

ЗОЛОТАЯ КАРМАННАЯ БИБЛИОТЕКА

ДОКТОР АДАПТОР

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЗА 14 ДНЕЙ

ЦЕНТРОЛИГРАФ

Доктор Адаптор

**Золотые правила очищения
организма за 14 дней**

«Центрполиграф»

2010

Доктор Адаптор

Золотые правила очищения организма за 14 дней / Доктор Адаптор — «Центрполиграф», 2010

Эта книга посвящена очищению организма на всех уровнях – и на физическом, и на энергетическом. Автор разработал уникальную систему мягкого очищения и оздоровления, которая позволит вам избавиться от хронических болезней и вновь обрести отличное самочувствие за 14 дней. Не нужно мучить себя! Водные процедуры, комплекс упражнений и коррекция питьевого режима и питания способны восстановить ваше здоровье. Книга написана доступно и с юмором, и заниматься по ней будет легко и приятно.

© Доктор Адаптор, 2010

© Центрполиграф, 2010

Содержание

От редактора	5
ПЕРВЫЕ ЛУННЫЕ СУТКИ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Доктор Адаптор

Золотые правила очищения организма за 14 дней

От редактора

Здравствуйте, уважаемый читатель.

Вы держите в руках книгу по очищению организма, причём *отличную* книгу – в прямом и переносном смысле: она *отличается* от всех других книг, написанных на эту тему, и *отлично* проработана методологически.

Чем эта книга не похожа на остальные? Большинство книг по очищению просто перечисляют известные методики и оставляют читателя в недоумении: неужели это всё следует делать в один день? Как долго проводить эти процедуры очищения – день, два, десять, целый месяц?

В этой книге вы найдёте конкретные и подробные ответы на вопросы «Что? Где? Когда?». Когда – в такой-то лунный день. Что – перечислены рекомендации для этого лунного дня. Где – место, где лучше провести этот день. Некоторые лунные дни необходимо пробывать на лоне природы; в другие надо хорошо поработать; а есть и такие, в которые лучше побыть наедине с собой. Каждый день расписан максимально подробно: в этот день делаем первое, второе, третье, в следующий – второе, третье, четвёртое...

Большинство книг предназначено лишь для чтения, а эта книга имеет целью физическое и ментальное оздоровление. Каждая методика или упражнение обоснованы так, что просто хочется их выполнять.

Я должна была просто редактировать эту книгу, как и многие другие... И не смогла удержаться от того, чтобы не начать выполнять эти упражнения. Тогда я задалась вопросом: а почему? Почему эта книга понравилась мне больше, увлекла и убедила?

Очевидно, что она написана грамотно. Каждое положение, выдвигаемое автором, серьёзно обосновано. Каждая методика и упражнение проверены временем и практикой. И все они абсолютно безопасны – при условии правильного их выполнения.

Автор – лицензированный врач-психотерапевт. Последние несколько лет он занимается не только психотерапией, но и такими известными безлекарственными методами оздоровления, как дыхание по Бутейко, иглорефлексотерапия, бесконтактный массаж и фитотерапия.

На первый план Доктор Адаптор выдвигает энергетическую составляющую всякого очищения. Только очищение в энергопотоках космического пространства способно по-настоящему обновить и омолодить как весь организм, так и каждую его клеточку по отдельности.

Очищение энергиями и информацией – это основа очищения. Клизмы и Шанк-Практика при неумелом использовании могут привести к осложнениям, вплоть до инвалидности. И автор рассказывает про такие осложнения... Голодание – это небезопасное насилие над физиологией организма. Похудение опасно тем, что очень часто включается программа на похудение, и женщина (а пациенты Доктора Адаптора – это на 90 % женщины) уже не может остановиться: появляется то, что в народе называется бзик» или «пунктик на чём-либо».

По мнению Доктора Адаптора, главное – это обновление энергий в каналах человека. В основе авторского подхода – признание глобальности энергетики: всё в мире – энергия и нет ничего, кроме энергии. Она несёт информацию, которая тоже является видом энергии. Энергия и информация строят мир вокруг нас, определяют процессы внутри нас.

Не пугайтесь – книга написана легким, доступным языком: вы всё поймёте и всё сможете. Каждый человек, который умеет читать, – с любым уровнем образования и понимания

процессов, происходящих в организме, – сможет понять, что он будет делать в каждый день курса, во время каждой конкретной процедуры.

Что это даёт лично вам – главному человеку, для которого написана эта книга?

Благодаря этой книге у вас появляется уникальная возможность легко очистить свой организм от старых энергий и наполнить новыми. Это приведёт к активизации всех обменных процессов – все физиологические процессы вашего организма будут работать на отличной, природной, чистой энергии. Приведу простейшую аналогию: чем чище бензин, тем лучше работает автомобиль. Хотя, впрочем, этот пример очевиден, главным образом, для мужчин. Ещё одна аналогия, понятная всем: как можно вымыть посуду грязной водой? Как можно очистить организм грязной водой?

Также и с энергиями: чем чище энергии, которые протекают по каналам Кенрака (энергетические меридианы в теле человека), тем лучше работает организм. Это очевидно. Освобождение каналов от старой энергии приведёт к повышению общего энергopotенциала организма, и тогда сами клетки всех органов и тканей начнут своё омоложение в потоках чистой энергии и правильной информации. Они очистятся от шлаков и токсинов, выведут их в межклеточное пространство, затем в русло крови, в почки, кишечник... Останется только вывести это естественным путём из организма.

Вам хочется этого? Глупый вопрос – конечно, хочется! Ради этого вы и купили книгу. Тогда вперёд? Вперёд! Вперёд куда? Вперёд – от теории к практике.

Несколько слов о правилах работы с этой книгой

Эта книга потребует от вас затрат определенного количества времени *каждый день* в течение двух недель. *Каждый день* нужно будет прочитывать несколько страниц текста. Каждый день нужно будет выполнять несколько рекомендаций. Если ничего не делать, а только читать, толка не будет.

Автор эту книгу никак не заряжал, руками над тиражом не водил и мозговым лучом страницы не активировал. Поэтому, чтобы получить результат, нужно по этой книге заниматься.

Очень важное замечание

Эта книга по очищению, которое подстраивается под лунный ритм. Движение Луны определяет движение жидкостей организма. Поэтому не автор выбирает, какой орган чистить сегодня, а Луна диктует свои условия. Сам курс очищения организма жёстко привязан к лунным дням. А значит, начинать читать и выполнять рекомендации нужно не сегодня, когда вы приобрели книгу, а с первого дня лунного месяца.

Начинать читать и выполнять рекомендации нужно не сегодня, когда вы приобрели книгу, а с первого дня лунного месяца.

Лунный день определяется по лунному календарю, или можете составить календарь самостоятельно, но при этом не забывайте, что первые лунные сутки – это время от новолуния до первого выхода Луны, иногда лунный день может длиться несколько часов.

Следовать лунному циклу чрезвычайно важно – от этого зависит 60 % эффективности курса.

Давайте уже перейдём от введения к тексту. Сейчас вы можете прочитать всё про первый лунный день. А выполнение рекомендаций этого дня отложить на тот день, когда календарь скажет: сегодня первый лунный день.

ПЕРВЫЕ ЛУННЫЕ СУТКИ

Утро. Умывание холодной водой

Это своеобразное омовение в начале курса: сразу начинаем вводить вас, читателя, в курс дела – наших теорий и занятий:

1. Одно из самых главных мест нашего курса будет занимать вода. Оно и понятно – что за книга без воды?

2. Вода лежит в основе всякого очищения, она универсальный растворитель.

3. Это не просто умывание, а уже процедура – контрастная процедура.

4. Мы берём холодную воду. Это тоже важно. Сейчас начало первой фазы – период ян, когда идёт сжатие и нужно помогать организму перейти от расширения четвёртой фазы к сжатию. Этот пункт пока что вам не ясен. Но не пройдёт и месяца, как это будет казаться вам таким же простым, как работа лифта.

5. Омовение. В воде всё начинается, с водой всё заканчивается. Поэтому и наш курс начинается с ритуального омовения в сокращенном варианте. Вам нужно представить, что все ваши проблемы остаются позади, что сейчас вы смываете всё старое, от чего можно будет перейти ко всему новому.

6. Эта простая процедура в самом начале книги говорит вам, читателю, о том, что в нашем курсе нет ничего сложного, вот она – простая вода. Но в то же время потом окажется, что всё не просто даже с обычной водой...

И пусть сейчас уже не утро: мне не дано предугадать, когда вы взяли в руки книгу. Положите сюда закладку, отложите книгу в сторону и умойтесь – сделайте омовение лица холодной водой. Так как мы говорили о контрастности, то продолжайте по контрасту: холодная/тёплая/холодная/ тёплая... Заканчиваем процедуру холодной водой и немножко растираем кожу полотенцем.

10 минут спустя.

Ну как, получилось? Вот и славненько. Вот и начали. Ещё бы за начало выпить... Воды! Не чай, не сок, а просто воду. Чистую воду. Без добавления газов и минералов. Во время написания этой книги я решил посмотреть, что есть на эту тему в книжных магазинах, и наткнулся на книгу американского врача Батманхеджа «Вода исцеляет. Лекарства убивают». Это не книга, а бунт против фармацевтических королей. Но есть у него очень верное замечание: *цивилизованный человек перестал пить воду*. Он пьёт всё, что угодно: чай, кофе, кефир, йогурт, колу, фанту, соки, вино, коньяк, водку, виски с содовой... Но только не воду. Снова отложите книгу в сторону и вспомните, когда вы пили просто воду... Не помните? То-то и оно.

С точки зрения науки это вроде бы ерунда – все напитки приготовлены на основе воды. Но... Но! Но: чтобы получить из них воду, организму нужно здорово поработать. Вода нужна для множества процессов. Вернее, для **всех** физиологических процессов, химических и биохимических реакций в организме. У организма куча работы и своих проблем на каждый день хватит. Ему бы получить чистые реагенты и с ними работать. Ан нет! Мы заставляем его выполнять ненужную работу: извлекать воду из кока-колы. А это не так-то просто. Там такого намешано... Так круто заварено...

Ну, теории про воду у нас ещё много впереди. А сейчас я хотел лишь убедить вас выпить стакан воды. Надеюсь, что это мне удалось. Если нет, то, скорее всего, и дальше мы не найдём

с вами общий язык. И может быть, вам нужно отложить книгу до худших времён. Когда вы почувствуете, что точно пора очищаться от того, что накопили. С теми же, кто готов выпить стакан воды, мы расстанемся на несколько минут для того, чтобы провести эту несложную процедуру.

Процедура питья воды

Стоило ли так накручивать вокруг одного стакана воды? Вспомните про капитана Мэшема из пьесы Эжена Скриба «Стакан воды». Какую важную роль сыграл тогда стакан воды в судьбах Европы! Так и в жизни каждого человека вода занимает значительное место. Поэтому процедуре питья стакана воды должно не просто придаваться огромное значение, но уделяться самое пристальное внимание:

Берём стакан с восторженным вниманием,

наливаем не спеша, получая удовольствие... предвкушая удовольствие. Посмотрите стакан на свет и на просвет. Вас должна восхитить чистота этой воды (стакан тоже следует взять чистый). Чем чище вода, тем большими растворительными способностями она обладает, тем больше она растворит и выведет ваших шлаков.

Да здравствует простая H₂O!

Посмотрите на стакан воды: вода – это ваш друг и лекарь. Полюбите её. Когда мы кого-то любим, мы хотим видеть его, наслаждаться, обладать объектом своей любви – предметом своего любования, обладать и впитывать... Вновь и вновь любоваться им.

Как говорится: ну и полюбуйтесь!

Говорят, что мужчины любят глазами. Согласен. А матери и бабушки? Они готовы часами любоваться на своих чад и впитывать буквально каждое движение, каждый вдох и вздох. Любуйтесь на эту воду. Вы уже впитываете её чистоту. Очищающий эффект уже коснулся ваших глаз, уже начал своё очистительное путешествие от сетчатки глаза в мозг...

Полюбовались на стакан с водой... Отпейте!

И не просто пейте, а пейте на здоровье. Представляйте, что пьёте на здоровье! Один глоток с удовольствием. Другой глоток с ещё большим удовольствием. Первый глоток за здоровье. Второй глоток на здоровье. В России так принято: пить за здоровье и на здоровье. Чтобы лучше запомнилось, давайте превратим эту мысль в одностишие:

Всё, что ни пьётся, – пьётся на здоровье...

Ну как, получилось? С удовольствием получилось? Это главное. Положительные эмоции, положительный настрой – это залог успеха всего нашего курса.

Удовольствие, которое вы получаете уже в процессе потребления воды, – это и есть положительное сопровождение планируемого процесса очищения. Оно является не просто нейтральным фоном, но энергоинформационным током. Струя воды сливается с последним в единый оздоровительный поток. Удовольствие – необходимейшее условие любого лечения. Древние говорили: лечение должно быть приятно. Самолечение тем более.

Всё это удовольствие поставьте на довольствие.

Положительные эмоции, положительный настрой, удовольствие, которое вы получаете, – залог успеха всего нашего курса.

С сегодняшнего дня давайте пить воду. Договорились?

По стакану холодной чистой воды с утра пораньше. Можно два. В воде есть всё, что есть в соке и молоке, только не так оформлено. Пока что лишь в виде компонентов неорганической химии. Это даже можно почувствовать, если очень захотеть...

Хироми Шинья рекомендует выпивать по 500 мл воды 3 раза в день – пол-литра по нашему. И вот в этом полулитре воды есть всё: очищение, санация, обещание молодости, здоровья и долголетия, вкус свежести и бодрости...

Какая яркая пол-литра разных вкусов!

Характеристика дня

Каждый день мы будем начинать с характеристики этого дня в зависимости от положения Луны. От этого зависит: чем заниматься; какую практику очищения выбрать; о чём рассказать для усиления вашей мотивации; какую дополнительную методику очищения выбрать на утро. Каждый день состоит из нескольких обязательных этапов.

Характеристика дня – попытка описать главный вызов-влияние сегодняшней лунной фазы на организм, так сказать, откуда ветер дует. Тогда легче спрогнозировать возможные ответы и изменения в работе систем человеческого тела; проще подобрать правильные методики коррекции и адаптации, при этом не забывая о цели всего курса – проведение очищения. Каждый день с утра вы задаёте мне вопрос:

Откуда нынче лунный ветер дует?

А я на него отвечаю.

Утро – это маленькая методика очищения. Что-то вроде омовения. Что-то типа помощи организму в том, чтобы проснуться; что-то такое простенько-воспитательное, наподобие разминки... Здесь же будет расписана рекомендованная физическая нагрузка на день.

Тема дня. Каждый день мы будем рассматривать какой-либо теоретический аспект очищения.

Иногда коротко и ясно, иногда длинно и сложновато, но это не должно мешать вам выполнять процедуры очищения. Основное методическое предупреждение нашей книги: если что-либо не успеете прочитать сегодня, то не переносите это на завтра. Завтра будут другие параметры влияния Луны, будет другая теория и другие методики.

Методика дня – главная методика, которая вытекает из характеристики дня и темы. То, ради чего написана книга.

Питание. Влияние Луны предъявляет свои требования или устанавливает ограничения на питание в каждый лунный день и дает рекомендации.

Вечер. План на завтра. Самая большая моя проблема, как руководителя циклов и курсов, состоит в том, что очень сложно заставить пациента писать дневник. Но я буду вам всё время об этом напоминать. Нужно каждый день подводить некоторые итоги в 2–3 предложениях. Здесь же приведены некоторые рекомендации на завтра, на следующий лунный день. Особенно востребованы они будут при повторных прохождении курса.

Характеристика первого лунного дня

Если вы начали работать с книгой, как и полагается, в начале лунного месяца, то сегодня первый лунный день. Начинается первая фаза лунного месяца. Позади осталось новолуние – точка наименьшего влияния Луны на психику и физиологию человека. Во время новолуния Луна была на одной линии с Солнцем, усиливая этим его притяжение.

Нахождение Луны, Солнца и Земли на одной линии максимально усиливало общее притяжение в сторону Солнца, ослабляя гравитацию Земли.

Гравитация

Надеюсь, что в школе это проходили все. Хотите сказать, что старость – не радость и вы всё забыли. Не соглашусь. Возрастное ослабление памяти затрагивает в первую очередь события последних лет, а не детские годы. Вся информация, которая нам нужна, у вас есть. Как говорила советская поэтесса Римма Казакова: «Хранюсь я в дальней вашей памяти, в её захламленном углу». Всё это легко вспоминается.

Гравитация – притягивание, притяжение всего, что плохо лежит, к Земле. Возьмите какой-нибудь предмет, выпустите его из рук, и он упадёт. Именно потому, что Земля притягивает его. Возьмите литровую банку с водой и опустите в неё металлический шарик (если нет шарика, то любой предмет, например ключ). Шарик падает на дно банки несколько мгновений, потому что на него действует сила тяжести, или гравитация G_r (см. рис. 1).

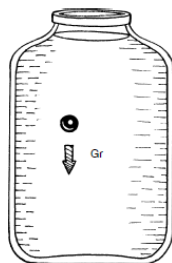


Рис. 1. Падение шарика на дно банки с водой

Усложним эксперимент. Возьмём банку с киселём. Можете не варить три литра киселя, просто представьте: если бросить этот же шарик в банку с киселём, то он будет опускаться на дно гораздо медленней чем в банке с водой. Вязкость среды затормозит его движение. На то, чтобы достичь дна, ему потребуется несколько часов. Но он всё равно опустится: законы гравитации неумолимы.

Не будем ждать, пока шарик опустится на дно, положим на горлышко банки сильный магнит. И... шарик, не достигнув дна, двинется обратно навстречу магниту (см. рис. 2). Что это? Антигравитация? Видимо... А как ещё по-другому назвать силу, которая заставляет шарик преодолевать силу притяжения Земли?

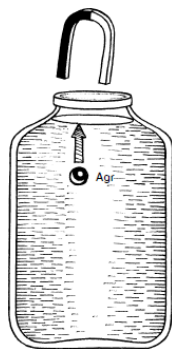


Рис. 2. Движение шарика навстречу магниту

Поднимаем магнит выше и выше над банкой, пока он не перестанет влиять на шарик. Шарик вновь начинает опускаться – гравитация становится сильнее антигравитации. Приближаем магнит – шарик начинает подниматься, антигравитация побеждает. Приближая или отда-

ляя магнит, мы можем регулировать движение шарика. В каждый момент времени на шарик будет действовать сила, результирующая гравитацию и антигравитацию.

Всё это время на шарик действовали разные силы. Но основное влияние на его движение оказывала какая-то результирующая сила. Назовём ее «гравирез».

На Земле аналогом нашего магнита, препятствующего гравитации, является притяжение Солнца и Луны. В зависимости от их положения каждый день меняется гравитационное воздействие на всё существующее на планете Земля. Ядро Земли, воды Мирового океана, суша, растения, жидкости и соки в растениях, жидкости внутри организмов животных – всё подвержено этим колебаниям гравитации. Каждый божий день на жидкости нашего организма действует «гравирез», отличающийся от предыдущего.

Вчера, в 30-лунный день, и сегодня, в 1-й лунный день, положение Солнца и Луны таково, что наш организм испытывает максимальную силу антигравитации.

Но с сегодняшнего дня Луна начинает уходить с этой линии, и гравитация – влияние притяжения Земли на физиологические процессы – нарастает.

Все жидкости организма под давлением нарастающей гравитации устремляются вниз и 29 дней будут продолжать опускаться. При этом сверху вниз приходит давление. В первой трети первой фазы давление сверху вниз приходит в голову, головной мозг. Затем в затылок, шею, глаза, верхнюю челюсть. У тех, у кого ослаблена энергетика на этом уровне, могут появиться или обостриться заболевания этих частей лица и головы.

Но для людей со снижением общей энергетики – ослабленным, находящимся в состоянии субдепрессии и общего гипотонуса организмом, – начало первой фазы означает приход энергии – им становится легче, появляются и силы и бодрость, восстанавливается общий тонус организма, нормализуется артериальное давление...

Названия первого лунного дня: «светильник», «лампада», «третий глаз».

Это хороший день – чистый и светлый. Также как в новолуние, Луна и Солнце находятся на одной линии – в первый лунный день соединяются душа и тело, подсознание и сознание. Сознание приобретает способность управлять будущим через подсознание – приобретает именно за счёт этого внешнего давления в «третий глаз», с помощью которого можно заглянуть в себя и направить внутрь себя силу вашей мысли. Можно *пропульсировать будущее* – задавать желаемый вариант развития событий, – строить планы на будущее. Всё, что задумано в этот день, сбывается.

Этим мы сегодня и займёмся – это основная практика сегодняшнего дня: создание эйдоса – мыслеобраза вашего оздоровления. В мозгу рисуется образ – уже не план, а конечный результат работы в течение предстоящего месяца. Создание эйдоса – это представление конечного результата. Практика сегодняшнего дня – создание эйдоса вашего оздоровления.

Поэтому запрещается даже сомневаться в своих планах, допускать возможность их срыва.

Тема первого дня. Что такое очищение?

Куда уходит молодость под старость?

Все люди хотят жить долго и счастливо. Что для этого нужно? Здоровье.

Что такое очищение организма? С чем сравнить этот процесс и его значение? Давайте сравним это с самым простым и понятным для женщин действием (а пишу я главным образом для них) – мытьём посуды. Действительно, с чистой тарелки всё приятнее воспринимать.

Tabula rasa? Да, пожалуй. Tabula rasa – чистая доска. В Древнем Египте очистить дощечку – значит приготовить её для нового текста, для наполнения новым содержанием и новым смыслом. Отсюда пошло выражение «начать с чистого листа».

Нужно чаще начинать жить с чистого листа. Нужно очиститься и осмотреться. Так ли всё идёт? Вы знаете, что на свежую голову, с утра, всё лучше воспринимается. Так и на свежее тело – лучше понимаешь, что же ему, собственно, нужно.

Смотрите, как всё взаимосвязано: если тело больное, вялое, дряхлое, засорённое, неправильно функционирующее, то и голова вряд ли будет хорошо думать. А если в голову вместо чистых питательных веществ поступают шлаки, то будет страдать ясность мысли как таковая. Чтобы котелок варил, в него должны поступать чистый кислород и глюкоза. Если в голову вместо чистого кислорода, фосфора, аминокислот и глюкозы поступают шлаки, она из них такого наварит... И никогда не выдаст правильную мысль, нужное решение, не изменит вашу жизнь к лучшему.

Второе: что бы там ни придумала голова, для исполнения этого нужны сила, бодрость, энергия... Бодрость духа – это не только настроение, это, прежде всего, свободное дыхание. А как может быть свободным дыхание, если лёгкие зашлакованы? А какие могут быть мышцы в закисшем организме? Какие могут быть нервы у ослабленного невротика, отравленного собственными шлаками?

Без энергии нет движения. Проблема старения не в том, что нет источников энергии. Вокруг нас масса источников энергии. С возрастом человек накапливает какое-то имущество, какие-то свободные средства и может позволить себе больше, чем в молодости. Почему тогда не хватает сил – энергии как таковой? А дело вот в чём:

1) вследствие засорения основных путей доставки энергии и питательных веществ не происходит их поступление в органы и ткани;

2) вследствие накопления шлаков клетки и органы перестают (или существенно снижают) усваивать даже то, что доставлено.

Если вы сейчас не будете предпринимать ничего нового, то останетесь на том же месте; с тем, что у вас есть.

Для чего нужно очищение?

A carcere a calce revocari

A carcere a calce revocari на русский язык переводится так: **начать жизнь сначала**. В который раз? Вы уже неоднократно давали себе обещание: вот завтра обязательно начну бегать, делать зарядку, соблюдать правильный режим питания... И всё заканчивалось благими намерениями. Вы бегали неделю – до первого дождика в четверг. Пропустили один день из-за дождя, второй – по инерции... и забросили это дело.

Вы чистились два дня, потом не было времени записать всё в дневник – да и просто забыли купить тетрадку, поэтому даже не было никакого дневника. А раз не записали ничего в дневник, то перестали выполнять и прочие рекомендации. Раз всё это бесполезно, то зачем?

Сколько можно начинать жизнь сначала?

Сколько угодно. Чем чаще, тем лучше. Потому что каждый раз вы всё-таки хоть немного, но бегали, хоть немного, но чистились, воздерживались от плохого и придерживались хорошего. В который раз начнёте сейчас? Да хоть в который!

Всё время нужно начинать жизнь сначала!

Очищение – самая эффективная стратегия оздоровления организма. Конечно, не считая стратегии наполнения человека энергией. Если вы видите между ними разницу. Я этой разницы не вижу. Потому что где очищение – там наполнение. Сначала очищение, а потом наполнение? Да нет, одновременно – и очищение и заполнение. Вот сейчас напишу книгу про очищение от старого, ненужного в первые 14 дней лунного месяца, а потом – про заполнение новой хорошей целебной энергией в последующие 15 дней. У меня это делается в два этапа, а у вас это происходит одновременно.

И вот перед вами книга про очищение, которая построена так, чтобы максимально облегчить вам прохождение курса. Всё написано, нарисовано – разжёвано... Остаётся только перелистывать, смотреть картинки и делать всё так, как на них показано. Согласны? Что, согласны? Согласны ещё раз попробовать *a carcere a calce revocari*?

Тогда вперёд!

Жизнь коротка... Пора её продлить!

Мотивирование читателя

Для чего я так много говорю того, что обычно не читают, а пролистывают, стараясь сразу же найти в **новой** книге **новые** методики? Для чего так много глав, похожих на введение и предисловие? Отвечаю: уже сейчас – и во введении и в предисловии – стараюсь вас мотивировать. Обратить внимание, разъяснить, убедить... Без этого начинать бесполезно. Если вы не мотивированы, то не начнёте. Полистаете, в лучшем случае сделаете пометки. Решите, что всё! – с завтрашнего дня! уж точно-точно!.. – начнёте жить по-новому. Начинать ревокарить¹ всегда нужно с сегодняшнего дня. Поэтому прямо сейчас... Дочитайте страницу до конца, встаньте, подойдите к зеркалу, поднимите руки, согнутые в локтях, на уровень груди, подпрыгните 100 раз таким образом: подпрыгиваем – руки вверх, приземляемся – руки по бокам.

Походите по комнате, помахивая руками, подвигайте плечами, почувствуйте себя бодрее и пружиннее. Походите, как бы подпрыгивая. Если можете напевать – напевайте, если нет слуха – насвистывайте: «Тореадор, смелее!»...

Всё! Хватит читать. Вы не в читальном зале. Если хотите читать, то возьмите Бегбедера или Павича, развалитесь в кресле и читайте. Но если вы взяли эту книгу, то перестаньте её читать. Вы не в читальном зале, а в виртуальном кабинете Доктора Адаптера. Отложили книгу, не закрывая – смотрим на схему, повторяем этот маленький комплекс.

Практика дня. Создание эйдоса очищения

Итак, мы начинаем... Не КВН, а Очищение. Очищение организма, его различных органов и систем, его кровеносных сосудов и энергетических каналов.

Во-первых, мы договорились, что вы не просто читаете книгу, а стараетесь следовать её рекомендациям. Так вот, сегодняшние рекомендации можно выполнять только в том случае, если этот календарный день совпадает с первым днём лунного месяца (см. таблицу в конце книги).

Во-вторых, нужно настроиться на этот процесс. С чего вы начинаете любое дело? С плана. Какого-то продумывания, обмозговывания – планирования. Но до этого приходит какая-то мысль, идея или желание, что «надо бы это сделать». Потом приходит вторая мысль: «А оно мне надо? Может быть, не делать – полежать на диване?» Тогда наступает третий этап: мотивация. Вы начинаете соображать, для чего это вам нужно. Взвешиваете все за и против. И если их накапливается достаточно много, то начинаете планировать исполнение задуманного.

По окончании планирования нужно настроиться, представить все этапы осуществления этого плана, бороться с силами и представить, что вы его уже осуществили. Вот это представление вашего плана в осуществлённом виде и есть **эйдос – законченный образ результата**.

Эйдос – это образ, представление того, что вы хотите; то, для чего вы всё это собираетесь делать, – Его Величество Результат! В данном случае – это Здоровье. Вы купили эту книгу для того, чтобы поправить ваше здоровье, улучшить работу организма, его органов и систем.

¹ A carcere a calce revocari – начать жизнь сначала.

Можно сегодня загадывать «хоть что», и очень высока вероятность того, что это сбудется. Всё, что вы хотите загадать, всё, что вы задумываете, может реализоваться с гораздо большей степенью вероятности, чем в иные дни. Однако эйдетирование должно быть осторожным. Не задумывайте ничего плохого. Ибо и хорошее и плохое имеет свойство отражаться и резонировать. И если хорошее, умножаясь, творит хорошее вокруг себя, имеет силу отражаться и обволакивать вас хорошим, то плохое может вернуться информационно-энергетическим бумерангом и больно ударить.

Поберегитесь ваших бумерангов...

Один технический нюанс

Практически всё в этой книге происходит в два этапа: очищение и наполнение. Очищение от старого и наполнение новым. Невозможно что-то построить на развалинах – нужно убрать старое, хотя бы до фундамента, – хорошо почистить строительную площадку. Учитель, войдя класс, не начнёт урок, пока дежурный не сотрёт с доски, – чтобы на доске что-либо написать, её нужно вымыть – провести очищение водой от старой информации. Я уже говорил, что этот принцип подготовки называется **tabula rasa**, что так и переводится с латыни – чистая доска.

Наполнение чистыми энергиями и помыслами нужно проводить после очищения от старых. С этим вы уже согласны? Этот принцип положен в основу всего курса, и он же будет соблюдаться каждый день. Например, сегодня перед эйдетированием необходимо пройти очищение огнём.

Очищение огнём

Если у вас есть камин, разожгите его, устройтесь поудобнее напротив и проведите так часик-два. Нет камина, зажгите свечу и поставьте перед собой. Тем, кто любит природу и кому нравится разводить костёр, лучше отправиться за город и посидеть у костра – подбрасывая ветки и сучья и помешивая угольки.

Просто сидеть и смотреть на огонь. Чтобы очищаться от всего негативного в прошлом. Не нужно специально вызывать эти события в своей памяти, надо просто смотреть, а если что-то вспомнится, то это выйдет из вас прямо на огонь и сгорит. Сгорают не только энергоинформационные шлаки, но и обиды, душевные мозоли (какое-то новое непривычное словосочетание; я его не специально придумал, а как-то вырвалось само, но, если задуматься, сколько в нём смысла...), сомнения и неуверенность в себе. Так месяц за месяцем вы избавитесь от застарелых обид, которые мешают жить и двигаться вперёд.

Сегодня энергии поступают в чакру «Третий глаз», которая расположена между бровями, почти на переносице, в глаза, головной мозг, всё лицо. А избыток внутренней старой энергии – энергоинформационных шлаков – выходит через канал, который в этот день открыт, и сгорает в огне.

Одна из рекомендаций этого дня – уход от эмоциональных контактов – будет встречаться довольно часто. Я понимаю, что современному человеку выполнить эту рекомендацию не просто – ведь нужно жить в социуме, общаться, подчиняться или руководить. Но хотя бы имейте это в виду и в такие дни изыскивайте такие возможности. Если кто-то сможет вывести вас из себя, то энергия, необходимая для создания эйдоса, уйдёт...

Эйдетирование как таковое

Нужно сесть на стул (поднимитесь с дивана!). Поставить ноги перпендикулярно полу. Выполнить правило «три прямых угла»: прямой угол между позвоночником и ногами – то есть распрямить спину; второй прямой угол в коленных суставах; третий прямой угол – ноги перпендикулярно упрутся в пол (см. рис. 3).

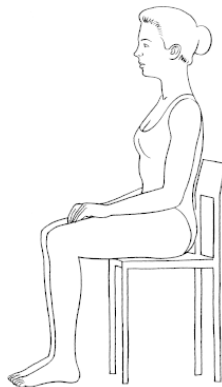


Рис. 3. Правило «три прямых угла»

Затем нужно закрыть глаза и подумать, как вы себе представляете конечный результат курса самолечения в течение лунного месяца. Эйдос строится на весь месяц – на все 29 дней. Это должен быть очень ясный и чёткий образ. Что вы сегодня задумываете, то и получите через 29 дней. Если образ будет туманным, расплывчатым, нечётким и неясным, то и результат будет непонятным и неопределённым: то ли есть результат, то ли нет – не поймёшь, на что потрачены силы и время.

Итак, главные вопросы. Каким вы представляете себе результат? Как вы должны выглядеть по окончании курса очищения? Идеально: молодой и здоровой. Как это? Найдите фотографию прошедших лет, на которой вы себе нравитесь. Как бы вы хотели выглядеть сегодня – точнее, через 29 дней.

Пессимист скажет, что это невозможно. Мой ответ кроется в вопросе: «А для чего вы купили эту книжку?»

«Чтобы очиститься» – это слишком общий ответ. Это не цель, а метод. Цель другая: стать бодрей, здоровей, энергичней... моложе...

Насчёт моложе – не загнул? Насколько этически допустимо обещать невозможное? Попытаюсь объяснить: с помощью самых различных практик оздоровления миллионы людей во всём мире ежедневно и ежечасно становятся энергичней, бодрей, веселей. При этом у них улучшаются настроение, аппетит, повышается жизненный тонус, появляются желание и желания... ИНТЕРЕС к жизни. Человек снова, как сказал поэт, «и жить торопится, и чувствовать спешит...».

Человек чувствует себя энергичным и помолодевшим. Скептик сейчас заявит: «Но чувствовать и выглядеть – это не одно и то же». Вспомним некоторые банальности:

Вам столько лет, на сколько вы выглядите...

Вам столько лет, на сколько вы себя ощущаете...

Вы выглядите так, как вы себя ощущаете...

Отвечаю скептику: «вы считаете, что все эти люди занимаются самообманом? У них что, не повышается жизненный тонус, не повышается настроение, не повышается количество здоровья?» Ну что, нечем крыть? У всех этих людей – миллионов человек во всём мире – укреп-

ляется здоровье: оздоравливаются внутренние органы и улучшается состояние кожи, – разглаживаются морщины и блестят глаза.

Вторая молодость приходит с очищением

И пусть из некоторых моих читателей даже сыплется песок, процесс этот можно остановить. Нужно попытаться его остановить. Как? Первое и главное: очень этого захотеть. Ваше желание в первые лунные сутки – и есть эйдос. Стройте эйдос нового пока на старом. Давайте превратим это в одностишие *cum grano salis* (с небольшой долей самоиронии):

Постройте эйдос прямо на песке!

Миллионы людей во всём мире в данный конкретный момент занимаются различными практиками оздоровления, становятся энергичней, бодрей, веселей.

Дозировка эйдетирования

Ваш вопрос: сколько выполнять это упражнение?

Отвечаю: не менее 15 минут, оптимально 20. Потому что какое-то время уйдёт на подбор правильной позы, вхождение в нужное состояние. Часть времени вы так или иначе будете отвлекаться от упражнения. Будут приходить посторонние мысли...

На самом деле для того, чтобы метод заработал, нужны не минуты и даже не секунды, а всего лишь миг – «*миг между прошлым и будущим*», как щель для проникновения в ту сложную модель, которую учёные называют *пространственно-временной континуум*. Достаточно туда попасть на долю миллисекунды с вашим желанием, и всё – работа сделана. Но для того чтобы туда попасть неопытному, нужно устраиваться и настраиваться минут 15–20.

Сколько раз в день нужно этим заниматься? Если всё хорошо и правильно, то одного раза достаточно. Но если вы не искушены в этом процессе, то можно сделать и три и четыре подхода. Главное: нельзя ни на минуту сомневаться в результате.

Физическая нагрузка

Сегодня рекомендуется минимум физической нагрузки. Космической энергии для реализации планов пока маловато. Не спешите, придёт больше энергии – тогда и начнёте, я скажу когда. По этой причине первый лунный день – день пассивности, начинать дела пока не надо – только строить планы.

Меньше физической нагрузки, меньше пищи и других излишеств, которые могут помешать вложить всю энергию в создание эйдоса.

Питание

Каждый день мы будем касаться темы питания: говорить о том, какой рацион соответствует определённым лунным суткам, каковы рекомендации теоретиков эзотерики на этот день.

Наступил новый лунный месяц. Питание должно помочь организму восстанавливаться после потерь четвертой фазы и новолуния. Энергия сейчас пойдёт, в этом плане можно быть спокойным – сие от нас не зависит. Но это будет энергия ян, давящая на организм снаружи. Если не помните из физики про центростремительное ускорение, то приведу простенькую схему (см. рис. 4).



Рис. 4. Центростремительное ускорение

Давление приходит снаружи и давит внутрь, давление приходит сверху и давит вниз. Энергия ян приходит именно так, как изображено на схеме, – снаружи сверху давит вниз и внутрь по часовой стрелке. Но организм ослаблен «лунной зимой», особенно у мужчин. Поэтому основные задачи питания – помочь ослабленному организму принять и связать большие количества космической энергии так, чтобы предотвратить сбои и нарушения в организме.

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.