

ЕММА ХОЛСТ

# ЗВИЧКИ ХАРЧОВОГО БИДЛА



*Кого насправді ти  
годуєш ?*



*«Смерть приходить до нас із кишечника»*

Бестселер з оголення незручної правди

# ***ВИЙТИ НА ЯКІСНИЙ РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я І СТАТИ КРАЩОЮ ВЕРСІЮ СЕБЕ***

Всі говорять про токсини і шлаки, але чи замислювався ти звідки вони беруться?

Не важливо, чи відвідуєш ти тренажерний зал і маєш сталевий прес, харчуєшся за рекомендаціями дієтологів, і твоє життя це ЗОЖ та ПП. Або ж не любиш тренування, харчуєшся на ходу в шаленому ритмі життя, пропускаючи прийоми їжі та перекушуючи вночі. Ми всі без винятку знаходимося в одній, тісній та залізній коробці з паразитами! Депресії, хронічна втома, сонливість у денний час, безсоння вночі, тривожність, головний біль і навіть герпес на губі - це мінімальний список сигналів того, що час проводити внутрішнє генеральне прибирання.

Все, що тобі потрібно – перейняти мої прості, але працюючі методи та звички, якими я так прагну з тобою поділитися.

---

## ***ОБ АВТОРЕ***

Емма Холст - експерт з холістичного здоров'я, діагностики та лікування захворювань, спричинених паразитами. Фахівець у галузі фітотерапії, автор курсів "Inner Beauty", фітнес тренер у минулому.

Підприємець і співвласник кількох бізнес-напрямів.

У 33 роки відчула, що до неї прийшло друге народження та усвідомлення, що щастя у здоров'ї.

Закликає кожного читача своєї книги зміцнювати своє тіло за допомогою харчування та очищення, навіть якщо ви почнете це після 50 років. Дбайте про себе і ваше тіло ніколи не стане проблемою, а життя вибухне яскравими фарбами.

**Бестселер з оголення незручної правди**

# ***Зміст***

Про автора

Попередження

Жайворонок, голуб та сова

Корисна вода

Трохи про сніданок повії та секс о 3-5 ранку

Її кривава величність – Печінка

Паразити у кожному з нас

Трохи про кишечник, зовсім трохи

Астма та аскариди

Логіка нам знадобиться

Скільки разів на день треба какати

Люблю та ненавиджу – М'ЯСО

Якщо без м'яса ніяк – переходь на халяльне

Ще один допінг – поговоримо про цукор

Часник та кава

Сніданок в ліжку

Кисломолочні продукти

Олія у пляшках

Вибирай: валіза знань чи дрібна соромна барсетка  
з 2000х?

Антидепресанти VS застій жовчі

Інтуїтивне харчування, глютен та слиз

## *Про автора*

Я завжди захоплювалася красивими спортивними тілами. Ідеальні пропорції, плоский пружний живіт, гострі плечі, міцні руки та зап'ястя – це завжди здавалося мені естетичним, сексуальним, бажаним, міцним, здоровим.

Шляхом відточування своєї техніки виснажливих, але ефективних тренувань і так званого спортсменами "ПХ (правильне харчування)", я побудувала собі ідеальне тіло фітнес моделі. Тоді я не знала, що на додачу до такої краси йдуть ще грижі, протрузії, міома матки, анальні тріщини та вугри з прищами на обличчі.

Після довгого і складно пошуку дійсно працюючого, і до того ж, дорогого алопатичного (традиційно-медичного) лікування, нарешті, позбавившись цих проблем, я зрозуміла, що більше не хочу хворіти і лікуватися від чого-небудь. І так розпочався мій шлях пошуку філософського каменю здоров'я.

Вивчивши колосальну кількість інформації, медичних статей, книг та відео на тему здоров'я, патології, паразитології, дієтології та натуропатії, я йшла до становлення свого нового підходу у харчуванні та способі життя.

У колаборації з моєю улюбленою подругою та мед. працівником у минулому – Яною Поліщук, ми з'ясовували правила поєднання між собою різних складових. Саме вона була моїм “ритмом і блюзом”, коли я знову вчилася писати ноти і слова до моєї мелодії здорового життя.

Протягом кількох років ми крок за кроком відкривали незвідане у світі здоров'я. Я відчувала ефективність методів насамперед на собі. Це дало можливість скласти повноцінний, комплексний і дієвий посібник з холистичного підходу.

Яким я із задоволенням поділюся з кожним, хто хоче покращити свою якість здоров'я, хто хоче бути задоволеним своєю зовнішньою красою через роботу над красою внутрішньою.

Ні я, ні Яна не вважаємо себе безмежно і зарозуміло розумними. Ми вважаємо, що краще відносити себе не до розумних, а до енергійних. Саме енергійні люди змінюють історію свого життя, а не розумні. Я взагалі не люблю термін "розумний". Розумна людина тендітна, тому що вона переоцінює значення свого розуму і своїх висновків. Інструменти прийняття рішень розумної людини обмежені теорією пізнаваного. А всі можливості нам приходять із території невідомого. І тільки будучи достатньою мірою

енергійним вам відриються секрети, що приховуються природою.

Багато людей, які займаються спортом та активними хобі, що відвідують тренажерний зал, загалом ведуть рухливий спосіб життя вважають себе застрахованими від хвороб тіла та хвороб душі. Але якщо така людина не проходила курсу спеціальної антипаразитарної програми, не займалась загальним курсом самоочищення організму, то вона дуже наївна.

У багатьох людей, які дійсно ведуть більш-менш здоровий спосіб життя і більш-менш правильно харчуються, все ж таки не спостерігається значних поліпшень стану здоров'я через приховану наявність у них паразитів. Адже вони підступні і навчилися маскуватися під багато захворювань, а людина жила не так багато, як вони, щоб мати таку спрагу до життя і досвід прожитих тисячоліть, поряд з мудрістю сприйняття реальності. Але, проходячи регулярно самотійно або з наставником протипаразитарну очищувальну програму, ви зможете відкласти старіння організму, що насувається на вас, як лавина.

Ми можемо шукати виправдання або рухатися вперед, але ми не можемо робити і те, й інше одночасно. За допомогою цієї книги я

виступатиму вашим наставником, який допоможе вам дисциплінувати розум, глибоко сконцентруватися і вже самотійно, без мене, перетворитися зі слуги свого розуму на його господаря.

Все, що від вас необхідно – це запозичити мої навички, звички та методи, які я застосовую. Поєднайте їх з вашими власними точками зору, і ви неодмінно досягнете результату. Я ж зі свого боку максимально підсвітлюватиму ваш шлях, надихатиму у моменти відчаю і допоможу суттєво скоротити час, який необхідний для формування вашої особистої свідомості.

## ***Попередження***

Дорогий читач, я розумію, що не кожна книга варта того, щоб її прочитали повністю. Деякі книги достатньо лише спробувати на смак, інші можна проковтнути цілком за один-два вечори, і лише деякі з них заслуговують на ретельне переживання і перетравлення. Щось можна прочитати вибірково, щось поверхово. І лише поодинокі книги варто читати старанно та уважно.



Якщо ти не готовий до здорової критики та зухвалих висловлювань, що мають відношення і до тебе у тому числі, закрій цю книгу вже зараз. Адже щоб перейти на інший рівень розвитку та свідомості, треба зробити колосальне зусилля над собою, послати далеко і надовго своє его, яке, безумовно, “знає краще” і своєю самовпевненістю рано чи пізно призведе до хвороб, або вже привело. Якщо ти готовий до роботи над собою, продовжуй читати мій місцями різкий, але правдивий звіт щодо реальності тіла, в якому ти живеш, і відкривай для себе нові можливості, що йтимуть із території невідомого. Я могла б написати цю книгу в більш м'якій формі, але тоді я не зможу ефективно донести думку. Мені важлива якість людини, що читає, а не кількість читаючих.

Задай собі питання: “Тварина я тремтяча чи право маю?”, і тільки після цього або закрій цю книгу, або поринь у світ голої та незручної правди, яка змінить твоє життя і якою я так прагну з тобою поділитися.

***Жайворонок, голуб та сова***

Мій день починається о 6 ранку. Кожен день, незалежно від того, будній це чи вихідний. Я сформувала звичку, аби звичка не сформувала мене. Я ніколи не відчувала себе жайворонком, щоб легко прокидатися ні світ ні зоря і вважати, що це мені нічого не варте. Жайворонки починають ранок у проміжку 4 – 7 ранку та лягають о 20.00-23:00. Сови встають о 10 – 13.00, а лягають спати обов'язково після півночі, тобто о 00.00 – 3 ночі. Я завжди вважала себе голубом, це щось середнє між жайворонками та совами. Люди-голуби зазвичай лягають спати між 22.00 та 00.00, а прокидаються по будильнику о 8.00-9.00. Якщо будильник не продзвенить, то вони можуть ще полежати, наприклад до 10 або пізніше, якщо лягли все ж таки після 00.00 або просто тому, що у них немає приводу вставати. Адже вони можуть легко змістити свій вечірній похід у світ Морфея на 1-2 години, тобто заснути вже за північ, тим часом іноді нахабно приміряючи на собі ритм сови. Всі ці різні птахи – хронотипи людини, тобто наша реакція на зміну дня та ночі, а також сила реакції організму на зовнішні фактори, що коригують біоритми.

Ось так, знаходячись у пошуку свого шляху, я зрозуміла, що бути голубом – це бути сміттєвим птахом, а значить бути сміттєвою людиною. І треба щось змінювати. Адже сон безпосередньо

пов'язаний із харчуванням, станом шкіри, надмірною вагою, стресом, зниженою продуктивністю, порушеннями концентрації уваги, підвищеною втомою. І навіть із хронічними та психосоматичними захворюваннями.

Так, безумовно, голуб вважається популярним символом, священним вісником богів, птахом, який випустив Ной з ковчега, щоб переконатися в тому, що нарешті вже закінчився потоп, або взяти за приклад ту ж “Голубку Пікассо” 1949 року, та й загалом голуб – це найвідоміший символ світу, про який знає вся планета. Але давайте наберемося сміливості і хоробрості вміти дивитися в корінь і розділяти деякі поняття. Є голуби дикі, що живуть у лісі, скелях, урвищах та інших природних місцях. А є голуби урбаністичні. Це ті голуби, яких ми регулярно бачимо на дротах, балконах житлових будинків або в околицях смітників, або прямо в самих смітниках, вони там дуже комфортно почуваються. Одного разу я навіть бачила, як голуби їли свіжу блювоту. Напевно, їм було не бридко і не гидливо їсти навіть те, що людський шлунок евакуював, бо не міг і не хотів утримувати всередині.

А тепер давайте замислимося, жайворонок чи сова – ви коли-небудь бачили цих птахів, що прилітають до житлових балконів, що сидять на проводах або копошаться у смітнику, або що ще

гірше – жадібно пожирають людську калюжу блювоти? Я не бачила.

Жайворонок належить до виду гороб'їних. Горобця з жайворонком не орнітологу складно відрізнити. З мінусів жайворонка - він любить купатися в пилюці. Але чи це мінус? Адже людям теж подобається ходити в СПА, робити обгортання, приймати грязьові ванни або, наприклад, багатьом подобається потіти в тренажерному залі, тому що через піт виділяються токсини і спалюється жир. Так, спостерігати за спітнілою і смердючою людиною не дуже приємно. Але в моєму короткому описі єдиного мінусу жайворонка немає нічого, пов'язаного з тим, що він їсть лайно-їжу, як голуб.

Сова – птах із сімейства хижих. Їсть дрібних гризунів, рибу, великих комах. А ось із напоями сови особливо охайні, вони п'ють виключно чисту воду. Якщо людина тримає сову в домашніх умовах, їй доводиться кілька разів на день змінювати їй воду, тому що попивши один раз, вдруге сова вже не питиме її. Також як і не наступатиме лапкою на брудне місце. А голуб так би робив? Навряд, якщо калюжа блювоти здалася йому чудовим басейном з їжею та напоями.

Який висновок із усієї цієї писанини на тему орнітології та харчування? Жайворонок і сова –

чисті та розумні птахи. Урбаністичний голуб – тупий і брудний бидло-птах. То ви ще хочете вважати себе голубом за хронотипом людини?

Отже, мій день починається о 6 ранку. Кожен день, незалежно від того, будній це чи вихідний...

Напевно, можна тепер назвати себе жайворонком. Але я не люблю ярликів. І взагалі, на мій особистий глибокий та філософський погляд на речі, вважати себе можна будь-ким, і це нічого не змінює. Тому важливо не те, що ви кажете, а те, що ви регулярно робите. Якщо ви лягаєте спати приблизно в один і той же час, наприклад о 22.00, а встаєте о 6.00 - і так відбувається щодня за рідкісними одним або двома днями винятків на місяць. Коли ви з якоїсь вагової причини лягли о першій ночі, а прокинулися о 9-й ранку, цю біду можна пережити. Організм з легкістю повернеться у звичний для вас ритм сну.

Коли продзвенів мій будильник, хоча я часто прокидаюсь і без будильника, я одразу беру до рук телефон. Так, логічно, адже насамперед, щоб вимкнути будильник. І відразу починаю читати книгу з телефону, я виділяю на це рівно 15 хвилин, тобто читаю до 6:15 ранку. Шукати книгу мені не доводиться у телефоні, тому що вона відкрита ще з вечора. Увечері я також читаю щонайменше 15 хвилин. Я лягаю спати не пізніше

23.00. Якщо виходить виділити на читання 30 хвилин увечері – це чудово. Але якщо навіть лише 15, як уранці – це теж добрий знак, а найголовніше – стабільний результат, корисна звичка, яка мотивує основу нашого життєвого циклу.

Виходить, що так легко ми можемо щодня дарувати собі 30 хвилин читання, за 7 днів це вже 210 хвилин, тобто 3,5 години. Тільки вдумайтесь - це аж 3,5 години на тиждень, тобто 14 годин на місяць та 168 годин на рік – а це, якби ми безперервно читали протягом 7 діб у форматі 24/7, не відволікаючись на сон, їжу, роботу та інші справи. Але навіщо робити так? Тим більше, що ми б і не змогли, це було б нерозумно. Набагато логічніше виділяти маленький шматочок за кілька хвилин протягом дня і збірним методом покращувати себе, збагачуючи свою валізу знань. Більшість людей постійно скаржаться, що у них немає часу на читання, але чомусь у них завжди без проблем є час на те, щоб попити кави вдома або в кав'ярні біля будинку, на роботі, на зупинці постояти в черзі за склянкою лате з білим цукром, покурити цигарку, зарядити айкос, почухати дупу, подивитися телебачення, обісрати політичних діячів, зайнятися прокрастинацією.

Тепер поговоримо знову про сов. Я не пропагандую раннє прокидання, як єдино вірний

спосіб здорового та щасливого життя для всіх людей. У моєму випадку раннє прокидання мені допомагає, але так може бути далеко не з усіма. Якщо ви більш продуктивні і ефективні все ж таки вночі, засинаючи вже наступного дня, тобто, після 00.00, це не означає, що ваш рівень життя може бути гіршим, ніж у жайворонків. Але через те, що сон прямо пов'язаний з харчуванням, сови найчастіше програють жайворонкам у плані правильної організації прийому їжі. Про це трохи пізніше.

Якось я на місяць поїхала до Таїланду. На той момент я жила в Скандинавії і різниця часу з Україною становила лише 1 годину. Що ніби зовсім не відчутно. Але поїхавши до Таїланду, різниця в часі становила вже 6 годин. Тобто коли в Україні була 7 ранку, а в Скандинавії 6 ранку, то в Таїланді було вже 12.00. Але мій організм адаптувався протягом перших 2 днів. А тепер уявіть, якби сова чи жайворонок полетів, наприклад, до Колумбії.

В Україні 10 ранку, а в Колумбії у цей час 3 години ночі. Або до Нової Зеландії, там 20.00, а в Україні лише 10 ранку. Можете мені не повірити, але сова перебудується на тих континентах так, щоб знову бути совою, а жайворонок, щоб знову бути жайворонком. Людський організм підлаштовується під новий часовий пояс і

вирівнює собі прийнятний і звичний ритм. А це означає, що перепрограмувати жайворонка на сову або навпаки сову на жайворонка – це безглуздо. Більше того, це загрожує неприємними наслідками для людини.

Який висновок? Треба навчитися знаходити баланс та гармонію у своєму хронотипі. Не треба звинувачувати себе за те, що ви не вписуєтеся в рамки своєї родини, де всі жайворонки, а ви один сова, або навпаки - де всі сови, а ви жайворонок. Не треба звинувачувати себе, що ви не можете встати о 4 – 7 ранку і бути бадьорим. Ви просто не зможете бути бадьорим, якщо ваш ритм - лягати о 3 годині ночі. Не потрібно звинувачувати себе і за те, що ви не можете досидіти до 3 години ночі, якщо вас хилить в сон вже о 22.00.

Звинувачуйте себе лише за одне – якщо ви голуб. Це заслуговує не лише на звинувачення, а ще й покарання. Тому що це злочин, а будь-який злочин має бути справедливо покараним.

Покарання людини-голуба - це бути заурядністю та посередністю, бути зручним для оточуючих, коли начальство просить вас залишитися допізна на роботі, після чого ви лягаєте спати за північ, при цьому не будучи совою, не володіючи тими якостями і характеристиками, як у людини-сови. Коли ви не можете відірватися від перегляду фільму або серіалу, хоча на годиннику вже



опівночі, і ви думаєте - ну ще 1 серію, всього 40 хвилин, адже це не проблема. А це вже майже година ночі. Так вчинить лише голуб, який не розуміє наслідків таких небезпечних вільностей. Якщо без серіалу ніяк – подивіться лише 1 серію за вечір. Почніть о 22:00, о 22:40 серія закінчиться, відставте ноутбук або вимкніть телевізор, візьміть телефон або паперову книгу, пошуршіть сторінками ще 15 хвилин до 23:00.

Не пізніше! І відразу закрийте очі, уявляючи, як прокинетесь в новому захоплюючому дні завтра.

Або коли ви дозволили собі затриматися в нічному клубі до 5-6 ранку, хоча опівночі вже відчували, як втомилися, що у вас заплющуються очі. Але, будучи в компанії таких же урбаністичних бидло-голубів, ви вирішили ще трохи побути там, наприклад, до закриття клубу.

Або коли ваша друга половина будить вас у проміжку 3-5 ранку, щоб зайнятися сексом. Найчастіше це проявляється з боку чоловіків, але й жінки іноді можуть розбудити свого партнера у цьому нічному проміжку часу, тому що їй не спиться. Чому саме цей час між 3 та 5 ранку? Розповім згодом...

Тепер повернемося до теми того, чому сови програють у плані харчування жайворонкам, чому їхній план правильної організації їжі часто

збитий. І саме з цієї причини вони чують від навколишніх заклики лягати спати не пізно, вставати рано і взагалі перестати вести нічний спосіб життя вампіра. Я закликаю всіх людей, які відносять себе до хронотипу сов, навпаки почати вести нічний спосіб життя вампірів. АЛЕ почати це робити правильно. Відразу опустимо тему того, що вампіри проводять ночі за розпиттям людської крові, насилаючи кошмари. Це не стосується нас. Проаналізуємо їхній біоритм з іншого погляду. Вампір спить вдень, не спить вночі, харчується вночі, розважається вночі, працює також вночі, загалом, робить все, що йому хочеться в продуктивний для нього час доби, що настає після заходу сонця. Виділимо окрему тему харчування, як частину холістичного здоров'я вампіра. Вампір їсть лише тоді, коли не спить. Якщо він вже знаходиться в одній із фаз сну, не важливо – це повільний глибокий сон чи швидка фаза сну, він не їсть (у разі вампіра не п'є). Але для того, щоб не плутати і без того сплутаний розум більшості людей, називатимемо все, що дає нам енергію - "їжа". Чому ж тоді люди-сови дозволяють собі лягти спати опівночі і пізніше, наприклад о 2 ночі, потім прокинутися о 5-й ранку, не полінуватися встати і зазирнути в холодильник, взяти звідти якусь нісенітницю, з'їсти її і знову лягти спати? У цій ситуації холістичне здоров'я

вампіра набагато вище за показники норм здоров'я людини-сови.

Сови! Без образ, але треба щось міняти.

Серед людей-сов багато представників мистецтва, творчості, інформаційних технологій, медицини та інших великих та вирішальних напрямків. Це художники, музиканти, розробники програмного забезпечення та інші професії, які стосуються ІТ, хірурги, працівники швидкої допомоги тощо.

Вам! Так, саме вам не потрібно відчувати вину і сором за те, що ви не можете перепрограмуватися і прокидатися о 4-7 ранку і лягати спати до 23.00. І не треба себе мучити докорами сумління за це.

Такі великі відомі люди, як, наприклад, ключова фігура американського періоду Просвітництва, батько-засновник Сполучених Штатів, Бенджамін Франклін часто повторював таке прислів'я: "Рано лягай, рано вставай – будеш здоровим, багатим і мудрим". Бен починав свій день з того, що вставав о п'ятій ранку і запитував себе: "Що хорошого я зроблю сьогодні?". Ви можете читати статті про те, як управлінці великих компаній, таких як гендиректор Starbucks (Говард Шульц), колишній глава PepsiCo (Стів Рейнеманд) або гендиректор Disney (Роберт Айгер), гендиректор Apple (Тім Кук) – усі вони встають у 4 – 7 ранку і тому вони успішні.

Вони успішні, не тому, що вони жайворонки! Вони успішні, тому що не бидло-голуби!

За словами популярного письменника Харукі Муракамі, звичка вставати не пізніше п'ятої ранку і лягати не пізніше десятої вечора змінила його життя. Ось уже понад 23 роки він працює в такому режимі і вважає, що це найефективніший період його життя.

Раніше майбутній письменник працював у барі, тому повертався додому дуже пізно і засинав лише під ранок. Тобто, йому є з чим порівняти.

Він змушений був бути совою у певний період свого життя, але коли отримав можливість дозволити своєму організму самостійно вибрати хронотип, виявилось, що він жайворонок насправді.

Себе треба вивчати протягом усього життя. Адже, змінивши переконання, ми бачимо інший світ.

Сьогодні звичка вставати рано – це свого роду модний челендж. Хтось починає вставати о 4-5 ранку і помічає, як змінюється його життя. А хтось поки що не готовий підніматися так рано. Одного разу мені трапилася фраза: "Якщо вам не хочеться вставати рано, то вам нецікаво жити".

На мій погляд, ця фраза надто узагальнена і не має під собою твердого ґрунту. Я особисто знаю

багатьох людей, які, будучи совами, більшу частину ночі не сплять, креативлять, пишуть картини, книги, вигадують вірші, пісні, пишуть музику, пишуть код у програмуванні, створюють додатки, якими користуються мільйони людей або роблять операцію на серці у хірургічному відділенні. Хіба ж можна так по-хамськи кинути тупу фразу, що всім цим людям нецікаво жити? Просто їхні біоритми відрізняються від біоритмів жайворонків. Крапка.

Серед сов чимало успішних і визнаних в історії людей. Наприклад, Альберт Ейнштейн, спробував би хтось сказати вченому, що запорука успіху в тому, щоб вставати о 5 ранку! Вінстон Черчілль - вставав о 8-й ранку, але години три ще працював прямо з ліжка, перебуваючи в деякій напівдрімоті. Можемо сміливо вважати, що повноцінний день неспання в нього розпочинався лише після 11:00. Спати лягав прем'єр-міністр лише години о 3 ночі. Багато сов це може зближувати з Черчіллем. А він був далеко не безглуздим політиком.

Я не можу бути совою. Для мене це було б нестерпно важко, схоже на тортури, не спати до 2 ночі, наприклад. І прокинутися о 10 чи 12 дні.

Тому я дозволила собі бути тим, кого відносять до жайворонків.

Тепер повертаємося до харчування людини-сови.

Але для цього я трохи розповім, скільки годин протягом дня у мене виділено на переробку їжі та скільки прийомів їжі за день я собі дозволяю.

Сніданок у мене о 8.00, обід о 12-13.00, вечеря о 17-18.00.

Без перекусів.

Пізніше 18.00 я вже не їм. Тобто на процес поглинання та перетравлення їжі у мене є 9-10 годин мого продуктивного часу поки я не сплю. Потім переходжу в режим ненав'язливого голодування, який триває з 18.00 до 8.00 наступного дня, тобто 14 годин. Щоб цей процес проходив максимально спокійно і без стресу, тобто без бажання зірватися на хоч щось із холодильника чи полиці кухонної шафи, я виробила техніку відволікання свого допитливого мозку. Вона полягає у чаї. Але не у звичайному магазинному, а виключно у трав'яному на основі моїх особистих зборів комбінування лікарських трав, ретельно підібраних фітотерапевтичними підходами.

Я не обмежую себе у прийомі рідин, без цукрозамінників. А білий цукор я взагалі не вживаю. Які рідини я відношу до корисних і тих, що не містять цукрозамінників – це, звичайно, в першу чергу - трав'яний чай! Я п'ю чай 2-3

термоси за день, а це 800-1200мл. Крім чаю ще перед сніданком я випиваю шипшину з розторопшею та роблю курси прийому гвоздичної води тривалістю 1-1,5 місяця, потім перерву. Таким чином, протягом дня я випиваю 1,5-2 літри корисної у двох проекціях рідини. Перше: я отримую обман мозку в хорошому сенсі, що я щось приймаю всередину і мій ШКТ зайнятий. Друге: я щодня очищую печінку та жовчний міхур.

До речі, звичка не їсти щонайменше за 4 години до сну також мотивуватиме лягти спати вчасно, аби зранку насолодитися ситним і правильним сніданком. Не дарма народна мудрість говорить: “Сніданок з’їж сам”. Якщо привчити себе до такого ритму, вам вже не захочеться пропускати ранковий прийом їжі, замінюючи його чашкою еспreso. І булочки з чаєм вже буде замало, щоб втамувати голод.

Отже, сови! Якщо ви звикли лягати спати о 2 годині ночі, а прокидатися, наприклад, о 10 ранку, значить ваш сніданок повинен починатися о 12 ранку, обід о 16.00, а вечеря о 19.00-20.00, у жодному разі не пізніше 8 вечора! Ваш останній прийом їжі повинен бути як мінімум за 4 години до того, як ви ляжете спати. А краще за 5 чи навіть 6 годин. І ці 4-6 годин між вечерею та зануренням у сон ви п'єте чай чи воду, але краще

трав'яний чай. Вода просто пройде транзитом, організм пропустить її через товстий кишечник завдовжки 1,5 метри. Так, кишечник всмоктує мінерали, але звичайна вода це звичайна вода. У такому випадку, якщо ви категорично не любите трав'яного чаю або в цілому гарячих напоїв, краще пити гвоздичну або часникову воду протягом дня.

Така рідина не буде просто проходити через ваш кишечник, як транзитний пасажир, якому навіть посадковий талон на наступний рейс отримувати не потрібно. Через рот увійшов, через анус вийшов. Не залишивши після себе нічого корисного.

## ***Корисна вода***

### **Гвоздична вода**

Гвоздична вода - збагачена воднем, кальцієм, залізом, магнієм, калієм, цинком, фосфором, ніацином, тіаміном, рибофлавіном і, звичайно, вітамінами: С, В6, В12, А, Е, D, К.

Візьміть 3-5 бутонів гвоздики на склянку 250 мл води. Збийте у блендері 15-20 секунд. Особисто я



люблю бутони гвоздики перед цим ще подрібнити в дерев'яній ступці вручну, а потім вже збити з водою в блендері, але це не обов'язково. Також можу ще з вечора приготувати собі цей напій, щоб він настоювався ніч, а вранці п'ю. Гвоздична вода набуває золотого кольору, постоявши ніч. Але можна пити одразу, бажано дрібними ковтками протягом 20-30 хвилин. Не варто сьорбати залпом склянку, не горілку п'єте. Пийте з повагою та усвідомленістю. Можна пити гвоздичну воду протягом дня. У такому разі зробіть собі 500 мл води з 6-10 бутонами гвоздики. Привчайте себе поступово до цього чудового напою молодості.

В обох випадках: якщо ви приготували гвоздичну воду з ранку і збираєтеся відразу пити або настоювали ще з вечора, її вкрай важливо розбавити теплою водою, кип'яченою з чайника. Щоб вода була кімнатної температури або трохи тепліше. Тому що від холодної води не буде жодного позитивного ефекту. Коли холодна вода зранку потрапляє у шлунок, він автоматично намагається її нагріти і тільки потім починає свою роботу. А тепла вода, потрапляючи в шлунок, відразу стимулює вироблення шлункових ферментів та нормалізує роботу ШКТ. Але найголовніше, що виконує ГВОЗДИЧНА вода – здійснює очищення крові у всьому організмі,

вбиваючи паразитів у ній. Але численні вбивства будь-якої погані вона робить елегантно і красиво.

### **Часникова вода**

Часникова вода - збагачена вітамінами: С, В6, В1, В2, В3, В5, В9, мікроелементами: кальцій, калій, фосфор, селен, магній, натрій, цинк, залізо, марганець, а також ефірним маслом часнику – аліцином, що є потужним антиоксидантом.

Візьміть 1 крупний або 2 маленькі зубчики часника. Давити, розрізати або подрібнювати їх не потрібно. Просто киньте на дно ємності 1 л на ніч. Зранку можна пити, як і гвоздичну воду протягом дня дрібними ковтками. Можна налити в пляшку і носити із собою. Така пропорція не створить яскраво виражений часниковий запах з рота, але збагатить ваш організм такою кількістю корисностей, що ваше тіло буде в захваті.

Звичайно, як і у всьому, і скрізь є свої застереження. Я їх не дотримуюсь, але це тому, що я здорова. А ви не знаю... Доглядатимете себе, теж плюватимете на застереження, як і я, а поки що уважно читайте:

Не можна пити часникову воду людям, які страждають на захворювання печінки, хворі

панкреатитом, жовчнокам'яною хворобою, людям з виразкою шлунка і 12-палої кишки.

Щодо гвоздичної води та застережень, то там більше те, що я б не рекомендувала, але не забороняла повністю:

Не рекомендується її пити людям із гіпертонією, серйозними проблемами серцево-судинної системи, при вагітності, гастриті, під час менструації та дітям до 3 років.

Але якщо ви на шляху до щасливого майбутнього і чітко знаєте, що ніхто і ніщо не зупинить вас, почніть пити гвоздичну воду все одно. Просто зменшіть кількість бутонів. Наприклад, 1 штука на склянку 250 мл води. І поспостерігайте за своїм самопочуттям. Якщо протягом тижня все гаразд, немає жодних відчуттів дискомфорту, тоді додайте ще один бутон з другого тижня прийому, тобто 2 бутони на склянку 250мл води. Потім можна 3 бутони на склянку. Цього достатньо.

Як гвоздичну, так і часникову воду треба пити дрібними ковтками, усвідомлено. Бажано випити склянку 250мл хоча б протягом 5-10 хвилин, а не залпом. Пити таку воду треба регулярно, кожного дня, а не раз на місяць.

Адже найбільші досягнення походять із маленьких щоденних кроків.

## ***Трохи про сніданок повії та секс о 3-5 ранку***

Пийте корисну воду, це в мільйони разів краще, ніж почати ранок зі сніданку повії – тобто, з кави з сигаретою. У поєднанні з сигаретою, кава дратує слизову оболонку, викликаючи печію і утворюючи зайву кількість шлункової кислоти. ТанDEM сигарети з кавою – це реальна загроза виразки шлунка та інших подібних захворювань. Також кофеїн, у поєднанні з сигаретами – це смертельна отрута для печінки, плюс така комбінація вимиває з організму кальцій. Німці називають такий сніданок *Nuttenfrühstück*, хоча називати вони можуть його як завгодно, це не змінює факту того, що такий сніданок дуже шкодить організму. Не маю нічого проти проституції. Більше того, особисто у мене повії викликають повагу, адже вони хоча б укладають чесні угоди. Але харчуватися їм треба правильніше. Плавнo перестрибуючи з теми сніданку повії, повертаємося до теми раптового сексу після різкого пробудження в проміжку між 3 - 5 ранку.

Досить велика категорія людей, як жінок, так і чоловіків відчуває регулярні пробудження у так званий “відьмин час”. Так, є такий термін, він

старий і дурний. Цей проміжок часу між 3-5 ранку сигналізує про те, що душею заволоділа нечиста сила, що природно є нісенітницею собачою, ні, не можна ображати собак, а от людей іноді можна.

Тому це нісенітниця людська!

Ще одна версія того, чому людина прокидається в цьому проміжку (вона вже дісталася нам з китайської медицини) пов'язана з тим, що о 3-5-й ранку людина відчуває емоцію смутку, а вона безпосередньо пов'язана зі здоров'ям легень. Ще одна людська нісенітниця, але якщо це мотивує вас кинути курити – то терміново кидайте курити сигарети, айкос, будь-яку іншу сигаретну марну електронщину.

Наступне сумнівне пояснення пробуджень о 3 – 5 ранку пов'язують з тим, що вони виникають через дію гормонів, щ на різке прокидання ночами може впливати синетез мелатоніну, гормону сну. Мелатонін виробляється переважно у нічний період доби під час сну, тому його називають "гормон сну". Цей гормон виділяється у темряві та необхідний для всіх відновлювальних процесів в організмі. А пік його концентрації часто виявляється близько 3 години ночі - в період глибокої фази сну.

Давайте будемо реалістами. Насправді, вже після 40 років вироблення гормону знижується. Люди у віці за 40 помічають, що їхній сон стає коротшим,

але мелатонін все одно має людина, чому тоді всі ми – а це кілька мільярдів на планеті не прокидаємося о 3 ранку? Це робить лише певна категорія людей.

Наближаємося до розгадки цього феномена. Насправді чому ж людям о 3-5 ранку терміново треба обмінятися генітальними рідинами.

Отже, який орган прокидається о 3 ранку?

## ***Її кривава величність – Печінка***

У ранні години ранку наші тіла очищаються від токсинів, які поглинають за день. За детоксикацію відповідає печінка. Якщо ваш сон порушується в проміжку 3-5 ранку - значить вам варто звернути увагу на стан вашої печінки. Так, саме печінки! Саме на стан тієї, яка ніяк не пов'язана із сексом. Але наш мозок знаходить між цими процесами зв'язок. Про це вже скоро...

Отже, печінка – це орган, який є одним із найбільших органів у тілі людини. Можна навіть сказати, що це найвагоміший орган. Печінка

важить близько 1,5 кг, має трикутну форму та розміри майже 20х20 см.

Вся робота печінки регулюється мозком. Він пов'язаний з нею за допомогою блукаючого нерва та печінкового сплетення нервів. Однак, як би дивно це не звучало, на відміну від шлунка чи кишечника, немає таких захворювань печінки, на які значною мірою впливав би стрес. Тому неважливо, чи нервуете ви зараз, думаючи про печінку, чи ні, їй все одно. І прокидаєтеся ви о 3 ранку не тому, що днями зазнали сильного стресу, а тому що печінка брудна і ви хворі. Але навіть не підозрюєте про це.

Тобто причина сексу о 3-5 ранку – це крик печінки у напрямі мозку, вона б'є на сполох через сплетіння нервів у тому, що їй погано. А мозок в істериці, не знаючи, як їй допомогти, намагається заспокоїти свого господаря, тобто носія.

Секс цьому разі – форма заспокійливого. Після людина засинає. Але проблема залишається і повторюється знову наступної ночі або через ніч. Покажу вам на зображенні шлях шкідливих токсинів з печінки в мозок. Серце і легені вона теж не забуває провідати і плюнути в них лайном, яке встигла зібрати від свого невдячного господаря-людини.

Хто ж може жити в печінці та дратувати її  
щоночі?

Відкинемо відразу гепатити, фібрози, гепатози та  
інші печінкові причини ураження та руйнування  
печінки. Тому що це все наслідки, а не причини.

## ***Паразити у кожному з нас***

Засунемо палець глибше туди, куди зазвичай не  
приємно ... І поговоримо про паразитів.

Найчастіше зустрічаються паразити в печінці  
людини - це лямблії, ехінококи та двоустки. Коли  
цисти проникають в організм, людина живе з  
лямбліозом, ехінококозом або опісторхозом.

Коротко про те, що таке опісторхоз – це  
захворювання, викликане плоскими хробаками  
роду опісторхісів, що вражають печінку та  
жовчний міхур. Інфікування відбувається  
фекально-оральним шляхом.

При лямбліозі болить у надчереvernій ділянці та в  
ділянці пупка. Біль зазвичай тупий, але в деяких  
випадках може бути гострим. Підвищене  
газоутворення (метеоризм) зазвичай



супроводжується почуттям переповненості шлунка. Можливі відрижка та печія.

Ехінококоз – стрічкові черв'яки в нашому від природи красивому, але за способом життя загадженому тілі.

Виходить, що якщо не ми запустили печінку і вона наповнена глистами, ми ще й жовчний міхур наражаємо на небезпеку. Адже жовчний та печінка тісно комунікують і перебувають у симбіозі. Обидва ці органи беруть участь у травленні. У печінці виробляється “печінкова” жовч, її виділяють клітини печінки. Приблизно половина цієї жовчі, що виділяється між їдою, тече безпосередньо через загальну жовчну протоку в тонку кишку. Решта жовчі відводиться в жовчний міхур, в якому вона накопичується в період між їдою, тобто у період спокою травного тракту.

Печінка та жовчний міхур в організмі очищають нашу кров. Порушення у роботі виявляються через проблеми з травленням, виникає біль, погіршення загального самопочуття. Тому ці органи називають "фільтрами".

Жовч, яка в нормі, повинна вироблятися в достатній кількості і не бути надмірно густою. Вона надходить у тонкий кишечник і посилює його моторику, бере участь у розщепленні жирів,

активізує ферменти, нейтралізує кислоти вмісту шлунка та буквально перетравлює паразитів, як їжу. Під дією жовчі відбувається повніше засвоєння амінокислот, солей кальцію, холестерину, вітамінів А, D, Е і К, пригнічується поширення бактерій.

Печінка підтримує баланс поживних речовин у організмі. Якщо з їжею надходить недостатньо вуглеводів, вони будуть синтезовані з білків. Але вживати надто багато білків – теж не весело, тому що це надто навантажує роботу печінки.

Я знаю, тому що я так робила. І це дуже не круто. Але бажання набрати якнайшвидше м'язову масу і, дивлячись на себе в дзеркало, збуджуватись від того, як виглядає твоє тіло – це досить сильна емоція. А сильні емоції перекривають усвідомленість та здоровий глузд.

Але є і хороша новина – до здорового глузду ми швидко повертаємось, коли погіршується самопочуття, з'являється млявість, підвищена слабкість, швидка стомлюваність, знижена працездатність, надмірна сонливість, стан нудоти, печія, часте відчуття голоду або різко збільшена спрага, судоми, анемія, що носить ниючий і тупий характер у підребер'ї праворуч.

Ну це короткий список і далеко не найстрашніший, хоч він і порушує якість життя

людини. Але багато хто живе з цим списком, а секс о 3-й ранку допомагає розслабитися.

Чому нам необхідно позбавлятися, очищатися і тікати від шлаків та токсинів? Для початку давайте зрозуміємо, звідки беруться шлаки і токсини, адже ми зараз говоримо про глистів, хробаків, цист, личинок та іншу гидоту. До чого тут токсини?

Коли ми смачно поїли, не менш смачно попили, що потім робимо? Так, йдемо в туалет. Те саме роблять і всі паразити, які живуть у нашому організмі. Вони також випорожнюються і роблять це часто та багато. Саме їхнє лайно і є токсини, якими вони нас отруюють.

Як часто у вас болить голова? І це далеко не завжди від поганої погоди. Це від того, що порція лайна паразитів уже мчить до вас у мозок.

Спазмолгон зазвичай приходить на допомогу, так? Але він тільки усуває симптом, він не лікує причину.

Паразити найчастіше хижаки, тобто вони живляться кров'ю господаря, присмоктуючись до слизової внутрішнього органу, але деякі харчуються і їжею, є особливий вид хробаків, який любить, наприклад, термічно оброблену їжу. Тому постійне варіння, смаження та пропарювання їжі – це годування паразита більше, ніж себе самого.

Паразити дуже мерзенні, але це не означає, що вони дурні. Якщо порівняти бичачого цїп'яка або стрічкового хробака, або, наприклад, аскариду з людиною, то людина програє їм за інтелектом. На жаль. Але це є факт. Вони можуть роки жити в наших тілах, а ми навіть не підозрюємо, думаючи, що вони бувають здебільшого лише у дітей та тварин.

Впевнена, що якщо в лоба скажу комусь, що у нього є паразити, ця людина відповість, що це виключено, адже він дотримується гігієни, мие руки перед їжею ну і інша нісенітниця, якій його начебто вчили в дитинстві. Насправді, миття рук не врятує від заковтування яєць паразитів.

Неможливо настільки добре обробити фрукти та овочі, а тим більше рибу та м'ясо, щоб не зжерти хорошу порцію глистів вдома чи ресторані. Хоча, все ж таки можна - наприклад, помити помідори з Fairy або іншим засобом для посуду, що чистить, а краще з хлоркою. Ось хлорка, певна, точно допоможе. Але тоді разом із паразитами ви знищите й внутрішні органи.

Паразит не вампір, який висмокче вашу кров і залишить подихати. Ні, він у цьому не зацікавлений. Ви ж його улюблений носій, дорогоцінний господар та нескінченний раб, який навіть не підозрює про свою роль у житті глиста. Ви даєте йому затишок, тепло, притулок та харчування. Він любить вас і ніколи не залишить

із власної волі. Ваші стосунки будуть тривати вічно, поки смерть не розлучить вас. Або ... поки ви не надішлете його в дупу, ой, ні, треба навпаки - поки не виженете його з неї, що йому безмежно не сподобається. Але перш ніж вигнати його, треба прийняти факт того, що в тобі хтось може жити.

## ***Трохи про кишечник, совсім трохи***

Кишечник – наш нескінченно довгий, розумний і такий чутливо вразливий. А ви знали, що кишечник і мозок тісно дружать? Вони спілкуються та надсилають один одному інформацію. Тому якщо гівна стало занадто багато в кишечнику, мозок також отримує всі наслідки калового передозу. Одне з найнебезпечніших місць у кишечнику – це зони, де кривизна товстої кишки спричиняє уповільнення потоку переробленої їжі. Це найулюбленіші місця утворення “накипу та іржі” на слизовій оболонці. Їжа там застряє і утворює каскади не видалених фекальних мас. Через подальше самоотруєння кишечника цими складами можуть виникнути такі неприємні наслідки, як цироз печінки,

хронічний артрит, суглобовий ревматизм, синусити, риніти, неврити, алергії, хвороби селезінки, а також психічні розлади, депресії та психози.

Тільки уявіть, хто може жити у цих родовищах лайна. Паразити дуже люблять занедбаність ситуації. Їм там комфортно та спокійно. У них там цілі рекреаційні зони в товстому кишечнику, своєрідні санаторії, тому що більшість людей не має там здорового слабокислого середовища.

У людини з'являються запори. А це вже призводить до виразок, неприємного запаху з рота, каменів у нирках, ниркових колекторів, каменів у жовчному міхурі, проблем з печінкою та підшлунковою залозою, до інфекцій матки (паразити в матці теж бувають), яєчників, фалопієвих труб. Запори також є причиною депресії, дратівливості, та й не забуватимемо про псоріаз і екзему.

Шкірні прояви - найочевидніша ознака того, що у людини щось не так з кров'ю, кишечником, жовчю та печінкою. Саме отрути з кишечника гуляють по крові протягом довгих років, а людина страждає і навіть не розуміє, що їй необхідне чищення. Я би навіть сказала "генеральне прибирання".

Ви здивуєтеся, але у людини, яка переступила вік 30 років, у товстому кишечнику нашаровується від

5 до 20 кг склеєних калових мас, між якими в слизовій оболонці кишечника гніздяться різні живі організми, які отруюють тіло. Уявіть жінку, яка важить, наприклад, 65 кг. А в її кишечнику 10 кг нечистот, які обліпили слизову оболонку і гниють там уже кілька років. Адже вона цілком могла би важити 55 кілограм, та ще й не хворіти. До речі, для найрозумніших розумів – глисти не завжди виходять, як довга, біла, гумова трубочка! Найчастіше це слиз! Так, саме слиз. Вона може бути жовтого, рудого чи коричневого кольору, схожою на желеподібну масу. Паразити можуть і самі перетравитись у кишечнику, як наша їжа, якщо їх правильно вбити, а потім евакуювати зі своєї дорогоцінної посудини в унітаз.

Я не закликаю вас зараз бігти стрімголов клізмуватися. Щось підказує мені, що людина, яка накопичила собі в заощадженнях фекальні склади на слизовій оболонці кишечника, навряд чи знає, як правильно робити очисні процедури, щоб не нашкодити самому собі. Зазвичай такі люди знають лише як збільшити свій фекальний депозит в організмі. Тут необхідний наставник з чітким і зрозумілим роз'ясненням, як і що робити, щоб прибрати сміття і заселити флору правильним наповнювачем.

Закінчу цей розділ на позитивній ноті – смерть приходить до нас із кишечника.

Тому треба чистити свої каналізаційні труби та залишатися здоровим максимально довго.

## ***Астма та аскариди***

Аскариди – такі мерзенні і такі розумні та хитрющі, вони вражають дихальні шляхи та викликають алергічні реакції у фазі міграції личинок, а при паразитуванні статевозрілих гельмінтів вже відбувається хронічне ураження шлунково-кишкового тракту, що призводить до ускладнень.

Аскариди – це причина 100 хронічних захворювань.

Чому у дорослих та дітей бувають астми?

Подумайте! Астма – досить дивне хронічне захворювання. М'язи навколо малих дихальних шляхів запалюються і стискаються, що призводить канали повітря в легені до звуження. З'являється кашель, задишка, почуття, ніби ведмідь сидить усією своєю вагою у людини на грудях.

У більшості випадків астма не впливає на очікувану тривалість життя, якщо немає інших проблем. Але напади хвороби можуть сильно знижувати якість життя.



Астмою заразитися не можна – це хронічне неінфекційне захворювання. Але звідки вона взялася взагалі? Діагнози ставлять дуже швидко, але копати звідки вона бере своє коріння чомусь ніхто не поспішає. Інгалятор в кишеню і можна жити далі.

А чому б не заглибитись у це питання, подовбатися, заморочитися, напружити мозкові звивини, допустити гіпотези, вивчити більше матеріалів, дослідити причини та наслідки? До моєї знайомої терапевта якось звернулася жінка з дочкою-підлітком, яка страждала на астму. Терапевт, знаючи природу цього захворювання, почала лікувати дівчинку чорною редькою з медом. Після 2-х тижнів у дівчинки почався напад відхаркувального кашлю, який був більше схожий на блювоту, ніж на кашель. З її легенів вийшла велика кількість дуже щільного, склоподібного слизу, за об'ємом можна порівняти з повноцінною тарілкою супу. Кашель пройшов, а з ним і астма. Вгадайте, що то був за слиз? Або, вірніше, хто разом із цим слизом вийшов...

Аскариди не такі ліниві, як ми люди! Вони виборюють життя, нахабно використовуючи нашу дорогоцінну посудину – наше тіло.

Травна система аскарид представлена ротовим отвором, довгим циліндричним стравоходом,

кишковою трубкою, що закінчується анальним отвором.

Статева система самки представлена парними яєчниками, яйцеводами та двома матками, що переходять у вагіну, у самця - сім'яниками, сім'япроводом, сім'явивергувальним каналом, який впадає в клоаку.

У самок навіть дві матки, тільки уявіть, які вони плодючі. Я вже згадувала, що аскариди дуже розумні. Навіть дуже.

У кишечнику людини шкаралупа яєць руйнується і личинки звільняються. Далі вони роблять складний шлях міграції. Опишу якнайкоротше, щоб не принижувати всіх нас, як “людину розумну”.

Спочатку яйця проникають у слизову оболонку, потім у кровоносні капіляри кишкової стінки, потім по порталній вені до печінки, звідки по нижній порожнистій вені у праву половину серця і через легеневу артерію у легені. Тут через розірвані капіляри личинки виходять у просвіт альвеол, потім штурмують дорогу через бронхіоли, бронхи, трахею, потрапляють у горлянку та ротову порожнину. При заковтуванні слини вони потрапляють у шлунок, потім у кишечник, де відбувається їхнє дозрівання до дорослих особин.

Продукти метаболізму личинок аскарид – сильні паразитарні алергени. Личинки мігрують у крові

та тканинах, шляхом міграції відбувається частковий розпад загиблих яєць. Це викликає травматизацію личинками тканин, можливе утворення геморагії, іноді навіть великих крововиливів.

Все серйозно, а переважна більшість людей списує все на стреси та екологію. Адже так легше думати.

Але, можливо, зараз ви розумієте, чому так важливо чистити кров. Паразитам смачно пити куплений вами магазинний сік із цукром. Або звичайний марний чорний чай із цукром або навіть із медом. Мед, до речі, це дуже неоднозначний продукт. По-перше, сумнів викликає його якість, адже ми не знаємо чи годувати цукром бджіл, які дали цей мед, а по-друге, звичка пити чай із медом – не врятує вас від хвороб. Мед можна, якщо ви заїдаєте їм відвар гірких трав! Ось тоді мед заслуговує на поглинання.

До речі, ризик захворювання на астму вищий у дорослих та дітей, родичі яких мають алергічні захворювання.

Тепер подумаємо, що таке алергія? Алергізація при кишкових гельмінтозах викликає нейродерміти, різні форми екземи, алергічні васкуліти, кропив'янку, алергічний нежить. Основні алергени аскарид - це продукти їхньої життєдіяльності та їхніх личинок.

Вони не тільки руйнують навколишні тканини, але і виділяють токсини. А що таке токсини глистів? Вони ж живі організми, а отже вони, як і ми з вами, ходять у туалет і скидають там свою версію того, що ми скидаємо з вами. Ви вже це знаєте. Тільки ми скидаємо це в унітаз, а вони у ваше тіло. Тому ваше тіло – це їхній унітаз. Який висновок? Насамперед треба чистити мозок, тобто прагнути бути освіченим щодо того, що ми закидаємо в наші роти на переробку. Ви ж не заливаєте в машину замість бензину томатний сік або кока колу, ви ж розумієте, що це машині не сподобається. То чому ж ви так сміливо робите зі свого організму гадюшник? Або ви знаєте місце, де можна отримати нове тіло, коли ваше вже пошарпане і обтріпане вже буде непридатним для існування?

Ви не знаєте, тому що ніколи не замислювалися і не шукали інформацію на такі теми, як: чи перевіряють патологоанатоми кишечник померлої людини? Чи вивчають наявність глистних інвазій? Так, це робиться! АЛЕ, на розголос широкому загалу не виноситься.

Усі ми брудні! Усі (ну добре частково) дурні, тому що невіруючі і відкидаємо реальність перебування на планеті, яка є матір'ю не тільки людям, а й безлічі інших особин.

На жаль, патологоанатоми не вважають за потрібне вивчати кишечник людей похилого віку, більшість людей, які у віці за 65 років, навіть не розкривають. Тільки якщо помер не своєю смертю. Але найчастіше в цьому віці людина помирає від віку або від довгої тяжкої та болісної хвороби. Хоча що за вік 65 років? Це не вік для смерті. Раніше люди жили кілька сотень років. А зараз навіть до 100 років ніхто не може дожити. Чому ви поливаєте кімнатні рослини водою? Чому ви не поливаєте їх колою, горілкою чи пивом? Напевно, тому що квіточка помре. А ось до власного тіла чомусь такої свідомості немає.

Після мозку треба чистити кров, чистити кишечник, печінку, жовчний міхур. Як бачите в нас багато того, що потрібно чистити. А щоб чистити менше, треба не засмічувати. Ви ніколи не чистили труби під раковиною на кухні чи під умивальником сифон? Якщо чистили, то, напевно, звернули увагу на вонищу і зовнішній вигляд прихованого вмісту в цих трубах. Ви думаєте, що ваші судини, жовчні протоки, кишечник виглядають краще? Всі ці тілесні трубки виглядають набагато гірше, ніж те, що під раковиною і умивальником. Але там хоча б можна почистити, якщо розкрутити та механічно виконати всю роботу. А як вчинити з тілом? Способи є.

Набагато простіше перестати читати цю книгу, а ще простіше думати, що я підчепила десь паразитів, вештаючись джунглями Таїланду чи Коста Ріки і тому пишу про наболіле, або що в мене занадто бурхлива фантазія. Ну коротше, можна багато чого вигадати, аби не повірити в те, що у кожного з нас БЕЗ ВИКЛЮЧЕНЬ є паразити. Але як тільки ви припустите думку, що у вас хтось живе і ви їх годуєте, почнеться етап вашого другого народження. Перше народження – це день, коли ви вперше отримали ляпас по дупці в пологовому будинку. А друге – це, коли усвідомили навіщо прийшли у цей світ. До мене друге народження прийшло у 33 роки. А коли до вас прийшло друге народження чи ще не прийшло?

Саме друге народження людини дає їй право вважатися розумним. А що таке розумна людина? Для мене це людина, яка володіє трьома показниками: вмінням знаходити відповіді на питання, вмінням приймати ефективні рішення та передбачати наслідки.

Адже нові знання народжуються завдяки мисленню. Фраза "Я думаю, отже, існую" звучить для мене не закінченою, Декарт забув дописати

два слова. І тоді ця фраза виглядала б так "Я мислю, отже, існую. Але навіщо?"

## ***Логіка нам знадобиться***

Коли я навчалася в універсі, я мала предмет, який називався Логіка, а вивчала я менеджмент. Тоді менеджмент здавався мені чимось абстрактним, зараз я розумію, що це Грааль у сучасному світі. Адже так багато того, чим ми повинні керувати навіть у нашому власному житті. Здоров'я – це один із першорядних напрямів менеджменту якісного життя.

Викладач з логіки у мене була дуже харизматична, епатажна та принципова жінка. Після першої ж лекції я зрозуміла, що отримати залік з її предмету буде непросто. Але щоб пройти цей шлях, треба поставитися з повагою до її предмета. А повага в тому випадку - це було поглиблене вивчення конспекту, щоб не сконфузитися на іспиті. У результаті цей іспит склали лише 2 людини з групи 34 осіб. Це була я та ще один студент. Я ніколи не забуду одне із питань, на які мені потрібно було відповісти. Що таке висновок? Висновок - це одна з форм

мислення, за допомогою висновків цього мислення будується нове судження.

Повернемося до паразитів – саме, проходячи шлях переосмислення свого життя в цьому стрімкому світі, ми повинні, просто повинні робити висновки. А через отримані знання і ці висновки треба будувати нові судження. Наприклад, судження про те, що в кожному з нас хтось живе. Комуś пощастило і в нього живе тільки, наприклад, вірус герпесу і він періодично отримує страшні мерзенні висипання на губі або на носі, змащує їх Герпевіром, п'є таблетки Герпевір, до речі, вони не допомагають. Ви тільки б'єте кулаками в обличчя свою печінку ще більше. У когось прищі та вугри на обличчі, чи на спині, чи на плечах, чи на грудях. А це є ознакою того, що у вас брудна кров.

Або в людини нерідкі запори або проноси, головний біль, відсутність апетиту або навпаки вічно хочеться жерти, ночами особливо, і щоб не ображати себе коханого, доводиться встати вночі і схопити щось із холодильника, з'їсти, трохи заспокоїти своїх глистів і знову заснути. Ці симптоми вже говорять про те, що вам пощастило менше, ніж тим, хто має герпес на губі, хоча вірус герпесу цілком може бути в одному носії разом з аскаридами. Тут уже йдеться про нематоди,



бичачий і свинячий ланцюг, аскариди, гострики та інші мерзенні, але густо населяючі планету Земля паразитичні істоти. Я не вантажитиму цю книгу і моїх дорогих читачів інформацією про те, скільки живе кожен глист у тілі людини, скільки він плодить дітей за своє життя. Все це ви можете і самі знайти в інтернеті. Там багато пізнавальних картинок, після перегляду яких вам стане страшно, адже у вас зародиться нота сумніву, а якщо у вашому тілі живе клубок аскарид. Просто прийміть той факт, що всі ми люди, а значить схильні до забруднення, як ментального, так і фізичного. Це нормально мати паразитів, не нормально нічого з цим не вирішувати!

І не поспішайте бігти до аптеки за Вормилом. Це не вирішення проблеми, тим більше, що це навіть не допоможе. Так вчинить поверхнева і дурна людина. Якщо ви такий, дивно, що ви все ще читаете цю книгу.

Так, трапляються випадки, коли без медичних препаратів не обійтися. Щоб евакуювати безліч черв'яків. Коли випадки справді запущені. Або доводиться вдаватися навіть до хірургічного втручання. Наприклад, у випадках непрохідності кишечника, коли він наглухо забитий хробаками. Такий запор мікроклізмою не проштовхнеш. Там треба різати і механічно діставати клубок цього страху.

Кожен повинен і зобов'язаний зберігати свою дорогоцінну посудину під назвою ТІЛО в чистій оболонці та з чистим наповненням.

А для цього треба комплексно підходити до очищення, а потім регулярної профілактики.

## ***Скільки разів на день треба какати***

На початку своєї книги я вас уже познайомила із харчовим бидло-голубом. Зараз уточнимо, що саме і як він їсть.

Бидло їсть перед сном, завалюючись на диван і через півгодини засинаючи, а їжа, яку він закинув собі в череві о 22.00, залишається гнити там при температурі тіла, так би мовити "на підігріві" до ранку. А вранці бидло закине туди ще їжу. Увечері вип'є пиво, поїсть білий цукор чи борошно "гіперсупер найвищого" сорту.

Харчове бидло запиває їжу відразу ж чи п'є під час їжі.

НЕ МОЖНА пити рідину під час їжі або відразу після сніданку, обіду чи вечері. Краще попити води, чаю, відвар із шипшини або розторопші перед їжею за 20-30 хвилин, а краще перед їжею випити склянку води з яблучним оцтом (тільки з якісним, якщо не знаєте, де купити, вивчайте в

інтернеті, читайте та самоутворюйтесь) або відвар полину замість звичайної води. Рідину можна пити лише через 1,5-2 години після їди і не раніше.

Я вважаю, що здоров'я кожна людина має заслужити! Надто вже всі ми сприймаємо цю важливу складову частину якісного життя, як даність.

Ви коли-небудь чули про термін "Встановлення на даність та Встановлення на зростання"?

Встановлення на даність – це коли людина вважає, що їй від народження дани певні риси характеру та здібності, які неможливо змінити. А Встановлення на зростання, навпаки, ґрунтується на переконанні, що ми можемо формувати якості свого характеру та розвивати свої здібності, стаючи кращою версією себе.

Необхідно визначитися – ви проживаєте життя з встановленням на даність чи зростання?

Так що не пийте під час їжі або одразу після. Це розбавляє шлунковий сік і засмічує кров токсинами.

Що за совдепівські традиції, яким нас навчали радянські серіали, де килим на стіні, кухня, тв на

кухні, стіл, 2 табуретки та чай із печивом, який треба обов'язково вжити після борщу.

Це жахливо. Згадала й захотілося піти покакати. До речі, я це роблю 2-3 рази на день. Спорожнення кишечника дуже важливий процес нормальної життєдіяльності організму в цілому і зокрема для повнометражного функціонування ШКТ. Якщо ви ходите какати лише 1 раз на 24 години – це називається “хронічний запор”. Але це все ж таки краще, ніж, якщо у вас запори і ви какаєте 1 раз на 48-72 години. Оце вже катастрофа. Але це лікується, якщо ви здатні на правильні висновки.

Є люди, які опорожнюються 4-5 разів на 24 години, це взагалі молодці. Але це в основному сиріїди та фрукторіанці. Вони не їдять м'ясо, рибу, яйця та іншу тваринну їжу. У їхньому випадку кишечник працює, як дорогий якісний швейцарський годинник. Без збоїв. Але цей годинник далеко не всім подобається візуально, не дивлячись на їхню ціну начебто не маленьку, та й взагалі перевіреність роками.

До речі, давайте не забувати під час прийняття душу, промивати також і задній отвір.

Виберіть один пальчик на руці, який вам максимально здаватиметься прийнятним і безпечним для цієї процедури і 1 фалангою (а 1 це всього лише 1,5-2 см) помийте водою це місце.

Нехай воно пахтить. Адже ми любимо себе. А значить будемо про себе піклуватися, а також піклуватися про близьких та улюблених людей. Запах з того отвору може дати про себе знати при самих недоречних ситуаціях.

І якщо жінки ще хоча б роблять лазерну епіляцію навколо того отвору або використовують бритву, то до чоловічої аудиторії можуть виникнути питання. Адже чоловіча половина, на жаль, не вся стежить за регулярною відсутністю волосся в області заднього проходу. І якщо калові маси прилипнуть до волосся, ну загалом ви зрозуміли.

Я б назвала сирієдіння та фрукторіанство хорошим стартом у боротьбі з серйозними та хронічними захворюваннями, якщо людина хвора, наприклад, на рак. Тоді без сумнівів – це її спосіб харчування і крапка. Але про рак у цій книзі я писати не буду, це має бути, а може й буде окрема книга. Ця ж моя книга для тих, хто не має онкологічних захворювань.

Тож це не мій вибір, прожити на одних овочах та фруктах я не зможу, але найголовніше – не хочу. До моєї філософії харчування входить хліб, мариновані продукти і навіть сало. Але про це пізніше...

Я харчуюсь інакше, знаючи, що вкрай і катастрофічно важливо для організму, що

гранично необхідно, а взагалі категорично заборонено. Тому 2-3 рази на день посидіти на горщику мене влаштовує. До цього чудового і вже стабільного результату я дійшла не одразу. На це знадобилося кілька місяців повноцінного очищення організму. Але найголовніше – це очистити розум від сміття. А прочистити кишкові засмічені роками труби – це справді простіше, ніж прочистити мислення.

Ще одне делікатне питання - після евакуації вмісту кишечника чи дивитеся ви на цей самий вміст або відразу поспішайте змити воду?

Не поспішайте і не лінуйтеся зазирнути на те, що чи кого ви відтворили. Важливий колір, форма переробленої їжі, що вийшла з вас. Адже це ваше добро (або зло), не треба соромитися і відчувати гидливість до того, що вийшло. Гидливість треба відчувати до того, що все ще залишається в нас і міцно тримається за слизову оболонку своїми присосками. Наприклад, так роблять власоголови. Вони дуже міцні.

## ***Люблю та ненавиджу – М'ЯСО***

Поговоримо про М'ЯСО - про те, що колись особисто для мене, наприклад, було вкрай

важливо і життєво необхідно, як здавалося в ті часи. Я активно займалась спортом, а моє спорт/харч. було пересичено тваринною їжею. М'ясо я їла щодня та у великій кількості. На той момент для набору м'язової маси це здавалося неминучим та ще й смачним. Свининою я не нехтувала, доки не зрозуміла, що вона для мене досить важка. Я прожила кілька років у Данії, а там свинина – це святе, але не в тому сенсі, як корова у індусів, а в сенсі святої та шанованої їжі на будь-якому данському столі. У них дуже багато свиноферм, продаж свинини йде на повний хід. І на відміну від шведів, які дедалі частіше перестають їсти червоно-біле м'ясо, данці не бажають відмовлятися від нього. Провівши в цій країні добрий шматок свого життя, я можу підсумувати, що більшість данців страждають на різні види алергій. А алергія - це перша ознака глистів в організмі людини.

Так, вони їдять багато псиліуму – це насіння подорожника, але це їм зовсім не допомагає. Клітковина ніколи не виведе паразитів, а значить їсти і пити кров зсередини паразит все одно буде.

А ще данці вважаються найщасливішою нацією, принаймні так пишуть різні джерела, не розумію, з чого вони це взяли. Це пишуть або самі данці, які все життя п'ють антидепресанти, або ті, хто бував у Данії лише як турист. Подивився на

русалку в Копенгагені, поїв Флескестай (це запечена свинина на шкірці, страва вважається однією з головних національних страв Данії), покупив трави у Християнії (це комуна, щось на кшталт “країна всередині країни”) і вже вирішив, що саме данці найщасливіші. Ні, любий мій читачу. Вони найсумніші мешканці однієї з маленьких країн Європи. Але якщо ти ще не бував у Данії, все ж таки одного разу тобі варто там побувати. Візьми з собою парасольку, теплу кофту з довгим рукавом, якщо поїдеш туди влітку, і гарний настрій, він стане тобі в нагоді.

Чому данці сидять поголовно на антидепресантах? І чому загалом зараз побільшало з'являтися людей у різних країнах, які приймають антидепресанти? Тут теж є зв'язок із печінкою, жовчним міхуром і так, знову паразитами. Але про це трохи пізніше.

Отже, коли я перестала їсти свинину, то яловичина, телятина, курятина, індичата - це стало для мене куди кращим вибором червоно-білого м'яса. Але тоді я вже переїхала жити до Німеччини. Цій країні я подарувала ще добрий шматок свого життя. Жоден день не обходився без соковитого стейка або двох або трьох, а також без протеїнових коктейлів. Так що моя печінка, підшлункова та інші не менш важливі органи, крім шлунково-кишкового тракту, працювали на



знос. Поки чудове фітнес життя не перетворилося на клубок хвороб, на які у мене пішло кілька років, щоб вилікувати їх самотійно і знову стати практично здоровою та повноцінно щасливою людиною.

## ***Якщо без м'яса ніяк – переходь на халяльне***

До того, як повністю відмовитися від м'яса (зараз я взагалі його не їм) я їла халяльне. Ні, я не мусульманка. Просто в якийсь момент до мене прийшло усвідомлення, що треба розширювати свої горизонти, і я почала поглиблене вивчення тем халяльності та кошерності. Кошерне м'ясо не знайшло відгуку в моїй душі, там є особисто для мене багато неясностей, а єврея, який зміг би пояснити чому так чи чому ось так, я поки що не зустріла. До речі, я була б дуже рада, якщо серед читачів є їдки кошерного і якщо ви зможете нарешті відповісти на запитання: "У чому проблема з сідничним нервом у тварини?". Я спілкувалася з євреєм, який живе в Лос Анджелесі і має можливість купувати правильне та якісне м'ясо. Він не їсть свинину, у решті м'яса всеїдний,

кошерності взагалі не дотримується. Дивно... Ну добре.

А ось халяльні продукти, зокрема м'ясо, адже про нього саме йдеться – це інше. Саме цей напрямок викликав у мене повагу і цілковите розуміння як, навіщо і чому мусульмани вживають саме так, а не інакше. Більше того, мусульмани не вважають, що треба переїдати м'ясо. Краще з'їсти його менше ніж більше.

Отже, купувала я халяльне м'ясо у спеціальних магазинах. Воно насправді коштує не дорожче за звичайне, куплене в будь-якому супермаркеті.

Але що ми знаємо про халяльне м'ясо?

Халяль означає, що продукція не містить компонентів, заборонених для вживання мусульманам (свинину, кров і т. д.), і є чистим продуктом. Воно без крові!

А кров - це НАЙБРУДНІША І НАЙЗАРАЗНІША РІДИНА в тілі будь-якого ссавця.

Ну і ще один бонус для м'ясоїдів - халяль НІ В ЯКОМУ ВИПАДКУ не халяль, якщо це м'ясо тварин, які:

1) встигли померти своєю смертю (включаючи травми від падіння тощо),

2) були забиті болісною смертю, тупим ножом, злякані перед забоєм (бачачи, як вбивають іншу тварину)

3) були відправлені на забій без молитви

Я не є істинно віруючою і релігійною, АЛЕ все ж таки віддати данину і повагу до чистоти продукту і по відношенню до процесу ми повинні, тобто ви повинні.

Ні, все ж таки ми всі повинні, незалежно від того вживаємо ми м'ясо чи ні!!

Тому, якщо ви поки що не готові повністю відмовитися від червоного та білого м'яса або хотіли б зменшити його вживання, перейти на халяльне м'ясо – це чудовий спосіб з'їдати хоча б трохи менше паразитів, ніж купити його в будь-якому звичайному супермаркеті. Погуглите, знайдіть магазини у вашому місті, багато з них мають доставки, щоб не їхати особисто.

Вмираючи, людина має віддати всі свої гроші на медицину та ліки. А також гроші всіх своїх найближчих родичів, які беруть участь у його передсмертному лікуванні. Таким чином, людина і себе обмежує від яскравого якісного життя, коли їсть будь-яке гівно від незнання чи тупості. І обмежує своїх дітей, батьків та інших родичів, бо вони теж мають горбатитися, щоби сплатити чергову операцію один одному.

Заходячи в кафе і бачачи гарні тістечка, я питаю офіціанта, чи є в них білий цукор, тому що до тростинного цукру і кокосового я ставлюся краще. Глікемічний індекс кокосового цукру найнижчий. Він становить 35, тоді як рівень у тростинному цукрі становить 68, а білого 70.

А ви знали, що до м'яса організм звекає, як до кави та шоколаду? М'ясо – це наркотик.

Я завжди любила два продукти в харчуванні – м'ясо та солодке. Та що там приховувати, за соковитий, смачний стейк чи торт Наполеон я могла вбити. У мене пішло чимало часу, щоб знизити свій градус гарячості щодо важливості цих продуктів у моєму житті. Якби мені кілька років раніше сказали, що я відмовлюся від м'яса і білого цукру, я б не повірила. Більше я не кажу фразу: “ніколи не зроблю...”, тому що ми надто смертні, щоб кидатися такими гучними фразами.

Що б я порекомендувала додати до раціону: сало з часником і хлібом, який приготований з пророщених зерен (сало повинно бути обов'язково без прожилок, без крові), печінка тріски, консервовані сардинки та сардини (бажано в оливковій олії), рибу, яка не велика за розміром, ні в якому разі не океанська. Це може бути як червона, так і біла риба.

Я, наприклад, усвідомлено вживаю рибу в їжу, знаючи, що з кожним шматочком заковтую порцію мерзенних яєць паразитів, що знаходяться в лососі, сьомзі, тунці, оселедці або іншій рибі.

Але я знаю, як створити у своєму маленькому ніжному, але міцному тілі таке вибухонебезпечне середовище для проживання паразитів, що їм буде дуже некомфортно і вони самі поспішають вилетіти черговою кулею з моєї восьмої дірочки під час походу на горщик. До речі, ви коли-небудь замислювалися, що у жінок 8 отворів, а у чоловіків 7? Цю інформацію не варто обмірковувати. Вона просто до речі.

## ***Ще один допінг - поговоримо про цукор***

Заходячи в кафе і бачачи гарні тістечка, я питаю офіціанта, чи є в них білий цукор, тому що до очеретяного і кокосового я ставлюся краще. Глікемічний індекс кокосового цукру найнижчий. Він становить 35, тоді як рівень у тростинному цукрі становить 68, а білого 70.

Чому важливий цей індекс? Білий цукор, потрапляючи в кров, спочатку різко підвищує глікемічний індекс, але вже через 1-2 години

слідуює падіння цього індексу - та ще й нижче попереднього рівня. Тобто, поївши солодку булочку, за годину ви будете ще голоднішим, ніж до неї.

Якісний мед піднімає рівень цукру так само різко, але через 1-2 години зменшить до того ж рівня. Я б радила вживати лише акацієвий мед, його глікемічний індекс лише 35, тоді як гречаний мед може мати усі 60.

Тростниковий цукор підвищує глікемічний індекс плавніше і поступово його опускає.

Кокосовий цукор діє найбільш м'яко, акуратно та делікатно. Це один із найкращих видів цукру за впливом на глікемічний індекс.

Відразу після обмеження кількості цукру йдуть зайві кілограми. І основна заслуга тут не лише у тому, що цукор є безпосереднім постачальником калорій. Найчастіше він знаходиться у висококалорійних продуктах: випічці, кондитерських виробах, фаст-фуді, молочних десертах, соусах тощо. Читайте етикетки, їх для когось пишуть.

Вживання цукру призводить до виділення токсичних продуктів обміну, а вони спричиняють отруєння всього організму та різке зниження працездатності.

Також, відмовившись від цукру, ви помітите, що кишечник почав працювати як годинник.

Залежність від цукру є дуже небезпечною, і вона в мене була. Чим швидше ви її позбудетеся, тим швидше налагодите якість свого здоров'я. Як тільки раціон буде звільнений то солодкого, вам буде хотітися його все менше і менше.

У супермаркетах є окремі полиці, на яких асортимент безцукрового солодкого лише розширюється, як і правильних тістечок у кафе, і не треба думати, що це лише для діабетиків. Це для тих, хто любить себе та розуміє наслідки бездумного харчування. Також не треба думати, що це дуже дорого. Візьміть менше, але якісніше. Їжте повільніше та насолоджуйтесь процесом переходу від харчового бидла до свідомої особистості.

## ***Часник та кава***

Як часто ми їмо часник? Не часто!! Від нього ж рот смердить, чи не так?

А від кави з коров'ячим молоком (лате, капучино, американо тощо) не смердить? Коли людина

сърбнула стаканчик кави з молоком корови, у неї з рота починає віяти кислятиною.

Чому?

Тому.

І крапка.

Гаразд, розкажу.

Неприємний запах виникає через бактерій, що живуть на слизових оболонках. Кава висушує слизову оболонку порожнини рота і сприяє збільшенню кількості цих бактерій. Тобто слини в роті стає менше, поки ви п'єте каву, і бактерії не змиваються із зубів, гірше за те - вони продовжують успішно там розмножуватися з кожним ковтком і після. А якщо кава ще й з коров'ячим молоком, то амінокислоти, що містяться в ньому, у поєднанні з відсутністю слини викликають справді смердючий запах.

Якщо не можете без кави, тоді пийте її з рослинним молоком (соєвим, мигдальним, кокосовим, вівсяним тощо). І, звичайно, не поєднуйте цей напій з їжею. Або за півгодини до їди (але не до сніданку) або за мінімум 1,5 години після.

Дуже багато людей люблять каву і це нормально її любити. Просто давайте її пити правильно і не зловживати. Як її п'ю? По-перше, не часто. Для



мене це і десерт, і свято водночас. Мені подобається іноді взяти стаканчик латте на рослинному молоці і розпити його свідомо. По-друге, жодних печінок та інших перекусних кавових доповнень, які так солодко пропонують у кафе. По-третє, і це найважливіше – я завжди після кави п'ю ще свій трав'яний чай. Тобто. я випиваю 300-350мл кави плюс 400 мл чаю із термоса, який завжди зі мною. Таким чином, я допомагаю слизовій порожнині рота не бути пересушеною і не збільшую кількість бактерій. У такому разі слини в роті буде достатньо, щоб їх змити.

Часник - один із чудових засобів, щоб евакуювати глистів з нашого тіла. Вони його ненавидять. А ось до кави вони дуже добре ставляться. Я зустрічала таких людей, які вважали, що наявність паразитів в організмі людини це нормально, адже паразитарне середовище має на їхню думку бути присутнім у тілі людини. Ці люди не успішні у житті. І це не дивно.

До речі, якщо ви з'їли хорошу порцію часнику, від нього не повинно бути неприємних запахів під час пукання.

Деякі вважають, що цибуля та часник створюють неприємний аромат під час відходження газів. Це

не так. Смердючі пуки – результат неправильної їжі. Ще це може бути від ліків, що приймаються.

Щодо сала. Як часто ви його їсте? Не часто. Від нього ж можна набрати вагу, стати несексуальними, так? Ви несексуальні не від того, що боїтеся зайвого кілограма набрати, а від того, що не змушуєте себе аналізувати. Для мене безглузді люди дуже несексуальні. Як тільки чую носом дурість, одразу чую паралельно з цим антисекс у людині.

А ви знаєте, що сало це чистий продукт. Чистіше, ніж м'ясо, адже в ньому немає крові. Але тільки сало без прожилок. З прожилками якщо їсте, то черв'яків все одно ковтаєте.

Сало, як і печінка тріски, має супер дію на жовчний міхур. Воно багате на омега-9 і стимулює протизапальні процеси в організмі, є потужним стимулятором утворення жовчі та скорочення жовчного міхура, нормалізує випорожнення, перешкоджає утворенню жовчного каміння. У ньому є вітаміни А, D та Е, омега 6-ненасичені жирні кислоти. Воно покращує роботу м'язів серця, головного мозку, також нормалізує обмін речовин.

Даремно ви його не їсте. 50 грам як разовий прийом їжі (на обід чи вечерю), з кількома зубцями часнику та з хлібом із пророщених зерен

– і ви наїлися, а ще й задушили паразитів. Я його купую тільки там, де його красиво тонко нарізають і приємно загортають у паперове пакування. Купувати на базарі, ярмарку, у селі – не варто. До речі, у багатьох до сала таке негативне ставлення ще й тому, що воно асоціюється з тим, як у дитинстві їм його некрасиво подавали. Але часи змінюються. Будьте гнучкими у мисленні.

Я їм багато часнику, мій ШКТ може собі дозволити таку розкіш.

І все ж запах часнику кращий за запах поту бика, що відлюбив корову, щоб вона зцідила у ваше капучино молоко. Я не противниця молока загалом, бо є на цю тему нюанси. Давайте обговоримо у іншому розділі.

Але якщо у вас є гастрити, виразки та інші неприємності. Найкраще спочатку залікувати рани минулого, а потім уже переходити до часнику. Проблеми шлунково-кишкового тракту лікуються за допомогою натуропатії, є чудові рецепти з картоплею тощо.

Якщо ви прихильник алопатії, це ваш вибір. Не підтримую, але й проти нічого не маю. Кожному своє, а своє не кожному. Зверніться за рецептурною допомогою до лікаря, пропийте пігулки, трішки загадьте свою печінку, але якщо

це хоча б допоможе самознищити вашу виразку або гастрит, то можна вважати, що 50% успіху у вас в долоні. Не упустіть цей успіх. Він тендітний.

## ***Сніданок в ліжку***

Не можу не торкнутися ще однієї несамовитої теми...

Поговоримо про чищення зубів. Ні, не про те, що їх потрібно чистити вранці та ввечері. Це ви всі й так знаєте.

Я мала честь прокидатися поряд як із чоловіками, так і з жінками. Так би мовити "зустрічати прекрасний світанок" у компанії різних людей, з різними поглядами, різних національностей, різних видінь картини світу. І на мій подив не всі чомусь, прокинувшись зранку, йдуть насамперед чистити зуби. Хтось не бачить взагалі жодної проблеми у тому, щоб почати цілуватися з нечищеними зубами. Це окрема тема. Не розвиватимемо її. Просто так не робіть.

Тепер про те, чи треба чистити зуби перед сніданком? ТАК! Без варіантів.

За ніч у ротовій порожнині збирається безліч різних мікроорганізмів. Якщо зуби не почистити перед їдою, бактерії з їжею потрапляють у травну систему. Багато людей вранці відчують неприємний смак у роті, гіркоту та дискомфорт від несвіжого дихання. З дискомфортом від свіжості дихання боротися можна. Не всі без винятку мають неприємний запах у роті після сну. Але в переважній більшості він такий.

Перед їжею дуже важливо відновити нормальну мікрофлору у роті. Якщо ж не чистити зуби перед сніданком, всі ці мікроорганізми будуть почуватися дуже комфортно. А вже за кілька днів їх чисельність у ротовій порожнині перевищуватиме за кількістю населення нашої планети. Усі ці бактерії почнуть виділяти харчові кислоти, які поступово зруйнують емаль. Так інфекція проникне у зуб, і почнеться карієс. Зміниться колір зубів. Як бачите, хорошого мало. Тобто взагалі немає нічого хорошого.

Та й загалом не дивуйтеся, якщо після пробудження з кимось для вас особливим і новим, йому більше не захочеться зустріти з вами чудовий світанок, усвідомлюючи ваш рівень гігієни.

Робіть сніданок у ліжку, будучи вже з очищеною ротовою порожниною і приносьте цей сніданок у

ліжко тому, хто вже встиг збігати у ванну для цієї процедури і повернувся знову до ліжечка, чекаючи на продовження ранкової романтики.

## ***Кисломолочні продукти***

Які продукти особисто я припускаю до вживання, що містять молоко? Кефір, айран, розсільні сири та йогурти без цукру, оскільки вони містять кисломолочні бактерії. Айран, до речі, ще й халяльний. Тобто. молоко, з якого його готують, має бути якісним.

Ідеальний варіант – це робити кисле молоко самотійно, а не купувати кефір у магазині. Але для цього треба брати домашнє молоко, від корови чи кози, в якій ви впевнені та знаєте, що людина, яка продає вам це молоко, не розбавляє його всім, чим можна. А оскільки моя книга для міських жителів, які вічно зайняті зростанням курсу долара, новинами, політикою, модою, роботою, то навряд чи більшість матиме час і можливість займатися пошуком такого молока. На жаль. Але я за реалістичність.

Якщо ви додасте до салату зі свіжих овочів та зелені ще й бринзу чи сир фета, чи сулугуні, буде і смачніше, і корисніше. У цих сирах міститься велика кількість кальцію, фосфору, фолієвої кислоти, органічних амінокислот, вітаміни груп А, В, Е, D. Вони нормалізують роботу внутрішніх органів, ШКТ та зміцнюють кістки. А також є незамінним джерелом протеїну. У 70 г сиру міститься стільки ж білка, скільки в 100 г м'яса або риби. І вони дієтичніші, ніж тверді сири.

Кефір чи айран добре підійдуть для ранкового сніданку. Можна з вечора приготувати собі “сніданок людини, що любить себе”:

2 ст. насіння льону, 1 ст. гарбузового насіння, 0,5 ч.л. кориці, залити 250 мл кефіру або айрану і залишити до ранку в холодильнику.

Вранці додати ізюм, сушену журавлини, курагу або банан. Можна ще додати невелику горстку волоських горіхів.

Такий сніданок дасть вам заряд бадьорості, а вашим паразитам кулак у їхнє негарне обличчя.

Хоча я знаходжу час робити йогурт самотійно, маючи бажання бути здоровою. Але не з коров'ячого молока. Я роблю це з вівсянки чи пшона. Виходить спочатку рослинне молоко, до



нього я додаю бактерії для закваски та отримую чистий продукт. З таким йогуртом сніданок у рази кращий.

## **Рослинний йогурт**

Для не лінивих і тих, хто цінує свій кишечник даю рецепт:

500г вівсянки довгого варіння збити в блендері з 1 л. води, віджати через марлю або сито (я використовую сито/дуршлаг).

Або

500г пшона замочити у воді. Витримати у воді 12 годин. Я роблю це з вечора. Зранку потрібно злити воду, промити кілька разів.

Сухий залишок я не використовую. Якщо ви за 100% переробку у всьому, тоді з неї можна зробити печиво.

Вівсяну або пшону рідину перелити в каструлю і на середньому вогні підігріти, щоб маса трохи загустіла.

Дати охолонути. Перелити в блендер, збити, додати бактерії і знову збити, але вже на найменших обертах 10-15 секунд. Перелити в



зручний для вас посуд з кришкою, замотати в рушник, щоб світло не дратувало бактерії. Надіслати промені кохання своєму майбутньому сніданку і так залишити на 12 годин влітку або 18 годин взимку. І ваш вівсяний або пшоний йогурт готовий.

Не варто відразу додавати до нього ніякі фрукти, сухофрукти, горіхи тощо. Це потрібно робити безпосередньо перед вживанням. Можна додати банан, манго, родзинки, горіхи, корицю за бажанням та уподобаннями.

Тільки не додавайте цукор, все зіпсуєте.

Такий йогурт після приготування потрібно зберігати у холодильнику.

3-5 днів свіжості вам гарантовано.

## ***Олія в пляшках***

Що ми знаємо про олію? Про ту, що розфасована у пляшки? Будь-яка рослинна олія після технологічного процесу віджиму окислюється на світлі і стає прогірклою і непридатною до вживання. Але щоб прибрати гіркоту і зробити олію смачною, її двічі пастеризують за високої

температури, а потім пропускають через хімічні фільтри з барвниками та консервантами. У результаті олія стає шкідливою, канцерогенною (тобто може розбудити ракові клітини). Вершкове масло теж не варто їсти (крім олії Гхі), так само, як і маргарин. Все це також призводить до венозного застою.

Купуйте олію тільки холодного віджиму. Багато підривок, але знайти гідну якість за бажання можна. Корисно лляне, гарбузове, волоського горіха, олія розторопші, олія пророщених зерен пшениці. Н цих оліях не можна смажити, їх не можна нагрівати. Смажити можна на оливковому, хоч я його не вживаю, його дуже часто підробляють.

Я віддаю перевагу для термічної обробки використовувати олію авокадо або кокосову. Здебільшого моя улюблена – це кокосова та всі ті, на яких смажити не можна.

Якщо у вас немає вдома масла, на якому можна смажити, то ви і не смажте. Хіба не так? Ви ж не хочете зачехнути від раку? Так не зберігайте взагалі масло для смаження, тим самим ви будете змушені запікати їжу або їсти у сирому вигляді. У випічку з корисного борошна (кокосового, рисового, гарбузового, лляного, ну або на крайняк цільнозернового) можна додати кокосову розтоплену олію, олію ГХІ або органічну червону

пальмову олію холодного віджиму, вона є термостійкою.

Люблю фразу: "Їжте та пийте для того, щоб жити, але не живіть для того, щоб пити та їсти".  
Без коментарів.  
Обміркуєте самотійно.  
Якщо захочете.

## ***Вибирай: валіза знань чи дрібна соромна барсетка з 2000х?***

Збирайте свою особисту валізу знань. Зберігайте її в сухому та гідному місці, щоб цю валізу не соромно було передати у спадок своїм дітям, ну чи кому там ще ви можете, наприклад, друзям, родичам, колегам по роботі. Хіба коли ми навчалися у школі, в універі, нас навчали культурі харчування? Цьому ніхто не вчить, як і не вчать культурі поводження з грошима. Саме тому люди фінансово безграмотні та грошово неосвічені. Але ця книга не про фінансову свободу, тому заглиблюватись у тему фінансів ми не будемо. Ця книга про свободу володіння інформацією. Адже якщо ви володієте інформацією, то володієте не лише світом, а й своїм власним тілом.

Go with the flow (“плисти за течією”) – вся ця нісенітниця вже давно перестала бути модною. Що може бути гіршим, ніж робити те, що роблять всеі і погоджуватися з іншими, тому що це найлегший шлях?

"Just relax and go with the flow" ("просто розслабся і пливи за течією") - а ось за таку фразу я б відрізала язика. Навіщо він потрібен тому, хто її сказав, адже він чомусь не подумав про те, що його почути може і сфінктер ануса. Тільки уявіть, якби анус розслабився і плив за течією. І вирішив би він це зробити, наприклад, коли ви на діловій зустрічі або на дні народження друга, або за кермом машини, або в транспорті, та будь-де, крім сидіння на унітазі... Ні, ви б віддали перевагу контролювати його, а не тримати на розслаблоні. Не ставтеся до тіла поверхнево. Воно вам цього не пробачить.

Трохи повернуся знову до теми печінки, потерпіть, корисна інформація. Коли печінка сильно пошкоджена, вона перестає справлятися зі своїми завданнями та функціями, головне з яких – боротьба з токсинами, їх нейтралізація та виведення з організму. Тому в міру зниження її продуктивності кількість токсичних речовин збільшується, а це призводить

до їхньої дії на мозок. Так і з'являється та втома, стомлюваність, дратівливість, знижується працездатність, падає концентрація уваги, виникає незрозуміла розсіяність. Це ознаки так званої мінімальної інтоксикації.

А якщо з токсинами все зовсім погано, то розвивається печінкова енцефалопатія, сильний токсичний вплив на мозок. Воно призводить до порушення ритму сну та неспання: хочеться спати вдень і зовсім неможливо заснути вночі.

З легкістю можна переплутати з безсонням. Якщо хтось знайомий із алкоголіками чи спостерігав за життям бомжів, то він легко міг помітити, що вони сплять удень. Тепер ви знаєте, чому.

Якщо вам вдень хочеться спати, і сили залишають ваше не бадьоре, мляве тіло, треба з цим щось терміново вирішувати. У цьому випадку можна почати з шипшини та розторопші. Чудові засоби. Але описувати інструкцію та корисні властивості тут не буду. Погуглить самі. Або знайдете інфо у мене в інсті. Вона там є.

Я не претендую на роль вашої стравохідної зірки, але наскільки зможу, поясню, в чому ж полягає і до чого призводить травна втома людини і вічне навантаження ШКТ. Більшість людей переїдає, постійно надає шлунку перевантаження. А крім шлунка ще й печінка з підшлунковою, адже чим частіше ви перекушуєте, тим самим змушуєте

задихатися ваші внутрішні органи. Так,  
задихатися можуть не лише легені.

Якщо в людини у тілі більше венозної крові, ніж артеріальної, це призводить до відсутності кисню, тобто до венозного застою.

Перевтома організму, ослаблення циркуляції крові, втома, малорухливість і як наслідок – венозний застій та киснево-вітамінне голодування. А це відчинені двері у хворобу. Я б навіть сказала – не двері, а ворота у болісне пекло. Але не тільки малорухливість шкідлива, тривала м'язова перевтома теж загрожує таким наслідком, як венозний застій, який може виникнути спочатку в якомусь одному органі, а потім поступово поширитися на весь організм.

## ***Антидепресанти VS застій жовчі***

Ви все ще тут?

Ну що ж...

Поговоримо про оргазм.

Небагато.

Так, щоб ви не сильно збудилися.

А якщо від слова "оргазм" ви все ж таки зволожилися і розпалилися, то нехай ця книга зачекає, адже змагатися з оргазмом марно. Отже... до венозного застою призводить тривала відсутність оргазму, як і перерваний статевий акт. З цих причин цілком можуть також з'явитися пухлини яєчників, запалення шийки матки, фалопієвих труб, сечового міхура, передміхурової залози. Тож відчувайте оргазми, панове. Але краще робити це протягом дня (звісно, якщо є така можливість) або перед сном, а не в проміжку, про який ми вже дізналися з вами, той самий проміжок, коли секс у вас груповий, тому що вся дія відбувається разом з пильними глистами. На мою думку, це не найприємніша групова оргія, в якій задіяні паразити. Чи не так?

І невже приємно це робити із смердючим ротом о 3 – 5 ранку? До речі, чому у багатьох смердить із рота після пробудження? Причин чимало, на всі поглиблюватися зараз не будемо. Торкнемося поки лише однієї з них – це ненажерливість перед сном. Харчове бидло зазвичай навіть і не здогадується, що накидавшись їжею на ніч, залишає всю цю їжу гнити до ранку. А будь-яка форма гниття протипоказана всьому чистому та здоровому. То про яку ж внутрішню красу може

взагалі йтися, якщо ви накидалися котлет з макаронами о 22.00?

Чому ні хлопчики, ні дівчатка, ніхто не замислюється про внутрішню красу людини? Всі так прагнуть краси зовнішньої, на внутрішню ж усім начхати. А може, ми надто тупі, щоб навіть задуматися про те, що така краса теж існує? Але вона така рідкісна, що її вдень із вогнем не знайдеш.

У світі загальнодоступності помірність у їжі застаріла. Люди не хочуть обмежувати себе. Адже прищі та вугри завжди можна замазати у кілька шарів тоналкою. Зморшки теж затерти косметосом, а краще з уколами краси. Теж "чудовий" засіб.

Усі хочуть у всьому легкість та доступність. Навіть у відносинах один з одним ви хочете, щоб все було легко.

А я вважаю, що легкі стосунки ПОВИННІ бути у людини тільки з унітазом, коли вона йде какати. А з коханими людьми вони мають бути такими, над якими хочеться працювати, і це на радість!

Є ще одна група, професійніша, яка відсиділа в універі 6 років чи скільки? Може, 7 років? Плюс практика у психлікарні. Ну, загалом, багато років. Це психіатри. Якщо психологи, психоаналітики та психотерапевти – це ті, хто не має права



виписувати антидепресанти. То психіатри можуть це робити та охоче роблять.

Шизофренія, біполярні розлади, розлади харчової поведінки, коли люди не можуть жити без поїдання, наприклад, крейди, землі, піску, гівна (свого чи чужого) тощо.

Це випадки, коли звернення до психіатра просто необхідне. Тут давайте не плутатимемо з копрофілією, якщо тема торкнулася какашок. Є момент, коли в людини поїдання лайна викликає сексуальне збудження, а є харчова потреба.

Моя покійна бабуся мала медичну освіту, вона розповідала мені про те, як їй доводилося стикатися з ситуаціями, які змушували задуматися.

Наприклад, 3-річний хлопчик, який після евакуації свого кишкового вмісту, миттєво вставляв з дитячого горщика і рукою накладав свої ж екскременти собі в рот.

Навряд чи 3-річний пацан відчував сексуальне збудження, так? Швидше за все це психіатрія і це серйозно.

То навіщо психіатри виписують антидепресанти всім поспіль, хто засумував чи занудьгував від того, що життя стало не барвистим, з'явилася апатія, втома, безсоння, дратівливість? А це

досить серйозні таблетоси, що викликають практично наркотичну залежність і зіскочити з них буде важко.

Чи є серед ваших знайомих ті, хто сидить на антидепресах? Чи, може, ви самі на них сидите? Ой... напевно, мені треба бути пом'якше, адже ви дуже ранимі. Але знову ж таки вибачатися не буду. Не вважаю за потрібне. Я попереджала ще на першій сторінці, що оголюватиму незручну правду. Так що продовжуйте читати далі, адже пройдено вже більше, ніж півшляху.

Чому психіатри не розпитують людину про те, чи здавала вона аналізи, перш ніж вона прийшла на консультацію? Я знаю безліч таких випадків...

А якщо не здавав, то спочатку хай здасть, а потім уже поговоримо.

Аналіз крові та сечі на жовчні пігменти, чи робив УЗД жовчного міхура, МРТ чи КТ. На мій погляд, УЗД – це найпростіший і найдієвіший спосіб, щоб отримати відповіді на багато питань. Наприклад, визначити конкретний тип порушення відтоку жовчі жовчними шляхами - тобто тип дискінезії, якщо вона є в людини. Вона може бути двох типів, при яких порушена моторика жовчовивідних шляхів:

1) Гіперкінетичний – це коли посилені скорочення жовчного міхура.

2) Гіпокінетичний – а це коли стінки міхура та проток розслаблені, а відтік жовчі уповільнений. Напевно, психіатр не дуже турбується питанням того, який у людини образ харчування, чи бувають у неї симптоми, які ми вже вивчили з вами в розділах вище, коли порушена робота печінки та жовчного міхура.

Точно... Психіатр, адже він не гепатолог і не гастроентеролог. Так і ви начебто не шизофренію прийшли діагностувати. Чи все ж таки саме її? Так, я розумію, що зараз ніби м'яко опоносила психітарів. Але вибачатися за це не буду. Я взагалі ніколи не вибачаюсь, бо вважаю, що вибачення надто переоцінені. Як часто ви кидаєте в маси слова "вибач" і "перепрошую", а потім через не тривалий час робите те саме і знову вибачаєтеся. Часто так? Ви ж культурні. Краще будьте менш культурними, проте щирими.

У нашому згвалтованому, але все ще прекрасному світі, щирість – це рідкість. Користуйтеся нею. Незабаром ця якість буде занесена до Червоної книги.

Моя покійна бабуся якось сказала мені: "Еммочка, треба не вибачатися, а треба виправлятися". Так що продовжу та розповім про те, що робити і як виправити ситуацію, щоб відліпити свою дупу, приклеєну на суперклей до антидепресантів.

У моєму дитинстві тема паразитології була майже застільною темою регулярних трапез в обід чи вечерю. Моя бабуся з моїх найменших років прищеплювала мені чистоту розуму та чистоту внутрішніх органів. У нас завжди були домашні тварини, а ще ми годували вуличних кішок та собак. Вона дуже поглиблено вивчала зв'язок тварини з людиною.

На жаль, дуже важливо розуміти і ставитись серйозно до того, що домашні тварини становлять особливу небезпеку по відношенню до людини, якщо ми відверто говоримо про паразитологію. Собаки, кішки, хом'яки, екзотичні птахи в клітинах, акваріумні рибки. Блохи собак переносять яйця глистів. Собака, розкушуючи їх, заковтує яйця всередину і через вологе дихання розсіює їх на відстань до 5 метрів, а кішка до 3 метрів.

Ні, я в жодному разі я не вмовлятиму вас не заводити домашніх тварин! Любов до чотирилапих, двокрилих і лускатих варта того, щоб вступити в бій зі світом паразитів.

Найголовніше – це бути інтелектуально-підкованим у тому, як уберегти себе та свого вихованця від цих мерзенних тварин.

Так, саме тварин, я вважаю паразитів такими ж істотами, як і ми з вами, слово тварина походить від слова "творіння". Адже хтось нас створив, паразитів теж створили, значить, і вони

заслуговують на існування. А наша велика місія – це все життя боротися з ентропією.

Ентропія – простими словами це незворотність процесів.

Наприклад, якщо чоловік відростив собі величезний живіт від щовечірнього вживання пива та неправильного способу поєднання харчових продуктів, отже, ця людина перестала боротися з ентропією. Він прийняв незворотність процесу. А якби він боровся з ентропією, тоді він змінив би свій спосіб життя, харчування, прагнув до того, щоб нарешті бачити свої геніталії без відображення в дзеркалі. Ось і з паразитами, якщо ви не боретеся з паразитарною ентропією, тобто не очищуєте своє тіло від їхньої присутності в ньому, то настає незворотність процесу. У результаті ви отримуєте головний біль, втому, дратівливість, біль у суглобах, м'язах, застій жовчі, хвору печінку, брудну кров, вугровий висип та інші неприємні фізичні та психологічні супутні вечірки, які влаштовують паразити.

Моя бабуся присвятила останні роки життя мені, пішовши з роботи. Тому, мабуть, і тема медицини так яскраво передавалася мені, таким чином вона намагалася підсвідомо продовжувати працювати. Ми лікували вуличних тварин. Я ніколи не забуду, як вона могла вийти з їжею для кішок на вулицю і

навколо нас одразу збиралися штук 20 дворових кішок, собаки теж підбігали. Вони оточували нас, нявкали і чекали, коли отримають рибку. Старі сусідки, які сиділи на лавках і обговорювали молодих дівчат у коротких спідницях, одразу замовкали. Вони буквально переставали видавати звуки, боялися навіть кашляти. Моя бабуся була жорсткою і прямолінійною людиною, одним словом вона могла заткнути старі беззубі роти тих, хто все ж таки наважувався сказати, щось на її адресу. Наприклад, що вистачить вже бруд тут розводити та збирати натовп із кішок.

Отже, годування ми проводили завжди демонстративно і регулярно. І мені це шалено подобалося. Я любила відчувати силу її характеру. Мене ніколи не цікавили надто прості люди. Людина має бути складною. Марна плоть занадто прісна і нудна.

Тварини прекрасні, а людям треба прагнути бути подібними до них. Ви знали, що такі хижаки, як леви, можуть обходитися без їжі до 2х тижнів. Левиця не нападатиме на козулю, якщо вона не голодна або якщо їй не потрібно нагодувати свій прайд. Людям це не властиво. Ми жеремо незалежно від того, чи сильно голодні чи ні. Просто якщо є щось смачне, що можна з'їсти, ми обов'язково з'їмо. Я пам'ятаю, як у віці 7-8 років ми разом із бабусяю дивилися передачі про

тварин. Вона привчала мене стежити за тим, як леви полювали або як полює акула, особливо, якщо хтось у воді поранив ногу або, як акула відстежуватиме жертву, яку вона ще не прикінчила, а лише поранила.

Так, можливо, хтось скаже, що це дивно, коли ти у такому ніжному віці спостерігаєш за таким. Але я вдячна їй за це. Саме тому мої орієнтири у житті не збиті. Захищаючи дитину від агресивного, жорсткого, реального світу, ви не робите їй краще. Вирощуючи просто маленького забитого хлопчика чи дівчинку. Для дівчинки це ще гірше.

Отже, повертаємось до теми антидепресантів. Як мінімум, 20% населення схильні до депресій, хронічної втоми, порушень сну, болісно чутливі до зміни погодних умов, мають підвищений рівень тривожності або страждають від головного болю. Ці порушення ставляться до розряду хіба що “прикордонних розладів” і офіційно вважаються безпечними. Але насправді будь-який симптом із наведеного мною переліку здатний суттєво погіршувати якість життя і, крім того, може бути дебютом більш важких захворювань.

Ви справді вірите, що антидепресанти здатні допомогти вашим внутрішнім органам? Можливо, вам варто все ж таки лікувати шизофренію? Хоча вона не лікується. Ця неприємна супутниця буде з людиною завжди.

Лікування нервових розладів неможливе без усунення причин, що їх викликали, явних або прихованих. Все інше є імітацією лікування.

Якщо жовчний міхур скорочується мляво, тобто не повністю, то в ньому виникає застій жовчі. Жовч незабаром набуває токсичних властивостей. Це означає, що організм і клітини нервової системи регулярно піддавалися аутоінтоксикації, тобто самоотруєнню. Наприклад, були проведені експерименти, коли піддослідним птахам вводили жовч, взяту від людей із застійними явищами у жовчному міхурі. У всіх піддослідних особин це спричинило загибель протягом 2-3 годин. При цьому здорова жовч, що вводилася птахам у тих же кількостях, ніякої шкоди їм не завдавала.

Якщо напружимося і проаналізуємо, то зрозуміємо, що тільки відновлення нормальної діяльності внутрішніх органів здатне усунути спричинені ними ускладнення в нервовій системі. Але цей принцип на практиці застосовується значно рідше, ніж він того заслуговує. Однією з головних причин цього є повсюдне поширення надто примітивних і помилкових поглядів на призначення та функції таких органів, як жовчний міхур і печінка. На превеликий жаль, носіями такого примітивізму є самі медпрацівники. А саме – психіатри. Так, знову порція проносу вам на плечі.



Якби психіатри займалися лише своїми профільними розладами, на зразок шизофренії та біполярки з розладами поїдання нечистот, ціни б їм не було.

Але ж вони лізуть туди, куди не варто.

Причому нахабно і без змазки.

Нервова система на проблеми з жовчним реагує дратівливістю, тривожністю, депресіями, недовірливістю, замкнутим характером. Якщо в жовчному міхурі є хронічний запальний процес, то жовч також змінює свої фізико-хімічні властивості. Від цього вона стає більш агресивною, викликаючи роздратування тканин та нервових вузлів жовчного міхура. А ці нервові вузли пов'язані з відповідними структурами мозку, у результаті страждає загальна рівновага вегетативної нервової системи. Наочним підтвердженням того, що запалення жовчного міхура змінює жовч у гірший бік, служить те, що втрачається її здатність знищувати мікроорганізми, що паразитують у ній, і насамперед - лямблії. А продукти життєдіяльності лямблій надають виражену негативну дію на нервову систему, і самі собою служать причиною швидкої стомлюваності, зниження працездатності та емоційного тону. Саме тому першовідкривач

цього мікроорганізму Д. Ф. Лямбль і назвав його "паразитом туги та смутку".

Дорогі мої читачі, перш ніж ковати антидепресанти, переконайтеся, що ваше тіло не кишить паразитами. Туга і смуток – це їхні подарунки вам за тупість та неосвіченість у плані свого здоров'я.

Мій знайомий був у невропатолога, вона виписала йому антидепресанти. Але досить легкі, як би для початку, щоб він, очевидно, втягнувся і підсів згодом на більш важкі. Він до неї прийшов на консультацію зі скаргами на безсоння. Ця некомпетентна жінка навіть не запитала у нього чи здавав він аналізи крові, УЗД, не запитала чи немає у нього печії, не поцікавилася загальною його спосіб харчування та ритм життя. А одразу призначила йому антидепресні пігулки на 30 днів. Він їх пропив. Він загальною досить виконавчий.

Але коли я дізналася про те, що йому таке прописали, і він уже встиг ними закинутися, я одразу наполегливо порекомендувала йому здати аналіз крові. Він здав. З'ясувалося, що у нього Гепатит С. Аналіз крові показав, що він на нього вже перехворів, мабуть ще колись давно, і його організм виробив антитіла. Але ж сам Гепатит С нікуди не зник. Він також живе в його тілі і отруює його печінку. А з нею і йде негативний

ефект на жовч. Тим більше, що харчування у мого знайомого важко назвати правильним. Після з'ясування такої інформації, я визначила йому послідовність дій для поступового усунення тих моментів, що його турбують, тобто безсоння, апатії, млявості, втоми, печії, метеоризму, тяжкості у шлунку. Він приймає антипаразитарний комплекс для вигнання всіх мерзенних кровососних підселенців, що живуть у ньому.

Паралельно з цим йому не можна пити під час їжі, запивати їжу, та інші моменти, які стосуються повноцінного холістичного підходу для виходу з “туги та смутку”.

Як бачите, будь-яка некомпетентність, яка має диплом лікаря, може виписати антидепресанти, не лише психіатри. При цьому ця посередність у білому халаті нічого не знає про людину і не хоче знати. Занадто напружено їй занурюватися в життя пацієнта.

Краса та пахощі квітки залежать від процесів, що відбуваються на глибині її коріння. Порівнюючи людину з квіткою, я хочу наголосити на тому, що в рамках однієї системи не можна оцінювати роботу однієї її ланки без урахування існуючих у ній взаємодій. Все взаємопов'язано. Це і є холістичний підхід. Психологія сильної людини

відбиває силу її нервової системи, а нервова система – це вже біологічне поняття. Природа чомусь заклала в нас механізми, які змушують нас беззастережно вірити всьому, що ми бачимо, переживаємо та відчуваємо. Тому нам складно усвідомити наявність біологічної складової у наших життєвих враженнях.

Китайська медицина, наприклад, більшість гінекологічних захворювань розцінює як наслідок порушення роботи печінки. Вони успішно лікують ці питання з допомогою нормалізації цього органу. Науково встановлено, що печінка справді впливає на життєві цикли жіночих статевих гормонів – естрогенів. А, наприклад, хронічний головний біль турбує людину через порушену діяльність нирок або жовчного міхура. Але психіатру це байдуже. Це не його спрямованість.

Люди, які приймають антидепресанти, чомусь не замислюються про те, що їм потрібно приймати їх невизначено довго. І психіатр чи невропатолог не дадуть однозначної відповіді скільки ще тижнів, місяців чи років сидіти на цих таблетках, що штучно покращують роботу мозку.

Все, що штучне – це сурогат справжнього, істинного та природнього.

Не забувайте, що ліки вам виписують люди, які так само носять у своєму тілі паразитарну інвазію.

Гучна заява? Так, але це сувора реальність та гола правда.

Є ще один неприємний бік, коли сидиш на антидепресантах – це знижене лібідо. У результаті дослідження вчені з'ясували, що штучне придушення чи стимуляція цієї колонії нейронів безпосередньо впливає на статевий потяг піддослідних. Антидепресанти, що підвищують рівень серотоніну, перешкоджають виробленню допаміну, тим самим знижуючи лібідо або зменшуючи чутливість статевих органів.

Виходить, що ви приймаючи ці пігулки, створюєте ілюзію для самого себе, що все добре, жовчний міхур мовчки страждає від вашої дурості, печінка вже давно втратила надію на світле майбутнє, глисти радіють, що у вас все як і раніше, і що їхній господар повністю задовольняє всі їхні потреби. Ваша друга половинка (якщо він чи вона вас ще кинули) нещасна з вами, тому що у вас постійно настрій на "пів шосту", а може ваш партнер теж почне приймати антидепресанти, разом-таки веселіше отупівати, щоб бути на одній хвилі і летіти на автопілоті в транс.

Не будьте марністю плоті! Візьміть ноги в руки, а краще дупу в руки і вперед – змінюватити поточну ситуацію. Адже якщо зарано дізнатися про обмеження, можна так і не дізнатися про силу,

яка, безсумнівно, є всередині кожного, хто читає цю книгу.

До речі, а ви знали, що при вживанні антидепресантів не можна їсти деякі продукти?

Антидепресанти містять у своєму складі інгібітори моноаміноксидази, тому з ними краще не поєднувати витримані сири, сири з пліснявою, квашену капусту, соєвий соус, яловичу та курячу печінку, в'ялену рибу та м'ясо, йогурти, інжир, родзинки та сметану.

Найбільше в цьому списку мене засмучує те, що при прийомі цих препаратів не можна їсти квашену капусту!

Що ви знаєте про квашену капусту? Ну може знайдуться деякі розумні, які знають, що в ній багато вітаміну С і на цьому все?

За допомогою квашеної капусти лікують проблеми зі шлунком, регулярно вживаючи її в їжу. Вона лікує діарею, запор, виганяє паразитів – так, саме тих самих глистів, якими кишить ваше тіло. Капуста лікує навіть геморой, запалення кишечника та шлунка, благотворно впливаючи на кишкові бактерії та покращуючи кишкову флору. Квашена капуста – це натуральний пробіотик.

Ось не хотіла знову вас і нас всіх ображати, але все ж таки ми з вами дуже тупі. Навчилися

користуватися смартфоном, але глистів від цього не стало менше.

То давайте все ж таки змінимо переконання і побачимо той самий дивовижний інший світ?

## ***Інтуїтивне харчування, глютен та слиз***

Нині з'явилося чимало прихильників інтуїтивного харчування. Що собою взагалі представляє такий напрям, коли людина харчується “інтуїтивно”? Інтуїтивно – тобто від слова інтуїція. А інтуїція - це передчуття, що ґрунтується на досвіді та знаннях, причому без роздумів про те, звідки вони отримані. Тобто це необґрунтоване доказами миттєве розуміння істини. Смішно, так? Як це пов'язано із їжею? Не знаю. Знають, мабуть, ті, хто його пропандує. Або не знають, але так харчуватися зручно.

Якщо розділити ці два поняття “харчування” та “інтуїція”, то окремо вони викликають повагу, бажання пізнавати та вивчати. А от коли ці два слова зліплені в одну купу, це вже викликає сумніви.

Але ображати послідовників інтуїтивного харчування, як психіатрів з їхньою роздачею

антидепресантів, як льодяників від кашлю, не буду.

Адже якщо людина інтуїтивно харчується і її влаштовує її вага, фізичне та психологічне здоров'я, значить у неї все чудово. На жаль, люди, які зустрічалися мені із принципом харчування під назвою "інтуїтивне", виглядали погано. І це м'яко кажучи. Вони мали надмірну вагу, важкий низ (коли вгорі начебто все гаразд, а ноги, стегна дуже великі, особливо це стосується жінок), обвислі руки, не здорова шкіра. Жінки, які вітають інтуїтивне харчування, казали мені, що заздалегідь не обмірковують свій раціон. Вони йдуть у магазин і купують те, що хочеться на вечерю. Наприклад, хочеться їй сьогодні каперси, йогурт та курочку. А завтра їй схочеться суші, а післязавтра пюреху. А можливо, захочеться весь день харчуватися лише фруктами, тому що вона різко вирішить влаштувати собі детокс. Так би мовити "очиститися".

А наступного дня – печиво чи пряники. Причому це я чула від дівчат на перший погляд не дурних, які займають пристойні посади на добре оплачуваних роботах і мають можливість дозволяти собі дуже добре харчуватися. Але вплив моди у поєднанні з лінощами – погані подружки. Але ж ми самі обираємо своє коло спілкування,



правда? Вплив моди та лінь – ніколи не були моїми подружками. Їм зі мною не сподобається.

Вирішувати тільки вам, інтуїтивно чи структуровано та організовано. Все у нашій голові. Складно бути в гармонійних стосунках із самим собою, якщо ти замкнений у своїй голові.

У чому моє харчування відрізняється від інтуїтивного? Як мінімум у тому, що я веду блокнот/щоденник, в якому щодня записую, що їм. Це дуже простий набір – блокнотик та ручка, і ви вже господар свого раціону, свого меню, свого життя. Начебто так просто, але складно, коли ти лінива дупа, так? На кожній сторінці у мене 3 пункти – сніданок, обід та вечеря. Іноді я влаштовую собі “голодні дні”, 24 години мокрого голодування. Я роблю це не часто. Мені часто не треба, бо їжа, яку я їм цього не вимагає. Але в цілому це добрий спосіб для багатьох людей, які не звикли відмовляти собі в харчових насолодах. Можна практикувати і 36 годин, але я собі віддаю перевагу методу 24 годин, для мене він найефективніший. Голодні дні – це дуже індивідуальний підхід для кожного випадку. Якщо ви начитаєтесь інформації в інтернеті і практикуватимете без повноти знань всього процесу, то можуть бути різні непередбачувані наслідки.

Отже, я б не рекомендувала робити це без допомоги компетентної сторони.

Я живу своє життя без перекусів. Наш організм не любить перекушування. Розумію, що резиденти тренажерного залу, які на наборі маси зі мною не погодяться.

Ну і добре. Ви знаєте краще. Я пишу цю книгу не для того, щоб переконувати когось жити довше. Коротке життя також декого влаштовує. Ні, я не мізантроп. Я реаліст.

У мене дуже щільні прийоми їжі, я не змушую себе страждати від голоду у звичайні дні. Голод та голодування – це окрема тема. Величезна.

Серйозна. Корисна.

Наразі тема короткочасного голодування активно транслюється у Кремнієвій долині. Люди стають допитливішими та енергійнішими в плані утворення свого харчування та життя в цілому. Це радує.

Голодування надає позитив на серцево-судинну систему, сприяє оновленню клітин, зниженню рівня цукру в крові, покращенню пам'яті та зміцненню імунітету.

Голодування і дійсно правильне харчування, що покращує якість життя і продовжує цикл, на мій погляд, ніяк не пов'язане з інтуїтивним харчуванням. Але як кажуть: "скільки людей, стільки й думок". Але чи не здається вам, що 8 млрд думок це забагато?

З особистого досвіду спілкування з послідовниками інтуїтивного харчування знаю, що переконати їх вести структурований спосіб прийомів їжі складно. Єдиний аргумент, перед яким вони зазвичай не можуть встояти і не знають, що відповісти – це питання: Ти сам/сама хочеш себе? Своє тіло? Дивлячись на себе в дзеркало на повний зріст, зайнялася б ти/зайнявся прямо зараз пристрасним, нестримним, жарким, божевільним, всепоглинаючим ...? Так-так, саме їм тим самим ну ви зрозуміли”. Зазвичай, прихильники інтуїтивного харчування самі себе фізично не хочуть. А якщо відвідати психіатра, він завжди випише антидепресанти. А з ними хотіли себе набагато легше.

Коли мені було 14 років, мені трапилася стаття на тему: "Зберігай порядок і порядок збереже тебе". Наразі мені 34. Порядок зберігає мене вже 20 років.

А вас він береже?

Не люблю, коли люди комплексують від зайвої ваги, або коли якесь погане чмошество дозволяє собі відпускати образи на адресу тих, хто з якоїсь причини набрав вагу. Це заслуговує на ляпас по худій бридкій щоці. І по другій його щоці теж. Пам'ятайте завжди одну важливу річ – якщо

людина не може допомогти вам піднятися на сходинку вище до успіху, то й випускати гнильні висловлювання на вашу адресу також не має права.

Кілька місяців тому мені пощастило і водночас не пощастило познайомитись із дівчиною з Чилі, ми познайомилися в Європі, вона там жила та працювала у сфері ІТ. Розумна, інтелектуально розвинена, глибока людина з вагою 130кг при зрості 170см.

Так, це сумно. Їй тільки виповнилося 32, а життя вже залишило її тіло. І почало залишати її розум. Адже так запустити себе і не прагнути щось змінити, це дуже сумно. У неї був жахливий імунітет, вона постійно хворіла на простудні захворювання, її нежить тягнувся по 2 тижні, і повертався через 5 днів знову на 2 тижні, кашель не давав їй можливості нормально дихати. Задишка не дозволяла їй ходити вулицею. Її порятунком було лише таксі. У яке вона вкочувалася, як величезний важкий м'яч і також викочувалась з не меншими зусиллями і болем у тілі, у суглобах та м'язах. Її м'язи поступово починали атрофуватись, тому що й мови про якісь навіть мінімальні фізичні вправи не могло йти. Вона нічого не хотіла робити. У неї відчувалася величезна образа на світ, на себе, на своє минуле, на своє сьогодення і

майбутнє, що витікає крізь пальці. Її запах поту страшенно дратував мою слизову носа. Було практично неможливо дихати цим складом із шлаків, токсинів, які, звичайно ж, випромінюють через пори паразити з її крові.

Вона це знала. Вона знала, що все погано. Знала, що якщо вона не візьме всі свої 130 кг у свої величезні, але слабкі руки, то на неї чекає гірка доля. Вона все це знала, але нічого не хотіла робити.

Якщо людина зробила вибір, це її вибір і треба залишити її наодинці з цим вибором. Всіх не врятуєш.

Комусь треба боротися зі смертю, а комусь просто прийняти її. І зробити це хоча б з гідністю та смиренністю.

Не заважайте.

Поговоримо про глютен і слиз. Глютен – це білок, який не засвоюється організмом людини. Він перетворюється на слиз, тобто у гній. А причина будь-яких нездужань у тілі – це гній, який отруює організм.

У чому є глютен?

У пшениці, пшеничній муці, ячмені, його містить жито і кускус, булгур, манна крупа. Тобто магазинний хліб містить навалом глютену, який

всі звикли і самі їсти, і дітям до школи можна зробити бутерброд. Адже домашня їжа вона найкраща і зроблена з любов'ю. З глютенною любов'ю.

АЛЕ в проростках зерна глютен трансформується в амінокислоти та легкозасвоювані білки. Тобто, якщо ви самі готуєте хліб із пророщеної пшениці, жита чи вівса – це пишність для вашого ШКТ.

Так, це треба заморочитися, купити зерна.

300 г промити, замочити у воді на ніч, щоб вони розмокли. Потім проростити ще 24 години, щоб з'явився росточок 1-2 мм. Розмочені зерна я викладаю на дуршлаг, ставлю його в миску, накриваю зерна мокрою тканиною і обгортаю харчовою плівкою, в якій роблю кілька отворів для повітря.

Через 24 години збити у блендері з 200-250мл води. Після цього додати кмин (1 чайну ложку, я додаю більше, але для шлунка та кишечника, які тільки на шляху до здорового глузду 1 ложечки вже не мало). Також додати в це пророщене тісто треба гарбузове насіння 1-2 столові ложки, 1-2 столові ложки лляного насіння або льняного борошна, також можна додати 1 столову ложку смаженого насіння соняшника. Я ще додаю 1 столову ложку неактивних дріжджів, це не

обов'язково, але я люблю (у жодному разі не додавайте звичайні дріжджі).

Додаю все це відразу в рідке тісто та перемішую. Переливаю у форму і випікаю в духовці 90 хвилин при температурі 180 градусів.

Перед вживанням я рекомендувала б шматочок такого хліба обсмажити з двох сторін на сухій сковорідці по 1 хвилині.

У вас будуть просто нескінченні та численні оргазми у роті під час вживання такого хліба, який ви приготували власноруч. А у вашому кишечнику та в крові відбуватимуться мільйони маленьких смертей паразитів.

Рецепт дала. Настрій підняла. Не забудьте одягнути шапку, якщо холодно на вулиці. Хоча краще все ж таки не варто. У мозку паразити також бувають. Хай мерзнуть і дохнуть бодай так, від морозу.

Як виводити слиз із організму? Так, саме слиз. Він є у всіх. Просто у різній кількості. Комусь пощастило менше і вони вічно сопливі, слъозливі, а хтось сухіший. Але кожен, враховуючи сучасний не зовсім здоровий раціон, схильний до забруднення своєї внутрішньої краси.



Солодка – відмінний засіб. Вживаючи її як чай протягом 1-2 тижнів ви отримаєте хороші результати. Уся лімфа почне розріджуватися. І не дивуйтеся, якщо у вас почне текти з носа, наприклад. Через годину всі шлаки зібрані та розріджені солодкою зберуться у вас у кишечнику. А потім ви ще й сходите покакати, тому що цей засіб є легким проносним. ЛЕГКИМ! Не треба боятися, що ви не добіжите до туалету. Важливо пам'ятати, що вагітним, під час лактації та дітям до 1 року не варто пити солодку.

З вагітними, мамами, що годують, і зовсім маленькими дітьми, звичайно, не просто. Цій групі людей просто треба постаратися якось пережити і вижити цей період. А потім, коли вже буде можна, то обов'язково додати до свого раціону корисні напої, трав'яні чаї та гіркі відвари. Дітям також. Я б рекомендувала з 5 річного віку привчати дитину до гірких відварів, а до 5 років гарбузове насіння в раціоні харчування має бути присутнім, як повітря. Діти набагато крихкіші механізми в хижацькій харчовій системі Гідри (вивчіть самі в інтернеті і зробіть свої висновки. Тема Гідри науково не доведена, але має місце, так само як і 8 млрд думок). Бережіть дітей.



Дорогі читачі, які дійшли до цієї сторінки, прийміть мою безмежну подяку за ваше терпіння. Але пам'ятайте, що одного вашого витраченого часу не достатньо, щоб стати здоровими, щасливими та успішними. Займіться своїм кишечником, печінкою та жовчним міхуром. Тоді і мозок, і серце будуть добре працювати. Тому беремо життя у свої руки і починаємо працювати над собою! Відпочиватимемо у труні. А зараз треба жити!



@INNERBEAUTY\_MATTERS

