

Как вылечить рак

(да и вообще чтобы все было хорошо и кайфно)

Часть 1

Кратко, чтобы всё не читать - нужно каждый день:

- микро-стресс - если плохо совсем.
- полный стресс - это уже когда полегче и здоров.

всё **ПОСТЕПЕННО, ПО НАРАСТАЮЩЕЙ** день ото дня. **Потихоньку все сильнее и сильнее.**

нагрузка 40 минут каждый день БЕЗ ПЕРЕРЫВА (хоть ползи, но нагружай)

начинать треню ПОТИХОНЬКУ, как разогрелся и сможешь больше - почувствуешь, и тут уж не ленись.

признаки, что все правильно:

трудишься до:

- мокрый, потный, горячий.
- глубокая отдышка от занятий.
- чуть больше, чем комфортно (например 7 раз подтянуться легко, 8й противный - это он, микростресс)

Важно:

абонемент + тренер - это все БЕЗРАБОТНОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО, а иначе, как станет легче - все бросишь или будешь пропускать.

если тренера нет - с **тетрадкой**, где все расписано все упражнения по дням.

Остальное ЗОЖ - но как ты любишь и конечно **диета**)

Всё. никакого рака не будет. Ну или почти. Жить будешь долго, лет до 80 - 90, **даже если тебя совсем отравили химией** (медики и профессеры - групповое сумасшествие)

Часть 2

теперь длинно, если согласен читать дальше:

В чем смысл: даже если химия, то нужно, чтобы эта химия ложилась на здоровое жизненное пылающее тело юнца-крепыша. Но я считаю, что в химии необходимость отпадет.

В чем смысл 2: Всё что я тут написал сделает из увядающего не гармоничного тела - здоровое жизненное пылающее тело юнца-крепыша. С таким точно не пропадешь.

Важно: Мы так устроены - мозг будет орать - "нет, не хочу, это все глупости, нельзя, надо постельный режим, врачи - УМНЫЕ Ё!" и пр. чтобы не делать этого. Но надо верить и продолжать.

врачи ... Может это заговор - стариков под косу. Ну не знаю почему врачи так не делают. Чертовщина... мне не интересно. мир - закон джунглей.

- стресс
 1. для тела (этого достаточно)
 2. хорошо бы также для
 3. для мышления (думать до боли)
 4. для личности (положительные эмоции до микростресса)

кач и бег до опупения по возрастающей + диета.

Вот необходима конкретная инструкция:

Смысл - физический разный стресс и нагрузки по возрастающей. Человек должен измениться в корне.

2 главные вещи: бег и физическая нагрузка (работа - не есть то что надо), НЕ грузчиком, не ремонт, не бизнес, огород, забор, крыша. Именно качалка и бег.

Для лечения тяжёлых болезней:

1. ходьбу вообще меняешь на бег. Начать с минимум 2 км каждый день, довести до 3 км каждый день.
 - i. Бегать надо так: скорость комфортная, через 3 минуты начинаешь ускорять до лёгкого дискомфорта.
 - ii. кросс на 8 км каждый третий день
2. Кач: НАДО КУПИТЬ АБОНЕМЕНТ - где кач 3 раза в неделю.
 - i. Качать так, чтобы упражнение не повторилось. Всегда Дискомфорт.
 - ii. с тетрадкой, где все расписано (любой комплекс, можно скачать в инете, главное по нарастающей и регулярно, по расписанию)
 - iii. много свежего воздуха. Свежо.
 - iv. никогда не одинаково. можно спиной, боком, вверх-вниз. всё время по-разному. Всегда Дискомфорт.

Ещё раз: с тетрадкой.

ТЕПЕРЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ:

и для кача и для бега ИМЕННО ДЛЯ ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЕВ я заставляю себя:

- Закон: Любой организм может бегать и получать стресс и кач-нагрузку очень очень БОЛЬШУЮ, но СО ВРЕМЕНЕМ. это ПОХОЖЕ КАК ДЕЛАЮТ КАЧКИ, которые хотят накачаться - они ОБЯЗАНЫ ПОСТЕПЕННО ДОБАВЛЯТЬ ВЕС и УСКОРЕНИЕ - ДЕНЬ ОТО ДНЯ.
- ВОТ ТУТ ВНИМАНИЕ: со временем добавляешь скорость и нагрузку до макс плавно плавно, очень чутко следи и ЗАРАНЕЕ, чтобы ПЛОХО НЕ СЛУЧИЛОСЬ. То есть первые несколько занятий особое внимание, а потом - МНЕ ЛИЧНО насрать, занимаюсь хоть до опупения.
- Уточнение: как я чувствую свой супермакс: когда бег - аж зудит в позвоночнике, когда кач - теменеет в глазах и задыхаюсь, мышцы горят огнём; когда пресс (виса, ноги вверх) - тело хочет разорваться нахрен; когда присед - сердце орёт, что разорвется, воздуха не хватает. Вот тут я чуток убавляю. НО ТАКОЕ СРАЗУ НЕ НАДО, не раньше 3й тренировки.

Ещё раз: смысл в нарастании и разном стрессе.

Только один раз в жизни у меня не получалось наращивать. Я сильно испугался и попробовал другое упражнение, как то иначе, или через день. Пробыл. НАРАЩИВАТЬ ПОЛУЧИТСЯ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ.

Вскоре ты почувствуешь себя очень сильным и молодым.

Тут просыпается ЖОР. Хочется всё: курить, бухать, жрать, кайфовать и пр. Здоровья дохрена - вот и хочется. НЕ НАДО ЭТОГО ДЕЛАТЬ! А то сдохнешь нахрен! Это пройдет!

Это еще не всё. В этот момент надо записаться в секцию. Я иду на тай-бокс (жесткач) Можно выбрать что угодно, где тренер гоняет мужиков. Именно гоняет, мучает. вы 2 часа летаете. 3 раза в неделю. Кач и бег можно прекратить (тренер всегда заставляет бегать, прыгать, кувыркаться или

любую другую хрень БЕЗ ОСТАНОВКИ, выжимая все соки)

это бросать нельзя. можно сменить секцию.

Индикатор полного выздоровления (или гипер-усиление лечения):

Должен стать спортсменом. Ты БУДЕШЬ ДУМАТЬ, ЧТО ТЫ - ЛЁГКАЯ СТАЛЬНАЯ ПРУЖИНА, а все вокруг - гнилые мешки с говном. Ты именно так и будешь думать - осознавать.

Любая болезнь тебе представится идиотизмом дедушек. Вообще не поверишь, что в тебе что то есть. Оно куда то денется. То что порождает болезнь - уберётся из системы.

3. Пункт:

- После любых занятий как можно дольше не кушаем (мастер сказал 2 часа), потом потихоньку начиная с овощей - 30 мин потом клории по нарастающей.
- Полуголод по жизни. если сможешь быть очень голодным спортсменом постоянно, это практически вечная жизнь.

4. Пункт. бухло особенно - подводный камень. ГИГАНТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРОСТО НАЧНЁТ БУХАТЬ БОЛЬШЕ, ну тогда всё напрасно... НАйди выход. реже, меньше, уклоняемся, таблетки. В идеале Надо пойти в группу здоровья, где пытаются бросить.

Часть 3.

----- Я специально отделил. Всё что выше - гарантия на излечение, все что ниже ТОЖЕ ГАРАНТИЯ, но если воли хватит, то возьми на заметку или для забавы и по-случаю -----

Лично я считаю, что медики - с другого мира. я их не понимаю. Я уверен, что у них сильный профессиональный когнитивный диссонанс (кредит, лень, нелюбовь, отмазки и пр.) НО ЕСТЬ МЕДИКИ ДЛЯ БОГАТЫХ. ТАМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. но и у них лекарства и приборы - полуговно.

ЧЕЛОВЕК СЛИШКОМ ТОНКОЕ СОЗДАНИЕ. Его не просто чинить.

Я считаю, что людей убивает бухло, сиги, тепличные условия, экран, сидение, душная комната, дом, туалет не на улице, еда в с вободном доступе. Да, особенно еда. И не только рак, сердечно-сосудистые. И сытость. Во всех отношениях.

Примечание:

если мне плохо, болен, я всегда лечусь 2мя способами

5. бережный долгий забег, кач. Уверен, что болезнь НЕ продолжится.
6. Традиционная медицина, таблетки - чувствуется жопадная халтура, а не лечение. Мне стыдно, что я лентяй и не качественное лечение. Уверен, что болезнь продолжится!

Однажды было 3 забега подряд, когда ваще всё запущено. Проходит сразу.

Часть 4

40 эликсиров омоложения, ума, памяти.

Далее всё работает ОЧЕНЬ СИЛЬНО, у меня это под заголовком - 40 эликсиров омоложения, ума, памяти.

У всех по разному но это пойдёт каждому, я уверен (НО ПОСТЕПЕННО, ПО НАРАСТАЮЩЕЙ)

7. голод по Силиконовой Долине: 1 сутки через 3. После голодания 6 часов овощи, вместо томатного сока лучше томаты с луком. потом фрукты. потом черный хлеб. потом крупы постные и так 12 часов.
8. если выпил, поел - не ложись спать. Надо выработать.
9. Ложиться спать как можно более голодным и трезвым.
10. не курение и не бухание всё усилит в 10 раз. ПОМЕНЬШЕ И ПОРЕЖЕ. таблетки купи.
11. очень разгорячённый спорт, чтобы тело внутри пылало огнём долго - сверяйся - как на тайбоксе жар, часа 2 - это редкость, видел только в качалке, постарайся дома или на турнике.
12. спортивные игры - волейбол, баскетбол, футбол, теннис, да любые со сверхнагрузкой, которая в игре обязательно случается сама собой..
13. бег сверх.
14. бег **кросс** от 5 км, разгорячённый, чтобы тело внутри пылало огнём долго, часа 2.
15. кач сверх. НЕ ПРОПУСКАЙ блин по 3 месяца - нужен СВЕРХ.
16. гулять на свежем воздухе.
17. Никаких компьютерных игр и тем более ставок и азартных игр.
18. необычные движения с головокружением, болью, отдышкой, потением.
19. не кушать соль, сахар, кофе, любые масла, жиры, холестерин. Не смешивать еду.
20. диета мало - калорийная. минералка.
21. 2 литра воды.
22. Обтирание холодным полотенцем. Холодный душ, чтобы встряхнуло.
23. выйти из вялого состояния. из размякшего. Развернись плечё. Присядь, поори, подпрыгни, резко вверх, упали. очень крутое.
24. необычное движение, даже помыть полы сильнее обычного, даже бег. К тому же это меньше износ.
25. чтобы не гнили пальцы, не сохли ноги, хороший мозг и не немели руки - на брусках, на лестнице, УМАЛЯЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ на турнике выкручивай руки сальто, хрусти заламываяй, надрывайся и тужься.
26. растягиваем весь организм: позвоночник, шпагат, шея - плече - рука с весом и все остальное, растяжки как в гимнастике, а не резкие хрусты.
27. глубокие долгие наклоны.
28. много быстрых полных наклонов и вверх назад - насос.
29. 15 сек **быстро быстро** упражнения как **дёрганый** и ори: я быстр и ничего не боюсь.
30. 10 приседаний 10 раз в день поджимая - массируя печень.
31. выкручивание шеи в наклоне, руки на коленях.
32. качаем шею лежа в 4 направлениях, особенно лежа на животе и резко прогибаясь.
33. зарядка утром.
34. каждые полчаса - час выскакиваешь на улицу на 1 минуту. подвигался необычно, подышал на широком пространстве, прибежал запыхавшийся. Это точно.
35. резкое дыхание и вздохи.
36. постукивание по затылку, головы, щечины.
37. постукивание всех органов.
38. не кушать горячие масла и жиры, не запивать горячим.
39. Растапливать смолы в теле в сауне с дыханием, в ванне 10 минут, и очень разгорячённым спортом, чтобы тело внутри пылало огнём долго, часа 2, и два раз в неделю. Конечно НЕ после жирного обеда - будет хуже а то.
40. спать в холоде и проветривании.
41. если мороз и холод - шея сзади чуть согрета во сне и открыта днём.
42. весь день двигаешься. Трудно откатать, лучше образ жизни / работа / творчество всё время в движении, когда не с руки присесть.
43. Вообще нельзя сидеть.
44. плакать, смеяться, любить и страдать
45. дышать 10 глубоких долгих и 20 быстрых.
46. медитация.
47. умственная нагрузка.

- настоящая могучая воля.