

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:

тужишься 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**)

Точка излечения:

Не перепутай. Точка излечения не процесс микро - стрессов. Так мы немножко продлим жизнь.

Точка излечения настанет тогда, когда ты постепенно станешь **стальной пружиной**:

*Это возможно и не за гранью: это аналог 3х дней в неделю у тренера, который **гоняет до изнеможения толстяков или бизнесменов 2 часа без остановки.***

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, но чаще - неумышленные корыстные преступники - эдакие дураки в свою пользу)

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. 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 ну я на работе хуже трени..." - Нет! работа - не есть то что надо, НЕ грузчиком, не ремонт, не бизнес, огород, забор, крыша. Именно игры, качалка и бег. НО.

Работа - обязательное и самое идеальное дополнение к трене и вообще к жизни! - Вставать в 6 утра 5 дней в неделю, идти на свежем воздухе до остановки, стрессоваться за проблемы и пр. пр. **на работу ходить обязательно!** Даже в 80 лет. Или сдохни нахер, в квартире - гробу за телеком (экраном) снюсик постельно - застольный :(

Что нельзя:

ДОМ, УЮТ, ЭКРАН И ЕДА, ТЕПЛО-МИКРОКЛИМАТ, НАРКОТА любая (включая мясо, сахар и кофе) - вот что нельзя. Всё что комфортно с повторением. Точнее это все можно редко, мало и как награда... И см так же дальше...

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 скакать 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 (вися, 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, прыга ты, 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 ватше всё запущено. Проходит сразу.

Часть 4

40 элексиоров омоложения, ума, памяти.

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

У всех по разному но это пойдет 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. ПОМЕНИШЕ 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, уподи. 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 брусьях, 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.