

## Исцели себя сам

*Тому, кто не хочет изменить свою жизнь, помочь невозможно»  
(Гиппократ)*

Индустриальная цивилизация в своем развитии докатилась до того, что занялась производством искусственных (синтетических) продуктов питания. Однако человек как был, так и остался частью Природы, поэтому не может не подчиняться ее законам. Употребляя продукты глубокой переработки - «очищенные и обогащенные», вы каждый день рискуете преждевременно потерять здоровье и утратить качество жизни. Нам «посчастливилось» жить в обществе потребления, которое через рекламу управляет поведением граждан. Вначале люди питаются неизвестно чем, потом их лечат преимущественно от этого, то есть и производители продуктов питания, и медицина, и фармакологическая промышленность заинтересованы в том, чтобы вы ели и болели. Все начинается с того, что при капитализме предприятия пищевой промышленности озабочены не вашим здоровьем, а извлечением максимальной прибыли. Для этого изобретаются новые продукты питания «быстрого приготовления», «долгоиграющие продукты» в высокотехнологичных упаковках, продукты с «улучшенным» вкусом, запахом и цветом, наконец, «продукты- наркотики», которыми никак не наешься и которых хочется всё время.

Химических добавок используемых в производстве пищевых продуктов более тысячи. Каждая пищевая добавка имеет свой символ (скажем, краситель E 100- E 199, консервант E 200- E 299, антиокислитель E 310- E 343, стабилизатор E 400- E 477, эмульгатор E 501- E 527, усилитель вкуса и аромата E 600- E 699, пеногасители E 700- E 999 и т.д.) Каждый день мы потребляем различные продукты, которые мы покупаем в магазине на упаковках которых стоят эти символы. Но, задумываемся ли мы о вреде который эти продукты могут нанести нашему здоровью.

Вызывают злокачественные опухоли: E 103, E 105, E 121, E 125, E 126, E 130, E 131, E 142, E 152, E 210, E 211, E 213-E 217, E 240, E 330, E 447.

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта: E 221-E 226, E 320-E 322, E 338-E 341, E 407, E 450, E 461-E 466.

Аллергены: E 230-E 232, E 239, E 311-E 313.

Вызывают болезни печени и почек: E 171-E 173, E 320-E 322.

Человек в день употребляет до 10-15 грамм консервантов. Это большая доза если учесть что в одном продукте его несколько миллиграмм. В год мы потребляем до 4 килограммов консервантов.

О вреде (генетически модифицированных организмов) ГМО говорить не приходится. Все мы знаем, что ГМО вызывает снижение иммунитета, аллергические реакции, накопление в организме чужеродных белков, а также канцерогенный и мутагенный эффекты, что особенно опасно для беременных женщин.

Заполнение прилавков в обществе «изобилия» обманчиво. Лучше не смотреть на глянцевые упаковки, а подумать о том, стоит ли бежать за всеми в «беличьем колесе», которое вертит диктатура потребления? Нужно ли стремиться соответствовать навязываемым бесовским стандартам жизни и зарабатывать деньги, на которые нельзя купить ничего полезного? Это ли не пришествие Антихриста в облике либеральной демократии? Не отсюда ли немотивированная жестокость и агрессия по отношению к себе, своим близким, другим людям? Не иначе как неблагополучное бытие человеческого содержания определяет ущербное сознание. Может быть, лучше вернуться к истокам и испить родниковой водицы!

Человек создан Природой, она и должна его лечить. Либерализм не приемлем потому, что он, в погоне за прибылью и «эффективностью» производства, заменяет Природу и натуральные продукты на лжепродукты, лжеуслуги и лжевозможности так называемой цивилизации.

Более шести лет я изучаю лекарственные травы и применяю их в оздоровлении себя, своей семьи и друзей. Изучаю программы Др.Шульца и его рекомендации по лечению тех или иных болезней. Теперь я знаю без тени сомнения, что нет неизлечимых заболеваний. Каждый может быть здоровым если он действительно хочет этого.

Я не врач как таковой, я не лечу, я даю людям инструменты, чтобы они сами смогли себя лечить, стали сами докторами. Используя оздоровительные программы Др.Кристофера и Др.Шульца. Все умирают, вопрос в том чтобы жить настолько хорошо насколько мы можем. И не лежать в клинике с трубкой в глотке, весь в датчиках и под капельни – цей. Когда врач говорит, что ничего нельзя сделать, это значит ничего нельзя сделать из того, что они знают. Они эго-маньяки, они не допускают даже мысли что могут быть другие методы и принципы лечения которые они не могут понять. Но есть тысячи других способов вылечиться, вне традиционной медицины.

У нас учат на врачей, учат какое лекарство приписать при какой болезни, они говорят я прошёл образование, я доктор.

К сведению, в курсе медицинских институтов, не изучают вообще продукты питания и растения и их влияние на здоровье человека нет такого предмета! Они изучают только таблетки. Поэтому любой врач, российский, американский, немецкий, всё равно медицина везде это огромный бизнес и не могут знать о продуктах питания больше обычного обывателя! Нет ничего смешнее слышать рекламные заявления, что по вопросу питания, дескать, обращаться к врачу!

Когда люди больны, они говорят, что согласны на все чтобы вылечиться. Но когда дело доходит до сути натурального лечения они пасуют. Поэтому людям нужны пилюли, которые всё за них сделают. В натуральном лечении нужно приложить много труда чтобы выздороветь. Они хотят придумать таблетку от рака, когда рак это результат всех плохих привычек накопившихся за всю жизнь, его нельзя вылечить таблеткой. Чтобы вылечиться придётся поработать над собой.

Если человек хочет вылечиться он должен перестать есть мясо. До тех пор пока вы не станете на 100% здоровым вы должны быть на 100% вегетарианцем. Животная пища это серьёзная причина заболеваемости в стране. Если вы в очень плохом состоянии, если вам грозит смерть, перестаньте есть. Переходите на соковое голодание, купите соковыжималку и делайте соки. Полный переход на свежие соки на первом этапе лечения. Когда ваш организм очень слаб вам нужно есть фрукты, у организма нет сил на переваривание. Необходимо выпивать минимум 3 литра сока в день.

Если вы не настолько больны, то переходите на сырые фрукты. Сырые продукты насыщены всем необходимым, когда вы готовите еду вы уничтожаете витамины, энзимы и практически всё полезное. Если вы хотите большего то можете позволить себе немного приготовленной пищи. Очень важный момент. Больным людям надо выбираться из кроватей или они умрут. Для начала можно просто ходить. С каждым днём всё больше. Больным нужно двигаться, заставить тело работать, если вы будете лежать вы пропадёте. Даже если вы будете ходить вокруг кровати, нужно с чего то начинать.

Первый шаг в любой оздоровительной программе это открытие своих выводящих каналов. Самое важное это кишечник. Заставьте кишечник работать.

(формула д-ра Шульца для очищения и освобождения от токсинов ободочной кишки была опубликована в «ost- west panorama» N 3 1 März 2010 в статье «Быть здоровым просто»)

Второй шаг это открытие выводящих каналов печени. Для этого нужна прочистка печени и заставить её работать.

(три способа очищения печени и желчного пузыря по формуле д-ра Шульца опубликована в «east- west panorama» N 5 1 Mai 2010 в статье «Сохрани свою жизнь!»)

Третий шаг это очистка кожи и дать ей свободного дыхания. Через кожу выделяется бо- льшое количество воды, газа и других веществ. И очень важны натуральные дышащие материалы в одежде, позволяющие коже выводить.

Четвёртый шаг это очистка почек. Важное для очистки почек это избегать любых жид- костей кроме, фруктовых соков, овощных соков, травяных настоев и воды. Это основ – ной метод чистки почек. Всякого рода содовые, сладкие газировки могут забивать ваши почки. Вам нужно избавиться от кофе. Кофе это не только кардиологический опасный продукт, но также в плане повышения вероятности рака. Нужно полностью отказаться от алкоголя.

Формула Д.Шульца при болезни почек и мочевого пузыря.

Медвежий ушки листья, Можжевельная ягода, кукурузные рыльца, Хвощ трава, Зимолюбка листья, Лопух корни и семена и Золотарник цветы.

Терапевтическое действие.

Эта формула как диуретик (усиливает выделение мочи), так и дезинфицирующее средство для почек, мочевого пузыря и мочевыводящей системы. Травы в формуле уничтожают бактерии которые могут вызвать воспаления почек и мочевого пузыря. Любые инфекции мочевых путей будут излечены с помощью формулы, даже те кото- рые не были вылечены в традиционной клинике.

По 1 столовой ложке смеси на 500 мл. кипятка настоять 40 минут.

Дозировка: пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 20 мин до еды. Лучшие результаты достигаются через 3-5 дней.

Или сделать настойку 1:10 и пить 1 ч.л. 3-4 раза в день.

Последняя категория лечения это эмоция. Всё тело зависит от того какое у вас эмоци- ональное состояние. Каждая клетка реагирует на наше состояние. Эмоции это химичес- кие вещества которые вырабатывает ваш мозг и влияет на всё тело. Если вы чувствуете любовь, то положительные гормоны растекаются по вашему телу. Если вы не можете изменить себя, нужно научиться этому. Все негативные эмоции разрушают нашу имму- нную систему, могут быть причиной рака. И наоборот позитивные эмоции стимулиру- ют нашу иммунную систему. Если всё время ныть, жаловаться на жизнь, ненавидеть ко- го-то это делает нам хуже. Негативные эмоции приводят к болезням, позитивные эмо – ции лечат.

В заключении хочу перечислить самые полезные продукты в питании человека.

Среди продуктов питания самыми ценными на земле являются:

1. Структурированная вода (жидкость, подобная нашей крови). К такой воде относится талая вода и кисломолочная сыворотка. Талую воду можно приготовить путём замо- раживания и размораживания очищенной воды. Сыворотку постоянно пили мудрые люди (в том числе «Клеопатра») для омолаживания всего тела. В то время, как алко – голь, минеральная, кипячённая и другие искусственные напитки разрушают во- ду из которой состоят наши клетки. Поэтому тот, кто пьёт эти напитки, быстро старе- ет и часто испытывает жажду.

Человек в основном состоит из воды. При рождении она составляет более 90% всей массы. Поэтому наиболее важно снабжать организм чистой водой. Такую воду тело способно впитывать из чистого воздуха или фруктов и овощей.

2. Второе место среди самых полезных продуктов питания занимают проростки зерно- бобовых. Они очень высоко ценятся йогами, так как известно, что проростки по срав- нению с другими продуктами питания, дают наибольшее количество жизненной энер- гии. В проростках пшеницы, овса, ржи, чечевицы, фасоли маш содержится практиче- ски вся таблица Менделеева, а также огромное количество витаминов. Многие муд – рецы утверждают что напиток бессмертия или амброзия готовился именно из проро –

щенных зёрен.

Чтобы зёрна проросли, их предварительно замачивают в воде на 12 часов, а затем воду сливают, оставляя зернобобовые прорасти около 11 часов. Проростки обычно употребляют отдельно или с овощами.

3. Третье место среди самых полезных продуктов питания занимают семена кунжута, мака, льна, тыквы, подсолнечника.

Семена (особенно пророщенные) многократно превосходят по всем показателям другие продукты питания. В них содержатся самые высококачественные белки и жиры, превосходящие мясные во много раз! В семенах заложен весь комплекс полезных веществ. И это не случайно, - ведь из семян способны вырасти деревья.

Кунжут, мак и лён по содержанию кальция превосходят молоко более, чем 10 раз!

Недаром мудрые врачи приписывали людям эти продукты для укрепления костей и лечения переломов. Перед употреблением семена замачивают в очищенной воде от 1 часа до 3-8 часов. В воде семена набухают. Ферменты, которые находятся в семени, способствуют естественному перевариванию в желудочно-кишечном тракте человека. Организм при этом не тратит энергию на образование ферментов, необходимых для переваривания семян. Жизненная сила человека при этом возрастает.

4. Четвёртое место среди самых полезных продуктов питания по праву занимают корни и травы. Известно, что йоги, питающиеся кореньями и травами, живут более 150 лет. Из зелени наиболее ценными являются: петрушка, укроп, сельдерей, мята, базилик, стевия, тысячелистник, зверобой, девясил и т.д.

5. Пятое место среди самых полезных продуктов питания занимает морская капуста.

Это - во истину натуральный, созданный самой природой, идеально сбалансированный комплекс, содержащий около 40 микро- и макроэлементов, находящихся в соединении с органическими веществами.

Неудивительно, что японцы, регулярно употребляющие морскую капусту, живут значительно дольше других народов.

6. Шестое место среди самых полезных продуктов занимают продукты пчеловодства (мёд, пыльца, прополис, перга и т.д.)

Продукты пчеловодства - это божественные продукты, существовавшие от начала сотворения мира. Продукты пчеловодства издавна использовались врачами для лечения самых тяжелейших болезней. По энергетической ценности они, в сотни раз превышают мясо, рыбу и искусственные продукты (хлеб, макароны, консервы и т.д.)

Недаром Величайший учёный Пифагор, который был вегетарианцем, питался в основном продуктами пчеловодства и овощами.

7. Седьмое место среди самых полезных продуктов питания отводят свежим фруктам и ягодам. Фрукты содержат натуральные сахара, огромное число ферментов, структурированную воду, поэтому употребляя фрукты, можно утолить жажду.

8. Восьмое место среди самых полезных продуктов питания занимают свежие овощи.

Свекла, огурцы, топинамбур, морковь, репа, редиска, капуста всегда пользовалась спросом среди долгожителей Европы.

9. Девятое место среди самых полезных продуктов питания занимают орехи. Эти продукты следует употреблять очень ограниченно (не более 100 -150 грамм в сутки, при исключении из рациона бобов и мяса), так как в орехах очень много жиров и белков. Стоит особо обратить внимание на грецкий орех. У многих европейских народов грецкие орехи считались пищей богатырей. А всё потому, что им нет равных по качеству белка и жирных кислот. Известно, что чемпионы первых олимпийских игр и спартанцы основной белковой пищей считали орехи и бобовые.

Врач М. Бирхер Бергер считал грецкий орех чуть ли не самой полезной белковой пищей: «Это естественно, живая пища, насыщенная энергией солнца». А учёный И. В. Мичурин назвал грецкий орех хлебом будущего.

10. И последнее десятое место среди самых полезных продуктов занимают; нешлифо – ванный рис, гречка и овсянка. И хотя они – менее ценны среди других продуктов, но они всё же значительно полезнее мясных продуктов.

Для приготовления овсянки и гречки, крупу достаточно замочить в тёплой воде на 1-2 часа (воды должно быть почти в два раза больше). А рис лучше варить не больше 15-20 минут на медленном огне. Рис, гречка и овсянка употребляются с зелёными овощами и приправами, (корицей, имбирем, куркумой и т. д.)

Итак, мы рассмотрели самые ценные продукты, используемые в питании человека.

А теперь рассмотрим несколько меню, которые способны насытить наш организм всеми необходимыми веществами.

Меню 1. Натощак- чайная ложка пчелинной пыльцы. Завтрак –кружка сыворотки или простокваши. Через пол часа -100-150 г. Проростков зернобобовых. Обед- орехи или семечки с овощами. Ужин –фрукты или сухофрукты одного вида.

Меню 2. Натощак –травяной чай на выбор. Завтрак -300- 400 г. фруктов или сухофруктов. Обед –около 100 г. орехов или семечек и около 400 г. овощей. Ужин –гречка (овсянка) рис с овощами.

Меню 3. Натощак –кружка чая или талой воды с мёдом. Завтрак –проростки пшеницы с овощами. Обед –гречки орехи или кунжут с зелёными овощами, капустой. Ужин –простокваша или сыворотка.

Как правильно кушать?

Основной приём пищи рекомендуется совершать с 12 до 14 часов дня, когда пик солнечной активности максимален, а значит и наиболее эффективно переваривание пищи.

Для тех,кто частично научился питаться энергией окружающего пространства, достаточно в течение дня постепенно выпивать около 2-3 литров жидкости (сыворотки, травяных чаёв, свежевыжатых соков из фруктов и овощей).

Каждый человек на основе предложенных вариантов сможет подобрать для себя что-то своё. Но помните, чем меньше видов еды за один раз мы употребляем, т.е. чем меньше мы смешиваем, тем легче организму будет усвоить пищу. Это аналогично тому, как для стабильной работы машины лучше заливать один вид топлива.

Фрукты для лучшего усвоения лучше ни с чем не смешивать, а орехи и крупы лучше есть по отдельности но с овощами. Воду лучше употреблять за пол часа до еды и не менее чем через 1-3 часа после еды, иначе вода разбавит желудочный сок и пища не будет полноценно усвоена. Кушать рекомендуется с хорошим настроением или под спокойную музыку. Еду лучше разжёвывать до таяния во рту, так как усваивается лишь то, что мы размельчаем до жидкого состояния крови. Помните: у желудка –зубов нет!

В древности говорили: «Долго жевать –значит, жизнь продлевать».

Чем медленнее человек ест, тем больше он усваивает невидимой глазу энергии –Праны. Именно она способна нас по настоящему насытить. И это насыщение происходит не раньше, чем через пол часа после начала еды.

Поэтому нет смысла торопиться за едой. А вставать из за стола следует с чувством лёгкого голода. Это возможно, если в основе еды присутствует сытная и полезная пища (проростки зернобобовых и овощи). Лучшие врачи и специалисты –диетологи утверждают, что нужно знать, как свои пять пальцев, что: 3/5 ежедневного рациона должны составлять злаки, овощи и зелень. 1/5 –фрукты или вода и ещё 1/5–бобы, орехи или семечки.

И так, мы познакомились с лучшими продуктами питания для человека, и теперь каждый, кто применит в своей жизни изложенную здесь информацию, сможет многократно укрепить своё здоровье.

Будьте мудры и здоровы!

Виктор Баймлер