**Я люблю жизнь и хочу жить!!! Жизнь с природой**

Жизнь современных людей в последнее время очень резко изменилась во всех ее проявлениях, и, к сожалению, не в лучшую сторону. Экология, образование, медицина и многие другие отрасли резко повернули руль в сторону максимальной автоматизации и технократизации. Вместе с тем стремительно меняются и подходы ортодоксальной медицины во всем мире к здоровью людей в целом. Они медленно, но верно отравляют сознание людей, максимально навязывая искусственную, мертвую, химическую медицину на замену природной, натуральной и живой. И народ, обработанный до предела навязанной, до тошноты вездесущей рекламой о таблетке-сказке, сам того не замечая, давно отошел от природы, от единственной настоящей, реально помогающей медицины. Вместо давно забытых природных методов демонстративно шагает по миру ортодоксальная медицина, у которой неясное будущее, ведущее некуда.

Благодаря светлым умам немногочисленных натуропатов со всех уголков мира наконец-то начался процесс воскрешения давно забытых методов альтернативной медицины – натуропатии, которая во имя спасения плачевного положения человечества должна занять место господствующей ныне аллопатии. Если аллопатия направлена на устранение и уничтожение симптомов болезни без искоренения их причины, то натуропатия направлена на выявление и устранение причины болезней. Если аллопатия опирается сугубо на лекарственную медицину химического происхождения, то натуропатия использует при врачевании только естественные методы и средства оздоровления, данные нам природой.

Естественное лечение, или натуропатия, рассматривает человека как неотделимую часть природы и ясно показывает, что наша болезнь возникает только из-за нарушения законов природы. Законы природы не предусматривает прием лекарств. Природные методы лечения, а в идеале сохранения здоровья с самого рождения, предполагают использование человеком только природных факторов и сил своего организма. В природе есть все: солнце, вода, воздух, земля, растения, то есть наша с вами экология, биосфера – бесплатная биоаптека.

Нужно только научиться извлекать из нее максимально все, что необходимо нам для здоровья, жить в согласии с ней, подчиняясь ей, соблюдая ее законы.

**Что необходимо человеку для здоровья? Биоэнергия**

В китайской философской традиции существует понятие, которое помогает нам приблизиться к пониманию энергетических законов Вселенной. Это понятие – энергия Ци. Еще в XII веке китайский философ Чжу Си в одном из своих трактатов подробно описал роль энергии Ци в пробуждении мира, материи и самого человека. Ци ‒ одушевляющая сила, которая помогает людям и вещам обрести форму, так сказать, вдыхает жизнь.

Для китайцев природа ‒ живой организм, и, согласно их представлениям, Ци — это и есть дыхание самой природы, дыхание жизни, источник силы, а также живая вода, а значит и бездуховная материя. Ци — это суть жизни, которая присуща абсолютно всему в мире и воплощена в самых разнообразных явлениях природы. Даже реки в руслах движутся под влиянием Ци. Ци рождается из абсолютно гармоничного сочетания начал Инь и Ян.

Человек получает Ци из двух источников. Эти источники ‒ дыхание и пища. Получая Ци, человек насыщается энергией здоровья и развития. Однако не всякая еда способна стать источником полезной энергии. Есть другой вид энергии, противоположный Ци, ‒ Ша, которую еще называют дыханием смерти. Она постепенно подтачивает здоровье, буквально ворует силы, медленно, но верно высасывает из живого организма все соки. Согласитесь, не самая приятная картина. Во многом это даже страшно. И тем неприятнее, что мы все чаще сами призываем Ша на свою сторону. Получается своего рода энергетическое самоубийство. К сожалению, это происходит по нашему незнанию. Только прощать наши ошибки нам никто не станет, потому что мы пренебрегаем самым главным – собой и своим здоровьем. И здоровье, и сама жизнь даны нам Богом, поэтому относиться к состоянию своего организма внимательно и бережно ‒ наш долг. Обнадеживает лишь тот факт, что исправить ситуацию можно. Разрушение не бесконтрольный процесс. На всякое действия найдется противодействие. Мы существа разумные, вполне в состоянии наладить свой мир, дышать свежим воздухом, наполняющим нас жизненной энергией, и есть пищу, насыщающую не только физическое, но и астральное тело.

В классической китайской медицине пищу иногда называют «послеродовой Ци», то есть энергией, которую мы получаем уже после рождения. Энергия, которая поддерживает наш организм, требует:

а) контроля качества;

б) постоянного пополнения.

Источником этого пополнения является еда, и обязательно качественная.

Основная цель этого направления ‒ дать человеку возможность получить максимальное количество Ци из того, что у него всегда под рукой, то есть из пищи, о качествах которой мы иногда просто не задумываемся.

**Энергетический баланс**

Вместо того чтобы привести расшатанный организм в порядок, стараясь восстановить энергетический баланс, современная медицина пытается вести горячую войну против различных агрессий, совершенно пренебрегая значением энергетического баланса организма. Если организм преодолевает все нападки на него, то человек будет вполне здоров. Если же энергетический баланс ниже среднего, организм не может сопротивляться агрессии болезни, и человек безнадежно заболевает.

Незнание этого простого первостепенного закона физиологии, который учитывали старые клиницисты, лишило современную медицину направляющей идеи, общей для всей патологии. Бесчисленные антибиотики против различных видов микробов и вирусов, ультразвук, внутривенные инъекции, опасным образом изменяющие состав крови, пневмо- и торакопластика, ампутация частей легкого рассматриваются как великие достижения терапии. Без всякого уважения к цельности и неприкосновенности бедного организма создана слепая и бесчеловечная химико-физическая технология.

Неужели медицина, погрузившись в безумный оптимизм, окончательно готова идти по пути такого шизофренического разрушения? Медицина калечащая должна уступить место медицине, старающейся повысить энергетический баланс.

А. Залманов

**Аллопатия и натуропатия**

Существует две философии лечения. Одна из них направлена на уничтожение симптомов болезни — это симптоматическое лечение, то есть аллопатия, современная медицина. Она уничтожает симптомы болезни, но не причину, и. таким образом, никакого отношения к энергетическому балансу не имеет. А вот искореняет причину болезни современная натуропатия – западная, тибетская, индийская, китайская, выявляющая корень болезни и использующая естественные ресурсы природы, пробуждающая резервы самого организма. Она восстанавливает общую энергетику организма, которая по различным причинам вынужденно застаивается.

Очень хорошо, если врач владеет техникой двух медицинских философий.

**Что делать? Как быть? Остается только выбирать:**

- следуя принципам ортодоксальной медицины, вы постоянно будете заглушать голос, идущий изнури организма, таблетками – ядами, тем самым убивая защитные силы организма, сводя иммунитет на нет;

- или же, прислушиваясь к сигналам своего организма, которые он посредством различных симптомов пытается передать вам, постараться понять и помочь посредством регулирования энергетического баланса организма и тем самым постоянно укреплять свой иммунитет.

Выбор всегда за вами. И нужно твердо понимать тот факт, что никто за нас это не сделает, кроме нас самих.

**Методы сбалансирования и регулирования энергии организма естественными средствами путем слияния с природой.**

**Обвиняйте не природу, она делает свое дело.**

**Обвиняйте себя!**

**Мильтон «Потерянный рай».**

1. **Необходимо как можно быстрее заменить все лекарственные препараты химической природы, которыми вы пользовались до сих пор, на натуральные, естественные, растительного происхождения.**

Но для начала нужно будет приобрести хотя бы минимальные знания в области натуропатии и уметь ими пользоваться. Если это вам не по силу, то нужно будет обратиться к специалисту, занимающемуся не залечиванием отдельных симптомов и болезней, а оздоровлением организма в целом, притом только природными средствами. Это очень важно! Вы должны всегда помнить о том, что для хорошего здоровья нет ничего важнее, чем живая, сбалансированная, качественная энергия, которая питает, восстанавливает, оздоравливает и поддерживает организм в течение всей жизни посредством целительных сил организма. Пренебрежение этим чудодейственным лекарством обойдется дорого. Знайте: нет ни одного лекарства в мире, которое заменило бы эту божественную энергию – дар природы, который мы получаем буквально даром, притом в бесконечном количестве. Только нам нужно научиться ею правильно пользоваться.

У человека всегда есть выбор: идти по тропе мертвой, разрушающей, ничего не обещающей лекарственной медицины или же живой, созидающей, восстанавливающей, дающей надежду на исцеление. Живая природа имеет в своем арсенале все необходимое как для человека здорового, чтобы он не болел, так и для больного, чтобы он выздоровел. Природа ‒ живая, натуральная, бесплатная ‒ всегда готова нам помочь. Она никогда не обманывает, не подводит, не вводит в заблуждение и не оставит тебя в беде, наедине с твоими страданиями и болью, без помощи. Только нужно жить и быть в ладу с нею, а не идти против нее. Еще раз подчеркиваю: нет ни одного лекарства, способного заменить живое лекарство природы – энергию, которой нет равных, которая и есть началом всего живого на земле.

1. **Максимально наполнить свое тело качественной энергией. Что мы знаем о биоэнергии в организме человека как источнике жизни первой необходимости?**

Следует по возможности взглянуть внутрь себя и постараться понять энергетическую составляющую своего тела: то, какая доминирующая энергия в вашем организме; в какое время суток вы наиболее активны; от какой пищи вы заряжаетесь энергией, а от какой разряжаетесь; как влияют на вас разные фазы лунного цикла и многое другое. То есть нужен некий энергетический паспорт организма. Если вы немного научитесь в этом разбираться, то в будущем, набравшись опыта, сможете реально себе помочь не только в отношении своего здоровья, но и в отношении жизни в целом. Для хорошего здоровья человека нет ничего важнее, чем энергетический баланс в организме. Уровень же жизни человеческого организма пропорционален объему энергий.

Есть древняя наука о жизни – Аюрведа, в соответствии с которой, все люди на свете делятся на три типа конституции на основе энергетической составляющей, или Доши: конституция Ветра ‒ обладающие энергией Ветра, Слизи – энергией Влаги, Желчи – энергией Огня. В норме в одном человеке присутствует все три вида энергии в правильном балансе, но доминирует один из них. Если человек ведет здоровый образ жизни и следует законам жизни, то его Доша, находясь всегда в гармонии с природой, служит человеку и дарит ему хорошее здоровье. Но если человек отошел от природы, соблазнивший благами цивилизации, это очень быстро приводит его энергетику в разбалансированное состояние. И он начинает заболевать. Никакие лекарства тут не помогут. Они не добавляют нам здоровья, которое зависит от количества живой энергии в нашем теле. Поэтому очень важно знать свою конституцию, уметь слушать свой организм, чувствовать на тонком уровне, на уровне энергии, которая всегда находится в движении, меняясь постоянно в зависимости от того, какой образ жизни мы ведем, какого качества пищу мы едим, и какие мысли нас ведут по жизни. Научившись правильно питаться, вы всегда сможете улучшить качество энергии, протекающей в ваших меридианах. А духовные практики помогут вам уравновесить разбалансированную энергетику вашего тела и умело ею воспользоваться. Этого не сделает ни одно лекарство в мире, разве что наркотики, но с ложной иллюзией и плачевным концом.

1. **Где и как набраться этой чудодейственной энергии – высшего лекарства природы:**

**- сырая пища, сыроедение ‒ источник высшей энергии и жизни.**

Чтобы максимально извлекать живую энергию из употребляемой пищи, можно и нужно постепенно увеличивать количество сырых продуктов в своем рационе. Оптимальная пропорция, дающая прекрасный результат – это 20 % вареной и 80 % сырой пищи. Целительные силы сырой пищи известны давно. Она содержит энзимы, аккумулирующие в себе солнечную энергию, и является лучшим ее поставщиком для человека. Вместе с растением мы усваиваем солнечную энергию. Это пища, которая продлить вам жизнь и даст возможность быть здоровым, жизнеспособным и творческим человеком до глубокой старости. В сырых овощах, фруктах, корнеплодах, орехах и зернах ‒ солнечная энергия, при преобразовании в макроэргические связи АТФ и затем в химические связи пищевых веществ она становится доступной нашему организму и полностью усваивается в недеградированном виде. Ненарушенная, целостная структура биологических молекул свежих фруктов, овощей, орехов и зерен содержит максимум энергетических ресурсов (солнечной энергии), а также максимум ионов макро- и микроэлементов, а не их солей, которые образуются во время варки, жарения и выпечки, то есть любой температурной обработки продукта. Ионизированное состояние микроэлементов и всех остальных компонентов пищи ‒ органических кислот, углеводов, жирных кислот, аминокислот и др., ‒ имеет огромное преимущество. Они включаются непосредственно в наши биологические структуры (клетки и ткани) без участия или усиленной работы ферментативной системы. Свежие растительные продукты имеют еще одно преимущество перед вареными: для их переваривания требуется меньше пищеварительных ферментов, так как, они сами содержат эти ферменты в большом количестве. Таким образом, сэкономленная энергия наших ферментативных процессов направляется на оздоровление всего организма.

**- солнце как высший источник энергии в жизни.**

Вся жизнь на Земле и здоровье человека зависит от солнца. Когда мы едим живые фрукты и овощи, мы усваиваем кровь растений. Солнечная энергия трансформируется в человеческую биоэнергию. Солнечные ванны – один из источников живой энергии. Человек, питающийся на 60-80 % сырой пищей и ежедневно принимающий солнечные ванны, как правило, имеет отличное здоровье. Не зря один из сильнейших натуропатов П.Брэгг солнечному свету отводит особое место в оздоровлении, считая его природным доктором номер один.

В мой дом через большие окна целый день попадают солнечные лучи. Мое рабочее место также выбран с учетом того, чтобы на него целый день падало как можно больше солнечных лучей. Во все дни своего голодания, и не только, я люблю принимать солнечные ванны, которые заряжают мой организм необыкновенной живительной энергией. Солнце для меня особая энергия, с помощью которой я решаю многие проблемы не только здоровья, но и быта. Солнечному свету как самой необходимой энергии на Земле я отвожу особенное место. Солнце ‒ природный источник здоровья, лучшее средство при анемии, зуде, бессоннице, вялости и бледности кожных покровов, прекрасный релаксант для напряженных мышц.

Многие современные люди, особенно женщины, предпочитают жить в полумраке, закрывая окна шторами, чтобы предотвратить выцветание ковров и мебели. Глаза людей, ведущих такой образ жизни, испытывают солнечный голод и боятся солнечного света. Они не понимают, что солнце им нужно так же, как еда. Практически все мои соседи живут именно так. Но есть семьи, которые даже днем пользуются искусственным светом вместо дневного.

По роду своей деятельности мне много приходилось посещать больных на дому. И я очень часто сталкивалась с тем, что эти пациенты месяцами жили и живут в домах, куда практически не попадает солнечный свет. Когда я заходила в такой дом, мне в первую очередь всегда хотелось сдернуть шторы, а потом работать. В принципе, я так и делала, потому что не переношу тусклые, безжизненные, мрачные помещения без признаков жизни внутри. В домах, куда не попадает солнечный свет, гнездятся болезни и печали. Там, где нет солнечного света, не бывает достаточно энергии для жизни. Люди, игнорирующие солнечный свет, бывают больными, анемичными, безынициативными, почти всегда страдают отсутствием энергии тела и бодрости духа.

**- продукты пчеловодства.**

Народная медицина своими корнями уходит в далекое прошлое. Первую аптеку открыла Природа. Поскольку люди и животные находились в постоянном движении, у аптеки Природы появились свои филиалы повсюду.

В детстве нас более и менее милосердно охраняют инстинкты. Но когда мы взрослеем, но почему-то начинаем считать эти инстинкты старомодными и практически забываем о них. К счастью, их никогда не поздно снова вспомнить. Нужно только желание понаблюдать законы Природы, по которым живет дети и животные. Пчелы – мудрейшие фармацевты, и народная медицина безгранично доверяет им в выборе ценнейших естественных источников нектара и пыльцы.

Мед – не только вкусный продукт, который можно употреблять на десерт в разных видах, это ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессах ассимиляции. Он быстро освобождает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека.

Мед, пыльца, прополис, воск, маточное молочко являются не только ценнейшими лечебно-профилактическими средствами, но и идеальными энергетическими продуктами. Их можно употреблять всем: старикам, подросткам, детям, даже грудничкам. Мед прекрасно подходит людям, которые занимаются активной физической работой, спортсменам, а также работникам умственного труда – всем, кто хочет всегда находиться в прекрасной форме как физически, так и духовно.

**-очищение организма.**

Любая очистительная практика высвобождает колоссальную энергию, которая застоялась в меридианах и каналах. Аккумулируясь в клетках и тканях, она идет на восстановление разрушенных, больных клеток и тканей, тем самым улучшая общую энергетику организма. Освобождаясь от отходов и токсинов, которые удерживали часть этой живой целительной энергии, организм начинает расходовать ее уже для своего восстановления и омоложения. Периодическое проводимое очищение организма всегда благоприятно действует на человека, высвобождая огромное количество биологической энергии. Проявляется это легкостью тела, бодростью духа, желанием совершать добрые и благие дела как для себя, так и для общества.

Голодание – один из самых быстрых и эффективных методов очищения организма от шлаков. Если у вас нет серьезных проблем со здоровьем, и вы как здравомыслящий человек хотите их избежать, то лучшее, что можно предложить, – это голодание с последующим правильным питанием. Это самый доступный и реальный метод экономии жизненной энергии организма. Могу сказать, что единственной практикой, которая решает все вопросы со здоровьем как тела, так и души, заряжая небывалой энергией, есть и остается периодическое очищение организма и правильное питание.

**-гирудотерапия как метод натуропатии.**

Пиявка, обладая энергичностью от природы, буквально с первого сеанса снабжает организм человека живительной силой ‒ биоэнергией. Почти все пациенты отмечают тот факт, что после сеанса они буквально летают. Физическое тело человека контактирует с тонкоматериальной сферой посредством энергосистемы, одним из основных параметров которой являются энергетические центры (чакры). Они преобразуют космическую энергию в человеческую, усиливают поток энергии от Духа к материи, переводят энергию Духа на иной уровень нашего бытия, питая разум, тело и душу.

Фигурально говоря, чакры ‒ это понижающие трансформаторы, которые адаптируют космические энергии к земным условиям.

Сегодня с достаточной обоснованной определенностью можно сказать, что любой патологический процесс начинается с энергопроблемы, при этом первично ломается не митохондриальный аппарат, а центральное звено энергосистемы ‒ чакры, каналы, меридианы, неспособные прокачивать энергетические потоки в ткани, в частности из-за блоков и пробок в энергопроводах. Вот почему восстановление функции чакр с помощью пиявки ‒ энергетического воздействия, является этиологическим методом лечения любого заболевания.

В связи с этим вполне обоснованно и главные, и дополнительные энергетические центры называют пультом управления здоровьем.

Итак, вывод следующий: через энергетические центры (чакры) мы можем заполнить тот пробел, вызывающий энергопроблему, который как раз и свойственен первой стадии любого патологического процесса. Ведь пиявка как энергетическое существо обладает мощнейшей энергией, которой заряжает пациента при каждом сеансе.

Я наблюдаю каждый день вот уже в течение 12 лет своего врачевания пиявкой, как мои пациенты меняются буквально на глазах – из безжизненных, пассивных, уставших превращаются в живых, энергичных, жизнерадостных людей.

Как только пациент начинает жаловаться на упадок сил и плохое настроение, я ему предлагаю услуги натурального, честного психолога, реально помогающего без лишних слов мотивации и специальных установок – природных лекарей-пиявок. И в ответ я всегда получаю безмерную благодарность и вознаграждение со стороны пациентов, которым удалось вот так легко решить свои проблемы не только физического, но и психического характера.

Работая с пиявкой, я для себя открыла очень много чудесных терапевтических свойств этих энергетических существ. Поистине, они наши настоящие помощники, лекари по природе свойственной им энергичности.

**4.В природе есть все, что нужно для хорошего здоровья.**

Я родилась и росла в условиях чистой природы: чистый воздух, чистая вода, чистое питание и исключительно живое общение с природой…

Изобилие натуральных фруктов и овощей, выращенных на чистой почве своего огорода, без химикатов, босохождение, сопровождающееся купанием в открытых водоемах под пылающим солнцем, употребление родниковой воды и диких ягод в большом количестве (иногда целыми днями, на голодный желудок) только способствовали формированию хорошего иммунитета моего организма с детства.

Я никогда не болела никакими простудными заболеваниями и не боялась ни сквозняков, ни холодных ветров, ни мокрых ног, так как интуитивно всегда всецело доверяла природе, и она мне отвечала взаимностью. Так жили все дети по соседству, братья, сестры, родственники. Это было прекрасной возможностью подпитаться настоящей живой естественной энергией от самой матушки-Природы. У нас были стройные гибкие тела, свойственные здоровым детям, румяные щеки, звонкий смех и здоровый аппетит. Мы засыпали сладким сном, едва положив голову на подушку, утомленные солнцем и приятно уставшие физически от детских игр на улице, прямо под открытым небом. Купаясь в лучах солнца, мы валялись на свежескошенной траве, живительный аромат которой просто одурманивал наше тело и сознание. Мы ели разные травы и коренья в сыром, первозданном виде, срывая их прямо на этих лугах и полях. Мы даже не подозревали, что использовали эти дары природы во благо себе. Сыроедение, ароматерапия, закаливание, босохождение, солнечные ванны – природа дарила нам все эти благие вещи в безмерном количестве. А зимой мы катались на санках и горках, лепили разные фигурки целыми днями, играли в снежки, не зная усталости, ели снег и лед, утоляя жажду.

Это были по-настоящему счастливые моменты нашего детства, когда наше здоровье всецело было доверено природе. И природа делала все, чтобы поддержать нас. Главное, она нас заряжала живительной силой – живой энергией, лекарством, которому нет цены, от недостатка которой страдают миллионы людей на свете, особенно дети. Энергетическая анемизация – глобальная проблема, которая остро, как никогда, стоит перед человечеством.

**Рецепты сырой кухни, заряжая энергией, приводят к балансу разбалансированную энергию организма.**

**Рецепты Ян**

**Капустный салат с перцем**

Капуста белокочанная – 500 г, перец сладкий – ¼ шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, уксус 6%-ный – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, смешать с нарезанной соломкой морковью, ошпарить крутым кипятком, откинуть на дуршлаг, отжать. Добавить соль, сахар (лучше мед), уксус (желательно яблочный). Перемешать. Перец нарезать квадратиками, прогреть в горячем масле в течение 2-3 секунд, смешать с капустой и морковью, добавить масло, перемешать, охладить.

**Салат из сельдерея**

Очистить 1 крупный сельдерей, натереть и сразу сбрызнуть 2 ст. ложками яблочного сока, чтобы не потемнел. Добавить 1 нарезанное крупное яблоко и 2ст. ложки растительного масла. Украсить листьями салата.

**Рецепты Инь**

**Салат из огурцов и крабов**

Крабовое мясо или крабовые палочки – 300 г, средний огурец – 1 шт., соевый соус – 2 ст. ложки, сок ½ лимона, масло кунжутное или оливковое – 1 ч. ложка.

Крабовое мясо и огурец нарезать ломтиками, смешать. Соевый соус смешать с лимонным соком и кунжутным маслом, заправить салат.

**Брокколи с пряностями**

Брокколи ‒ 400 г, кардамон – 1 ч. ложка, чеснок – 2 зубчика, семена подсолнечника ‒ 1 ст. ложка, базилик ‒ 1 веточка (или 1/3 ч. ложки сушеного), масло оливковое – 6 ст. ложек, соль по вкусу.

Капусту разобрать, обжарить на части масла. Зубчики чеснока ошпарить, мелко нарезать, добавить кардамон и обжаренные измельченные семечки подсолнуха, смешать, влить оставшуюся часть масла, добавить соль и базилик, перемешать. Полученной смесью приправить брокколи.

**Рецепты натуральной кухни**

**Зерно проросшее**

Зерно замочить и оставить на время, необходимое для появления ростков. Такое отчасти самопереваренное зерно особенно годится для питания стариков, так как слюнные железы у них уже не вырабатывают достаточно фермента.

Я использую его при выходе из голодания, также добавляю в зимние салаты, так как проросшее зерно обладает Ян-энергией, что необходимо при холодной Инь-зиме. Помимо живой клетчатки, которой в нем в изобилии, оно обладает массой положительных терапевтических свойств для организма людей всех возрастов.

**Конфеты из ягод.**

Из 1 части меда, 5 частей толокна и 1 части любого фруктового сока слепить конфеты.