

Игорь Тютюкин

# **ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ** *(версия от 26.03.2019 г.)*

## **Поэма — Оздоровительная Система**

*(Весёлое пособие по оздоровлению образа мысли и образа жизни)*

Система «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ» не противопоставляет себя другим методам, формам и средствам медицины и целительства. Она не отменяет и не заменяет, а лишь дополняет их.

В экстренных случаях, а также при тяжёлых и запущенных расстройствах здоровья необходима квалифицированная врачебная помощь.

### **АЗЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Жилище человека —  
Модель его здоровья.  
Поэтому давайте  
Следить за ним с любовью.

Ведь, если поселился  
В жилище беспорядок,  
То значит, в организме  
Есть много неполадок.

Хотите жить без хворей?  
Счастливо жить хотите?  
Немедленно в жилище  
Порядок наведите!

Берите веник, швабру.  
И — в битву с войском пыли.  
Освободим жилище  
От мерзости и гнили.

Из банок и бутылок  
Застойную водицу  
Скорее выливайте.  
Зачем ей там храниться?

Весь мусор бесполезный  
Выносим на помойку.  
Устроим всем болезням  
Сейчас головомойку!

И каждый закуточек,  
Замшелый уголочек,  
Очистим мокрой тряпкой,  
Без лишних проволочек.

Избавимся от хлама.  
От грязи и вонищи.  
Гармония и радость  
Пусть царствуют в жилище.

И будем за порядком  
Всегда следить с любовью.  
Ведь чистота приводит  
К удаче и здоровью.

### **АЗЫ ОЧИЩЕНИЯ**

Тела людей подобны  
Жарким печкам,  
В которых пищей топят котлы.  
И если очищаем мы кишечник,  
То избавляемся от сажи и золы.

*За жизнь человек съедает, в среднем, около 50 тонн пищи. И у многих, при неправильном питании, кишечник зашлаковывается токсичными каловыми камнями (до 15 кг), гнилью, плесенью и белковыми плёнками. Это ведёт к болезням, запорам и депрессиям, ускоряя старение.*

*При сильной зашлакованности кишечника физкультура, бег, ходьба, баня, массаж, закаливание и другие оздоровительные действия малоэффективны. А порой и вредны (поэтому зашлакованным людям и не хочется этим заниматься). Ведь при загрязненном кишечнике физическая активность усиливает внутреннее шлаковое самоотравление организма.*

*Для плавного естественного очищения кишечника от шлаков, надо кушать больше растительной пищи, богатой клетчаткой. И ежедневно пить, особенно по утрам, чистую родниковую (или талую) сырую воду. Не менее 1,5 литра в сутки.*

*А при очень сильной зашлакованности, эффективны принудительные очистительные клизмы. Однако эти процедуры вымывают из кишечника не только шлаки, но и полезную микрофлору. И очищают лишь небольшой участок желудочно-кишечного тракта.*

*Клизму надо делать после акта дефекации, вечером или утром. В кружку Эсмарха налить 2 л тёплой кипячёной воды, добавив немного сока лимона, яблочного уксуса или собственной урины. В коленно-локтевой позе вставить смазанный растительным маслом наконечник в анус. И, дыша ртом, расслабить живот. После его наполнения водой, сделать «взбалтывание» (бег на месте), и вскоре освободить кишечник. Поначалу процедура может показаться неприятной и болезненной.*

### **Мягкий метод очищения кишечника**

Этим простым методом, в отличие от клизм, очищается весь желудочно-кишечный тракт. А именно — желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник.

В 2-х литрах питьевой воды растворить сок 1-го лимона и 1 столовую ложку пищевой (можно морской) соли с верхом.

Полученный «рассол» пить по 1-му стакану каждые 15 минут. При этом находиться дома, поскольку придётся часто бегать в туалет.

Через 30 минут после последнего стакана можно выпить зелёный чай. И ещё через полчаса — принять пищу.

В день очистки не кушать жирную, жареную и острую еду, не принимать алкоголь.

Будет ощущаться сильная сухость во рту, надо пить побольше воды.

Делать такую процедуру следует не чаще 1-го раза в месяц.

### **БЫТЬ СВЕТЛЫМ ДОЛЖЕН БЫТ**

Сознание формирует бытие.

А бытие влияет на здоровье.

Нам надо сделать бытие своё

Простою светлой

Жизненной новью.

## **ГАРМОНИЯ — МАТЬ ЗДОРОВЬЯ**

Гармонизируя жилище,  
Гармонизируем себя.  
И, становясь сильнее и чище,  
Со всем унылым,  
Вредным, лишним,  
Мы расстаемся, не скорбя.

## **ЖИВАЯ КАША**

О полезных свойствах гречневой каши знают все. Но не все знают, что эти свойства можно значительно усилить, если не варить гречневую крупу. А накануне, например, вечером, залить гречку водой, кефиром или молоком (на 1 объём крупы — 2 объёма жидкости). Утром целебная, «живая» каша будет готова.

Это прекрасный, заряжающий энергией, завтрак. В котором содержатся, не разрушенные варкой, ценные вещества. В том числе, аминокислота лизин (очень полезна при герпесе), витамин В2 — рибофлавин — (необходим для здоровья кожи, ногтей, дёсен, волос и нервной системы) и витамин В5 — пантотеновая кислота — (нужен для улучшения зрения и памяти).

## **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ МУСОРА**

Когда закончена уборка,  
Берём помойное ведёрко.  
Подкрались к мусорке...  
Хи-хи.  
Читаем радостно стихи:

Весь мусор мелочных забот  
БРОСАЮ В МУСОРОПРОВОД.  
Обид и горечей налёт  
БРОСАЮ В МУСОРОПРОВОД.  
Осколки страхов и невзгод  
БРОСАЮ В МУСОРОПРОВОД.  
Вот!

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ ДИЕТА**

Нам информационная диета  
Поднять поможет  
Мощь иммунитета,  
Избавив от избытка новостей.

Энергию не будем  
Тратить зря мы  
На усвоенье всяческой рекламы.  
На снесь газет.  
И на телепрограммы,  
Что накормить наш ум  
Спешат скорей.

Сумев себя разумно ограничить,  
Мы радость жизни  
Сможем увеличить.  
Реально став спокойней и сильней.

*Уменьшение систематической перегруженности сознания чрезмерным количеством информации замедляет старение организма.*

## **ИНФОРМАЦИЯ О ВКУШЕНИИ ПИЩИ**

Трапеза — это не просто «набивание утробушки». А приятная церемония.

Кушайте в чистом помещении, убрав со стола всё лишнее.

Не трапезничайте обнажёнными и в нижнем белье, под громкие разговоры и споры, под резкую музыку, шум, радио и телевизор.

Ешьте спокойно, с удовольствием, смакуя пищу.

## **ИСПАРЕНИЕ МОРЩИН**

*Для освобождения кожи от морщин следует, начиная с утреннего умывания, не вытирать её полотенцем, а дать возможность влаге естественным путем испаряться.*

*И, в течение дня (если есть возможность), периодически (пульверизатором или руками), увлажнять поверхность кожи, приговаривая при этом:*

Морщинки растворяются,  
Морщинки испаряются,  
Когда водичкой чистою  
Мы увлажняем их.

Морщинки растворяются,  
Морщинки испаряются,  
В момент, когда мы радостно  
Читаем этот стих.

*Делать это надо искренне (от души), с радостью и любовью к себе.*

*И ежедневно, особенно пот утрам, пить чистую сырую воду, не менее 1 литра в сутки.*

## **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ БОЯЗНИ СГЛАЗА**

Если вас пугает сглаз,  
То такой совет для вас.

Надо, взяв кусок лимона,  
Утром вниз плевать с балкона.  
Только должен ваш балкон  
Быть не очень застеклён.

Бодро нюхаем лимон,  
Чтоб усилить слюногон.  
И плюем.  
Плюем с балкона!  
Сгинет сглаз всего района.

## **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ**

Чтоб свет внутри себя усилить,  
И радость в сердце поселить,  
А депрессивность обескрылить,  
И муть из мыслей удалить...

Вам надо голову намылить.  
И шею надо вам намылить.  
Да хорошенечко намылить.  
Ну, а потом всё это смыть.  
(прохладной водой)

Всю информацию унынья  
С водою мутной в слив спустить.

*Намыливать голову и шею надо не обычным мылом или обычным шампунем. А гелем для душа (жидким мылом, крем-мылом) с НАТУРАЛЬНЫМИ и увлажняющими компонентами.*

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ЖЕНСКИХ НЕДУГОВ И ФРИГИДНОСТИ**

*Одной из первопричин гинекологических недугов и фригидности является наличие в женских душах сильных сознательных и подсознательных обид на мужчин.*

*Эти обиды приводят к тому, что организмы женщин, через гинекологические недуги, как бы мстят мужчинам. Подсознательно говоря им: «Не дождётесь вы от нас, эгоисты и грубияны, никаких сексуальных удовольствий! Фиг вам! Мы лучше болеть будем, чем вам угождать!»*

Милые!  
Себя вы исцелите,  
Если всех мужчин за всё  
ПРОСТИТЕ.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ИМПОТЕНЦИИ И МУЖСКИХ НЕДУГОВ**

*Одной из первопричин заболеваний мужских половых органов, а также импотенции, является наличие в мужских душах сознательных и подсознательных обид на женщин.*

*Эти обиды приводят к тому, что организмы мужчин, через недуги половых органов и импотенцию, как бы мстят женщинам. Подсознательно говоря им: «Не дождётесь вы от нас, стервозные создания, никаких сексуальных удовольствий! Фиг вам! Мы лучше болеть будем, чем вам угождать!»*

Мужики!  
Себя вы исцелите,  
Если женщин полностью  
ПРОСТИТЕ.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ КАКОНЕПОНИМАНИЯ**

Поймите простой пустяк —  
Важно не ЧТО, а КАК.

Ведь можно любое дело  
Делать тят-ляп, так-сяк.  
Делать лишь механически.  
Или с лицом трагическим.  
И результат — голяк.

А можно такое же дело  
Творить нам легко.  
И смело.  
С настроем оптимистическим.  
Весёлым и феерическим.  
И результат — фантастический.

Важно не что, а КАК.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ КАМНЕЗАШЛАКОВАННОСТИ**

Возьмите плотный,  
Но замызганный пакет.

Мы будем шлаков собирать в него букет.

Сперва пакет наполните пылицей.  
Из всевозможных  
Дальних мест жилища.  
И пищевого киньте мусорка.  
Добавьте мела.  
Шлака.  
И песка.  
Камней мельчайших.  
Листиков сухих.  
Немного пуха.  
Перьев небольших.

Всё это весело рукой перемешайте.  
Разденьтесь.  
Увлажнитесь.  
И давайте...  
На голову пакет опорожнять.  
Весь камнешлакомусор высыпать.  
Размажьте грязь по телу и лицу.  
Ну, что,  
Такая «прелесть» вам к лицу?

Пусть всё просохнет.  
Станет ближе к телу.  
На память фотоснимки можно сделать.  
Чтоб было после, с чем себя сравнить.  
Затем у зеркала полезно походить.

На чудо в перьях гляньте,  
В липкой пыли.  
Себя вы сами,  
САМИ загрязнили  
Десятками различных нечистот.

Не ждите, что придёт  
Волшебный дядя.  
И смоем всё,  
На вас с любовью глядя.  
Не ждите.  
Не надейтесь.  
Не придёт.

Себя очистить вам самим по силам.  
И жить свободно.  
Радостно.  
Красиво.

Вас ждёт приятный душ.  
Причём, без мыла.  
Счастливо улыбнитесь.  
И вперёд.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ**

Комплекс ваш исцелим.  
Вот намёк очень тонкий.

Ваше снадобье —  
«Сказка о гадком утёнке».

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ КУРЕНИЯ**

Всем известно, что курить —  
Самого себя дурить.  
Что об этом говорить?  
Зря дымильщиков корить.

Надо просто однозначно  
Бросить навсегда курить.

Будем мы бросать буквально.  
Покупаем специально  
Блок роскошных сигарет.  
Не жалеть на них монет!

Костерочек разжигаем.  
И торжественно  
Бросаем  
Целиком весь блок в костёр,  
На него направив взор.

Смотрим. Не отводим взгляд.  
Наши слабости горят.  
Жалко?  
Плачем по деньгам?  
А себя не жалко вам?

Больше никогда не курим.  
Самого себя не дурим.  
Но сначала (кроме шуток)  
Продержитесь 40 суток.

Дальше будет вам легко  
Не общаться с табаком.  
А ломать начнет привычка,  
Применяется отвычка.

Будем, без усилий тяжких,  
Делать воздухом затяжки.  
Свежим воздухом простым.  
И навек забудем дым.

### **2**

Возьмите пепел сигареты.  
Иль пепел пачки (блока) сигарет,  
Чтоб посильнее был эффект.  
И... голову посыпьте им.  
А через час всё смойте это.  
Навек забудете про дым.

*Отказ от курения продлевает жизнь, минимум, на 10–15 %.*

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕН(З)АВИСТИ**

Ненависть с завистью —  
Сёстры близняшки.  
Вместе повсюду они, как двойняшки.

Знайте: нен(з)ависть —  
Это привязанн(зависим)ость.  
Форма дружбы,  
Весьма извращённая.  
Чтоб изжить её,  
Надо отвязывать  
От себя эту ниточку чёрную.

Но сначала своей нен(з)авистности  
Надо чёткий представить портрет.  
И в рисунок (рассказ, фотографию)  
Воплотить этот самый объект.

А затем, взявши ниточку чёрную,  
И на шею повесив портрет,  
Нен(з)авистно  
Носить на себе его.  
Как ошейник.  
Не как амулет.

И, когда к нен(з)авистному образу  
Навсегда пропадёт интерес,  
Равнодушно порвите ту ниточку.  
Вы свободны.  
Аркан ваш исчез.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕПРИЯЗНИ К СВОЕМУ ТЕЛУ**

Вам не нравится тело родное?  
Так наплюйте тогда на него.  
И свою обильной слюною  
Это ваше жилище земное  
Разотрите, шепча: «Ничего».

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ОБИДЧИВОСТИ**

Коль нас обидели жестоко,  
Мы мстить не будем (зуб за око).  
На улицу скорей пойдём.  
Тяжелый камень там найдём.

Он должен быть большим.  
Не гладким.  
Весомым.  
Пыльным.  
Очень гадким.  
Мы камень бережно берём.  
Себе за пазуху кладём.

С ним вместе спим.  
Едим.  
Гуляем.  
Работаем.  
И отдыхаем.



И ни за что не вынимаем.  
И ни за то не достаём.  
С ним речи умные ведём.  
Его ласкаем.  
Обнимаем...  
Ну, как живётся вам с камнём?

А если есть обид комплект,  
Усилить надобно эффект.  
Камней тяжёлых много взять.  
И очень долго их таскать.

Когда ж вас это всё измучит,  
Находим горочку покруче.  
Чтоб был внизу большой овраг,  
А в нём болотный чёрный мрак.

И, всех простивши за обиды,  
С немислимо счастливым видом,  
Бросаем вниз свой тяжкий груз.

И вы свежи, как карапуз.

## 2

Чтоб обидчивость тебе не вышла боком,  
Помни о прощении глубоком.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ОГОРЧЕНИЯ**

Возьмите чуточку горчицы.  
И нежно, ласково, любя,  
Чтоб ещё больше огорчиться,  
Измажьте горестно себя.

Измажьте кисти.  
И ладони.  
Измажьте щёки.  
Лоб.  
И нос.

И, с видом этим огорчённым,  
Неимоверно удручённым,  
Прискорбным, горьким, обречённым,  
Не притворяясь, а всерьёз,  
Угрюмо 5 минут (*часов, дней, лет*) ходите.

Украдкой в зеркало глядите  
На огорчение своё.

А после в душ скорей бегите.  
Чего страдать-то?  
Ё-моё!

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ОЖИРЕНИЯ**

Опыт проведём такой.  
Надо взять пакет большой.

И в него усердно сыпать  
Все, что будет под рукой.

Шлаки.  
Камешки.  
Песок.  
Чтоб раздулся ваш мешок.  
Растолстел.  
Потяжелел.  
Закряхтел.  
И заскрипел.

А потом в большую сетку,  
Крупно связанную в клетку,  
Высыпаем весь пакет...  
Замечательный эффект!

Так что, быть пакетом бросьте.  
Превращаемся в авоськи.

Будем в сетчатом ходить.  
Обувь в дырочку носить.  
Чтоб всё радостью дышало.  
И свободу излучало.

Только дырочки  
Должны быть аккуратные.  
Не разодранные, рваные.  
Опрятные.

И не бойтесь.  
Не стесняйтесь.  
Не сжимайтесь.  
Не смущайтесь.  
Жизнерадостно общайтесь.  
Двигайтесь.  
Раскрепощайтесь.  
И собою восхищайтесь.  
Исцеляйтесь.

Нос повыше.  
Разогнитесь.  
Как тростинка, распрямитесь.  
Веселитесь.  
Улыбайтесь.  
Исцеляйтесь

*В природе самый оптимальный для себя вес имеют дикие птицы.  
Поэтому они свободно летают, радуются жизни и поют.*

*Берите пример с птиц. Чаще пойте свои любимые песни, умеренно питайтесь. И двигайтесь.*

*Как для птиц естественен полет, так для человека естественна ХОДЬБА. Занимаясь ею, представляйте, что летаете по небу.*

Здоровая худоба —  
Умеренность, пенье, ходьба.

При ходьбе можно делать такое полезное дыхательное упражнение. На вдохе (через нос) мысленно говорите: «ЗДО-РО-ВЬЕ». Затем, при задержке дыхания, мысленно говорите: «ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е». И выдыхая (через рот), мысленно говорите: «БЛА-ГО-ПО-ЛУ-ЧИ-Е».

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

На кухне проводится пищи варение.  
Вот символ всех органов пищеварения.

На кухне комфорт если организуете,  
То пищеварение нормализуете.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ПАССИВНОСТИ**

Лавровых листиков возьмите.  
Их просушите.  
Измельчите.  
И, сетуя на тяжкий крест,  
В постель лениво положите.

И всё.  
На этих крошках спите.  
Пассивно, безразлично спите.  
Пока так жить не надоест.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ПОНОСА**

*Эту радостную песню сочетайте с приёмом (несколько раз в день) 1 чайной ложки крахмала, растворённого в стакане тёплой кипячёной воды.*

«Ой, понос, понос!  
Не понось меня!  
Не понось меня!  
Моего коня!»

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ СТРАХА**

*«Страх нет. Есть пугливые мысли и трусливое поведение». (Игорь Вагин, психолог)*

Возьмите ржавое корыто.  
И палкой по нему...  
Шарах!  
Потом еще разок...  
Бабах!  
Трах-тарарах!  
И шандарах!

Корыто —  
Это образ страха.  
Лицо кошмарного бабаха.  
Он жуток?  
Страшен?  
Дрожь в зубах?  
Трах-тарарах!  
Шарах!  
И ах!

Не бойтесь старого корыта.

Смотрите на него открыто.  
Пусть не пугает вас бабах.  
И шандарах.

Ведь это просто  
Ржавый страх.  
Трах-тарарах!

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА**

Руки в воду окуните.  
И до плеч их намочите.  
Ну, а после —  
Над собой  
Высоко их поднимайте.  
И, как мельница, вращайте  
Быстро каждую рукой.

Словно бабочка, порхайте.  
Будто пламя, полыхайте.  
Отдыхайте.

Стресс ваш снимет, как рукой.  
Испарится он с водой.

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТОСКИ**

Берём кусок гнилой доски.  
И мажем чуточку зелёной.  
Вот символ нашей всей тоски.  
Унылой, скучной и зелёной.

Потом идём на ближний пруд.  
И, повздыхав пяток минут,  
От дум тоскливых и пустых  
Вмиг избавляемся.  
Бултых!

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ**

Тяжесть исцелить в желудке  
(От переедания),  
Может лёгкий мини-душик.  
Лёгкое купание.

А колья не поможет душик,  
На пол мы кладём подушки,  
Коврик постелив.  
И, сверкая животом,  
Катимся по ним катком.  
Не мытьём, так катаньем,  
Тяжесть исцелим.

*Старайтесь не переедать. Лёгкие трапезы — это лёгкая жизнь.*

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ЯРОСТИ**

Хочется рвать и метать?

В душу свой гнев не пускайте.  
Старых газет надо взять.  
Рвите.  
И клочья метайте.

### **КЛЮЧЕВАЯ ИСТИНА**

Себя водой поите родниковой.  
Как пить дать,  
Будет ваша жизнь здоровой.

*Ежедневное питьё экологически чистой воды продлевает жизнь на 15–20 %.*

### **КРИТЕРИЙ ПОЛЕЗНОСТИ ПИЩИ**

Усвойте прочно, раз и навсегда:  
Полезна только ВКУСНАЯ еда.

*Если после 1-го разжёвывания вам не хочется глотать пищу, выплюньте её. В данный момент жизни она объективно ВРЕДНА для вас. А вот, если пища сама «во рту тает», значит сейчас она вам ПОЛЕЗНА.*

*Полезнее съесть маленькую горстку пищи с огромной горой удовольствия, чем огромную гору пищи с маленькой горсткой удовольствия.*

*Полезна свежая, экологически чистая, натуральная, тщательно разжёванная, вкусная пища, съедаемая в умеренном количестве с аппетитом. При отдельном приеме белков и углеводов.*

*Хорошо пережёванная пища — это пища уже почти на 50 % переваренная.*

### **Правило «2х2»**

Для умеренности ешьте в 2 раза меньше и в 2 раза дольше, чем хочется.

Режьте хлеб, свежие фрукты и овощи на маленькие кусочки.  
Ешьте маленькими глоточками, из маленькой посуды, маленькими ложками.

**ЕШЬТЕ, НО НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ.**

### **Умеренное питание:**

1. Даёт здоровье, бодрость и лёгкость.
2. Продлевает жизнь и замедляет старение.
3. Экономит много денег и времени на покупку и доставку продуктов.
4. Экономит место в хранилищах продуктов, снижает их порчу.
5. Экономит время на приготовление пищи и мытьё посуды.
6. Уменьшает мусор и отходы пищи.
7. Экономит много денег и времени на диагностику и лечение болезней.

### **ЛЮБИТЕ СЕБЯ**

Какая это радость —  
Себя любить.  
Какая это сладость —  
Себя хвалить.

Любите.

И хвалите.  
Лелейте.  
И цените.  
Себя за все прощайте.  
И вкусным угощайте.

### **НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ**

Если дурака заставить...,  
Он и лоб весь расшибёт.  
Тех здоровье не оставит,  
Кто без крайностей живёт.

Ведь любое дело можно  
До абсурда довести.  
При заикленности ложной  
На единственном пути.

А путей на свете много.  
Это твердо надо знать.  
Чтобы каждую дорогу  
ПРАВИЛЬНО воспринимать.

## **2**

Вам «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ» —  
Не указ, приказ.  
Не догм (канонов, жёстких правил) свод.

Она намёк тонюсенький (*в толщину этой книги*)  
Для вас.  
К ней применяйте творческий подход.

### **НЕБОТЕРАПИЯ**

Почаще выходите из помещений, и гуляйте. Вдали от шумных мест, автотрасс и заводов. Ближе к лугам, рощам, лесам и водоёмам.

Ходите с приподнятой головой, глядя на небо под углом 45°.

Свежий воздух, новые впечатления, отрицательные аэроионы, солнечный свет, фитонциды растений и живая энергия земли и неба очень БЛАГОПРИЯТНЫ.

### **О ВРЕДЕ НАМЫЛИВАНИЯ**

Во времена СССР проводили исследования образа жизни долгожителей. И выяснили, что все они... редко мылись. А, если мылись, то без мыла.

И ещё такой факт. На заре советской власти, когда представителей народов севера стали заставлять (для гигиены) мыться мылом, среди них очень резко увеличилась смертность.

Дело в том, что намыливание всего тела уничтожает естественный поверхностный электрический заряд кожи и её защитный жировой слой. Сильно снижая иммунитет. И способствуя губительному воздействию на наше тело вредных бактерий, других микроорганизмов и пыли. При этом резко активизируется всасывающая функция кожи. Что ведёт к интоксикации мышечной ткани (а затем и крови) мыльным раствором и смываемой грязью.

Вы не замечали, что после купания с намыливанием, часто ухудшается самочувствие, и появляются болезненные симптомы?

Информация о вреде намыливания замалчивается. Потому, что сбыт химических моющих средств является суперприбыльным бизнесом. А также из-за того, что намыливание тела, увы, стало почти для всех людей незыблемой обыденной привычкой.

А раньше, до изобретения и внедрения мыла (ещё каких-то 150 лет назад), люди освежали тело чистой водой. И мазали его натуральными целебными маслами.

Мыло же содержит едкую щёлочь, от которой кожа становится очень сухой и неэластичной. Что может привести её к шелушению и трещинам.

Мыло эффективно против сильных загрязнений. Им хорошо мыть грязные руки и ноги. Но зачем намыливать (да ещё мочалкой!) всё тело?

Перефразируя известную поговорку, можно сказать: «Дай дураку мыло, он весь и намылится».

Пот, пыль и мелкие загрязнения можно легко смыть с кожи чистой водой и мочалкой БЕЗ МЫЛА.

Не мойтесь очень часто. И не намыливайте всё тело. Используйте в малых количествах только жидкое мыло, крем-мыло, гель для душа (обязательно с НАТУРАЛЬНЫМИ увлажняющими компонентами). А обычным мылом мойте только сильно загрязнённые руки и ноги. Ведь мыло, в прямом смысле слова, смывает с тела наш естественный иммунитет.

Шампуни тоже вредны. Особенно при частом мытье головы. В шампунях, как и в мыле, содержится едкая щёлочь. Она полностью смывает с головы натуральное кожное сало. Вынуждая организм производить его с повышенной силой. И получается замкнутый круг. Чем чаще волосы моются шампунем, тем быстрее они засаливаются.

Кстати, мощная тенденция современных людей к облысению вызвана, во многом, частым мытьём волос шампунями, а также очень низким качеством современной водопроводной воды.

Чтобы нормализовать выработку естественного кожного сала и укрепить волосы, следует на 1,5-2 месяца перестать мыть голову шампунем. И, в дальнейшем, мыть волосы не часто.

Начиная с 2012 г., автор, при купании своего тела, не использует мыло и шампуни. Состояние волос и кожи замечательное. Тело чувствует себя свежим, чистым и здоровым. И деньги на мощную химию зря не тратятся.

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ КИШЕЧНИКА**

Кишечнику всегда помогут

Кефирчик, ряженка.

И йогурт.

*Нежирный «живой» йогурт повышает иммунитет, нейтрализует канцерогены, подавляет вирусы, укрепляет кости, снижает риск простуды и аллергии, предохраняет от дрожжевого микоза и предотвращает понос.*

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

Наши лёгкие —

Это ковры.

Покрывала.

И кресла.

Диваны.

Их от пыли, уж будьте добры,

Очищайте весьма регулярно.

Пусть почаще гудит пылесос,

Тряпка влажная бодро резвится.

Горло, лёгкие, бронхи и нос

Сами к этому будут стремиться.

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

Позвоночник —

Это ствол.  
Стройный и прямой, как кол.

В роще стройный ствол найдите.  
И пример с него берите.  
Чаще в рощу приходите.  
С деревцем в контакт войдите.

Мысленно с ним говорите.  
Это дерево цените.  
Нежно гладьте.  
И хвалите.  
Обнимайте.  
И любите.

Видя стан его упругий,  
Вверх тяните ветви-руки.  
Не ленитесь.  
Плавно гнитесь.  
Упражняйтесь.  
Шевелитесь.  
Веселитесь.  
Улыбайтесь.  
Исцеляйтесь

### **ОЗДОРОВЛЕНИЕ СОСУДОВ**

Чистка кухонной посуды  
Очищает все сосуды.  
Каждый кухонный сосуд  
Должен наш увидеть труд.

Все тарелки, чашки, плошки,  
Сковородки, банки, ложки,  
Все кастрюли и ковши  
Быть должны у нас свежи.

Чистить с радостью весенней.  
От различных отложений.

Нет в посуде грязных масс —  
Все сосуды —  
Высший класс.

### **ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

Кто считает себя молодым,  
Не взирая на дату рождения,  
Тот всегда остается таким.  
И своё замедляет старение.

*«Если ты молод, это на всю жизнь». (Филипп Супо)*

## **2**

Моложе быть хотите?  
Свежей и веселей?  
Тогда себя кормите,



Как маленьких детей.

Что любят кушать детки?  
Давайте вспоминать.  
И взрослое питание  
На детское менять.

Копчений много детки  
И пряностей едят?  
Уж лучше есть конфетки.  
Точнее — шоКОЛАД.

А много детки пива,  
Вина и водки пьют?  
И ничего.  
Счастливо  
Без этого живут.

Себе давайте кашки.  
Пюре.  
И творожки.  
Кефиры.  
Простоквашки.  
Компотики.  
Сочки.

И фрукты с овощами  
Не забывайте есть.  
Да супчики с борщами.  
Всего не перечесать.

Из пищи радость сочную  
И свежесть извлекайте.  
Еду кислОМОЛОчную  
С ЖЕЛАНИЕМ вкушайте.

Себя кормите с ложечки,  
Как маленьких детей.  
И станете моложе вы.  
Свежей. И веселей.

*Гармоничное по режиму и рациону, регулярное, разнообразное, умеренное питание продлевает жизнь, как минимум, на 25 %.*

### 3

Парилка —  
Молодилка!

*Каждые сутки у человека, в среднем, отмирает и восстанавливается, примерно, 5 % клеток кожи. Омертвевшие клетки вытесняются новыми, растущими. И регулярные (1 раз в неделю) банные процедуры очень помогают такому самообновлению. Удаление отжившей кожи, грязи, шлаков и микробов, обильный пот, очищение пор, тренировка органов дыхания, массаж и прогревание тела улучшают кровообращение, тонизируют сердечно-сосудистый аппарат и нервную систему. А также на 35 % усиливают обмен веществ в организме, создавая омолаживающий эффект. Ведь одним из первых признаков старения тканей является вялый обмен веществ.*

*«Который день паришься, тот день не старишься».*

**4**

Чеснока употребление —  
Замедление старения.

*Чеснок омолаживает клетки, обезвреживает токсины, подавляет вирусы, бактерии и грибки, препятствует раку, разжижает кровь, нормализует давление и уровень холестерина, улучшает аппетит и пищеварение.*

**Противопоказания:** эпилепсия, беременность, холецистит, ожирение, язва, обострение геморроя и болезней печени, почек, желудка, кишечника.

**5**

В одежде светлой,  
При короткой стрижке,  
Мы будем все —  
Девчонки и мальчишки.

**6**

Стан прямой,  
Других всех средств успешней,  
Омолаживает внутренне и внешне.

*Молодые и здоровые люди отличаются от старых и больных своей осанкой. Имейте прямую осанку. Это реально действует омолаживающе. И физически. И духовно. Спите на ровной твёрдой постели, с маленькой твёрдой подушкой. Чаще делайте упражнения на гибкость позвоночника.*

*Не находитесь очень долго в одном положении. При ходьбе чаще смотрите на небо, представляя, что из груди вверх под углом 45° к телу выходит незримый трос. Надо, чтобы этот «трос» всегда был под углом 45°.*

### **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ИЛЛЮЗИЙ**

Шествуя по дорогам жизни, все люди, рано или поздно, встречают на своем пути болото болезней (сокращенно «бобо»).

Однако многие довольно быстро выбираются из «бобо». Причем, выбираются сами (с определённой внешней помощью).

А другие, наоборот, застревают там, страдая и мучаясь по полной программе. Почему?

Я думаю, что таких людей прочно держит в «бобо» трясина иллюзий.

Сидят эти горемыки по горло в болотной жиже. И годами ждут. Ждут, ждут, ждут.

Хотя, внешне что-то и делают (барахтаются). Слегка лечатся (с помощью разных внешних ухищрений ненадолго подпрыгивают над «бобо», плюхаясь обратно). Но вот ВНУТРЕННЕ — пассивно и безропотно ждут.

Ждут, что вдруг (откуда ни возьмись; ни с того, ни с сего; по-щучьему велению; по волшебству и т.п.) явится перед ними (прилетит в голубом вертолете) чудесник-чудесник (целитель-спаситель; лекарь-аптекарь; супер-академик медицины; гипер-сверх-экстрасенс и т.п.). И вытащит их из болота, полностью очистив от липкой тины.

А затем, нежно возьмет на ручки. И понесёт к здоровью, счастью и процветанию...

И ещё грезят эти бедолаги о том, что в один прекрасный день, внезапно, свалится на них с неба дивное-волшебное-необыкновенное ВНЕШНЕЕ лечебное средство. И, без особых хлопот, мгновенно превратит гадкое БОЛЕЗНОСТНОЕ пространство в чудесную твёрдую почву радости и благополучия...

Ау!!! Сидящие в трясине иллюзий, вы меня слышите? Многострадальные мои! Не тешьтесь пустыми надеждами на сугубо внешнее избавление от болезней. Такого в природе не существует.

Внутри вас самих есть всё необходимое для того, чтобы распрощаться с любыми функциональными и обратимыми органическими нарушениями вашего здоровья!

Вы сами, своими собственными ноженьками, зашли в «бобо». И сами, этими же ножками (а не чужими ногами), должны из него выйти.

Внешнее может вам только чуточку помочь (подсказать, дать импульс, вдохновить, немного облегчить страдания и т.п.).

Но основную работу по вашему исцелению будете делать вы сами. САМИ. Понятно?

А все достижения традицион(народ)ной медицины, все врачи и целители мира, а также Телесный Ключ и жизнь — вам в помощь!

### **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТЕРЕОТИПОВ**

На других не смотрите, путь жизни верша.

И себе уясните железно:

Вам лишь то хорошо и полезно,

К чему тянется ваша душа.

### **ОСОЗНАНИЕ ВАЖНОСТИ ДВИЖЕНИЯ**

Если вода не движется,

Она начинает портиться.

Двигайтесь.

Плавно и радостно.

Вы ведь и есть —

Вода.

Люди, процентов на 70,

Все состоят из жидкостей.

Так что, не будьте болотом.

Живите весёлой рекой.

### **ОСОЗНАНИЕ КОРНЕЙ БОЛЕЗНЕЙ**

Командный пункт управления здоровьем человека находится не где-то снаружи. А внутри него самого. В его собственной душе.

И, если человек пускает в душу обиды, сожаления, недовольства, страхи, нен(з)ависть, жадность, гордыню, ревность, тоску и т.п., то эти негодники с удовольствием начинают хозяйничать на его командном пункте.

Начинают нажимать невпопад разные «кнопочки», отдавать глупые команды органам, задавать вредные режимы протекания жизненных процессов и т.п.. То есть, начинают нарушать чёткую гармоничную работу организма, резко снижая его естественный иммунитет.

Всё это, вместе с физическими неблагоприятностями [нерациональным питанием, неумеренностью, переутомлением, пере(охлажде; грева)нием, экологическими загрязнениями, авитаминозом, вдыханием несвежего воздуха, курением, гиподинамией, контактами с возбудителями инфекций и т.п.], закономерно приводит к разным заболеваниям.

Болезни — это внешние (физические) материализации систематических внутренних душевных негативных проявлений (чувств и мыслей).

Почему же внутренние горе-управленцы так гадко себя ведут? Дело в том, что они некомпетентны. И совсем не умеют управлять человеческим организмом. Но очень хотят это делать.

Родные мои читатели! Избавляйтесь, кто как может, от этих работников-халтурщиков.  
Не пускайте их на свой командный пункт (в свою душу). Пусть там трудятся грамотные, опытные и добросовестные профессионалы.

А именно: лучшие специалисты по управлению здоровьем человека — ЛЮБОВЬ, ЧИСТОТА, ГАРМОНИЯ, СПОКОЙСТВИЕ и РАДОСТЬ.

Имейте дело только с талантливыми мастерами-управленцами.

### **ОТДЫХ ОТ ПРОБЛЕМ И ЗАБОТ**

Протёртого возьмите  
Хрена в баночке.  
А можно взять  
И цельный корень хрен.  
И напишите на клочке бумажечки  
Огромный список всех своих проблем.

Подальше данный список  
Отложите.  
Разок сквозь пальцы  
На него взгляните.  
И сверху хрен на список положите.

И, без проблем, с души всё это снимет  
Тяжёлый груз забот, проблем...  
Хрен с ними.

### **ПОВЫШЕНИЕ НИЗКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Чтоб в норму привести своё давление,  
Должны вы поиграть на повышение.

Для этого листок цветной бумаги  
Вам надо аккуратный раздобыть.  
И должен цвет листка приятным быть.

Минуты 3 смотрите на него.  
И вырезайте, молча, букву «О».  
Впоследствии поймёте, для чего.

На букве этой пишем предложение:  
«Мое артериальное давление».

И подпись ставим личную в конце.  
С улыбочкой весёлой на лице.

Приподнимаем медленно кружок.  
Всё выше.  
Выше.  
И на потолок  
(Чтоб там его никто не уволок)  
Над люстрой скотчем  
Прочно прикрепляем.  
А дальше просто смотрим на кружОК.

Давление повысится до нормы.  
И не страшны вам  
Жизненные штормы.

## **ПОВЫШЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОСТИ**

Работайте с Оздоровительной Системой с настроем на успех.

Для получения положительного целебного эффекта, фокусируйте своё внимание на всём **ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ**.

На положительных изменениях вокруг и внутри вас. На положительных свойствах предметов. На положительных сторонах жизни.

На положительных качествах людей. На своих положительных качествах. На положительных словах, положительных мыслях, положительных эмоциях, положительных чувствах. На положительных поступках, положительных новостях. И т.д. и т.п.

Отставьте в сторону всё отрицательное. Принимая это к сведению, не задерживайте долго на этом свой взгляд. Отрицательное не для вас.

**ДЛЯ ВАС ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ.**

Именно положительное (везде и во всём) ищите, проявляйте, раскрывайте, расширяйте и развивайте.

И будут реальные положительные результаты.

## **ПОДНЯТИЕ НАСТРОЕНИЯ**

Что, настроение неважное?

Сейчас поднимем, без сомнения.

Возьмите что-нибудь бумажное.

И напишите:

«НАСТРОЕНИЕ».

Поставьте подпись личную в конце.

С улыбочкою хитрой на лице.

Затем бумажицу хватаем.

С задором, с юмором (втроём).

Над головою поднимаем.

Как можно выше вверх суём.

На стул становимся.

На стол.

И настроение всё выше.

Под потолком.

Под самой крышей.

Ну, вот и всё.

Процесс пошёл.

## **ПОЗИТИВНОЕ ЗЕРКАЛО**

*(простой действенный способ улучшения жизни)*

Повесьте на зеркало табличку «ПОЗИТИВНОЕ ЗЕРКАЛО».

Встаньте перед ним. И представьте, что оно волшебное — всё, что в нём отражается, автоматически становится лучше, чище и гармоничнее.

Посмотрите внимательно на своё изображение.

Улыбнитесь ему.

На Вас смотрит человек, у которого все жизненные характеристики лучше, чем у Вас сейчас. Он более здоров, более богат и более счастлив, чем Вы сейчас. У него гораздо меньше трудностей и забот, чем у Вас сейчас.

Порадуйтесь за него. Похвалите его. Признайтесь ему в любви.

А теперь зажмурьтесь. И скажите: «Раз, два, три! Я снаружи. И внутри!»

Откройте глаза... Свершилось великое чудо.

По обе стороны зеркала находится один и тот же позитивный человек — Вы.

Все Ваши жизненные параметры только что непостижимым образом УЛУЧШИЛИСЬ.

Вы стали успешнее, крепче, спокойнее и оптимистичнее.

Сделайте глубокий радостный вдох. И медленный радостный выдох.

Улыбнитесь. Скажите себе: «У меня всё идёт так, как надо». И идите по своим делам.

Вскоре Вы убедитесь, что ПОЗИТИВНОЕ ЗЕРКАЛО работает. Ваша жизнь реально улучшится.

### **ПОЛЕЗНЫЙ УЖИН**

*Ужин до 20 часов вечера, как минимум, на 20 % вкуснее и полезнее, чем ужин после этого времени.*

Поздний ужин

Нам не нужен.

### **ПОЧЕМУ КРОВОТОЧАТ ДЁСНЫ**

Появление крови в любой части тела — это однозначный сигнал о неблагополучии: «Обрати внимание на это место!».

Кровоточивость дёсен предупреждает о том, что надо срочно лечить (удалять, протезировать) зубы, ставить (менять) коронки и т.п.

### **ПРИХОД В СЕБЯ**

Если что-нибудь наружно

Вывело вас из себя,

То в себя ПРИЙТИ вам нужно.

И идти.

Идти гулять.

Не в себе.

И вне себя.

Ходим, бродим.

Бродим, ходим.

По кварталам.

По дворам.

По полянам.

По лугам.

По пустыням.

Лукоморьям.

По долинам.

И по взгорьям.

Ходим здесь.  
И ходим там.

А когда мы так побродим,  
Нагуляемся везде,  
То легко в себя приходим.  
Возвращаемся к себе.

## **ПРОСТОЙ ТЕСТ**

### ***Как отличить потребность тела в питье от потребности в пище***

Наш мозг одинаково воспринимает сигналы организма о голоде и о жажде, не различая их. И часто мы, вместо реальной потребности в питье, удовлетворяем мнимую потребность в пище, набирая, при этом, лишний вес.

Вот простой тест на голод. Если вам хочется чем-нибудь перекусить, представьте, что перед вами тарелка перловой каши. Честно спросите себя: «Буду я её есть?».

Если ответ отрицательный, значит, это «мнимый голод». Выпейте воды. И сигнал тела о «голоде» пропадёт.

В данном случае, питье гораздо полезнее приёма пищи.

## **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

От гриппа тот надёжно защищается,  
Кто РЕГУЛЯРНО в русской бане парится.

*Систематическое (1 раз в неделю) посещение парной на 75 % снижает риск заболеть гриппом.*

## **ПУТЬ К ГАРМОНИИ**

1. Бросание в крайность.
2. Бросание в другую крайность.
3. Поиск оптимальности между двумя крайностями.
4. Приближение к пути Золотой Середины.

## **СКАЗКА О ФИЛЬТРОЛЮБЕ**

Жил на свете Фильтролюб.  
Воду грязную из труб  
Обожал он фильтровать.  
А затем её глотать.

На родник ходить ленился.  
Фильтрованием гордился.

А еще, чтоб не гулять,  
Воздух леса не искать,  
Он любил на ближней свалке  
Ароматами дышать.

Сложит горку старых шин.  
На неё плеснет бензин.  
Спичку поднесёт...  
И раз! —  
На лицо противогаз.  
Весь в дыму стоит.  
И дышит.

Свежим воздухом покрывшек.

Очень странный Фильтролюб.  
Мой пример для вас не груб?

Фильтр — прекраснейшая штука.  
Создала его наука,  
Чтоб облегчить нам труды.  
Но, на свете нет волшебней,  
И прозрачней, и целебней,  
Ключевой живой воды.

Хоть сто фильтров  
Есть в жилище,  
Но водицы трубной чище  
Родниковая вода.  
Это помните всегда.

А для совести очистки,  
Через фильтры пропустите  
Ключевой воды поток.  
И затем её в роток.

### **СМЕШНАЯ ИСТИНА**

Над этой истиной вы можете смеяться.  
Но юмор помогает исцеляться.

### **СНИЖЕНИЕ ВЫСОКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Чтоб в норму привести своё давление,  
Должны вы поиграть на понижение.

Для этого, взяв лист цветной бумаги  
(Приятный цвет пусть вкус ваш подберёт),  
Сооружаем детский самолёт.

На самолёте пишем предложение:  
«Моё артериальное давление».  
И ставим подпись личную в конце.  
С улыбочкою хитрой на лице.

Затем, забравшись радостно повыше,  
С горы, с балкона (или даже с крыши)  
Пускаем в воздух чудо-самолёт.

И смотрим, как от нас он удаляется.  
Как однозначно и легко  
СНИЖАЕТСЯ.  
Запоминаем весь его полёт.

Давление понизится  
До нормы.  
И не страшны вам  
Жизненные штормы.



## **СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ**

Себя представьте  
Лампою настольной.  
За труд свой светлый  
Похвалы достойной.

Но лампам тоже надо  
Отдыхать.  
Себя от напряженья  
Отключать.

Вот мы горим.  
Горим от напряжения.  
Внезапно...  
Щёлк!  
Отключен ток от нас.  
На время  
Свет дневных забот угас.

Нет напряжения.  
Есть только расслабление.  
Нет напряжения.  
Есть только наслаждение.

## **СОЛНЕЧНЫЕ КОНФЕТЫ**

Это финики — древнейшие плоды, выращиваемые человеком.  
Созревая на пальмах, они накапливают много целебной солнечной энергии.  
Их срывают уже ПОЛНОСТЬЮ спелыми (в отличие от многих других фруктов, привозимых из разных стран).

Финики содержат 75% глюкозы и фруктозы (в них нет сахарозы), чем они похожи на мёд.  
Содержат микроэлементы калия, железа, меди, бора, магния, цинка, фосфора, натрия, алюминия, кадмия, кобальта, серы и марганца. А также натуральный аспирин!  
Содержат 23 вида аминокислот (многие из которых отсутствуют в других фруктах),  
витамины: Р, С, В1, В2, В6, бета-каротин, ниацин, рибофламин, пантотеновую кислоту.

В финиках редкое сочетание витаминов С и Р, усиливающих действие друг друга.

Финики низкокалорийны (23 ккал).  
Их рекомендуют кушать вместо сладостей тем, кто хочет нормализовать свой (избыточный или недостаточный) вес.

Финики — ценный источник клетчатки, эффективно способствующей пищеварению.  
Они стимулируют работу кишечника и образование полезных кишечных бактерий.  
Способствуют усвоению углеводов, регулируют уровень глюкозы и жирных кислот в крови.  
Содержат фтор (защищающий зубы от кариеса), селен и пектин (снижающие риск рака).

Показаны при переутомлении, физической усталости, простуде, анемии, ожирении, дистрофии, гипертонии, при параличе лицевого нерва, сахарном диабете, остеопорозе, вирусных инфекциях, туберкулёзе.

Финики нормализуют водный и кислотно-щелочной баланс.

Полезны молодым мамам (для успешной и длительной лактации), пожилым людям, детям и беременным (содержат нужный плоду витамин В9).

Полезны для лёгких, успокаивают кашель. И способствуют выводу мокрот.

Улучшают мужскую потенцию и мозговую деятельность. Дают силу и выносливость.

Укрепляют иммунитет, сердце, печень и почки, питают кровь. Способствуют развитию корневых окончаний мозга.

Можно добавлять финики в компоты, кисели и мюсли. Пить с ними чай (вместо сахара).

Для улучшения вкуса, финики на время опускают в горячее молоко.

Если начинить их орехами или маслом, получится вкусное и полезное блюдо.

Из фиников делают мёд, сахар, джем, мармелад, пастилу и вино.

**ОДНАКО...**

\* После фиников (для удаления сладкого налёта) следует полоскать рот и чистить зубы.

\* Иногда для высушивания фиников применяют парафин, который нежелателен при астме и аллергии.

\* Финики содержат тирамин, сужающий сосуды, нежелательный при мигрени. И щавелевую кислоту, нежелательную при камнях в почках.

Покупать финики надо однородного цвета, без морщин. Хранить их в прохладном тёмном месте, в стеклянной, герметично закрытой банке (в полиэтилене финики плесневеют).

## **СОХРАНЕНИЕ СВЕЖЕСТИ КОЖИ ТЕЛА**

Хоть быть престижно загорелым,

Но лучше загорать в тени.

Не обнажая своё тело

В особо солнечные дни.

*«Солнце благотворно влияет на проблемную кожу, подсушивая угревые элементы; способствует снятию стресса и быстрому восстановлению сил. Облегчает боли при подагре и артрите.*

*Загорать полезно людям, страдающим псориазом: солнечные лучи помогают отшелушиванию болячек.*

*Под действием солнечного света вырабатывается витамин D, нужный при рахите у детей. Полезен загар людям, перенёвшим переломы.*

*НО...*

*«Косметологи утверждают, что старение кожи на 90 % обусловлено чрезмерным воздействием солнечных лучей.*

*Неделя «копчения» на солнце равна одному году естественного старения кожи (старение кожи ускоряется в 52 раза!).*

*Кроме того, длительное пребывание на солнце (особенно в южных широтах) жителей средней полосы может привести к раку кожи».*

*Газета «Слобода», № 23, 2001 г.*

*«Загар можно считать «реакцией отчаяния» организма, с целью спасти кожу: мелкие гранулы меланина (пигмента, образующегося в особых клетках кожи, поднимаются к её поверхности под воздействием ультрафиолетовых лучей (УФЛ) и выполняют роль их отражателя.*

*С годами накопление меланина, вместе с поражением лежащих ниже слоёв кожи, под воздействием УФЛ, делает кожу морщинистой и старой».*

*Журнал «Наука и жизнь», № 1, 1984 г.*

*«Интенсивное воздействие солнца, особенно с 10 до 15 часов, подавляет иммунитет, вызывает заболевания кожи, появление морщин и герпеса, ускоряет образование катаракты».*

*Рэй Саелиан, доктор медицины*

### **СРЕДСТВО ОТ СУЕТЫ**

*Орехи не терпят суеты. Чтобы их расколоть и очистить, требуются спокойствие, неторопливость и сосредоточенность.*

*И быстро орешки не проглотишь. Тщательное разжёвывание, смакование, получение удовольствия от вкуса и послевкуся — отличительные особенности их употребления.*

*А ещё, орехи — экологически чистый, полезный и натуральный источник высококачественного белка.*

Живу без спешки.

Жую орешки.

### **СУПЫ ЗАМЕДЛЯЮТ СТАРЕНИЕ**

Лёгкие вегетарианские супы улучшают пищеварение, очищают организм, усиливают обмен веществ. И замедляют старение тела.

Основой таких нежирных супов являются овощи и зелень. Можно добавлять в них мелкоизмельчённые грибы и морскую рыбу. Но не мясо и жареные продукты.

Самые стройные восточные люди — корейцы — называют себя «супоедами», и едят горячие жидкие блюда из овощей (супы), минимум, 2 раза в день — на обед и на ужин.

Вот простой способ приготовления «молодильного» супа. В кастрюлю налить чистой воды, и варить в ней то, что обычно не едят в сыром виде (грибы, рыбу, картофель, фасоль, чечевицу, вермишель, рис и т.п.). Соль и специи добавить по вкусу.

Мелко измельчённые овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, кабачок и т.п.) и зелень (петрушку, укроп, щавель, крапиву, сныть и т.п.) высыпать в кастрюлю со сваренными продуктами. Довести до кипения, и снять с огня.

### **СЧАСТЛИВАЯ ЗАРЯДКА**

*Простое эффективное упражнение для позвоночника, повышающее иммунитет, энергетику организма и уровень счастья*

Встать «солдатиком».

Мысленно говоря «ЗДО-РО-ВЬЕ», на вдохе (через нос), медленно поднять руки вперёд, ладонями вверх.

Подняв вверх руки и пятки, прогнуться. И сомкнуть ладони над головой. Мысленно говоря (при задержке дыхания) «ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е, ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е, ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е».

Выдыхая (через рот) и вслух говоря «СЧА-СТЬЕ», опустить руки в стороны. Опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить... счастье.

Можно сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

### **ЕЩЁ ОДИН (ДЕНЕЖНЫЙ) ВАРИАНТ**

Встать «солдатиком».

Мысленно говоря «ДЕНЬ-ГИ», на вдохе (через нос), медленно поднять руки вперёд, ладонями вверх.

Подняв вверх руки и пятки, прогнуться. Прогнуться. И сомкнуть ладони над головой. Мысленно говоря (при задержке дыхания) «ПРО-ЦВЕ-ТА-НИ-Е, ПРО-ЦВЕ-ТА-НИ-Е, ПРО-ЦВЕ-ТА-НИ-Е».

Выдыхая (через рот) и вслух говоря «СЧА-СТЬЕ», опустить руки в стороны. Опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить... счастье.

Можно сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

### И САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ВАРИАНТ

Встать «солдатиком».

Мысленно говоря «СЧА-СТЬЕ», на вдохе (через нос), медленно поднять руки вперед, ладонями вверх.

Подняв вверх руки и пятки, прогнуться. Прогнуться. И сомкнуть ладони над головой. Мысленно говоря (при задержке дыхания) «СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ»... (держат задержку дыхания, сколько получится).

Выдыхая (через рот) и вслух говоря «СЧА-СТЬЕ», опустить руки в стороны. Опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить... счастье.

Можно сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

### **УКРЕПЛЕНИЕ МУЖСКОЙ СИЛЫ**

Необычайный феномен —  
Каков мужик, таков и член.  
Кто ходит с гордой головой,  
Тот счастлив в жизни половой.

А потому, приободрись.  
Налейся силой.  
Подтянись.  
Ходи с улыбкою.  
Легко.  
Тяни головку высоко.

Работай радостно.  
И ловко.  
Держи в опрятности головку.  
Забудь про вялой жизни плен.  
Каков ты сам —  
Таков и член.

### **УКРЕПЛЕНИЕ ОПТИМИЗМА**

*Для исцеления любого недуга надо потратить столько же времени и энергии, сколько их было потрачено на его приобретение.*

*Каждая тяжелая болезнь есть результат ДЛИТЕЛЬНОГО негативного воздействия на душу и тело человека огромного количества мысленной, эмоциональной и физической энергии.*

*Поэтому для полного исцеления недуга требуется адекватный (соизмеримый негативному) положительный потенциал.*

*Ведь любое действие равно противодействию. А противодействие равно действию.*

Если сразу (с ходу и с налёту)

Укротить недуг не удалось,

Не беда.

Целебную работу

Не бросайте.

Дело началось.

Верьте.

Верьте.

ВЕРЬТЕ в исцеление.

Труд напрасно ваш не пропадёт.

Будет.

Будет.

БУДЕТ появление

Верных признаков оздоровления.

Продолжайте двигаться ВПЕРЁД.

### **УКРЕПЛЕНИЕ ПАМЯТИ**

Память укрепляет ловко...

Не поверите.

Кладовка.

Покопайтесь в ней скорей,

Словно в памяти своей.

Всё по полочкам расставьте.

Всё протрите.

Все поправьте.

Уберите грязь и пыль.

А ненужное —

В утиль.

И кладовки чистый вид

Вашу память обновит.

### **УКРЕПЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**

В текущий жизненный момент

Вас исцеляет не Система.

Не автор этой вот поэмы.

Стихи всего лишь инструмент.

Они —

Ваш скромный вдохновитель,

Вам помогающий любя.

А гениальный исцелитель

Вы сами.

Сами для себя.

## 2

Если бы людей излечивали лекарства и лекари, их звали бы «излекарствами» и «излекарями». Но их так не зовут. Поскольку, они только слегка лечат. То есть, снимают остроту болезней, обЛЕГЧАЮТ их.

Если бы целители, за счёт своего дара, полностью исцеляли людей, их называли бы «исцелителями». Но их так не называют. Поскольку, они только оказывают пациентам целебную помощь. Не более того. Ведь цель истинных целителей — нацелить пациентов на эффективное самоисцеление.

Потому, что исцелителем может быть только сам занедуживший.

САМ! И только для самого себя.

Подлинным, настоящим, на все 100 %, внутренним и внешним ИСЦЕЛИТЕЛЕМ всех своих болезней, неудач и невзгод.

### **УКРЕПЛЕНИЕ ТЕЛА**

Чтобы крепким было наше тело,

Надо чаще чтоб оно потело.

В бане.

Или от любого дела.

Радостно и тщательно поТЕЛО.

### **УКРЕПЛЕНИЕ УДАЧЛИВОСТИ**

Можно жить под девизом:

«Хожу там, где удача».

Но гораздо приятней

Жить немного иначе.

Жить легко.

И свободно.

Жить смеясь.

А не плача.

Вот девиз самый лучший:

«Где хожу, там удача».

### **УЛУЧШЕНИЕ АППЕТИТА**

*Еда без аппетита — это всё равно, что жарким летним днём езда на велосипеде в шубе и валенках. Никакой пользы, никакого удовольствия.*

Чтоб улучшить аппетит,

Надо, сделав бодрый вид,

И сложив ладони вместе,

Поклониться пред едой (водой).

И прочесть самонастрой:

«ЭТА ВКУСНАЯ ЕДА (ВОДА)

И ПОЛЕЗНА. И СВЕЖА.

И ЧИСТА. И ХОРОША.

И ЦЕЛЕБНА.

ДА».

*Ешьте (пейте) в добром расположении духа. Сосредоточенно. Жуйте питьё. И пейте пищу.*

*В конце трапезы скажите: «Спасибо воде и хлебу, спасибо земле и небу».*

## **УЛУЧШЕНИЕ СНА**

Говорю не шутя. Всерьёз.  
Нашим сном управляет НОС.  
Если свежестью дышит он,  
Освежит нас прекрасный СОН.

А ещё, чтоб легко засыпать,  
НАДО ноСом теПло ощущАТЬ.

*Плавное тепловое (до + 47° С) воздействие на активную гипногенную околоносовую часть лица даёт снотворный эффект.*

*Кстати, многие детёныши зверей быстро засыпают, утыкаясь носом в тёплое тело матери.*

*Нагрейте край подушки (одеяла) на батарее или утюгом, не более, чем до + 50° С. Уткните в него нос и представьте себя котёнком (зайчонком, щеночком).*

*Спите головой на север. И ложитесь спать до полуночи.*

## **УМЕРЕННОСТЬ ИСЦЕЛЯЕТ**

Не насилуйте себя оздоровлением.  
Лишь УМЕРЕННОСТЬ приводит к исцелениям.

*Увы, большинство людей не умеет соблюдать во всём разумную меру.*

*Поэтому, огромно число информанов и пищеголиков. Не говоря уж об алкоголиках, лекарствоманах, сексоманах, трудоголиках и отдыхоголиках.*

*Встречаются также спортоголики, диетоманы, загароголики, закалкоголики и т.п.  
ЛЮДИ, СОБЛЮДАЙТЕ РАЗУМНУЮ МЕРУ!*

## **УСИЛЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ**

На кухне в рамочке счастливой  
Повесьте сказочный портрет.  
В изящной рамочке  
Красивой,  
Портрет, что излучает свет.

Портрет без страхов.  
И без бед.  
Волшебный сказочный портрет.

С портретом радостно общайтесь.  
Ему игриво улыбайтесь.  
Шепчите по утрам:  
«Привет».  
И слушайте его ответ.

Но где взять сказочный портрет?  
Открою, так и быть,  
Секрет.  
Его купите в магазине,  
Где есть зеркал ассортимент.

*Зеркало должно быть изящным, в очень красивой раме. Должно нравиться вам. Тогда, при встрече в нём со своим лицом, вы будете подсознательно ощущать своё изящество и свою привлекательность. И ваше могучее подсознание сделает всё, чтобы в реальной жизни это всегда было именно так.*

### **УСИЛЕНИЕ СЧАСТЛИВОСТИ**

Ощущает счастье,  
И душой и телом,  
Тот, кто занят часто...  
Чем?  
Любимым делом.

### **УСЛОВИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Крепить здоровье никогда не поздно.  
Но должен я тебя предупредить.

Чтоб эффективно всё оздоровить,  
И самому себе не навредить,  
К рекомендациям Системы  
«ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»  
Не относись буквально.  
И серьёзно.

### **УТВЕРЖДАЮ АВТОРИТЕТНО**

Болезни, при их ЛЕЧЕНИИ, не покидают людей. А лишь переходят из одной формы в другую.  
Например, из острой формы — в хроническую.  
Или переходят из одного органа в другой. То есть, подлечиваются, смягчаются, облегчаются, притупляются, сглаживаются и т.д. и т.п.

Болезни также могут из формы физического страдания перейти в форму значительного ухудшения характера. Или в форму ухудшения судьбы.

Но они не покидают людей.

Поскольку ЛЕЧЕНИЕ почти не затрагивает глубоких внутренних причин (корней) болезней.

Лечение обычно направлено лишь на устранение симптомов — внешних (физических) следствий истинных первопричин болезней.

Лечение — это смазывание занозы зеленкой.

Людей покидают болезни только при ИСЦЕЛЕНИИ. То есть, при системном, комплексном, целостном подходе к здоровью. Ведь человек не набор самостоятельных, изолированных друг от друга, органов. А единая, ЦЕЛЬНАЯ, живая, развивающаяся система.

Исцеление любого серьезного недуга — это не единовременный акт. Это процесс. Процесс мощного очищения души и тела человека.

Исцеление не даётся просто так. Для него следует духовно созреть.

Мало знать о первопричинах (корнях) недугов. Надо очень глубоко ОСОЗНАТЬ эти первопричины,. Прочувствовать их.

Мало хотеть исцеления умом.

Надо стремиться к нему ВСЕЙ душой.

Вырабатывая стойкое намерение быть здоровым, и ОЩУЩЕНИЕ, ЧУВСТВО выздоровления.

Исцеление заслуживается и зарабатывается. Его надо выносить в себе. Вынянчить и вырастить.

### **ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ**

Формула эта (хвала небесам!)



Очень проста и красива:

СЧАСТЛИВ ЛИШЬ ТОТ,  
КТО УВЕРЕННО САМ  
СЧИТАЕТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ.

### **ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ**

Тот, кто радость излучает  
РЕГУЛЯРНО и с душой,  
Тот, в итоге, получает  
Счастье самое большое.

Если этим заниматься,  
Исключая все сомненья,  
То в реальность воплотятся  
Наши светлые стремленья.

*Для того, чтобы материализовались наши позитивные желания, надо сформировать внутри (в воображении) ЧЁТКОЕ получить желаемое от мудрой и щедрой Вселенной*

*Препятствием для этого могут служить:*

- 1. Неверие в нужный результат (связанное со стереотипными заблуждениями);*
- 2. Чрезмерное вождление, страсть, напряжение;*
- 3. Разлад между умом и сердцем (душой).*

*Если же есть мощное единство ума и сердца, ясное видение конечной цели, настойчивость и определённое терпение, всё задуманное обязательно успешно материализуется.*

*Вселенная заботится о каждом человеке. И стремится превратить в реальность все наши мысленные намерения, подкреплённые соответствующими чувствами.*

### **ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОРОСТКИ**

Пророщенные зёрна пшеницы укрепляют иммунитет, заряжают энергией, очищают от шлаков и токсинов, успокаивают нервы, улучшают обмен веществ и сон.

Приобрести зёрна можно на рынке или в магазине. Продаются специальные пакетики с надписью «Зерно пищевое».

А покупные огородные семена использовать нельзя. Поскольку их обрабатывают удобрениями.

Есть много способов проращивания.

Вот самый простой.

Зёрна, тщательно промыв холодной водой, тонким слоем высыпать на плоскую тарелку. Покрывать марлей (бинтом). И сверху налить немного чистой воды комнатной температуры.

Тарелку поставить в тёмное и тёплое место. Марля должна быть всё время влажной.

Через 1-3 суток семена набухнут. И появятся белые росточки.

Переложить зёрна на тёмную влажную ткань. И держать на свету (но не под прямыми солнечными лучами) ещё 1-2 суток, периодически смачивая ткань. Затем тщательно промыть, чтобы исчез резкий запах. И использовать в пищу.

Хранить проростки можно не более 2-х суток в холодном месте. Но лучше съесть их сразу.

Росточки должны быть 1-3 мм, иначе они будут жёсткими, невкусными и менее полезными. Можно кушать и набухшие зёрна.

Тепловая обработка лишает зёрна полезных качеств.

Проростки можно сочетать с любыми овощами, приправами, орехами и добавками. Кроме мёда.

Жевать зёрна надо до тех пор, пока они не превратятся во рту в кашицу.

Если жевать трудно или лень, можно растолочь проростки механическими приспособлениями.

### **ЦЕЛЕБНЫЙ ОГОРОД**

Если есть огород у вас,  
То о нём расскажу сейчас.

Огород —  
Это ваш портрет.  
Вашей сущности трафарет.  
И растут здесь во всей красе  
Ваши плюсы и минусы все.

Сорняки у вас высоки?  
Это слабостей ваших ростки.  
Корни их —  
Ваших бед корешки.  
А цветочки их —  
Ваши грешки.

Сорнякам объявляем бой!  
Хватит с вредной  
Дружить травой.  
Начинаем прополку гряд.  
Осторожно!  
Не всё подряд.

Стебли наших полезных культур  
Оставляем без процедур.  
А всё лишнее с корнем рвём.  
И без хворей и бед живём.

### **ЧАША ЗДОРОВЬЯ**

Человек имеет право быть полной чашей здоровья.  
У здорового человека всё является здоровым.  
И одежда. И обувь. И причёска. И лицо.  
И мимика. И осанка. И походка.  
И зубы. И другие части тела.  
И постель. И жилище.  
И все личные вещи.  
И пища. И речь.  
И чувства.  
И мысли.  
Мысли о гармонии, радости и любви.

### **Я НАПОСЛЕДОК ВАМ СКАЖУ**

Всем открыта «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ».  
Принимайте жизнь с любовью.

С радостью.  
И красотой.  
С нежностью.  
И чистотой.

Пойте.  
Двигайтесь.  
Любите.  
Восхищайтесь.  
И творите.  
Веселитесь.  
Улыбайтесь.  
Исцеляйтесь.

**ВНИМАНИЕ!**

*Всю эту книгу и любую её часть МОЖНО свободно копировать (не с коммерческой целью) — в любой форме и любыми средствами.*

*При копировании УКАЗЫВАЙТЕ НАЗВАНИЕ КНИГИ, ФАМИЛИЮ АВТОРА и НЕ ИСКАЖАЙТЕ ТЕКСТ!*

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>