

Знание – Власть!

Концептуальное приложение. Срок актуальности информации – не ограничен.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вадим Карабинский

Предисловие автора

Если вы БОЛЕЕТЕ, значит – это кому-то ВЫГОДНО!

-Вам приятно, что на ваших недугах кто-то зарабатывает себе на полноценную и здоровую жизнь?

-Вам нравится, что вас используют в личных целях, да ещё таким унижительным способом?

-Вас устраивает, что от вас убывает (здоровье, время, силы), а у кого-то прибывает (деньги, возможности)?

-Неужели человеку может быть приятно существовать бараном, которого удерживают живым, чтобы без конца стричь?

Я не смог с этим мириться и пошёл против системы. Теперь я для неё невыгоден и даже вреден.

-Во-первых, я перестал её кормить за счёт своего здоровья.

-Во-вторых, я начал призывать и других людей к тому же.

Ребята, я здоров! И хочу видеть вас такими же!

Болезнь – это не правильно.

Почему болеть не правильно?

Во-первых (по факту), это просто не нужно: неприятно (больно и скучно) и невыгодно (деньги и время).

Во-вторых, потому что (по сути) это неестественно для человека. По моему глубокому убеждению, болезнь не была предусмотрена природой. Все болезни – порождение нашей порочной цивилизации. Мы доводим организм до такого состояния, когда все его естественные механизмы самовосстановления исчерпывают себя. Этому так же способствует то, что мы сами отрываемся от природы и тем самым лишаем её возможности нам помочь.

Вы знаете, что природа помогает нам при каждом подходящем случае? Если не уверены, то в этом очень легко убедиться. Когда в следующий раз будете возвращаться откуда-либо очень уставшим, то вспомните о природе и сделайте следующее. Перед тем, как войти в дом, остановитесь на любом месте на улице, где есть хоть квадратный метр зелени, разуйтесь и походите голыми ногами по живой земле. А зимой не испугайтесь снега. Ваша усталость пройдёт, а мысли прояснятся. Попробуйте и вы получите огромное преимущество.

Это способ универсальный. Его можно применять хоть в центре города. В любое время суток можно выйти из офиса, транспорта или дома. Летом в травку, зимой - в снег.

Жил как все, ел как все и умер как все

Как все! Я как все. А чем я хуже? А чем я лучше? Что я, белая ворона, что ли. Система. А что я могу сделать? Это зависит не от меня. Обстоятельства давят. А вот если бы...

Откуда все эти отговорки слабых людей? Человечество – стадо баранов с волком во главе или разумная и чувственная цивилизация?

Мы всё уже знаем

Нет людей, которые не знали бы абсолютно ничего о вреде и пользе продуктов питания. Да, ещё часто встречаются индивиды, которые с удивлением спрашивают о вреде сахара. Но нет ни одного человека, например, в России, который бы не знал, например, о вреде курения. И, тем не менее, эти люди прячутся за отговорки типа: «Не здоровым же помирать» или «Всё равно помирать».

Почему? Почему люди, зная о вреде того или иного продукта (поступка, явления), продолжают его употреблять (повторять, наблюдать)?

Казалось бы, что проще: взять и перестать это делать. Я, например, часто рассуждаю так: «Ага, я понял и почувствовал, что этот продукт вреден для моего организма, пожалуй, я перестану его употреблять. И всё – я перестаю это делать. Не понимаю, как можно продолжать делать себе что-то во вред? Ведь от многого вредного в жизни можно отказаться, даже не применяя силу воли. Достаточно лишь ПОНЯТЬ».

Хочется свалить всю вину на других, на сильных мира сего. Опять же вопрос: почему хочется так сделать?

Самый эффективный метод понять суть вещей из тех, что я знаю, – это задаться вопросом: А кому это выгодно, прежде всего?

Кому выгодны ваши болезни?

Ваши болезни выгодны всем, кроме вас и ваших близких!

Есть даже такая поговорка: «Человек никогда не перестанет есть и болеть». Понятно, что её распространение тоже лежит на совести тех, кому выгодно такое мнение в массах.

На ваших хворях зарабатывают целые отрасли производства. Кто-то производит лекарства. Кто-то - протезы, очки, медицинское оборудование, инструменты, обезболивающее, жгуты, бинты и кучу других приспособлений для насаживания человека на крючок ортодоксальной медицины.

Вы просто представьте, что будет, если всё население Земли всего на один единственный месяц станет абсолютно здоровым.

-Целые корпорации понесут многомиллиардные убытки;

-Компании поменьше вмиг разорятся;

-Миллионы людей останутся без рабочих мест;

-Закроются медицинские учебные заведения;

-Преподаватели, студенты, врачи и многие другие лишатся смысла жизни;

-Наука, связанная с исследованиями в этой области, лишится государственных дотаций;

- И что-то ещё, что не успело прийти мне сейчас на ум;

Вы видите, что никто и никогда не хотел вас вылечить, тем более до конца?

В идеале, современной системе мы нужны только чуть живые. Чтобы мы могли отсидеть день на работе, а на об-

ратном пути не забыли купить в аптеке очередную дозу индугенции для своей лени.

Кстати, ваша болезнь может быть полезна и вам. Правда, тогда вам придётся осознать, что причина болезни только в вас и её исход зависит также только от вас. Если вы сможете это сделать, то получите отличный шанс победить самого себя. А это, как вы знаете – величайшая из побед. Просто примите как очевидный факт, что болезнь – это попытка показать вам, что вы ведёте неправильный образ жизни, но у вас ещё есть шанс всё исправить. Примите это и сделайте вашу жизнь такой, какой вы её себе представляли в детстве: счастливой и беззаботной.

И это касается не только болезней, но и всего, что навязывается каждому человеку извне. Например, мода – это просто желание производителей поддержать спрос на одежду. Ведь прежде всего им выгодно, чтобы у человека появилась неудовлетворённость вчерашним костюмом и он постоянно стремился обновлять свой гардероб.

Человек может быть самодостаточным

Вывод о самодостаточности человека я делаю просто исходя из того, что можно обойтись как без медицины, так и без моды. И без многого другого тоже. Я признаю, что в критических ситуациях необходимо наложить шину на перелом и зашить рану. Признаю, что какую-никакую одежду всё же носить иногда нужно. Но всем этим человек может обеспечить себя сам. Но только тот человек, который это осознал и встал на путь осознания своей самодостаточности.

Например, я не пользуюсь услугами медицины уже много лет, но с каждым месяцем становлюсь всё здоровее. Одежду покупаю, когда есть в этом жизненная необходимость, но всё равно произвожу впечатление аккуратного и приятного молодого человека. Ещё не один предприниматель не отказался вести со мной переговоры.

Вывод о стаде

Наше стадное поведение я связываю не с тем, что мы произошли от обезьян. Дело в другом: такой тип поведения культивируется уже много столетий нашими правителями. Менять правителей пока что не в наших силах. Силу можно приобрести, только прилагая усилия к самому себе. Мы сами должны культивировать в себе новый самодостаточный тип поведения. И даже не новый тип вырабатывать, а просто вернуться к самим себе - свободным и счастливым.

Бесконечное Лечение Болячек

Бесконечное Лечение Болячек, череда которых не прекращается у подавляющего большинства населения нашей страны, – это естественный ритм жизни современного человека. Жизнь обычного человека состоит из периодов накопления этих болячек и периодов их лечения.

Почему они непрестанно сменяют друг друга? Потому что, вылечив какой-либо недуг, человек с лёгким сердцем возвращается к прежнему образу жизни, что всегда влечёт за собой ещё большее обострение заболеваний.

Почему человек делает этот губительный шаг назад? Да потому, что не развита у нас культура Здорового Образа

Жизни. Искажено это понятие до неузнаваемости. И ортодоксальная медицина прикладывает немалые усилия, чтобы удержать в наших головах образ болезни вместо здоровья. Ей выгодно лечить, а не предотвращать заболевания.

Естественный Образ Жизни – это образ жизни, при котором заболеть просто невозможно. Организм и сознание находятся в таком состоянии, что это в принципе невозможно. При этом сознание играет очень важную роль. Именно оно удерживает человека от шагов назад и даёт понимание их фатальности.

Поэтому любое лечение надо начинать (если ещё есть время) именно с изменения мировоззрения человека. Необходимо каждому осознать, что нормой является абсолютное здоровье, а не игра в прятки с ним (причём ищите обычно вы). И такое здоровье это должно поддерживаться естественными методами. Сама жизнь должна быть естественной, тогда и болячек не станет.

Можно провести очень наглядную аналогию между состоянием здоровья среднестатистического «здорового» человека и алкоголиком. Если алкоголик после лечения снова принимается за стакан, то всем очевидны последствия: сделать вторую попытку вылечиться будет значительно сложнее и все улучшения после лечения быстро сойдут на нет, и возможно, возникнут ещё большие осложнения. Так почему же не всем понятно, что человек, который, например, голоданием избавился от «Болезни Своей Жизни», вернувшись к прежнему «пищеотравлению», нанесёт ещё больший ущерб своему здоровью?

Ведь это же очевидно! Пока мы не осознаем, что легче вести Естественный Образ Жизни, чем бесконечно лечить болячки (пусть даже и народными методами), здорового счастья нам не видеть!

Шаг назад

Почему человек, «встав на путь истинный», зачастую срывается и делает шаг назад? Почему он возвращается к прежнему образу жизни?

Обычно в таких случаях говорят, что не хватило силы воли. Или сваливают вину на обстоятельства: праздник, некогда или вообще денег нет.

На самом деле все эти причины уже сами являются следствиями. Вы спросите: следствиями из чего?

СЛЕДСТВИЯМИ МИРОВОЗРЕНИЯ человека. А значит, и из его образа жизни, его интересов, его целей и выбранных путей достижения поставленных задач.

Представьте себе такую гипотетическую ситуацию.

Вы живёте в городской квартире, ходите регулярно на нелюбимую РАБоту. Ваша вторая половина далека от здорового образа жизни, да и вы сами находите только в начале пути. Чем наполнена ваша жизнь? Душная дорога на РАБоту, рутинная и бесполезная лично для вас деятельность, дорога с РАБоты, по пути магазин «пищевых добавок», нудные домашние дела, скудное общение с семьёй и ночь. А с утра по тому же кругу. И так день за днём, год за годом. Школа, РАБота, пенсия. Никаких великих целей и свершений. День прожить бы, да ночь простоять.

И вдруг, вы решились на какие-то изменения в жизни. Взяли отпуск и поставили перед собой цель, например, ба-

нально похудеть. Недолго думая, выбираете модную диету и начинаете чётко следовать инструкциям. Скажем, в 12 дня съесть то-то и то-то, в 15 – ещё что-то и последний приём пищи пропустить. Что вы будете делать между этими приёмами пищи? Чем вы займётесь?

Вот тут-то и сказывается мировоззрение человека. Если он не может ответить на вопрос: ради чего он живёт, какое у него предназначение в жизни, то вся его деятельность направлена просто на выживание и часто напоминает бег по кругу. Поспал – на РАБоту – поел – поспал – на РАБоту...

Соответственно, в перерывах между приёмами пищи будет эта самая рутинная деятельность. И она быстро надоест, обострённая чувством голода или головной болью вследствие интоксикации, начавшейся из-за очистки организма.

Возникает состояние нежелания что-либо делать. Даже думать вдруг оказывается не о чем. Появляются мысли о том, чем бы отвлечься. Быстро приходит ответ: съесть бы чего-нибудь. И противиться этому состоянию очень сложно. Чтение, телевизор и прочие способы убить время – действительны, но очень ненадолго.

ОЧЕНЬ ВАЖНО иметь увлекательное занятие, направленное на достижение определённых результатов.

Я уже не в первый раз прихожу к выводу, что любое лечение должно начинаться с изменения мировоззрения человека. Какое мировоззрение, такой и образ жизни. Здоровое мировоззрение – здоровый образ жизни.

Чувствительность

Приспособление к окружающим условиям у современного человека происходит главным образом за счёт снижения чувствительности к раздражителям. Вы представляете, что это значит?

- **Мы дышим грязным воздухом.** Понижается чувствительность органов дыхания, в том числе и обоняния. Это означает, что мы теряем способность различать тончайшие запахи природы. Нам уже запах не каждого цветка доступен. А если и доступен, то с расстояния сорванного цветка.
- **Мы едим ненатуральную пищу.** Снижается чувствительность органов пищеварения. Например, мы способны пережить 100 грамм водки, но мы уже не способны насладиться вкусом живого помидора. Многие даже считают, что без соли есть помидоры неестественно.
- **Мы пьём отравленную воду.** Остались ли люди в городах, которые ещё могут довольствоваться одной водой без всяких химических ингредиентов. А ведь организм делает разницу между чистой водой и любой другой жидкостью. Вода питьё, всё остальное – еда. Кто об этом помнит?
- **Мы мало двигаемся.** Снижается чувствительность к потребности постоянного движения. Гиподинамия становится нормой. Теперь уже переживают не из-за её наличия, а степени малоподвижности.
- **Интимная жизнь.** Надеюсь, понятно, какая чувствительность здесь снижается? А снижение качества ведёт к увеличению количества и потребности в разнообразии.

Мы не дети природы. Мы её инвалиды!

Зачем нужна чувствительность? – спросите вы.

Пусть ответом послужит цитата человека, который все последние годы своей жизни многое делает, чтобы повысить свою чувствительность. Сначала неосознанно, потом намеренно, но результат очевиден.

«...Это и есть механизм познания. Сначала ЧУВСТВУЕШЬ, а потом ОСОЗНАЕШЬ то, что почувствовал.

Если человека поместить в условия, в которых он чувствует себя дискомфортно и не может или не осознает возможность изменения жизни к лучшему, то что такой человек делает?

Он снижает СВОЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. Становится БЕСЧУВСТВЕННЫМ. Ибо если он сохранит остроту ощущений, то будет страдать. Причем бессмысленно.

Именно это и происходит с детьми, которых слишком тепло одевают, туго пеленают, лишают свежего воздуха (часовая прогулка это означает 23 часа в сутки без свежего воздуха), окружают искусственными предметами, а то и сажают в манеж (это вообще место заключения) и так далее.

И дети постепенно становятся бесчувственными. Далее долгие часы каждый день в школе за партой, и ребенок перестает чувствовать недостаток движения и перестает чувствовать, что ему нужно в жизни, а что нет.

Далее информационная перегрузка (слова, слова, слова, учителя в школе, плеер на улице, телевизор дома и так далее), и ребенок перестает чувствовать дискомфорт от того, что у него просто нет возможности подумать самому. Бесчувственность.

Далее, трупы, чернуха в Новостях по телевидению, реки крови в фильмах. И это уже не цепляет, не задевает. Нужно что-то более сильное, чтобы зацепить сознание цивилизованного человека. Бесчувственность.

А возможен и обратный процесс. Повышение чувствительности. И тогда ты уже не можешь смотреть телевизор, и тебе создает острый дискомфорт даже бормотание радио, когда оно включено, например, в такси.

И оказывается, что ты уже не можешь жить в городе, который приносит тебе дискомфорт. Поэтому ты должен становиться бесчувственным, чтобы здесь жить или уезжать из города.

Ты не можешь слушать и участвовать в болтовне, которую называют так необходимым общением, которое якобы ОЧЕНЬ нужно взрослым и детям.

Я вам скажу, почему так боятся тишины люди и почему им нужна доза болтовни каждый день. Они все-таки ЧУВСТВУЮТ бессмысленность и бесцельность своего существования. И чтобы избавиться от этого чувства, сравнивают себя с другими, мол, я же живу не хуже других. Ну, ведь не хуже!

И кроме этого, болтовня - это способ получить свою порцию “поглаживаний”, как их называют психологи. “Кукушка хвалит петуха, за то, что хвалит он кукушку”

Друзья, (подруги) сказали тебе, какой ты классный парень, (классная девушка), и вроде бы уже полегло. Притупилось чувство, что что-то не так.

А если все-таки не притуплять чувствительность, а обострять ее? И соответственно, улучшать условия жизни, чтобы эта повисившая чувствительность не причиняла страдания, то? Что тогда?

Экстрасенсорный - это сверхчувствительный. Думаю, что остальное понятно.

Кстати, чувствуем мы ВСЕМ ТЕЛОМ. А вся система образования игнорирует тело. И обращена только к голове. В результате и получают яйцеголовые интеллектуалы с хилым телом, которое для них просто обуза.

А к чему это приводит? Люди не просто не чувствуют, а даже И НЕ ДУМАЮТ О ТОМ, что можно ПОЧУВСТВОВАТЬ недобросовестного партнера, или наоборот, надежного партнера, что можно ПОЧУВСТВОВАТЬ, что нужно делать, а что делать не стоит.

О чувствах речи обычно не идет.

Особенно у тех самых интеллектуалов, у которых, кстати, вечная проблема с деньгами и с любимыми жизненно важными потребностями. Ну, там с женщинами, например. Кому нужны бесчувственные сухари, - продукт нашей прекрасной системы образования?

При этом самые успешные люди как раз обращаются к внутреннему ЧУВСТВУ. Они нюхом, что называется, чувствуют, что нужно делать, а что делать не нужно.

А чтобы начать чувствовать, надо обратить, наконец, внимание на тело.

Обратить внимание на то, что у вас, например, тесные ботинки, и вообще, чем чаще вы будете разуваться, снимать носки, тем вашему телу лучше. Обратить внимание на то, что галстук вреден вашему телу. И то, как себя чувствует ваш организм, очень важно и даже важнее, чем-то, что кто-то о вас подумает.

Переход от головастого существа, в жизни которого тело как будто отсутствует, к гармоничному человеку, в жизни которого голова и тело занимают равное место – это весьма радикальный переход, - это очень важное изменение в жизни»

Юрий Мороз

Естественный Образ Жизни очень способствует повышению способности чувствовать, как и физически, так и интуитивно. Ваши чувства в ваших руках!

Умеренность

Что такое умеренность в питании?

Несомненно – это то количество потребляемой пищи, которое является нормой для данного организма в данный момент. Проще говоря, есть нужно столько, сколько необходимо, и не больше.

А сколько необходимо?

На этот вопрос тяжело ответить даже мне. Хотя я и занимаюсь вопросами питания, но тоже являюсь современным человеком, который вырос в неестественных условиях, питался неестественно, да и сейчас живу в городе и по большей мере ем то, что предлагает система.

Доля выращенных лично мною продуктов слишком

мала, время, проведённое на природе, мизерно, а количество естественных движений ничтожно по сравнению с тем, что требуется организму.

Поэтому и чувствительность у меня ещё не на том уровне, чтобы безошибочно определять необходимое количество пищи. Не всегда я могу вовремя остановиться. Бывает, что и переедаю. Хотя и ем я по большей части сырые овощи и фрукты, орехи и семечки, но и их переизбыток бывает вреден.

Опять чувствительность?!

Только бесчувственный организм может позволить запихать в себя больше, чем ему нужно. Иначе бы он реагировал бы мгновенно и жёстко. Чуть лишнее и тут же тошнота и тяжесть в желудке.

Итак, нужно повышать собственную чувствительность. Тогда у организма будут только правильные потребности в нужных пропорциях и необходимых количествах.

Думать тоже хорошо, но это не всегда помогает. Во-первых, всегда можно придумать, почему необходимо это съесть или переесть. Во-вторых, можно начать себя заставлять, а это неестественно. И, в-третьих, мы пока что не столь быстро думаем. Жуём мы быстрее, чем думаем.

Правда, и организм можно обмануть. Теми же приправами, многокомпонентной пищей, телевизором и книжкой. Но только до определённого уровня чувствительности. Хотя, чтобы достичь такого уровня необходимо сначала убрать все эти обманные факторы, чтобы организм смог научиться адекватно реагировать.

Несколько приёмов для повышения чувствительности, которые я сам применяю и внедряю в семье.

- 1. Нюхайте то, что едите.** Сначала нюхайте, а потом уже ешьте. После того, как вы понюхаете, вы уже точно будете знать, нужно это вашему организму или нет. Пища пахнет! Обострите своё обоняние, и обманывать себя станет сложнее.
- 2. Попробуйте выключить телевизор и закрыть книжку.** Когда ешь механически, когда голова отвлечена, очень просто съесть больше, чем на самом деле хочется. Да, будет скучно. А вы съешьте ровно столько, сколько вам нужно, и принимайтесь за свои дела.
- 3. Купите себе малюсеньких размеров ложечку, вилочку и пиалочку.** Смените кружку на чашку, а котёл на кастрюльку. Поверьте – это работает.
- 4. Не покупайте впрок вредные продукты.** Купите столько, сколько хочется сейчас. Захочется ещё – купите ещё. И будет не лень, если захочется на самом деле.
- 5. Заменяйте худшее на лучшее.** Например, пьёте вы кофе – переходите на чёрный чай, потом на зелёный, потом на настоящий зелёный, а потом на травы из аптеки. Так вы доберётесь до трав и плодов, которые будете выращивать и собирать сами. Кстати, листья малины и плоды шиповника можно собирать даже в пригородном парке. А если у вас есть дача...
- 6. Перед тем, как заглянуть в холодильник,** сделайте пару потягивающих движений. Уверю вас,

если вы хотели обмануть себя, то теперь вам придётся заставить себя, чтобы съесть что-то вам не нужное.

- 7. Легко переест, если в пище есть приправы.** Или, если блюдо состоит из нескольких компонентов. Монодиета, то есть употребление одного продукта в один приём – решает проблему переедания очень эффективно.
- 8. Попросите ваших родных,** близких и знакомых напоминать вам, если вы вдруг начнёте быстро или много есть. Например, задавать вопросы: «Ты куда-то торопишься?» или «Тебе не будет плохо от такого количества?»
- 9. А ещё вы наверняка сами знаете** свои приёмы или можете придумать новые.

Мы очень искусны в обмане самих себя. Почему бы не применять эту смекалку на благо себе?

HomoChemical

Кем является современный человек относительно животных, в соответствии со своим питанием?

Существуют различные точки зрения на этот счёт. Некоторые убеждены, что человек – хищник, некоторые допускают его всеядность, единицы верят, что человек растительноядное существо. Я же современного человека отношу к другому разряду, имя которому ещё не дано. Боятся человечество признать, что сейчас человек ест не мясо, не растения и даже не падаль. Почему? И кто же человек сегодня? Я скажу, но сначала объясню, кем человек не является.

Человек не хищник. То, что человек не хищник по строению своего организма знает большинство. Правда это же большинство закрывает глаза на такой очевидный факт. Быть может, потому что не видим мы свои органы внутри тела. А вот почему мы не видим явных отличий человека от настоящего хищника – удивляет. Вы посмотрите на хищника: льва, тигра, пантеру, волка, лису и даже змею. Мы видим силу и красоту, грацию и стремительность, выносливость и мощь. Большинство людей ни по одному из этих параметров не похожи на хищников. Какой же вы хищник, лёжа на диване и задыхаясь в метро или автомобильной пробке?

Человек не всеяден. Всеядность вообще не естественна для природы. Все животные - или травоядные или хищники. На другую пищу, они переходят очень редко: только вынуждено, в случае необходимости.

Человек – падальщик. Вернее, он таким являлся, например, ещё в позапрошлом веке. А чем является мясо убитых животных, пролежавшее порой не один месяц, как не падалью. А сосиски, колбасу и прочий бекон и падалью назвать сложно. Кстати, наши магазинные фрукты и овощи – есть ни что иное, как растительная падаль. Но это ещё не так пугает, как сравнение человека с гиеной или грифом.

Но современный человек пошёл ещё дальше. Он решил заменить природную пищу искусственными продуктами. Генная инженерия и химия делают своё дело. Таблетки становятся едой, а овощные соки отравой.

Химия спасёт мир! Учёные спасут планету! От человека...

Что будет есть человек будущего?

Чем отличается одна болезнь от другой?

Различных болезней человек создал для себя великое множество. И продолжает создавать. При таком количестве и разнообразии сложно классифицировать их все. Да и не нужно. Болезней много, а человек один. Значит, гораздо естественнее искать не различия между болезнями, и их общие черты. Тут же приходит понимание, что раз есть общие черты, то есть и общие причины. Если попытаться сказать проще, то все заболевания различаются лишь их внешними проявлениями. Правда, исход тоже обычно одинаковый – смерть. Медленная она или быстрая, мучительная или безболезненная – неважно, исход один, и он фатален. Наличие общего исхода для всех хворей человеческого исхода тоже заставляет призадуматься не о различиях, а об общих чертах заболеваний.

- **Ухудшение самочувствия.** Его мы наблюдаем у каждого больного. Рано или поздно болезнь начинает преобладать над резервами организма, и он сдаёт позиции.
- Утомляемость, снижение внимания, ухудшение памяти, зрения – всё это ухудшение самочувствия.
- **Снижение аппетита и притупление ощущений.**
- **Выделения.** Появляются новые, приобретают отталкивающий вид, цвет и запах старые.

Все эти общие моменты относятся к организму в целом. Не к какому-то органу в частности, а ко всему телу. Значит, и лечить надо не отдельный кусок, а весь организм. Человек – это сложнейшая по своему составу и функциональным связям сущность. Его строение сложно и непонятно, даже нашему учёному свету. Зато управлять всей этой машиной, зная её естественные законы, можно без напряжения. Что-то почувствовал и сразу знаешь что делать. Если же пытаться разобраться во всех внутренних процессах, то рискуем не дожить.

Я поражаюсь, как можно этого не видеть. Чем совершеннее медицина, тем больше болезней появляется и тем страшнее эти болезни становятся. Мне понятно, что это выгодно всем имеющим отношение к системе «здравоохранения». Но ведь тем, кого «зdrавохраняют» это совсем не выгодно. Или я ошибаюсь? Почему же мы насаживаем себя сами на крючок ортодоксальной медицины?

Простой пример. Каковы последствия совершенствования хирургии? Выживают слабейшие. Это прямое нарушение естественного отбора. Мы сами себя вырождаем. Заводят детей неизлечимо больные люди, зная заведомо, что их ребёнок обречён на мучения.

Конечно, я не выступаю за отмену хирургии. В экстремальных ситуациях она пока необходима. Но я призываю людей вести такой образ жизни, при котором такие экстремальные ситуации невозможны. То есть, - Естественный Образ Жизни.

Итак, у человека есть конкретная болячка. У любой болячки ВСЕГДА есть причина. И эта причина ВСЕГДА – неЕстественный Образ Жизни самого больного или его родителей в пред- после- или в зачаточный период.

Вот с этой причины и нужно начинать. То есть - с естественного образа жизни. Нужно повышать уровень здо-

ровья организма в целом. И тогда здоровый организм сам найдёт в себе силы справиться с конкретной болячкой.

Почему мы закрываем глаза на то, что неизлечимо больные люди (по заверениям высокообразованных врачей) находят в себе моральные силы и усилием воли становятся неизлечимо здоровыми?

Ага, вот мы выявили причину неестественного образа жизни: его мы считаем независимым от нас обстоятельством. Ничего подобного: человек сам, своими мыслями, желаниями, мечтами и конкретными действиями формирует для себя абсолютно все свои обстоятельства: от родинки на носу до президента на бочке с радиоактивными отходами.

Человек, верни естественный образ Жизни для себя и забудь обо всех своих недугах! Сначала верни, потом забудь, а не наоборот.

Интуиция

Интуиция – это одно из проявлений чувствительности. Во всяком случае, я так считаю.

Когда читаю научный текст с кучей медицинских терминов, то поступаю следующим образом. Я оцениваю утверждения автора с точки зрения естественности их для человека. Если мне кажется, что это естественно для него или хотя бы для человека первоисточков, то я принимаю всё лучшее, что есть в этом тексте. Если же интуиция мне говорит, что не стал бы так поступать Адам (независимо, от кого он произошёл), то никакое количество научных терминов не убедит меня в истинности утверждений автора.

Именно поэтому я очень не люблю ссылаться на авторитеты. Не хочу грузить людей лишними подробностями, так как зачастую это уводит от истины. Отучает думать и чувствовать самому. А это неестественно.

Вся моя методика построена именно на развитии чувствительности, и как следствие, интуиции человека. Причём её я понимаю не только как результат знаний, которые имеет человек в настоящее время, но и гораздо шире. Развивая свою интуицию, человек как бы подключается к абсолютному информационному пространству. Оно и позволяет ему определять достоверность данной ситуации с гораздо большим эффектом, чем, если бы он опирался только на логическое оперирование с текущим знанием.

Называйте это информационное пространство как угодно - это не важно. И не важно, как вы объясняете появление дополнительного знания. Или это увеличивается скорость мысли человека, или обостряется его чувствительность, или даже на самом деле существует некий информационный план человеческого бытия, к которому человек подключается с той «пропускной способностью», на которую он сейчас уже способен. Не ВАЖНО! Главное, что есть люди, которые всегда поступают в соответствии со своей интуицией и оказываются правы, и есть неудачники.

Весь мой опыт показывает, что способность принимать верные решения во многом зависит от образа жизни человека. А питание - немаловажная часть этого образа. Естественное питание - Естественный Образ Жизни – Чувствительность (интуиция)! И наоборот: Чувствительность - Естественный Образ Жизни!

Сначала спросите себя! Возник у вас вопрос о конкретном продукте или процедуре - спросите у себя. Если же вы сначала окунётесь в лавину научных текстов, то потом к себе вы уже будете подходить с предвзятым мнением. И мнение это будет не ваше, а авторитетов.

Предлагаю проделать это прямо сейчас! Спросите у себя, нравятся ли вам мысли, изложенные в этом тексте, и почему. Если не нравятся, то у вас явно проблемы с интуицией.

А нужно ли ХУДЕТЬ?

НЕТ! Не нужно!

Худоба, как и ожирение, - есть отклонение от нормы.

- А что такое норма для человека?
- От чего она зависит?
- Как достичь нормы?
- Какие естественные методы существуют?

Именно о ЕСТЕСТВЕННОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА и пойдёт речь в этой главе.

С самых первых выпусков своих рассылок в интернете (<http://subscribe.ru/catalog/science.health.shep>) я призываю читателей присылать свой положительный и даже отрицательный опыт.

Положительный опыт поможет решиться тем, кто ещё не до конца верит в чудеса естественных методов.

А отрицательный опыт мы подробно разбираем и выявляем причины неудач, что тоже способствует процессу оздоровления мозгов. Ведь именно в них находится большинство причин, вследствие которых человек до сих пор болеет.

Мне очень интересно ваше понимание того, что есть Естественное Питание, Естественные Методы и Естественный Образ Жизни. Прежде всего, надо разобраться с тем смыслом, который мы вкладываем в эти понятия. И срочно разъяснить смысл таких понятий тем, кто пока об этом не задумывался.

Естественный вес

Что такое Естественный вес?

Сначала поговорим о неестественном весе. Это любое отклонение от нормы. Худоба, как и ожирение, - есть отклонение от нормы. Причём норма - это не вычисляемый параметр, а величина сугубо индивидуальная для каждого человека. Конечно, рост и количество мышечной массы вносят свои коррективы, но не менее важными являются и другие антропологические, а также и личностные качества человека. Например, состояние органов или желез вследствие предзадаточного образа жизни родителей или питания в течение жизни. Это не мелочи, это залог оптимального пути развития организма.

К счастью, человек может добиться нормализации этих параметров и достичь таким образом баланса, при котором вес становится оптимальным для данного человека.

Следовательно, не нужно ставить целью минимально возможное количество килограмм на единицу роста. Такие устремления побуждают человека использовать интенсивные и часто неестественные методы снижения веса.

Гораздо предпочтительнее добиваться оптимального режима работы для всего организма в целом. А организм уже сам отрегулирует ваш вес и прочие показатели здоровья.

Теперь посмотрим толковый словарь.

Естественный:

1. Относящийся к природе
2. Совершающийся по законам природы, обязанный им, а не постороннему вмешательству
3. Непринуждённый, натуральный

Вес - количество вещества, определяемое мерой массы.

То есть естественный вес - это вес тела, обусловленный натуральным питанием и непринуждённой жизнью человека в гармонии с природой.

Необходимым условием естественного веса является, как минимум натуральное питание. Причём безо всякого принуждения. Питаться, как дышать! Кому это доступно в современном обществе?

Следовательно, естественный вес - это идеал для человека на данном этапе развития цивилизации. Правда, можно ли назвать сегодняшнюю тенденцию к самоуничтожению развитием? Скорее - это деградация, и как следствие, вырождение человечества.

Таким образом, стремление человека к естественному весу можно назвать достойной целью для начала пути самосовершенствования. Целью, достигая которую, человек рискует встать на путь личного развития.

А жизнь человека в гармонии с природой, видимо, является стратегической целью всего человечества. Но в то же время натуральное питание возможно только с помощью природы. Значит, достигая гармонии, человек (и общество в целом) не только достигает личных целей, но и даёт задел для новых свершений и возможностей.

Вернёмся к весу. Он пока нас больше волнует. Но только пока, так как безболезненным и непринуждённым делает изменение веса только изменение собственного мировоззрения. Именно осознание необходимости естественных методов даёт возможность их использовать.

Нормализацией веса назовём действия, направленные на достижение естественного веса. Подчеркну, что наилучших результатов в соотношении доступность/качество достигают именно те люди, которые используют естественные методы. Качество определяется не быстротой исчезновения внешних симптомов, а устранением причин проявления этих симптомов. То есть тело должно быть доведено до такого состояния, при котором появление этих симптомов просто невозможно.

Предлагаю сначала нормализовать вес естественными методами за счёт оптимальной работы всего организма. Затем перейдём к осознанию естественного веса.

Итак, в путь!

Обзор методов

Как обычно, я делю все методы на естественные и неестественные.

Как правило, неестественные методы дают быстрый,

красивый, но краткосрочный результат. То есть симптом рассосётся, а причина останется. Через некоторое время эта причина неизбежно даст новые симптомы, только уже чуть сильнее. Ведь человек ничего не изменил в своей жизни, следовательно, что-то будет по-прежнему способствовать причине.

А сильнее она проявит себя потому, что организм будет ослаблен применённым неестественным методом. Ослаблен или за счёт того, что получит подачку в виде какой-то внешней помощи (медвежья услуга, которая обернётся ожиданием организма дальнейших подачек вместо того, чтобы работать самому) или из-за того, что применённый метод оказал негативное побочное воздействие на другие составляющие организма.

Примеры неестественных методов:

· **Таблетки, витамины и даже БАДы** - это всё неестественные методы, так как приложила руки к этому фармакология со своей химической и термической обработкой.

· **Электрофорез, чистки кишечника клизмами** и прочее воздействие извне - тоже неестественны.

· **Физические перегрузки**, не соответствующие строению тела движения, упражнения связанные с болевыми ощущениями - это всё не способствует естественному лечению.

Естественные методы предполагают, что организм всё будет делать сам! Просто нужно предоставить ему такие условия, в которых он сможет беспрепятственно использовать собственные ресурсы. А их, как вы знаете, у него всегда в достатке.

Примеры естественных методов:

· **Натуральное питание**, то есть раздельное употребление сырых овощей, фруктов, зелени, орехов и семечек.

· Свежий воздух.

· Чистая вода.

· **Естественные физические нагрузки**, например, плавание.

· **Голодание** во время любой хвори.

Почувствуйте разницу!

Естественный Образ Жизни

Предлагаю выяснить значение термина ЕОЖ методом «от обратного». То есть сначала мы освежим в памяти последствия такого образа жизни, затем выявим его основные принципы и, наконец, сформулируем определение.

Последствия ЕОЖ:

1. Невозможно заставить организм заболеть. Все ваши попытки жёсткой эксплуатации вашего здоровья приведут лишь к увеличению его выносливости. Конечно, при соблюдении принципов ЕОЖ.

2. Физическая выносливость. Тело перестаёт быть обузой и становится вашим надёжным партнёром. Вы ему команду - он вам беспрекословное исполнение. Вы ему глупость - он вам жёсткую очистительную реакцию. Не шути-те со здоровым телом!

3. Умственная выносливость. Нужно крепко подумать? Думайте на здоровье!

4. Психологический комфорт. Отсутствие мыслей о проблемах с телом даёт спокойствие и умиротворение.

5. Эффект прозрения. Частым становится явление неожиданных прозрений в различных областях миропонимания. Приходят сильные решения поставленных задач, причём часто этот процесс становится «на поток».

6. Высвобождение времени. Нет болезни - нет мыслей о ней. Нет мыслей - нет переживаний. Нет переживаний - нет суетливых и ненужных действий. Нет бесполезных действий - есть дополнительное время.

7. Дополнительные степени свободы. Практикуя ЕОЖ, человек получает возможность осваивать новые свои способности, такие как интуиция и предвидение. Это шестое и седьмое чувства, которые относятся к совершенно естественным способностям для каждого человека. Но они недоступны вследствие неестественного образа жизни.

Принципы ЕОЖ:

1. Естественное питание.

2. Свежий воздух.

3. Чистая вода.

4. Естественные физические нагрузки.

5. Голодание во время любой хвори.

Причём эти принципы не являются абсолютными.

Иначе говоря, в таком виде они понятны любому современному человеку. А для человека, который уже давно соблюдает эти принципы, открывается новое их понимание.

Например, вода для человека вовсе не обязательна в чистом виде. Гораздо полезней та жидкость, которую человек получает из сырых фруктов и овощей.

Современный человек к естественным нагрузкам отнесёт ежедневное плавание, спортзал, игры на лоне природы. А тот, кто уже давно живёт в естественных условиях, получает совсем другие нагрузки.

Голодание во время болезни - есть обязательная очистительная процедура. Возможно, что человеку, ведущему ЕОЖ, болезни уже недоступны и как следствие эти процедуры не нужны.

Определение ЕОЖ

Естественный Образ Жизни - это образ жизни человека в естественных условиях, которые позволяют ему перестать бороться с окружающей средой и начать жить с ней в гармонии.

Человеку пора бы уже перестать бороться с природой. По-моему, в своей борьбе он зашёл уже очень далеко и от борьбы перешёл к планомерному уничтожению природы. А так как человек и природа всегда составляли единую сбалансированную экосистему, то, уничтожая свою среду обитания, он готовит для себя медленную смерть.

Сайт Вадима Карабинского <http://shep.ru/>