

ЭММА ХОЛСТ

ПРИВЫЧКИ ПИЩЕВОГО БЫДЛА



*Кого ты кормишь на
самом деле?*



«Смерть приходит к нам из кишечника»

№1 По обнажению неудобной правды

ВЫЙТИ НА КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

Все говорят о токсинах и шлаках, но задумывался ли ты откуда они берутся?

Не важно посещаешь ли ты тренажерный зал и имеешь стальной пресс, питаешься по рекомендациям диетологов, и твоя жизнь это ЗОЖ и ПП. Или не любишь тренировки, питаешься на ходу в бешеном ритме жизни, пропуская приемы еды и перекусывая ночью. Мы все без исключения находимся в одной, тесной и железной коробке с паразитами!

Депрессии, хроническая усталость, сонливость в дневное время, бессонница по ночам, тревожность, головные боли и даже герпес на губе - это минимальный список сигналов того, что пора проводить внутреннюю генеральную уборку.

Все, что тебе нужно – перенять мои простые, но работающие методы и привычки, которыми я так жажду с тобой поделиться.

АВТОР

Эмма Холст - эксперт по холистическому здоровью, диагностике и лечению заболеваний, вызванных паразитами. Специалист в области фитотерапии, автор курсов "Inner Beauty", фитнес тренер в прошлом. Предприниматель и совладелец нескольких бизнес направлений.

В 33 года ощутила второе рождение и осознание, что счастье в здоровье.

Призывает читателей своей книги укреплять тело с помощью питания и очищения, даже если вы начнете это после 50 лет. Заботитесь о себе и ваше тело никогда не станет проблемой, а жизнь взорвется яркими красками.

Содержание

Об авторе

Предупреждение

Жаворонок, голубь и сова

Полезная вода

Немного о завтраке проститутки и сексе в 3-5 утра

Ее кровавое величество – Печень

Паразиты в каждом из нас

Немного о кишечнике, совсем чуть-чуть

Астма и аскариды

Логика нам пригодится

Сколько раз в день надо какать

Люблю и ненавижу – МЯСО

Еще один допинг - поговорим о сахаре

Если без мяса никак – переходи на халяльное

Чеснок и кофе

Завтрак в постель

Кисломолочные продукты

Масло в бутылках

Выбирай: чемодан знаний или мелкая стыдная
барсетка из 2000х?

Антидепрессанты VS застой желчи

Интуитивное питание, глютен и слизь

Об авторе

Я всегда восхищалась красивыми спортивными телами. Идеальные пропорции, плоский упругий живот, острые плечи, крепкие руки и запястья – это всегда казалось мне эстетичным, сексуальным, желанным, крепким, здоровым.

Путем оттачивания своей техники выматывающих, истощающих, но эффективных тренировок и так называемого спортсменами "ПП", я построила себе идеальное тело фитнес модели. Тогда я не знала, что в придачу к такой красоте идут ещё грыжи, протрузии, миома матки, анальные трещины и угри с прыщами на лице.

После долгого и сложно поиска действительно работающего, и к тому же, дорогого аллопатического (традиционно-медицинского) лечения, наконец, избавившись от этих проблем, я поняла, что больше не хочу болеть и лечиться от чего-бы то ни было. И так начался мой путь поиска философского камня здоровья.

Изучив колоссальное количество информации, медицинских статей, книг и видео на тему

здоровья, патологии, паразитологии, диетологии и натуропатии, я шла к становлению своего нового подхода в питании и образе жизни.

В коллаборации с моей любимой подругой и мед. работником в прошлом - Яной Полищук, мы выясняли правила сочетания между собой различных составляющих. Именно она была моим ритмом и блюзом, когда я заново училась писать ноты и слова к моей мелодии здоровой жизни.

На протяжении нескольких лет мы шаг за шагом открывали неизведанное в мире здоровья. Я испытывала эффективность методов в первую очередь на себе.

Это дало возможность составить полноценное, комплексное и действенное руководство по холистическому подходу. Которым я с удовольствием поделюсь с каждым, кто хочет улучшить свое качество здоровья, кто хочет радоваться своей внешней красоте через работу над красотой внутренней.

Ни я, ни Яна не считаем себя безгранично и заносчиво умными. Мы предпочитаем относить себя не к умным, а к энергичным. Именно энергичные люди меняют историю своей жизни, а не умные. Я вообще не люблю термин “умный”. Умный человек хрупок, потому что он переоценивает значение своего ума и выводов,

которые он делает. Инструменты принятия решений умного человека ограничены теорией познаваемого. А все возможности нам приходят с территории неопознанного. И только будучи в достаточной мере энергичным вам откроются секреты, скрывающиеся природой.

Многие люди, занимающиеся спортом и активными хобби, посещающие тренажерный зал, в целом ведущие подвижный образ жизни считают себя застрахованными от болезней тела и болезней души. Но если такой человек не проходил курс специальной антипаразитарной программы, не занимался общим курсом самоочищения организма, то он очень наивен. У многих людей, которые действительно ведут более-менее здоровый образ жизни и более-менее правильно питаются, все же не наблюдается значительных улучшений состояния здоровья из-за скрытого наличия в них паразитов. Ведь они коварные и научились маскироваться под многие заболевания, а человек жил не так много, как они, чтобы иметь такую жажду к жизни и опыт прожитых тысячелетий, наряду с мудростью восприятия реальности. Но, проходя регулярно самостоятельно или с наставником противопаразитарную очистительную программу, вы сможете отодвинуть надвигающееся на вас, как лавина, одряхление организма.

Мы можем искать оправдания или двигаться вперед, НО мы не можем делать и то, и другое одновременно. Посредством данной книги я буду выступать вашим наставником, который поможет вам дисциплинировать ум, глубоко сконцентрироваться и уже самостоятельно, без меня, вы превратитесь из слуги своего тела в его господина.

Все, что от вас необходимо – это позаимствовать мои навыки, привычки и методы, которые я применяю. Соедините их с вашими собственными точками соприкосновения, и вы непременно достигнете результата. Я же со своей стороны буду максимально освещать ваш путь, вдохновлять вас в моменты отчаяния и помогу существенно сократить время, которое необходимо для формирования вашей личности.

Предупреждение

Дорогой читатель, я понимаю, что не каждая книга достойна того, чтобы ее прочитали полностью. Некоторые книги достаточно лишь попробовать на вкус, другие можно проглотить целиком за один-два вечера, и только немногие из них заслуживают тщательного пережевывания и переваривания. Что-то можно прочитать выборочно, что-то поверхностно. И только единичные книги стоит читать усердно и внимательно.

Если ты не готов к здоровой критике и дерзким высказываниям, имеющим отношение и к тебе в том числе, закрой эту книгу уже сейчас. Ведь чтобы перейти на другую ступень развития и осознанности, надо сделать колоссальное усилие над собой, послать далеко и надолго свое эго, которое, безусловно, “знает лучше” и своей самоуверенностью рано или поздно приведет к болезням, или уже привело. Если ты готов к работе над собой, продолжай читать мой местами резкий, но правдивый отчет по реальности тела, в котором ты живешь, и открывай для себя новые возможности, приходящие с территории неопознанного. Я могла бы написать эту книгу в значительно более мягкой форме, но тогда я не

смогу эффективно доносить мысль. Мне важно качество человека читающего, а не количество читающих.

Задай себе вопрос: “Тварь я дрожащая или право имею?”, и только после этого или закрой эту книгу, или окунись в мир голой и неудобной правды, которая изменит твою жизнь и которой я так жажду с тобой поделиться.

Жаворонок, голубь и сова

Мой день начинается в 6 утра. Каждый день, не зависимо от того, будний это или выходной. Я сформировала привычку, чтобы привычка не сформировала меня. Я никогда не чувствовала себя жаворонком, чтобы с легкостью просыпаться ни свет ни заря и считать, что это мне ничего не стоит. Жаворонки начинают утро в промежутке 4 – 7 утра и ложатся в 20.00-23:00. Совы встают в 10 – 13.00, а ложатся спать обязательно за полночь, т.е в 00.00 – 3 ночи. Я всегда считала себя голубем, это что-то среднее между жаворонками и совами. Люди-голуби обычно ложатся спать между 22.00 и 00.00, а

просыпаются по будильнику в 8.00-9.00. Если будильник не прозвенит, то они могут еще полежать, например до 10 или позже, если легли все же после 00.00 или просто потому что у них нет повода вставать. Ведь они могут с легкостью сместить свой вечерний поход в мир Морфея на 1-2 часа, т.е уснуть уже за полночь, тем самым иногда нагло примеряя на себе ритм совы. Все эти три разные птицы – хролотипы человека, т.е. наша реакция на смену дня и ночи, а также сила реакции организма на внешние факторы, которые корректируют биоритмы. Вот так проживая и находясь в поиске своего пути, я поняла, что быть голубем – это быть мусорной птицей, а значит быть мусорным человеком. И надо что-то менять. Ведь сон напрямую связан с питанием, состоянием кожи, избыточным весом, стрессом, пониженной продуктивностью, нарушениями концентрации внимания, повышенной усталостью. И даже с хроническими и психосоматическими заболеваниями.

Да, безусловно, голубь считается популярным символом, священным вестником богов, птицей, которую выпустил Ной из ковчега, чтобы убедиться в том, что наконец-то уже закончился потоп, или взять в пример ту же “Голубку Пикассо” 1949 года, да и в целом голубь – это самый узнаваемый символ мира, о котором знает

вся планета. Но давайте наберемся смелости и храбрости уметь зреть в корень и разделять некоторые понятия. Есть голуби дикие, живущие в лесу, скалах, обрывах и прочих природных местах. А есть голуби урбанистические. Это те голуби, которых мы регулярно видим на проводах, балконах жилых домов или в окрестностях помоек, или прямо в самих помойках, они там себя очень комфортно чувствуют. Однажды я даже видела, как голуби ели свежую блевоту. Наверное, им было не мерзко и не брезгливо есть даже то, что человеческий желудок изрыгнул, потому что не мог и не хотел удерживать внутри.

А теперь давайте задумаемся, жаворонок или сова – вы когда-нибудь видели этих птиц, прилетающих к жилым балконам, сидящими и срущими на проводах или копошащимися в мусорнике, или что еще хуже – жадно пожирающими человеческую лужу блевоты? Я не видела.

Жаворонки относятся к виду воробьиных. Воробья с жаворонком не орнитологу сложно отличить. Из минусов жаворонка – он любит купаться в пыли. Но минус ли это? Ведь людям тоже нравится ходить в СПА, делать обертывания, принимать грязевые ванны или, к примеру, многим нравится потеть в тренажерном зале, потому что так через

пот выделяются токсины и сжигается жир. Да, наблюдать за потным и вонючим человеком не сильно приятно. Но в моем кратком описании единственного минуса жаворонка нет ничего, связанного с тем, что он ест говно-пищу, как голубь.

Совы – птицы из семейства хищных. Едят мелких грызунов, рыбу, крупных насекомых. А вот с напитками совы особенно аккуратны, они пьют исключительно чистую воду. Если человек держит сову в домашних условиях, ему приходится несколько раз в день менять ей воду, т.к., попив один раз, второй раз сова уже не будет ее пить. Также как и не будет наступать лапкой на грязное место. А голубь так бы делал? Вряд ли, если лужа блевоты показалась ему отличным бассейном с едой и напитками.

Какой вывод из всей этой писанины на тему орнитологии и питания? Жаворонок и сова – чистые и умные птицы. Урбанистический голубь – тупая и грязная быдло-птица. Так вы еще хотите считать себя голубем по хронотипу человека?

Итак, мой день начинается в 6 утра. Каждый день, не зависимо от того, будний это или выходной...

Наверное, можно теперь называть себя жаворонком. Но я не люблю ярлыки. И вообще, на мой личный глубокий, философский взгляд на

вещи, считать себя можно кем угодно, и это ничего не меняет. Потому что важно не то, что вы говорите, а то, что вы регулярно делаете. Если вы ложитесь спать приблизительно в одно и то же время, например в 22.00, а встаете в 6.00 – и так происходит каждый день за редким одним или двумя днями исключений в месяц. Когда вы по какой-то веской причине легли в час ночи, а проснулись в 9 утра, эту беду можно пережить. Организм с легкостью вернется в привычный для вас ритм сна.

Когда прозвенел мой будильник, хотя я часто просыпаюсь и без будильника, я сразу беру в руки телефон. Да, логично, ведь в первую очередь, чтобы выключить будильник. И сразу начинаю читать книгу с телефона, я выделяю на это ровно 15 минут, т.е. читаю до 6.15 утра. Искать книгу мне не приходится в телефоне, т.к. она открыта еще с вечера. Вечером я также читаю минимум 15 минут. Я ложусь спать не позже 23.00. Если получается выделить на чтение 30 минут вечером – это отлично. Но если даже только 15, как утром – это тоже хороший, а самое главное – стабильный результат, полезная привычка, мотивирующая основа нашего жизненного цикла. Получается, что вот так легко мы можем каждый день дарить себе 30 минут чтения, за 7 дней это уже 210 минут, т.е. 3,5 часа. Только вдумайтесь – это аж целых 3,5

часа в неделю, т.е. 14 часов в месяц и 168 часов в год – а это, как если бы мы непрерывно читали на протяжении 7 суток в формате 24/7, не отвлекаясь на сон, еду, работу и прочие дела. Но зачем так делать? Тем более, что мы бы и не смогли, а еще это глупо. Намного логичнее выделять маленький кусочек в несколько минут в течение дня и собирательным методом улучшать себя, обогащая свой чемодан знаний.

Большинство людей постоянно жалуются, что у них нет времени на чтение, но почему-то у них всегда без проблем находится время на попить кофе дома или в кофейне у дома, на работе, на остановке постоять в очереди за стаканчиком латте с белым сахарком, покурить сигарету, зарядить айкос, почесать жопу, посмотреть тв, обосрать политических деятелей, заняться прокрастинацией.

Теперь поговорим снова о совах. Я не пропагандирую ранний подъем, как единственно верный способ здоровой и счастливой жизни для всех людей. В моем случае ранний подъем мне помогает, но так может быть далеко не со всеми. Если вы более продуктивны и эффективны все же ночью, засыпая уже в следующем дне, т.е, после 00.00, это не значит, что ваш уровень жизни может быть хуже, чем у жаворонков. Но т.к. сон прямо связан с питанием, совы зачастую

проигрывают жаворонкам в плане правильной организации приема пищи. Об этом немного позже...

Как-то я на месяц поехала в Таиланд. В тот момент я проживала в Скандинавии и разница времени с Украиной составляла всего лишь 1 час. Что как бы совершенно не ощутимо. Но поехав в Таиланд, разница во времени составляла уже 6 часов. Т.е., когда в Украине было 7 утра, а в Скандинавии 6 утра, то в Таиланде было уже 12.00. Но мой организм перестроился в течение первых 2 дней. А теперь представьте, если бы сова или жаворонок полетел, например, в Колумбию. В Украине 10 утра, а в Колумбии в это время 3 часа ночи. Или в Новую Зеландию, там 20.00, а в Украине только 10 утра. Можете мне не поверить, но сова перестроится на тех континентах так, чтобы снова быть совой, а жаворонок, чтобы снова быть жаворонком. Человеческий организм подстроится под новый часовой пояс и выровняет для себя приемлемый и привычный ритм. А это значит, что перепрограммировать жаворонка в сову или наоборот сову в жаворонка – это бессмысленно. Более того, это чревато неприятными последствиями для человека.

Какой вывод? Надо научиться находить баланс и гармонию в своем хронотипе. Не нужно винить себя за то, что вы не вписываетесь в рамки своей

семьи, где все жаворонки, а вы один сова, или наоборот – где все совы, а вы жаворонок. Не нужно винить себя, что вы не можете встать в 4 – 7 утра и быть бодрым. Вы просто не сможете быть бодрым, если ваш ритм – это ложится в 3 часа ночи. Не нужно винить себя и за то, что вы не можете досидеть до 3 часов ночи, если вас клонит в сон уже в 22.00.

Вините себя только за одно – если вы голубь. Это заслуживает не только обвинений, но еще и наказания. Потому что это преступление, а любое преступление должно быть справедливо наказано.

Наказание человека-голубя – это быть посредственностью и заурядностью, быть удобным для окружающих, когда начальство просит вас остаться допоздна на работе, после чего вы ложитесь спать за полночь, при этом не являясь совой, не обладая теми качествами и характеристиками, как у человека-совы. Когда вы не можете оторваться от просмотра фильма или сериала, хотя на часах уже полночь, и вы думаете – ну еще 1 серию, всего 40 минут, это ведь не проблема. А это уже почти час ночи. Так поступит только голубь, не понимающий последствий таких опасных вольностей. Если без сериала никак – посмотрите всего 1 серию за вечер. Начните в 22.00, в 22.40 серия закончится, отставьте ноутбук или выключите телевизор, возьмите телефон или

бумажную книгу, пошуршите страницами еще 15 минут до 23.00. Не позже! И сразу закройте глаза, представляя, как проснетесь в новом увлекательном дне завтра.

Или когда вы позволили себе задержаться в ночном клубе до 5-6 утра, хотя в полночь уже чувствовали, как устали, что у вас закрываются глаза. Но будучи в компании таких же урбанистических быдло-голубей, вы решили еще немного побыть там, например, до закрытия клуба.

Или когда ваша вторая половина будит вас в промежутке 3 – 5 утра, чтобы заняться сексом. Чаще это проявляется со стороны мужчин, но и женщины иногда могут разбудить своего партнера в этом ночном временном промежутке, т.к. ей не спится. Почему именно это время между 3 и 5 утра? Расскажу дальше...

Теперь вернемся к теме того, почему совы проигрывают в плане питания жаворонкам, почему их план правильной организации приема пищи зачастую сбивается. И именно по этой причине они слышат от окружающих призывы ложиться спать не поздно, вставать рано и вообще перестать вести ночной образ жизни вампира. Я призываю всех людей, относящих себя к хронотипу сов, наоборот наконец-то начать вести ночной образ

жизни вампиров. Только начать это делать правильно. Сразу опустим тему того, что вампиры проводят ночи во время распития человеческой крови, насылая кошмары. Это нас не касается. Проанализируем их биоритм с другой точки зрения. Вампир спит днем, бодрствует ночью, питается ночью, развлекается ночью, работает также ночью, в общем, делает все, что ему хочется в продуктивное для него время суток, которое наступает после заката солнца. Выделим отдельную тему питания, как часть холистического здоровья вампира. Вампир ест только тогда, когда не спит. Если он уже находится в одной из фаз сна, не важно - это медленный глубокий сон или быстрая фаза сна, он не ест (в случае вампира не пьет). Но для того, чтобы не путать и без того спутанный разум большинства людей, будем называть все, что дает нам энергию - "еда". Почему же тогда люди-совы позволяют себе лечь спать за полночь, например в 2 ночи, потом проснуться в 5 утра, не полениться встать и заглянуть в холодильник, взять оттуда какую-то чушь, съесть ее и снова лечь спать? В этой ситуации холистическое здоровье вампира намного выше показателей норм здоровья человека-совы.

Совы! Без обид, но надо что-то менять...

Среди людей-сов много представителей искусства, творчества, информационных технологий, медицины и других великих и решающих направлений. Это художники, музыканты, разработчики программного обеспечения и другие профессии, имеющие отношение к IT, хирурги, работники скорой помощи и т.д.

Вам! Да, именно вам не нужно испытывать вину и стыд за то, что вы не можете перепрограммироваться и просыпаться в 4 – 7 утра и ложиться спать до 23.00. И не надо себя мучать угрызениями совести за это.

Такие великие известные люди, как, например, ключевая фигура американского периода Просвещения, отец-основатель Соединённых Штатов, Бенджамин Франклин часто повторял такую пословицу: “Рано ложись, рано вставай — будешь здоровым, богатым и мудрым”. Бен начинал свой день с того, что вставал в 5 утра и спрашивал себя: “Что хорошего я сделаю сегодня?”. Вы можете читать статьи о том, как управленцы великих компаний, таких как гендиректор Starbucks (Ховард Шульц), бывший глава PepsiCo (Стив Рейнеманд) или гендиректор Disney (Роберт Айгер), гендиректор Apple (Тим Кук) – все они встают в 4 – 7 утра и именно поэтому они успешные.

Они успешные, не потому что они жаворонки! Они успешные, потому что они не быдло-голуби!

По словам популярного писателя Харуки Мураками, привычка вставать не позднее 5 утра и ложиться не позднее 10 вечера изменила его жизнь. Вот уже более 23 лет он работает в таком режиме и считает, что это самый эффективный период в его жизни. Раньше будущий писатель работал в баре, поэтому возвращался домой очень поздно и засыпал только под утро. То есть ему есть с чем сравнить. Он вынужденно был совой в определенный период своей жизни, но когда получил возможность позволить своему организму самостоятельно выбрать хронотип, оказалось, что он жаворонок на самом деле.

Себя нужно изучать на протяжении всей жизни. Ведь изменив убеждения, мы видим другой мир.

Сегодня привычка вставать рано – это своего рода модный челлендж. Кто-то начинает вставать в 4-5 утра и замечает, как меняется его жизнь. А кто-то пока не готов подниматься так рано. Однажды мне попала фраза: “Если вам не хочется вставать рано, значит, вам неинтересно жить”.

На мой взгляд, эта фраза слишком обобщенная и не имеющая под собой твердой почвы. Я лично знаю многих людей, которые, будучи совами,

бодрствуя большую часть времени по ночам, креативят, пишут картины, книги, сочиняют стихи, песни, пишут музыку, пишут код в программировании, создают приложения, которыми пользуются миллионы людей или делают операцию на сердце в хирургическом отделении. Разве можно так по-хамски бросить тупую фразу, что всем этим людям неинтересно жить? Просто их биоритмы отличаются от биоритмов жаворонков. Точка.

Среди сов не мало успешных и вошедших в историю людей. Например, Альберт Эйнштейн, попробовал бы кто-нибудь сказать ученому, что залог успеха в том, чтобы вставать в 5 утра! Уинстон Черчилль - вставал он в 8 утра, но часа 3 еще работал прямо из постели, находясь в некоторой полудреме.

Можем смело считать, что полноценный день бодрствования у него начинался только после 11.00. Спать ложился премьер-министр только часа в 3 ночи. Многих сов это может сблизать с Черчиллем. А он был далеко не глупым политиком.

Я не могу быть совой. Для меня это было бы невыносимо тяжело, сродни пыток, не спать до 2 ночи, например. И проснуться в 10 или 12 дня.

Поэтому я позволила себе быть тем, кого относят к жаворонкам.

Теперь возвращаемся к питанию человека-совы.

Но для этого я немного расскажу, сколько часов в течение дня у меня выделено на перерабатывание пищи и сколько приемов еды за день я себе позволяю.

Завтрак у меня в 8.00, обед в 12-13.00, а ужин в 17-18.00.

Без перекусов.

Позже 18.00 я уже не ем. Т.е. на процесс поглощения и переваривания пищи у меня есть 9-10 часов моего продуктивного времени пока я бодрствую. Потом я перехожу в режим ненавязчивого голодания, который длится с 18.00 до 8.00 следующего дня, т.е. 14 часов. Чтобы этот процесс проходил максимально спокойно и без стресса, т.е. без желания сорваться на хоть что-нибудь из холодильника или полки кухонного шкафа, я выработала технику отвлечения своего пытливого мозга. Она заключается в чае. Но не в обычном магазинном, а исключительно в травяном на основе моих личных сборов комбинирования лекарственным трав, тщательно подобранных фитотерапевтическими подходами.

Я не ограничиваю себя в приеме жидкостей, без сахарозаменителей. А белый сахар я вообще не употребляю. Какие жидкости я отношу к полезным и не содержащим сахарозаменители – это, конечно, в первую очередь - травяной чай! Я пью чая 2-3 термоса за день, а это 800-1200мл. Помимо чая натошак перед завтраком я выпиваю шиповник с расторопшей, делаю курсы приема гвоздичной воды длительностью 1-1,5 месяца, потом перерыв. Таким образом в течение дня я выпиваю 1,5-2 литра полезной в двух проекциях жидкости. Первое: я получаю обман мозга в хорошем смысле, что я что-то принимаю внутрь и мой ЖКТ занят. Второе: я ежедневно очищаю печень и желчный пузырь.

Кстати, привычка не есть по меньшей мере за 4 часа до сна будет мотивировать лечь спать вовремя, чтобы утром насладиться сытным и правильным завтраком. Не зря народная мудрость говорит: "Завтрак съешь сам". Если приучить себя к такому ритму, вам уже не захочется упускать утренний прием пищи, заменяя его чашкой эспresso. И булочки с чаем уже будет маловато, чтобы утолить голод.

Итак, совы! Если вы привыкли ложиться спать в 2 часа ночи, а просыпаться, например, в 10 утра, значит, ваш завтрак должен начинаться в 12 утра, обед в 16.00, а ужин в 19.00-20.00, ни в коем

случае не позже 8 вечера! Ваш последний прием пищи должен быть как минимум за 4 часа до того, как вы ляжете спать. А лучше за 5 или даже 6 часов. И эти 4-6 часов между ужином и погружением в сон вы пьете чай или воду, но лучше травяной чай. Вода просто пройдет транзитом, организм пропустит ее через толстый кишечник длиной 1,5 метра. Да, кишечник всасывает минералы, но обычная вода – это обычная вода. В таком случае, если вы категорически не любитель травяного чая или в целом горячих напитков, лучше пить гвоздичную или чесночную воду в течение дня.

Эти жидкости не будут просто проходить через ваш кишечник, как транзитный пассажир, которому даже посадочный талон на следующий рейс получать не нужно. Через рот вошел, через анус вышел. Не оставив после себя ничего полезного.

Полезная вода

Гвоздичная вода

Гвоздичная вода – обогащена водородом, кальцием, железом, магнием, калием, цинком,

фосфором, ниацином, тиамином, рибофлавином и, конечно, же витаминами: С, В6, В12, А, Е, D, К.

Возьмите 3 – 5 бутонов гвоздики на стакан 250 мл воды. Взбейте в блендере 15-20 секунд. Лично я люблю бутоны гвоздики перед этим еще измельчить в деревянной ступке вручную, а уже после взбить с водой в блендере, но это не обязательно. Также могу еще с вечера приготовить себе этот напиток, чтобы он настаивался ночь, а утром пью. Гвоздичная вода приобретает золотой цвет, постояв ночь. Но можно пить сразу, желательно мелкими глотками в течение 20-30 минут. Не стоит хлебать залпом стакан, не водку пьете. Пейте с уважением и осознанностью. Можно пить гвоздичную воду в течение всего дня. В таком случае сделайте себе 500 мл воды с 6-10 бутонами гвоздики. Приучайте себя постепенно к этому великолепному напитку молодости.

В обоих случаях: если вы приготовили гвоздичную воду с утра и собираетесь сразу пить или настаивали ее еще с вечера, ее крайне важно разбавить теплой водой, кипяченой из чайника. Чтобы водичка была комнатной температуры или немного теплее. Потому что от холодной воды натошак не будет никакого положительного эффекта. Когда холодная вода с утра попадает в

желудок, он автоматически старается ее нагреть и только потом уже начинает свою работу. А тёплая вода, попадая в желудок, сразу стимулирует выработку желудочных ферментов и нормализует работу ЖКТ.

Но самое главное, что выполняет ГВОЗДИЧНАЯ вода – это совершает чистку крови во всем организме, убивая паразитов в ней. Но многочисленные убийства всякой нечисти она совершает элегантно и красиво.

Чесночная вода

Чесночная вода - обогащена витаминами: С, В6, В1, В2, В3, В5, В9, микроэлементами: кальций, калий, фосфор, селен, магний, натрий, цинк, железо, марганец, а также эфирным маслом чеснока – аллицином, являющимся мощным антиоксидантом.

Возьмите 1 крупный или 2 маленьких зубчика чеснок. Давить, разрезать, измельчать их не нужно. Просто бросьте на дно емкости 1 л на ночь. С утра можно также пить, как и гвоздичную воду в течение дня мелкими глотками. Можно налить в бутылку и носить с собой. Такая пропорция не создаст ярко-выраженный чесночный запах изо

рта, но обогатит ваш организм таким количеством полезных, что ваше тело будет в восторге.

Конечно, как и во всем и везде есть свои предостережения. Я их не придерживаюсь, но это, потому что я здорова. А вы не знаю... Будете за собой ухаживать, тоже будете плевать на предостережения, как и я, а пока что внимательно читайте:

Нельзя пить чесночную воду людям, страдающим заболеваниями печени, панкреатитом, желчекаменной болезнью, людям с язвой желудка и 12-перстной кишки.

На счет гвоздичной воды и предостережений, то там больше то, что я бы не рекомендовала, но не запрещала полностью:

Не рекомендуется ее пить людям с гипертонией, серьезными проблемами сердечно-сосудистой системы, при беременности, гастрите, во время менструации и детям до 3 лет.

Но если вы на пути к счастливому будущему и четко знаете, что никто и ничто вас не остановит, начните пить гвоздичную воду все равно. Просто уменьшите количество бутонов. Например, 1 штука на стакан 250мл воды. И понаблюдайте по своему самочувствию. Если на протяжении недели все в порядке, нет никаких ощущений дискомфорта, тогда добавьте еще один бутон со

второй недели приема, т.е. 2 бутона на стакан 250мл воды. Потом можно 3 бутона на стакан. Этого достаточно.

Как гвоздичную, так и чесночную воду надо пить мелкими глотками, осознанно. Желательно выпить стакан 250мл хотя бы течение 5-10 минут, а не залпом. Пить такую воду надо регулярно, а не раз в месяц.

Ведь самые большие достижения происходят из маленьких ежедневных шагов.

Немного о завтраке проститутки и сексе в 3-5 утра

Пейте полезную воду, это в миллионы раз лучше, чем начать утро с завтрака проститутки - т.е. с кофе с сигареткой. В соединении с сигаретой, кофе раздражает слизистую, вызывая изжогу и образуя лишнее количество желудочной кислоты. Тандем сигареты с кофе – это реальная угроза язвы желудка и других подобных заболеваний. Также кофеин, в соединении с сигаретами - это смертельная отравка для печени, плюс такая комбинация вымывает из организма кальций.

Немцы называют такой завтрак “Nuttenfrühstück”, хотя называть они могут его как угодно, это не меняет факта того, что такой завтрак очень вредит организму.

Не имею совершенно ничего против проституции. Более того, лично у меня проститутки вызывают уважения, ведь они хотя бы заключают честные сделки. Но питаться им надо правильнее.

Плавню перепрыгивая с темы завтрака проститутки, возвращаемся к теме внезапного секса после резкого пробуждения в промежутке между 3 - 5 утра...

Довольно большая категория людей, как женщин, так и мужчин испытывает регулярные пробуждения в так называемый “ведьмин час”. Да, есть такой термин, он старьй и довольно глупый. Этот промежуток времени между 3 - 5 утра сигнализирует о том, что душой завладела нечистая сила, что естественно является чушьо собачьей, нет, нельзя обижать собак, а вот людей иногда можно. Поэтому это чушь человеческая!

Еще одна версия того, почему человек просыпается в этом промежутке (она уже досталась нам из китайской медицины) связана с тем, что в 3- 5 утра человек испытывает эмоцию грусти, а она напрямую связана со здоровьем легких. Еще одна человеческая чушь, но если это

замотивирует вас бросить курить – то срочно бросайте курить сигареты, айкос, любую другую сигаретную бесполезную электронщину.

Следующее сомнительное объяснение пробуждений в 3 – 5 утра связывают с тем, что они возникают из-за действия гормонов, что на резкое просыпание по ночам может влиять синетез мелатонина, гормона сна. Мелатонин вырабатывается в основном в ночной период суток во время сна, поэтому его называют "гормон сна". Этот гормон выделяется в темноте и необходим для всех восстановительных процессов в организме. А пик его концентрации часто обнаруживается около 3 часов ночи - в период глубокой фазы сна.

Ну давайте будем реалистами. Действительно уже после 40 лет выработка гормона снижается. Люди в возрасте за 40 замечают, что их сон становится короче, но мелатонин все равно есть у человека, почему тогда все мы – а это несколько миллиардов на планете не просыпаемся в 3 утра? Это делает только лишь определенная категория людей.

Приближаемся к разгадке этого феномена, т.е. к истинной причине, почему же людям в 3 - 5 утра

срочно надо обменяться генитальными жидкостями.

Итак, какой орган просыпается в 3 утра?

Ее кровавое величество – Печень

В самые ранние часы утра наши тела очищаются от токсинов, которые поглощают за день. За детоксикацию отвечает печень. Так что если ваш сон нарушается в промежутке 3 - 5 утра – значит, вам стоит обратить внимание на состояние вашей печени. Да, именно печени! Именно на состояние той, которая никак не связана с сексом. Но наш мозг находит между этими процессами связь. Об этом уже будет скоро...

Итак, печень – это орган, который является одним из самых больших органов в теле человека.

Можно даже сказать, что это самый весомый орган. Печень весит около 1,5 кг, имеет треугольную форму и размеры почти 20х20 см. Вся работа печени регулируется мозгом. Он связан с ней с помощью блуждающего нерва и печеночного сплетения нервов. Однако, как бы странно это ни звучало, в отличие от желудка или кишечника, нет таких заболеваний печени, на которые в значительной степени влиял бы стресс.

Поэтому неважно, нервничаете ли вы сейчас, думая о печени, или нет, ей все равно. И просыпаетесь вы в 3 утра не потому, что на днях испытали сильный стресс, а потому что печень грязная и вы больны. Но даже не подозреваете об этом.

Т.е. причина секса в 3 - 5 утра – это крик печени в направлении мозга, она ему бьет тревогу через сплетения нервов о том, что ей плохо. А мозг в истерике, не зная, как ей помочь, пытается успокоить своего хозяина, т.е. носителя. Секс в данном случае – форма успокоительного. После человек засыпает. Но проблема остается и повторяется снова на следующую ночь или через ночь.

Покажу вам на картинке путь вредных токсинов из печени в мозг. Сердце и легкие она тоже не забывает навестить и плюнуть в них говнищем, которое успела собрать от своего неблагодарного хозяина-человека.

Кто же может жить в печени и раздражать ее каждую ночь?

Отбросим сразу гепатиты, фиброзы, гепатозы и прочие печеночные причины поражения и разрушения печени.

Паразиты в каждом из нас

Засунем палец глубже туда, куда обычно не приятно... И поговорим о паразитах.

Наиболее часто встречающиеся паразиты в печени человека - это лямблии, эхинококки и двуустки. Когда цисты проникают в организм, человек живет с лямблиозом, эхинококкозом или описторхозом.

Вкратце о том, что такое описторхоз – это заболевание, вызываемое плоскими червями рода описторхисов, поражающими печень и желчный пузырь. Инфицирование происходит фекально-оральным путем.

При лямблиозе болит в подложечной области и в области пупка. Боль обычно тупая, но в некоторых случаях может быть и острой. Повышенное газообразование (метеоризм) обычно сопровождается чувством переполненности желудка. Возможны отрыжка и изжога.

Эхинококкоз – ленточные черви в нашем от природы красивом, но по образу жизни загрязненном теле.

Получается, что если мы запустили печень и она наполнена глистами, мы еще и желчный пузырь подвергаем опасности. Ведь желчный и печень тесно коммуницируют и находятся в симбиозе.

Оба эти органа принимают участие в пищеварении. В печени производится “печёночная” желчь, ее выделяют клетки печени. Примерно половина этой желчи, выделяющейся между приемами пищи, течет напрямую через общий желчный проток в тонкую кишку. Остальная часть желчи отводится в желчный пузырь, в котором она накапливается в период между приемами пищи, т.е. в период покоя пищеварительного тракта.

Печень и желчный пузырь в организме очищают нашу кровь. Нарушения в их работе проявляются через проблемы с пищеварением, через боли, ухудшение общего самочувствия. Поэтому эти органы называют “фильтрами”.

Желчь, которая в норме, должна вырабатываться в достаточном количестве и не быть чрезмерно густой. Она поступает в тонкий кишечник и усиливает его моторику, участвует в расщеплении жиров, активизирует ферменты, нейтрализует кислоты содержимого желудка и буквально переваривает паразитов, как еду. Под действием желчи происходит более полное усвоение аминокислот, солей кальция, холестерина, витаминов А, D, Е и К, подавляется распространение бактерий.

Печень поддерживает баланс питательных

веществ в организме. Если с пищей поступает недостаточно углеводов, то они будут синтезированы из белков. Но употреблять чересчур много белков – тоже не весело, потому что это слишком нагружает работу печени. Я знаю, я так делала. И это очень не круто. Но желание набрать как можно скорее мышечную массу и, смотря на себя в зеркало, возбуждаться от того, как выглядит твое тело – это довольно сильная эмоция. А сильные эмоции перекрывают осознанность и здравый смысл. Но есть и хорошая новость – к здравому смыслу мы быстро возвращаемся, когда ухудшается самочувствие, появляется вялость, повышенная слабость, быстрая утомляемость, сниженная работоспособность, чрезмерная сонливость, состояние тошноты, изжога, частое чувство голода или резко увеличенная жажда, судороги, анемия, боль, носящая ноющий и тупой характер в подреберье справа. Это короткий список и далеко не самый пугающий и нарушающий качество жизни человека. Поэтому многие живут с этим списком, а секс в 3 утра помогает расслабиться.

Почему нам необходимо избавляться, очищаться и бежать от шлаков и токсинов? Для начала давайте поймем, откуда берутся шлаки и токсины, ведь мы сейчас говорим о глистах, червях, цистах,

личинках и прочей мерзости. Причем здесь токсины?

Когда мы вкусно поели, не менее вкусно попили, что мы потом делаем? Да, идем в туалет. То же самое делают и все паразиты, живущие в нашем организме. Они также испражняются и делают это часто и много. Именно их говно и есть токсины, которыми они нас отравляют.

Как часто у вас болит голова? И это далеко не всегда от плохой погоды. Это от того, что порция говна паразитов уже несется к вам в мозг.

Спазмолгон обычно приходит на помощь, да? Но он только купирует симптомы, он не лечит причину.

Паразиты зачастую хищники, т.е. они питаются кровью хозяина, присасываясь к слизистой внутреннего органа, но некоторые питаются и пищей, есть особенный вид червей, который любит, например, термически обработанную пищу. Поэтому постоянная варка, жарка и пропарка еды – это кормление паразита больше, чем себя самого.

Паразиты очень мерзкие, но это не значит, что они глупые. Если сравнить бычьего цепня или ленточного червя, или, например, аскариду с человеком, то человек проигрывает им по интеллекту. К сожалению. Но это факт. Они могут годы жить в наших телах, а мы даже и не

подозреваем, думая, что они бывают в основном только у детей и животных.

Уверена, что если в лоб скажу кому-то, что у него есть паразиты, этот человек ответит, что это исключено, ведь он соблюдает гигиену, моет руки перед едой ну и прочая чушь, которой его вроде бы учили в детстве. На самом деле мытье рук не спасет от заглатывания яиц паразитов.

Не возможно настолько хорошо обработать фрукты и овощи, а тем более рыбу и мясо, чтобы не сожрать хорошую порцию глистов дома или в ресторане. Хотя, все же можно – например, помыть помидоры с Fairy или другим чистящим средством для посуды, а лучше с хлоркой. Вот хлорка, уверена, точно поможет. Но тогда вместе с паразитами вы уничтожите и внутренние органы. Паразит не вампир, который высосет вашу кровь и оставит подыхать. Нет, он в этом не заинтересован. Вы же его любимый носитель, драгоценный хозяин и бесконечный раб, который даже не подозревает о своей роли в жизни глиста. Вы даете ему уют, тепло, кров и питание. Он любит вас и никогда не покинет по собственной воле. Ваши отношения будут длиться вечно, пока смерть не разлучит вас. Или... пока вы не пошлете его в жопу, ой, нет, надо наоборот – пока не выгоните его из нее, что ему безмерно не понравится. Но прежде чем выгнать его, надо ведь принять факт того, что в тебе кто-то может жить.

Немного о кишечнике, совсем чуть-чуть

Кишечник – наш бесконечно длинный, умный и такой чувствительно ранимый. А вы знали, что кишечник и мозг тесно дружат? Они общаются и посылают друг другу информацию. Поэтому если говна стало слишком много в кишечнике, мозг тоже получает все последствия калового передоза. Одно из самых опасных мест в кишечнике – это зоны, где кривизна толстой кишки вызывает замедление потока переработанной пищи. Это самые любимые места образования “накипи и ржавчины” на слизистой оболочке. Пища там застревает и образует залежи не удаленных фекальных масс. Из-за дальнейшего самоотравления кишечника этими залежами могут возникнуть такие неприятные последствия, как цирроз печени, хронический артрит, суставной ревматизм, синуситы, риниты, невриты, аллергии, болезни селезенки, а также психические расстройства, депрессии и психозы.

Только представьте, кто может жить в этих месторождениях говна. Паразиты очень любят запущенность ситуации. Им там комфортно и спокойно. У них там целые рекреационные зоны в толстом кишечнике, своеобразные санатории,

потому что у большинства людей там отсутствует здоровая слабокислая среда.

У человека появляются запоры не просто так. А это уже приводит к язвам, неприятному запаху изо рта, камням в почках, почечным коликам, камням в желчном пузыре, проблемам с печенью и поджелудочной железой, к инфекциям матки (паразиты в матке тоже бывают), яичников, фаллопиевых труб. Запоры также являются причиной депрессии, раздражительности, ну и не будем забывать о псориазе и экземе.

Кожные проявления – самый очевидный признак того, что у человека что-то не так с кровью, кишечником, желчью и печенью. Именно яды из кишечника гуляют по крови в течении долгих лет, а человек страдает и даже не понимает, что ему необходима чистка. Я бы даже сказала “генеральная уборка”.

Вы удивитесь, но у человека, который перешагнул возраст 30 лет, в толстом кишечнике наслаивается от 5 до 20 кг склеенных каловых масс, между которыми в слизистой оболочке кишечника гнездятся различные живые организмы, отравляющие тело. Представьте женщину, которая весит, например 65 кг. А в ее кишечнике 10 кг нечистот, которые облепили слизистую и гниют там уже несколько лет. А ведь она вполне

могла бы весить 55 килограмм, да еще и не болеть.

Кстати, для самых умных умов – глисты не всегда выходят, как длинная, белая, резиновая трубочка! Чаще всего это слизь! Да, именно слизь. Она может быть желтого, рыжего или коричневого цвета, похожей на желеобразную массу. Паразиты могут и сами перевариться в кишечнике, как наша еда, если их правильно убить, а потом эвакуировать из своего драгоценного сосуда в унитаз.

Я не призываю вас сейчас бежать сломя голову клизмироваться. Что-то подсказывает мне, что человек, накопивший себе в сбережениях фекальные залежи на слизистой кишечника, вряд ли знает, как правильно делать очистительные процедуры, чтобы не навредить самому себе. Обычно такие люди знают только, как увеличить свой фекальный депозит в организме. Здесь необходим наставник с четким и понятным разъяснением, как и, что делать, чтобы убрать мусор и заселить флору правильным наполнителем.

Закончу эту главу на позитивной ноте - смерть приходит к нам из кишечника.

Поэтому надо чистить свои канализационные трубы и быть здоровым максимально долго.

Астма и аскариды

Аскариды – такие мерзкие и такие умные и хитрожопые, они поражают дыхательные пути и вызывают аллергические реакции в фазе миграции личинок, а при паразитировании половозрелых гельминтов уже происходит хроническое поражение желудочно-кишечного тракта, приводящее к осложнениям.

Аскариды - это причина 100 хронических заболеваний.

Почему у взрослых и детей бывают астмы?

Задумайтесь! Астма – довольно странное хроническое заболевание. Мышцы вокруг малых дыхательных путей воспаляются и сжимаются, что приводит каналы воздуха в легких к сужению. Появляется кашель, одышка, чувство, как будто медведь сидит всем своим весом у человека на груди.

В большинстве случаев астма не влияет на ожидаемую продолжительность жизни, если нет других сопутствующих проблем. Но приступы болезни могут сильно снижать качество жизни. Астмой заразиться нельзя - это хроническое неинфекционное заболевание. Но откуда она вообще взялась? Диагнозы ставят очень быстро, но копать откуда она берет свои корни почему-то

никто не торопиться. Ингалятор в карман и можно жить дальше. А почему бы не углубиться в этот вопрос, подолбаться, заморочиться, напрячь мозговые извилины, допустить гипотезы, изучить больше материала, исследовать причины и следствия?

К моей знакомой терапевту однажды обратилась женщина с дочерью-подростком, которая страдала астмой. Терапевт, зная природу данного заболевания, начала лечить девочку черной редькой с медом.

По прошествии 2х недель у девочки начался приступ отхаркивающего кашля, который был больше похож на рвоту, чем на кашель. Из ее легких вышло большое количество очень плотной, стеклообразной слизи, по объему сравнимое с полноценной тарелкой супа. Кашель прошел, а с ним и астма. Угадайте, что это была за слизь? Или, вернее, кто вместе с ней вышел...

Аскариды не такие ленивые, как мы – люди! Они борются за жизнь, нагло используя при этом наш драгоценный сосуд – наше тело.

Пищеварительная система аскарид представлена ротовым отверстием, длинным цилиндрическим пищеводом, кишечной трубкой, заканчивающейся анальным отверстием.

Половая система самки представлена парными яичниками, яйцеводами и двумя матками, переходящими в вагину, у самца - семенниками, семяпроводом, семяизвергательным каналом, который впадает в клоаку.

У самок даже две матки, только представьте, какие они плодовитые. Я уже упоминала о том, что аскариды очень умные. Даже слишком.

В кишечнике человека скорлупа яиц разрушается, и личинки освобождаются. Далее они совершают сложный путь миграции. Опишу как можно более кратко, чтобы не унижать всех нас, как “человека разумного”.

Сначала яйца проникают в слизистую оболочку, потом в кровеносные капилляры кишечной стенки, затем по портальной вене в печень, откуда по нижней полой вене в правую половину сердца и через легочную артерию в легкие. Здесь через разорванные капилляры личинки выходят в просвет альвеол, потом штурмуют дорогу через бронхиолы, бронхи, трахею, попадают в глотку и в ротовую полость. При заглатывании слюны они попадают в желудок, затем в кишечник, где происходит их созревание до взрослых особей.

Продукты метаболизма личинок аскарид – это сильные паразитарные аллергены. Личинки мигрируют в крови и тканях, по пути миграции

происходит частичный распад погибших яиц. Это вызывает травматизацию личинками тканей, возможно образование геморрагии, иногда даже обширных кровоизлияний.

Все серьезно, а подавляющее большинство людей списывает все на стрессы и экологию. Так ведь легче думать.

Но, возможно, сейчас вы понимаете, почему так важно чистить кровь. Паразитам вкусно пить купленный вами магазинный сок с сахаром. Или обычный бесполезный черный чай с сахаром или даже с медом. Мед, кстати, это очень неоднозначный продукт. Во-первых, сомнение вызывает его качество, мы ведь не знаем кормят ли сахаром пчел, которые произвели этот мед, а во-вторых, привычка пить чай с медом – не спасет вас от болезней. Мед можно, если вы заедаете им отвар горьких трав! Вот тогда мед заслуживает на поглощение.

Кстати, риск заболевания астмой выше у взрослых и детей, родственники которых имеют аллергические заболевания.

Теперь давайте подумаем, что такое аллергия?

Аллергизация при кишечных гельминтозах вызывает нейродермиты, различные формы экземы, аллергические васкулиты, крапивницу, аллергический насморк. Основные аллергены

аскарид - это продукты их жизнедеятельности и их личинок.

Они не только разрушают окружающие их ткани, но и выделяют токсины. А что такое токсины глистов? Они же живые организмы, а значит они, как и мы с вами, ходят в туалет и сбрасывают там свою версию того, что сбрасываем мы с вами.

Только мы сбрасываем это в унитаз, а они в ваше тело. Потому ваше тело - это их унитаз.

Какой вывод? В первую очередь надо чистить мозг, т.е. стремиться быть образованным в плане того, что мы забрасываем в наши рты на переработку. Вы же не заливаете в машину вместо бензина томатный сок или кока колу, вы же понимаете, что это машине не понравится. Так почему же вы так смело делаете из своего организма гадюшник? Или вы знаете место, где можно получить новое тело, когда ваше потрепанное и потасканное уже будет непригодно для существования?

Вы не знаете, потому что никогда не задумывались и не искали информацию на такие темы, как: проверяют ли патологоанатомы кишечник умершего человека? Изучают ли на наличие глистных инвазий? Да, это делается! НО, на огласку широкой публике не выносится.

Все мы грязные! Все (ну ладно частично) глупые, потому что неверующие и отвергающие реальность пребывания на планете, которая

является матерью не только людям, но и множеству других особей.

К сожалению, патологоанатомы не считают нужным изучать кишечник пожилых людей, большинство людей, которые в возрасте за 65 лет, даже не вскрывают. Только, если умер не своей смертью. Но чаще в этом возрасте человек умирает от возраста или от долгой тяжелой и мучительной болезни. Хотя, что за возраст 65 лет? Это же не возраст для смерти. Раньше люди жили по несколько сотен лет. А сейчас даже до 100 лет никто дожить не может.

Почему вы поливаете комнатные растения водой? Почему вы не поливаете их колой, водкой или пивом? Наверное, потому что цветочек умрет. А вот к собственному телу почему-то такой осознанности нет.

После мозга надо чистить кровь, чистить кишечник, печень, желчный пузырь. Как видите в нас полно того, что нужно чистить. А чтобы чистить меньше, надо не засорять.

Вы никогда не чистили трубы под раковиной в кухне или под умывальником сифон? Если чистили, то наверняка обратили внимание на вонищу и внешний вид скрытого содержимого в этих трубах. Вы думаете, что ваши сосуды, желчные протоки, кишечник выглядят лучше? Все

эти телесные трубки выглядят еще намного хуже, чем то, что под раковиной и умывальником. Но там хотя бы можно почистить, если раскрутить и механически проделать всю работу. А как поступить с телом?

Способы есть.

Намного проще перестать читать эту книгу, а еще проще думать, что я подцепила где-то паразитов, таскаясь по джунглям Таиланда или Коста Рики и поэтому пишу о наболевшем, или что у меня слишком бурная фантазия. Ну короче, можно много чего придумать, лишь бы не поверить в то, что у каждого из нас БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЙ есть паразиты. Но как только вы допустите мысль о том, что в вас кто-то живет и вы их кормите, начнется этап вашего второго рождения. Первое рождение – это день, когда вы впервые получили шлепок по попке в роддоме. А второе – это, когда осознали, зачем пришли в этот мир. Ко мне второе рождение пришло в 33 года. А когда к вам пришло второе рождение или еще не пришло?

Именно второе рождение человека дает ему право считаться умным. А что такое умный человек? Для меня это, человек обладающим тремя показателями: умением находить ответы на вопросы, умением принимать эффективные решения и предвидеть последствия.

Ведь новые знания рождаются благодаря мышлению. Фраза “Я мыслю, следовательно, существую” звучит для меня не законченной, Декарт забыл дописать два слова. И тогда эта фраза выглядела бы так “Я мыслю, следовательно, существую. НО зачем?”

Логика нам пригодится

Когда я училась в универе, у меня был предмет, который назывался Логика, а изучала я менеджмент. Тогда менеджмент казался мне чем-то абстрактным, сейчас же я понимаю, что это Грааль в современном мире. Ведь так много того, чем мы должны управлять даже в нашей собственной жизни. Здоровье – это одно из первостепенных направлений менеджмента качественной жизни.

Преподаватель по логике у меня была очень харизматичная, эпатажная и принципиальная женщина. После первой же лекции я поняла, что получить зачет по ее предмету будет не просто. Но чтобы пройти этот путь, надо отнестись с уважением к ее предмету. А уважение в том

случае было углубленное изучение конспекта, чтобы не сконфузиться на экзамене. В итоге этот экзамен сдали только 2 человека из группы 34 человек. Это была я и еще один студент. Я никогда не забуду один из вопросов, на которые мне нужно было ответить. Что такое умозаключение? Умозаключение - это одна из форм мышления, с помощью выводов и заключений этого мышления строится новое суждение.

Вернемся к паразитам – именно, проходя путь переосмысления собственной жизни в этом стремительном мире, мы должны, просто обязаны делать выводы на фоне полученных знаний, мы обязаны делать заключения и строить новые суждения. Например, суждение о том, что в каждом из нас кто-то живет. Кому-то повезло и у него живет только, например, вирус герпеса и он периодически получает страшные мерзкие высыпания на губе или на носу, мажет их Герпевиром, пьет таблетки Герпевир, кстати, они не помогают.

Вы только бьете кулаками в лицо свою печень еще больше.

У кого-то прыщи и угри на лице, или на спине, или на плечах, или на груди. А это признак того, что у вас грязная кровь. Или у человека нередкие запоры или поносы, головные боли, отсутствие

аппетита или наоборот вечно хочется жрать, по ночам особенно, и чтобы не обижать себя любимого, приходится встать ночью и схватить что-то из холодильника, съесть, немного подуспокоить своих глистов и снова заснуть. Эти симптомы уже говорят о том, что вам повезло меньше, чем тем, у кого герпес на губе, хотя вирус герпеса вполне может быть в одном носителе вместе с аскаридами. Здесь уже речь идет о нематодах, бычьем и свином цепне, аскаридах, острицах и прочих мерзких, но густо населяющих планету Земля паразитических существах. Я не буду грузить эту книгу и моих дорогих читателей информацией о том, сколько живет каждый глист в теле человека, сколько он плодит детей за свою жизнь. Все это вы сможете и сами найти в интернете. Там много познавательных картинок, после просмотра которых вам станет страшно, ведь в вас зародится нота сомнения, а что, если в вашем теле живет клубок аскарид. Просто примите тот факт, что все мы люди, а значит подвержены загрязнению, как ментальному, так и физическому. Это нормально иметь паразитов, не нормально ничего с этим не решать!!!

И не торопитесь бежать в аптеку за Вормилом. Это не решение проблемы, тем более, что это даже не поможет. Так поступит поверхностный и глупый

человек. Если вы такой, странно, что вы все еще читаете эту книгу.

Да, бывают случаи, когда без медицинских препаратов не обойтись. Чтобы эвакуировать бесчисленное множество червей. Когда случаи действительно запущены. Или приходится прибегать даже к хирургическому вмешательству. Например, в случаях непроходимости кишечника, когда он наглухо забит червями. Такой запор микроклизмой не протолкнешь. Там надо резать и механически доставать клубок этого ужаса.

Каждый должен и обязан хранить свой драгоценный сосуд под названием ТЕЛО в чистой оболочке и с чистым наполнением. А для этого надо комплексно подходить к вопросу очищения, а потом регулярной профилактики.

Сколько раз в день надо какать

В начале своей книги я вас уже познакомила с пищевым быдло-голубем. Сейчас уточним, что именно и как он ест...

Быдло ест перед сном, заваливаясь на диван и через пол часа засыпая, а еда, которую он закинул себе в брюхо в 22.00 остается гнить там при

температуре тела, так сказать “на подогреве” до утра. А утром быдло закинет туда еще еды. Вечером выпьет пиво, поест белый сахар или муку “гиперсупернаивысшего” сорта.

Пищевое быдло запивает еду сразу же или пьет во время еды. НЕЛЬЗЯ пить жидкость во время еды или сразу после завтрака, обеда или ужина. Лучше попить воды, чая, отвара из шиповника или расторопши перед едой за 20-30 минут, а лучше перед едой выпить стакан воды с яблочным уксусом (только с качественным, если не знаете, где купить, изучайте в интернете, читайте и самообразовывайтесь) или отвар полыни вместо обычной воды. Жидкости можно пить только через 1,5-2 часа после приема пищи и не раньше. Я считаю, что здоровье каждый человек должен заслужить! Слишком уж все мы воспринимаем эту важную составляющую часть качественной жизни, как данность.

Вы когда-нибудь слышали о термине “Установка на данность и Установка на рост”? Установка на данность – это когда человек считает, что ему от рождения даны определенные черты характера и способности, которые невозможно изменить.

А установка на рост, наоборот, основана на убеждении, что мы можем формировать качества своего характера и развивать свои способности, становясь лучшей версией себя.

Определитесь – вы проживаете жизнь с установкой на данность или на рост?

Так что не пейте во время еды или сразу после. Это разбавляет желудочный сок и засоряет кровь токсинами.

Что за совдеповские традиции, которым нас учили советские сериалы, где ковер на стене, кухня, тв на кухне, стол, 2 табуретки и чай с печеньем, который надо обязательно употребить после борща. Это же ужасно. Вспомнила и сразу захотелось пойти покакать. Кстати, я это делаю 2-3 раза в день. Опорожнение кишечника очень важный процесс нормальной жизнедеятельности организма в целом и в частности для полнометражного функционирования ЖКТ. Если вы ходите какать только 1 раз в 24 часа – это называется “хронический запор”. Но это все же лучше, чем, если у вас запоры и вы какаете 1 раз в 48-72 часа. Вот это уже катастрофа. Но это лечится, если вы способны на правильные умозаключения.

Есть люди, которые какают 4-5 раз в 24 часа, это вообще молодцы. Но это в основном сыроеды и фрукторианцы. Они не едят мясо, рыбу, яйца и прочую животную пищу. В их случае кишечник работает, как дорогие качественные швейцарские часы. Без сбоев. Но эти часы далеко не всем нравятся визуально, не смотря на их цену вроде

как не маленькую, да и вообще проверенность годами.

Кстати, давайте не забывать во время принятия душа, промывать также и заднепопное отверстие. Выберите один пальчик на руке, который вам будет максимально казаться приемлемым и безопасным для этой процедуры и 1 фалангой (а 1 это всего лишь 1,5-2 см) промойте водой это место. Пусть оно благоухает. Ведь мы же любим себя. А значит, будем о себе заботиться, а также заботиться о близких и любимых людях. Запах из того отверстия может давать о себе знать при самых неуместных ситуациях.

И если женщины еще хотя бы делают лазерную эпиляцию вокруг того отверстия или используют бритву, то к мужской аудитории могут возникнуть вопросы. Ведь мужская половина, к сожалению, не вся следит за регулярным отсутствием волос в области заднего прохода. И если каловые массы прилипнут к волосам, ну в общем вы поняли.

Я бы назвала сыроедение и фрукторианство хорошим стартом в борьбе с серьезными и хроническими заболеваниями, если человек болен, например, раком. Тогда без сомнений – это его образ питания и точка. Но о раке в этой книге я писать не буду, это должна быть, а может и будет отдельная книга. Эта же моя книга для тех, у кого нет онкологических заболеваний.

Так что это не мой выбор, прожить на одних овощах и фруктах я не смогу, но самое главное – не хочу.

В мою философию питания входит хлеб, маринованные продукты и даже сало. Но об этом позже...

Я питаюсь иначе, зная, что крайне и катастрофически важно для организма, что предельно необходимо, а что вообще категорически запрещено. Поэтому 2-3 раза за день посидеть на горшке меня устраивает. К этому великолепному и уже стабильному результату я пришла не сразу. На это потребовалось несколько месяцев полноценной очистки организма. Но самое главное – это очистить разум от мусора. А прочистить кишечные засоренные годами трубы – это на самом деле проще, чем прочистить мышление.

Еще один щепетильный вопрос – после эвакуации содержимого кишечника смотрите ли вы на это самое содержимое или сразу спешите смыть воду? Не спешите и не ленитесь заглянуть на то, что или кого вы воспроизвели. Важен цвет, форма переработанной и вышедшей из вас пищи. Это ведь ваше добро (или зло), не надо стесняться и испытывать брезгливость к тому, что вышло. Брезгливость надо испытывать к тому, что все еще остается в нас и крепко держится за слизистую

своими присосками. Например, так делают власоглавы. Они очень крепкие.

Люблю и ненавижу – МЯСО

Поговорим о МЯСЕ - о том, что когда-то лично для меня, например, было крайне важно и жизненно необходимо, как казалось в те времена. Я активно занималась спортом, а мой спорт/пит. был пресыщен животной пищей. Мясо я ела каждый день и в большом количестве. На тот момент для набора мышечной массы это казалось неизбежным, да еще и вкусным. Свининой я не брезговала, пока не поняла, что она для меня довольно тяжелая. Я прожила несколько лет в Дании, а там свинина – это святое, но не в том смысле, как корова у индусов, а в смысле святой и почитаемой пищи на любом датском столе. У них очень много свиноферм, продажа свинины идет полным ходом. И в отличие от шведов, которые все чаще и чаще перестают есть красно-белое мясо, датчане не желают отказываться от него. Проведя в этой стране хороший кусок своей жизни, я могу подытожить, что большинство датчан страдают на всевозможные виды аллергий. А аллергия – это первый признак

глистов в организме человека. Да, они едят много псиллиума – это семена подорожника, но это им совершенно не помогает. Клетчатка никогда не выведет паразитов, а значит жрать еду и пить кровь изнутри паразит все равно будет.

А еще датчане считаются самой счастливой нацией, по крайней мере так пишут различные источники, не понимаю с чего они это взяли. Это пишут или сами датчане, которые всю жизнь пьют антидепрессанты, или те, кто бывал в Дании только в качестве туриста.

Посмотрел на русалку в Копенгагене, поел Флескестай (это запечёная свинина на шкурке, блюдо считается одним из главных национальных блюд Дании), покурил травы в Христиании (это коммуна, что-то типа “страна внутри страны”) и уже решил, что именно датчане самые счастливые. Нет, дорогой мой читатель. Они самые печальные жители одной из маленьких стран Европы. Но если ты еще не бывал в Дании, все же однажды тебе стоит там побывать. Возьми с собой зонт, теплую кофту с длинным рукавом, если поедешь туда летом, и хорошее настроение, оно тебе пригодится.

Почему датчане поголовно сидят на антидепрессантах? И почему в целом сейчас стало больше появляться людей в разных странах,

которые принимают антидепрессанты? Здесь тоже есть связь с печенью, желчным пузырем и да, снова паразитами. Но об этом немного позже...

Итак, когда я перестала есть свинину, то говядина, телятина, курятина, индюшати́на – это все стало для меня куда более предпочтительным выбором красно-белого мяса. Но тогда я уже переехала жить в Германию. Этой стране я подарила еще хороший кусок своей жизни. Ни один день не обходился без сочного стейка или двух, или трех, а также без протеиновых коктейлей. Так что моя печень, поджелудочная и другие не менее важные органы, помимо ЖКТ, работали на износ. Пока замечательная фитнес жизнь не превратилась в клубок болезней, на которые у меня ушло несколько лет, чтобы вылечить их самостоятельно и снова стать практически здоровым и полноценно счастливым человеком.

***Если без мяса никак - переходи на
халяльное***

До того, как полностью отказаться от мяса (сейчас я вообще его не ем) я ела халяльное. Нет, я не мусульманка. Просто в какой-то момент ко мне пришло осознание, что надо расширять свои горизонты и я начала углубленное изучения тем халяльности и кошерности. Кошерное мясо не нашло отклика в моей душе, там есть лично для меня много неясностей, а еврея, который смог бы объяснить почему так или почему вот так, я пока еще не встретила. Кстати, я была бы очень рада, если среди читателей есть едоки кошерного и если вы сможете наконец-то ответить на вопрос: “В чем проблема с седалищным у животного?”. Я общалась с евреем, живущим в Лос Анджелесе и имеющим возможность покупать правильное и качественное мясо. Он не ест свинину, во всем остальном мясе всеяден, кошерности вообще не придерживается. Странно... Ну да ладно.

А вот халяльные продукты, в частности мясо, ведь о нем именно речь – это другое. Именно это направление вызвало у меня уважение и всецелое понимание как, зачем и почему мусульмане употребляют в пищу именно так, а не иначе. Более того, мусульмане не считают, что нужно переедать мясо. Лучше съесть его меньше, чем больше.

Итак, покупала я халяльное мясо в специальных магазинах. Оно на самом деле стоит не дороже обычного, купленного в любом супермаркете.

Но что мы знаем о халяльном мясе?

Халяль означает, что продукция не содержит компонентов, запрещенных для употребления в пищу мусульманам (свинину, кровь и т. д.), и является чистым продуктом. Оно без крови!!

А кровь - это САМАЯ ГРЯЗНАЯ И ЗАРАЗНАЯ ЖИДКОСТЬ в теле любого млекопитающего.

Ну и еще один бонус для мясоедов - халяль НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не халяль, если это мясо животных, которые:

- 1) успели умереть своей смертью (включая травмы от падения и пр.),
- 2) были забиты мучительной смертью, тупым ножом, испуганы перед забоем (видя, как убивают другое животное)
- 3) были отправлены на убой без молитвы

Я не являюсь истинно верующей и религиозной, НО все же отдать дань и уважение чистоте продукта и отношению к процессу мы должны, т.е. вы должны.

Нет, все же мы все должны, не зависимо от того употребляем мы мясо или нет!!

Поэтому, если вы пока не готовы полностью отказаться от красного и белого мяса или хотели бы уменьшить его употребление, перейти на халяльное мясо - это прекрасный способ съесть хотя бы немного меньше паразитов, чем если купить его в любом обычном супермаркете. Погуглите, найдите магазины в вашем городе, у многих из них есть доставки, чтобы не ехать лично.

Умирая, человек должен отдать все свои деньги на медицину и лекарства. А также деньги всех своих ближайших родственников, которые принимают участие в его предсмертном лечении. Таким образом, человек и себя ограничивает от яркой качественной жизни, когда ест всякое говно от незнания или от тупости.

И ограничивает своих детей, родителей и др. родственников, потому что они тоже должны горбатиться, чтобы оплатить очередную операцию друг другу.

А вы знали, что к мясу организм привыкает, как к кофе и шоколаду? Мясо – это наркотик.

Я всегда любила два продукта в питании – мясо и сладкое. Да что там скрывать, за сочный, вкусный стейк или торт Наполеон я могла убить. У меня ушло немало времени, чтобы понизить мой градус горячности относительно важности этих

продуктов в моей жизни. Если бы мне несколькими годами ранее сказали, что я откажусь от мяса и белого сахара, я бы не поверила. Больше я не говорю фразу: “никогда не сделаю...”, потому что мы слишком смертны, чтобы бросаться такими громкими фразами.

Что бы я порекомендовала добавить в рацион: сало с чесноком и хлебом, который приготовлен из пророщенных зерен (сало должно быть обязательно без прожилок, без крови), печень трески, консервированные сардинки и сардины (желательно в оливковом масле), рыбу, которая не крупная по размеру, ни в коем случае не океанская. Это может быть как красная, так и белая рыба.

Я, например, осознанно употребляю рыбу в пищу, зная, что с каждым кусочком заглатываю порцию мерзких яиц паразитов, находящихся в лососе, семге, тунце, селедке или другой рыбе. Но я знаю, как создать в своем маленьком нежном, но крепком теле такую взрывоопасную среду для обитания паразитов, что им будет очень некомфортно и они сами поспешат вылететь очередной пулей из моей восьмой дырочки во время похода на горшок. Кстати, вы когда-нибудь задумывались, что у женщин отверстий 8, а у мужчин 7? Эту информацию не стоит обдумывать. Она просто к слову.

Еще один допинг - поговорим о сахаре

Заходя в кафе и видя красивые пирожные, я спрашиваю официанта, есть ли в них белый сахар, потому что к тростниковому и кокосовому я отношусь лучше. Гликемический индекс кокосового сахара самый низкий. Он составляет 35, в то время как уровень в тростниковом сахаре составляет 68, а белого 70.

Почему важен этот индекс? Белый сахар, попадая в кровь, сначала резко повышает гликемический индекс, но уже через 1-2 часа следует падение этого индекса - да еще и ниже предыдущего уровня. То есть, поев сладкую булочку, через час вы будете еще более голодным, чем до нее.

Качественный мед поднимает уровень сахара так же резко, но через 1-2 часа понизит до того же уровня. Я бы советовала употреблять только акациевый мед, его гликемический индекс только 35, в то время, как в гречневом может быть и все 60.

Тростниковый сахар повышает гликемический индекс более плавно и постепенно его опускает.

Кокосовый сахар действует наиболее мягко, аккуратно и деликатно. Это один из лучших видов сахара по влиянию на гликемический индекс.

Сразу после ограничения количества сахара уходят лишние килограммы. И основная заслуга здесь не только в том, что сахар является непосредственным поставщиком калорий. Чаще всего он находится в высококалорийных продуктах: выпечке, кондитерских изделиях, фаст-фуде, молочных десертах, соусах и т.д. Читайте этикетки, их же для кого-то пишут.

Употребление сахара приводит к выделению токсичных продуктов обмена, а они влекут за собой отравление всего организма и резкое снижение работоспособности. Также, отказавшись от сахара вы заметите, что кишечник начал работать как часы.

Зависимость от сахара очень опасна, и она у меня была. Чем быстрее вы от нее избавитесь, тем быстрее наладите качество своего здоровья. Как только рацион будет освобожден от сладкого, вам будет хотеться его все меньше и меньше.

В супермаркетах есть отдельные полки, на которых ассортимент бессахарного сладкого только расширяется, как и правильных пирожных в кафе, и не надо думать, что это только для диабетиков. Это для тех, кто любит себя и понимает последствия бездумного питания. Также не нужно думать, что это ужасно дорого. Возьмите меньше, но качественнее. Ешьте

медленнее и наслаждайтесь процессом перехода от пищевого быдла к сознательной личности.

Чеснок и кофе

Как часто мы едим чеснок? Не часто!! От него же вонючее дыхание, не так ли?

А от кофе с коровьим молоком (латте, капучино, американо и тд) не воняет? Когда человек хлебнул стаканчик кофе с молоком коровы, из его рта начинает разить кислятиной.

Почему?

Потому.

И точка.

Ладно, расскажу.

Неприятный запах возникает из-за живущих на слизистых оболочках бактерий. Кофе высушивает слизистую полости рта и способствует увеличению количества этих бактерий. Т.е. слюны во рту становится меньше, пока вы пьете кофе, и бактерии не смываются с зубов, хуже того - они продолжают успешно там размножаться с каждым глотком и после. А если кофе еще и с коровьим

молоком, то аминокислоты, содержащиеся в нём, в сочетании с отсутствием слюны вызывают действительно зловонный запах.

Пейте кофе с растительным молоком (соевым, миндальным, кокосовым, овсяным и тд). И, конечно же, не сочетайте этот напиток с едой. Или за пол часа до еды (но не до завтрака) или через минимум 1,5 часа после.

Очень многие люди любят кофе и это нормально его любить. Просто давайте пить его правильно и не злоупотреблять. Как его пью я? Во-первых, не часто. Для меня это и десерт, и праздник одновременно. Мне нравится иногда взять стаканчик латте на растительном молоке и распить его осознанно. Во-вторых, никаких печенок и прочих перекусных кофейных дополнений, которые так сладко предлагают в кафе. В-третьих, и это самое важное – я всегда после кофе пью еще свой травяной чай. Т.е. я выпиваю 300-350мл кофе плюс 400 мл чая из термоса, который всегда со мной. Таким образом, я помогаю слизистой ротовой полости не быть пересушенной и не увеличиваю количество бактерий. В таком случае, слюны во рту будет достаточно, чтобы их смыть.

Чеснок – одно из великолепных средств, чтобы эвакуировать глистов из нашего тела. Они его

ненавидят. А вот к кофе они очень даже хорошо относятся. Я встречала таких людей, которые считали, что наличие паразитов организме человека это нормально, ведь паразитарная среда должна по их мнению присутствовать в теле человека.

Эти люди не успешные в жизни. И это не удивительно.

Кстати, если вы съели хорошую порцию чеснока, от него не должно быть неприятных запахов во время пукания. Некоторые считают, что лук и чеснок создают неприятный аромат во время испускания газов. Это не так. Вонючие пуки - результат неправильной еды. Еще это может быть от принимаемых лекарств.

На счет сала. Как часто вы его едите? Не часто. От него же можно набрать вес, стать несексуальными, да? Вы несексуальные не от того, что боитесь лишний килограмм набрать, а от того, что не заставляете себя анализировать. Для меня глупые люди очень несексуальные. Как только чую носом глупость, сразу чую параллельно с этим антисекс в человеке.

А вы знаете, что сало – это чистый продукт. Чище, чем мясо, ведь в нем нет крови. Но только сало без прожилок. С прожилками если едите, то яйца червей все равно глотаете.

Сало, как и печень трески, оказывает супер действие на желчный пузырь. Оно богато на омега-9 и стимулирует противовоспалительные процессы в организме, является мощным стимулятором образования желчи и сокращения желчного пузыря, нормализует стул, препятствует образованию желчных камней. В нём есть витамины А, D и Е, омега 6-ненасыщенные жирные кислоты. Оно улучшает работу мышц сердца, головного мозга, также нормализуют обмен веществ.

Зря вы его не едите. 50 грамм как разовый прием пищи (на обед или ужин), с несколькими зубцами чеснока и с хлебом из пророщенных зерен – и вы наелись, а еще и задушили паразитов. Я его покупаю только там, где его красиво тонко нарезают и приятно заворачивают в бумажную упаковку. Покупать на базаре, ярмарке, в селе – не стоит. Кстати, у многих к салу такое негативное отношение еще и потому, что оно у них ассоциируется с тем, как в детстве им его некрасиво подавали. Но времена меняются. Будьте гибкими в мышлении.

Я ем много чеснока, мой ЖКТ может себе позволить такую роскошь. И все же запах чеснока лучше запаха пота быка, отлюбившего корову, чтобы она сцедила в ваше капучино молоко. Я не

противница молока в целом, потому что есть на эту тему нюансы. Давайте обсудим в другой главе.

Но если у вас есть гастриты, язвы и другие неприятности. Лучше сначала залечить раны прошлого, а потом уже переходить к чесноку. Проблемы ЖКТ лечатся с помощью натуропатии, есть замечательные рецепты с картофелем и тд.

Если же вы сторонник аллопатии, это ваш выбор. Не поддерживаю, но и против ничего не имею. Каждому свое, а свое не каждому. Обратитесь за рецептурной помощью к доктору, пропейте таблетки, немножко засрете печень, но если это хотя бы поможет самоуничтожиться вашей язве или гастриту, то можно считать, что 50% успеха у вас в ладошке. Не уроните этот успех. Он хрупок.

Завтрак в постель

Не могу не коснуться еще одной душераздирающей темы...

Поговорим о чистке зубов. Нет, не о том, что их нужно чистить утром и вечером. Это вы все и так знаете.

Я имела честь просыпаться рядом как с мужчинами, так и с женщинами. Так сказать “встречать прекрасный рассвет” в компании разных людей, с разными взглядами, разных национальностей, разных видений картины мира. И к моему удивлению не все почему-то, проснувшись с утра, идут первым делом чистить зубы. Кто-то не видит вообще никакой проблемы в том, чтобы начать целоваться с не чищенными зубами. Это отдельная тема. Не будем развивать ее. Просто так не делайте.

Теперь о том, надо ли чистить зубы перед завтраком? ДА! Без вариантов.

За ночь в ротовой полости собирается огромное количество различных микроорганизмов. Если зубы не почистить перед приемом пищи, бактерии с пищей попадут в пищеварительную систему. Многие люди по утрам ощущают неприятный вкус во рту, горечь и дискомфорт от несвежего дыхания. С дискомфортом от не свежести дыхания бороться можно. Не у всех без исключения неприятный запах во рту после сна. Но у подавляющего большинства он такой.

Перед едой крайне важно восстановить нормальную микрофлору во рту. Если же не чистить зубы перед завтраком, то все эти микроорганизмы будут чувствовать себя очень

комфортно. А уже через несколько дней их численность в полости рта будет превышать по количеству население нашей планеты. Все эти бактерии начнут выделять пищевые кислоты, которые постепенно разрушат эмаль. Так инфекция проникнет в зуб, и начнется кариес. Изменится цвет зубов. Как видите, хорошего мало. Т.е. вообще нет ничего хорошего.

Да и в целом не удивляйтесь, если после пробуждения с кем-то для вас особенным и новым, ему больше не захочется встретиться с вами прекрасный рассвет, осознавая ваш уровень гигиены.

Делайте завтрак в постель, будучи уже с очищенной ротовой полостью и приносите этот завтрак в постель тому, кто уже успел сбегать в ванну для этой процедуры и вернулся снова в кроватку, ожидая продолжения утренней романтики.

Кисломолочные продукты

Какие продукты лично я допускаю к употреблению, содержащие молоко? Кефир, айран, рассольные сыры и йогурты без сахара, так

как они содержат кисломолочные бактерии. Айран, кстати, еще и халяльный. Т.е. молоко, из которого его готовят должно быть качественным.

Идеальный вариант – это делать простоквашу самостоятельно, а не покупать кефир в магазине. Но для этого надо брать домашнее молоко, от коровы или козы, в которой вы уверены и знаете, что человек, продающий вам это молоко, не разбавляет его всем, чем можно. А так как моя книга для городских жителей, вечно занятых ростом курса доллара, новостями, политикой, модой, работой, то вряд ли большинство будет иметь время и возможность заниматься поиском такого молока. К сожалению. Но я за реалистичность.

Если вы добавите в салат из свежих овощей и зелени еще и брынзу или сыр фета, или сулугуни, будет и вкуснее, и полезнее. В этих сырах содержится большое количество кальция, фосфора, фолиевой кислоты, органических аминокислот, витамины групп А, В, Е, D. Они нормализуют работу внутренних органов, ЖКТ и укрепляют кости. А также являются незаменимым источником протеина. В 70 граммах сыра содержится столько же белка, сколько в 100 граммах мяса или рыбы. И они более диетические, нежели твердые сыры.

Кефир или айран хорошо подойдут для утреннего завтрака. Можно с вечера приготовить себе “завтрак любящего себя человека”:

2 ст.л. семян льна, 1 ст.л. тыквенных семян, 0,5 ч.л. корицы, залить 250мл кефира или айрана и оставить до утра в холодильнике.

Утром добавить изюм, сушеную клюкву, курагу или банан. Можно еще добавить не большую жменьку грецких орехов.

Такой завтрак даст вам заряд бодрости, а вашим паразитам кулак в их некрасивое лицо.

Хотя я нахожу время, имея желание быть здоровой, делать йогурт самостоятельно. Но не из коровьего молока. Я делаю это из овсянки или пшена. Получается сначала растительное молоко, в него я добавляю бактерии для закваски и получаю чистый продукт. С таким йогуртом завтрак в разы лучше.

Растительный йогурт

Для не ленивых и ценящих свой кишечник даю рецепт:

500грамм овсянки долгой варки взбить в блендере с 1 л. воды, отжать через марлю или сито (я предпочитаю сито/дуршлаг).

Или

500грамм пшена замочить в воде. Выдержать в воде 12 часов. Я делаю это с вечера. Утром нужно слить воду, промыть несколько раз.

Жмых я не использую. Если вы за 100% переработку во всем, тогда из него можно сделать печенье.

Овсяную жидкость перелить в кастрюлю и на среднем огне подогреть, чтобы масса немного загустела.

Дать остыть. Перелить в блендер, взбить, добавить бактерии и снова взбить, но уже на самых маленьких оборотах 10-15 секунд. Перелить в удобную для вас посуду с крышкой, замотать в полотенце, чтобы свет не раздражал бактерии. Послать лучи любви своему будущему завтраку и так оставить на 12 часов летом или 18 часов зимой. И ваш овсяный йогурт готов.

Не стоит сразу добавлять в него никакие фрукты, сухофрукты, орехи и тд. Это нужно делать уже непосредственно перед употреблением. Можно добавить банан, манго, изюм, орехи, корицу по желанию и предпочтениям.

Только не добавляйте сахар, все испортите.

Такой йогурт после приготовления нужно хранить в холодильнике.

3-5 дней свежести вам гарантировано.

Масло в бутылках

Что мы знаем о масле? О том, которое расфасовано в бутылки? Любое растительное масло после технологического процесса отжима окисляется на свету и становится прогорклым и непригодным к употреблению. Но чтобы убрать горечь и сделать масло вкусным, его дважды пастеризуют при высокой температуре, а потом пропускают через химические фильтры с красителями и консервантами. В итоге масло становится вредным, канцерогенным (т.е. может разбудить раковые клетки).

Сливочное масло (кроме масла Гхи) тоже не стоит есть, также, как и маргарин. Все это тоже приводит к венозному застою.

Покупайте масло только холодного отжима. Много подделок, но найти достойное качество при желании можно. Полезно льняное, тыквенное,

грецкого ореха, масло расторопши, масло пророщенных зерен пшеницы.

На этих маслах нельзя жарить, потому что нельзя его нагревать. Жарить можно на оливковом, хоть я его не употребляю, его слишком часто подделывают. Я предпочитаю для термической обработки использовать масло авокадо или кокосовое. В основном мое любимое – это кокосовое и все те, на которых жарить нельзя. Если у вас нет дома масла, на котором можно жарить, то вы и не будете жарить. Разве не так? Вы же не хотите зачахнуть от рака? Так не храните вообще масло для жарки, тем самым вы будете вынуждены запекать еду или есть в сыром виде. В выпечку из хорошей муки (кокосовой, рисовой, тыквенной, льняной, ну или на крайняк цельнозерновой) можно добавить кокосовое растопленное масло, масло ГХИ или органическое красное пальмовое масло холодного отжима, оно является термостойким.

Люблю фразу: "Ешьте и пейте для того, чтобы жить, но не живите для того, чтобы пить и есть". Без комментариев. Обдумайте сами.

Выбирай: чемодан знаний или мелкая стыдная барсетка из 2000х?

Собирайте свой личный чемодан знаний. Храните его в сухом и достойном месте, чтобы этот чемодан не стыдно было передать в наследство своим детям, ну или кому там еще вы можете, например, друзьям, родственникам, коллегам по работе. Разве когда мы учились в школе, в универе, нас учили культуре питания? Этому никто не учит, как и не учат культуре обращения с деньгами.

Именно поэтому люди финансово безграмотные и денежно необразованные. Но эта книга не о финансовой свободе, поэтому углубляться в тему финансов мы не будем. Эта книга о свободе владения информацией. Ведь если вы владеете информацией, то владеете не только миром, но еще и своим собственным телом.

Go with the flow (“плыть по течению”) – вся эта чушь уже давно перестала быть модной. Что может быть хуже, чем делать то, что делают все и соглашаться с другими, потому что это самый легкий путь?

“Just relax and go with the flow” (“просто расслабься и плыви по течению”) – а вот за такую

фразу я бы отрезала язык. Зачем он нужен сказавшему ее, ведь он почему-то не подумал о том, что его услышать может и сфинктер ануса. Только представьте, если бы анус расслабился и плыл по течению. И решил бы он это сделать, например, когда вы на деловой встрече или на дне рождения друга, или за рулем машины, или в транспорте, да где угодно, кроме сидения на унитаза...

Нет, вы бы предпочли контролировать его, а не держать на расслабоне. Не относитесь к своему телу поверхностно. Оно вам этого не простит.

На немного вернусь снова к теме печени, потерпите, инфа полезная.

Когда печень сильно повреждена, она перестает справляться со своими задачами и функциями, главная из которых - борьба с токсинами, их нейтрализация и выведение из организма.

Поэтому по мере снижения ее производительности количество токсичных веществ увеличивается, а это приводит к их действию на мозг. Так и появляется та самая усталость, утомляемость, раздражительность, снижается работоспособность, падает концентрация внимания, возникает непонятная рассеянность. Это признаки так называемой минимальной интоксикации.

А если с токсинами все совсем плохо, то развивается печеночная энцефалопатия, сильное токсическое воздействие на мозг. Оно приводит к нарушению ритма сна и бодрствования: хочется спать днем и совсем невозможно заснуть ночью. С легкостью можно перепутать с бессонницей. Если кто-то знаком с алкоголиками или наблюдал за жизнью бомжей, то он легко мог заметить, что они спят днем. Теперь вы знаете почему.

Если вам днем хочется спать, и силы покидают ваше не бодрое вялое тело, надо с этим что-то срочно решать. В этом случае можно начать с шиповника и расторопши. Отличные средства. Но описывать инструкцию и полезные свойства здесь не буду. Погуглите сами. Или найдете инфо у меня в инсте. Она там есть.

Я не претендую на роль вашей ПИЩЕводной звезды, но насколько смогу, объясню, в чем же заключается и к чему приводит пищеварительная усталость человека и вечная перегрузка ЖКТ. Большинство людей переедает, постоянно подвергает желудок перегрузке. А кроме желудка еще и печень с поджелудочной, ведь чем чаще вы перекусываете, тем самым заставляете задыхаться ваши внутренние органы. Да, задыхаться могут не только легкие.

Если у человека в теле больше венозной крови, чем артериальной, это приводит к отсутствию кислорода, т.е. к венозному застою.

Переутомление организма, ослабление циркуляции крови, усталость, малоподвижность и как следствие - венозный застой и кислородно-витаминное голодание. А это открытые двери в болезни. Я бы даже сказала – не двери, а врата в болезненный ад. Но не только малоподвижность вредна, длительное мышечное переутомление тоже чревато таким следствием, как венозный застой, который может возникнуть сначала в каком-то одном органе, а потом постепенно распространиться на весь организм.

Антидепрессанты VS застой желчи

Вы все еще здесь?

Ну что ж...

Поговорим об оргазме.

Немного.

Так, чтобы вы не сильно возбуждились.

А если от слова “оргазм” вы все же увлажнились и разгорячились, то пусть эта книга подождет, ведь соревноваться с оргазмом бесполезно.

Итак... к венозному застою приводит длительное отсутствие оргазма, как и прерванный половой

акт. По этим причинам вполне могут также появиться опухоли яичников, воспаления шейки матки, фаллопиевых труб, мочевого пузыря, предстательной железы.

Так что испытывайте оргазмы, господа. Но лучше делать это в течение дня (конечно, если есть такая возможность) или перед сном, а не в промежутке, о котором мы уже узнали с вами, тот самый промежуток, когда секс у вас групповой, потому что все действие происходит вместе с бодрствующими глистами.

По-моему, это не самая приятная групповая оргия, в которой задействованы паразиты. Не так ли?

И неужели приятно это делать с вонючим ртом в 3 – 5 утра? Кстати, почему у многих воняет изо рта после пробуждения? Причин не мало, во все углубляться сейчас не будем. Коснемся пока только одной из них - это обжорство перед сном. Пищевое быдло обычно даже и не догадывается, что нажравшись на ночь, оставляет всю эту пищу гнить до утра. А любая форма гниения противопоказана всему чистому и здоровому. Так о какой же внутренней красоте может вообще идти речь, если вы накидались котлет с макаронами в 22.00?

Почему ни мальчики, ни девочки, никто не задумывается о внутренней красоте человека? Все так стремятся к красоте внешней, на внутреннюю

же всем плевать. А может мы слишком тупые, чтобы даже задуматься о том, что такая красота тоже существует? Но она такая редкая, что ее днем с огнем не найдешь.

В мире общедоступности умеренность в еде устарела. Люди не хотят себя ограничивать. Ведь прыщи и угри всегда можно замазать в несколько слоев тоналкой. Морщины тоже затереть косметосом, а лучше уколы красоты. Тоже “великолепное” средство.

Все хотят во всем легкость и легкодоступность. Даже в отношениях друг с другом вы хотите, чтобы все было легко.

А я считаю, что легкие отношения ДОЛЖНЫ быть у человека только с унитазом, когда он идет какать. А с любимыми людьми они должны быть такими, надо которыми хочется работать и это в радость!

Есть еще одна группа, более профессиональная, отсидевшая в универе 6 лет или сколько? Может 7 лет? Плюс практика в психушке. Ну, в общем, много-много лет. Это психиатры. Если психологи, психоаналитики и психотерапевты – это те, кто не имеют права выписывать антидепрессанты. То психиатры могут это делать и охотно делают. Шизофрения, биполярное расстройство, расстройства пищевого поведения, когда люди не могут жить без поедания, например, мела, земли, песка, говна (своего или чужого) и т.д. – это

случаи, когда обращение к психиатру просто необходимо. Здесь, давайте не будем путать с копрофилией, если тема коснулась какашек. Есть момент, когда у человека поедание говна вызывает сексуальное возбуждение, а есть пищевая потребность.

Моя покойная бабушка имела медицинское образование, она рассказывала мне о том, как ей приходилось сталкиваться с ситуациями, которые заставляли задуматься.

Например, 3х-летний мальчик, который после эвакуации своего кишечного содержимого, моментально вставал с детского горшка и рукой накладывал свои же экскременты себе же в рот. Вряд ли 3х-летний пацан испытывал сексуальное возбуждение, да? Скорее всего, это психиатрия и это серьезно.

Так зачем психиатры выписывают антидепрессанты всем подряд, кто затосковал или заскучал от того, что жизнь стала не красочной, появилась апатия, усталость, бессонница, раздражительность? А это ведь довольно серьезные таблетосы, вызывающие практически наркотическую зависимость и соскочить с них будет напряжно.

Есть ли среди ваших знакомых те, кто сидит на антидепрессах? Или, возможно, вы сами на них сидите? Ой... наверное, мне надо быть помягче, ведь вы же очень ранимые. Но опять же

извиняться не буду. Не считаю нужным. Я предупреждала еще на первой странице, что буду обнажать неудобную правду. Так что продолжай читать дальше, ведь пройдено уже больше, чем пол пути.

Почему психиатры не расспрашивают человека о том, сдавал ли он анализы, прежде, чем он пришел на консультацию? Я знаю множество таких случаев... А если не сдавал, то сначала пусть сдаст, а потом уже поговорим.

Анализ крови и мочи на желчные пигменты, делал ли УЗИ желчного пузыря, МРТ или КТ. На мой взгляд, УЗИ – это самый в данном случае простой и действенный способ, чтобы получить ответы на многие вопросы. Например, определить конкретный тип нарушение оттока желчи по желчевыводящим путям - т.е. тип дискинезии, если она имеется у человека. Она может быть двух типов, при которых нарушена моторика желчевыводящих путей:

- 1) Гиперкинетический - это когда усилены сокращения желчного пузыря.
- 2) Гипокинетический – а это когда стенки пузыря и протоков расслаблены, а отток желчи замедлен. Наверняка психиатр не сильно беспокоится вопросом того, какой у человека образ питания, бывают ли у него симптомы, которые мы уже

изучили с вами в главах выше, когда нарушена работа печени и желчного пузыря.

Точно... Психиатр, он ведь не гепатолог и не гастроэнтеролог. Так ведь и вы вроде бы не шизофрению пришли диагностировать. Или все же именно ее?

Да, я понимаю, что сейчас как бы мягко опоносила психитаров. Но извиняться за это не буду. Я вообще никогда не извиняюсь, потому что считаю, что извинения слишком переоценены. Как часто вы бросаете в массы слова “извини” и “прости”, а потом через не продолжительное время делаете то же самое и снова извиняетесь. Часто, да? Вы же культурные. Лучше будьте менее культурными, но зато искренними. В нашем изнасилованном, но все еще прекрасном мире, искренность – это редкость. Пользуйтесь ей. Скоро это качество будет занесено в Красную книгу.

Моя покойная бабушка однажды сказала мне: “Эммочка, надо не извиняться, а надо исправляться”. Так что продолжу и расскажу о том, что делать и как исправить ситуацию, чтобы отлепить свою жопу, приклеенную на суперклей к антидепрессантам.

В моем детстве тема паразитологии была чуть ли не застольной темой регулярных трапез в обед или ужин. Моя бабушка с моих самых крошечных

лет прививала мне чистоту ума и чистоту внутренних органов. У нас всегда были домашние животные, а еще мы кормили уличных кошек и собак. Она очень углубленно изучала связь животного с человеком.

К сожалению, крайне важно понимать и относиться серьезно к тому, что домашние животные представляют особую опасность по отношению к человеку, если мы откровенно говорим о паразитологии. Собаки, кошки, хомяки, экзотические птицы в клетках, аквариумные рыбки. Блохи собак переносят яйца глистов. Собака, раскусывая их, заглатывает яйца внутрь и через свое влажное дыхание рассеивает их на расстояние до 5 метров, а кошка до 3 метров. Нет, я ни в коем случае я не буду уговаривать вас не заводить домашних животных! Любовь к четвероногим, двукрылым и чешуйчатым стоит того, чтобы вступить в схватку с миром паразитов.

Самое главное – это быть интеллектуально-подкованным в том, как уберечь себя и своего питомца от этих мерзких тварей.

Да, именно тварей, я считаю паразитов такими же тварями, как и мы с вами, слово тварь произошло от слова “творение”. Кто-то ведь нас сотворил, паразитов тоже сотворили, значит, и они заслуживают на существование. А наша великая миссия - это всю жизнь бороться с энтропией.

Энтропия – простыми словами это необратимость процессов. К примеру, если мужчина отрастил себе огромный живот от ежевечернего употребления пива и неправильного способа совмещения пищевых продуктов, значит, этот человек перестал бороться с энтропией. Т.е. он принял необратимость процесса. А если бы он боролся с энтропией, тогда он бы изменил свой образ жизни, питания, стремился к тому, чтобы наконец-то видеть свои гениталии без отражения в зеркале.

Вот так и с паразитами, если вы не боретесь с паразитарной энтропией, т.е. не очищаете свое тело от их присутствия в нем, то наступает необратимость процесса. В итоге вы получаете головные боли, усталость, раздражительность, боли в суставах, мышцах, застой желчи, больную печень, грязную кровь, угревую сыпь и прочие неприятные физические и психологические сопутствующие вечеринки, которые устраивают паразиты.

Моя бабушка посвятила последние годы жизни мне, уйдя с работы. Поэтому, наверное, и тема медицины так ярко передавалась от нее мне, таким образом она пыталась подсознательно продолжать работать. Мы лечили уличных животных. Я никогда не забуду, как она могла выйти с едой для кошек на улицу и вокруг нас

сразу собирались штук 20 дворовых кошек, собаки тоже подбегали. Они окружали нас, мяукали и ждали, когда получат рыбку. Старые соседки, сидящие на лавках и обсуждающие молодых девушек в коротких юбках, сразу замолкали. Они буквально переставали издавать звуки, даже боялись кашлять. Моя бабушка была жестким и прямолинейным человеком, одним словом она могла заткнуть старые беззубые рты тех, кто все же осмеливался сказать, что-то в ее адрес.

Например, что хватит уже грязь здесь разводить и собирать толпу из кошек. Так что кормление мы проводили всегда демонстративно и регулярно. И мне это безумно нравилось. Я любила ощущать силу ее характера.

Меня никогда не интересовали слишком простые люди. Человек должен быть сложным.

Бесполезность плоти слишком пресная и скучная.

Животные прекрасны, а людям надо стремиться быть похожими на них. Вы знали, что такие хищники, как львы могут обходиться без пищи до 2х недель. Львица не будет нападать на косулю, если она не голодна или если ей не нужно накормить свой прайд. Людям это не свойственно. Мы жрем не зависимо от того, сильно голодны или нет. Просто если есть что-то вкусное, что можно съесть, то мы обязательно съедим. Я помню, как в возрасте 7-8 лет мы вместе с

бабушкой смотрели передачи о животных. Она приучала меня смотреть за тем, как лев охотится или как акула охотится, особенно, если кто-то в воде поранил ногу или как акула будет выслеживать жертву, которую она еще не добила, а только ранила.

Да, возможно, кто-то скажет, что это странно, когда ты в таком нежном возрасте наблюдаешь за таким. Но я благодарна ей за это. Именно поэтому мои ориентиры в жизни не сбиты. Ограждая ребенка от агрессивного, жесткого, реального мира, вы не делаете ему лучше. Вращивая просто маленького забитого мальчика или девочку. Для девочки это еще хуже.

Итак, возвращаемся к теме антидепрессантов...

Как минимум, 20% населения подвержены депрессиям, хронической усталости, нарушениям сна, болезненно чувствительны к изменению погодных условий, имеют повышенный уровень тревожности или страдают от головных болей.

Эти нарушения относятся к разряду как бы “пограничных расстройств” и официально считаются неопасными. Но на самом деле любой симптом из приведенного мной перечня способен существенно ухудшать качество жизни и, кроме того, может служить дебютом более тяжелых заболеваний.

Вы действительно верите, что антидепрессанты способны помочь вашим внутренним органам? Возможно, вам стоит все же лечить шизофрению? Хотя она не лечится. Эта неприятная спутница будет с человеком всегда.

Лечение нервных расстройств невозможно без устранения вызвавших их причин, явных или скрытых. Все остальное представляет собой имитацию лечения.

Если желчный пузырь сокращается вяло, т.е. не полностью, то в нем возникает застой желчи. Желчь вскоре приобретает токсические свойства. Это означает, что организм и клетки нервной системы будут регулярно подвергаться аутоинтоксикации, т.е.

самоотравлению. Например, были проделаны эксперименты, когда подопытным птицам вводили желчь, взятую от людей с застойными явлениями в желчном пузыре. У всех подопытных особей это вызывало гибель в течение 2-3 часов. При этом здоровая желчь, вводимая птицам в тех же количествах, никакого вреда им не причиняла.

Если напряжемся и проанализируем, то поймем, что только восстановление нормальной деятельности внутренних органов способно устранить вызванные ими осложнения в нервной системе. Но этот принцип на практике применяется значительно реже, чем он того

заслуживает. Одна из главных причин этого — повсеместное распространение слишком примитивных и ошибочных взглядов на предназначение и функции таких органов, как желчный пузырь и печень. К глубокому сожалению, носителями такого примитивизма являются сами медработники. А именно психиатры. Да, снова порция поноса вам на плечи.

Если бы психиатры занимались только своими профильными расстройствами, вроде шизофрении и биполярки с расстройствами поедания нечистот, цены бы им не было. Но они же лезут туда, куда не стоит.

Причем нагло и без смазки...

Нервная система на проблемы с желчным реагирует раздражительностью, тревожностью, депрессиями, мнительностью, замкнутым характером. Если в желчном пузыре имеется хронический воспалительный процесс, то в этом случае желчь также меняет свои физико-химические свойства. От этого она становится более агрессивной, вызывая раздражение тканей и нервных узлов желчного пузыря. А т.к. эти нервные узлы связаны с соответствующими структурами головного мозга, в итоге страдает общее равновесие вегетативной нервной системы. Наглядным подтверждением того, что воспаление

желчного пузыря изменяет желчь в худшую сторону, служит то, что теряется ее способность уничтожать паразитирующие в ней микроорганизмы, и прежде всего - лямблии. А продукты жизнедеятельности лямблий оказывают выраженное негативное действие на нервную систему, и сами по себе служат причиной быстрой утомляемости, снижения работоспособности и эмоционального тонуса. Именно поэтому первооткрыватель этого микроорганизма Д. Ф. Лямбль и назвал его “паразитом тоски и печали”.

Драгоценные мои читатели, прежде чем глотать антидепрессанты, убедитесь, что ваше тело не кишит паразитами. Тоска и печаль – это их подарки вам за тупость и необразованность в плане своего здоровья.

Мой знакомый был у невропатолога, и она ему выписала антидепрессанты. Но довольно легкие, как бы для начала, чтобы по-видимому он втянулся и подсел в последствии на более тяжелые. Он к ней пришел на консультацию с жалобами на бессонницу. Эта некомпетентная бабенка даже не спросила у него сдавал ли он анализы крови, УЗИ, не спросила нет ли у него изжоги, не поинтересовалась в целом о его образе питания и ритме жизни. А сразу назначила ему антидепрессанты на 30 дней. Он их

пропил. Он вообще довольно исполнительный. Но когда я узнала о том, что ему такое прописали и он уже успел ими закинуться, я сразу настоятельно порекомендовала ему сдать анализ крови. Он сдал. Выяснилось, что у него Гепатит С. Анализ крови показал, что он им уже переболел, по-видимому еще когда-то давно, и его организм выработал антитела. Но ведь сам Гепатит С никуда не исчез. Он все также живет в его теле и отравляет его печень. А с ней и идет негативный эффект на желчь. Тем более, что питание моего знакомого трудно назвать правильным. После выяснения такой информации, я определила для него последовательность действий для постепенного устранения тех моментов, которые его беспокоят, т.е. бессонницы, апатии, вялости, усталости, изжоги, метеоризма, тяжести в желудке. Он принимает антипаразитарный комплекс для изгнания всех живущих в нем мерзких кровососущих подселенцев.

Параллельно с этим ему нельзя пить во время еды, запивать сразу же еду, ну и прочие моменты, которые касаются полноценного холистического подхода для выхода из “тоски и печали”.

Как видите, любая некомпетентность, имеющая диплом доктора, может выписать антидепрессанты, не только психиатры. При этом эта посредственность в белом халате ничего не

знает о человеке и знать не хочет. Слишком напряжно погружаться в устройство жизни пациента.

Красота и благоухание цветка зависят от процессов, которые происходят на глубине его корней. Сравнивая человека с цветком, я хочу поставить акцент на том, что в рамках одной системы нельзя оценивать работу одного ее звена без учета существующих в ней взаимодействий. Все взаимосвязано. Это и есть холистический подход. Психология сильного человека отражает силу его нервной системы, а нервная система – это уже биологическое понятие. Природа зачем-то заложила в нас механизмы, которые заставляют нас безоговорочно верить всему, что мы видим, переживаем и чувствуем. Поэтому нам сложно осознать присутствие биологической составляющей в наших жизненных впечатлениях.

Китайская медицина, например, большинство гинекологических заболеваний расценивает, как следствие нарушенной работы печени. Они успешно лечат эти вопросы с помощью нормализации этого органа. Научно установлено, что печень действительно влияет на жизненные циклы женских половых гормонов - эстрогенов. А, например, хроническая головная боль беспокоит человека из-за нарушенной деятельности почек

или желчного пузыря. Но психиатру это не важно. Это не его направленность.

Люди, принимающие антидепрессанты, почему-то не задумываются о том, что им нужно их принимать неопределенно долго. И психиатр или невропатолог не ответят однозначно на вопрос сколько еще недель, месяцев или лет сидеть на этих таблетках, искусственно улучшающих работу мозга.

Все, что искусственное - это суррогат настоящего, истинного, природного и естественного.

Не забывайте, что лекарства вам выписывают люди, которые сами точно также как и все мы носят в своем теле паразитарную инвазию.

Громкое заявление? Да, но это суровая реальность и голая правда.

Есть еще одна неприятная сторона, когда сидишь на антидепрессантах – это снижение либидо. В ходе исследования учёные выяснили, что искусственное подавление или стимуляция этой колонии нейронов напрямую влияет на половое влечение подопытных. Антидепрессанты, повышающие уровень серотонина, препятствуют выработке допамина, тем самым снижая либидо или уменьшая чувствительность половых органов.

Получается, что вы принимая эти пилюли, создаете иллюзию для самого себя, что все

хорошо, желчный пузырь молча охреневает от вашей глупости, печень уже давно потеряла надежду на светлое будущее, глисты радуются, что у вас все по-прежнему, и что их хозяин полностью удовлетворяет все и потребности. Ваша вторая половинка (если он или она вас еще не бросили) несчастна с вами, т.к. у вас постоянно настроение на “пол шестого”, а может ваш партнер тоже начнет принимать антидепрессанты, вместе же все-таки веселее отупевать, чтобы быть на одной волне и лететь на автопилоте в транс.

Не будьте бесполезностью плоти! Возьмите ноги в руки, а лучше жопу в руки и вперед – менять текущую ситуацию. Ведь если слишком рано узнать об ограничениях, можно так и не узнать о силе, которая, несомненно, есть внутри каждого, читающего эту книгу.

Кстати, а вы знали, что при употреблении антидепрессантов нельзя есть некоторые продукты?

Т.к. антидепрессанты содержат в своем составе ингибиторы моноаминоксидазы, поэтому с ними лучше не сочетать выдержанные сыры, сыры с плесенью, квашеную капусту, соевый соус, говяжью и куриную печень, вяленую рыбу и мясо, йогурты, инжир, изюм и сметану.

Больше всего в этом списке меня расстраивает то, что при приеме этих препаратов нельзя есть квашеную капусту!

Что вы знаете о квашеной капусте? Ну может найдутся некоторые умняшки, которые знают, что в ней много витамина С и на этом все?

С помощью квашеной капусты лечат проблемы с желудком, регулярно употребляя ее в пищу. Она лечит диарею, запор, изгоняет паразитов – да, именно тех самых глистов, которыми кишит ваше тело. Капуста лечит даже геморрой, воспаление кишечника и желудка, благотворно влияя на кишечные бактерии и улучшая кишечную флору. Квашеная капуста - это натуральный пробиотик.

Вот не хотела снова вас и нас всех оскорблять, но все же мы с вами очень тупые. Научились пользоваться смартфоном, но глистов от этого меньше не стало.

Так давайте все же изменим убеждения и увидим тот самый дивный и другой мир?

Интуитивное питание, глютен и слизь

Сейчас появилось довольно много приверженцев интуитивного питания. Что из себя вообще

представляет такое направление, когда человек питается “интуитивно”?

Интуитивно – т.е. от слова интуиция. А интуиция - это предчувствие, которое основывается на опыте и знаниях, причем без раздумий о том, откуда они получены. Т.е. это необоснованное доказательствами моментальное постижение истины. Забавно, да? Как это связано с едой? Не знаю. Знают, наверное, те, кто его пропагандирует. Или не знают, но так питаться удобно.

Если разделить эти два понятия “питание” и “интуиция”, то по отдельности они вызывают уважение, желание познавать и изучать. А вот, когда эти два слова слеплены в один комок, это уже вызывает сомнение.

Но обижать последователей интуитивного питания, как психиатров с их раздачей антидепрессантов, как леденцов от кашля, не буду.

Ведь если человек интуитивно питается и его устраивает его вес, физическое и психологическое здоровье, значит у него все замечательно. К сожалению, люди, которые встречались мне с принципом питания под названием “интуитивное”, выглядели плохо. И это мягко говоря. Они имели избыточный вес, тяжелый низ (когда вверху вроде бы все в порядке, а ноги, бедра очень крупные, особенно это касается

женщин), обвисшие руки, не здоровое лицо. Женщины, приветствующие интуитивное питание, говорили мне, что заранее не обдумывают свой рацион. Они идут в магазин и покупают то, что хочется на сегодняшний ужин. Например, хочется ей сегодня каперсы, йогурт и курочку. А завтра ей захочется суши, а послезавтра пюре. А может быть захочется весь день питаться одними фруктами, потому что она резко решит устроить себе детокс. Так сказать “очиститься”. А на следующий день – печенье или пряники. Причем это я слышала от девушек на первый взгляд не глупых, занимающих приличные должности на хорошо оплачиваемых работах и имеющих возможность позволять себе очень даже хорошо питаться. Но влияние моды в сочетании с ленью – плохие подружки. Но мы ведь сами выбираем свой круг общения, правда? Влияние моды и лень – никогда не были моими подружками. Им со мной не понравится. Решать только вам, интуитивно или структурированно и организовано. Все в нашей голове. Сложно быть в гармоничных отношениях с самим собой, если ты заперт в своей голове. В чем мое питание отличается от интуитивного? Как минимум в том, что я веду блокнот/дневник, в котором каждый день записываю, что я ем. Это очень простой набор – блокнотик и ручка и вы уже хозяин своего рациона, своего меню, своей жизни.

Вроде бы так просто, но сложно, когда ты ленивая жопка, да? На каждой страничке у меня 3 пункта – завтрак, обед и ужин. Иногда я устраиваю себе “голодные дни”, 24 часа мокрого голодания. Я делаю это не часто. Мне часто не надо, т.к. пища, которую я ем, этого не требует. Но в целом это хороший способ для многих людей, не привыкших отказывать себе в пищевых наслаждениях. Можно практиковать и 36 часов, но я для себя предпочитаю метод 24 часов, т.к. для меня он наиболее эффективный. Голодные дни – это очень и очень индивидуальный подход для каждого случая. Если вы начитаетесь информации в интернете и будете практиковать без полноты знаний всего процесса, то могут быть различные непредсказуемые последствия. Так что я бы не рекомендовала делать это без помощи компетентной стороны.

Я живу свою жизнь без перекусов. Наш организм не любит перекусы. Понимаю, что резиденты тренажерного зала, которые на наборе массы, со мной не согласятся.

Ну и ладно. Вы знаете лучше. Я пишу эту книгу не для того, чтобы убеждать кого-то жить дольше. Короткая жизнь тоже некоторых устраивает. Нет, я не мизантроп. Я реалист.

У меня очень плотные приемы пищи, я не заставляю себя страдать от голода в обычные дни.

Голод и голодание - это отдельная тема.

Обширная. Серьезная. Полезная.

Сейчас тема кратковременного голодания активно транслируется в Кремниевой долине. Люди становятся любознательнее и энергичнее в плане образования своего питания и жизни в целом. Это радует.

Голодание оказывает позитив на сердечно-сосудистую систему, способствует обновлению клеток, снижению уровня сахара в крови, улучшению памяти и укреплению иммунитета.

Голодание и действительно правильное питание, улучшающее качество жизни и продлевающее ее цикл, на мой взгляд, никак не связано с интуитивным питанием. Но как говорят: “сколько людей, столько и мнений”. Но не кажется ли вам, что 8 млрд мнений это слишком много?

Из личного опыта общения с последователями интуитивного питания знаю, что переубедить их вести структурированный прием пищи сложно. Единственный аргумент, перед которым они обычно не могут устоять и не знают, что ответить – это вопрос: “Ты сам/сама хочешь себя? Свое тело? Глядя на себя в зеркало в полный рост, занялась бы ты/занялся прямо сейчас страстным, безудержным, жарким, безумным, всепоглощающим...? Да-да, именно им, тем самым, ну вы поняли”. Обычно приверженцы

интуитивного питания сами себя физически не хотят. Но если навестить психиатра, он всегда выпишет антидепрессанты. А с ними хотеть себя намного легче.

Когда мне было 14 лет, мне попала статья на тему: “Сохраняй порядок и порядок сохранит тебя”. Сейчас мне 34. Порядок хранит меня уже 20 лет.

А вас он хранит?

Не люблю, когда люди комплексуют от лишнего веса, или когда какое-то худое чмошество позволяет себе отпускать оскорбления в адрес тех, кто по какой-то причине набрал вес. Это заслуживает пощечины по худой гадкой щеке. И по второй его щеке тоже. Помните всегда одну важную вещь – если человек не может помочь вам подняться на ступеньку выше к успеху, то и выпускать гниlostные высказывания в ваш адрес также не имеет права. Несколько месяцев назад мне посчастливилось и одновременно не повезло познакомиться с девушкой из Чили, мы познакомились в Европе, она там жила и работала в сфере IT. Умный, интеллектуально развитый, глубокий человек с весом 130кг при росте 170см.

Да, это грустно. Ей только исполнилось 32, а жизнь уже оставила ее тело. И начала оставлять

ее разум. Ведь так запустить себя и при этом не стремиться что-то изменить, это очень печально. У нее был ужасный иммунитет, она постоянно болела простудными заболеваниями, ее насморк тянулся по 2 недели, и возвращался через 5 дней снова на 2 недели, кашель не давал ей возможности нормально дышать. Одышка не позволяла ей ходить по улице. Ей спасением было только такси. В которое она вкатывалась, как огромный тяжелый мяч и также выкатывалась с не меньшим трудом и болью в теле, в суставах и мышцах. Ее мышцы постепенно начинали атрофироваться, т.к. речи о каких-то даже минимальных физических упражнениях не могло идти. Она ничего не хотела делать. В ней чувствовалась огромная обида на мир, на себя, на свое прошлое, на свое настоящее и утекающее сквозь пальцы будущее. Ее запах пота ужасно раздражал мою слизистую носа. Было практически невозможно дышать этим составом из шлаков, токсинов, которые, конечно же, испускают через поры паразиты из ее крови. Она это знала. Она знала, что все плохо. Знала, что если она не возьмет все свои 130 кг в свои огромные, но слабые руки, то ее ждет горькая участь. Она все это знала, но ничего не хотела делать.

Если человек сделал выбор, это его выбор и надо оставить его наедине с этим выбором. Всех не спасешь.

Кому-то надо бороться со смертью, а кому-то просто принять ее. И сделать это хотя бы с достоинством и смирением.

Не мешайте.

Поговорим о глютене и слизи. Глютен - это белок, который не усваивается организмом человека. Он превращается в слизь, т.е. в гной. А причина любых недомоганий в теле - это гной, который отравляет организм.

В чем есть глютен?

В пшенице, пшеничной муке, ячмене, его содержит рожь и кускус, булгур, манная крупа. Т.е. магазинный хлеб содержит навалом глютена, который все привыкли и сами есть и детям в школу можно бутерброд сделать. Домашняя еда она ведь самая лучшая и сделанная с любовью. С глютеневой гнойной любовью.

НО в проростках зерна глютен трансформируется в аминокислоты и легкоусвояемые белки. Т.е. если вы сами готовите хлеб из пророщенной пшеницы, ржи или овса – это великолепие для вашего ЖКТ.

Да, это надо заморочиться, купить зерна.

300 грамм промыть, замочить в воде на ночь, чтобы они размокли. Потом прорастить еще 24 часа, чтобы появился росточек 1-2 мм.

Размоченные зерна я выкладываю на дуршлаг, ставлю его в миску, накрываю зерна мокрой тканью и оборачиваю все пищевой пленкой, в которой делаю несколько отверстий для воздуха.

Через 24 часа взбить в блендере с 200-250мл воды. После этого добавить тмин (1 чайную ложку, я добавляю больше, но для желудка и кишечника, которые только на пути к здравомыслию 1 ложечки уже не мало). Также добавить в это пророщенное тесто тыквенные семечки 1-2 столовые ложки, 1-2 столовые ложки льняных семян или льняной муки, также можно добавить 1 столовую ложку жареных семечек подсолнечника.

Я еще добавляю 1 столовую ложку неактивных дрожжей (ни в коем случае не добавляйте обычные дрожжи). Добавляю все это сразу в жидкое тесто и перемешиваю.

Переливаю в форму и выпекаю в духовке 90 минут при температуре 180 градусов.

Перед употреблением я бы рекомендовала кусочек такого хлеба обжарить с двух сторон на сухой сковородке по 1 минуте.

У вас будут просто нескончаемые и многочисленные оргазмы во рту во время употребления такого хлеба, который вы собственноручно приготовили. А в вашем кишечнике и в крови будут происходить миллионы маленьких смертей паразитов.

Рецепт дала. Настроение подняла. Не забудьте надеть шапку, если холодно на улице. Хотя лучше все же не стоит. В мозге паразиты тоже бывают. Пусть мерзнут идохнут хотя бы так, от мороза.

Как выводить слизь из организма? Да, именно слизь. Она есть у всех. Просто в разном количестве. Кому-то повезло меньше и они вечно сопливые, слезливые, а кто-то более сухой. Но каждый, учитывая современный не совсем здоровый рацион, подвержен загрязнению своей внутренней красоты.

Солодка – отличное средство. Употребляя ее, как чай, на протяжении 1-2 недель вы получите хорошие результаты. Вся лимфа начнет разжижаться. И не удивляйтесь, если у вас начнет течь из носа к примеру. Через час все шлаки собранные и разжиженные солодкой соберутся у вас в кишечнике. А потом вы еще и сходите

покакать, потому что это средство является легким слабительным. ЛЕГКИМ! Не надо бояться, что вы не добежите к туалету.

Важно помнить, что беременным, во время лактации и детям до 1 года не стоит пить солодку.

С беременными, кормящими мамами и совсем маленькими детьми, конечно, не просто. Этой группе людей просто надо как-то постараться пережить и выжить этот период. А потом, когда уже будет можно, то в обязательном порядке добавить в свой рацион полезные напитки, травяные чаи и горькие отвары. Детям тоже. Я бы рекомендовала с 5 летнего возраста приучать ребенка к горьким отварам, а до 5 лет тыквенные семечки в рационе питания должны присутствовать, как воздух. Дети куда более хрупкие механизмы в хищнической пищевой системе Гидры (изучите сами в интернете и сделайте свои выводы. Тема Гидры научно не доказана, но имеет место быть, также как и 8 млрд мнений). Берегите детей.

Дорогие читатели, дошедшие до этой страницы, примите мою безграничную благодарность за ваше терпение. Но помните, что одного вашего потраченного времени не достаточно, чтобы стать здоровыми, счастливыми и успешными.

Займитесь своим кишечником, печенью и желчным пузырем. Тогда и мозг, и сердце будут в порядке. Поэтому берем жизнь в свои руки и начинаем работать надо собой! Отдыхать будем в гробу. А сейчас надо жить!



@INNERBEAUTY_MATTERS