

Валерий Шишкин  
Наталья Калиновская

для тех,  
кто хочет  
**ЖИТЬ**

**120 лет**

счастливым,  
здоровым и богатым



Ц Е Н Т Р П О Л И Г Р А Ф

**Валерий Шишкин  
Наталья Калиновская  
Для тех, кто хочет жить  
120 лет счастливым,  
здоровым и богатым**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2955215](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2955215)*

*Для тех, кто хочет жить 120 лет счастливым, здоровым и богатым /*

*Валерий Шишкин, Наталья Калиновская.: Центрполиграф; Москва;*

*2011*

*ISBN 978-5-227-03153-2*

### **Аннотация**

Это действительно самое что ни на есть толковое, внятное и понятное пособие для тех, кто готов подчинить свои будни желанию прожить как можно ярче и дольше. Будет полезна книга и тем, у кого есть сомнения на этот счет, – она поможет рассеять предубеждения и поверить в реальность достижения прекрасной цели. Впрочем, книга рассчитана на самый широкий круг читателей. Ведь для каждого человека здоровье – главное и неоценимое богатство. И важно по-настоящему заботиться о нем. Итак, сделайте первый шаг, уважаемый читатель, а потом все приложится. Не так ли?

# Содержание

Введение	4
Предисловие	10
Глава первая	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Валерий Леонидович  
Шишкин, Наталья  
Петровна Калиновская  
Для тех, кто хочет жить  
120 лет счастливым,  
здоровым и богатым**

*Посвящается Юлии и Алексу —  
Вы продолжение нашего рода.  
Мы вас любим!*

## **Введение**

Мы женщина и мужчина, нам на двоих 88 лет. Сейчас мы имеем все, что хотели иметь пять лет назад. Мы любим себя и любим весь Мир во всех его проявлениях, мы здоровы духовно, душевно, физически; у нас нет вредных привычек, мы позитивны; у нас есть НАСТОЯЩИЕ друзья и единомышленники, у нас есть единая команда; мы имеем надежных партнеров, у нас есть несколько успешно развивающихся направлений бизнеса, созданных во время кризиса.

Мы финансово независимы.

У нас счастливая семья – мы муж и жена. Мы умеем позитивно отдыхать с пользой для здоровья. Мы постоянно развиваемся и видим четко свои цели на ближайшие 70 лет. Мы разработчики десяти уникальных практических тренинговых программ по развитию Человека и открытию внутренних способностей Человека. У нас есть несколько полезных увлечений. У нас есть НАСТАВНИК. Мы обучаемся и обучаем. Мы Тренеры тренеров.

Количество обученных нами людей исчисляется сотнями, впереди – тысячи. Мы имеем результаты в различных направлениях жизни одновременно.

Мы называем это радужным векторным развитием.

Мы движемся дальше по четко составленному плану, составленному нами и для нас. Это итог пятилетней работы. Это 2000 дней пути на ощупь. Мы прошли этот путь с потерями и приобретениями, со страхом и с бесстрашием, с разочарованием и с восторгом.

Мы нашли СЕБЯ. В пути мы сумели выработать практическую систему самовосстановления и самосовершенствования для КАЖДОГО. И каждый теперь сможет сделать что-то подобное в пять раз быстрее – всего за ОДИН ГОД. Просто представьте себе – познать и освоить секреты здорового долголетия всего за один год! Да, это просто невероятно – но это реально.

Почему же мы имеем моральное право утверждать, что

ваш фундамент здорового долголетия, созданный вместе с нами, будет устойчив? Потому что мы – профессионалы.

В свое время так распорядилась судьба, что Валерий 400 дней провел в пустыне Гоби (Монголия) – кстати, в переводе это «пустыня Смерти», – где он изучал природную энергетику в одном из энергетических центров Земли.

Это было то самое место, где Чингисхан формировал свою непобедимую армию, насквозь пропитанную энергией природы. Там к Валерию пришел Учитель, и свои первые глубинные знания по природной энергии он получал из первых уст, как будто с ним говорила сама природа.

В нашей жизни было несколько уникальных и судьбоносных встреч. Нам была подарена встреча с Еленой Коробейниковой, человеком необыкновенной судьбы и возможностей: она и психолог, и нумеролог, и суггестолог, и биоэнерготерапевт. Свои практические знания Елена использовала в войсках спецназначения ГРУ в 60—70-х годах прошлого столетия. Мы же имели возможность обучаться лично у нее.

Эти глубинные практические знания стали мощным фундаментом в освоении навыков здорового долголетия.

Судьба была милостива к нам и в дальнейшем. Нам посчастливилось обучаться практической финансовой грамотности и мышлению богатых людей у реальных миллионеров. Узнав законы денег, поучаствовав в создании ряда действующих бизнесов с нуля, мы научились сами создавать источники дохода независимо от экономической ситуации в стра-

не.

В нашей жизни произошло еще одно знаменательное событие.

Мы познакомились и подружились с Валерием Синельниковым, всемирно известным практикующим психотерапевтом, психологом, гомеопатом, автором уникальных по простоте и эффективности психологических методик, которые помогли тысячам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние, познать радость жизни.

Оба раза, когда мы были в гостях у Валерия Синельникова в его штаб-квартире в Симферополе, время было наполнено удивительным общением с человеком, который глубоко изучает законы природы и передает эти бесценные знания по всему миру. Он несет славу нашей Украины, славу наших предков по всей Земле. Эти встречи открыли для нас новые грани жизни, доселе нам неизвестные. Между нами сложились до такой степени дружеские и открытые отношения, что Валерий Синельников доверил нам организовать свой базовый тренинг. Двухдневный тренинг-семинар, на котором были и мы, и вся наша команда, повернул сознание взрослых людей на 180 градусов! Мы столько узнали о себе, о своем месте в этой жизни, о гармоничном развитии и об ответственности человека в этом мире. И знания о здоровом долголетии стали выстраиваться в четкую систему.

И конечно же самым знаменательным событием в нашей жизни стала встреча с МАСТЕРОМ. Видимо, весь предыду-

щий путь подготовил нас к ней. Действительно, когда ученик готов, тогда и приходит Учитель.

Эта встреча произошла при невероятных, даже фантастических обстоятельствах. Для нас это был интересный и знаменательный день: мы всей семьей, включая 10-летнего ребенка, первыми в городе в таком полном составе совершали заплыв в проруби в почти пятнадцатиградусный мороз. Для ребенка это был дебют, для нас – выход всей семьи на новый уровень познания законов природы. Была фотосессия, были корреспонденты местной газеты, телевидения, были зрители. После купания мы поняли, что ребенку нужно теплое место – кружки чая ему, в отличие от нас, взрослых, недостаточно, но на льду отапливаемые помещения не предусмотрены. В этот момент прямо по льду к нам подъехал джип, и, распахнув гостеприимно двери, улыбчивый мужчина предложил нашему ребенку и нам согреться в салоне. Внутри было тепло и светло не столько от печки, сколько от хозяина авто. Он просто излучал солнечное радушие, от него веяло спокойствием и добротой. Создалось впечатление, что встретились давно не видевшиеся родные люди и семья наконец воссоединилась.

Эта встреча стала последним звеном в недостающей цепи четкой системы здорового долголетия.

После знакомства было множество новых встреч и бесед, одинаково интересных и познавательных. Мы вошли в новый пласт законов мира и природы, узнали о новых возмож-



ностях человека и своих в том числе. И пришло понимание, что к этой встрече мы готовились изо дня в день в течение почти пяти лет и она состоялась. Теперь, создав крепкий фундамент здорового долголетия и проверив его на прочность и нестигаемость, мы можем и имеем моральное право обучать этому других.

Успехов вам, дорогие читатели, в построении вашего фундамента!

# Предисловие

*Самый верный признак истины – это простота  
и ясность.*

*Лев Толстой*

Человек предназначен для счастья и радости от самого своего рождения и до последнего дыхания. Все богатства планеты принадлежат Человеку.

Быть ежедневно счастливым, здоровым и богатым – для этого созданы все условия для всех без исключения на нашей прекрасной Земле.

Каждый может получить все, чего он захочет, поняв свое предназначение в этой жизни. У каждого человека рано или поздно возникнет вопрос: «Для чего Я на этой Земле, с какой миссией Я здесь нахожусь, в чем вообще смысл жизни?» Такие глобальные вопросы всегда волновали прогрессивные умы человечества. В поисках ответа на них люди пускались в дальние путешествия, тратя на это много средств и времени. Не все находили правильный ответ, многим для этого не хватило жизни. Проходили века, а для большинства эти вопросы так и остались без ответов. XXI век не стал исключением, даже при наличии Интернета и других источников информации, не все смогут разгадать многовековую тайну. Не все – это не значит, что никто. Вы, наш дорогой читатель,

сейчас будете посвящены в нее, потому что вы этого достойны. Ведь наверняка вы тот человек, который не стоит на месте, постоянно развивается и имеет пытливый ум. Иначе вы бы не держали в руках эту книгу и не путешествовали по ее страницам.

Не всегда нужно идти за тридевять земель и искать заморские чудеса. Все намного проще. Быть может, вчера (или год назад?) вы уже задавались похожими вопросами. А сегодня зашли в книжный магазин и, пробежав глазами по многообразию книжного ассортимента, вы выбрали именно эту книгу. И в ваших руках она становится бесценным кладом – на ее страницах прописан самый главный секрет человечества, который и сегодня волнует умы людей во всех уголках нашей планеты. Для чего человек живет на Земле? Ответ: **ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**

Вот теперь Вы являетесь обладателем бесценного дара, и очень важно его осознать, сохранить и применить. На страницах книги мы вместе с вами, дорогой читатель, и будем этим заниматься.

Творец создал мир совершенным, чтобы человек, познавая его, совершенствовался сам. Он создал его таким образом, чтобы человек мог использовать свои возможности (в том числе и скрытые) и через свои достижения соответствовать окружающему миру. Меняться самому, а не менять все вокруг себя.

Как это сделать? С чего начать? Как создать СВОЮ соб-

ственную систему гармоничного развития? Об этом мы и поговорим. Четкие пошаговые инструкции дают тренеры, достигшие своих высот начиная с минусовой отметки. Тренеры живут среди вас, они живут с вами, они живут для вас. Их миссия в этом мире: изучать практические законы Природы и, достигнув устойчивого результата, обучать желающих эти законы знать и применять.

С одной стороны, **НИЧЕГО НОВОГО ВЫ В ЭТОЙ КНИГЕ НЕ НАЙДЕТЕ**. Здесь изложены практические знания, бывшие с нами с начала сотворения Мира, актуальные сегодня, и они же будут работать до последнего дня существования этого Мира. И в этом Мире Человек несет повышенную ответственность за себя и за все, что его окружает.

С другой стороны, не каждому из нас посчастливилось получить родовые секреты, у многих разорвана связь поколений, и не все держатся своего рода-племени. Герою этой книги повезло в том, что он запомнил советы своих мудрых предков, которые знали и передавали древние секреты здорового долголетия, а также наш герой встречал в своей жизни много интересных и уникальных людей, впитывая их бесценные опыт и знания. И решил поделиться и родовыми секретами, и знаниями с теми, кто хочет развиваться не на словах, а на практике, не оставляя никаких тайн. Это мужественный поступок зрелого мужчины, готового отдавать щедро то, что сам имеет в избытке.

Для овладения базовыми знаниями читателю понадобится

ся как минимум год. Не пугайтесь! Это и много и мало одновременно. Организм человека, как любое творение Природы, – самовосстанавливающаяся субстанция. При выполнении на 100 % всех рекомендаций все ваши недуги просто исчезнут, ваше душевное, духовное и физическое здоровье придет в норму, ваш внешний вид будет соответствовать вашему биологическому возрасту. Вы попробуете держать экзамен перед Природой, где нет плохих или хороших отметок. Есть только два параметра: «сдал» или «не сдал», и пересдач не предусмотрено в принципе. У природы не жесткие правила, а едино справедливые законы.

Я хочу рассказать вам о справедливости мира на примере прайда царя зверей – льва. В помете у львицы обычно рождается трое львят, но один, как правило, обязательно погибает. Какой-то парадокс, системная гибель потомства у царя зверей. Только в прошлом веке ученые разгадали эту загадку природы.

Когда львица рождает, то из троих львят она сразу же выбирает любимца, и он всегда наделен дополнительным вниманием мамы. Пока молока достаточно для всех, любимец ничем не выделяется, но, как только молока становится мало, львица сначала кормит любимца, а что останется – остальным. Со временем львица начинает выходить на охоту. Первые вылазки не всегда бывают удачными, но она в любом случае принесет избранному хоть маленький кусочек чего-нибудь съестного. Два остальных детеныша кормятся по

остаточному принципу. К тому же лучшее место в пещере тоже отдано любимчику. Но самое парадоксальное, что через некоторое время львица начинает выталкивать двух львят на охоту. Охота львов по телевизору и в реальной жизни – две большие разницы.

Большой мир угнетает львят обилием новых запахов, звуков, наличием громадного количества птиц, больших и малых зверей. Даже трава и мухи доставляют дискомфорт.

Стадо зебр, на которых обычно охотятся львы, – это не обреченно стоящие лошадки, а живой, самозащищенный, слаженный механизм, во главе которого опытные жеребцы с крепкими копытами. Умелый, точный удар копытом разбивает голову льва.

Запахи охоты витают в воздухе, и запах крови пропитывает всю округу. И вот в этот разнообразный мир вышли два наших маленьких львенка, и им хочется быстрее в уют норы, где остался их братик – баловень мамы, но она их тащит за собой все дальше... Вернувшись обратно в пещеру, ошалевшие от страха и новизны, голодные (а первая охота редко бывает с добычей) львята хотят только одного – отдохнуть, но нахлынувшая несправедливость не дает им уснуть. Мать-львица принесла кусок добычи своему любимцу, который все время спал в уютном углу, мало того, она его и облизывала весь вечер. А назавтра львица снова выталкивает двоих львят из логова и тащит на охоту. Сегодня уже не так страшно, сегодня охота на косуль...

Проходит месяц. Наши два героя уже полизали живую кровь разодранной зебры, уже пожевали мясо убитой антилопы, они уже охотники. Когда они возвращаются в логово, то они шумны и грязны, и им есть о чем тихо поурчать друг с другом. Но мамин избранник их не любит, он живет своей жизнью: мама приносит еду, дает остатки молока, и только иногда он высовывает мордочку из норы – несмело нюхнуть свежего воздуха.

Проходит девять месяцев. наших парней уже и львятами не назовешь – почти настоящие львы, они уже участвовали в большой охоте; а мамин любимчик все возле мамы. В один из дней львица особенно ласково его вылизывала, а утром ВСЕХ выгнала. Навсегда – она беременна новым потомством. Она знала об обреченности любимца с самого начала и, как могла, продлевала его жизнь, но законы природы сильнее, чем даже мать-львица.

Что стало с любимцем в первый же день, вы, дорогой читатель, догадались и наверняка задумались, что же будет с основной массой людей сегодня, которые живут в своих норах и норках, игнорируя законы матушки-природы.

Ни одна суперсовременная норка не сможет оградить ее владельца от встречи с реальностью. Природа и ее энергия вездесуща, для нее нет преград и заслонов. Игнорирование ее законов приводит к необратимым процессам и мучительному концу. Ни один здоровый долгожитель не живет в каменной многоэтажной норе, не ходит по ограниченному пе-

риметру, не боится людей.

Из норы когда-то все равно придется выходить, и чем позже, тем опаснее для жильца. А потомству этих жителей во сто крат тяжелее. Вы и сами заметили, что многие дети фактически не выходят на улицу. Они сутками напролет сидят у экранов компьютеров и телевизоров. О каком гармоничном развитии может идти речь, если «охота» идет виртуальная, через монитор или экран?

Результат удручающий: кондиционированный синтетический воздух, мертвая фильтрованная вода, пластиковая искусственная пища, ограниченное пространство, суррогат общения, масса бытовых приборов, пожирающих природную энергию. Все чаще звучит термин «биомасса» – и это о человеке, венце Создателя. Я уверен, что все это вас не касается, мои дорогие читатели, ведь вы вступили на путь здорового долголетия и вся эта мишура вам не нужна. XX век со своими скоростями и повальной индустриализацией не сделал людей счастливей, здоровей и богаче. Многих он завел в тупик.

Но выход есть, и он совсем рядом. И не просто рядом – он внутри нас самих. Мы, как хозяева своей жизни, можем сделать ее счастливой. Я отдам вам все свои бесценные знания, поскольку не хочу остаться один на этой Земле. Я не смогу воспроизвести полноценное потомство в одиночку, мне одному будет скучно, да и в старости я хочу передавать свой опыт своим потомкам, а не прозябать в одиночестве.



Люди всегда жили общинами. Правила коллективного проживания оставили нам наши пращуры и на практике показали, как это делать, нам нужно только воспользоваться их примером.

Да, не все смогут жить по принципам здорового долголетия. И дело здесь не в деньгах, не в возрасте, не в социальном положении. Просто многие так глубоко залезли в свои норы, что выхода им не найти, но их меньшинство. К счастью, в большинстве случаев, когда люди доходят до грани (у каждого она своя), чудесным образом раскрываются сверхспособности человека, заложенные в нем природой, и люди начинают вспоминать, откуда они вышли и что им дает счастье, здоровье, богатство.

На своем пути я дошел до тупика. Оказался на волосок от смерти, но, заглянув ей в глаза, понял – дальше нельзя, это край. И начался долгий путь домой, домой к матушке-природе. И теперь, очутившись дома в своей колыбели, я понял, что готов поделиться всем со всеми желающими, принять вас с распростертыми объятиями. Здесь места хватит всем.

Каждый из нас, придя на эту планету, со временем начинает понимать, что он смертен. То есть умрет в любом случае, как умерли все предыдущие поколения. Примеров бессмертия среди людей нет, поэтому каждый понимает это и в большинстве случаев чувствует себя обреченным. Кто-то это понял раньше, кто-то позже – это не имеет значения. Самое

печальное то, что люди начинают бояться смерти, бояться неизбежного. И для многих жизнь становится страхом. Как же жить дальше, осознав, что ты здесь на время, не навсегда? Начинаются приготовления к смерти еще при жизни: готовятся погребальные вещи, бронируются места на кладбище и т. д. Может, в этом и есть смысл жизни – готовиться к смерти? К сожалению, чудаков, меряющих жизнь по такому критерию, немало.

Но для большинства жизнь – это тот счастливый момент, который мы сейчас испытываем, хотя и осознаем ее неприятные минуты. В это большинство вхожу и я. Я хочу жить счастливо и думать, как продлить эту жизнь и как найти секрет здорового долголетия.

Сегодня на земле есть рекорсмены-долгожители: 130 лет исполнилось грузинской долгожительнице, и есть десятки тысяч людей моложе ее, но старше 100 лет. Только в Украине в 2010 году зарегистрировано 1762 человека (реальные живые люди), которые на данный момент прожили уже более 100 лет на нашей земле. В их круг я хочу попасть и жить так же долго, как они. Я говорю о тех людях, которые ведут активный образ жизни и ясно мыслят и после 100 лет, а не медленно угасают телом, ибо мозг уже спит. Вместе с вами, читатель, мы и узнаем, как дожить до 120 лет счастливым, здоровым, богатым, и начнем прямо сейчас. Начнем для себя, но с целью передачи этого величайшего секрета своим потомкам.

Сколько стоит год жизни? Спросите это у онкобольного, которому уже поставлен диагноз и доктор честно сказал: «Вам остался год жизни, в вашем случае медицина бессильна». Любой разумный человек, наверное, отдал бы все, что имеет, за еще один год жизни. Но никто не готов у него это взять.

Сколько стоит месяц жизни? Спросите это у человека, который попал на пустынный необитаемый остров без запасов пищи. Он прекрасно понимает, что в лучшем случае протянет месяц. Я думаю, за второй он бы отдал все, что имеет.

Сколько стоит день жизни? Спросите это у приговоренного к смерти, которому объявили день приведения приговора в исполнение – завтра... Он бы отдал все.

Сколько стоит час жизни? Спросите у моряка-подводника, у которого запаса воздуха осталось ровно на 60 минут. Что бы он отдал за час жизни? ВСЕ.

А сколько стоит минута жизни???

Но есть другая жизнь, которой желают скорейшего исхода. Жизнь в страданиях и мучениях. И каждый из вас, кто испытывал почечные колики или острую зубную боль, понимает, что такая жизнь не нужна никому. Такой жизнью долго жить не хочется.

Мы, дорогой читатель, будем познавать секреты счастливого долголетия, для этого мы и встретились на страницах этой книги.

Моя первая встреча с умудренным старцем произошла на

далеком Урале, когда мне было 10 лет. Соседу моего деда было 80, но выглядел он крепко и моложаво, и впервые мы общались на пастбище, где пасли коров. Я мало тогда что понимал, но, слушая его рассказы о жизни, о долголетию, спросил его, как это – жить в 80 лет? И он ответил: «Если ты счастлив и здоров, то это так же вкусно, как и в 16, и в 30, и в 50, и в моем возрасте – 80». Впервые в жизни я видел пожилого подвижного дядьку в немыслимом для меня, пацана, возрасте, который не думал о смерти, а радовался жизни и строил планы на будущее! Дед Филя был прямым потомком ушкуйников – тех ушкуйников, которые в XIV веке сумели из Вятских лесов добраться до самого богатого города того времени – Хата, стоявшего в Поволжье. Там были сосредоточены все богатства и сокровища татарского хана, охрана составляла целый тумен (10 тысяч отборных воинов), но ушкуйники сумели победить их, забрать награбленное благодаря своим природным способностям, своему умению быть в гармонии с природой.

Конечно, в тот момент я мало что понимал из непонятных и загадочных рассказов деда Фили, хотя слушал их с неподдельным интересом. Но воспоминания о встрече остались на всю жизнь. И со временем мое подсознание подсказало мне те бесценные фразы, которых я тогда не понял.

Я увидел новую, неизведанную грань жизни и теперь точно знаю, что все 120 лет моей жизни будут счастливыми. Я понял главный секрет здорового долголетия: счастливую

жизнь надо начинать с крепкого фундамента, который каждый должен создавать сам в любом возрасте, а вернее – с того момента, когда каждый для себя принял решение жить до 120 лет. Этот момент не зависит от возраста, состояния здоровья и других факторов – это поведал мне старец с Урала. Намного позже после нашей встречи я вернулся в Нижний Тагил поблагодарить деда Филю (или, как звали его мы, пацаны, деда Простофилю) за первый и, наверное, самый главный урок в моей жизни. Был 1987 год. Но лишь положил на скромную могилку букетик полевых цветов... Дед Филимон погиб в 98 лет в результате несчастного случая, а мог бы еще лет 20 жить, крепкий был старик.

Но его урок не прошел даром. И мы с вами, читатель, начнем сегодня строить фундамент нашего здорового долголетия. Для этого нам понадобятся материалы, и они у нас есть. Надо лишь сделать честный анализ того, что имеем мы на сегодня, чего у нас не хватает, а что у нас лишнее и будет нам мешать.

Перво-наперво вспомним, сколько же нам лет и сколько нам еще до 120 осталось. И я думаю, картина веселенькая получается, что все еще впереди и времени достаточно, даже если вам 50, а если и того меньше, то и повода для грусти нет. Теперь недельку надо походить с мыслью, что жить еще столько-то десятков (!) лет, и призадуматься, что жить как раньше уже не получится, жизнь будет другая, на новом, прочном фундаменте, поскольку ответственность за

свою жизнь возросла на столько-то десятков лет. Шутка ли – дожить до 120 лет при нынешней экологии, нервных нагрузках и бешеном ритме!

Значит, первое: сколько лет мне осталось жить счастливым, богатым, здоровым?

Второе: должно присутствовать жгучее желание дожить до 120 лет счастливым, здоровым и богатым. Несмотря ни на что и ни на кого. Вокруг много людей, которые сразу же объявят вас ненормальным, и будут на 100 % правы. Ведь вы действительно ненормальный – выше нормы, ведь «норма жизни» в пределах 60–80 лет. Но это не наш с вами путь. Тем более примеров в мире более чем предостаточно, мы уже о них упоминали. Так почему же и не мы с вами? Каждому в жизни случалось быть избранным волею случая, другого человека и т. д. А здесь мы сами себя избрали. Так что результат уже предрешен. Вспомните тех, кто в своей жизни очень-очень чего-нибудь хотел и планомерно стремился к своей цели. Достигли они ее? И вы сами радостно ответите: ДА, ДА, ДА!!!

Повторим еще раз составляющие секрета долголетия:

1. Сколько лет мне осталось жить счастливым, здоровым, богатым?

2. Жгучее желание дожить до 120 лет в полном здравии счастливым, здоровым и богатым.

Третье. Давайте рассмотрим «веселые» привычки, которые мы приобрели за период взросления.

а) Алкоголь. Интереснейшая привычка, погубившая не один миллиард людей на этой планете. Все байки о долгожителях, до последнего вздоха пьющих хорошее вино или даже домашний натуральный самогон, не более чем рассказы. Зачем пить человеку, наполненному радостью и самореализованному, тем более ответственному, раз он достигает 120-летнего рубежа? Мой друг детства Алеша начал выпивать с 10 лет и вкушал прелести алкоголя до 50 лет. Чего он только не пил! А выпить мог при хорошей закуске до трех бутылок водки за раз. На данный момент уже лет десять не пьет, и сказал как-то в сердцах при встрече: «Нет в этом радости». Ему, как «профессионалу питья», верю, так как сам к спиртному безразличен – не пил, не пью, не буду пить.

Здесь, мой дорогой читатель, первый рубеж, через который не все перейдут. Если вы совершенно не потребляете спиртного, тогда можно двигаться дальше, а если вы не готовы от него отказаться – вам с нами не по пути и наша книга вам не нужна. Что ж, проживайте свое время, не теряйте его даром и слушайте рассказы бывалых.

Но если у вас есть желание избавиться от этой привычки окончательно и навсегда, на страницах последующих книг вы найдете действенный и быстрый метод.

б) Курение. Еще одна «веселая» привычка, о которой я готов дискутировать, основываясь на личном опыте. Я курил 30 лет. Это было одним из самых больших наслаждений в жизни – очень я это дело любил и знал в нем толк. Я нико-

гда не курил на ходу и промежду прочим, только в удобном месте, со вкусом да еще под музыку. Без воды и хлеба мог и сотню часов обойтись, а вот без курева – не более восьми, да и то с ломками. В день выкуривал до двух пачек сигарет. Но пришло понимание, бросил сразу же, в один день – ЛЕГКО. Если вы с нами – тоже сделаете это легко. И не слушайте сказки бывалых о курящих самосад долгожителях, это просто выдумки.

Если вы курящий человек, а тем более тот, который неоднократно бросал и начинал вновь, вы познакомитесь с уникальной системой, которая поможет вам за один день избавиться от этой привычки.

в) Лекарства. Тут все просто, соберите все, что есть дома в аптечке, – и на мусорку. Человек не рожден болеть, а раз мы решили жить до 120 лет здоровыми, то лекарства нам не нужны. Ведь зачем лекарства здоровому человеку? Уже лет двадцать я не захожу в аптеки, не принимаю никаких лекарств и не болею.

Ваша лекарственная зависимость не столь сильна, как вам кажется. И как от нее избавиться, вы сможете научиться на страницах нашей книги в главе «Вода».

Итак, для того, чтобы подойти к изучению секретов здорового долголетия, нам нужно иметь три, всего лишь три такие необходимые вещи:

- 1) определить, сколько лет осталось жить до 120 лет;
- 2) иметь жгучее желание дожить до 120 лет счастливым,



здоровым и богатым;

3) быть свободным от «веселых» привычек: потребления алкоголя, курения и использования лекарств.

В мире много людей, которые не пьют, не курят и не принимают лекарств, но почему-то они не живут долго и часто болеют. В чем же причина? Ведь для окружающих эти люди часто являются примером для подражания, о них говорят: «Они ведут здоровый образ жизни». К сожалению, для здорового долгожительства этого недостаточно. Это просто самый минимум, без которого не стоит начинать путь. Это как начать длительное путешествие на автомобиле с чуть выпившим водителем. В лучшем случае – он протрезвеет, в худшем – авария.

Правила долголетия настолько просты и доступны, что диву даешься от осознания их простоты и доступности. Триста лет назад их знали и использовали почти все жители планеты, и они не были секретом, они были нормой жизни.

**ЖИТЬ ПО СОЛНЦУ.** Да, вот так просто и доступно. В мире изобилия солнца хватает для всех, но важно знать, когда получать его энергию. В течение года солнце встает по своему графику, и ВСЯ жизнь на Земле подчинена ему. Солнце создано раньше человека и создано для него, и самых важных фаз в общении с солнцем всего две.

Первая. Вовремя лечь спать и, встав с петухами, встретиться с солнцем в первый час восхода. Проснуться, встать, умыться и желательно босыми ногами на сырой земле встре-

чать восход. Идеальный вариант – вблизи водоема, на самом берегу. И встретить этот бесценный дар природы с радостным криком «У-РА», как встречали его наши предки. Ведь У – это приветствие, а РА – это древнее название солнца, что в сочетании звучало как «УРА, УРА, УРА». Ценность первого часа взошедшего солнца не измеряема ничем, кроме как радостью, счастьем, здоровьем и богатством.

Когда меня, 10-летнего, еще сонным родной дед Коля передавал в заботливые руки деда Фили и тот почти волок меня на пастбище, чтобы успеть к восходу, я не понимал, куда и зачем мы спешим в такую рань. И только чудесная бодрость, просыпавшаяся в теле с первыми лучами солнца, заставляла мой маленький мозг задуматься об этой силе. Я был в движении весь день, до самого вечера не чувствовал усталости. А перед сном бабушка Маруся давала мне треть стакана теплого коровьего молока с каким-то желтоватым порошком, и я безмятежно засыпал до следующего утра.

Было чудное лето 1969 года. Тогда дед Филя в команде с моими родными дедом и бабушкой (родителями моего отца) вливали в меня знания предков, за что им земной поклон. И только через восемь лет, уже в Украине, от своего деда Федя, отца моей мамы, я узнал, осознанно и полно, первый секрет здорового долголетия. Мне, студенту, было удивительно, что и дед Филя, и дед Федя, не зная друг друга, обучали меня одному и тому же.

Летом 1977 года я два месяца провел со своими дедом Фе-

дей (из рода Бондаровских) и бабушкой Ниной (девичья фамилия Мардынска) в деревне в Николаевской области. Знания, полученные тогда, заложили во мне первые камни фундамента здорового долголетия. Все лето я пас коров с дедом, общаясь с ним целыми днями. На тот момент моему деду было 77 лет, он был высок, сух и подвижен. В стаде было более сотни коров, поскольку деревня была немаленькая. И за коровами дед бегал быстрее меня, 18-летнего юноши. Он не уставал, ему никогда не было жарко, его не донимали мухи и кусачие оводы, и он очень мало пил воды. Тогда я уже осознанно присматривался ко всему и впитывал те знания, которые он мне передавал. Дед-фронтовик, награжденный несколькими медалями, в том числе медалью «За отвагу», понимал, что мне – столичному студенту, полностью погруженному в городскую суету, уже пора взять на себя ответственность за родовые секреты. К тому же я был старшим из внуков, которых на тот момент у деда с бабушкой было девять.

Тогда я узнал о необычайном животном – КОРОВЕ, которую дед иначе как корова-мать не называл. Кстати, дед Филя на далеком Урале называл ее точно так же. И что молоко, которое дает корова, бесценно, но надо правильно его пить и по времени, и по количеству. В сочетании с энергией солнца – это просто чудо. Оказывается, молоко пьется в 22.00 в количестве 1 грамм на килограмм веса человека, который его выпивает, температура молока – приблизительно 50–55 гра-

дусов по Цельсию, с добавлением чайной ложечки пчелиного меда и 0,1 грамма измельченного кардамона. Вот, оказывается, какой желтоватый порошок добавляла мне в молоко бабушка Маруся!

Это и есть подготовка к встрече солнца на следующее утро. Сон глубокий, психика отдыхает, утром легкое просыпание. Спать желательно на воздухе, а если в комнате, то обязательно с открытым окном, в частном доме – на летней веранде.

Утром подъем за 15 минут до восхода солнца. Время восхода можете сверять по календарю. Проснулись – и обязательная УЛЫБКА, подчеркивающая, что вы рады тому, что дожили до сегодняшнего утра, в отличие от некоторых; потом легкое потягивание и после мягкого вставания умывание и – навстречу Солнцу. Самый простой вариант – балкон, но лучше двор и босые ноги. С первыми лучами и с возгласами «У-РА» начинается работа с энергией солнца, потом водные процедуры, желательно круглый год купание или обливание. Это кому как удобно. Работе с энергиями воды и солнца сейчас можно научиться у специалистов, в крайнем случае в секциях йоги, которые есть в каждом городе.

Кстати, если вы пьете вечернее (только домашнее) молоко, то корову-мать кушать вы уже не имеете морального права, так что придется без говядины, телятины и колбас с их содержанием.

*Итак, формируем правила здорового долголетия от дедов*

*Фили и Феди.*

- *Вовремя правильно лечь спать в проветриваемой комнате на жесткой кровати, желательно тонкий натуральный матрас, лучше на полу.*

*На ночь 55—105 граммов теплого (50–55 градусов) молока, в зависимости от вашего веса, с чайной ложкой меда и 0,1 грамма кардамона.*

- *Просыпание «с петухами» или по будильнику за 15 минут до восхода солнца.*

- *Правильное просыпание, впитывание энергии солнца на весь день. Водные процедуры.*

- *Говядина – не наш продукт. Кстати, чтобы на рынке узнать, продает молоко хозяйка или перекупщица, спросите, как звать ее корову. Хозяйка не будет задумываться, имя своей кормилицы она знает точно.*

*Для комфортного освоения правил здорового долголетия понадобится 90 дней. Первый месяц будет хотеться спать в течение дня. При возможности прилягте и поспите часок-другой, со временем необходимость в дневном сне отпадет. Не спешите, ведь у вас впереди десятки лет здорового долголетия.*

*Когда я для себя принял решение жить больше ста лет без болезней, в моей жизни произошло невероятное событие. Наша семья переехала жить в другой город, где мы с женой*

начали развивать свой семейный бизнес. Дочь пошла в первый класс, мы работали, жизнь налаживалась. Город стоит на берегу Днепра, он тих и уютен. Расположен в двух часах езды от столицы, но здесь своя, особенная жизнь. Такие места называют раем на земле. Великолепный климат, изобилие чернозема в округе, богатые урожаи натуральных продуктов, полноводная река, избыток чистой питьевой воды из многочисленных подземных источников делает эту местность просто неповторимой. Плюс в городе отсутствуют предприятия с вредными производствами, а древние исторические и культурные места притягивают в наш город туристов со всех концов света. Могила известного поэта, которая находится в городе, дает право называть его культурным и духовным центром Украины. Вот в каком городе мы радовались своей устроенности, моя жена полностью поддерживала меня во всем, в том числе и в идее прожить более ста лет без болезней.

Я хорошо запомнил тот теплый сентябрьский день, который полностью, на 180 градусов, повернул всю мою жизнь. Дело было так. Я возвращался с рынка с полным рюкзаком овощей и фруктов, купленных у крестьян, приехавших из пригорода. Все продукты были сочные и душистые, и я, в предвкушении аппетитного обеда, спешил домой. Сегодня решил сам все приготовить, чтобы жена и дочь в очередной раз похвалили меня и восхитились моим искусством повара. Впереди меня шла пожилая пара: дедушка с двумя сумка-

ми и бабушка с заплечной котомкой. Я не видел их лиц, но спины у обоих были прямые, шаг легкий, не шаркающий, но сумки были, видимо, тяжелые, и эта немолодая пара останавливалась каждые 500 метров передохнуть. Постепенно я догнал их и, поздоровавшись, предложил помочь донести поклажу – ведь руки у меня были свободными.

Дедушка с бабушкой улыбнулись и, ответив на приветствие, с удивлением посмотрели на меня – в наше время не так часто незнакомые люди предлагают помощь.

– Что ж, – сказал старик, – до ста лет сам все носил, видно, пора уже и помощников искать.

Я заглянул в его светлые с лукавинкой глаза, окинул взглядом его сухощавую фигуру – на вид ему было лет 70–75, и, взяв молча сумки, пошел впереди хозяев. Какие 100 лет, о чем он? Сказанное глубоко засело у меня в мозгу, но столь почтенный возраст никак не соответствовал ни внешнему виду деда, ни четкой ясной речи, ни его легкости в движении. «Наверное, шутник», – подумал я и зашагал еще быстрее. Идти было кварталов пять в сторону реки, вблизи берега у небольшого домика мы и расстались. Хозяева в дом не приглашали, да и я спешил, но, прощаясь, старики представились как дед Степан и бабушка Мария и пригласили просто заходить чайку попить и пообщаться. На прощание дед добавил:

– А ведь нам действительно уже обоим за сто, мне сто три года, а Марусе сто один, так что приходи сам или с женой, ес-

ли женатый, в гости, а то наши дети далеченько живут, только раз в год могут приехать. Мы в основном дома, так что милости просим, будет о чем поговорить. Вижу, ты парень отзывчивый, а мы всегда на добро добром отвечаем.

Я шел домой немного ошарашенный этой встречей, мне где-то верилось и не верилось, что такое может быть. Все как в сказке – недалеко от меня живут два человека старше ста лет, мы с женой тоже этого хотим – научиться жить бодрыми до ста лет. Конечно же через неделю мы с женой были у них в гостях, пили душистый украинский чай и общались. Наше знакомство со временем переросло в дружбу, крепкую дружбу двух семей, и то, что дед с бабушкой нам дали, было для нас бесценным подарком. Все свои секреты здорового долголетия передавались нам, как своим родным, близким. И самое главное, старики просили не держать их секреты за семью печатями, а передавать их как можно большему числу людей, чтобы люди этими секретами овладевали и пользовались, ведь это секреты не деда Степана или бабушки Марии – это секреты природы, они для всех. И вы узнаете эти секреты на страницах нашей книги.

Читайте, изучайте и пользуйтесь на здоровье!



# Глава первая

## Образное мышление

*Думать – самая трудная работа; вот, вероятно, почему этим занимаются столь немногие.*

*Генри Форд*

Давайте зададим сами себе вопрос, дорогой читатель: «Где в мире проживает больше всего долгожителей?» Многие из вас сразу же ответят: «На Кавказе», и будут абсолютно правы.

Теперь, дорогой читатель, ответьте на более сложный вопрос: «Где в мире больше всего проживает здоровых долгожителей?» Я имею в виду людей, которые, преодолев 100-летний рубеж, ведут активный образ жизни, самостоятельны в быту, разумно мыслят, радуются жизни во всех ее проявлениях, имеют достойный внешний вид, светятся изнутри и могут передавать свою вековую мудрость подрастающему молодому поколению. Вот здесь ответов уже меньше, а правильных совсем не много. Исследователи, изучающие феномен долгожительства и ищущие его секрет, зачастую в первую очередь обращали внимание на факторы, лежащие на поверхности, – это чистый горный воздух, природная вода, правильная пища, положительные эмоции, генетическая

наследственность, экономическая ситуация в стране проживания и еще ряд определенных и, казалось бы, понятных и общепринятых факторов. Это вроде бы все правильно и логично для физиологии человека и полностью было правильно для долгожителей. Но совсем не подходило для здоровых долгожителей. Только посмотрев на вопрос с другой стороны, вспомнив, что человек не только физическое тело, а намного более сложный «механизм», можно легко найти ответ на, казалось бы, трудный вопрос. Я с удовольствием дам вам подсказку.

Самое большое количество здоровых долгожителей проживает сегодня в Японии, Китае и Корее, а несколько веков назад в этот перечень входила и Великая Русь, включая территорию современной Украины. Когда вы, дорогой читатель, овладеете первым секретом здорового долголетия, все станет очевидно и понятно.

Оказывается, у жителей всех этих стран развито ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ – начиная с детства – и культивируется на протяжении всей жизни. Мало того, тренировка проходит ежедневно при помощи иероглифов или образной письменности. Да, именно так – при помощи письменности. Утверждение для нас необычное. Но самое парадоксальное тут то, что после появления на Руси азбуки и с утерей образной письменности количество здоровых долгожителей в этих краях резко сократилось. Конечно, образное мышление исчезло на Руси не в один момент и не везде – это был дли-

тельный и болезненный процесс для русичей. А теперь исторический факт, который заставит всех нас по-другому посмотреть на нашу историю. Повсеместные поражения славян от татаро-монголов начали происходить после потери русскими витязями определенных навыков, тех, которые делали их непобедимыми. И если бы они их не утратили, никакая Орда не посмела бы даже думать о покорении западных земель. Четкое подтверждение этому я получил, общаясь с одним моим знакомым, зовут его Леонид Мышкин, который сам больше года прожил в пустыне Гоби в Монголии, где все пропитано духом

Чингисхана, и с которым мне там довелось встретиться. Вековые традиции здесь бережно хранят до сих пор и из рода в род передают мудрость предков, которая помогает выжить в этих суровых краях. Максимальное слияние с природой, включая даже быт, помогает жителям этих мест жить без болезней и страхов за завтрашний день. Мы еще не раз вернемся на страницах нашей книги в этот загадочный край – пустыню Гоби, юг Монголии.

# 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.