старших поколений, накопленный тысячелетиями в плане создания семьи?

Опять же в больших городах!

Где люди уже не хотят размножаться – имеют одного ребенка или заводят собачонку?!

Там же.

Где родители – дураки, а ребенок умный? Адрес все тот же!

А теперь главный вопрос, тихим шепотом: **где сплошь и рядом разводятся?!**

Ответ найдите сами.

Причина: **потеря влияния мудрости старших на безудержную эрекцию младших!**

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.