- 1 – . СОЖ – или как стать сам себе доктором. . (Практикум и наколенный опыт.)

Предыстория. Автор материала с детства имел проблемы со здоровьем. Младенческое детство в ок-купации в Смоленской области, отсутствие нормальной еды, а после освобождения – полная хозяйст-венная разруха, голодное детство в разрушенной деревне (из 120 домов осталось только 22). Рабочие руки в семье – только материнские, и пять голодных детских ртов. Последствия такой жизни: анемия, сердечная недостаточность, повреждены печень и желудок. Наступившее сиротство в возрасте 7-ми лет способствовало улучшению жизни – детский дом. Студенческая жизнь прошла в г. Ленинграде, где и началась трудовая деятельность. В дальнейшем – городская жизнь и соответствующее медицин-ское обслуживание – к сожалению, не устранили основные повреждения организма: желудок, печень и сердце (диагноз – ишемическая болезнь сердца – ИБС). Медицинское лечение указанных проблем в моменты обострения устраняли лишь болевой синдром, не меняя положение дел на протяжении 16-18 лет. За это время было поглощено множество различных лекарств – и никакого результата, только страдала печень. В 35 лет созрело решение – надо самому собирать знания, необходимые для борьбы с закоренелыми недугами.

Первый этап. Движение к поставленной цели началось с освоения знаний о химическом составе всех продуктов питания (есть такая книга) и о химических процессах, протекающих в желудочно-ки-шечном тракте (ЖКТ). Постепенно в сознании стало формироваться представление о здоровом образе жизни (ЗОЖ). В основе его лежит правильное питание. Наиболее правильным оказалось то, которое основано на знании этих процессов.

В качестве основы собственного рациона была положена теория о раздельном питании. Теория гласит: сладкое – употребляется отдельно от остальной пищи; - фрукты – отдельно… ; - крахмали-стые продукты – отдельно…; - мясная, рыбная продукция и яйца – отдельно… молоко и молочные про-дукты – отдельно… Молоко – это пища детёнышей. Обмен молочных белков идёт по ускоренной про-грамме, чтобы ребёнок быстрее рос. Только белки сыра, обработанные грибками, становятся прием-лемыми. При этом желательно не смешивать различные белки, ибо химическая переработка их идёт по-разному. Например – рыба и мясо. Жирная пища – отдельно … в сопровождении зелени и салатов; горькое и кислое – отдельно…

При этом следует учитывать нюансы: жировая составляющая в продуктах затрудняет их усвоение. Жир, обволакивая белковые частицы, не подпускает соляную кислоту и пепсин к белкам, и пока жир не будет переработан, а это происходит в двенадцатиперстной кишке желчью, поступающей из желч-ного пузыря, белки не перерабатываются. На всё это уходит много времени, человек чувствует сы-тость и доволен, но процесс переработки пищи затягивается, со всеми вытекающими отсюда послед-ствиями – пища начинает гнить, возникает внутреннее самоотравление, о чём свидетельствует дурной запах стула. Стул без запаха – признак правильного питания. При ежесуточном очищении кишечника, в условиях правильного питания, там можно обнаружить лишь едва уловимые запахи употреблённых продуктов – сиди и наслаждайся! «Двинутая» теория гласит, что человек должен иметь стул в день столько раз, сколько раз он принимает пищу. Но такая рекомендация больше подходит к слону или крокодилу. Человек, в основном, питается концентратами. Отсюда – запоры. Стул один раз в два дня – это уже запор. Последствие – внутреннее самоотравление.

Кислое и горькое, специи и соусы – попадая в желудок, нейтрализуются химическим механизмом организма, ибо они вредны. Специи – это искусственно созданная блажь распутных людей, предна-значенная для возбуждения аппетита, чтобы дольше наслаждаться поеданием пищи. Иллюстрация тому – современная реклама: «побалуйте свои вкусовые сосочки..». Абсолютный идиотизм дегене-ратов, которые правят современным миром. Крахмалистую пищу можно дополнять не крахмальными овощами: капуста, зелень, перцы, салаты.

Обоснование таких рекомендаций: любая пища, попадая в рот «возбуждает вкусовые сосочки». На различную пищу – разная реакция. При употреблении крахмалистой пищи вырабатывается слюна, со-держащая энзим, необходимый для переработки крахмала. Поэтому такую пищу следует дольше пере-жёвывать во рту, чтобы больше насытить слюной – и никакой жидкости при этом. Сладкое вызывает слюну, лишённую энзима, поэтому переработка крахмала, в присутствии сладкого, затормаживается. При продвижении пищи в двенадцатиперстную кишку эту работу выполняет поджелудочная железа, а у неё работы и так достаточно. Она изнуряется, заболевает, и неразумный человек сам себе создаёт болезнь, под названием сахарный диабет второго типа, который возникает не от избытка сахара, а от неправильного употребления любой пищи.

 Жидкость во время еды разбавляет концентрацию пищеварительных соков и замедляет перерабо-тку пищи. Именно поэтому супы вредны. Кроме того, быстро покидая желудок, жидкость уносит с со-бой часть пищеварительных соков, вследствие чего секреторные клетки работают непрерывно в уси-ленном режиме. Следствие – гастрит с повышенной кислотностью – язва – рак. Бульон полезен в тех случаях, если секреция желудка ослаблена, или же уже имеется гастрит с пониженной кислотностью. Под старость лет, когда угасают все функции организма, приходиться приспосабливаться. Личный пример: первоначально – бульон из сваренного супа (немного). Через десять минут – мясо, сваренное в этом супе. Чуть позже – овощная приправа. Картофеля в супе не должно быть – это крахмал, он за-тормаживает процесс переваривания пищи. Жарка продуктов отменяется.

 - 2 -

Личный компромисс – большая чугунная сковородка с хорошей крышкой: малый огонь, почти паро-вая баня. Растительный жир лучше не использовать – при высокой температуре образуются канцеро-гены. Алкоголь – яд, но мы живём в цивилизованном мире, опутанном традициями, законами и прави-лами бытия. Совет: при употреблении алкоголя – закуска без животных белков: зелень, овощи, сала-ты. Для переработки белков в желудке вырабатывается фермент пепсин, а алкоголь его разрушает. При несоблюдении этого правила, последствия видны утром на человеческом лице. Они обозначают себя головной болью и дурным запахом стула и мочи. «Закусь» - зелень, салаты, и чувство меры.

Продукты и человеческий организм. Самым трудноусвояемым продуктом оказывается желток яйца, состоящего из белков и тяжёлых жиров (холестерина). На втором месте – сыры, по той же причине, но жиры здесь полегче. Иногда сыр можно обнаружить в желудке даже через 10–12 часов после употре-бления, а это нонсенс. Потребление «тяжёлых» продуктов следует сопровождать стимуляторами, в виде зелени и салатов. Рыбу и мясные продукты следует замачивать в большой кастрюле (10литров), дважды сливая воду через час. Затем, залив свежей водой, на огне довести до кипения и слить воду. Остудив продукт, разделить на однодневные семейные порции, упаковать, и в морозильник. Крупы, перед употреблением, также следует промывать, освобождая их от пыли, и хотя бы на час замачивать. Полуфабрикаты – не приобретать!

Иллюстрация. Говяжий фарш, в прямоугольной пластмассовой упаковке. Кастрюля, фарш залива-ется водой и размешивается. Вода окрашивается в мясной цвет, а на поверхность всплывают лёгкие фракции, состоящие из перемолотой свиной и куриной кожи. По весу, всплывшая фракция достигала 25% от веса приобретённого полуфабриката.

Чрезмерное потребление углеводной пищи приводит к «плохому» ожирению – (брюшко, талия) – т.е. к образованию белого жира. Белый жир – это гидрогенизированные углеводы, вроде углеводного майонеза. Он используется организмом лишь, в крайнем случае, для энергетического обмена. Избави-ться от него, при нормальной жизни, довольно трудно. Необходимо помнить, что крахмал, в процессе переработки, разбивается на мелкие частицы, именуемые декстрозой, которая всасывается в кровь в тонком кишечнике. Поэтому, дико выглядят разговоры медиков об уровне «сахара» в крови. Сахар в ЖКТ разбивается на две молекулы сахарозы, которая и поступает в кровь. Молочный сахар также расщепляется и всасывается в кровь в виде лактозы. Фруктоза поступает в кровь без изменений. Все эти «кирпичики» перерабатываются печенью в гликоген – двойная формула глюкозы. По мере потре-бности организма, печень, разбивая гликоген, выбрасывает в кровь глюкозу. Если кладовые печени переполнены гликогеном, избыток углеводов в организме перерабатывается в белый жир. Жёлтый жир образуется от избытка белков и жиров.

Имеется предположение (утверждение) какого-то японского учёного, что «сахар» делает стенки кровеносных сосудов более тонкими и образует там мелкие дырочки. При этом – бездоказательно! Нам остаётся только гадать, какой углеводный осколок занимается таким терроризмом. Если признать наличие таких повреждений кровеносных сосудов, тогда холестериновые бляшки, о которых так много распинаются медики, есть не что иное, как защитный механизм организма, закупоривающий дырку в стенке сосуда. Невольно всплеснёшь руками – а где же человеческий Разум?

Тяжёлые жиры и холестерин. Только 20% этих веществ поступает в организм извне, 80% синтези-руются самим организмом. Холестерин является строительным материалом для создания внешней обо-лочки всех клеток, а человеческий мозг на 80% состоит из этого материала. Возникшее противоречие – бляшки и сосуды – можно разрешить только одним путём – создать условия, чтобы организм сам ре-монтировал повреждённые сосуды восстановительным методом. Об этом и пойдёт речь далее.

Химические процессы внутри ЖКТ. При переработке крахмалистой пищи в желудке устанавливает-ся щелочная среда. После расщепления крахмала начинается переработка сопутствующих раститель-ных белков – среда становится кислотной, начинается переработка белков. В связи с этой особенно-стью, человек сначала ощущает сытость, а потом – чувство голода, хотя съедено достаточно много. Особенно ярко это проявляется при правильном употреблении животных белков.

Иллюстрация. По правилам раздельного питания было сварено 600 гр. хорошего мяса. После его употребления, через 5-7 минут, возникло ощущение сильного голода – пищеварительная система за-работала на полную мощность. Понимая происходящее, пришлось выпить стакан бульона, чтобы сле-гка загасить переваривающий процесс.

 Потребление растительных и животных белков приводит к закислению организма (соляная кисло-та, пепсин, ферменты, аминокислоты), употребление овощей и фруктов – выщелачивает. При этом следует иметь в виду: ягоды и фрукты, переработанные с сахаром, становятся закислителем. В пер-вую очередь от закисления страдают суставы. Кислотные остатки, откладываясь в суставах, повреж-дают суставные хрящи. Клетчатка – всего лишь «транспортное средство» для перемещения пищи по ЖКТ. Переедание концентрированной пищи (животные белки и жиры, орехи, злаки) ведет к ожире-нию, к застою пищи в ЖКТ, плохой её переработке, загниванию и внутреннему самоотравлению. Иногда встречаются полные люди, не злоупотребляющие перееданием. Это означает: имеется либо нарушение обмена веществ, либо болезнь почек и печени. Защищаясь от избытка вредных веществ, организм, обволакивает их жировой оболочкой. Именно таким образом в человеческом теле образу-ются т.н. «жировики», когда организм, обнаруживая не очень агрессивное образование, консервирует его, обволакивая жировой оболочкой. При определённой «зрелости» такого приобретения – его сле-дует удалить, ибо при повреждении оболочки, активность образования может возрасти.

 - 3 -

 Изложенный материал представляет собой лишь упрощённую основу знаний о правильном пита-нии, предназначенную для начального практического применения. В дальнейшем, каждый человек, накапливая личный опыт, выработает оптимальную для себя формулу и методику освоения нужным процессом. Но следует иметь ввиду, что это – лишь предварительная , а в дальнейшем и необходимая ступень для формирования ЗОЖ. Если остановиться на этой ступени, то даже из самого разумного че-ловека доктора не получится. Для этого надо двигаться дальше, осваивая особые знания, которые для обычного человека столь непривычны, что перечёркивают многое в его жизни. Если человек не «стру-хнёт» и пойдёт по этой дорожке – он станет не только «доктором для себя», но и чуточку другим чело-веком. Решительные – вперёд! Но для обычных людей это почти невозможно. Невозможность связана с тем, что создавая новый образ жизни, человек оказывается «протестантом», отвергающим бытовую «религию» ближайшего окружения, а это - не всякому по силам. Быть «белой вороной» в современном агрессивном мире – тяжкий крест. Попытка автора данных строк распространить это разумное дело обернулось результатом равным одной тысячной процента. Идти по этому пути способен человек, опи-рающийся на знания и разум. Без него даже сила воли долго не продержится. Именно пищей для ра-зума и является предлагаемые собранные знания и накопленный практический опыт. Дерзайте! И не говорите, что вас не предупреждали.

Исходный посыл. Современный цивилизованный мир чрезвычайно опасен для человеческого суще-ствования: вредные выбросы в атмосфере и её насыщенность электро-магнитным излучением, вода не лучшего качества, фальсифицированные и насыщенные вредными химическими веществами продукты питания. Иммунная система человека не справляется с нейтрализацией такого потока вредных веще-ств. Они накапливаются в организме, повреждая те или иные органы. Освоение системы правильного питания увеличивает мощность иммунной системы, но только благодаря устранению внутренней само-интоксикации. Чтобы иммунная система заработала на всю мощь, необходимо обеспечить её дополни-тельной биохимической энергией. А как это сделать?

Оказывается, что большая часть биохимического потенциала человеческого организма уходит на переваривание пищи и обогрев тела. Если частично освободить организм от этой обязательной функ-ции, то энергия может быть использована для другой работы.

Слово голод пугает человека на уровне подсознания. Поэтому процесс передачи биохимической энергии иммунитету, и использование её для очистки организма от вредных веществ, будем в даль-нейшем именовать физиологическим отдыхом, или процессом. Биологический предел жизни человека в среднем – 120 лет. Вредные вещества, которые человек потребляет всю свою жизнь, и внутреннее самоотравление разрушают организм, вызывая различные заболевания. Очень мало людей доживают до 90-та лет, а до 110 – единицы.

По своему назначению физиологический отдых можно разделить на следующие категории:

 - профилактика – длительность 1-3 дня;

 - оздоровительная процедура – 5-7-10 дней;

 - лёгкая лечебная процедура – 15- 20- 30 дней;

 - максимально лечебная – 35 и более.

 На этом пути в Англии произошёл эксперимент (вынужденный), показавший верхнюю границу этого процесса. Шесть заключённых из ирландской республиканской армии (ИРА), выдвинув какие-то тре-бования, объявили голодовку. Власти сказали, что у них продуктов достаточно, и они никого не лиша-ют еды. Первый ирландец умер через 45 дней. Последний – на 62-ой. Автор данных строк, пытаясь преодолеть онкологию, назначил себе физиологический отдых длительностью 50 дней. Но организм на 45-ий день каким-то образом довёл до сознания, что дальше идти не следует. Цель достигнута не была, но злокачественное образование уменьшилось, и в дальнейшем остроту её «домогательств» мо-жно было как-то регулировать. Овладение процессом – дело непростое.

 Именно здесь надо опираться на разум. Теория гласит, что использовать процесс надо с момента половой зрелости. С возрастом использование процесса становится всё более тяжким, поскольку вы-брос в кровь большого количества вредных веществ, очень тягостно для организма. Поэтому, людям в возрасте, овладение процессом следует начинать на уровне профилактики. Сферой действия этого уровня является ЖКТ. Использование профилактики даёт следующий результат: в ЖКТ нормализу-ется кислотно-щелочная среда, имеющиеся вредные накопления нейтрализуются и выбрасываются органами выделительной системы, включая выделение дополнительной серы в ушах.

 Практика показала, что использование однодневного варианта, даёт меньший результат, чем по-луторадневная процедура, в связи с тяготами входа и выхода из процесса. Оказалось, что наиболее оптимальным будет 1.5–дневный процесс, с периодичностью три раза в месяц. Выбор начала – от условий жизни человека. Итак – процесс начинается с того момента, когда человек отказывается от очередного приёма пищи. Поэтому начинать его лучше всего с утра. В начальном периоде переход к процессу начинается через 10-12 часов от момента отказа от очередного приёма пищи. В дальнейшем, через 7-10 лет, эта фаза сократится до 8-9 часов. Трёхдневная дистанция вполне достаточна для дву-кратного использования в течении месяца. Для работающих людей наиболее приемлема дистанция в полтора дня – с 8-ми утра субботы до 17-ти часов воскресенья. Вечер воскресенья даёт возможность привести организм в норму. Итак, процесс пошёл. Что же происходит с организмом?

 Признаки начала процесса: снижается температура тела, понижается кровяное давление, возника-кает общая слабость, человек зябнет, приходиться теплее одеваться. Организм как-бы переходит на

 - 4 -

 экономное внутреннее питание. Уровень глюкозы в крови устанавливается ниже минимальной нормы (отсюда и слабость), в кровь начинают поступать вредные вещества. От всего этого сильнее всего страдает головной мозг, ему не хватает кислорода, а при движении может возникнуть легкое голово -кружение, особенно при движении головы снизу вверх (отток крови). Поэтому, наклонившись, голову надо поднимать медленно. Через 5-10 лет, когда организм будет очищен, эти негативы почти что ис-чезнут. Чтобы снизить концентрацию вредных веществ в крови, следует много пить, как минимум три литра в сутки. Вода должна быть кипячёной.

 На профилактической стадии существует подводный камень, преодоление которого требует усилий воли и разума – это мысль о еде. Эту мысль надо подавлять, заменяя её новой. Мужикам советую ду-мать о бабах, и наоборот. Следует отводить взгляд от любого продукта питания, избегать разговоров о еде, особенно если это реклама. Чаще убеждать себя, что это состояние – самая полезная процеду-ра в мире. И рефреном повторять: «чем хуже – тем лучше, идет очистительный процесс».

 Человек должен радоваться своему тяжкому состоянию, иначе – всё оборвется, и он опустится на дно своей обыденной жизни, не сделав и шага в нужном направлении. Захотели поесть – выпейте ста-кан воды. Осваивая правила ВЫХОДА из процесса, придётся кое-что поменять в своих привычках. По поводу алгоритма питания существует очень модная поговорка: «Завтрак съешь сам, обедом поде-лись с товарищем, а ужин отдай врагу». Эту поговорку придумал тот враг, который в ней упоминается. Переработка белков и жиров продолжается в кишечнике 10-12 часов, после чего нужные вещества начинают поступать в кровь. Поэтому, омлет или сыр, употреблённые утром, отдадут свою энергию только поздним вечером. Переработка тяжёлой пищи отнимает у организма много сил (биохимической энергии). Тяжесть в животе – не лучший стимулятор активной жизнедеятельности. Состояние сытого удава лучше перенести на вечер. Поэтому, правильный алгоритм ежедневного питания таков: очень лёгкий завтрак (фруктовый), крахмалистый или овщной обед, тяжёлая еда – на ужин (до 20-ти часов). Перед сном рекомендуются фрукты, содержащие много клетчатки (яблоки, груши).

 Алгоритм ВЫХОДА по ступеням профилактики. Профилактика суточная (24 часа). Обычный, пра-вильный рацион: утром чай с сухофруктами (изюм, курага, финики, и т. п. Можно 2-3 вида сразу, но понемногу). Крахмалистый обед (картофельное пюре с куском зернового или ржаного хлеба (от бе-лых хлебов лучше отказаться), или каша с овощным салатом и зеленью). И никаких компотов или ча-ёв, и никакой соли – её достаточно в одном куске хлеба. Избыток соли после выхода приведёт к отёч-ности ног и даже лица, особенно после длительных процедур. Для страховки, можно за 15 минут до обеда выпить стакан воды. На ужин – что-нибудь овощное, а при энергичном образе жизни и физиче-ских нагрузках можно употребить и белковую пищу в виде отварной или на пару рыбы с зелень и ово-щным салатом (без картофеля – это крахмал) А перед сном – смотри рекомендацию, данную выше.
 Удлинённая профилактика (32 часа). 16-17 часов второго дня процедуры. Крахмалистый ужин или отварные овощи (кабачки, тыква, баклажаны) с зеленью и салатом (огурцы, морковь, репа, брю-ква, отварная свёкла). Салат без растительного масла. Перед сном – фрукты. На следующий день – правильный рацион.

 3-х дневная профилактика. Вечером третьего дня, перед сном, 2-3 помидора разрезать на круп-ные куски, залить крутым кипятком (можно даже на огне довести до кипения), остудить и съесть их. Жидкость не выливать, а употреблять её в дальнейшем в качестве питья. Эта процедура нужна, в свя-зи с тем, что за три дня отдыха кишечник уснул, а в помидорах имеется вещество, стимулирующее его работу. Утром следующего дня – обычный правильный, но растительный рацион при уменьшенных объёмах еды, соизмеряя объём с тяжестью употребляемой пищи. Доза фруктов – увеличена. Расти-тельное масло и отварная рыба только во второй день. В дальнейшем, после рыбного дня, можно пе-реходить к индейке и курице, а в последующие дни – нежирное животное мясо, делая иногда разгру-зочные вегетарианские дни. Рыбу, птицу и мясо можно подсаливать, но чуть-чуть, не более 0,5 гр. на одну порцию Разумность приходит с накопленным опытом – дерзайте!

 Нормативы: суточная процедура (24 часа) – раз в неделю; полуторадневная (32 часа) – три раза в месяц; трёхдневная – два раза в месяц. После этой процедуры – две недели «отдыха», затем профи-лактика. Освоение профилактической ступени должно длиться как минимум полгода, чтобы накопил-ся личный опыт и появилась уверенность в собственных силах. Если такая уверенность появилась, то можно переходить к освоению оздоровительного этапа.

 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ОТДЫХ.

 Это самая трудная, тяжкая и проблемная ступень, поскольку иммунитет, наведя порядок в ЖКТ, приступает к очистке отдельных органов человека, начиная с самого испорченного. Именно здесь на-до быть собранным, стойким, не спешить, постепенно продвигаясь вперёд. Период освоения этой сту-пенью – примерно два года.

 Нормативы: пятидневка – один раз в месяц, 2-недели передышка, затем – профилактика.

 Семидневка – один раз в месяц, 2-недели передышка, затем – профилактика.

 Десятидневка – один раз в два месяца, три недели передышка – профилактика.

Начало ВЫХОДА, как у трёх днёвки – варёные помидоры на ночь и растительная диета в первые дни: пятидневка – два дня; семидневка – три дня; десятидневка – четыре дня. Первоначальный объём пи-ши – 0,5 обычной нормы. Увеличение – по нарастающей. И чем длиннее процедура, тем более плав-ной должна быть кривая. Особенно это относится к тем дням, когда начинается приём животных бел-ков. Первые дозы животных белков также надо уполовинить. При избытке еды возникнет несварение

 - 5 -

 и расстройство желудка. Выход в таком случае только один – сразу же перейти на удлинённую про-филактику (32 часа). И никаких лекарств – это химия, а она в такие моменты очень вредна.

 Особые моменты, возникающие на этой ступени. Человек как бы обнаруживает все свои болезни и болячки, не все сразу, а начиная с самой проблемной. Идёт процесс удаления повреждённых кле-ток, а это болезненно. Даже места удалённых миндалин могут воспалиться.

 Попутный маленький ЛИКБЕЗ. Воспаление – это активная фаза работы иммунитета по устранению любых неприятностей в организме. Идёт мощная химическая работа с выделением тепла. Безопасная граница повышения температуры для детей – 40 градусов, для взрослых 38-39 в зависимости от воз-раста. Поэтому, дико и невежественно выглядит медицина, пичкающая больных жаропонижающими и противовоспалительными, а заодно и обезболивающими средствами, тем самым затягивая болезнь.

 После хирургических операций и тяжёлых травм – да, чтобы человек не умер от шокового состояния. Невольно закрадывается подлая мысль – а может быть они в этом заинтересованы?

При обычных травмах и ушибах, мозг, реагируя на боль, посылает в это место комплексную бригаду защитников, ремонтников и санитаров, удаляющих поврежденные клетки. Как тут не сказать – болей-те на здоровье. Поэтому, терпимую боль надо терпеть. При длительных оздоровительных процедурах, в первую очередь в желудке начинают выделяться вредные вещества в виде кислотных остатков – возникают позывы тошноты. Для облегчения ситуации, надо иметь дополнительный сосуд для кипя-чёной воды, в которую добавлена питьевая сода (на 3 л. одна столовая ложка соды). Злоупотреблять такой водой не следует – только для гашения позывов тошноты.

 Иллюстрация. Идёт первая десятидневка. Предвидя это, примерно в середине процесса, перед сном было приготовлено 3л. соответствующей воды. Просыпание ужасное, словно умираешь. Выпивается литр содовой воды. Через 5 мин. вода фонтаном вырывается наружу. Хорошо, что дело было на даче – фонтан направлен на землю. Выпивается ещё литр содовой воды. Через две минуты – два пальца в гортань, вызов искусственной рвоты (промывание желудка). В этот день остаток содовой воды был использован полностью.

 Другой аспект. Мозг страдает от избытка вредных веществ в крови. Болит голова, почти нестерпи-мо, организм работает на полную мощность, очищая свои закрома. Надо отнять у него часть энергии, израсходовав её, на что то другое. Оптимально – прогулка на свежем воздухе. Маршрут – поменьше людей и автомобилей. Полчаса туда, полчаса обратно. Озон в оздоровительных процессах очень поле-зен. Самочувствие мозга станет приемлемым. Общую слабость надо мужественно (женственно) терпеть и поменьше лежать. Любое движение и шевеление, облегчает тягостность процесса.

 На этой стадии обнаруживается и положительный момент. Организм, перейдя на внутреннее пита-ние, словно привыкает к тому, что пищи нет, примерно на третий день. Пропадает чувство голода. Здесь всё зависит от самого человека: запрет мыслям, избегание рекламы, картинок и разговоров о еде. Для устойчивости психологического состояния, надо чётко держать в сознании назначенную да-ту прекращения процедуры, и даже внутренне предполагать о её продолжении, с целью достижения лучших результатов. Надо превратиться в носорога, который остановится только перед непробивае-мой стеной (дата выхода). И никакой слюнявой жалости к самому себе. Покиньте тело и наблюдайте за его страданиями со стороны. Это – всего лишь плоть, которую Вы улучшаете. Другого пути просто нет. Это – путь свободы разумной личности, освобождающейся от гнёта загнивающего окружения (понятие «социум» пока что никто порядком не понимает).

 На этой ступени у человека возникает белковый дефицит, поэтому первый приём пищи, после фруктового чаепития – картофельное пюре с зерновым хлебом. Картофель – уникальный овощ, содер-жащий в себе все незаменимые аминокислоты, необходимые для живого организма. Правда, в нич-тожных долях, но этого достаточно на первых порах малоактивной жизни. При длительных процеду-рах – первый день выхода тяжелее последнего дня исполняемой процедуры. Ощущение такое, слов-но тебя ударили мешком с песком по голове. Это надо иметь в виду, поэтому необходимо создать для себя условие больничной палаты. Вот здесь-то и можно полежать, экономя энергию. В первые два дня после выхода, для лучшей стимуляции кишечника, можно за 15-20 минут до приёма пищи (обед или ужин) употребить два небольших помидора, вымыв их с туалетным мылом, чтобы скрипела кожура. Но злоупотреблять томатами не рекомендуется. Томаты относятся к отряду паслёновых, которые содер-жат щавелевую кислоту. Соли щавелевой кислоты (оксалаты) – труднорастворимы. Избыточное упо-треблени растительных продуктов, содержащих щавелевую кислоту, приводит к отложению оксалатов в суставах и почках. Если оксалатное отложение образовалось в почках, то удалить его можно только методом ультразвукового разрушения, а это чревато.

 Иллюстрация. Систематическое использование длительных процедур значительно очистило орга-низм от вредных накоплений, дав возможность иммунитету заняться более трудными делами. В конце самой длительно процедуры (45 дней) в полиэтиленовом сосуде, в котором иногда собиралась моча для исследования химического состава, на дне возникло твёрдое образование голубого цвета, круг-лой формы, диаметром 10 сантиметром. Это было тонкое образование с утолщением в самом центре, своего рода мочегонная «летающая тарелка». Попытка удалить её при помощи спирта, туалетного мыла и стирального порошка, не принесла никаких результатов. Пришлось сосуд выбросить.

 Когда организм «очнётся» и начнет ощущать белковую недостаточность, возникнут позывы звер-ского голода. Это надо понимать и не идти навстречу этим примитивным физиологическим требова-

 - 6 -

ниям. Идёт разумная реконструкция человеческой плоти. Пусть потерпит. Чувство голода надо зали-вать водой, в крайнем случае – куском хлеба (это – для слабаков). Желательно, чтобы освоение оз-доровительного этапа продолжалось минимум два года. Здесь итак предлагаются нормативы в 2-3 раза выше теоретических (выход должен быть вдвое длиннее процесса) Соблюдение правильного питания даёт возможность сократить нормативы.

 ЭТАП ЛЁГКОГО ЛЕЧЕБНГО ПРОЦЕССА.

 Пройдя оздоровительный этап, человек сам становится профессионалом в этом деле. Остаётся только уточнить некоторые нюансы использования метода для лечения закоренелых болезней. Глав-ный принцип этого этапа – двигаться вперед до исчезновения болевого синдрома, плюс три страхово-чных дня.

 Иллюстрация. Возраст 40 лет. Возник приступ ишемии. Посещение врача. Предписано лечение в течении месяца определёнными лекарствами. Строгое исполнение предписаний врача. Боль исчезла, но было такое ощущение, словно в сердце булькает вода. Было неприятно и неприемлемо. Полностью разочаровавшись медициной, устроил лечебный процесс длительностью 20 дней. Бульканье исчезло, и с тех пор синдром ИБС больше никогда не возникал.

 А начиная с 45-го года жизни, человек, дожив до 80-ти лет, только трижды посещал поликлинику. Дважды – по поводу травм, вызванных падением, и один раз в связи с отравлением порченой скумб - рией, политой искусственным дымом. Возник синдром раздражённого кишечника. Медики радостно потирали руки, намереваясь вырезать здоровому человеку желчный пузырь (рефрен – какой хороший живот, ни одного шрама) Человек, понимая медицинское невежество и корпоративную корысть, отка-зался от такой услуги. ( Медицинские услуги оплачиваются из фонда ОМС, поэтому хирурги готовы резать любого здорового человека. Каждый разрез скальпеля оборачивается для хирурга звонкой монетой, которая включена в стоимость всех товаров, в виде отчислений в фонд ОМС. Поэтому, все медицинские услуги, в конечном итоге, оплачивает сам пациент, даже приходя в поликлинику с на-сморком. Вся медицина переведена на сдельную оплату труда, поэтому они не заинтересованы в устранении болезней). И никаких ОРЗ, гриппов, вирусов и прочих заболеваний. Только профилакти-ческие, оздоровительные и лечебные процедуры на дому. И только естественный износ суставов, и общее старение клеток.

 А теперь о холестериновых бляшках и варикозном расширении вен на ногах. На 90% это явление касается женской половины человеческого рода. В молодости, на заданный вопрос: «А что это такое?» Был дан ответ, что это от того, что женщины, рожая детей, чрезмерно напрягаются, поэтому вены на ногах и раздуваются. Связь между указанными явлениями, несомненно, есть, только объяснять её на-до немножко по-другому. Если иметь ввиду японскую «чудо-мысль» о негативном воздействии актив-ных углеводных осколков на стенки кровеносных сосудов, то можно смело сказать, что рассматрива-емое явление есть продукт (результат) развития человеческой цивилизации. Венозная кровь поступа-ет в вены из мельчайших капиллярных сосудов, и если эта переходная область сдавливается, движе-ние крови замедлится, со всеми вытекающими отсюда последствиями, хотя давление крови в обеих системах возможно и не изменится. Сердце, таких случаях, работает как мотор водонапорной башни, постоянно поддерживает давление , хотя водой никто не пользуется.

 Материальные достижения цивилизации, использование которых, приводят к замедлению движе-ния крови: модная, узкая, плотно облегающая женская обувь на высоких каблуках; женские колгот-ки, сдавливающие нижнюю часть тела, и современные носки, имеющие поверху широкую полосу про-резиненной ткани. Чтобы ослабить эту удавку, приходиться ножом или ножницами повреждать эту по-лосу. И дико слышать рекомендацию – «для борьбы с варикозом, одевайте прорезиненные давящие чулки». Кроме того – общие жизненные факторы: лишний вес, а у женщин – вынашивание ребёнка, а затем многолетнее таскание его на своих руках; длительное пребывание на ногах, чрезмерное потре-бление чая и кофе, и т.д. От многих жизненных моментов просто не уклониться. Остаётся одно – ис-кать методы и средства, дающие организму возможность устранять такие повреждения сосудов.

 Систематическое использование отдыха от пищи такие возможности предоставляет.

1). Понижение давления крови уменьшает напряжение в стенках кровеносных сосудов.

2). На всём протяжении процесса в кровь не поступают активные осколки углеводов.

3). Перейдя на внутреннее питание, организм использует для этого все имеющиеся избытки: умень-шается мышечная масса, используется всё излишнее и ненужное. При пониженном давлении, расши-ренный участок сосуда как бы становится дряблым. Иммунитет, в поисках пропитания, удаляет часть излишних клеток. Просвет суживается, возможно, на микрон, но это уже положительный результат.

4). Во время оздоровительных и лечебных процедур постоянно идут «ремонтные» роботы во всех пов-реждённых местах организма, даже при мелких порезах. Если в стенках сосудов имеются отверстия, то они будут подвергнуты ремонту, а бляшки будут использованы в процессе обмена веществ.

5). При восстановлении нормального образа жизни, в «отремонтированных» местах будет запущен процесс расширенного воспроизводства новых клеток, улучшенного качества. В такие моменты, для помощи организму, можно воспользоваться американской культурной «фишкой» - сидя в кресле, по-ложть ноги на стол. Снижение давления в ногах способствует лучшему восстановлению сосудов.

 Одним из признаков хорошего течения лечебного процесса, является появление по всему телу ме-лкой, едва ощутимой, но приятной вибрации. Это означает, что очистка организма происходит уже на

 - 7 -

клеточном уровне. Но достичь этого состояния удаётся очень редко – все мы перегружены жизненны-ми проблемами. После 70-ти лет проведение процедур заметно затруднилось, сказывается общее ста-рение всех клеток. А до 60-ти – после лечебных процедур – ноги сами идут вперёд, мир становится ярче, зрение лучше, собственное тело приобретает крылья.

 Конкретный факт для неразумных. Молодая девушка лет двадцати, остановив машину, попросила срочно «подбросить» её в нужное место. Она была чем-то возбуждена, и как бы стараясь снять с себя напряжение, поделилась следующим. Недавно она провела семидневную голодовку по Брегу. Ей так хотелось мяса, что она, сразу же по окончанию процедуры, пожарила приличный кусок и съела его в сопровождении хлеба, картошки и овощного салата. Через 3-4 часа у ней возник завороток кишок, а вечером она уже лежала на хирургическом столе. Физиологический «отдых» – дело серьёзное.

 Итоги лечебных процедур (период 45-75 лет):

1). Кроме ИБС, вылечен гастрит с повышенной кислотностью (желудок переваривает железо).

2). Больная печень укрепилась настолько, что можно считать её здоровой.

3). После 50-ти лет исчезли незначительные фрагменты варикозного расширения вен на ногах.

4). Ближе к 70-ти годам возникли боли в толстом кишечнике. Вначале редкие, затем чаще, а когда

 они стали непрерывными, возникло подозрение на онкологию. Пришлось употребить лечебную

 процедуру в 30 дней. Проблема была устранена.

5). Через год возникла подобная проблема с желудком. Процедура 35 дней. Теперь – полный порядок.

6). После 70-ти лет пришлось устранять воспаление суставов на левой ноге. Сначала голеностоп –

 длительность лечения 20 дней. Через полгода – коленный сустав. Длительность – 30 дней.

7). В 78 лет на кистевом суставе левой руки обнаружилась злокачественная опухоль в том месте, где

 дважды были разорваны сухожилия. Было принято решение провести максимальную лечебную

 процедуру длительностью в 50 дней. Но на 45-ый день организм сказал – нет, дальше двигаться

 не надо. Однако, результат получился положительным: образование уменьшилось и её состоя-

 нием стало возможным управлять.

Размышление о причинности онкологии. Конечно: радиация, химические отравления, наследствен-ность. А есть ещё и бесшабашность молодости, когда человек бездумно подвергает своё тело различ-ным травмам. Повреждённые клетки не всегда восстанавливают свою структуру в первозданном виде. Длительное воспроизводство таких клеток со временем и может привести сначала к пассивному обра-зованию («жировики»), которое в дальнейшем, при определённых условиях, может перейти в актив-ное состояние. Молодёжь! Берегите своё тело, не злоупотребляйте, искореняйте дурные привычки. Разумный образ жизни уменьшит вероятность закончить её в онкологическом лазарете.

 В общем плане следует отметить, что грибковые заболевания этим методом не устраняются, а также: стрептококки, стафилококки, пневмококки и золотистые стафилококки, природа которых – грибковая. Но проведение лечебных процессов при воспалении суставов ставит их на место надолго.

 А неизбежное столкновение с рукотворным ковидом прошло абсолютно незаметно, бессимтомно. Только более поздние размышления на эту тему отметили следующее. В период войны иммунитета с вирусом, из организма увеличивались выделения «результатов» этой войны, в виде отхаркиваний и выделений из носоглотки. Проглатывать такие фракции не следует, поэтому было использовано с десяток специальных мягких тряпочек для сбора этой нечисти. Доказательством того, что война дей-ствительно была, послужил факт обнаружения в лёгких, при резких вдохах (трижды), какое-то ощу-щение, словно кто-то их пощипал. Объём легкого раздражения охватывал, примерно, четверть внут-ренней поверхности лёгкого. Длилось это примерно неделю. Затем, извержения прекратились.

 Январь 2022 год

 Авторская подпись. / Некто, или Никто /, ибо собранные знания вырабо-

 таны всем человечеством и они принадлежат всем. Податель материала

 всего лишь делится с человеческим миром результатами практического

 применения собранных знаний, в форме советов. А за советы – денег не

 берут. Пользуйтесь себе во благо, и просвещайте других.