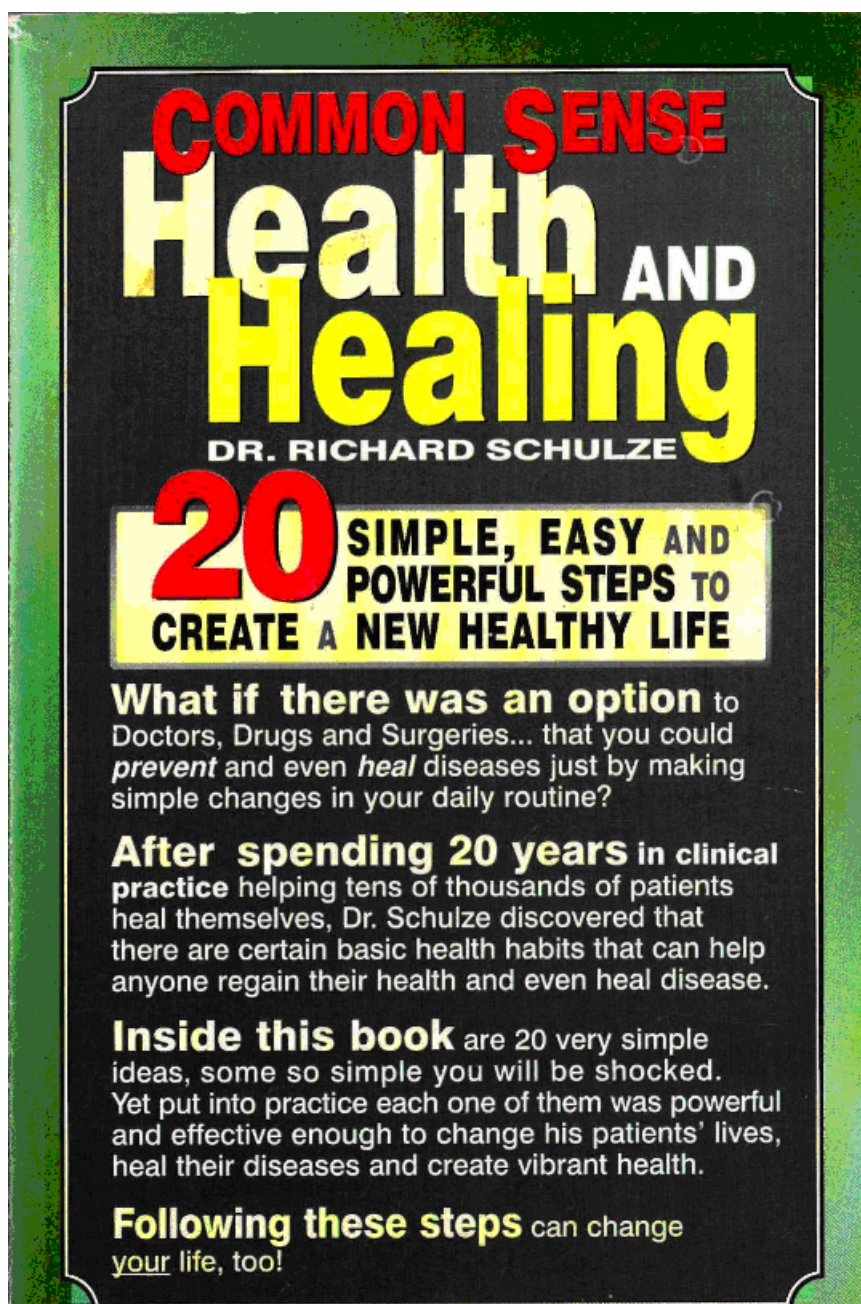
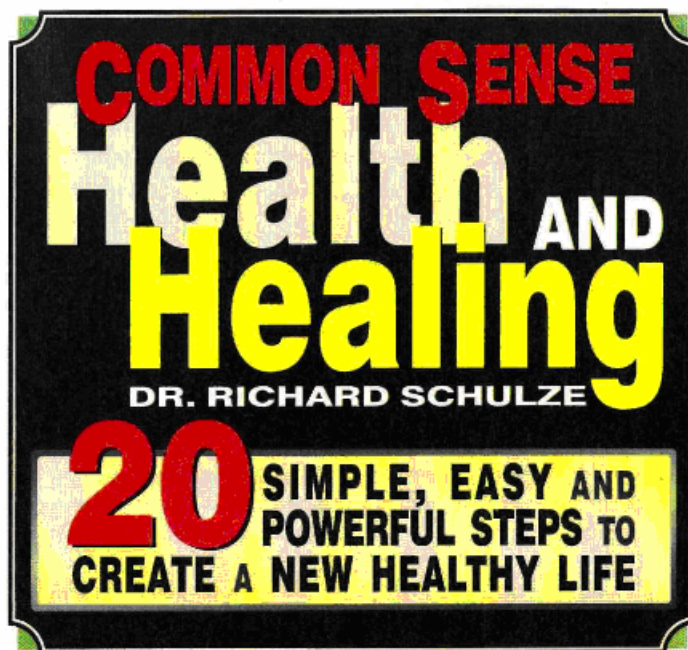


Данная работа предоставлена в целях ознакомления и изучения, незаконное копирование, или коммерческое использование запрещены. Переводчик не несет ответственности за верное\неверное использование информации, изложенной в данной книге.





**NATURAL HEALING
PUBLICATIONS**

*The **VOICE** of Dr. Richard Schulze*

ЗДОРОВЬЕ И ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

20 простых, не сложных и мощных шагов к созданию
новой, здоровой жизни.

Published by Natural Healing Publications P.O. Box 3628, Santa Monica, California 90408 1-877-TEACH-ME (832-2463)
© Copyright 2002, Natural Healing Publications. All rights reserved.

Когда люди искажают, неверно цитируют и даже разбавляют сообщения, программы и травяные формулы доктора Шульце, то программы не работают и люди не выздоравливают. Поэтому, чтобы защитить общественность, Natural Healing Publications серьезно относятся к судебному преследованию нарушителей авторского права.

Ни в коем случае физическое лицо или организация не может копировать любую часть этой работы, или включать любую часть этой работы в любую другую публикацию без письменного разрешения от Natural Healing Publications. Эти запреты одинаково распространяются и к электронным, и к печатным экземплярам этой защищенной работы. Эти запреты также относятся к Интернету.

Library of Congress Catalog Card Number: PENDING Common Sense: Health and Healing
ISBN: 0-9671569-3-4

Printed on 100% chlorine and bleach free recycled paper using soy-based inks

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ от наших адвокатов:

Эта книга издана в соответствии с первой поправкой Конституции Соединенных Штатов Америки, которая предоставляет право открыто и свободно обсуждать все вопросы общественного характера и выражать точки зрения независимо от того, насколько спорными или неприемлемыми они могут быть. Однако, медицинские группы и фармацевтические компании наконец проникли в сферу законотворчества и нарушили нашу священную конституцию. Поэтому мы вынуждены дать Вам следующие ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ: Если Вы больны или у Вас диагностирована какая-либо болезнь, то, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом до каких-либо действий по применению любой естественной лечебной программы. На многие продукты, травы или другие естественные вещества у некоторых людей иногда могут быть опасные аллергические реакции или побочные эффекты. Люди даже умирали от аллергических реакций на арахис и землянику.

Любая из программ в этой книге может быть потенциально опасной, даже смертельной, особенно если Вы тяжело больны. Поэтому, любой естественный метод, о котором Вы узнаете в этой книге, может нанести ущерб вместо пользы.

СНАЧАЛА ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СВОЕГО ДОКТОРА, но помните, что у большинства докторов полностью отсутствует образование в сфере естественных лечебных методик и траволечения. Они, вероятно, отговорят Вас пробовать любую из программ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА РИЧАРДА ШУЛЬЦЕ

Как определить мошенников

Подтверждение знаний доктора Шульце

КЛИНИЧЕСКИЕ ТАБЛИЦЫ И АФФИРМАЦИИ

Первые 5 Минут в Клинике доктора Шульце

Дефектная математика медицины

Различия между "Естественным заживлением" и "Медицинским вмешательством"

Фундаментальные категории, определяющие Ваш уровень здоровья

ГЛАВА 1 - Чистая вода

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 2 - Свежий сок

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 3 - ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ЕДА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

Программа вегетарианского питания

Программа построения здоровья

ГЛАВА 4 - ЖИВАЯ ЕДА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 5 - ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

Программа детоксикации кишечника

ГЛАВА 6 - ОЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

5-дневная программа очистки и

детоксикации

ГЛАВА 7 - ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 8 - РАСТЯЖКА, ХОДЬБА, ДВИЖЕНИЕ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 9 - ВОДНАЯ ТЕРАПИЯ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 10 - ЕСТЕСТВЕННАЯ ОДЕЖДА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 11 - ЕСТЕСТВЕННАЯ УБОРКА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 12 ОТКАЗ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 13 ВЫБРАСЫВАЕМ МУСОР

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 14 ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 15 САМОВЫРАЖЕНИЕ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 16 ПОМОЩЬ ДРУГИМ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 17 СМЕХ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 18 БОЛЬШЕ СЕКСА

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 19 СЛУШАЙТЕ СЕБЯ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 20 ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Зачем это мне?... Факты... Как это применять

ГЛАВА 21 ПОСЛЕДНИЕ МЫСЛИ

Сожаления последнего часа

Стихотворение от умерших пациентов

доктора Шульце

Цитата доктора Шульце:

"Вылечить болезнь и выздороветь очень просто и легко. *Все, что Вы должны сделать* - это сперва ПРЕКРАТИТЬ делать то, что Вы делали для создания болезни, и НАЧАТЬ создавать новые привычки, которые Вас излечат и создадут прекрасное здоровье. *И вот тут происходит чудо...*"

Эта книга посвящена:

Адаму Лоефу, моему другу, за твою сильную поддержку моей работы, за твои сильные лидерские качества в управлении American Botanical Pharmacy, за твои развитые фокусировку и ясность, которые помогли донести мое сообщение миллионам людей, и особенно за твою готовность учиться, узнавать новое и расти каждый день.

Анише Джонс - за твою большую любовь, личную поддержку, храбрость, страсть, и за поддержание живости моего духа, за чувство целостности.

Артуру, моему сыну, который не дает мне постареть и сам является будущим для здоровых и любящих детей.

Моей графической команде, снова Адаму, Тай, Греггу, Полу и Джошу. Без ваших значительных усилий и нескольких бессонных ночей, эта книга не была бы напечатана.

Доктору Рокэннону Макгрегору, моему давнему другу и компаньону во многих естественных лечебных приключениях. Мы вместе прошли по многим дорогам, по которым большинство людей бы не пошли. Какое веселье!

Девамагру, Питеру, Джексону-Мейну и всем моим практикующим студентам и рыцарям за дело здоровья во всем мире. Я посылаю вам свою любовь и поддержку. Продолжайте в том же духе эту важную работу.

Тее, Лионелю, Марлину, Чаду и Луи - спасибо вам!

И, наконец, доктору Брюсу Паркеру - за то, что он помогал моей спине чувствовать себя хорошо, пока я сидел сидел в течении месяца, создавая эту книгу.

Dr. Richard Schulze

#От переводчика#

Здравствуйте, друзья!

Вашему вниманию предлагается книга одного из лучших травников в мире – доктора Ричарда Шульце, ученика известного травника, доктора Реймонда Кристофера. В книге в яркой, доступной и увлекательной форме описываются процедуры, применение которых навсегда меняет жизнь, принося в нее здоровье высочайшего качества. В нынешнем мире на тело, разум, психику и душу человека оказывает влияние множество факторов, создавая нездоровые условия существования. Да и сам человек способствует износу своего организма, подрывая силы вредными привычками, нездоровым питанием, отсутствием режима отдыха и физических упражнений, отрицательными эмоциями. В таких условиях тело отказывается работать, появляются болезни, все существо человека меняется, он не может получать полноценное удовольствие от жизни.

В этой книге указываются способы как можно снять чрезмерное напряжение со всех систем организма, как оптимизировать их работу, как, наконец, дать возможность телу самому восстановиться, вылечить, построить, регенерировать себя, рассказывается чего избегать, к чему стремиться, как вступить в непрекращающуюся фазу счастливого бытия.

Применение этих мощнейших двадцати шагов очистительной, регенеративной, просветляющей и общеукрепляющей программы позволит пошагово вернуть здоровье, создать запас прочности (как физической, так и психической).

После этой программы вряд ли захочется идти старым путем, а для нового необходима совершенно иная картина мира, построенная на принципах целостности, равновесия, самообразования, наблюдения. Возможно, Вам захочется больше узнать о человеческом теле с точки зрения натуропатов, адептов голодания, врачей РДТ (разгрузочно-диетической терапии), сыроедов, вегетарианцев, йогов, спортсменов и прочих людей, ведущих ЗОЖ (здоровый образ жизни). С этой целью предлагаю Вам прочесть указанную ниже литературу.

«Целебная система бесслизистой диеты» Арнольд Эрет

<http://zarubezhom.com/AEhret.htm>

http://www.koob.ru/ehret/mucusless_diet

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=153>

«Жизненно важные вопросы» Арнольд Эрет

<http://zarubezhom.com/Erhet49.pdf>

«Сбор трав для каждой женщины» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=225>

«Самолечение травами на дому» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=236>

«Информационные бюллетени, том 1» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher1.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=250>

«Информационные бюллетени, том 2» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher2.htm>

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=252>

«Информационные бюллетени, том 3» Джон Кристофер

<http://zarubezhom.com/Christopher3.htm>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=263>

«Информационные бюллетени, том 4» Джон Кристофер

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=271>

<http://zarubezhom.com/Christopher4.htm>

«Информационные бюллетени, тома 5,6,7» Джон Кристофер

<http://golodanie.su/forum//downloads.php?do=file&id=277>

<http://zarubezhom.com/Christopher567.htm>

«Как вернуться к жизни» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov.htm>

«Чем наполнить организм?» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/Stoleshnikov2.htm>

«Физиологические основы лечения Баней болезненных состояний» проф. А.П.Столешников

<http://zarubezhom.com/BANYA.htm>

«Как жить 100 Лет, или беседы о трезвой жизни» Луиджи Корнаро

<http://zarubezhom.com/Kornaro.htm>

«Неизлечимых болезней нет» Ричард Шульце

<http://zarubezhom.com/Schultze30.pdf>

<http://golodanie.su/forum/downloads.php?do=file&id=280>

Все эти книги представлены на русском языке благодаря энтузиазму отдельных переводчиков-аматоров, дабы содействовать проникновению полезной и жизненно важной информации в умы людей, не знающих английский язык. Книги можно взять на сайтах <http://fito.tk/> ; <http://zarubezhom.com/> ; <http://golodanie.su/forum//index.php>

Конкретно эта книга, как и практически все, переведенные мной, появилась благодаря поддержке замечательного равнодушного человека из Америки.

Также хочу поблагодарить человека, работающего под псевдонимом «проф. А.П.Столешников» - именно он своими трудами познакомил меня с голоданием, питанием, траволечением, а его Кафедра научной иверологии дает много пищи для размышлений.

Всего доброго!

Удачи на пути здоровья!

E-mail для пожеланий и предложений: justmypostbox(зверушка)gmail.com

ПРЕДИСЛОВИЕ

К ПЕРВОМУ ВЫПУСКУ

ДОКТОР РИЧАРД ШУЛЬЦЕ

АВГУСТ 2002

Из словаря Webster's College Dictionary, последний выпуск:

Ерунда (bool' shit) [Сленг] существительное. Глупый, преувеличенный, или хвастливый разговор; **БЕССМЫСЛИЦА** - bull shit-ting - говорить чепуху (несколько вульгарно)

Почти каждый день моей взрослой жизни я встречаю людей, которые говорят мне: "Ты должен прочесть эту книгу по оздоровлению"; или: "Я видел, книгу о травах, которая тебе понравится"; или, самое жуткое: "Я хотел бы, чтобы ты прочел мою новую книгу о питании". Мой обычный ответ этому человеку состоит в том, что мне это точно не понравится. Фактически, я бы сказал, что есть приблизительно 99 % вероятности, что я эту книгу просто возненавижу. Простая причина почему она мне не понравится - потому что это ерунда. Конечно, я мог бы сказать, что это "фантастика", что означает, что это что-то выдуманное или лишь предполагаемое, но это определение слишком мягкое. За мои три десятилетия практики я видел как люди умирают, сжимая эти книги со сказками оздоровления на их смертном ложе, все еще веря, все еще надеясь до конца, синяя, делая последних вдох, корчась от боли, задыхаясь от рвоты, и, в конечном счете, умирая. Таким образом, я предпочитаю говорить, что эти книги - чужь собачья, потому что от них разит зловонием, а их авторы полны дерьма!

Если я захочу почитать фантастику или беллетристику, то почитаю "Приключения Гекльбери Финна" или "Моби Дика". По крайней мере, я предварительно предупрежден, что это - выдумка, притворство, забавная история, развлечение.

Классическим примером фантастики, которую выдают за правду, является деловая секция любого книжного магазина. В них есть полки и столы, заваленные книгами, озаглавленными "Как быстро разбогатеть" или "Как стать миллионером". Единственный юмор состоит в том, что приблизительно 99 % авторов этих книг сами не богаты и не являются миллионерами. Не думаете ли Вы что, если они бы они действительно знали как сделать миллион долларов, то они сначала бы сами для себя его сделали? Так что после того, как Вы уберете из этой группы J. Paul Getty и парочку других фактических авторов-миллионеров, Вы получите десятки тысяч книг, которые люди покупают, чтобы научиться как разбогатеть, но у автора самого об этом нет ни малейшего представления. Подумайте об этом: если автор действительно знал как сделать миллионы, и действительно делал миллионы, то почему они будут напрасно тратить время, сочиняя книги, а не делая миллионы? Они точно не писали бы книги, рассказывая Вам как стать их конкурентом.

Видели ли Вы когда-нибудь наклейку на бампере, или слышали замечательное простое утверждение:

“ПОДВЕРГАЙ СОМНЕНИЮ АВТОРИТЕТ”?

Сомневаться в авторитете буквально значит подвергать сомнению силы АВТОРА.

Я имею в виду следующее: Я говорю о тысячах и тысячах книг о здоровье, естественном заживлении, книг по травничеству, доступных в книжных магазинах и магазинах здорового питания по всей Америки и, фактически - во всем мире. Причина почему мне не нравятся 99 % этих книг, состоит в том, что они - выдумка, которую выдают за правду, а люди из-за этого умирают.

ПЯТЬ СОВЕТОВ

ПО ВЫЧИСЛЕНИЮ КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ И ЗАЖИВЛЕНИИ, КОТОРАЯ НЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ ПОЛЬЗЫ!

Или... Как судить книгу по ее обложке... или, более точно - по ее автору.

Первое место, которое следует осмотреть, проверяя любую книгу о здоровье - внутренние стороны обложки, или сзади на обложке. Это место, где Вы обычно найдете несколько параграфов об авторе. Издатели часто скрывают или быстро проскальзывают по верительным грамотам (образованию, опыту и т.д.; прим.пер.) автора. Это обычно происходит, потому что у этих авторов никаких грамот (дипломов, историй болезней и прочих документов; прим.пер.) нет, или, по крайней мере, нет таких, которые бы прямо относились к предмету книги. Следующее - это контрольный список, который я за эти годы давал многим студентам и пациентам, чтобы помочь им оценить потенциал заживления любой книги о здоровье.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ШАРЛАТАНОВ.

СОВЕТ #1

У Автора должен быть обширный ЛИЧНЫЙ ОПЫТ с собственной программой, которую он использовал на себе.

Я фактически предпочел бы, чтобы автор был болен, действительно болен, если не умирал, и затем создал программу, чтобы спасти собственную шкуру. Я знаю, что для меня лично, мои

страсть, энтузиазм, интенсивность и драйв происходят от того факта, что врачи сказали мне, что я буду мертв прежде, чем мне исполнится двадцать лет, и что я отчаянно начал выяснять как излечить себя от того, что врачи называли неизлечимой болезнью. **СТРАХ** - это невероятно мощный мотивационный инструмент. **ОК**, конечно, не все столь же удачливы как я - родиться больными, а затем иметь просвещение и знания вылечить себя, но черт побери, **я хочу чтобы автор заплатил какую-то серьезную цену** - чтобы это была, по крайней мере, смертельная болезнь близкого родственника, или страдания его собаки.

И я даже не хочу слышать о любой оздоравливающей или заживляющей программе, в которую автор также полностью не погрузился сам, **и в течении многих лет**. Я так устал слушать мнения советников по вопросам секса, являющихся на самом деле девственниками. Если моя жизнь находится на кону, я хочу некоторый чертовски мощный личный опыт. Я не думаю, что это слишком большое требование.

Аналогия с программным обеспечением

Нет ничего худшего, чем модернизация Вашего любимого программного обеспечения до последнего выпуска, после которой обнаруживается, что оно работает не очень хорошо, не связывается с большинством Ваших других программ. И заканчивается это все тем, что оно портит и разрушает файлы с данными, и гробит Ваш компьютер. Это происходит только потому, потому что автор или программист не проверял их работу достаточно долго. Вот почему сегодня большинство пользователей компьютера скептически относятся к горячим, новым выпускам программного обеспечения, к модернизациям и операционным системам, а хочет видеть программы, испытанные в полевых условиях в течении хотя бы одного года, прежде, чем они загрузят их на свой компьютер, и будут тратить впустую их с трудом заработанные деньги и время, и рисковать разрушить здоровье их компьютера. Видите что я хочу сказать, и похожесть этой ситуации?

Таким образом, я хочу, я требую, чтобы эти авторы трудов о здоровье и заживлении проделали их собственную программу 100 раз, разрешая все петли и затруднения, и я хочу, чтобы они проделали ее в 100 раз более интенсивно, чем то, что они предлагают мне сделать в их книге, и я хочу, чтобы они сделали это ста различными способами со ста различными переменными. Я хочу, чтобы они ЗАШЛИ СЛИШКОМ ДАЛЕКО в их программе, причинили себе боль и сделали себя больными, вырвали и обкакались, и таким способом поняли что есть "слишком много", и, что еще более важно, что есть "слишком мало" и что совсем не будет работать. Я хочу, чтобы они лично знали свою программу от и до, применяли ее на своих близких родственниках, их друзьях или на их кошке, пока они действительно не познают в глубине души, в их костном мозге, в их душе **ТО**, о чем они говорят. Если они так не делают, то Вы правильно угадали - это все ерунда и чужь собачья.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ШАРЛАТАНОВ.

СОВЕТ #2

У автора должно быть некоторое **СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ**, которое является специфическим и конкретным для его программ в книге.

Если этого нет, тогда я, по крайней мере, хотел бы получить некоторое объяснение того, каким образом автора получили свои сообщения о заживляющем знании. Я полностью принимаю наличие просветления или проведение года в лесу наедине. Это не обязательно должно быть формальное систематическое образование любого вида. Но я хотел бы увидеть некоторые их личные данные относительно того, почему они чувствуют, что имеют достаточную квалификацию, чтобы написать книгу по этому предмету, прежде, чем я буквально поставлю на кон свое здоровье. (Между прочим, я не принимаю АА, ВА или степени магистра, или даже докторскую степень в любом не связанном с темой книги поле.). Сколько книг Вы могли увидеть, в которых автор должен перечислить его не относящиеся к теме степени и достижения, как будто они должны получить особое одобрение или кредит доверия от читателя за то, что их родители послали их в колледж, вместо того, чтобы они пошли на работу. Какое отношение имеет ихняя степень магистра в области искусств к моему желчному пузырю?

Кроме того, не вводите в заблуждение другими авторами, у которых есть хорошие регалии и образования в очень похоже звучащем поле, или невероятное образование и степени, но в тесно связанном поле. Это очень распространено в траволечении и естественном заживлении. Например, хотя ботаника - наука обо всех растениях, а затем о категоризации их по изменениям в их цветах, а фармакология и фармакогнозия - науки об исследовании химикалий в растениях и как они оказывают влияние на Ваш метаболизм, а этноботанику считают исследованием того, как наши предки использовали травы, у специалистов в любой из этих смежных областей обычно есть множество мнений, теорий и гипотез, которые они обнаружили в библиотеке или в Интернете, о том, как растения используются для заживления. Но ни одна из их травяных теорий не выдержит проверки необходимостью растворить и вывести камень из Вашего желчного пузыря, или почки, используя травы.

Я лично знаю авторов сотен изданных книг по естественному заживлению и травяной медицине. Я многих из них нанимал, чтобы они преподавали в колледжах, в которых я консультирую по всему миру. Они - эксперты в их особой, специальной отрасли, но после этого они идут и пишут книгу по травяной первой помощи, когда фактически их удел как экспертов - идентификация растений.

На ту же тему - я знаю о популярной книге, написанной травниками, которые специализировались в создании травяной косметики, лосьонов для рук и кондиционеров для волос, но они нуждались в деньгах и написали книгу о лечении травами рака и других дегенеративных заболеваний. Они - самые опасные авторы из всех, по этому читайте об образовании, опыте и достижениях авторов очень внимательно. От этого может зависеть Ваша жизнь.

И если вдруг оказывается, что книгу по естественному заживлению или травяной медицине пишет профессиональный медик (MD), то это даже большее отклонение. Это столь же смешотворно, как если бы профессиональный преступник писал книгу на темы честности и этики. Если у этого MD не было какого-то удивительного просветления типа удара молнии, при помощи которого он осознал почему он отошел от пути медицинского безумия, а затем он полностью признал, что теперь понимает, что большинство всех врачей - жадные, легкомысленные мясники, и что практика современной медицины и больницы ответственны за убийство гораздо большего количества людей, чем количество тех, кому они помогают, и что он приносит извинения за все неправильные дела, которые он сделал во время его бессознательного прошлого, если он не переломит себя и не падет ниц то его работа не имеет доверия, и такой врач должен скорее писать книгу по хирургии, химиотерапии или антибиотикам.

Я очень серьезно отношусь к этой проблеме: книги о естественном заживлении, написанные врачами, которые изучали только болезнь и не имеют никакого образования в сферах здоровья, питания, естественного исцеления и гербологии - это, Вы правильно угадали - **ерунда!**

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ШАРЛАТАНОВ.

СОВЕТ #3

У автора должен быть КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ успешной помощи сотням, если не тысячам людей излечить себя и выздороветь, используя его программу.

В отличие от большинства людей, мне абсолютно безразлично является ли книга бестселлером Нью-Йорк Таймс, и продается тиражом более миллиона копий. Игрушки Pet rocks тоже продавались на миллионы долларов. Никто и никогда не говорил, что средний потребитель - это хороший оценщик качественного товара. Люди любят разные причуды, а причуды заживления часто перегорают по той простой причине, что они не работают.

Я хочу знать и видеть, что автор проинструктировал многих людей о том, как следовать программе, и что эти люди излечили свои болезни и недуги, излечили себя, а затем построили сильное здоровье и оставались свободными от болезней дольше, чем средний человек, получающий ортодоксальное медицинское лечение.

Вот где большинство медицинских авторов терпит неудачу и не проходит этот тест. Даже если они излечили себя от серьезной болезни, используя их программу, и даже если врачи говорили, что у эти люди неизлечимы - это могла быть лишь счастливая случайность. Некоторые люди выпрыгивают в лотерею, но вероятность того, что Вы не выиграете - 10 миллионов к 1. Люди излечивают себя от рака, выпивая пиво, потребляя хот-доги и сахарную вату, но такое чрезвычайно редко. Таким образом, я хочу видеть их личный опыт по вопросам их собственного чудо-исцеления и по программе, которую они, разлив ее тогда, пробовали на других, чтобы увидеть - работает ли она для кого-либо еще, кроме них самих. Действительно ли эта программа является лучшей, более эффективной и буквально удивительной новой модернизированной "Программой детоксикации кишечника", или все это только газы?

Во время процесса обучения любого врача, его мозг заполнен миллионами идей и так называемых фактов, гипотез и предположительно доказанных теорий, а также некоторыми действительно хорошими программами, но для студента они все смотрятся одинаковыми. Студент не может дифференцировать факты и выдумки. Вот где на помощь приходит клинический опыт. Помощь реальным людям, с реальными болезнями, возвратиться к действительно здоровому состоянию, помогает очень быстро выявить и искоренить все неэффективные программы. Это тот момент, когда пациенты обучают студента в настоящего врача.

Один из величайших естественных целителей Америк, покойный доктор Джон Р. Кристофер, мормонский доктор из Юты, у которого я был учеником, был редким примером великого врача. Редким потому, что он действительно помог тысячам и тысячам людей по всей Америке излечить их болезни, даже так называемые "неизлечимые". Доктор Кристофер хорошо знал, кем были его действительные учителя, и часто говорил, что: "5 % того, что я знаю, я выучил в школе,

а 95 % знаний - получил от своих пациентов в клинике". Этот очень мудрый человека и великий травяной доктор знал откуда берутся реальные знания.

В мире много невероятных ученых, ботаников, фармакологов, травников, мастеров-травников и медицинских травников с различными научными степенями. Они преподают в медицинских университетах по всему миру и везде читают лекции. Их почти всегда можно найти выступающими на больших важных конференциях о здоровье, экспозициях и "продвинутых" сборах людей со здоровым образом жизни. Они пишут многочисленные статьи в журналах, проектируют формулы для знаменитых травяных компаний, и компаний по БАДам, и часто являются членами-учредителями естественных, гербологических и оздоровительных организаций. Они потратили бесчисленную уйму часов, взаимодействуя с другими гуру здоровья. Но вся их работа - ересь, третьесортные сплетни - потому что у них нет никакого практического, клинического опыта. У них просто никогда не было пациентов.

Вот то, что Я хочу: я хочу видеть, чтобы результаты их лечения (которые, мы надеемся, они лично испытывали и утверждают в их книге, что они действительно настоящие) часто повторялись. Я хочу видеть минимальное число людей за минимальный промежуток времени. Я говорю, что этот минимум должен составлять 5 лет клинической практики и 4 000 визитов пациентов. Это просто необходимо потому, что в клинических условиях с реальными, живыми, больными людьми, стучащимися в Вашу дверь, Вы быстро вынуждены отделять методы, которые работают, от тех, которые не работают; в конце концов - это вопрос жизни и смерти. Также, на этом этапе большинство хороших врачей выбрасывает большинство своих книг и забывает большую часть того, что они изучили в школе, выбрасывают их стетоскопы и сфигмоманометры, смягчают собственное "Я все это знаю"-эго, и угнетаются случаями пациентов, которые не ответили на лечение и умерли. Что еще более важно - они поняли "что работает" благодаря тем их пациентам, которые все еще живы. Теперь они действительно знают, что действует, а что (Вы снова угадали) - ерунда и чушь собачья.

Проницательная аналогия

Что, если Вы вошли в самолет с только одним пилотом, и перед взлетом этот пилот объявил, что у него много степеней в авиации, что он прошел школу обучения пилотов, провел бесконечные часы на компьютерном тренажере полетов, но фактически прежде никогда не был на борту самолета и никогда сам им не управлял. Я надеюсь, что Вы увидите как все пассажиры с паникой и криками бегут выпрыгивать из входной двери. Книжки о Здоровье и Заживлении, написанные авторами без клинического опыта, ничем от вышеописанного не отличаются.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ШАРЛАТАНОВ.

СОВЕТ#4

Программа должна быть ПРОСТОЙ и должна иметь ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. Она не должна лечить один орган, делая другой орган больным. Никаких компромиссов.

Все лечебные программы должны быть простыми. Если она слишком сложная, то автору нужно провести больше времени в клинике - точно так же, как прекрасному молодому портвейну нужно время, чтобы состариться в бутылке. Такие программы просто еще достаточно не

переработаны. Перепроверьте их через 5 или 10 лет и посмотрите приведены ли они, наконец, к нормальному виду. Я нахожу, что сложные программы написаны людьми, которые не сосредотачиваются на основных принципах здоровья и заживления. Вместо этого, сложные программы написаны и разработаны людьми, которые все еще сосредоточены на том, чтобы убить или вылечить болезнь. К сожалению, много авторов, особенно имеющих медицинское образование, часто настолько разрушены этим образованием, что они никогда не будут в состоянии видеть вещи с простой и естественной точки зрения. Они никогда не смогут быть естественными целителями, потому что они столь сильно сосредоточены на убийстве Вашей болезни, что пропустят простую ее причину, которая лежит прямо перед их носом.

Программа также должна сделать здравый смысл. Программы большинства людей его не имеют. Если Вам программа не кажется правильной это потому, что она действительно неправильная. Все замечательные лечебные программы имеют здравый смысл. Наконец - медицинская программа не должна лечить один орган, делая другой орган больным. Никаких компромиссов. Сколько раз Вы слышали как врачи полностью подавили рак, вырезали все пораженные ткани методами хирургии, сожгли их радиацией и до смерти отравили все злокачественные клетки химиотерапией, но пациент умер. Давайте посмотрим - подвергнуться хирургической операции, обгореть, отравиться, заплатить сто тысяч долларов, и умереть. Назовите меня глупым, но это не похоже на очень хорошую программу. Современная медицина также полна компромиссных лекарств вроде примите эту таблетку, и Вы будете в состоянии съесть и переварить что-угодно, но... Вы можете заболеть раком печени. Или примите это лекарство, чтобы помочь Вашей печени, но... это может убить клетки почек. Или Вы начинаете принимать лекарства бета-блокаторы от нерегулярных сердечных сокращений, но если Вы раз забудете принять свои таблетки как только начали курс лекарств, то Вы умрете от тяжелого сердечного приступа.

Медицина полна опасных компромиссов, но также и многие программы естественного заживления. Много естественных докторов предлагают делать промывания печени и желчного пузыря с помощью газированной Кола, но когда я последний раз проверял, Кола не является чем-то естественным. Другие естественные доктора предлагают промыть Ваш кишечник сильными соляными промываниями, но если у Вас есть высокое кровяное давление, это промывание может Вас убить. ВСЕ лечебные программы должны также быть питательными и здоровыми. Я знаю, что это звучит почти слишком просто для понимания, по этому я повторяю:

Все лечебные программы должны быть здоровыми.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ШАРЛАТАНОВ. СОВЕТ #5

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ МЕРТВЫХ АВТОРОВ

Если автор уже мертв, это не обязательно лишает законной силы его работу, но во многих случаях работа была изменена, ослаблена, сделана более политкорректной или даже юридически безопасной чтобы защитить живых семью и наследников. В конце концов, автор был, вероятно, клинически укрепленный радикальный естественный целитель, а теперь почти считается политически некорректным динозавром. К сожалению, автор больше не может защитить свою работу от этого типа искажений, и все, что он может сделать - это возвращаться в могиле, в то время как люди становятся еще более больными от использования его ослабленных программ и обновленных травяных формул. Тем временем, их живые родственники обналичивают их чеки с гонораром.

Многие из продаваемых сегодня наиболее популярных книг по естественному заживлению и травяной медицине, были написаны людьми, которые теперь мертвы. Часто книга была фактически написана или обновлена (разбавлена водой) дочерью\сыном, или племянницей\племянником, или другим родственником. Не смейтесь по этому поводу. Так обстоит дело со многими из самых популярных в обращении книг. Многие из этих книг также скомпилированы фантомными писателями, которые берут заметки человека после его смерти и буквально делают по ним книгу. Я даже знаю о об одной такой книге, написанной соседом автора, который вообще не имел никакого опыта в этом поле, но хорошо обращался с компьютером.

Остерегайтесь книг, которые были обновлены роскошными новыми обложками. Я выяснил, что большинство из них стало политкорректной, разбавленной версией оригинальной работы врача, откуда все эффективные, но, возможно, незаконные или юридически спорные лечебные программы, были удалены юридическим отделом издателя, или робкими и бесхребетными родственниками. Я также часто видел как из эффективных травяных формул великих докторов удаляют компоненты, а естественные лечебные программы "модернизируются" потому, что, предположительно, "времена изменились". Ну, времена-то, возможно, изменились, но человеческое тело - нет.

Если Вы верите в автора, но он мертв - или попытайтесь найти старые копии его книг, которые были изданы в то время, когда он был жив, или найдите его лучших студентов, учеников и интернов и посмотрите что они делают.

Зачем я вообще забочусь о том - купите ли Вы бесполезную книгу? Почему это - проблема?

Вероятно, потому что я слишком много лет провел в клинике, и у меня слабость к умирающим пациентам, которые отчаянно пытаются остаться в живых, соблюдая ерундовые программы. Можете назвать меня мягкотелым, но мне не нравятся люди, охотящиеся на больных и отнимающие у них последнее в заключительные дни их жизни. Конечно, медицинские врачи наиболее известны таким поведением.

Если я до сих пор не был достаточно очевиден, то разъясню еще подробнее. Лучший вариант развития событий при покупке и чтении этих ничего не стоящих книг - то, что Вы только тратите впустую свои с трудом заработанные деньги и то небольшое количество времени, оставшееся у Вас в запасе. Даже хуже - Вы можете сделать себя очень больным (как я сам делал много раз), следуя теоретическим программам. Вы можете быть первым человеком, который фактически серьезно отнесся к этому автору и будет следовать его программе. Если Вы хотите быть астронавтом или пионером - прекрасно, но если Вы хотите выздороветь, то вместо этого можете даже заболеть. К счастью, большинство этих экспериментальных программ только вызвало у меня рвоту фонтаном, дурноту и действительное понимание каково это - быть астронавтом, непосредственно изучая в течении нескольких дней законы ректального реактивного ускорения.

Но худший вариант развития событий - то, что Вы очень больны, имеете в остатке мало времени, врачи взяли все Ваши деньги и сказали Вам идти домой и умирать. Вы надеетесь, что то книга, которую Вы читаете, поможет Вам сделать свой заключительный благоприятный поворот. Вместо этого Вам становится хуже, и Вы умираете.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЗНАНИЙ И КВАЛИФИКАЦИЙ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ, ДАЮЩИХ ЕМУ ПРАВО НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

Теперь Вы знаете, что большинство книг по здоровью, естественному заживлению и травяной медицине - не стоят бумаги, на которой они написаны. У Вас также есть некоторые критерии оценки авторов, и, поэтому, возможной эффективности и безопасности предложенных ими программ.

На этом этапе, я думаю, что будет справедливо, чтобы я прошел через точно такой же тест лакмусовой бумажкой. Поэтому следующее - это подробное объяснение моих знаний и квалификаций, тщательно исследуемое по тем же стандартам, которые я предложил для других авторов.

МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ИЗЛЕЧЕНИЯ

С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗАЖИВЛЕНИЯ И ТРАВЯНОЙ МЕДИЦИНЫ

Излечив себя самого от опасной для жизни болезни и от многочисленных предположительно "неизлечимых" ран, следующее - это отчет о моем обширном личном, непосредственном знании естественного самозаживления.

МОЙ СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР

Мой отец умер у меня на руках, когда мне было только 11 лет. Ему было только 55 лет. У него был тяжелый сердечный приступ, но он умирал очень медленно. Это для него было мучительно физически, а для меня - эмоционально, потому что ему чтобы умереть потребовались приблизительно три часа. Он был в настолько сильной боли, он очень сильно потел (так, что простыня просто была как в луже), его рвало, он потерял контроль за мочевым пузырем и кишечником, иногда кричал...и внезапно - он успокоился, вся боль прошла и он стал спокоен. Он заглянул мне в глаза и сказал: "Я умер", - а затем обмяк в моих руках в последний раз. Я мог видеть его огромный страх, по большей части не смерти, но того, что должно произойти со мной. Моя мать никаким образом не была подготовлена к такому испытанию. С этого дня она пошла по наклонной и сама умерла от тяжелого сердечного приступа всего несколько лет спустя - также в возрасте 55 лет. Мне тогда было только 14.

Я жил на улицах, в коммунах и в трущобах больших городов. Я ел из многих мусорок, и к 16 годам имел сильные боли в левой руке, левой челюсти и в сердце. Я падал в обморок по крайней мере раз в день и до 4 раз в день имел сильно учащенное сердцебиение. В конечном счете, я пошел в больницу, где они провели много анализов и, в конечном счете, диагностировали мне

меня деформированное сердце и деформированные сердечные клапаны. Они сказали, что без немедленного начала курса кардиальных препаратов и корректирующей операции на открытом сердце, я умру в течении нескольких лет. Они сказали, что я буду мертв к 20 годам, потому что мое слабое, деформированное сердце и клапаны не будут в состоянии прокачать достаточно крови по телу взрослого человека.

Я спросил своего доктора есть ли что-либо еще, что я мог бы сделать помимо разрезания ребер пополам и врезания в мое сердце. Мысли об этом были ужасны, жуткая операция пугала меня до смерти. Я спросил его, что если начну тренироваться как безумный, что если я начну по-другому питаться (потому что к тому времени по городу начали появляться магазины здорового питания), что если я буду молиться...? Он посмотрел на меня и сказал: "Мне жаль, но это - физическая деформация, и только хирургия уберезет Вас от скорой смерти".

Я был до смерти напуган, я боялся смерти, и лег в больницу. В больнице я встретил другого подростка, и мы стали друзьями. У него была почти та же проблема, что и у меня и ему предстояло перенести ту же операцию, что и мне, приблизительно за две недели до моей. Я всегда буду помнить как мой доктор, который также был и его доктором, вошел в мою комнату и сказал мне, что мой друг умер на столе. Я был ошеломлен, потрясен, наполнен яростью, ненавистью и гневом. В тот день я оделся и выбежал из той больницы, и я никогда не оглядывался назад.

Я знал, что умираю, но также знал, что если я останусь в больнице, то тот же самый доктор, который убил моего друга, через две недели убьет и меня. Это походило на французский иностранный легион, где говорят: "Маршируй, или умри", - по этому я маршировал. Побег из больницы, в котором я убежал буквально спасая свою жизнь, был началом моего путешествия, моего приключения на пути самоисцеления, на пути естественного заживления.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТРИ ГОДА

Я немедленно начал общаться со всеми и с каждым, говоря им, что умираю и спрашивая их - есть ли у них какие-либо натуропатические предложения, которые могли бы мне помочь. Все, кого я встретил, действительно имели своего рода предложения. Их было так много, что я собрал целый журнал - **И Я СДЕЛАЛ ИХ ВСЕ!**

ЕДА

Я рос в немецкой общине, где мы ели кровь на завтрак, обед, ужин и десерт. Я редко видел овощ, и если он по ошибке попадал на мою тарелку...ну, в общем - я соскребал его и давал овощ моей собаке, которая его также не ела. Так, хорошо...картофель, мы ели картофель. К 16 мой уровень холестерина был намного больше 300. Как раз в к тому времени, большинство врачей согласилось, что заболевание коронарной артерии - это болезнь престарелых людей. Но это также были первые годы войны во Вьетнаме, и 18- и 19-летние парни получали пулевые и осколочные раны груди. Военные хирурги находили в груди подростков продвинутое заболевание коронарной артерии - таким образом, медицинский мир увидел что-то шокирующее. Они только начинали думать о перемене своего мнения о заболевании коронарной артерии. Эта болезнь, встречающаяся ранее почти исключительно у пожилых, теперь была замечена у подростков. Это происходило из-за новой эры в Америке, цепи фаст-фуд гамбургеров, которые десятилетие ранее буквально не существовали.

Так или иначе, один друг предложил, чтобы я прекратил есть красное мясо. Я это сделал, и сразу почувствовал себя лучше. Вскоре после этого, я прекратил есть курицу и рыбу, и стал тем, что я называю "лакто-лакто-лакто-лакто-ово-ово-ово-ово-вегетарианец", потому что я жил на ванильных молочных коктейлях, шоколадном молоке, яйцах, сырных омлетах, жарил бутерброды с сыром и ел мороженое. Я чувствовал себя намного лучше, мое учащенное сердцебиение было уменьшено наполовину как в частоте проявления, так и в его серьезности, но у меня, очевидно, все еще была проблема с холестерином.

По этому следующим шагом в попытке сделать уровень липидов и холестерина в крови еще ниже, я должен был прекратить есть все продукты, которые содержали холестерин. Другими словами - прекратить есть молочные продукты и яйца. Я хорошо помню тот день. Я думал, что умру от истощения, потому что когда я закончил вычищать из моего холодильника все молочные продукты и яйца, **В НЕМ НИЧЕГО НЕ ОСТАЛОСЬ!** Закончилось это тем, что я голодал в течении нескольких недель, потому что я все еще не собирался есть "дурацкие" овощи. Через несколько недель, я начал к этому всему привыкать, а через несколько месяцев я был в свином раю, питаюсь как вегетарианский боров. Это было более чем 30 лет назад, и с тех пор я был и есть вегетарианцем-веганом. За последующие несколько лет я открыл для себя соки, проращивание и ферментацию. Я был исключительно на сырых продуктах в течении приблизительно полутора лет, и я также обнаружил булочки с зерновой начинкой, печеную картошку, пасту и сотни других блюд.

Практический результат - Я лично сделал переход от пищевой программы своих родителей, которая убивала меня, к новой здоровой пищевой программе, которая излечила мою болезнь. После этого Я смог чудесно существовать на этой программе и поддерживать ее больше 30 лет, будучи свободным от болезней и имея прекрасное здоровье. И наслаждаясь каждым приемом пищи.

ЧИСТКА КИШЕЧНИКА

В течение первых нескольких месяцев моей новой лечебной программы, я в медицинских кругах слышал много разговоров о чистке кишечника. Я игнорировал все эти разговоры о кишках, пока мог, но в конечном счете понял, что я не могу быть здоровым и иметь здоровое сердце, пока у меня запор. Я заметил, что с изменением моей диетической программы, у меня теперь было больше испражнений, но у меня запоры были с детства, по этому я был превосходным кандидатом на глубокую очистку толстой кишки. Ха, да я бы согласился даже на одно гарантируемое испражнение в день.

Я помню когда был ребенком, мой папа раз в неделю - по воскресениям, заходил в туалет с воскресной газетой. Он тужился там час или больше, а в конечном счете выходил и в дом проникал запах смерти. Вскоре после него входил я и тоже пытался иметь одно испражнение в неделю. Иногда независимо от того, сколько я тужился и сжимался, ничего не выходило. Видите - я происхожу из древнего рода немцев с запором. Так что, когда у меня действительно было испражнение, а это было отнюдь не каждое воскресенье, то оно было черными, гранитными шарами, которые вырывались из моего заднего прохода, быстро тонули в унитазе, и они были настолько твердые, что я имел обыкновение думать, что они могут разбить фарфоровый туалет на части. Я помню, что мой брат мог месяц ходить без испражнения. Я помню когда был ребенком мама раз или два раза в год должна была доставить его в больницу, и доктора должны

были надеть резиновые перчатки и пальцами доставать из прямой кишки моего брата старые твердые высушенные фекалии. (Брат убьет меня, если прочитает эту книгу!) Вывод (здесь доктор Шульце вставил игру слов, которую я перевел как "Вывод" - "Bottom line (pun intended)" - "bottom=задница"; прим.пер.): в нашей семье все имели запор.

Так что, когда я намеревался очистить свой кишечник, я делал это также, и все остальное в своей программе оздоровления - с усердием, страстью, удовольствием и большей интенсивностью. Я поставил себе более 100 клизм всех различных видов и вариаций. Я использовал каждое естественное и травяное тонизирующее кишечник средство той эры, но могу сказать, что большинство из них было бесполезно. Когда я нашел то, которое работает, я часто принимал 100 капсул - всю бутылку. Я помню как создал свою собственную программу из 100 капсул травяного тонизирующего кишки средства, двух литров свежесжатого яблочного сока и 1 литра домашнего сливового сока - ВСЕ ЭТО ДО ПОЛУДНЯ. В тот день я работал на раздвижной лестнице, и начальник спросил меня могу ли я добраться до крыши дома. Я добрался, и на крыше обгадил свои штаны. Я снял штаны в машине, и затем кишки сработали еще раз прямо на сиденье моего автомобиля. Я побежал в дом, прикрываясь только полотенцем, обернутым вокруг таза, и имел свой первый глубокий опыт очистки кишечника. Я был пионером, космонавтом. Я платил свои взносы.

Практический результат таков, что после 15 прекрасных лет очистки кишечника, многих обычных клизм, нескольких "высших клизм" (объяснение термина "высшая клизма" и как ее применять, дается в книге Шульце "Неизлечимых болезней нет" и в этой книге в главе 5; прим.пер.), **травяных свечей, и после изобретения своих собственных травяных формул для кишечника, и последовательного их использования в течении 12 лет, мой кишечник с тех пор работает отлично. У МЕНЯ теперь есть 2 - 3 испражнения в день, отражающие 2 - 3 дневных приема пищи.**

ЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ

Помимо очистки толстой кишки, я также узнал, что все должны делать обычные программы очистки и детоксикации. И если человек болен (а я был тяжело болен), то он должен делать эти программы более продолжительно и с большей интенсивностью.

Я начал с водных голоданий, и счел их неудобными и ненужными. Я также нашел их довольно трудными, потому что я много упражнялся физически - это также было частью моей лечебной программы. Возможно, если кто-то только голодает, и лежит, тогда водное голодание - это нормально, но когда Вы активны и делаете другие серьезные очищающие и детоксифицирующие режимы. Вобщем, я почувствовал, что водное голодание не разумно когда оно делается больше 2-3 дней, и тогда я модернизировал его до сокового голодания, которое я мог делать в течение более длительных промежутков времени, достигая тех же самых детоксифицирующих результатов, и получая ту нутриентную поддержку, в которой я нуждаюсь. Что наиболее важно - я в то же самое время мог следовать своим другими естественными лечебными процедурам и режимам.

Я лично делал два 30-дневных соковых голодания и одно 60-дневное, также проделал более 50 недельных соковых голоданий. Исходя из этого опыта, я разработал свою "5-дневную программу очистки и детоксикации". Во время этих различных программ очистки и детоксикации, я также исследовал и испытал использование различных травяные формул, чтобы улучшить

очистительный процесс. Я также исследовал гидротерапию и посетил клиники гидротерапии, в некоторых - обучался, и закончил их программы по всему миру.

Я сформировал группы, где мы исследовали промывание печени, промывание желчного пузыря, промывание почек и мочевого пузыря, чистку легких и детоксикацию кожи.

Практический результат таков, что я лично на себе испытал многочисленные программы очистки, детоксикации и промываний, и делал многие из них на чрезвычайно интенсивном уровне.

ДВИЖЕНИЕ

Имея деформированное сердце, я быстро узнал, что упражнения теперь станут необходимой частью моей жизни - навсегда. Но меня легко вогнать в скуку, по этому я должен был найти такой тип упражнений, который также бы поддерживал у меня интерес. Мне понравились боевые искусства, и я был вовлечен в их практику еще когда был подростком, а затем позже в жизни преподавал их в течении многих лет. Я также нашел, что хатха-йога также резко помогла моему заживлению, и я ее тоже значительно изучал. Я обучался с профессиональными тренерами и всю свою жизнь работал, чтобы сделать движение интересным, или иначе я бы ушел.

Практический результат - то, что я еще с детства был вовлечен в многочисленные типы аэробных и анаэробных упражнений, тренировки гибкости и растяжки.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ

Очевидно, что я должен был иметь огромное количество эмоционального и духовного заживления. Даже при том, что казалось бы - мои родители просто умерли, когда я был маленьким ребенком - для меня, мертвые или нет они меня чисто бросили.

Тогда, растя на улицах...по крайней мере чтобы начать - ну, в общем, у меня было много проблем. Дополнительно, у меня также было много упреков "почему я?", "почему со мной?" - потому что, в конце концов - я УМИРАЛ.

Я взялся за курс "Psychology 101" и баловался процедурами психотерапии, но все это казалось настолько скучным по сравнению с моей очень агрессивной и интенсивной программой естественного заживления. Нет, у этих курсов была своя ценность, но я не хотел тратить целую жизнь на психотерапию, я хотел, чтобы мне было хорошо СЕЙЧАС!

Таким образом, план лечения, которому я следовал, был намного более "ньюэйдж" психотерапией, которая включала Gestalt, Reichien, Rebirthing, Neuro-Linguistic Programming, Reverend Ike, Positive Affirmations - все это была взрывная, подобная катарсису работа. У меня был вагон экзистенциальной тошноты, и я должен был с ней разобраться, и я это сделал.

Я продолжал обучаться в большинстве упомянутых выше искусств, и значительно их использовал с моими пациентами.

Я также следовал своим духовным путем - неортодоксальным и неорганизованным, в отличие от большинства религий, который я все еще практикую, и которому следую и сегодня.

Что наиболее важно - я обнаружил, что гнев и ненависть убивали меня, и что я должен был научиться любить, если хочу излечить свое сердце. У Вас не может быть здорового сердца, или вообще любого здоровья в этом отношении, если Вы сперва не полюбите себя, и после этого - Вашу жизнь. И затем, конечно - других.

Практический результат: Я больше не физически и эмоционально закрытый немец, раздраженный, агрессивный ребенок, которым я когда-то был. Чтобы пройти метаморфозу в человека, каким я сегодня являюсь, потребовались большое эмоциональное и духовное заживление, и много самопринятия и любви.

ТРИ ГОДА СПУСТЯ

Приблизительно после трех лет всех этих программ, мне было около 19. Помните как доктора сказали, что я буду мертв к 20. Таким образом, я записался на прием, чтобы видеть того же самого врача, который дал мне тот смертный приговор. Как он был потрясен меня увидеть! Я был просто картиной здоровья. Он сначала задал вопрос - куда я исчез три года назад и что со мной произошло. Он спросил меня как я себя чувствую, и я сказал: "Отлично!", но он всеравно предложил операцию. Я спросил его, может ли он снова провести всю батарею тестов, и посмотреть изменился ли я, изменилась ли моя болезнь, изменилось ли мое сердце. Он сказал, что это не будет этого делать, потому что это была физическая деформация, и она не могла измениться. Но он сказал, что хочет взять некоторые новые анализы: по крайней мере, рентген и кардиограмму - чтобы обновить прогноз дальнейшей дегенерации моей болезни. Таким образом, я последующие несколько дней приходил и уходил из больницы.

Несколько дней спустя меня попросили прийти для консультации с тем врачом, и когда я вошел в комнату, у него был абсолютно потрясенный вид. Он сказал, что новые результаты анализов вообще не показали болезни сердца и что если бы у него не было моего предыдущего рентгена тремя годами ранее, то он бы не поверил своим глазам. Я спросил почему, и он сказал: "Потому что Ваше сердце и **Ваши сердечные клапаны больше НЕ деформированы, они НОРМАЛЬНЫЕ!**" Я спросил его, интересно ли ему что я делаю, чтобы излечить свое сердце, и не мог бы он начать упоминать мои медицинские программы пациентам, но он только закатил глаза. Он немедленно прервал меня и сказал: "Я не знаю, как Ваше сердце само избавилось от деформаций, но если есть одна вещь, которую я действительно знаю, так это то, что этот феномен не имеет НИКАКОГО отношения к Вашей программе оздоровления." Он весь был в недоверии и в опровержении, но анализы и снимки не врал. Это было нечто большее, чем он мог вынести. Я чувствовал, что ему было бы лучше, если бы я умер. Мое заживление всколыхнуло его систему убеждений. Его шаткий медицинский карточный домик рушился, и я точно могу сказать, что он хотел выдворить меня из своего офиса, и с глаз долой. Я тогда даже не подозревал, что три десятилетия спустя такое же отношение медицинского отказа и страха перед чудесами заживления приведет к моему аресту.

Таким образом, здесь, три года спустя, после трех лет моего лечебного приключения, я фактически излечил свое сердце и его болезни. В тот момент я узнал, что Ваше тело может излечить себя от чего-угодно, если Вы только дадите ему шанс это сделать. И лучший способ дать ему этот этот шанс - создать здоровый образ жизни.

МОИ, ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО,

НЕИЗЛЕЧИМЫЕ ТРАВМЫ

РУКА И КОЛЕНО

Следующий текст транскрибирован (переведен в текстовый вид из аудиозаписи; прим.пер.) из живого выступления доктора Шульце в церкви Church of the Living Word, Норт-Хиллз, Калифорния, 22 апреля 2000 года.

Когда я был в клинике несколько лет спустя, вокруг меня происходило много заживлений и чудес, а иногда также и взрывов. Однажды в лаборатории был взрыв, случился пожар и кипящее горящее масло разлилось по всей моей правой руке. Масло почти полностью сожгло мою руку, оно свернулось в шар, но я был жестким молодым и дерзким естественным целителем, и подумал: "Нет никаких проблем". Я думал, что могу излечить это состояние за несколько дней, но после нескольких дней я понял, что нанес руке серьезный ущерб.

Мой друг, доктор медицины, сказал мне, что знает человека, тоже доктора, который является специалистом по ожогам, особенно рук, и что он интересуется естественным заживлением, и что он даст мне свое мнение. Таким образом, я пошел увидеть этого доктора, он осмотрел мою руку и сказал, что это очень серьезный ожог. "У тебя ожог четвертой степени", - сказал он, а я не слышал о 4-ой степени. Я слышал о 1-й, 2-й и 3-й, но не о 4-й. Я спросил что такое 4-я степень, и он сказал, что это когда вся ткань до кости - мертва. Он сказал, что я даже обжог часть кости. Я сказал, что это не чувствовалось настолько плохо, а он сказал, что это потому, что у меня сгорели все нервы, и что они также мертвые. И я сказал, что это всеравно не чувствовалось настолько серьезным. Тогда он взял медицинское приспособление и стянул всю плоть с одного из моих пальцев - как с жареного цыпленка - и открыл дыру прямо до кости среднего пальца. Я не хочу отдельно показывать этот палец...Не в церкви...И сделал дыру прямо до кости. Все небольшие сухожилия, все связки были жареные и сожженные, и даже кость была обуглена.

Я был в полуобморочном состоянии...затем он взял зажим, наложил его на мой большой палец и очень снял прочь кожу с моего большого пальца. Палец был прожаренный, и это ввело меня в состояние шока, который я никогда не забуду. А он сказал: "Ты не понимаешь - тебе нужно пересадка кожи, твоей кожи нет, приятель." Он сказал: "Тебе нужно пришить на руку кожу". И я подумал, что раз кожи нет сейчас, то она наверняка пропала, и я сказал - "О.К., я согласен на пересадку кожи". Следующее, что я помню - доктор сказал: "Можешь снять штаны?", а я подумал: "Я знаю, что нахожусь в Голливуде, но всеравно это странно". Я подумал: "Ну ладно", - и снял штаны. У врача в руках был маркер и он начал что-то рисовать у меня на заднице. Я подумал, что все это немного странно, и спросил что он делает, а он сказал: "Это то место, откуда мы собираемся взять кожу, чтобы пришить ее на твою руку".

Я помню как тут же меня посетило точно такое же ощущение, как и в больнице, когда умер мой друг, и я очень быстро натянул и убежал из больницы. У этого доктора почти получилось снова

убедить меня, что мое тело не в состоянии излечить себя, И ПОСЛЕ ЭТОГО В МОЕЙ ГОЛОВЕ СРАБОТАЛ СИГНАЛ ТРЕВОГИ. Гм, уже достаточно плохо иметь сожженную руку, но сейчас он собирается срезать кожу с моей красивой задней части, и я подумал: "Я знаю, что мое тело само может излечить себя." Я попытался рассказать ему о своем сердце, но он не захотел слушать.....По этому я уехал, а через тридцать дней эту руку покрывала кожа, и она снова начинала работать. Я возвратился и показал ее ему, и у него было то же выражение лица, как у моего первого кардиолога - я мог фактически видеть, что он трясся на стуле; он спросил: "Что Вы сделали?" А я сказал, что "Думаю, что моя рука снова выросла, я думаю заново вырастил кожу", - а он сказал ту же самую вещь - что это было чудо. Я сказал, что знаю это, и не хотел бы он услышать то, что я делал, он сказал: "Да"и таким образом, я начал говорить ему о тех 147 вещах, которые я делал: бегал на улице даже при том, что рана кровоточила через бинты, пил морковный сок и затем замачивал мою руку в морковном жмыхе, пил сок из витграсса, замачивал мою руку в соке витграсса, рассказал все травы, которые я использовал, молитвы, медитации, короче - всю программу, и я мог видеть тот же самый взгляд на его лице.

И я уже почти подумал, что он в своей карточке пишет: "бред, легкая пшизофрения", когда он сказал, "Вы не понимаете - я делал эту работу, делал хирургическую пересадку кожи на тяжелые ожоги в течении тридцати пяти лет. Я ни разу, никогда, совсем никогда не видел чтобы кто-то снова вырастил кожу, особенно когда вся кожа была мертвой - С ОЖОГАМИ ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ!" Потому что Вы не можете вырастить кожу из воздуха, Вы не можете вырастить кожу из остеобластов, или остеоцитов. У Вас там должна быть кожа, чтобы вырастить кожу, и он сказал: "Это невозможно, но так или иначе Вы это смогли." Тогда он сказал: "Я это вообще не понимаю, и как такое возможно?"

Я посмотрел ему прямо в глаза и сказал: "Вы потратили целую жизнь, всю свою карьеру, пришивая задние части людей им на руки. И Вы в выполнении этого действия уже очень хороши, но есть другие способы излечить свое тело, есть методы заживления, находящиеся вне пришивания задних частей к рукам. Есть заживление, которое Ваше тело может сделать, если Вы готовы взять на себя ответственность и создать заживляющий образ жизни, что я и сделал. И у меня теперь есть совершенно новая рука с кожей по всей ее поверхности, и она отлично работает без кожной трансплантации. Я вышел из кабинета, и я до сих пор явно могу видеть как этот врач сидит там - ошеломленный, потрясенный, озадаченный, мистифицированный.

Доктора знают очень немного о способности человеческого тела восстановить себя главным образом потому, что они провели последние 100 лет, мешая этому естественному лечебному процессу.

Несколько лет спустя я решил быть лыжником. И я действительно этим наслаждался, потому что это был тихий спорт, и я спускался по холмам. А затем я начал участвовать в некоторых гонках, мое эго приняло в этом участие, а после я начал участвовать в любительских гонках NASTAR, и я помню, что это было в Deer Valley, Юта. Я обминал последний флаг, как вдруг подвернулся вниз и услышал сильный звук "ХРЯСЬ!" Последнее, что я помню - это как упал лицом в снег.

Я слышал позже, от свидетелей и членов лыжного патруля, что я тогда превратился в невероятный человеческий снежок. Я проснулся в больнице, где доктор держал мою ногу в своей руке, придерживая ее под коленом. Оно просто свисало, и я ничего не мог там почувствовать. Он сказал: "Вы в значительной степени разрушили колено". Он сказал: "Я должен наложить шину и посадить Вас в самолет назад в Лос-Анджелес так быстро, как только возможно. А там Вы можете пойти к лучшим ортопедическим хирургам, и они Вам соберут колено назад. Я сказал: "Хорошо".

Я прилетел обратно в Лос-Анджелес и пошел в самую многочисленную и самую известную здесь в Лос-Анджелесе группу ортопедической хирургии - в ту, которая занимается спортивными звездами со всего мира. Мы все знаем кто они. А они сказали мне: "Вы действительно разрушили колено". Вы порвали и поломали все медиальные коллатеральные связки на внутренней части Вашего колена. Вы разрушили все внутренние крестовидные связки в середине Вашего колена, и Вы порвали хрящ, Вы порвали мениск, Вы нуждаетесь в операции. И у меня снова появилось то чувство. Я сказал: "Хорошо, доктор, позвольте мне рассказать Вам о моем сердце и теперь о моей руке", - он немного послушал, но сказал: "Вы не понимаете - я имею дело с профессиональными атлетами, футболистами, бейсболистами, баскетболистами, хоккеистами, теннисистами., и когда я вижу такие виды увечий...Если у Вас не будет операции, то **ВЫ НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ СНОВА ХОДИТЬ!**

Не очень позитивный человек. Я сказал: "А я думаю, что мое тело знает, как излечить себя". На что он ответил: "Вы что мне говорите, что это связка, которая здесь и вот та на расстоянии 15 см, будут знать как найти друг друга, срастись и повторно соединиться?" И я подумал: "Ну, в общем, мое сердце знало что делать, и моя рука знала что делать. Почему же колено не будет знать?" И он снова убедил меня, что это такая тяжелая рана, что у меня должна быть операция, и я сказал "О.К." Тогда он сообщил, что фактически ситуация настолько плоха, что мы оказываемся перед необходимостью вынуть связки из трупа и пришить их в Вашу ногу. И я помню, что ТУТ У МЕНЯ ОПЯТЬ СРАБОТАЛА НАУРОПАТИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА. ВОТ ЕЩЕ ВРАЧ, ОЧЕНЬ УМНЫЙ ВРАЧ, ГОВОРЯЩИЙ МНЕ, ЧТО МОЕ ТЕЛО НЕ СПОСОБНО К ЗАЖИВЛЕНИЮ!

"Я не собираюсь этого делать!" - прокричал я. А его заключительные слова мне были: "**ВЫ НИКОГДА НЕ БУДЕТЕ СНОВА ХОДИТЬ**". А я подумал, я буду ходить в течении пары недель. Вообще-то, и через месяц я не мог **ВООБЩЕ** ходить, я был полностью инвалид. Через два месяца я уже тяжело хромал, и я мог только тянуть эту ногу, и не переносить на нее много веса, но я начал делать с ней все свои процедуры, ходить в спортзал - все, что я мог сделать.... и через три месяца я уже ходил, и никто не мог даже заметить хромоту. И я вернулся в его офис, и он был потрясен. Снова еще один врач, один из лучших во всем мире в том, что он делает, был унижен, запутан, шокирован.

Он спросил что я делал, и я рассказал ему все мои естественные лечебные программы. И я мог видеть, что он закатил глаза. Он даже прокричал: "ЭТО НЕВОЗМОЖНО"! Его медицинские схемы в голове были перегружены и плавились. Он был так сосредоточен на том, чтобы быть доктором Франкенштейном, вырезая части мертвого тела из одного человека и пришивая их в другого. Он, как все мои другие врачи, был столь сосредоточен на его операции, что никогда не потрудился заглянуть все медицинского мышления и увидеть, что может быть другие возможные способы излечить тело. Он сказал мне: "Действительно ли это все возможно?"

Я извлек из своих трех травм - деформированного сердца, сожженной руки и порванного колена знание, что у Вашего тела есть некоторый чертеж или схема того, что есть прекрасное здоровье, и если Вы хотите излечить себя, все, что Вы должны сделать - перестать препятствовать организму осуществить эту схему, и дать ей осуществиться. Все, что Вы должны сделать - прекратить делать то, что Вас убивает или делает Вас больными, и начать делать то, что излечит Вас. Почему доктора были неправы? (см. раздел "Дефектная математика медицины").

Вывод: У МЕНЯ есть интенсивный и жизнеизменяющий личный опыт практического применения моих программ в этой книге. У МЕНЯ также есть положительные результаты

излечения. Если бы врачи были правы, и мои программы не работали, то Я не имел бы руки, был бы инвалидом и, да - УМЕР 30 ЛЕТ НАЗАД!

Это также подтверждает тот факт, что я никогда не просил, чтобы пациент или читатель делали что-либо, чего я не делал самостоятельно сто раз, а вполне возможно и тысячу. И я зашел в этом процессе глубже, дальше и с большей интенсивностью, чем я когда-либо просил, чтобы заходили мои пациенты.

МОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

ЕСТЕСТВЕННОМУ ЗАЖИВЛЕНИЮ И ТРАВЯНОЙ МЕДИЦИНЕ

Очевидно, моим первым, но неофициальным образованием, был трехлетний опыт заживления опасной для жизни болезни и многочисленных воображаемо "неизлечимых" ран. После того, как я излечил себя, новости распространились почти немедленно, и больные близкие, друзья и незнакомцы появлялись из воздуха, спрашивая меня, как я это сделал и что, как я думаю, поможет им вылечить не только их болезнь сердца, но также и рак, диабет, артрит, неврологические болезни, бородавки - все! Честно, оглядываясь назад я должен смеяться, потому что я фактически думал, что разработал подробную интенсивную программу только для того, чтобы лечить деформированные сердца. Я никогда фактически не думал о том, что произошло бы, если бы кто-то следовал той же самой программе для излечения, скажем, рака. Мне в дверь продолжали стучать и я помню как я думал: "В общем, это не может им повредить". За следующие несколько лет я был изумлен значительному числу людей с почти любой и различной воображимой болезнью, которым не просто помогла, но на которых произвела фактические чудеса излечения моя интенсивная естественная лечебная программа для деформированного сердца и сердечных клапанов. Я быстро узнал, что исцеляющая мощь живых основных принципов хорошего здоровья НЕ является предназначенной для строго определенной болезни и программы, которые я создал, успешно лечат все болезни.

На этом этапе в моей жизни я решил, что хочу немного специфического образования в "Естественном заживлении" и "Траволечении". Я проходил многочисленные формальные уроки в домедицинских курсах - от Психологии 101 до Анатомии и Физиологии, но я мог видеть, что они все приводили меня к точно такой же системе медицины, которая убила моих родителей, моего непродолжительного друга в больнице, и почти меня самого. Она мне не подходила.

Поэтому я решил пройти курсы альтернативной медицины, которых в те дни было мало, и они были далеко друг от друга. Я ехал надоедать, крутиться вокруг, учиться и впитывать все знания, которые только могу от тогдашних гуру естественного заживления и травничества. Мои настойчивость и жесткая натура помогли мне получить доступ в некоторые места и к таким людям, которых считали недоступными.

МОЕ САМООБРАЗОВАНИЕ, И МОИ ПРИЗНАННЫЕ СЕРТИФИКАТЫ И ДИПЛОМЫ

Как ребенок я рос в сельском городе с большим количеством огородных хозяйств. Я продавал семена и каждый год имел овощной сад. Я работал на двух фермах.

Помимо этой приблизительно сотни миллиардов часов, проведенных мной в магазинах здорового питания, кооперативах и травяных магазинах, где я исследовал и пробовал каждый продукт, я также работал в кооперативе и на кассе в травяной аптеке.

- Я тенью следовал за человеком по имени Рааво Airola - великим европейским Натуропатом. Я ходил всюду, где он выступал. Я беспокоил и приставал к нему с тысячами вопросов и взял у него все, что мог, прежде, чем он умер.
- Я ходил на каждую медицинскую конвенцию и выставку, которая только существовала в те дни - не только для получения информации, но также и чтобы увидеть кто есть то среди моих последующих учителей.
- Я обучался в отрасли питания и выпустился со степенью в области диетологии при докторе Курте Донсбахе, великом диетологе, возглавляющем теперь Больницу Санта-Моника в Мексике.
- Я провел два года занятий в UCLA (University of California, Los Angeles; прим.пер.). Я учился в их библиотеке биомедицины по собственному составленному проекту медицинского/естественного заживления. Я думаю, что было бы дешевле заплатить за обучение в университете, чем тратить те деньги, что я каждый день платил, чтобы припарковать мой автомобиль в больнице.
- В обмен на знания, я был учеником двух хиропрактиков. Один - великий выпускник Палмера, другой - старый строгий вегетарианец - эклектичный доктор, который с 1919 года практиковал в Голливуде, Калифорния.
- Я сертифицирован в 8 различных стилях работы с телом, включая шиацу, прикладную кинезиологию, глубокое реструктурирование тканей, и в течение многих лет интенсивно обучался "терапии полярности" с доктором Рокэнноном Макгреггором (Dr. Rocannon MacGreggor).
- Я сертифицирован в многочисленных системах парасихологии, включая Neuro-Linguistic Programming и Rebirthing.
- Я получил сертификат на обучение хатха-йоге (интегральной).
- Я провел активных 22 года в боевых искусствах, заработав 3 черных пояса. Я опытно владею 5 другими стилями.
- Я был интерном у великого доктора Бернарда Дженсена (Dr. Bernard Jensen) - известного диетолога и естественного целителя, автора более 500 книг, и закончил его школу с 3 степенями и вагоном грузовик здравого смысла.

• Я был учеником покойного Джона Рея Кристофера - великого доктора, лучшего травника Америки прошлого столетия. ВСЕ, кто являются травниками сегодня, заимствовали материалы этого человека. Я учился непосредственно при этом великом целителе, и он награждал меня степенями "Травника" (Herbalist), "Мастера-травника" (Master Herbalist) и "Травяного фармацевта" (Herbal Pharmacist), и, в конечном счете, я принял звание "Доктора гербологии" (Doctor of Herbology) от его школы. Доктор Кристофер лично попросил, чтобы я работал для него в его "Школе естественного заживления" в Юте, где я преподавал с ним вплоть до его смерти, а затем как старший преподаватель много лет для его семьи.

Как часть того, что я рассматриваю как свое образование - я преподавал травничество каждое лето в течении 15 лет в Великобритании, Франции и Испании. Я преподавал в Кембриджском университете в Кембридже, Англия, Trinity Medical College в Дублине, Ирландия, и в школах естественного исцеления, травяных колледжах и на медицинских ретритах. В Европе и Америке у меня есть более 1 000 практикующих выпускников. Со многими я создал их клинические протоколы.

Я - член-учредитель британской травяной ассоциации British Herbal Practitioners Association, и сотрудничал с различными британскими травяными колледжами, чтобы консолидировать их учебные программы и гарантировать продолженное наличие подобных заведений в ЕЭС.

Я получил то, что я рассматриваю как лучшее обучение естественному заживлению и травничеству. Я учился, тренировался, был интерном и студентом у людей, которые, я думаю, были лучшими естественными целителями и врачами-травниками того времени. Почти все мое обучение было клиническим обучением, которое, я верю - является лучшим.

МОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗАЖИВЛЕНИЯ И ТРАВЯНОЙ МЕДИЦИНЫ

Я открыл свою первую клинику в штате Нью-Йорк в начале 1970-ых. Я переехал в южную Калифорнию и продолжил деятельность своих клиник в Hollywood, North Hollywood, Pacific Palisades, Santa Monica и Malibu, California.

Мои клиники были открыты на протяжении трех десятилетий - более 20 лет, имели более 20 000 посещений пациентов в этой стране и за границей.

В последнее десятилетие своей клинической практики, я специализировался на дегенеративных и опасных для жизни болезнях. Особенно на тех, которые медицина называет "неизлечимыми" - как рак, СПИД, болезни сердца, артрит, диабет, печёночная и почечная недостаточность, болезнь Альцгеймера и другие неврологические болезни. Новости о моем успехе с этими пациентами и ихними опасными для жизни болезнями, распространялись. Мой клинический успех стал позором для медицинского сообщества, мои пациенты жили и радовались вместо смерти, и стали живыми свидетельствами позора и провала современной медицины. Я был арестован, и моя клиника была закрыта.

Я считаю это правительственное действие одним из моих самых больших достижений - премией, подобный таковым же у моих великих учителей. (У доктора Дженсена было много

опасных положений с законом, а доктор Кристофер был арестован и заключен в тюрьму в 6 случаях). Я преуспел, также как и мои пациенты.

МОИ ПРОГРАММЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗАЖИВЛЕНИЯ И ТРАВОЛЕЧЕНИЯ

ПРОСТЫЕ И ОБЛАДАЮТ ХОРОШИМ ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Я признаюсь, я - очень здравый, больший чем жизнь, откровенный, радикальный, революционный, дальновидный, интенсивный, дающий пинка под зад, страстный, самоуверенный, динамичный, громкий, агрессивный и даже жестокий естественный врач-евангелист.

У многих людей есть много проблем со мной, моими особенностями и моими методами.

НО, никто и никогда не говорил, что мои программы не работают. Фактически, как раз наоборот. И никто никогда не говорил, что мои программы не имеют хороший здравый смысл, потому что он есть в них во всех.

Просто прочитайте эту книгу. В ней нет ничего уровня аэрокосмических исследований, и я едва ли использую сложные двадцатидолларовые слова. Это базовая, фундаментальная, простая и основополагающая программа естественного заживления и травяной медицины.

Я ВСЕ ЕЩЕ ЖИВ

Это в ответ на мой комментарий и предупреждение о книгах от мертвых авторов.

ЧТО Я ЗНАЮ

Если Вы ищете человека, который знает много названий разных фитохимикалий в травах, может идентифицировать много лекарственных трав в лесу или имеет самое глубокое знание ботаники, то я не этот человек.

Если Вы ищете человека, который ЗНАЕТ как:

помочь людям излечить себя от любой болезни.

помочь людям создать сильное здоровье и оставаться здоровыми.

И знает, как сделать это все ЕСТЕСТВЕННО!

Я - тот, кто Вам нужен.

КЛИНИЧЕСКИЕ ДИАГРАММЫ И АФФИРМАЦИИ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

Следующие диаграммы и цитаты - то, что я ИСПОЛЬЗОВАЛ, ЧТОБЫ разбудить, обучить и просветить тысячи пациентов и студентов, прошедших через двери моей клиники.

Прежде всего, я должен был разбудить своих пациентов, чтобы они поняли, что не входят всего лишь в кабинет очередного врача. Больные люди обычно блуждают от доктора к доктору как зомби, надеясь, что следующий врач, которого они видят, даст им волшебную таблетку, которая излечит их болезнь. Это - общий образ мышления большинства людей - идут ли они к врачам, или естественным целителям. Найти "волшебную таблетку".

Это просто потому, что бизнес медицины индоктринировал нас всех и промыл нам мозги еще с самого детства идеей "найти лечение". Само только слово "найти" подразумевает взгляд вне самого себя, поиск ответа снаружи тела. Нам всем преподавали, что заживление - это вопрос обнаружения правильного лечения для Вашей особой болезни, и что обычно это лечение будет химикатом, названным "лекарственным средством", и это "лекарственное средство" будет или в форме таблетки, или - инъекции. Мои пациенты действительно не отличались от людей, которые идут к ортодоксальным врачам, за исключением того, что они искали "естественное" лекарственное средство, или "естественную" таблетку, или "естественную" инъекцию, чтобы вылечить их болезнь. Часто они исследовали естественные средства только потому, что медицинские препараты и таблетки уже подвели их. Но, в любом случае - это был тот же самый медицинский менталитет. Практический результат - они искали "естественную" таблетку.

По этому я немедленно должен был что-то сделать, чтобы сбить их с такого пути. Это желание, вероятно, происходит от моего опыта в Джиу Джитсу. Я должен был остановить этих людей сразу же - прежде, чем они даже вошли в мою клинику, и помочь им понять, что если они вошли в дверь моей клиники, они больше не должны искать ту "магическую таблетку" для своей болезни - как химическую, так и "естественную". Чтобы они больше не попытались найти лечение. Но вместо этого чтобы они с этого момента взяли ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за себя и за свою болезнь. По этому я повесил на двери клиники объявление (чтобы они могли в последнюю минуту убежать и спасти себя от стыда выглядеть глупыми), заявляющее:

"Все ищут хорошего доктора. Я же ищу прекрасных пациентов."

Это не только вопрос семантики, или игра слов.

Ответственность - это ФУНДАМЕНТ Естественного Заживления

Это то, что отделяет Естественное заживление от любой другой существующей системы исцеления - как медицинской, так и альтернативной. Тот факт, что мой дверной знак говорит, что я ищу прекрасных пациентов, подразумевает их активную роль в заживлении их болезни. Мой знак немедленно вызывает различные мыслительные процессы с другой точки зрения. Теперь они начинают рассматривать свое заживление как путешествие, приключение, поездку в ад и обратно - без разницы - но определенно НЕ как "таблетку".

Моя абсолютная цель и тогда, и теперь - помочь людям излечить себя. Поэтому я должен обучать своих пациентов, чтобы они понимали что есть Естественное Заживление, как оно

отличается от других формы лечения и медицины, и, что наиболее важно - их ответственность в этом лечебном процессе. Я знаю, что чем больше я смогу обучить их, удержать их в сознательном состоянии, тем лучший шанс они имеют на заживление их болезней.

Как только они входили через дверь моей клиники, выглядя немного ошеломленными и, возможно - немного напуганными, они тогда видели первое объявление внутри клиники, гласящее:

"Заживление Вашей болезни и выздоровление - это легко.
Все, что Вы должны сделать - ПРЕКРАТИТЬ делать вещи,
которые сделали Вас больными в первую очередь, и НАЧАТЬ
ЖИТЬ новыми здоровыми привычками, которые и создадут
мощное исцеление."

Если мой новый пациент еще не понял этой мысли с объявления на парадной двери (чего никто не понимает), я чувствую необходимость поразить его снова - прежде, чем он может отдышаться (опять опыт боевых искусств, я полагаю). По этому, опять же - я хочу напомнить им, что это **НЕ** офис врача, что я **НЕ** врач и, что наиболее важно, что я **НЕ** собираюсь вешать им на уши лапшу, внушая мысли, что их болезнь может быть излечена с помощью нескольких препаратов и, возможно, небольшой операции или иррадиации. Я **НЕ** хочу, чтобы они вообразили, что они могут быть излечены без их непосредственного участия, без каких-либо изменений образа жизни, без опрокидывания их обычного режима, без здорового образа жизни, без здорового питания, без очистки или детоксикации - живите как жили, присядьте, расслабьтесь, и давайте я притворюсь, что я - Бог, и что я Вас сейчас излечу.

Я хочу, чтобы они с первой секунды пребывания в моей клинике знали, что это они будут делать всю работу. Конечно, я тоже человек, и есть во мне часть, которая желает, чтобы я был Иисусом и мог махнуть рукой над чьим-то лицом и излечить все их болезни, особенно - детей, **но я не Иисус, и я этого не могу. По этому пора браться за работу!**

ПЕРВЫЕ ПЯТЬ МИНУТ В КЛИНИКЕ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

Прежде всего Вы должны понять, что для огромного количества пациентов, которые приходили ко мне в мою клинику, я был не первоначальным их выбором. Фактически - я обычно был их последней отчаянной попыткой излечить себя прежде, чем пройти через некоторое радикальное лечение или операцию, которая была более пугающей, болезненной и потенциально более смертельной, чем их болезнь.

Мои сотрудники всегда их инструктировали приносить каждый листок бумаги, который они приобрели во время их **болезненного путешествия**. Поскольку большинство моих новых пациентов уже было у многочисленных врачей, возможно - даже в больнице, и делало многочисленные анализы. Они входили с охапкой, или даже полным ящиком диаграмм, рентгенов, результатов ультразвуков, отчетов о биопсии, анализов крови и мочи, и буквально грудой бумаг, скрепляемых скрепками или резинками. Как я ранее упоминал - мои новые пациенты почти всегда уже были у примерно всех естественных целителей и докторов альтернативной медицины в городе. Это просто потому, что у меня была репутация "естественного доктора из Ада", "Грязного Гарри" - парня, которого никто не хочет использовать, но когда дерьмо попадает в вентилятор, Вы его вызываете. Некоторые пациенты называли меня Адольфом - из-за моего немецкого происхождения и моих гестаповских лечебных тактик. Но независимо от того, что они обо мне слышали, они также знали слухи, что, проходя мое лечение, их вынудят сделать то, что окажется самой трудной вещью, которую они когда-либо делали в их жизни.....- *измениться*.

Сейчас они - рак, болезни сердца, СПИД, болезни Паркинсона или Альцгеймера, и я собираюсь помочь им сделать метаморфозу в новую жизнь, новые здоровые ум, тело и дух, и, в некотором смысле - тот, кем они были когда входили в дверь моей клиники, должен УМЕРЕТЬ, и быть рожден заново. Правильно - они или умрут от болезни, которая их убивает, или умрут, потому что должны измениться физически, эмоционально и духовно в полностью нового человека. Вот тебе и безвыходная ситуация между молотом и наковальней. Я мог бы почувствовать к ним жалость, если бы сам в многочисленных случаях не был в таком же положении во время собственного исцеляющего путешествия. И я не хотел бы отбирать этот замечательный лечебный опыт у любого, даже если бы я мог. По этому как бы Вы не посмотрели - они умирают!

Вернемся назад к медицинским документам - под другой рукой у пациента обычно огромная папка анализов естественных докторов: аналитические отчеты о волосах, цитотоксическом исследовании крови, сканы ауры, отчеты о паразитах и candida albicans, анализы радионики, психические и астрологические показатели, советы от каналов и опытов прошлой жизни, и много различных других отчетов, диаграмм и графиков от альтернативных тестов и диагностических машин, которые постоянно появляются в мире естественной медицины. По этому в придачу к наличию одной или более обычной медицинской болезни, они также, что доказано альтернативными анализами, являются гипогликемиками, конечно имеют разрастание candida albicans, являются биполярными, слегка неспособными к чтению, имеют маниакально депрессивный тип, были оскорбляемы родителями, заплакованы токсинами, имеют наглухо открытый (или закрытый?) илеоцекальный клапан, а также имеют комплексную синергию расстройств пищевого поведения, включая анорексию, булимию, чрезмерное/компульсивное обжорство/недоедание, и, вероятно, также имели очень травматическую прошлую жизнь .

Опять же, я не высмеиваю медицинский или альтернативный диагноз, прогноз, отчеты, результаты анализов и исследования. Я говорю, что в естественном заживлении фактически ничего из этого не является необходимым. Для меня скучно больное прошлое. Я не хочу о нем не только говорить, но даже и знать. Это просто потому, что Естественное Заживление - исцеляющая наука о создании будущего, создавая сейчас наиболее сильный и положительный излечивающий образ жизни и окружающую пациента среду, которые буквально настолько здоровы, что тело пациента отвечает, излечивая его болезнь. Например, когда человек удаляет его физические, эмоциональные и духовные проблемы, которые могут быть чем-угодно - от хот-догов и сигарет до запора и ненависти к себе, а затем добавляет в свою жизнь несколько оздоравливающих программ, таких как свежий сок, регулярная очистка и детоксикация, положительное самопредставление - вуаля! - человеческое тело всегда отвечает, излечивая себя. Это настолько просто. Если пациент вообще не отвечает, или недостаточно отвечает на нововведения, то это только вопрос обнаружения большего количества разрушающих здоровье

дурных привычек, их удаление и добавление большего количества создающих здоровье программ. Я всегда в конечном счете говорил моим пациентам, что их болезнь уйдет и они будут здоровы и сильны где-нибудь между выпиванием одного стакана свежего органического яблочного сока и 20-летней интенсивной очистительной программой. Единственный способ узнать сколько для этого потребуется времени - это начать Путь.

Так что я просил у них все их бумаги, диаграммы, отчеты и результаты тестов, и изучал их в течении всего только нескольких минут. После этого я их спрашивал - готовы ли они сделать что-угодно, чтобы выздороветь, и почти у всех первый ответ был: "Да".

Если Вы спрашиваете большинство людей, хотели бы они получить совершенно новый автомобиль Mercedes Бенз, их первый ответ обычно: "ДА." Но затем средний человек видит какова реальная стоимость машины, платежи за техобслуживание и страховые счета в тысячи долларов - и, в конце концов, внезапно тот ржавый и старый драндулет (который имеем; прим.пер.) уже не выглядит так плохо. Я имею ввиду, что почти все говорят, что они готовы сделать что-угодно, чтобы выздороветь, когда они больны, но когда они слышат, что моя естественная лечебная программа не состоит лишь в проглатывании какой-то новой травяной "волшебной таблетки", ну..... теперь их болезнь становится не настолько и плохой, в конце концов. Они могут жить с некоторыми болями, возможно даже перенести ту пересадку почки. В конце концов, есть такая вещь как "качество жизни", и для некоторых людей, выбросить их любимый шоколадный батончик - ну, это "слишком жестко".

И вот я здесь - сижу со своими новыми пациентами и их бумагами стоимостью в тысячи долларов, и я ТЕПЕРЬ должен ПРИВЛЕЧЬ ИХ ВНИМАНИЕ, я должен СПАСТИ ИХ ЖИЗНЬ. И с каждым новым пациентом я тогда начинаю выбрасывать все годы их медицинского документооборота, которые вне тени сомнения доказали, что эти люди действительно "попали" - что они больные и умирающие - В БОЛЬШОЕ ЧЕРНОЕ МУСОРНОЕ ВЕДРО, которое стоит у меня в смотровой. Это происходит не потому, что любые результаты отчетов и анализов недействительны, но потому что **я собираюсь показать им совершенно новый мир здоровья и заживления, о котором они буквально и не воображали.**

Тем временем, это мое действие с мусорным ведром не остается незамеченным. Фактически, как раз наоборот - оно вызывает ненамеренные прыжки, судороги, мышечные спазмы, вопли, крики, клятвы, матюки, слюнотечение и прочие выделения, и во многих случаях меня пытаются схватить или ударить (опять же, слава Господу за мою практику боевых искусств). Далее, обычно, люди часто падают на ладони и колени и отчаянно пытаются схватить те многочисленные бумаги, фотографии и диаграммы, которые все перепутались и раскидались по ведру, и почти подсознательно пытаются опять их рассортировать и привести в порядок. Теперь, когда люди хватают эти бумажки, я начинаю рвать их на куски, что всегда вызывает вторичную панику и они пытаются спасти то, что могут от этого явно сумасшедшего. Часто в этот момент они на меня вопят, что все эти документы стоили им десятки тысяч долларов и что они предъявят мне судебный иск. Иногда эта конфронтация буквально перерастала в борьбу и перекачивание по полу, пока они не уставали.

Во многих случаях пациенты, у которых были дегенеративные нервные болезни, где врачи утверждали, что эти люди никогда не будут снова говорить (а их партнер или родственник подтверждал, что они фактически говорили годами)....ну, в общем, один немой пациент фактически кричал и назвал меня грязным ублюдком, сукиным сыном и некоторыми другими красочными именами. Много раз действительно инвалидизированные люди срывались, выпрыгивали и фактически бежали прямо из ихних инвалидных кресел. Так что для некоторых чудо заживления уже немедленно началось, но все они в конечном счете видели, что победителем буду я, и я почти всегда побеждал, и это теперь было **начало их лечебного**

путешествия! Теперь я мог видеть в их слезящихся глазах, что они знали, что должно произойти что-то замечательное. Фактически, многие несколько месяцев спустя говорили мне, что спустя несколько секунд после нашей конфронтации чувствовали себя более живыми, чем все предыдущие годы со всеми их докторами.

С этого момента и далее они узнавали, что я отличаюсь от любого доктора, к которому они прежде ходили. Они также знали, что теперь мы прекратили сосредотачиваться на их болезни, заболевании, опухоли, злокачественном новообразовании, повреждении нервов, на их смерти..... и сместим наше внимание на их

ЖИЗНЬ!

И, что наиболее важно, мы собираемся, как и говорил знак:

"ПРЕКРАТИТЬ делать вещи, которые сделали их больными в первую очередь, и **НАЧАТЬ** жить новыми здоровыми привычками, которые создадут сильное здоровье".

МОИ КЛИНИЧЕСКИЕ ТАБЛИЦЫ И РЕКЛАМНЫЕ ПРОСПЕКТЫ

Приблизительно после одного года практики, я ясно увидел, что мне приходится так много раз повторять определенные основные принципы и программы естественного лечения, что если бы я должен был объяснить их еще раз, я думаю, что я бы взорвался. Это было для меня большим открытием, потому что я понял, что если я должен повторять эти же самые вещи каждому пациенту много раз, то... ЭТО, ДОЛЖНО БЫТЬ, ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗАЖИВЛЕНИЯ.

Следовательно, многие из следующих диаграмм были сделаны не только для того, чтобы я не взорвался, но также и чтобы помочь моим пациентам понять что такое "Естественное заживление", как оно работает и как они могут лучше всего в нем преуспеть. Многие из цитат должны были напомнить им, каким простым есть естественное заживление, и кто является главным, напомнить им об Ответственности.

ДИАГРАММА 1

ДЕФЕКТНАЯ МАТЕМАТИКА МЕДИЦИНЫ

Эта диаграмма была рекламным проспектом, который я давал моим пациентам во время их первого посещения. Причина почему давал - простая: они отдали свои души их болезни. Они

больше не были Мэри Джонс или Бобом Смитом, они были теперь суммарным итогом своих анализов. Они были латеральным склерозом г-жи А или лимфогранулематозом г-на Б.

Они перестали видеть все замечательные вещи - в жизни и в себе. На столь сильно сосредоточились на том, что было не правильным, что пропускали все правильные вещи. У них не было никакого видения будущего, кроме болезни, докторов и смерти. Они больше не смогли смеяться - только плакать. Они больше не могли видеть свет - только темноту. У них не было никакой силы - только страх, они потеряли свою любовь и были переполнены гневом и ненавистью. Они были очень больны.

Моя первая задача еще прежде, чем они могли начать излечивать себя, состояла в том, чтобы заставить их поверить в возможность того, что они могут излечить себя.

Так что, как только они переставали кричать, трястись или бить меня, и начинали дышать, тогда я давал им свою первую диаграмму - "**Дефектная математика медицины**".

Главная цель этой диаграммы - показать пациенту, что все доктора, которых они видели, особенно медицинские доктора, работали с дефектным математическим уравнением. Хотя диагноз пациентов (название их болезни, определенное суммарным итогом их симптомов), может быть несколько правильным, мы можем работать, чтобы лишить силы Прогноз докторов (воображаемое "будущее" пациентов), или воображаемое нормальное развитие их болезни. Что я сказал им и что я говорю Вам - это то, что весь медицинский Прогноз - это только предположение будущего. Оно не вырезано в камне. ЭТО НЕ АБСОЛЮТНОЕ БУДУЩЕЕ. Это довольно точные **предположения**, основанные на обычном результате **СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО** человека, у которого есть эта конкретная болезнь, но эти предположения не являются абсолютом.

Я объяснил бы им, что если они продолжать быть "средними", то, вероятно, могут ожидать, что все, что сказал врач - произойдет и осуществится. Но что, если они НЕ хотят быть "средним американцем"? Такое решение перечеркивает все это математическое уравнение. Как Вы можете видеть в моей диаграмме, врач диагностирует Вас названием болезни, примерный выбор которого зависит от Вашей группы симптомов. Они, вероятно, поддержали это утверждение анализами крови, рентгеном, МРТ - без разницы. Врачи довольно хороши в этом, и довольно точны.

Но вот где они ошибаются: они делают предположение, что Вы - "средний американец", и поэтому дают Вам "Прогноз" (Вы будете мертвы через месяц). Любой студент-первокурсник прикладных наук или математики скажет Вам, что предположение - мать всех провалов. Видите ли, врачи предполагают, что Вы - "средний американец", и Вы, вероятно, он и есть. **Но что, если Вы решили НЕ продолжать быть "средним американцем"? Измениться!** Что, если Вы решили быть "несредним американцем". Ну, тогда этот же самый первокурсник категорически Вам скажет, что медицинское уравнение теперь недействительно, потому что одна из констант изменилась.

Практический результат, то, что я видел в своей клинике, и смог последовательно повторить у тысяч пациентов - если мои пациенты были готовы измениться, а не жить как "средний американец", и хотели жить более здоровой жизнью, сами создавая здоровый образ жизни, то их медицинский "Прогноз" не только был неправильным, но была полная ерунда! Так что вместо того, чтобы умереть через 30 дней и независимо от того, что, по словам врача, должно было произойти - **ЭТОГО НЕ ПРОИСХОДИЛО! А ДЕЙСТВИТЕЛЬНО происходило то, что болезни моих пациентов вошли в ремиссию, пропали, исчезли, "вжик" - и нету, и они**

продолжали жить долгой здоровой жизнью, часто переживая врачей, которые в первую очередь и дали им смертный приговор.

Что упущено в этом медицинском уравнении?

$$D + M? = P$$

ДИАГНОЗ (D)

Имя, которое доктор дает Вашей конкретной группе симптомов, что, как они верят, является Вашей болезнью.

+

НЕДОСТАЮЩИЙ ФАКТОР (M)

(Действительно ли Вы - средний американец?)

=

ПРОГНОЗ (P)

Предположение течения и конца болезни, и приблизительная оценка Вашего шанса на восстановление.

НЕДОСТАЮЩИЙ ФАКТОР - то, что доктор полагает, что Вы - Средний американец. Давайте посмотрим на образ жизни среднего американца:

- Они едят низкопитательную, богатую жирами и сахарами пищу, диета состоит из сверхобработанной, питательно бедной еды.
- Они потребляют 300 безалкогольных напитков, 170 фунтов белого рафинада, 400 шоколадных батончиков и 500 пончиков в год, и съедают более 12 целых 1350 килограммовых коров за 3 000 фунтов, 6 целых свиней, 3 000 цыплят и других птиц, и еще 3 000 различных рыб и морских существ, и более чем 30 000 литров молока за всю их целую жизнь, и пытаются провести все это через их пищеварительную систему и кровоток.
- У них в среднем 2 - 4 испражнения в неделю, что составляет на 70 000 испражнений меньше (в масштабе всей их жизни), определенно имеют дивертикулез, и пищеварительные и элиминативные проблемы.
- Они очень мало упражняются, если вообще упражняются, имеют 13 или больше килограммов лишнего веса, имеют гиперхолестеринемию со средним уровнем 200 и высокое кровяное давление.
- За свою жизнь они принимают более 30 000 таблеток аспирина и других болеутоляющих средств, наряду с более 20 000 свободно отпускаемых и отпускаемых по рецепту лекарств, и выпивают более 8 000 литров алкоголя.
- У среднего американца отрицательное самопредставление, и случаи повторно встречающихся приступов депрессии и беспокойства. Средний американец физически, эмоционально и духовно болен. Поэтому, прогноз докторов по поводу их болезни, вероятно, статистически правильный.

НАПРОТИВ, если Вы будете вести жизнь уровня выше среднего - иметь здоровый образ жизни, то доктора будут знать совсем немного, или вообще ничего о том, как Ваше тело будет реагировать и поправляться от болезни, или каков Ваш лечебный потенциал. Вы можете ожидать появления чудес с точки зрения медицины - как с сердцем, рукой и коленом доктора Шульце, и со всеми его пациентами. Одной причиной почему они довольно точны, являются книги вроде "Merck Manual", изданная фармацевтической фирмой "Merck, Sharpe and Dome". Эта книга скомпилирована и написана командой самых образованных и "лучших в их поле" врачей со всех континентов, и находится на столе КАЖДОГО врача в Америке. Она, как полагают, является самой значительной и самой точной книгой Диагноза и Прогноза в общем использовании, покрывая тысячи различных болезней, их многочисленные симптомы и консенсус команды врачей о том, каковы лучшие терапевтические процедуры.

Но все это знание не стоит и гроша, если Вы изменяете параметр в уравнении. Ключевое слово

ДИАГРАММА 2

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ "ЕСТЕСТВЕННЫМ ЗАЖИВЛЕНИЕМ" И "МЕДИЦИНСКИМ ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ"

Теперь, когда мой пациент понял, что он не обязан умереть от прогноза своего врача, я использую свою следующую диаграмму, чтобы показать ему некоторые принципиальные различия между "Естественным заживлением" и "Медициной". Понимание этих различий помогает моим пациентам развить в мозгу то, что я называю "Фильтр естественного заживления". Таким же образом как в самом начале этой книги я дал Вам советы о том, как оценивать законность книги по ее автору, так и эта диаграмма помогает моим пациентам избежать заблуждений, пытаясь определить являются ли та или иная еда, терапевтическое лечение или даже эмоция частью естественного заживления или медицины.

	ЕСТЕСТВЕННОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ	МЕДИЦИНСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ
ЦЕЛЬ	Создать здорового человека.	УНИЧТОЖИТЬ, УБИТЬ ИЛИ ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ
МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ	Создать подходящие условия жизни, чтобы тело могло само себя исцелить. Это делается путем внесения изменений в программы Питания, Элиминации, Движения, Эмоций, Стиля Жизни. Поддержка	Атака, убийство, ликвидация болезни. Убийство болезни и ее удаление методами химических лекарств и хирургии. Изменение деятельности или удаление работающих со сбоями частей органов, или целиком. (например коронарное шунтирование, аппендэктомия, мастэктомия. Интервенция
ТЕРАПЕВТИЧЕС КИЕ АГЕНТЫ	Продукты Природы: Полезные фрукты, овощи, крупы, семена, проростки, орехи, травы, концентрированные добавки здоровой пищи (например «SuperFood»). ОТСУТСТВИЕ побочных эффектов	Продукты, произведенные человеком Изолированные препараты, сделанные из продуктов переработки нефти, животных продуктов и токсических элементов. Созданные человеком витаминные и минеральные таблетки. МНОЖЕСТВО побочных эффектов, включая СМЕРТЬ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ	Программы вегетарианской пищи, очищающие и детоксифицирующие процедуры, упражнение и движение, работа с телом (массаж), гидротерапия, эмоциональное заживление и изменения в образе жизни, работы, отношений и отдыха.	Хирургия, радиация, токсичная химиотерапия, стимулирующие, седатирующие, подавляющие лекарства, плотоядная диета, диализы, колостомии, изменения в стиле жизни и привычках человека обсуждаются редко.
ЭМОЦИИ	Позитивное отношение Возбуждение, сила, вера в Бога и Природу, любовь, смех, чувство всемогущества.	Негативное отношение Смирение, нервозность, страх, слабость, депрессия, отсутствие контроля, чувство, что жизнь в чьих-то других руках.
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	Мы создали наш текущий уровень здоровья и потому мы сами можем его изменить и излечить себя. Самостоятельный контроль.	Я «поймал» эту болезнь. Я – неудачливая жертва . Доктор/Господи, помоги мне, пожалуйста.

ДИАГРАММА 3

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ КАТЕГОРИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВАШ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Ваш текущий уровень здоровья - прекрасное отражение того, как Ваше тело, ум и дух отвечают на среду обитания и образ жизни, который Вы сами для себя создали.

ВВОД:	Качество воздуха, которым мы дышим, жидкости, которую пьем и еды, которую потребляем.
ЭЛИМИНАЦИЯ:	Функционирование и эффективность наших органов, предназначенных удалять и выводить отходы.
ДВИЖЕНИЕ И ЦИРКУЛЯЦИЯ:	Способы, которыми мы двигаем наше тело, чтобы держать его в тонусе, гибким, с хорошей циркуляцией.
СТИЛЬ ЖИЗНИ:	Каким образом мы живем, работаем и играем.
ЭМОЦИИ И НАСТРОЙ:	Имеем ли мы позитивные исцеляющие, или негативные разрушающие эмоциональные и духовные привычки?
УНАСЛЕДОВАННОЕ СТРОЕНИЕ:	Ваше физическое, эмоциональное и духовное строение, унаследованное от родителей, Ваша генетика и что Вы с ней хотите делать.

Эти факторы все определяют... **ВАШ ТЕКУЩИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ.** Меньше чем за 2 года все Ваше тело полностью себя перестраивает!!!

98 % меняется меньше, чем за 1 год. Новый мозг через 1 год, кровь - через 4 месяца, скелет - через 3 месяца, ДНК - через 2 месяца, печень - через 6 недель, кожа - через 1 месяц, покров желудка - через 5 дней!!!!

ЗАЧЕМ ЖЕ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ СОЗДАЕТЕ ТО ЖЕ САМОЕ ТЕЛО???

ОСНОВЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗАЖИВЛЕНИЯ

ОТ ДОКТОРА РИЧАРДА ШУЛЬЦЕ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

"Первый основной принцип Естественного Заживления - ответственность. Ответственность буквально означает, "способность отвечать". Это означает брать бразды правления своей жизнью в свои руки, и быть ответственным за ВСЕ, что входит внутрь и выходит из Вашего тела, ума и духа."

"Я видел много странных вещей в моей жизни, но я никогда не видел как фермер сажит землянику, а вместо этого вырастает кукуруза. Вы пожинаете то, что Вы сеете. **Завтра - это то, что Вы ДЕЛАЕТЕ и во что ВЕРИТЕ сегодня!**"

ПРОСТОТА

"Излечить Болезнь и Выздороветь очень просто и легко.

Все, что Вы должны сделать - это...

ПРЕКРАТИТЬ то, что привело к созданию болезни в первую очередь... и

НАЧНАТЬ воплощать в жизнь новые привычки, которые излечат Вас и создадут яркое здоровье

И тут происходит чудо ..."

"Сложные и запутанные программы кормят эго доктора и пациенту на них жить невозможно. Именно простые программы создавали здоровье моих пациентов.

Будьте проще. Если что-то слишком осложнено - упростите это... или вообще выбросьте."

ИЗМЕНЕНИЯ

У Вашего тела есть проект, схема того, что есть прекрасное здоровье, и оно постоянно пытается для Вас достигнуть этой цели.

"Неизлечимых болезней НЕТ, НИ ОДНОЙ.

Ваше тело может излечить себя от ЛЮБОЙ болезни и ЛЮБОГО недуга

и Вы можете создать здоровую, энергичную, яркую и удивительную жизнь.

Все, что Вы должны сделать - измениться."

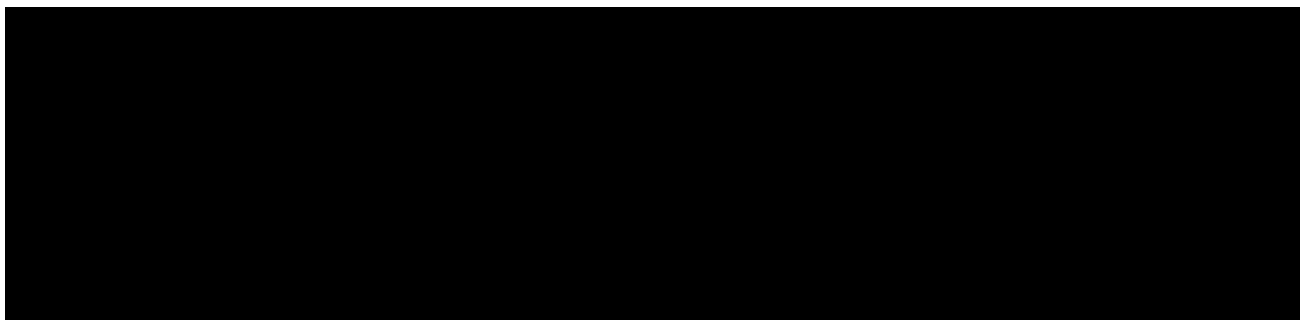
ПРЕДИСЛОВИЕ

К МОИМ "20 ШАГАМ"

Большинство из Вас знает, что врач говорил, что я буду мертв еще тридцать лет назад, но вместо этого теперь я более здоров, чем был тогда. Чтобы достигнуть всех моих личных чудес исцеления, а затем помочь буквально десяткам тысяч пациентов и студентов создать все свои чудеса исцеления, я разработал ряд дисциплин, упражнений, советов - без разницы как это все называть - для того, чтобы ими жить. Эти советы спасли мою жизнь. И затем они спасли жизни тысяч и тысяч моих пациентов по всему миру.

Некоторые из этих советов довольно легкие, и Вы уже могли бы делать некоторых из них. Еще лучше - Вы могли бы делать их каждый день. Другие, ну, в общем, овладение ими может занять целую жизнь. Все, что я могу Вам сказать - это то, что каждый из них - это сильное изменение жизни, и если Вы посмеете включить все их в свою жизнь, то Вы будете жить такой жизнью, какая виделась Вам только в мечтах - удивительно здоровой, яркой, правдивой, радостной и полной любви. Этот вид жизни больше не будет только мечтой или надеждой, но для Вас он станет действительностью. Чтобы мастерски овладеть этими двадцатью шагами, может потребоваться двадцать лет, но Вы с их помощью также можете фактически добавить к своей жизни двадцать лет (или больше; прим.пер.). Разве это того не стоит? Помните то, что я сказал на предыдущих страницах этой книги - выздороветь легко. Все, что Вы должны сделать - прекратить делать то, что сделало Вас больными, и начать воплощать в жизнь новые и здоровые пути, которые излечат Вас. Начните добавлять здоровые программы к своей жизни, и это поднимет Ваш уровень здоровья настолько высоко, что любая болезнь будет разрушена. Она будет убегать прямо из Вашего тела. Так что давайте начнем.

Dr. Richard Schuler



ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

“Заживляющее путешествие, которое Вы собираетесь предпринять, ЯВЛЯЕТСЯ ПОДАРКОМ, БЛАГОСЛОВЕНИЕМ, а не бременем или чем-то трудным. Это начало Вашего самого большого приключения вовнутрь - чтобы обнаружить и создать новую жизнь, создать НОВОГО СЕБЯ!”

ГЛАВА 1 - ЧИСТАЯ ВОДА

Пейте каждый день по крайней мере один литр чистой ВОДЫ.

Зачем это мне?

Жидкость - то, из чего сделана большая часть Вас. Вы - большой воздушный шар, наполненный водой. Уберите из тела воду, и все, что останется - всего несколько фунтов костей и пепла. Вы когда-нибудь видели чей-то пепел после кремации? Это - небольшой горшок золы и кусочков костей. Это - Вы без воды. От запора до высокого кровяного давления, от болезни почек и заболевания печени до простудам и рака - Вашему телу СРАЗУ легче справиться с заживлением ВСЕХ болезней как только вы начинаете пить каждый день большее количество воды.

ФАКТЫ

- Ваше тело на 85% - жидкость, один только Ваш мозг является на 75% - жидкость.
- Вы теряете приблизительно 1 л воды в день только за счет дыхания.
- Питье большего количества воды УМЕНЬШАЕТ Ваш риск развития рак и болезни сердца.

- **Чистая вода вымывает отходы, яды и токсины из всей Вашей системы.**
- **Хлорирование, наиболее широко используемый метод уничтожения бактерий в воде, как известно, производит сильные канцерогенные взвеси, включая диоксин. Исследования показали, что риск развития рака мочевого пузыря удваивается, если Вы пьете обработанную хлором воду. Хлорирование также разрушает в теле витамин Е, что создает проблемы с сердцем и забитые артерии.**

Как это делается?

Начиная каждый день пить более чистую воду, Вы помогаете телу в производстве жидкостей, необходимых ему для жизни и эффективного функционирования, как, например - крови и лимфатической жидкости. Вы также помогаете телу устранять отходы и токсины. Правда, единственное, на что следует обратить внимание - то, что Вы должны пить **ЧИСТУЮ** воду, а не воду, которая содержит что-либо, что причинит Вам вред.

Так как воду считают универсальным растворителем, она имеет тенденцию привлекать и абсорбировать много вещей, с которыми она приходит в соприкосновение. Так как горизонт вод, находящихся на земле, фактически находится ниже земли (грунтовые воды), то главные вещи имеет тенденцию происходить именно там. Из-за этого большинство ученых соглашается, что водные источники всего мира загрязнены промышленными химикалиями. Я знаю, что в это трудно поверить, но много очень ядовитых и токсичных промышленных загрязнителей теперь находят в образцах воды, взятых по всей Земле.

Чистка водоснабжения в мире - это иная тема для дискуссий. В пределах же этой книги, я хочу донести Вам необходимость обеспечения доступа более чистой воды в Ваше тело.

Я надеюсь, что не должен убеждать Вас, что любая вода из-под крана не годна для питья. Посудите сами - в нее добавляют хлор и другие дезинфицирующие средства, добавляют фтористые соединения, сделанные из отходного алюминия, в ней есть предположительно допустимые уровни промышленных загрязнителей, сельскохозяйственных загрязнителей, инсектицидов и пестицидов - весь химический материал от просачиваний и утечек промышленности в течении прошлых ста пятидесяти лет во всем мире. Мне без разницы где Вы живете и какую чушь говорит Ваша местная компания по водоснабжению, даже колодезная вода содержит РСВ (рус. "Полихлорированные дифенилы (ПХД)", прим.пер.;) и другие промышленные примеси, доказано вызывающие рак и сотню других болезней. Времена чистой грунтовой воды прошли.

Так что лучшая вода для питья - очищенная.

Дистиллированная вода может быть самой чистой доступной водой. Она также является лучшей для очистки и детоксификации тела. Это просто потому, что это **ОЧЕНЬ ПУСТАЯ** вода, и она хочет растворить, привлечь и вывести нечистоты из Вашего тела. Это также лучшая вода для приготовления травяного отвара, потому что она растворит и примет в себя больше фитохимикалий растения, и поэтому из нее получается более сильный травяной отвар. Вы можете купить дистиллятор воды и делать дистиллированную воду самостоятельно. Они могут стоить от нескольких сотен до нескольких тысяч долларов, и потребовать немного времени на освоение и очистку, но для наиболее серьезно настроенных, это - отличный способ. Обратный осмос находится с дистиллированной водой почти на равных. Фактически, я видел некоторое

оборудование обратного осмоса, которое делает более чистую и более пустую воду, вплоть до микронов примесей, чем дистилляторы воды. Эти системы стоят от нескольких сотен до тысячи долларов и присоединяются прямо к вашему водопроводу под мойкой, и Вы только должны заменять фильтры один раз в год, без регулярного обслуживания.

Керамические водные фильтры также удаляют из воды буквально все, и недавно они стали более популярны. Я проверил много из них, и все они работают хорошо.

Простые угольные водные фильтры также чрезвычайно эффективны для удаления из воды почти всех ядов и большинства примесей.

Моя прекрасная тетя Хэтти пережила всех моих других родственников. Она не делала ничего особого или отличного от того, что делали другие члены семьи, КРОМЕ того, что она кипятила всю свою воду. У нее был каждодневный ритуал - она кипятила всю свою воду, и я помню как будучи маленьким ребенком, она предупредила меня с очень строгим взглядом на лице: "Никогда не доверяй тому, что выходит из крана, всегда кипяти это, прежде, чем выпить". Она была права.

Вывод: просто делайте лучшее, что можете и пейте ненахимиченную воду без бактерий. Это первый шаг в обретении здоровья - питье чистой, прозрачной воды. Мне действительно без разницы как Вы ее очищаете, и я никогда не собираюсь вступать в спор, доказывая превосходство одного типа воды перед другим. Просто делайте это. Вода - универсальный растворитель. Она растворяет отходы в Вашем теле и промывает Вас до чистоты. Она восполняет то, из чего Вы сделаны, и смазывает Вас. **Начните пить по крайней мере один литр чистой воды каждый день.**

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

“У Вашего тела есть способность полностью излечить себя от любой болезни... Все, что ему для этого нужно - Ваша помощь.”

ГЛАВА 2 - СВЕЖИЙ СОК

Пейте один литр свежего сока каждый день.

Зачем это мне?

Свежий сок - самый сильный из доступных естественный строителей крови, он действует как "переливание крови". Мои пациенты часто приходили ко мне анемичными, с потерей крови от раны, или неудачной операции, или с болезнью вроде рака или лейкоза. Моя работа состояла в том, чтобы насытить их кровь опять ЛЮБЫМИ недостающими питательными веществами - железом, гемоглобином, без разницы, И СДЕЛАТЬ ЭТО БЫСТРО, ИНАЧЕ ОНИ УМРУТ. Свежий сок работал всегда, возвращая все уровни крови в норму в течении 48 часов. Он работал всегда, в 100 % случаев.

Факты

- Свежий Сок - самый быстрый и самый естественный способ построить здоровую и сильную кровь.
- Концентрированное количество витаминов, минералов, ферментов и других живительных питательных веществ в соке ассимилируется в Вашу кровь очень легко и быстро. Питательные вещества в соке могут даже ассимилироваться в Вашем рту, и быть уже доставленными в Ваши клетки буквально за секунды, быстро путешествуя в каждый орган и клетку в Вашем теле. Я лично восстанавливал и приводил умирающих пациентов в чувство стаканом сока.
- Свежий сок естественно детоксифицирует Ваше тело. Он делает это, стимулируя много органов элиминации (Вашу печень, желчный пузырь, почки и кишечник) устранить больше отходов. Он также заодно очищает, детоксифицирует и излечивает эти органы.
- Свежие фруктовый и овощной соки естественно являются очень ошелачивающими, очищающими и детоксифицирующими для Вашей крови. Это облегчает фагоцитоз, или скорость и способность Ваших лейкоцитов, вроде макрофагов, очищать Вашу кровь и ткани - от бактерий, вирусов, грибков и многих вредных патогенных микроорганизмов, даже от злокачественных раковых клеток.

Как это делается?

В МОЕЙ КЛИНИКЕ

В моей клинике, особенно в течении последних десяти лет практики, я тратил большую часть своего времени на помощь пациентам с дегенеративными заболеваниями. Это болезни, которые современная медицина объявляет "неизлечимыми": рак, СПИД, дегенеративная артериальная болезнь, болезнь Альцгеймера, диабет, артрит, большинство заболеваний печени и почек,

неврологические болезни, вроде болезни Паркинсона, амиотрофного латерального склероза и т.д...

По этому, когда я принимал пациентов на первом посещении, я объяснял им, что предпосылкой для них, чтобы быть позволенным возвратиться для второго визита, было то, что они должны были купить соковыжималку, И НАЧАТЬ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ до прихода во второй раз. Нет соковыжималки - и я их выпроваживал и не принимал, пока они не покупали свою соковыжималку. Одно только это действие должно внушить Вам важность приготовления и питья свежего сока каждый день, особенно если Вы больны.

Некоторые пациенты возвращались ко мне во второй визит с оправданиями, а не с соковыжималкой. Многие из моих сотрудников помнят как я буквально выпытывал из за шпиворот через парадную дверь моей клиники. Да, даже седых старых бабушек. Если у Вас нет денег на соковыжималку, продайте что-то. Продайте свой телевизор. Продайте свою мебель и сидите на полу. Продайте свой автомобиль и ходите пешком. Продайте свою одежду. Но не живите ни дня без соковыжималки.

КАКАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА ЯВЛЯЕТСЯ ЛУЧШЕЙ?

Какой конкретно вид, Вы спрашиваете? У меня есть все возможные. Попробуйте их все и сами оцените какую Вы любите больше всего. В основном, я нахожу центрифужные соковыжималки, которые не отбрасывают пульпу (жмых), довольно неудобными, потому что каждый раз нужно прекращать давку сока и постоянно их открывать и вычищать. Таким образом, я не советую этот вид.

Прекрасной соковыжималкой, которая служит мне уже 30 лет, является мой "Champion". Эта чудесная соковыжималка сделана настолько крепкой и долговечной, что ее унаследуют Ваши внуки. Я множество раз использовал эту соковыжималку, ежедневно делая сок для 30 студентов на соковом голодании в течении всей недели. Она становилась настолько горячей, что к двигателю нельзя было прикоснуться, но она продолжала работать и давить сок. Такие соковыжималки стоят приблизительно 300\$ (примерно 20 минут пребывания в больнице).

Более медленно работающие типы соковыжималок вроде "Green Power" или "Green Life", определенно экстрагируют больше сока из довольно сухих растений, вроде моркови, корней и зелени, и я полагаю, что такой сок - лучшего качества. Но эти соковыжималки не очень хорошо справляются с сочными фруктами и их немного труднее чистить. Лучший вариант - иметь "Champion" для сочных фруктов и овощей, и "Green Power" - для сухих фруктов и овощей. Но если Вы можете себе позволить иметь только одну, я бы выбрал "Champion", которая также делает сырые ореховые масла, и мое любимое блюдо - псевдомороженное из свежих замороженных фруктов. (Совет - используйте замороженные бананы без кожицы как основу, а затем проведите через соковыжималку любой другой замороженный плод, но чередуя с бананами.)

Никто не будет спорить, что "Norwalk Juicer", названная в честь удивительного старого естественного целителя Нормана Уокера (Norman Walker), является лучшей. Есть другие, смоделированные по образу Norwalk juicer, вроде соковыжималок K&K, которые также прекрасны. Этот тип соковыжималки сначала трет вещество, а потом отжимает сок

гидравлическим прессом. Нет сомнения, что этот тип соковыжималки экстрагирует больше существенных питательных веществ из сочного материала, и делает это лучше. Стоимость этого типа соковыжималки составляет приблизительно 1 000 - 2 000 \$.

Соковыжималки Juiceman находятся в такой высококачественной категории, как вышеупомянутые соковыжималки, но работают они просто великолепно. Мне нравятся их энергия и страсть к соку, и я думаю, что они даже дадут Вам видео о том, как ее использовать, некоторые типовые рецепты и телефонный номер 1-800-1-не-могу-точно-вспомнить для людей, не могущих освоить работу соковыжималки. Соковыжималки, которые физически меньше чем соковыжималки Juiceman, с крошечными двигателями, часто сгорают, когда встречают свою первую жесткую морковь. Такие - трата денег.

Некоторые люди используют Vita-Mix - что-то, похожее на высокоскоростной промышленный блендер. Они говорят, что этот блендер делает классный сок, перетирая фрукты и овощи с добавлением воды. Этот сок потом можно пить - жидкость с мякотью. Это может быть более питательным, но таким методом давилось много моих пациентов. Я люблю свой Vita-Mix и использую его для многих вещей: от создания сырых супов до чесночного спреда, но это - не соковыжималка.

ОПРАВДАНИЯ

Некоторые люди говорят: "Ну, как же быть с сахаром в соке?" Да ладно. Не позволяйте своей большой заднице мешать созданию новой жизни. У меня были диабетики, которые излечили их диабет соковым голоданием. Для некоторых из Вас, разбавление свежего сока водой, сделает их легче перевариваемыми и ассимилируемыми, и легче в обращении для метаболизма Вашего тела. Я часто разбавляю свои соки водой.

Некоторые люди говорят: "Я не могу найти органические фрукты или овощи, по этому не хочу сока." Без сомнения, органические фрукты и овощи имеют в 4 - 10 раз большее содержание нутриентов, не содержат никаких вредных сельскохозяйственных химикатов вроде пестицидов и инсектицидов, и поддерживают чистоту земли. Но не надо останавливаться, если Вы не можете получить органические. Доставайте лучший продукт, который сможете найти, и начинайте давить сок.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СОК ЯВЛЯЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ?

Некоторые люди говорят, что сок не является естественным. Ну, это же неестественно. Извлекая сок из плода или овоща, мы теперь делаем очень концентрированное вещество, лекарство, и это не является действительно естественным. Это вещество больше не находится в его естественном состоянии. Но ведь также не является естественном образ нашей жизни - ни один из способов, которыми мы приносил вред себе и своим телам в течении последних двадцати или тридцати лет. Та жизнь, которой мы живем теперь, больше сама не естественна. Мы ежедневно бомбардируемся ядовитыми химикалиями в пище, которую едим, в воздухе, которым мы дышим, и в жидкости, которую пьем. Таким образом, мы уже слишком далеко качнули маятник в направлении того, чтобы жить декадентской жизнью, которая ухудшает наше тело, преждевременно нас старит и создает болезни. Жизнью, которая убивает тело, разработанное,

чтобы существовать 100, 200, 300(?!?) лет, только через 50 или 60 лет. Теперь, я прошу Вас всего лишь немного качнуть этот маятник в более здоровом направлении, хоть и немного неестественном с положительную стороны - в направлении извлечения сока из плодов и овощей. Есть одна вещь, которую я знаю: современная цивилизованная жизнь не является естественной, по этому мы должны качать маятник в другую сторону, делать сок и пить его минимум по литру в день. Сок будет не только детоксифицировать, чистить и промывать Ваше тело, но он также даст Вам питательные вещества, которые Вы не можете ассимилировать одним только пережевыванием пищи. Поэтому это - прекрасная еда для больных людей, имеющих ограниченные способности к пищеварению и ассимиляции.

ВЫБРОСЬТЕ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ НЕСКОЛЬКО ПЛОХИХ НАПИТКОВ, ЕСЛИ УЖ ВЗЯЛИСЬ ЗА ДЕЛО

Помните: шаги один и два заключаются в выпивании минимум литра чистой воды, и минимум литра свежего сока каждый день. Попробуйте добавить еще литр травяных отваров.

В то же самое время, я хотел бы, чтобы Вы прекратили употреблять любые жидкости, которые Вы пьете, и которые ядовитые или деструктивные для Вашего тела - вроде кофе, байхового чая, или любого напитка, содержащего кофеин; газировки с сиропом, и любые газированные напитки, включая газированную воду, которая вся накачана углекислым газом, являющимся отходным продуктом жизнедеятельности человеческого тела; любые алкогольные напитки. Я не говорю, что случайная чашка кофе или стакан вина когда-либо кого-то убивали, но им совсем нет места в медицинской программе построения здоровья, и они никак не могут быть обычными обслуживающими жизнедеятельность Вашего тела напитками. Это продукты только вечеринок\дней рождений и т.п.

Когда я утром еду на работу в American Botanical Pharmacy, я проезжаю два места приблизительно в семь утра, и в оба эти заведения стоит очередь сварливых, нервных, несчастных людей, стоящих снаружи и ожидающих своей дозы. Одно из заведений - кофейня, другое - кокаиновый притон, и я в них не вижу различий, как не видит и Ваше тело. Ладно, одно из них - законное, но они оба имеют длинные очереди дрожащих людей в ожидании своей дозы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Никогда не недооценивайте мощь свежих соков. Во многих всемирно известных клиниках по лечению рака каждый день пациентам дают 3 литра свежего сока. Даже "American Cancer Society" (Американское противораковое общество; прим.пер.) заявляет, что питательные вещества во фруктовом и овощном соке УМЕНЬШАЮТ Ваш риск развития рака, и они рекомендуют много порций в день.

РЕЦЕПТ ОВОЩНОГО КРОВЕТВОРНОГО СОКА ОТ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

Это та формула, которую я использовал в клинике, и которая спасла сотни моих пациентов от смерти. Чем скорее Вы сможете ее выпить после отжима, тем лучше.

250 мл органического морковного сока

150 мл органического сока корнеплода свеклы

60 мл органического сока ботвы (зелени) свеклы

30 мл органического сока витграсса (из зелени проростков пшеницы)

Если Вы предпочитаете фрукты, используйте яблочный и виноградный соки, чтобы очистить кровь или любой виноград, чернику, ежевику, малину, вишню, сливу - любой пурпурный, синий или темно-красный плод, который Вы сможете достать, чтобы построить Вашу кровь.

ПОМОГИТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ТОЖЕ ПОЛЮБИТЬ ПИТЬ СОКИ!

Часто дети, которые не пробовали сока (либо пробовали магазинные "соки", которые 100% неассимилируемый стерилизованный коктейль неорганического концентрата и прочих химикатов; прим.пер.), а пили колу, содовые и прочий джанк фуд, будут отказываться от свежего сока, особенно - от стакана морковного сока. То, что я бы сделал со своими пациентами-детьми - это, во-первых, включил бы их лично в процесс соковыжимания. Большинство детей находит этот процесс забавным и интересным - что-то вроде научного проекта. Просто наблюдайте за их маленькими пальчиками, когда соковыжималки работают и всегда храните их ОТКЛЮЧЕННЫМИ, пока Вам фактически не понадобится их включить. Во-вторых, начинайте их приучать сначала со свежего яблочного сока, который почти любит каждый ребенок. Тогда после того, через несколько дней делайте на 90% яблочный и на 10% - морковный. Поверьте, им он понравится. И Вы можете экспериментировать с добавлением все большего и большего количества моркови, но не спешите. Если Вы один раз переусердствуете или попытаетесь сломать ребенка принуждением, потом может быть очень сложно снова завоевать его доверие.

Соки, промывающие печень, желчный пузырь и почки - смотрите "5-дневную программу очистки и детоксикации" доктора Шульце далее в этой книге.

ГЛАВА 3

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ЕДА

Самый сильный способ излечить болезнь, детоксифицировать и построить тело - это с помощью вегетарианской еды.

ПРЕКРАТИТЕ есть всех животных, и животные продукты.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Более полутора миллиона человек в Америке умрут, только в этом одном году, потому что ИХ УБИЛИ жир и холестерин, который они потребляли, поедая животных! **Это приблизительно 2 человека каждую минуту!**

Жир или холестерин или физически забили коронарные артерии их сердца, создавая людям сердечный приступ, или забили их церебральные артерии, ведущие к мозгу, что вызвало инсульт, или забили другие важные линии кровоснабжения к другим главным органам, лишая их кислорода, питательных веществ, вызывая дегенерацию и болезнь. Холестерин увеличивает вязкость крови и вызывает склеивание тромбоцитов (свертывание), которое убивает, вызывая высокое кровяное давление вплоть до появления рака. Болезни сердца, инсульт, большинство видов рака, даже болезни простаты (ДГПЖ) и фиброзные утробные опухоли теперь связывают с поеданием животных. Большинство болезней, как теперь находят, является буквально "болезнями вилок." Это болезни, вызванные поеданием животных.

ФАКТЫ

- Более чем 10 миллионов американцев уже приняли вегетарианскую пищевую программу, и еще 20 миллионов ее пробуют. Медицинские исследования сообщают, что вегетарианцы более здоровы, имеют меньше болезней, нуждаются в меньшем количестве посещений врача, меньшем количестве лекарств и **ЖИВУТ ДОЛЬШЕ!** Мне нужно углубляться в этот вопрос?
- Средний американец съедает больше: (12) 1500 килограммовых коров, (6) целых свиней, (3 000) цыплят, индюков и другой летающей птицы, (3 000) рыб, морских существ и морских утилизаторов (падальщиков) и (30 000) литров коровьего молока за всю свою жизнь. Только вообразите как вся эта мертвая разлагающаяся плоть и ткань входит в Ваш рот, все это проходит через Ваш пищеварительный тракт, поступает в Ваш кровоток, Ваш мозг, Ваше сердце, а затем через пытается выйти через Вашу печень, кишки и почки.

- В одном среднем кубическом дюйме осмотренной отборной говядины присутствует более чем 1 000 личинок паразита, ждущего момента вылупиться в Вашем теле.
- Если Вы думаете, что курятина - здоровая альтернатива, то каждый день в Америке, 10 человек умирают от пищевого отравления, непосредственно связанного с поеданием курятины, и еще более 10 000 человек заболевают. Курятина часто объявляется как здоровая белая альтернатива красному мясу, но это не может быть большей ложью. Белое мясо цыпленка, даже без кожи, грамм к грамму содержит столько же холестерина, как и полное жирное мясо из гамбургера. Цыпленок также вызывает большее количество пищевых отравлений, чем любой другой тип потребляемого мяса.
- Если Вы думаете, что Рыба - здоровая альтернатива, ну, в общем, согласно репортажу ABC в прайм-тайм с места событий, две третьих всей свежей рыбы, проверенной, купленной на различных рынках, было технически гнилой. В ней были токсичные уровни бактерий и паразитов, даже при том, что она выглядела и пахла нормально, и имела нормальный вкус. В другом исследовании две трети дали положительный результат на ядовитые уровни полихлорированных дифенилов (ПХД). В 25 % были ядовитые уровни ртути. Они называли суши - опасной едой.
- Отчет The University of Connecticut School of Medicine обвинял рыбу виновника злокачественного рака молочной железы. Исследователи обнаружили, что у женщин с этим злокачественным развитием была двойная концентрация ПХД в их теле. Они предупреждали против потребления рыбных и молочных продуктов, и даже добавили предостережение относительно потребления **ЛЮБОГО** животного жира.

Как это делается?

Смотрите, мы здесь сейчас не говорим о каком-то моральном крестовом походе, о правах животных, о проблемах обществ "People for the Ethical Treatment of Animals", "Greenpeace" или "Humane Society". Это просто проблема жизни или смерти. Статистически, животная пища убивает Вас больше чем что-либо еще. Это - игра чисел, и моя работа в клинике - такая же, как и в этой книге - поддержать в Вас жизнь. Одна из лучших вещей, которые я мог сделать для пациентов и теперь - для Вас, состоит в том, чтобы сказать Вам прекратить применять в жизни фактор №1, способствующий причинам смерти №1 и №2. Без обиняков - прекратите есть то, что Вас убивает.

Давайте сложим все причины смерти - все крушения самолетов, аварии с участием автомобилей, отравления, утопления, самоубийства, смерти от электрического тока, передозировки наркотиками, неудачные прыжки с парашютом, уличные наркотики, тяжкие преступления, СПИД, рак - добавьте еще любую болезнь и все другие причины смерти, и удивительно, но эта цифра даже не приближается к тому, сколько людей каждый год умирает от сердечных приступов и инсультов. Это причины №1 и №2, и шансы такие, что они собираются убить и Вас также.

Большинство онкологов чувствует, что поедание животных вызвала у нас взлет уровня заболеваний раком, и Вы можете сюда добавить все случаи доброкачественного роста простаты (ДППЖ) у мужчин, и утробные фиброзные опухоли у женщин, и тысячи других болезней - от диабета до нервно-мышечных нарушений, от болезни Альцгеймера до артрита. Засорение, блокировка Ваших кровеносных сосудов. Засорение Вашей кровеносной системы. Жизненная

система, которая поставляет кислород и нутриенты (питание) - поставляет во все Ваше тело жизнь - вся засорена, испорчена, забита от поедания плоти животных, молока животных, яиц и прочих продуктов животного происхождения. И это убивает Вас, ТАК ЧТО - ПРЕКРАТИТЕ ЭТО ДЕЛАТЬ.

Если это кажется несколько экстремальным, то я Вам скажу, что нет - сердечный приступ, вызванный забитыми артериями - вот что экстремально. Нет, опухоль головного мозга, вызванная гормонами роста в стероидах в животной пище, которую Вы едите - это является экстремально, потому доктор потом будут пилить, или высверливать верхушку Вашего черепа, чтобы вырезать ту опухоль. Вот это все является экстремальным! Если это кажется немного заключительно радикальным, то, Вы знаете, смерть является намного более заключительной. Я хочу, чтобы Вы прекратили есть животных, их жидкости и яйца. Это - то, что я просил, чтобы каждый из моих пациентов сделали в течении трех месяцев, когда они начали со мной работать. Несомненно, я знаю, что никто никогда не умирал от поедания одного чизбургера. Но я здесь говорю о программе, которая излечит болезнь и создаст сильное здоровье, а животной пище нет никакого места в медицинской программе или программе заживлении. И любой доктор, который говорит иначе, только боится Вас разозлить, или заставить Вас чувствовать неудобства, или потерять Вас как пациента, потому что, поверьте мне, клинически и научно доказано, что мясо - мертвое.

Как только мои пациенты излечивались, они могли делать и есть что-угодно, чего они сами хотели. Некоторые шли и съедали большой стейк. Я никогда не должен был говорить и слова, вместо меня говорил и убеждал стейк. Но эти люди чувствовали себя настолько ужасно после стейка, по сравнению с настолько хорошим самочувствием до него, что большинство моих пациентов тогда становилось вегетарианцами на всю жизнь.

Но независимо от того ненавидите ли Вы животных, или даже сами их выращиваете, дайте мне всего три месяца, и я гарантирую, что Вы заметите удивительные различия в том, как Вы себя чувствуете.

ПРОГРАММА ВЕГЕТАРИАНСКОГО ПИТАНИЯ

Я был строгим вегетарианцем больше 30 лет. Прекращение потребления животной пищи буквально спасло мою жизнь и жизни многих моих пациентов. Я использую программу вегетарианского питания в качестве основы, чтобы помочь людям излечить свои болезни, вернуть их здоровье и остаться здоровыми впредь. Я использую три различных вариации вегетарианской программы:

#1 Моя программа еды для построения здоровья

#2 Моя очищающая или "сыроедная" программа

#3 Соковое промывание, или соковое голодание

Все три этих продовольственных программ - вегетарианские. Моя "Программа построения здоровья" является для всех лучшей точкой старта, если Вы, конечно, не находитесь в

непосредственной опасности смерти. Если так, тогда Вам нужно следовать или моей "Очищающей или сыроедной программе", или, более вероятно, моей программе "Сокового промывания или сокового голодания" - обе из которых описаны в шестой главе "Очистка и детоксикация".

ПРОГРАММА ЕДЫ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Как я упоминал ранее, все 3 программы питания, которые я использую, являются строго вегетарианскими. Это означает, что в них нет мяса, рыбы, домашней птицы, яиц или молочных продуктов. Если совсем конкретно, я имею в виду, что в ней нет коров, свиней, ягнят, лошадей, оленей, лосей, медведей, индеек, цыплят, уток, охотничьих птиц, рыбы, моллюсков, мидий, омаров, морского ушка, устриц, креветок, раковин, кальмаров, суши, куриных яиц, коровьего молока, козьего молока, любых частей животных, молока животных, любых жидкостей животных. Я не хочу оскорбить Ваш интеллект или быть здесь занудно дотошным, но Вы были бы столь же удивлены, как и я, когда столько людей думало, что я, конечно же, не подразумевал омаров, или "разве устрицы не являются здоровой пищей", или, "конечно, Вы же не подразумевали, что молоко козы, или йогурт, или кефир не являются здоровой пищей"? У меня даже был один пациент из Казахстана (это в южной части бывшего СССР), который пил свернувшееся молоко лошади в течение первых полутора месяцев на его программе со мной, пока я это не обнаружил. Он сказал "Ну дак этого не было в Вашем списке чего нельзя", и он был прав. Так что после этого опыта я действительно каждому новому пациенту давал листок 22 на 28 см, в котором перечислялись по наименованию каждый тип животной пищи, которая только существовала и все известные побочные продукты животных - от мозгов овец и татарского стейка до блюда из бараньей печени и "brawn" для шотландцев. Я все еще добавлял новую животную пищу каждый месяц, или около того, когда обнаруживал новый вид. Таким образом, вывод - в этом вопросе невозможно быть "слишком конкретным".

Примечание: Наше тело производит весь холестерин, в котором мы нуждаемся. Это когда мы едим дополнительный холестерин, то причиняем себе вред. Единственный источник диетического холестерина - это животный жир. **Во всей пище растительного происхождения вообще нет холестерина.**

Еще одно примечание: Большая часть загрязнения грунтовых вод и даже воздуха в Соединенных Штатах, сегодня может быть непосредственно связана с производством животной пищи и сельским хозяйством, которое должно это производство поддерживать.

Я знаю, что до этого момента уже много говорил о болезни и смерти, вызванными поеданием животных. Но у поедания продуктов вегетарианской пищевой программы: зерен, овощей, фруктов, бобов, семян, орехов и ростков - есть равный и совершенно противоположный эффект. Программа здорового питания - этот конкретный фундамент естественного заживления. Заметьте, что я не сказал в общем и расплывчато "основа", а я сказал - "фундамент".

Потребление еды этого типа дает Вам максимально насыщенное нутриентами питание с минимальными пищеварительными усилиями, и без любого ядовитого загрязнения Вашего тела. Есть также много других положительных моментов в этой вегетарианской программе, как, например - волокно (клетчатка). Клетчатка обладает многими заживляющими преимуществами, включая помощь всему Вашему пищеварительному тракту работать лучше, особенно помогает

Вашей кишечной элиминации. Абсолютно НИКАКАЯ животная пища не содержит клетчатки; она существует только в растительном мире.

Мое "Программа построения здоровья" является моей самой снисходительной и варьирующейся пищевой программой. Именно поэтому она - лучший старт. Это также лучшая пищевая программа для каждодневного обслуживания тела, та, на которой Вы будете обычно оставаться приблизительно 48 недель в год. Это потому, что лучше каждый сезон выделять неделю и во время нее следовать моим "Очищающей программе" и "Соковому промыванию". Мои пациенты, которые следовали режиму пищевой программы этого типа, получили и сохраняют сильное здоровье.

Единственное исключение - это если Вы заболеваете, то нужно немедленно прекратить использовать программу "Построения здоровья", и начать применять "Программу очищения". А если действительно больны, то Вам нужно вообще прекратить есть твёрдую пищу, а применять мою "Программу промывания соками".

Повторюсь - "Программа построения здоровья" разработана для того, чтобы обеспечить Ваше тело оптимальным питанием в таком его виде, который легко переваривается и усваивается. Еда на этой программе в любом случае не ядовита и не создает застоев в Вашем теле, но она также обычно не будет начинать чистку или детоксикацию.

"Программа построения здоровья" состоит из всех зерен, овощей, бобов, фруктов, семян, орехов и ростков. Они могут быть или сырые, или пророщенные, или обработанные паром или вареные. Новичку, возможно, сначала может показаться, что пищи мало и ее выбор невелик, но Вы увидите, что в этой программе существует почти неограниченное множество возможностей выбора продуктов питания и меню. Вегетарианские приправленные перцем чили соевые чизбургеры, спагетти и печеный картофель являются на этой программе полностью законными, а когда Вы начнете использовать свое воображение, то найдете, что эта пищевая программа полностью жизнеспособна и ее легко соблюдать .

Во время работы по введению этой пищевой программы в Ваш новый образ жизни, важно быть очень восприимчивыми и положительными по поводу новых типов еды, которые Вы можете попробовать, быть креативными и изобретательными в их приготовлении. Большинство людей не едят холодный гамбургер на тарелке без ничего, так что не забудьте наслаждаться травами, и всем множеством прекрасных соусов и приправ, которые доступны в магазине здорового питания. Также не забудьте изобрести и сделать Ваш собственный и, что наиболее важно - всегда иметь чувство юмора.

Посещай магазин здорового питания больше как музей, и всегда давайте себе большее количество времени на осмотр ассортимента. Каждую неделю появляются новые продукты, и многие из них прекрасны, некоторые - не настолько хороши, а у некоторых лучше приготовить на пару и съесть упаковку, а содержимое выкинуть. Но, в любом случае - попробуйте их все! Наслаждайтесь собой и сделайте этот визит положительным, захватывающим приключением в Ваш новый, здоровый способ жизни. Не все, что продается в магазине здорового питания обязательно является здоровым, но оно всегда будет лучше, чем его аналог в обычном продуктовом магазине (меньше жира, соли, сахара, искусственных красителей, приправ, опасных консервантов и т.д.). Продолжайте читать то, что написано на упаковке, состав продукта - даже в магазине здорового питания.

Примечание: Засчитывается не то, что Вы делаете в отпуске, на Новый Год, на Ваш День рождения или в субботу ночью. Именно то, что Вы делаете 6 дней в неделю, определяет Ваш уровень здоровья.

ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ УТРО

Я всегда предлагаю начинать каждый день с 250-500 мл чистой воды. Это промывает Ваш пищеварительный тракт от любых оставшихся пищеварительных соков и еды. Это также лучший способ смазать и очистить Ваше тело, и прекрасное время, чтобы это сделать - когда Вы разговяетесь (в оригинале - игра слов: "breaking the fast"; прим.пер.), завтракаете (breakfast; прим.пер.).

Затем я предлагаю съесть некоторый тип бленда (смеси, пропущенной через блендер; прим.пер.) . Проглотить кусок тоста или съесть немного злаковых первым делом сутра - это обеспечить нашему пищеварительному тракту шесть часов каторжных работ. Вот почему большинство людей чувствует себя усталым все утро, а затем нуждается в кофе, чтобы продолжать двигаться. Вместо этого, начните свой день с питательного утреннего напитка, который быстро ассимилируется, заполняя Вашу кровь витаминами, минералами, ферментами, аминокислотами и сотнями других питательных пищевых веществ, которые дают Вам энергию.

В течении 35 лет и по сей день я играюсь с утренним блендом, делая сотни его различных вариаций. Большинство людей не столь одержимых питанием, как я, добавляют лишь немного того и другого.

Но в клинике, создание утренних напитков для моих пациентов было очень серьезным делом. Многие из них были анемичны от лейкоза и других болезней. Если бы они не получали свое питание, то могли бы до заката и не дожить. С этими пациентами мне необходимо было преодолевать пару проблем.

Во-первых, они были настолько больны, что у них было либо очень немного, либо вообще практически отсутствовала способность переваривать пищу. Возможности ихнего пищеварения была плохие из-за рака печени, рака поджелудочной железы, хронических язв желудка, а многие буквально сожгли свои пищеварительные тракты годами чрезвычайно жестких медицинских препаратов.

Во-вторых, даже если бы они и могли переварить таблетку витамина, у них не было никакой возможности ее ассимилировать. В конце концов, действительно не важно сколько Вы потребляете конкретного нутриента; вопрос состоит в том, сколько из того питательного вещества Вы усвоили, сколько фактически вошло в Вашу кровь и кровоток, и добралось до умирающих клеток, которые в этом нутриенте нуждаются. **Другими словами - важно не сколько Вы вводите в систему, а сколько Вы ассимилируете.**

Так что, чтобы поддержать жизнь этих пациентов, много лет назад я проводил в моей клинике большое количество экспериментов с экстракцией соков, соковыжималками, самими соками и их комбинациями. Без сомнения - мои пациенты были живы благодаря свежему органическому соку. Я говорил это много раз - питье сока похоже на естественное лечебное переливание крови.

Но независимо от этого, некоторые из моих пациентов всеравно умирали, а другие, очевидно, нуждались в чем-то еще более питательно концентрированном и сильном, чем один только сок. Вот тогда я и начал исследовать пищевые добавки с чрезвычайно высоким содержанием

конкретных витаминов и минералов. Я также обращал внимание на одноклеточные продукты вроде водорослей spirulina, chlorella, на пищевые дрожжи sachromyces cervisiae и другие продукты, которые были не только продуктами высшего качества и содержали наибольшую концентрацию особых питательных веществ, но которые также - одноклеточные, могущие ассимилироваться в кровь, начать всасываться прямо в Вашем рту прежде, чем они даже достигнут кишечника. Я немедленно понял, что эти продукты и травы и были недостающим ответом, в котором я нуждался для своих наиболее больных пациентов.

Я, в конечном счете, разработал пищевой порошок, который просто назвал "Супер-пища" ("SuperFood"), который мои самые больные пациенты добавляли в их утренний сок в последней отчаянной попытке поддержать их жизнь. В общем, это их не только поддерживало, они - процветали. Так что я начал использовать этот порошок со всеми моими пациентами, и в течение года люди требовали и заказывали его со всех континентов. Сегодня я продаю свой SuperFood наряду со многими другими своими травяными формулами через мою компанию - American Botanical Pharmacy. Если эта формула не от этой компании, то это не моя формула - и точка.

Так или иначе, реклама кончилась, следующее - это простая формула напитка для начала утра, с которой Вы можете стартовать свою "Программу питания для построения здоровья"

УТРЕННИЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК

250 мл СВЕЖЕВЫЖАТОГО фруктового сока

250 мл дистиллированной или очищенной воды

1/2 - 1 стакан свежих фруктов (банан, папайя, яблоко, груша, ягоды и т.д.)

2 столовых ложки формулы "SUPERFOOD Organic Vitamin and Mineral Concentrate"

Смешивайте все это в блендере в течении 1 минуты и медленно пейте, полоская жидкость по рту и пережевывая каждый глоток. Теперь это - реальный завтрак чемпионов.

Формула доктора Шульце "SUPERFOOD"

100%-ый органический витаминный и минеральный пищевой концентрат

СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ МОЖЕТ ВАС ИЗМОТАТЬ.

Большинство людей сегодня живет на диете из сверхобработанной и переваренной еды, не говоря уже о кофе, сахаре, шоколаде, тяжелой пище, отпускаемых по рецепту лекарствах и алкоголе. Сейчас наша среда более ядовита, содержит больше химических загрязнителей и меньше кислорода, чем когда-либо прежде. Большинство из нас страдает от нехватки упражнений, нехватки сна и неслыханных уровней стресса. Эта постоянная бомбардировка,

которую мы называем "современная жизнь", пожирает питательные вещества как неистовый лесной пожар с попутными ветрами в 200 км\ч.

КАЖДЫЙ ПАЦИЕНТ, КОТОРЫЙ ПРИХОДИЛ В МОЮ КЛИНИКУ, УЖЕ БЫЛ ПИТАТЕЛЬНО ИСЧЕРПАН.

Нехватка нутриентов питания в Вашей крови может вызвать все - от низкого энергетического уровня и слабой иммунной системы до фактически любой болезни. Ваша скорость и способность оправиться от чего-либо сильно уменьшены, когда Ваши нутриенты исчерпаны. Питание - то, что строит каждую клетку, каждый орган и каждую метаболическую химикалию в Вашем теле. Питание - то, что строит Ваше тело; это - то, из чего ВЫ сделаны. Наличие богатой дозы нутриентов в Вашей крови дает Вам энергию, жизненную силу, крепость, выносливость, защищает Вас от болезни, а если Вы заболели - то резко ускоряет Ваше восстановление.

ВАЖНЕЕ НЕ ТО, СКОЛЬКО ВЫ ВВОДИТЕ В СИСТЕМУ, А СКОЛЬКО ВВЕДЕННОГО ВЫ АССИМИЛИРУЕТЕ.

Даже имея прекрасное здоровье, трудно переварить и ассимилировать витаминные и минеральные таблетки, но если Вы больны, то сделать это у Вас вообще нет никаких шансов. По этому в клинике у меня заняло немного времени обнаружить, что витаминные и минеральные таблетки НЕ помогали ни одному из моих пациентов выздороветь. Они буквально сливали свои деньги в унитаз.

Мы в настоящее время входим в новую эру питания. Сейчас вопрос больше не состоит в том, сколько миллиграммов того или иного питательного вещества Вы принимаете, но сколько из того, что Вы принимаете, фактически появляется в Вашем кровотоке и добирается до органов, которые в нем нуждаются.

Я проектировал и разработал SUPERFOOD, используя множество одноклеточных микрорастений. На простом языке это означает, что Вы можете ассимилировать эти вещества за считанные минуты, они пойдут прямо в Вашу кровь, туда где Вы в этом нуждаетесь. Опять же, важно не сколько Вы принимаете специфического питательного вещества в миллиграммах или международных единицах, но сколько из того питательного вещества, которое Вы проглотили, входит в Ваш кровоток и попадает в Ваши клетки там, где Вы в этом нуждаетесь.

ВОПРОСЫ И СТРАХИ ПО ПОВОДУ СТАНОВЛЕНИЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ

Многие из моих пациентов были профессиональными атлетами, танцорами, культуристами, учителями йоги и студентами. Почти ежедневно мне задавали те же самые вопросы относительно того, как это - быть вегетарианцем:

Действительно ли в вегетарианской диете достаточно БЕЛКА ?

Будет ли у меня достаточно ЭНЕРГИИ?

Откуда я буду получать КАЛЬЦИЙ, если не буду пить молоко, или использовать молочные продукты?

БЕЛОК: В отношении необходимого потребления белка - в вегетарианской диете он в огромном изобилии. Вот Вам три очень интересных факта относительно белка:

#1 Любая пищевая программа или диета, в которой есть достаточное потребление калорий, чтобы поддержать жизнь, также присутствует достаточное количество белков. Фактически, невозможно создать продовольственную программу, которая содержит достаточно много калорий, но недостаточное количество белка.

#2 Высокое содержание белка было дезинформированной диетической причудой 1950-ых. Многие ошибочно полагали, что здоровый человек должен потреблять 75 - 100 граммов белка день. Сегодняшние диетологи полностью соглашаются, что весь этот белок фактически создавал множество патологий и делал много людей больными, и сегодня диета с низким содержанием белков, как известно, является самой безопасной, самой здоровой и самой способствующей долгожительству.

Интересно то, что большая часть этого, предположительно, научного, но очень неправильного совета по поводу диеты с высоким содержанием белка теперь была прослежена к фанатичным рекламщикам отраслей мясозаготовки и молочных продуктов. Подобные примеры - когда в 1930-ых в сигаретах, как объявляли врачи, обнаружили успокаивающее действие на воспаления горла, а белый сахар-рафинад был объявлен официальной продовольственной группой, снова-таки, врачами. Интересно, кто платил им за то, чтобы они лгали?

#3 В книге Фрэнсиса Мура (Frances Moore - "Lappe"; прим.пер.) проблема белка снова преподнесена в искаженном виде. В этой книге автор заявил, что Вы должны есть полноценные белки и, что если Вы так не делаете, тогда Вы должны объединять разные виды белков во время одного приема пищи (вроде еды бобов с рисом), которые в целом составят все 8 существенных аминокислот, составляющих полноценный белок. Это просто бред. Это было с научной точки зрения опровергнуто, и автор даже отрекся от этой плохой теории несколько лет спустя, но я все еще да сих пор слышу как люди каждый день говорят эту ерунду.

За прошлые 20 лет команды медицинских исследователей Гарварда(Harvard), Американской диетической ассоциации(The American Dietetic Association), Американской медицинской ассоциации(The American Medical Association) и большинства других серьезных консервативных медицинских групп изучили вегетарианскую диету. Все они пришли к одному и тому же заключению, что вегетарианская диета содержит "более чем достаточно" белка и всех других жизненно важных питательных веществ - даже для беременных женщин, растущих детей и подростков.

Таким образом, я надеюсь, что мы можем, наконец, считать это проблему белка разрешенной, навсегда!

ЭНЕРГИЯ: По сравнению с проблемой потребления белка, вопрос энергии кажется психологической проблемой, а не физиологической. Другими словами - это все в умах людей.

Кажется, что все то хорошее промывание мозгов от Beef Advisory Board и American Dairy Council (представители американской мясной и молочной промышленности; прим.пер.) снова окупилось, как и с проблемой белка. **Много людей, кажется, чувствуют, что белок дает нам быструю энергию, но нет никакой научной информации или факта, чтобы доказать это "чувство"**. Овощной белок важен для роста, починки и построения новой ткани, но именно сложные углеводы, крахмал и сахар дают нам энергию. Вот почему углеводная загрузка практикуется многими профессиональными атлетами, особенно марафонцами. Она заключается в использовании диеты, очень богатой углеводами, в дни перед спортивным соревнованием или серьезными тренировками. Это, главным образом: сложные углеводы, особенно злаки и овощи, которые Ваше тело преобразовывает в гликоген и хранит для будущих энергетических потребностей. При необходимости Ваше тело преобразовывает этот гликоген в сахар (глюкозу), которая необходима для мышечной работы, мышечного сокращения и энергии.

В моей клинике я слышал как много людей говорили, что они раньше были вегетарианцами, но должны были возвратиться и снова начать есть мясо, потому что они нуждались в большем количестве белка или большем количестве энергии. Поскольку нет абсолютно никакого научного или медицинского основания для этого феномена, и после ~~допроса~~ допроса, то есть, я хочу сказать - интервьюирования этих пациентов, я всегда обнаруживал, что это происходило потому, что пациент просто снова хотел есть мясо. Возможно, это еда давала им комфорт, или это была семейная традиция, но сегодня, в нынешние времена уже больше не здорово говорить, что: "Я снова начал есть телятину, потому что я из итальянской семьи, и это заставляет меня чувствовать себя действительно комфортно". Намного более политкорректно, но с медицинской точки зрения неправильно, всего лишь сказать: "У меня на такой диете не было достаточного количества энергии, я нуждался в большем количестве белка." Или новейшая чушь: "У меня первая группа крови, и мне нужно есть мясо".

КАЛЬЦИЙ: И, наконец, проблема кальция. Кальций необходим телу, чтобы построить крепкие кости и зубы. Наши кости приблизительно на 85% состоят из кальция. Ухудшение состояния и ломкость костей, кажется, вызваны двумя ведущими факторами: 1) недостаточным количеством кальция в нашей диете и 2) (опять возвращаемся к проблеме белка) потреблением слишком большого количества белков. Твердый минеральный кальций ассимилировать Вашему телу трудно, почти невозможно. Я вижу как много людей используют добавки кальция вроде оболочек устриц (скорлупы яиц; прим.пер.) и других подобных веществ, которые на 99 % неассимилируемые. Даже кальций в молоке тверд тяжело переварить и утилизировать. После успешной карьеры продвижения коровьего молока матерям для кормления их детей (потому что в 1950-ых кормление грудью было в Америке на вершине списка политически некорректных вещей), врач и педиатр доктор Бенджамин Спок (Dr. Benjamin Spock) наконец полностью изменил свое решение, прежде, чем умер, и сказал, что мало того, что он не предлагает давать новорожденным и любым детям вообще коровье молоко, но он даже зашел так далеко, чтобы утверждать, что он не чувствовал, это был хороший источник кальция, потому что он не видит коровье молоко как хороший источник кальция, и он не рассматривает его как хорошую еду.

Морковный сок и апельсиновый сок имеют идентичное с молоком содержание кальция - унция к унции, но они могут лучше ассимилироваться и не имеют ни одного из отрицательных побочных эффектов от отсутствия толерантности к лактозе, до увеличения в системе объема слизи. Много зерен, овощей и плодов - также богатые источники кальция.

ЖИВАЯ ЕДА, БОГАТАЯ КАЛЬЦИЕМ

Капуста

Морская водоросль

Брокколи

Листовая капуста

Шпинат

Зелень репы

Семена сезама

Зелень горчицы

Бурая водоросль (Macrocystic pyrifera)

Белые бобы

Заключительное интересное замечание - в большинстве медицинских исследований у вегетарианцев намного более крепкие кости. Отчеты об исследовании от "The Medical Tribune" и "The Journal of Clinical Nutrition" окончательно показывают, что к возрасту 65 лет, у едоков мяса присутствует двойная потеря костной массы и ухудшение состояние костей, чем у вегетарианцев. Это частично происходит из-за более высокого потребления белка едоками мяса.

ФАКТ

- Министерство сельского хозяйства США заявляет, что средний американский вегетарианец потребляет 150 % от необходимой суточной дозы белка, а средний едок мяса потребляет 200 %, или в два раза больше белка, чем он в нем нуждается. Исследования показывают, что это увеличение потребления белка, даже молока, **ВЫЗЫВАЕТ** остеопороз, а не лечит это.

ГЛАВА 4

ЖИВАЯ ЕДА

Ешьте больше сырой пищи

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Живая еда равняется самой жизни. Она заполнена ферментами, витаминами и сотнями других пищевых веществ, которые разрушаются при нагревании, варке и прочей обработке еды. Потребление пищи в сыром виде и пророщенной дает Вам такую взрывную дозу нутриентов, которая может посоперничать только с соками.

Потребление живой еды возвращает жизнь в Ваше тело.

- **Ферменты - живительные питательные вещества, содержащиеся во всех продуктах. Нагревание еды и варка разрушают все ферменты.**
- **Большинство витаминов полностью разрушаются, или, по крайней мере, их содержание сильно падает от нагревания и варки.**

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

СНАЧАЛА ИСТОРИЯ МОЕГО САДА

Так как мой сын Артур обучался дома, каждый год, как часть нашего обучения, что мы выращиваем еду. У меня есть приблизительно 4 гектара земли, которые я посвятил нашему проекту органического сада. У нас приблизительно 100 плодовых деревьев, растущих на террасном склоне - авокадо, апельсин, лимон, лайм, сладкий лайм, грейпфрут, мандарины, кумкват, фиги, сливы, нектарины, персики, абрикосы, финиковые сливы, гранаты, черамоин, локвы, яблоки, груши, маслины и даже орехи макадамии. На равнине мы выращиваем кукурузу, арбузы, сквош, картофель, помидоры, жгучий перец и много других овощей. Мы также выращиваем органические травы, чтобы дополнять потребности American Botanical Pharmacy - эхинацею, фенхель, розмарин, лаванду, чайное дерево и другие. Моя первая мысль - каждый, с небольшой помощью от детей, может вырастить достаточно еды для себя и соседей. Давайте не позволим самостоятельному выращиванию еды стать потерянным искусством, иначе у нас у всех будут большие проблемы.

Для моего сына это просвещающий опыт: удобрение компостом и переработка, приготовление и питание почвы, и веселая часть - ирригация (полив; прим.пер.). Несколько лет назад он посадил всего лишь одно маленькое семя подсолнечника, а оно выросло в массивное растение 3 метра высотой со стеблем столь же широким, как его рука. Смотри снизу вверх на этот огромный

подсолнечник, он спросил меня: "Как могло из одного небольшого семени получиться это огромное растение?". Это очень хороший вопрос. Ну, одна большая причина - это Бог и Природа, а также ферменты внутри семени. Он посмотрел на меня и сказал **"Ничего себе, должно быть внутри того семени много ЖИЗНИ"**, - я сам бы это лучше и не сказал.

Один из моих великих учителей, покойный доктор Бернард Дженсен (Dr. Bernard Jensen), среди многих других вещей, всегда настаивал на том, что при потреблении винограда, яблок, арбузов или почти любой еды, нужно также жевать и съедать семена. Этот великий доктор знал, что семена содержат жизнь. Не забавно ли, что сегодня многие из фруктов выращиваются бессемянными - очевидно, для удобства их поедания, но не для лучшей питательной ценности.

ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ СЫРУЮ ЕДУ

Жизненная энергия, жизненная сила, ферменты - как бы Вы это не называли - это то, о чем мы, кажется, забыли. Давайте выкопайте ямку и посадите витаминную, или минеральную таблетку, или гамбургер, или ломоть хлеба, или любую приготовленную еду, и что произойдет? Ничего! Вы можете поливать это водой, кормить его, скандировать или даже спать на нем сверху, и абсолютно ничего не произойдет; за исключением того, что оно начнет гнить. Но посадите небольшое семя подсолнечника и посмотрите как произойдет массивная вспышка жизни, Вы получите что-то, что в два раза будет превышать ваш рост! Посадите сырой миндаль, и Вы получите огромное дерево!

Только лишь по этой одной причине потребление живой, сырой еды, еды, заполненной этой жизненной силой, жизненной энергией, ферментами и растительными фитохимикалиями, которые создают рост и жизнь, питает Ваше тело намного более сильно, чем любая приготовленная еда.

Некоторый скучный ученый мог бы рассмеяться и сказать, что это - только генетика, но что тогда питает генетику? Это те же самые ученые, которые думают, что они настолько умны и зашли столь далеко, но я хотел бы увидеть как хоть один из них смог бы синтезировать в лаборатории даже горошину. У них в итоге может получиться некоторый коричневый кисель, который, по их заявлениям, содержит точно такие же элементы и питательные вещества, как и горошина, но что произойдет, если Вы это вещество посадите в землю? Вы не получите больше гороха, ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ, и этот недостающий фактор - жизненная энергия, жизненная сила, ферменты, бог, природа, фитохимикалии или любое другое название, которое Вы можете ему дать.

Так, каков мой вывод? **ЖИВАЯ ЕДА СОЗДАЕТ ЖИЗНЬ**, так что **ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЖИВЫХ, СЫРЫХ ПРОДУКТОВ**.

Если последний шаг, шаг #3 - стать вегетарианцем, был для Вас слишком большим прыжком, то не заставляйте себя есть сырые продукты слишком быстро. **Отличный способ обеспечить Ваш успех в любой программе, особенно такой, как в этой книге, которая на всю жизнь - это делать медленные, широкие, легкие и большие повороты.** Если Вы вдруг рванете из полостью сформированного плотоядного хищника быстро во фрукторианство, то велика возможность, что завтра Вы в утренний напиток будете добавлять бекон. Вы изменились слишком быстро. Да ладно, Вы к настоящему времени уже должны знать свою способность изменяться - какие перемены реальны, а какие ненадолго. Не врите само(й)му себе.

Так что, если этот тип пищевой программы очень отличается от текущего, является для Вас чуждым и полностью новым, просто пока будьте вегетарианцем, как обсуждалось в последней главе.

Мне без разницы, едите ли Вы вообще нормально сырую или живую еду сейчас. Один только прием Вашего утреннего напитка с формулой SuperFood дает Вам много живой, сырой, богатой ферментами пищи и питания, так что успокойтесь. Ешьте что-угодно, что Вы хотите, если оно является вегетарианским.

Со временем, когда Вы почувствуете себя более комфортно не потребляя мяса, я хочу, чтобы Вы добавили в свою жизнь больше живой и сырой еды. Когда Вы стабилизируетесь, добавьте еще больше живой еды. Когда Вы начнете лучше относиться к своей продовольственной программе - ешьте больше живой еды.

Начните добавлять немного сырой тертой свеклы, или сырой моркови, или сырой капусты, или все три сразу, в Ваш приготовленный вегетарианский обед. Пожалуйста, добавьте некоторые травы, чеснок, сырой органический нефilterованный яблочный уксус, и немного extra-virgin оливкового масла холодного первого отжима. Это заставит все на вкус быть лучше. Скоро Вы будете добавлять в Ваше тело так много жизни и живой пищи, что Вы не поверите количеству энергии, которую будете иметь. Всего лишь потребляя каждый день Ваш утренний напиток, что я описал в последней главе, и добавляя немного живой еды в Ваши обед и ужин, Ваш уровень здоровья, Ваш мир изменится на объем того, что вы НЕ помещаете в свой рот и того, что Вы едите.

Помимо еды сырых фруктов и овощей, Вы можете замачивать и выращивать любые зерна, бобы, семена или орехи. Это сделает их более удобоваримыми и начнет ферментное действие. Если Вы нуждаетесь в большем вдохновении и рецептах, на рынке доступно много книг по сыроедению и отказу от приготовленной пищи. Несколько из моих любимых:

1. John Robbins - для общей информации, не обязательно для рецептов.
2. "Light Eating for Survival" за авторством Maria Acciardo. Старая книга, но я ее просто обожаю. Я имел обыкновение давать ее читать каждому пациенту. Хорошие, простые рецепты.

РАССКАЗ О ДОКТОРЕ ДЖОНЕ РЕЙМОНДЕ . КРИСТОФЕРЕ

Много лет назад, когда доктор Джон Кристофер был все еще жив, он приехал в Лос-Анджелес, чтобы выступить на очень большой конференции, посвященной вопросам питания. В свое время он был одним из нескольких спикеров о здоровье, как и доктор Бернард Дженсен, который буквально притягивал тысячи и тысячи людей. Конечно, у него были великие учителя и хорошее образование в его соответствующей области, но его способность привлечь огромные толпы людей состояла просто в том, что он помог тысячам, и тысячам людей по всей Америке излечить свои болезни, используя естественное заживление и растительные лекарственные средства. Он был уважаемым человеком, авторитетом! Часто сотни людей буквально паниковали, боролись и лезли друг на друга, чтобы побыть с ним рядом. несколько раз ситуация была довольно жесткой, таким образом, я был не только его учеником и старшим учителем в его

"Школе естественного заживления" в Юте, но, из-за моего обширного опыта в боевых искусствах, я при случае был также его телохранителем.

Поскольку я жил около Лос-Анджелеса, я должен был подобрать его и его сына в аэропорту и отвезти его на эту конвенцию по питанию, где он был почетным гостем и главным выступающим. Большинство собраний, на которых он выступал, были на тему здоровья, а пищевых продуктов, но как я, он ходил почти куда угодно, куда его просили люди, которые хотели услышать его лечебное сообщение.

Мы приехали на это собрание на несколько часов раньше, так что он хотел пройтись вокруг и осмотреть все кабинки, которые представляли крупнейшие пищевые компании той эры, и в которых также продавались их продукты. Кабинки были заполнены витаминами, минералами, ферментами, аминокислотами - все в форме таблеток и порошков, с самыми яркими, блестящими наклейками, и острыми, хорошо одетыми людьми-продажниками. Очевидно, главная причина проведения собрания такого рода состоит в том, чтобы показать Ваши пищевые продукты для промышленности, владельцев магазинов здорового питания, потребителя и покупателей. И, конечно же, принять заказы и продать им сколько возможно.

Настало время для речи доктора Кристофера, очень большая комната для собрания была уже переполнена, и много людей теперь были немного в бешенстве, что доктор Кристофер был на трибуне, и что у них не было места - так что, они толкались и пихались в каждом дверном проеме.

Доктор Кристофер был в его обычном костюме, состоящем на 3 части из шерсти (в то время, когда королем был полиэстер), белой рубашке, галстуке, с часами на золотой цепи и чрезвычайно полированной обуви, был представлен и прошел несколько шагов к подиуму. Толпа вскочила и разразилась оглушительными криками, приветствиями и аплодисментами. Он откашлялся и сказал (так как это было приблизительно 25 лет назад и в очень интенсивный момент, я говорю Вам то, что он сказал, исходя из лучших способностей моей памяти): "Добрый день, и спасибо за приглашение здесь сегодня выступить" (он всегда был очень вежливым человеком). Через примерно минуту, или около того, он сказал: "пока я прогуливался вокруг этого замечательного и очень большого конференц-зала сегодня, я встретил некоторых очень хороших людей. Я также видел много различных продуктов, но единственная проблема состоит в том, что все, что я видел в каждой кабинке и на каждом столе.... МЕРТВОЕ!" Когда он прокричал "МЕРТВОЕ", то ударил по подиуму кулаком, и, усиленный микрофоном, этот звук удара отразился по всей этой огромной комнате.

Мама дорогая! Я был потрясен, как и тысячи, и тысячи людей в комнате, и за ее пределами, и в течении, кажется, двух секунд, Вы могли услышать в этой огромной комнате падение булавки. В ней была мертвая тишина. Я очень быстро двинулся к подиуму, как агент секретной службы, блокирующий выстрел в Президента. Люди в комнате начинали ворчать, и, как я это помню, великий старый доктор Кристофер не смутился и начал продолжать свою просвещающую лекцию. В тот момент, я полагаю, кто-то вскочил на сцену, сказал большое спасибо, мягко обнял доктора за шею, быстро сменил тему, начал говорить что-то еще, и с помощью других выпроводили доктора со сцены.

Я думал, что он сделал ошибку и забыл где находится, или вытащил не те карточки с речью, предназначенные для следующего города, и следующей конвенции, но он точно знал, где он был, точно знал что он делал и что говорил. Позже тем днем он сказал мне что-то вроде: "Ну, кто-то же должен был это им сказать, так что я предположил, что это могу быть я".

С того дня, мне и многим другим запретили выступать на этой особой конвенции по нутриентам, только благодаря моей ассоциацией с великим доктором Кристофером, и я очень горжусь этому "обвинению по ассоциации".

ЧЕСНОК

В клинике, и во время моего собственного заживления, я узнал, что чеснок - действительно чудесное растение. Если бы я был ограничен только горсткой трав, то чеснок, кайенна, лобелия и алоэ были бы на вершине списка - в таком порядке!

Для сильного здоровья, начните добавлять сырой чеснок в Вашу пищевую программу. Не спешите - сначала режьте маленькие его кусочки и подмешивайте их в свою еду. В мгновение ока Вы, вероятно, станете чесночным наркоманом, как и я, и начнете есть большое его количество. Когда я готовлю, действительно нагреваю и готовлю еду, я добавляю 4 - 6 ГОЛОВОК или, приблизительно, 100 зубчиков чеснока в соус карри или пасту, которую я делаю для 3-4 человек. Готовя вместе с чесноком, не будьте слабаком. Высокая температура разрушает большую часть вкуса, интенсивности и лекарственного действия чеснока, так что всегда используйте много его, если собираетесь подвергать чеснок термической обработке. Посещая Лос-Анджелес или Сан-Франциско, попытайтесь поест в ресторане "Stinking Rose", чтобы увидеть некоторые из возможностей чесночной кухни.

Но поскольку это моя любимая лечебная трава, и также один из моих любимых продуктов, я хотел бы Вам немного больше рассказать о его лекарственной мощи. Это может поощрить Вас добавлять больше этого замечательного, удивительного и заживляющего растения в свою жизнь.

Прекрасная лечебная доза - это, по крайней мере, 3 зубочка СВЕЖЕГО, СЫРОГО чеснока каждый день.

Чеснок, известный ботанически как "Allium sativum", является, конечно, одним из чудесных растений природы. Ему поклонялись с начала записанной истории за его способности излечить и укрепить тело. Древние египтяне, греки и римляне - все использовали чеснок в обильном количестве, чтобы увеличить силу, бороться с болезнью и инфекцией. Гиппократ, так называемый "Отец" современной медицины, был фактически травником и естественным целителем. Он использовал чеснок чтобы специфически лечить рак. Уже в Первой мировой войне, когда на боевых ранениях использовались серные препараты, в случаях, когда была нехватка, британское правительство использовало чеснок в военных больницах. Ему приписывают спасение тысяч жизней. Он использовался в различных приготовлениях, чтобы дезинфицировать и излечить боевые раны, а также использовался внутренне, чтобы успешно лечить брюшной тиф и дизентерию.

Сегодня чеснок - главное лекарственное средство во многих европейских и азиатских странах. Это официальное лекарственное средство во многих странах, предписываемое врачами вне США от многих болезней, особенно от артериальной гипертензии (высокого кровяного давления), повышенного холестерина, рака, и особенно - в качестве антибиотика широкого спектра, противовирусного агента и фунгицида. Чеснок устранили от использования медициной в США в течении прошлого столетия не из-за его неспособности заживлять, но из-за давления на докторов представителей АМА (American Medical Association; прим.пер.) и фармацевтических компаний. В течение многих лет фармацевтическая промышленность и Американская медицинская ассоциация пытались лишить общественность уверенности и не использовать

растения, чтобы лечить себя, фактически препятствуя любому домашнему лечению или самолечению болезни, чтобы сделать Вас больше зависимым от врачей и лекарств. Кажется, что даже тяжелый кулак этих двух групп и триллионы долларов в год, которые они требуют, не могут больше удерживать чеснок "под землей"(не на виду; прим.пер.).

ЧЕСНОК И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Чеснок известен своим мощным лечебным эффектом на болезни сердца. Болезни сердца - это сегодня в США причина смертей №1. В этом году почти 1 миллион человек умрет. Это приблизительно 2 человека в минуту. 99 % всех этих смертельных случаев сердечных заболеваний вызваны холестерином и насыщенным жиром, блокирующими коронарные артерии. На чеснок как на кардиальное лекарственное средство обратили внимание тогда, когда исследователи заметили, что в странах с высоким потреблением чеснока заболеваемость болезнями сердца была намного ниже среднего уровня.

Обнаружено, что чеснок понижает в сыворотке крови холестерин и триглицеридные уровни, и уменьшает нарастание атеросклеротической бляшки в наших артериях. Он частично это делает за счет увеличения в нашей крови уровня высокоплотных липопротеидов (ЛПВП). Эти липопротеиды очищают нашу кровь от лишнего холестерина и жира. Чеснок также понижает количество нашего низкоплотного липопротеида (ЛПНП), который может стать атрибутом артериальной бляшки.

Медицинские исследователи также нашли в чесноке вещества, которые ингибируют скопление тромбоцитов (склеивание клеток крови). Вот еще один способ, которым чеснок может уменьшить Вам риск сердечного приступа.

Высокое кровяное давление - международная эпидемия, и в каждом исследовании чеснок доказано окончательно уменьшал артериальную гипертензию. Из-за его сильного эффекта на кровяное давление, Японское управление по контролю за продуктами и лекарствами (Japanese Food and Drug Administration) одобрило чеснок, и он теперь является официальным лекарственным средством, перечисленным в японской Фармакопее.

Если Вы ищете безопасное и эффективное лекарственное средство от болезней сердца, то чеснок - прекрасный выбор. Есть ли у Вас высокое кровяное давление, высокий холестерин и триглицериды, артериальные бляшки или повышенная свертываемость, то чеснок - для Вас.

ЧЕСНОК И РАК

Доказано, что чеснок предоставляет собой эффективную терапию рака. Одна треть всех медицинских исследований относительно чеснока связана с раком. Национальный онкологический институт (The National Cancer Institute) сообщил, что заболеваемость раком во всем мире является самой низкой в странах, где потребление чеснока является самым высоким: Франция, Испания и Италия. Сообщается, что в немногих изолированных сельских районах мира, где вообще ОТСУТСТВУЕТ заболеваемость раком, потребление чеснока также является самым высоким.

Чеснок, как показывали исследования, помогает нашим лейкоцитам не только защитить нас против рака, но также и увеличить нашу способность разрушить опухоли.

Когда сильные заживляющие фитохимикалии чеснока присутствуют в кровотоке, много аспектов нашего иммунитета усиливаются. Чеснок не только разрушает бактерии, вирусы и грибки при контакте, но он также стимулирует клеточный иммунитет. Вот почему я выбрал его в качестве дополнения к эхинацее в моей формуле **Echinacea Plus Tonic Formula**. В лаборатории доказано, что чеснок стимулирует производство интерферона, естественной иммунной химикалии, которая используется при лечении рака, и также улучшает деятельность NK-клеток ("natural killer cells" - клетки-киллеры; прим.пер.), которые разрушают рак и опухоли. Поэтому чеснок ингибирует (подавляет) и останавливает рост опухоли, и даже уменьшает связанные с раком боли.

Заболевания ректальным раком толстой кишкой увеличиваются. Во многих областях мира это рак №1 среди мужчин и женщин вместе как группы. Согласно The Merck Manual (настойной книге американских врачей; прим.пер.), почти 1/2 всех американских взрослых старше 50 лет, имеют дивертикулез (образование грыжи кишки). **В двойных исследованиях "слепым" методом обнаружено, что чеснок уменьшает заболеваемость раком ректума-толстой кишки.** Сообщается, что чеснок также уменьшает рак желудка. **В одном исследовании чеснока в медицинском университете, показано, что в группе с повышенным потреблением чеснока, он уменьшает рак желудка в 10 раз эффективнее, чем в группе не потребляющей чеснок.**

Чеснок, с его более чем 80 различными серными соединениями, является нейтрализатором свободных радикалов. Вот еще один путь, которым чеснок защитит Вас от рака и подавит рак, вызванный химикалиями.

ЧЕСНОК И ПОРОЖДАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ МИКРООРГАНИЗМЫ

Чеснок - сильный антибиотик, антивирусный и противогрибковый агент.

Чеснок - очень сильный антибиотик. Чесночный сок, разбавленный в пропорции 1:125 000, как находили, тормозит рост бактерий. Чеснок разрушает КАК грамположительные, ТАК И грамотрицательные бактерии, что делает его антибиотиком широкого спектра действия. Длительный срок успешного использования чеснока в качестве бактерицидного средства в России, наградило его прозвищем "русский пенициллин".

Фармацевтические антибиотики не обладают избирательным эффектом, разрушая бактерии в Вашем теле; они просто уничтожают их всех. Это создает много проблем, потому что в нашем теле существует много, так называемых, "дружественных" бактерий, в которых мы нуждаемся для надлежащих метаболических функций. Вот почему у многих людей после курса антибиотикотерапии появляются проблемы с пищеварением, запор, разрастания дрожжевых и грибковых инфекций. Наши тела также становятся неустойчивыми к этим антибиотикам в течении долгого времени, и иногда в нашем теле создаются опасные устойчивые штаммы бактерий.

Чеснок работает полностью выборочно, разрушая бактерии - он уничтожает только те, что приносят вред нашему телу. Что действительно удивительно, так это то, что в то же самое время, чеснок фактически улучшает состояние наших дружественных бактерий, улучшает нашу кишечную флору и пищеварение.

Чеснок разрушает много типов бактерий включая стрептококки, стафилококки, тиф, дифтерию, холеру, бактериальную дизентерию (диарея путешественника), туберкулез, столбняк, ревматические бактерии и многие другие.

Некоторые говорят, что причина, почему Вы не простужаетесь, когда едите чеснок, состоит в том, что к Вам просто никто близко не подойдет. Не смотря ни на что, **чеснок - это также сильный антивирусный агент**. Многие чувствуют, что он является лекарством от насморка, потому что уничтожает различные вирусы, которые вызывают инфекции верхних дыхательных путей и грипп.

Чеснок разрушает, при контакте, вирусные инфекции кори, свинки, мононуклеоза, ветряной оспы, герпеса простого #1 и #2, герпесный опоясывающий лишай, вирусный гепатит, скарлатину, бешенство и другие.

Противогрибковая способность чеснока является первоклассной. В лаборатории он доказано имел более мощный эффект, чем любое известное противогрибковое средство, включая Nystatin. Чеснок будет регулировать разрастание *Candida albicans*.

ГЛАВА 5

ЧИСТКА КИШЕЧНИКА

У Вас должно быть одно испражнение в день за каждый прием пищи.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

От Вашего рта до Вашего заднего прохода Ваш кишечник имеет длину как два целых автомобиля, припаркованные вплотную. Так как у американцев существует самая высокая заболеваемость болезнями толстой кишки и раком в мире, **то знание того, что происходит в последних 1,5 м Вашего кишечника, может СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ!**

ФАКТЫ

РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ УБИВАЕТ на 400 % больше людей чем СПИД. Он фактически **УБИВАЕТ** в Америке больше мужчин и женщин, чем рак молочной железы или рак простаты.

У 100 % американцев в конечном счете появляется **ДИВЕРТИКУЛЕЗ**, или множество **ДИВЕРТИКУЛ**.

До 50 % американцев имеют в ИХ **ТОЛСТОЙ КИШКЕ ПОЛИПЫ**.

РАК РЕКТУМА ТОЛСТОЙ КИШКИ УБЬЕТ в этом году приблизительно 60 000 американцев, и будет диагностировано более 130 000 новых случаев.

В моей клинике 80 % болезней моих пациентов исчезли, после того, как они проделали мою **ПРОГРАММУ ДЕТОКСИКАЦИИ КИШЕЧНИКА**.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Давайте проверим что

ГОВОРЯТ ЛУЧШИЕ ВРАЧИ ...

The Merck Manual (настольная книга любого американского врача; прим.пер.) написан самой выдающейся и уважаемой группой врачей в мире, и издан одним из крупнейших фармацевтических производителей в мире. Это стандартный текст медицинской промышленности для постановки диагноза и лечения болезни. **Эта книга говорит нам, что дегенеративные заболевания толстой кишки на взлете.**

Уровень дивертикулеза (зардутые карманы в кишках, вызванные запором) за последние 50 лет резко увеличился. В книге указывается, что в 1950 году только у 10 % взрослых за 45 лет имелась эта болезнь; в 1955 году - 15 %; в 1972 - 30 %; и в 1987 - 45 %. В новом выпуске заявляется, что уровень заболевания быстро возрастает среди людей старше 40 лет, и что **у каждого человека будет дивертикулез, если он проживет достаточно долго.**

КАЖДЫЙ АМЕРИКАНЕЦ В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ИМЕЕТ ДИВЕРТИКУЛЕЗ, или множество ДИВЕРТИКУЛ.

Дивертикулы - это мешкоподобные образования грыжи через мышечную стенку толстой кишки, которые вызываются увеличенным давлением в кишке от запора. Со старостью, у каждого американца есть их много. **Они переполнены уловленным фекальной слизью, они становятся зараженными, а гниющий кал разрушает окружающие слизистые оболочки. Кровеносные сосуды разрываются, и после этого развивается инфекция.**

До 5 % АМЕРИКАНЦЕВ ИМЕЮТ в ИХ ТОЛСТОЙ КИШКЕ ПОЛИПЫ.

Полип - опухоль, которая произрастает от внешней поверхности кишки и выпячивается во внутреннюю часть толстой кишки. **Большинство полипов в конечном счете преобразовывается в злокачественные раковые опухоли.**

"КАК ПЛОХО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ?

Мои пациенты, побившие рекорды по запорам."

Тридцать лет назад, когда я впервые услышал как великий доктор Кристофер говорил о чрезвычайных случаях запора, я думал, что он лжет. Я хотел ему верить, но когда он говорил мне, что у него были пациенты, у которых не было испражнения целый месяц....ну, в общем, я думал, что он рассказывал мне натуропатические выдумки.

Но на первом году управления собственной голливудской клиникой, ко мне на прием пришла модель из бизнеса моды - очень красивая девочка, худая, 172 см и 52 кг, и у нее в течении последних полутора лет было только **1 ИСПРАЖНЕНИЕ В МЕСЯЦ**. Я был потрясен! Куда оно все девалось? Я уже был готов звонить Дэвиду Кошперфилду или Зигфриду и Рою. Это было реальным волшебством.

В том году у меня имелось много пациентов, у которых было только 1 испражнение в месяц, и в течение нескольких последующих лет для клиники это был рекорд, пока ко мне на прием не приехала женщина - адвокат, 38 лет, которая ходила в туалет даже не каждый месяц. **За ГОД У НЕЕ БЫЛО ТОЛЬКО 6 ИСПРАЖНЕНИЙ!** Она удерживала рекорд некоторое время, но затем появилась молодая женщина из Санта-Розы, Калифорния. У нее было только 3 испражнения во время ее последней беременности. Это всего одно испражнение в триместр, и только два других в том же году. Теперь держательница рекорда имела **только 5 ИСПРАЖНЕНИЙ В ГОД**. Она удерживала его в течении некоторого времени, но три года назад я получил письмо от леди из южной Калифорнии, в котором она благодарила меня за мою "Кишечную формулу #1" (Intestinal Formula #1). В письме она заявила, что перед использованием моей травяной формулы у нее только было одно испражнение каждые 6 месяцев. **ЭТО ВСЕГО ТОЛЬКО 2 ИСПРАЖНЕНИЯ В ГОД, ТЕКУЩИЙ РЕКОРД!!!!**

Несомненно, вышеупомянутые случаи экстремальны, но большинство моих пациентов страдало от некоторого рода запора. У меня было более тысячи пациентов, которые были удачливы, если ходили в туалет один раз в неделю. Люди с запором живут в дискомфорте, страхе и позоре. Они обычно ни с кем по этому поводу не разговаривают, и не знают что делать. Все их подвело: пустые обещания ихних врачей, ихнее ядовитое минеральное масло, слабые травяные слабительные средства, которые не могли заставить человека даже пукнуть, и естественные целители с их отрубями. Да ладно! Они платили деньги, и могли заполнить автобус бутылками от препаратов и трав, которые они принимали, **НО ЭТИ ЛЮДИ ВСЕРАВНО НЕ МОГЛИ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ, ПОКА НЕ ВСТРЕТИЛИ МЕНЯ.**

Средний американец хранит в своем толстом кишечнике от шести до десяти фунтов фекальных масс (это 3-5 кг; прим.пер.), что не является здоровым. Касательно бьющего все рекорды скопления фекалий - у меня был один человек на Гавайях, который принимал до 46 капсул моей теперь известной "Кишечной формулы #1" прежде, чем его кишки задвигались, что само по себе - рекорд, . Тогда той ночью, сидя на унитазе, **ОН ИСТОРГНУЛ 25 КИЛОГРАММОВ ФЕКАЛИЙ**. Я встретил его жену, и она мне сказала, что всегда знала, что ее муж был полон дерьма (это ее слова, не мои), но она была права. У меня была одна леди, которая после года

моей травяной очистительной программы кишечника потеряла более 100 кг. Она снизила вес со 185 кг до 81 кг.

ФЕКАЛЬНОЕ УЩЕМЛЕНИЕ ДЛИНОЙ ПОЛТОРА МЕТРА, УДАЛЕННОЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ КИШЕЧНОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ



Это ущемление было внутри пациента много лет. Слизистое образование из мягкой, не содержащей клетчатки пищи, главным образом - из животной пищи и рафинированной муки, входящее в Вашу толстую кишку. Из-за запора и нечастых испражнений, оно устраняется не полностью. Остатки его приклеиваются на внутреннюю стенку Вашего толстого кишечника. Именно поэтому на этой картинке фекальные массы приняли форму внутренней части кишок этого пациента, включая изгибы толстой кишки и грыжи-дивертикулы.

Этот процесс может продолжаться буквально в течении многих десятилетий, точно так же как старая стальная водопроводная труба, которая накапливает коррозию многие годы, и ее внутренний диаметр уменьшается. Запор - прогрессивно ухудшающаяся болезнь, где, в конечном счете, у Вас получается полная блокировка толстой кишки или болезни толстой кишки, часто вызывающие рак и смерть. Я видел как этот тип фекальной слизеподобной массы выходит в моей клинике из многих пациентов с хроническим запором. Но обычно это случается не после их первой "Программы детоксикации кишечника". Часто, как с этим человеком, требуется 4 или 5 раз. Этот мужчина теперь прекрасно себя чувствует, он здоров, и его брюшная полость, которая в течении многих лет была раздутой, является теперь плоской. Я оцениваю, что то было 10 - 15 годами удержанных фекальных слизистых масс.

"А ЧТО ЖЕ ТАКОЕ - 'НОРМАЛЬНЫЙ СТУЛ' ?"

НОРМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА

Я буквально совершил кругосветное путешествие в поисках того, на что должны походить нормальное испражнение и функция кишечника. Сколько людей может сказать подобное? Я путешествовал от отдаленных джунглей Центральной Америки в Индию, Китай - почти всюду, чтобы обнаружить что является нормой, потому что я знал, что я не найду норму в Нью-Йорке, Калифорния и даже в Айове не найду. Я хотел увидеть как живут первобытные люди в сельских неиндустриализированных областях; живут простой естественной сельской жизнью под очень небольшим количеством стресса, получая умеренное количество упражнений и придерживаясь простой естественной диеты из локально добываемой пищи. Эти расслабленные первобытные люди во всех случаях, казалось, имели одно испражнение через 20 - 30 минут после каждого обильного приема пищи. Они просто сажаются на корточки, оно быстро выходит в течении минуты, и все - дело сделано. Никакой библиотеки журналов, никакого выдавливания, напряжения, хрюкания, медитаций или молитва. Оно выходит легко. Эти люди, имеют в среднем между 2 и 4 испражнениями в день или 14 - 28 испражнениями в неделю, что можно сравнить с функцией кишечника среднего американца - 1 испражнение каждые 3 - 5 дней или только 2 - 3 испражнения в неделю. **Я вычислил, что у среднего американца за всю жизнь получается нехватка в приблизительно 70.000 испражнений!**

НОРМАЛЬНАЯ КОНСИСТЕНЦИЯ

Консистенция Ваших испражнений должна быть мягкой и несформированной - как вроде арахисового масла или слегка подмороженного мороженого. Иногда каловые массы могут выходить короткими кусками - в зависимости от того что Вы ели, и как хорошо Вы это пережевывали, но в любом случае - они не должны быть сформированными, и их цвет должен быть светлый и легкий. Я помню как будучи ребенком, мой папа ходил только один раз в неделю по воскресеньям. Он брал с собой в туалет всю воскресную газету и сидел там в течении многих часов. Когда он выходил, в комнате стоял запах, как будто кто-то умер. Тогда после него место на троне занимал я, и сильно тужился, пытаясь оформить мое "раз в неделю" испражнение. В конечном счете я исторгал из себя маленькие твердые как гранит черные шарики. Мой папа входил в ванную, чтобы вытереть меня, но мои фекалии были настолько сухие и твердые, что на туалетной бумаге не было ничего. Я помню замечание своего папы: "Вот это хорошее г**но - не нужно никакого вытирания, оно как будто обернуто в целлофан", - и я покидал этот кабинет на неделю, думая, что я проделал хорошую работу.

СИМПТОМЫ ЗАПОРА

Если Вы нуждаетесь в библиотеке в своем туалете - ну Вы знаете, вроде кучи журналов на полке, то у Вас запор. Если Вы сейчас пьете кофе и вдруг прекратите его пить, то у Вас также, вероятно, также прекратятся и испражнения.

ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ КИШЕЧНИКА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

МОИ ПАЦИЕНТЫ НАУЧИЛИ МЕНЯ ВСЕЙ МОЩИ ОЧИСТКИ КИШЕЧНИКА

Как любой великий студент-эгоманьяк в колледже по гербологии, я хотел разработать очень сложные и детализированные травяные формулы. Эти формулы было бы очень трудно сделать и их можно было бы составить только из очень экзотических и редких трав, найденных исключительно в тропическом лесу или в Гималаях. И конечно, эти формулы были бы чрезвычайно эффективны в лечении очень специфических заболеваний. Я собирался найти травяное лечение от рака...

Слава Богу, что мои великие учителя глубоко внушили мне, что прежде, чем я могу применить любую из своих специфических, узконаправленных, "умных бомб" - моих травяных формул-фантазий - я должен сначала поставить своих пациентов на путь хорошей оздоравливающей программы. Сперва я должен был заставить их следовать основам в течении месяца или двух, основы эти являются тем, что я теперь именую своими "Основополагающими программами", фундаментом здоровья: хорошая, чистая и полезная пищевая программа, тщательная очистка и детоксикация кишечника, усиление иммунитета, упражнения и работа с положительными эмоциями. Я знал, что для этих основ нет никакой замены.

Делая, таким образом, я бессознательно разрушил свою причудливую, ориентированную на специфическую болезнь травяную формулу мечты, потому что приблизительно 80 % моих пациентов, независимо от того, что с ними было не так, независимо от того, сколько времени они были больны, получали больше, чем облегчение. ОНИ ВЫЗДОРАВЛИВАЛИ! Только от очистки кишечника! Когда я добавил другие основополагающие программы, более чем 90 % выздоравливали вообще без специфического лечения. Вот тебе и мои поездки в Тибет.

Вы правильно прочли. Огромное большинство моих пациентов восстанавливалось и выздоравливало от их болезней вообще без ЛЮБОГО специфического лечения. Все, что они делали - производили некоторые изменения в образе жизни, которых требовал здравый смысл, включая очистку кишечника, и они были излечены. Мои пациенты имели нахальство выздоравливать прежде, чем я был готов осуществить все мои мечты в обнаружении травяных средств от несчастий человечества, и превратили меня в сельского травника со здравым смыслом, кем являюсь и сегодня.

НИКОГДА, НИКОГДА, НИКОГДА НЕ НЕДООЦЕНИВАЙТЕ МОЩЬ ОЧИСТКИ ТОЛСТОЙ КИШКИ

Как я говорил, 80 % симптомов моих пациентов пропадали сразу после того, как они проделывали тщательную очистку кишечника. Когда я управлял своей клиникой, новые пациенты часто расстраивались, когда Я им говорил, что мы должны будем начать с полной очистки толстой кишки. Они же хотели, чтобы я им дал секретную энергетическую таблетку, молодильную таблетку, или что-то, чтобы их бессонница, бесплодие, спазмы спины, головные боли, диабет, артрит, без разницы - чудесным образом исчезли.

Естественное заживление - это НЕ временные, быстрые заплатки или таблетки, чтобы замаскировать симптомы. Оно не заключается в вырезании, отравлении и сжигании болезни. Так поступают врачи. Когда Вы проявляете этот подход, часто, откуда ни возьмись, Ваша болезнь возвращается с удвоенной силой, и во второй раз намного хуже.

Естественное заживление заключается в работе с первопричиной дисфункции и болезни, исправлении этой первопричины, а затем построению здорового образа жизни, чтобы Ваше тело может само совершить свое наилучшее возможное заживление. Тогда Вы можете наслаждаться длинной, здоровой и энергичной жизнью.

МОИ ПАЦИЕНТЫ ДУМАЛИ, ЧТО Я ОТЕЦ ШУЛЬЦЕ, А НЕ ДОКТОР ШУЛЬЦЕ.

Большинство моих пациентов входило в мою клинику с очень тяжелой совестью относительно их образа жизни. Они хотели раскаяться в своих грехах тяжелой пищи и распушенной жизни. Они думали, что я мог только махнуть над их головой руками, произнести какие-то слова, и все было бы в порядке. Ну, это все не настолько просто. Большинство из них уже самостоятельно пробовали некоторый вид детоксикации, и получили или нулевой результат, или плохой результат.

В настоящее время все продают методики быстрой детоксикации, за 24-часа, или вообще мгновенные очищающие вещества в стакане. Здесь есть несколько проблем.

Во-первых, не дурачьте себя. Большинству из нас требуются 20 или 30 лет грубой и жесткой жизни прежде, чем мы заболеем какой-то болезнью. Таким образом, Вы не сможете излечить себя за 24 часа.

Во-вторых, я делал так, чтобы мои пациенты ЗАРАБОТАЛИ право проделать эту очищающую программу. Причина этому проста. Когда Вы запускаете любую программу детоксикации, что происходит - Вы срываете с места и растворяете яды и токсины, которые наращивались в Ваших жировых и мышечных клетках, и в различных органах. Во время эффективной детоксикации, когда эти отходы растворяются, они депонируются в Вашу толстую кишку для быстрого устранения из Вашего тела. Если у Вас запор, или отсутствуют регулярные частые испражнения,

то эти яды продолжают там сидеть, могут повторно абсорбироваться и сделать Вас действительно больными. Вот почему много людей, которые предпринимают программу детоксикации, не удостоверившись сначала, что их толстая кишка работает нормально, чувствуют себя, слабыми, их шатает, тошнит, у них болит голова - вообще чувствуют себя УЖАСНЫО. У меня были пациенты, которые буквально почти умерли, делая интенсивные программы детоксикации с горячими саунами, литрами соков, трав - без разницы, но которые не имели испражнений неделями, и детоксикация их почти убила.

Вот почему ПРЕЖДЕ, ЧЕМ Вы даже начнете думать о любой интенсивной программе детоксикации, ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧИСТЫМ И АКТИВНО РАБОТАЮЩИМ!

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ!

Это стоит повторить. Первый шаг в любой программе оздоровления, особенно ПЕРЕД любой программой чистки или детоксикации крови и лимфы - это очистить и детоксифицировать кишечник. Вы должны удостовериться, что он работает часто и эффективно, а также убедиться, что весь старый, ядовитый фекальный материал исторгнут из толстой кишки. Тогда Вы будете наслаждаться эффективной программой детоксикации, чувствовать себя во время программы великолепно, и получите от нее наилучший эффект.

МОЯ ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ КИШЕЧНИКА

ЭТА ПРОГРАММА ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ!

Более 100 000 человек по всему миру использовали эту программу, чтобы вылечить их запор, очистить толстую кишку, детоксифицировать тело, и излечить и предотвратить болезни толстой кишки. Программа легкая и занимает всего несколько минут в день.

Если Вы никогда не очищали кишечник и не проводили Программу детоксикации кишечника - ПОЗДРАВЛЯЮ! Это прекрасное начало новой, более здоровой жизни. Как я сказал выше - эта программа очень легкая!

ВАЖНЫЙ СОВЕТ ПРО ПОВОДУ "КИШЕЧНОЙ ФОРМУЛЫ #1"

Если Вы ходите на большинство людей, и Ваша кишка не работала нормально большую часть Вашей жизни, помните, что Рим не за один день строился. Даже если у Вас был чрезвычайный запор всю Вашу жизнь, НЕ пытайтесь быстро все исправить. Если Вы передозируете и начнете принимать дюжину капсул "Кишечной формулы #1", то Вы сможете изучить законы реактивного ускорения, получить неудачный или грязный опыт, а затем вообще прекратить делать программу. НЕ МУЧЬТЕ СЕБЯ! Будьте терпеливы и начните всего только с одной капсулы, увеличивая только на одну капсулу в день при необходимости, пока Ваш кишечник не заработает.

ДРУГОЙ ВАЖНЫЙ СОВЕТ ПО "КИШЕЧНОЙ ФОРМУЛЕ #1"

Если у Вас запор, особенно если он был в течении многих лет, Ваш кишечник, возможно, поначалу не будет отлично работать. Представьте, что у Вас в гараже стоит старый автомобиль, который Вы годами не заводили. В первый раз, когда Вы заведете двигатель, он будет дрожать, грохотать, трястись и дымить, стрелять, производить взрывные звуки, возможно из карбюратора даже поддет огонь. Затем после приблизительно 15 минут, он начнет работать более гладко, , как только прогреется. С Вашей кишкой - то же самое. Если она должным образом не работала годами, Вы можете заметить немного вздутия, или небольшие мышечные спазмы, или даже иногда "отвод газов". Не тревожьтесь. Это обычно вызывается старыми фекалиями, которые вымываются, выводятся из тела, и все обычно стихает в течении нескольких дней. В формуле есть много трав, призванных уменьшить возможности этого случая, но если это встречается, ПРОДОЛЖАЙТЕ использовать формулу.

"КИШЕЧНАЯ ФОРМУЛА #2" ТАКЖЕ ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ

Иногда пациенты говорили мне: "Я не могу выпить этот черный напиток", или "А эта программа не слишком ли радикальна?" ДА ЛАДНО. КАКИЕ УЖАСНЫЕ НЫТИКИ! Этот напиток может быть черным по цвету, но на вкус он точно не черный. Фактически, тот небольшой вкус, который он действительно имеет, приятен, особенно если Вы используете разбавленный сок. А по поводу "радикальности" - так когда же мы начинали верить вранью врачей и начинали думать, что прием лечебных подарков от Бога и Природы является радикальным? Я расскажу Вам что радикально. Радикально - это когда Вы заболеваете болезнью толстой кишки, а доктора пихают вам в задницу колоноскоп длиной ДЕВЯНОСТО САНТИМЕТРОВ, а затем начинают выжигать и вырезать опухоли со внутренней части Вашей кишки.... тогда Вы будете жалеть, что не принимали эту формулу. Так что даже не смеее говорить мне этот бред о радикальности и пейте Ваш напиток, И УЛЫБАЙТЕСЬ!

МОЯ ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ "ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ КИШЕЧНИКА"

ДЕНЬ #1: Начните с одной капсулы "Кишечной формулы #1" во время или сразу после обеда. Формула работает лучше всего, когда смешана с едой.

ДЕНЬ #2: Этим утром Вы можете заметить усиление активности Вашего кишечника и количества фекалий, которые Вы устраняете. Консистенция также может быть более мягкой. Если Вы в этот день НЕ замечаете различий в поведении своего кишечника, или различия несущественны, то сегодня вечером увеличьте Вашу дозировку на 1 капсулу. Вы можете продолжать увеличивать свою дозировку каждый вечер на одну капсулу, пока не заметите резких различий в работе Вашего кишечника. Ваша цель состоит в том, чтобы увеличивать дозировку, пока у Вас не будет 2-3 испражнений в день. Большинству из нас требовались годы, чтобы

создать вялый кишечник, так что давайте будем терпеливы в течении нескольких дней, и будем увеличивать дозу всего ТОЛЬКО НА ОДНУ капсулу каждый день.

ДНИ 3-7: Снова, Ваша цель состоит в том, чтобы иметь по крайней мере два испражнения каждый день, если не три. Средний здоровый человек должен достигнуть 2-3 испражнений в день, используя эту формулу в течении этой первой недели. Если у Вас этого не получается, продолжайте принимать свою "Кишечную формулу #1", пока не получится. Нет смысла спешить, чтобы добраться до "Кишечной формулы #2". Не торопитесь и удостоверьтесь, что Ваш толстый кишечник работает хорошо, даже если на это потребуется несколько недель, или месяц.

НЕДЕЛЯ #2: В начале второй недели, или тогда, когда Ваш кишечник будет работать вышеописанным образом, Вы можете начинать использовать "Кишечную формулу #2". Вы будете принимать эту формулу 5 раз в день, начиная сутра. Первый прием через полчаса после своего утреннего питательного напитка, смешайте 1 чайную ложку с горкой порошка "Кишечной формулы #2" с 250 мл разбавленного сока. Оно смешивается лучше всего, если Вы на дно небольшой емкости нальете немного жидкости, затем добавите чайную ложку "Кишечной Формулы #2". После этого добавьте остальную часть жидкости и энергично все взболтайте. Я пью получившуюся смесь прямо из сосуда для смешивания, из горла, на это требуется только минута - ВСЁ. Делайте то же самое за полчаса до обеда, между обедом и ужином, за полчаса перед ужином и за 1 час перед сном - так, чтобы Вы каждый день потребляли в общей сложности 5 чайных ложек с горкой этой формулы.

ДОКТОР ШУЛЬЦЕ ОПИСЫВАЕТ СВОИ ФОРМУЛЫ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Кишечная формула #1 Intestinal formula #1 (ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА)

СОДЕРЖИТ: Листья алое вера (разновидностей Cuiracao и Cape - из первого делают гель и сок, из второго - порошок алое; прим.пер.), листья и стручки сенны, состаренную кору (лежит больше года, не свежая; прим.пер.) каскара саграды (крушина ломкая=каскара саграда=

крушина слабительная - различаются только по силе: 1<2<3; прим.пер.), кору с корня барбариса обыкновенного, корневище имбиря, головка чеснока и африканский мелкий стручковый перец.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ: Этот стимулирующий тоник очищает, заживляет и усиливает действие всей желудочно-кишечной системы. Это стимулирует Ваши перистальтические движения (мышечные движения толстой кишки) и со временем укрепляет мышцы толстой кишки. Он останавливает гниение и дезинфицирует, успокаивает и излечивает слизистые оболочки, выстилающие весь Ваш пищеварительный тракт. Это травяное тонизирующее средство улучшает переваривание, облегчает газы и судороги, увеличивает ток желчи, что, в свою очередь, чистит желчный пузырь, желчные протоки и печень, разрушает разрастание *Candida albicans* и способствует росту здоровой кишечной флоры. Он также уничтожает и исторгает из тела кишечных паразитов, усиливает желудочно-кишечное кровообращение и оказывает антибактериальное, антивирусное и противогрибковое воздействие.

Продолжайте использовать эту формулу, пока у Вас каждый день не будет по крайней мере одного испражнения на каждый прием пищи. Нормально иметь между 2 и 4 испражнениями в день. Беря во внимание все болезни и смерти, которые мы имеем из-за застойных и старых фекалий, я бы не волновался о возможности принятия слишком большого количества этой формулы.

ПАЦИЕНТ ТИПА "А": вялый тип кишечника. Эта формула для 97 % моих пациентов - для тех, которые нуждаются в помощи, желая чтобы их кишечник срабатывал более часто. Вы должны использовать эту травяную формулу каждый день, чтобы сохранять высокую активность кишок.

ДОЗИРОВКА: Начните только с 1 капсулы этой формулы во время или сразу после обеда. Эта формула лучше всего работает, когда принимается вместе с едой или соком. Следующим утром Вы должны заметить увеличение качества дефекации и количества фекалий, которые Вы устраняете. Консистенция также должна быть более мягкой. Если Вы на следующий день не замечаете отличий в поведении своего кишечника, или если эти различия не были существенными, то тем вечером увеличьте дозировку до 2 капсул. Вы можете продолжить увеличивать дозировку каждый вечер на одну капсулу, пока не заметите резких отличий в работе кишечника. Предела количества нет. Большинство людей нуждается только в 2-3 капсулах, но некоторые нуждались в более чем 30 капсулах. Большинству из нас потребовались годы, чтобы довести кишечник до вялого состояния, так что давайте несколько дней будем терпеливыми, увеличивая прием каждый день всего только на 1 капсулу.

ПАЦИЕНТ ТИПА "В": раздраженный тип кишечника. Это относится только к небольшому проценту моих пациентов. Они - исключения из правил. Их кишечник двигается слишком часто (больше 3х раз в день.) В данную группу входят люди, болеющие колитом, синдромом раздраженного кишечника, болезнью Крона и т.д... Если Ваши кишки раздраженные, горячие или работают слишком часто, пропустите эту формулу и перейдите к Intestinal Corrective Formula #2

Кишечная формула #2

Intestinal formula #2

(ФОРМУЛА ДЛЯ ВЫТЯГИВАНИЯ И ДЕТОКСИКАЦИИ)

СОДЕРЖИТ: семя льна, яблочный пектин, бентонитовая глина фармацевтического качества, семя и шелуха псиллия, флорема ржавого вяза, корень алтея лекарственного, семя фенхеля и активированный уголь, сделанный из древесины ивы (за исключением "ивового", думаю, пойдет и обычный аптечный активированный уголь).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ: Эта очищающая и успокоительная формула должна использоваться в соединении с Intestinal Formula #1. Эта формула - сильный очиститель, своеобразный "пылесос" для кишечника. Эта формула вытягивает старые фекалии со стенок Вашего толстого кишечника и из любых кишечных карманов. Она удалит яды, токсины, паразитов, тяжелые металлы (такие как ртуть и свинец) и даже выведет радиоактивный материал, такой как стронций 90. Эта формула также удалит более 3 000 известных остатков лекарственных средств. Ее слизистые свойства смягчат старые, затвердевшие фекалии, поспособствуют их легкому удалению, благодаря им формула является превосходным лекарственным средством при воспалении кишечника, таком как дивертикулит или синдром раздраженной толстой кишки. Много пациентов обнаружили, что эта формула также удалила полипы толстой кишки. Эта формула - антидот для пищевого отравления и других типов отравления. Когда я путешествую, то всегда беру ее с собой.

Прежде, чем начать применение этой формулы #2, Ваш кишечник должен срабатывать по крайней мере 3 раза в день, или по крайней мере 1 раз на каждый момент потребления пищи. Продолжайте использовать **Intestinal Corrective Formula #1** пока не достигните такого результата.

ДОЗИРОВКА:

- Принимайте **Intestinal Corrective Formula #2** пять раз в день.
- Смешайте в сосуде с крышкой одну чайную ложку с горкой порошка формулы #2 и 250 мл сока, или дистиллированной воды. Закройте, энергично встряхните и немедленно выпейте. Принимайте в любое время в течении дня за приблизительно полчаса до еды, или через полчаса после еды, питья соков или приема других формул и настоек.
- Полезный совет: Сначала налейте в сосуд небольшое количество воды. После этого добавьте порошок формулы и встряхните. После этого добавьте еще воды. Таким способом порошок не приклеится к стенкам сосуда, что облегчает его очистку.
- Эта формула содержит бентонитовую глину и может иметь вяжущее действие. **Тип А**, возможно, должен увеличить дозировку **Intestinal Corrective Formulae #1**. **Тип Б**, возможно, должен начать на ночь принимать **Intestinal Corrective Formulae #1**, если чувствует легкий запор.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ #1: Во время этой двухнедельной очистки кишечника пейте много чистой воды, травяных отваров и разбавленных фруктовых соков. Хорошее количество - минимум 2 л и до 4 л жидкости каждый день. Это сделает программу более эффективной.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ #2: Во время или после ужина принимайте Вашу **Intestinal Formula #1** как обычно, но увеличьте дозировку, которую Вы обнаружили в первую неделю на 1 дополнительную капсулу. Если Вы чувствуете немного вяжущий эффект от **Intestinal Formula #2**, Вы можете увеличить свою дозировку формулы #1 даже больше. Полезно пить больше жидкости после каждой дозы "Кишечной формулы #2" - еще по крайней мере 250 мл.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ #3: Моя аудиозапись Dr. Schulze Answers Your Questions, Volume #1, содержит много, очень много ответов на часто задаваемые вопросы, беспокойства и проблемы, которые мои пациенты спрашивали о "Кишечных формулах" #1 и #2 и моей "Программе детоксикации кишечника". Позвоните 1-800-HERBDOC и попросите выслать Вам бесплатный экземпляр, я плачу.

ГЛАВА 6

ОЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ

Если Вы хотите быть стать здоровым и оставаться здоровым, Вы должны очистить печень и желчный пузырь, и почки и мочевой пузырь.... и делать это регулярно!

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Все мы знаем, что ставить наши машины на проверку и менять масло, масло- и воздухофильтры, настраивать двигатель и развал-схождение - это значительно увеличивать эффективный срок эксплуатации автомобиля. Ну, здесь работает тот же самый принцип. Мы не можем ожидать от нашего тела пробега в несколько сотен тысяч километров, ни разу не проводя какое-либо обслуживание или смену масла. Такой способ просто не будет работать. Я хочу, чтобы Вы вышли за рамки американского медицинского синдрома "поломки и починки" и прекратили платить триллион долларов в год за эту пытку. Вот способ, которым работает медицинская система в Америке. Давай, живи в невежестве относительно собственного здоровья; жги свечу с обоих концов; гуляй, веселись, не задумываясь. А затем, когда взрывается двигатель, и у тебя всюду появляются утечки, тебе пытаются сразу сделать капитальный ремонт всего двигателя

(коронарное шунтирование, химиотерапия при раке и почечный диализ - дорогие пытки.)
Профилактическое обслуживание намного более дешевое, и намного больше веселое.

ФАКТЫ

- The American Society of Nephrology (Американское общество нефрологии - науки о почках; прим.пер.) сообщает, что у более чем 40 МИЛЛИОНОВ американцев в почках и мочевом пузыре присутствуют ИНФЕКЦИИ, ДЕГЕНЕРАЦИЯ и БОЛЕЗНИ.
- БОЛЕЕ ПОЛУМИЛЛИОНУ американцев в этом году из их животов вырежут их застойные желчные пузыри!
- Вирусный гепатит (воспаление печени) достиг эпидемических пропорций.
- Даже FDA (Управление по контролю за продуктами и лекарствами; прим.пер.) предупреждает, что в продуктовой корзине среднего американца присутствует более чем 50 различных известных ядов и токсичных веществ. Эти химикалии кумулятивно (объединяясь; прим.пер.) причиняют сотни различных болезней, и, в конечном счете, УБИВАЮТ Вас

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?

УКАЗАНИЯ ДЛЯ

5-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММЫ ОЧИСТКИ И ДЕТОКСИКАЦИИ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

Я создал свою "5-дневную программу очистки и детоксикации" как базовую очистку для всех моих пациентов.

Как обсуждалось на предыдущей странице, после того, как мои пациенты начали на регулярной основе принимать SuperFood, и затем делали мою "Программу детоксикации кишечника", и их кишечник начал работать нормально, тогда приходило время проделать их первую программу детоксикации. Если Вы больны, Вы можете НЕМЕДЛЕННО начать делать эту 5-дневную Программу! Вы не должны сначала проходить через "Программу детоксикации кишечника", а только добавить применение "Кишечной формулы #1" к следующей программе.

Эта программа - легкая очистка, которую может сделать ЛЮБОЙ.

Друзья, не воспринимайте эту программу (или жизнь, в этом же смысле) слишком серьезно. Всего лишь сделайте этот скачок в правильном направлении! Следующий понедельник кажется

мне хорошим временем, чтобы начаться, а если сейчас уже вторник, то как Вам 4-х дневная очистка? СМОТРИТЕ, любой из Вас, кто думает, что все это может быть немного неудобно, или скомкает Ваш занятой образ жизни, ну, в общем - все, что я могу сказать Вам - как только люди попадают в больницу под нож, они желают, чтобы они проделали эту программу 20 раз. Но, что еще более важно - все должны испытать несколько дней сокового промывания и несколько дней на сырых продуктах. Для моих пациентов эта программа полностью возвращала их здоровье и поворачивала жизнь.

Я даю Вам гарантию, что после 5 дней на этой программе, Вы будете чувствовать себя физически лучше, более живыми и более энергичными . Кроме того, Вы будете лучше относиться к себе и к своей жизни! А некоторые из тех болей и симптомов болезни, которые у Вас были... ИСЧЕЗНУТ!

5-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ОЧИСТКИ И ДЕТОКСИКАЦИИ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ДНЕЙ ОЧИЩАЮЩЕЙ СЫРОЕДНОЙ ПИЩЕВОЙ ПРОГРАММЫ И ТРЕХ ДНЕЙ СОКОВОГО ГОЛОДАНИЯ.

КАК НАЧАТЬ ВАШЕ ПРОМЫВАНИЕ

ДА, я спроектировал свою 5-дневную "Программу очистки и детоксикации" так, чтобы ее можно было сделать в течении недели на работе, или во время Вашего регулярного еженедельного режима. Смотрите, никто не хочет делать очистку в выходные, и обычно если Вы достаточно простодушны запланировать ее таким образом, звонит телефон - друзья или родственники, и через мгновение все рушится. Приятное время на выходных, друзья, вечеринки - еда является значительной частью всего этого. В течении недели Вы очень заняты на работе. Вы можете делать эту программу на работе, и Вы вообще едва заметите, как ее закончите. ОНА МИГОМ ПРОЛЕТИТ. Вы могли бы даже подать пример для нескольких Ваших сотрудников, которым также не мешает очистить печень и почки.

ШАГ 1: При пробуждении выпейте 250 мл дистиллированной или очищенной воды.

ШАГ 2: Затем подготовьте и выпейте или Liver/Gall Bladder Flush, Liver/Gall Bladder Formula, Detoxification Tea и D-TOX Formula.

ИЛИ

The Kidney/Bladder Flush, Kidney/Bladder Formula, Kidney/Bladder Tea and D-TOX Formula (я не переводил названия формул, чтобы их легче было найти на сайтах самого Шульце, если что; прим.пер.).

ШАГ 3: Один час спустя выпейте свой утренний питательный напиток с формулой SuperFood.

ШАГ 4: Продолжайте следовать "Соковой диете" как обрисовано в общих чертах далее.

ШАГ 5: Не забудьте выпить или отвары Liver/Gall Bladder Formula и Detoxification Tea , ИЛИ отвары Kidney/Bladder Formula и Kidney/Bladder Tea еще 2 раза в течении, а формулу D-TOX Formula еще 4 раза в течении дня.

Свежие фруктовый или овощной сок - лучший способ получить Ваши витамины, минералы и другие существенные питательные вещества. Они также очень важны для чистки и детоксикации.

ПРОМЫВАНИЕ ПЕЧЕНИ

И ЧТО ОНО ДЕЛАЕТ

ФОРМУЛА "LIVER FLUSH DRINK"

Смешайте следующее в блендере:

- Весной или летом, смешайте 250 мл свежего апельсинового сока или сделайте комбинацию соков цитрусовых (1 лимон или 1 лайм и столько сока апельсина, грейпфрута или мандарина, чтобы получилось 250 мл). Осенью или зимой смешайте 250 мл свежего яблочного и/или виноградного сока со следующими ингредиентами.
- 250 мл дистиллированной или очищенной воды
- 1-5 зубчиков чеснока (начините с 1 зубчика и увеличивайте ежедневно).
- 1-5 столовых ложек органического оливкового масла - virgin, холодного отжима (начните с 1 столовой ложки и ежедневно увеличивайте).
- 1 кусочек свежего корня имбиря (длиной приблизительно 2,5 см).
- Не нарежьте чеснок и не очищайте имбирь, просто бросайте все в блендер.

Мне требуется всего 60 секунд, чтобы сделать себе утром формулу промывания печени. Выпейте формулу до дна за 2-3 минуты, ее не нужно потягивать.

- Спустя 15-20 минут после выпивания Liver Flush, выпейте 2 стакана ранее подготовленного отвара DETOXIFICATION TEA.
- Накапайте 2 полных пипетки моей формулы LIVER/GALL BLADDER FORMULA в каждый стакан отвара (общее количество потребляемой за раз формулы - 4 пипетки), или выпейте тонизирующее средство отдельно - в 30 мл воды.
- Наконец, примите 3 пипетки моей D-TOX FORMULA. Эта формула у меня одна из сильных по вкусу, так что можете накапать ее в небольшое количество виноградного сока, если желаете.
- Повторите ту же самую дозировку формул LIVER/GALL BLADDER FORMULA и DETOXIFICATION TEA еще 2 раза в течении дня, и формулу D-TOX еще 4 раза в течении дня.

Главная причина болезней печени и желчного пузыря - чрезмерная работа печени, которая перегружена токсинами и ядами из нашей еды, воды и воздуха, а также от принятия лекарств, питья алкоголя и поедания слишком большого количества животной пищи. Все эти факторы заставляют печень и желчный пузырь перенапрягаться и впоследствии провоцируют застой, создавая Вам болезни. **Вот причина почти всех болезней печени и желчного пузыря, а также причина многих заболеваний на вид между собой не связанных, даже рака. И все эти вещи Вам необходимо ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ, убрать из своей жизни.**

Напитки для промывания печени и желчного пузыря и прочие травяные формулы стимулируют печень производить больше желчи, и двигать желчь через желчный пузырь и протоки. Это действие разблокирует и ликвидирует застой печени и желчного пузыря, и даже растворяет и удаляет камни в желчном. **Это те вещи, которые очистят, детоксифицируют и излечат Вашу печень и желчный пузырь. Эти вещи нужно ввести в свою жизнь и НАЧАТЬ делать.**

СПИСОК ПОКУПОК ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ПЕЧЕНИ

Возьмите этот список покупок с собой в магазин, купите эти компоненты, и Вы будете готовы проделать всю мою 5-дневную программу очистки и детоксикации печени!

15-20 ОРГАНИЧЕСКИХ СЛАДКИЙ АПЕЛЬСИНОВ

(Важно использовать органические во время промывания, потому что Вы же не хотите помещать токсины, ядовитые инсектициды и пестициды в напиток, который, как предполагается, будет очищать Вашу печень, а не отравлять ее!)

5 ОРГАНИЧЕСКИХ ЛИМОНОВ И 5 ОРГАНИЧЕСКИХ ЛАЙМОВ

2 ГОЛОВКИ ОРГАНИЧЕСКОГО ЧЕСНОКА

(Сойдет и одна головка, но почему бы не добавить больше чеснока?)

13 СМ СВЕЖЕГО, ОРГАНИЧЕСКОГО КОРНЯ ИМБИРЯ

(Друзья, даже если Вам понадобится два дня, чтобы оббегать весь город в поисках органических продуктов, не поленитесь и приложите все усилия, чтобы не вводить яды в тело.)

12 Л ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ, ПОСЛЕ ОБРАТНОГО ОСМОСА ИЛИ ДРУГИМ СПОСОБОМ ФИЛЬТРОВАННОЙ ВОДЫ

(Этого будет достаточно для Вашего напитка Liver Flush Drink, и 10 л для Detoxification Tea.)

1 БУТЫЛКА НА 750 МЛ ОРГАНИЧЕСКОГО, EXTRA-VIRGIN ОЛИВКОВОГО МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

1 БУТЫЛКА МОЕЙ ФОРМУЛЫ "LIVER/GALLBLADDER FORMULA"

1 ПАКЕТ ФОРМУЛЫ "DETOXIFICATION TEA"

1 БУТЫЛКА МОЕЙ "D-TOX FORMULA"

ПРОМЫВАНИЕ ПОЧЕК

И ЧТО ОНО ДЕЛАЕТ



ФОРМУЛА "KIDNEY FLUSH DRINK"

Смешайте следующее в блендере:

- Сок 1 лимона и 1 лайма
- 500-1000 мл дистиллированной или очищенной воды
- Щепотку **Cayenne Powder** (порошка кайены) или 5-20 капель **Cayenne Tincture** (настойки кайены).
- Опционально: небольшое количество кленового сиропа по вкусу.
- Пейте этот напиток.

- Спустя 15-20 минут после выпивания Kidney Flush, выпейте 2 стакана ранее подготовленного отвара KIDNEY/ BLADDER TEA.
- Накапайте 2 полных пипетки моей формулы KIDNEY/ BLADDER FORMULA в каждый стакан отвара (общее количество потребляемой за раз формулы - 4 пипетки), или выпейте тонизирующее средство отдельно - в 30 мл воды.
- Наконец, примите 3 пипетки моей D-TOX FORMULA. Эта формула у меня одна из сильных по вкусу, так что можете накапать ее в небольшое количество виноградного сока, если желаете.
- Повторите ту же самую дозировку формул KIDNEY/BLADDER FORMULA и KIDNEY/BLADDER TEA еще 2 раза в течении дня, и формулу D-TOX еще 4 раза в течении дня.

Травяные формулы "The Kidney and Bladder Flush" и "Kidney and Bladder formula" оказывают множественный заживляющий эффект на Вашу мочевую систему.

Во-первых, просто потребляя столько жидкости, Вы буквально промываете почки. Просто имея больше мочеиспусканий Вы можете удалить инфекции и камни из почек и мочевого пузыря. Это очень важно, особенно первым делом сутра, так как Ваши почки спали и бездействовали всю ночь. Утром у Вас наиболее вероятно в почках присутствует более высокое количество бактерий и более высокий уровень осадка.

Соки citrusовых в Kidney Flush не только снабжают Вас необходимыми электролитами, но и подщелачивают Вашу кровь, что, как доказано, способствует растворению кристаллов мочевой кислоты, и даже - почечных камней. Они также помогают вымыть слизь, и имеют мочегонный эффект.

Соки citrusовых содержат лимонную кислоту. Яблочный уксус содержит уксусную кислоту, и может использоваться в качестве замены, если Вы не можете получить свежие citrusовые хорошего качества. Яблочный уксус должен быть сырым, органическим и нефilterованным, вроде брендов Bragg's или Spectrum. У него будет точно такое же действие.

Травы в моих Kidney/Bladder Formula и Kidney/Bladder Tea обладают тремя главными эффектами: мочегонным, дезинфицирующим и растворяющим. Травы, такие как листья толокнянки обыкновенной, ягоды можжевельника, кукурузные рыльца, трава хвоща полевого, листья и корень петрушки, ботва моркови и другие в формуле, в течении многих столетий использовались в качестве мочегонных средств. Даже сегодня большинство этих трав указано в медицинских и фармацевтических книгах за этот эффект. Некоторые из этих трав, вроде ягод можжевельника и листьев толокнянки обыкновенной, содержат такие фитохимикалии, как эфирные масла, которые также являются сильно дезинфицирующим и разрушающим бактерии средством; бактерии, которые живут в Ваших почках и мочевом пузыре. Поэтому эти травы оказывают заживляющий эффект при инфекциях почек и мочевого пузыря. Травы вроде корня гортензии и корня посконника пурпурного известны своей способностью растворять почечные камни. По этому Kidney and Bladder Flush, Kidney/Bladder Formula и Kidney/Bladder Tea заставят Вас больше мочиться, дезинфицируют почки и мочевой пузырь, растворят и выведут любой осадок, прежде чем он превратится в камни. А если у Вас уже есть камни, формулы помогут начать их разбивать и растворять.

УКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРАВЯНОГО ОТВАРА

(На ночь) Поместите 6 столовых ложек Detoxification Tea или Kidney/Bladder Tea в 2 л дистиллированной воды. Убедитесь, что используете посуду только из нержавеющей стали, либо стекла. Оставьте формулу настаиваться в воде до утра. Сутра нагрейте до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите в течении 15 минут (Detoxification Tea) или 1 минуты (Kidney/Bladder Tea.) Отожмите травы, не выбрасывайте их, дайте отвару немного охладиться, но пейте его горячим. Вышеуказанное обеспечит Вам достаточно отвара для нужных 6 стаканов в течении дня. Положите использованные травы назад в горшок, добавьте 3 столовых ложки новых трав и 2 л дистиллированной воды. Дайте формуле настояться и повторите весь процесс. Продолжайте добавлять новые травы к старым в течении 3 дней, а затем выбросьте всё и начните процесс заново.

РЕЦЕПТ КАЛИЕВОГО БУЛЬОНА

Калиевый бульон - это вкусное дополнение к Вашей очистительной программе. Оно промоет Вашу систему, избавляя от токсинов, ядов, нежелательных солей и кислот, и давая Вам взамен концентрированный объем витаминов и минералов.

Заполните большую кастрюлю на 25% картофельными шкурками; на 25% - морковными шкурками и целой нарезанной свеклой; на 25 % - порезанными целыми луком и чесноком; на 25% - целым нарезанным сельдереем и прочей темной зеленью. Добавьте жгучего перца по вкусу. Добавьте достаточно дистиллированной воды, чтобы только покрыть овощи и варите на очень низком огне в течении 1-4 часов. Отожмите и пейте только бульон, поместите оставшиеся овощи в свой компост. Сделайте достаточно бульона на два дня, оставшийся бульон охладите в холодильнике. Используйте только органические овощи! Пока мы находимся на программе детоксикации, мы не хотим потреблять любые ядовитые, подавляющие иммунитет инсектициды, пестициды или неорганические химические удобрения.

Мой бульон Вас промоет и построит. Начните его пить прямо сейчас!

РЕЖИМ ТВЕРДОЙ ПИЩИ И СОКА

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРОХОДИТ 5-ДНЕВНУЮ ПРОГРАММУ ОЧИСТКИ И ДЕТОКСИКАЦИИ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

ДНИ #1 И #5

Завтрак: Если Вы голодны, перед обедом можете съесть фруктов, разбавленного фруктового сока и фруктовых коктейлей. По крайней мере за 1 час до обеда не ешьте фруктов и не пейте фруктовый сок. Пока Вы на этой программе, лучше не смешивать фрукты и овощи.

Обед: На обед у Вас могут быть свежесжатые соки сырых овощей, сырые овощи сами по себе, или в салатах, ростки, калиевый бульон и травяные отвары. Вы можете использовать приправы для своих салатов и овощей, если Вам хочется - оливковое масло, авокадо, сырой яблочный уксус, лимонный сок, чеснок, лук, и какие-угодно травы и специи.

Закуски днем: Сырые овощи, салаты из сырых овощей, разбавленные овощные соки, ростки, калиевый бульон, и травяные отвары. К 18:00 нужно перестать есть все овощные продукты и пить овощные соки.

Ужин: Разбавленные фруктовые соки, фрукты, фруктовые коктейли, фруктовые салаты и травяные отвары.

ДНИ #2, #3, И #4

Теперь мы начинаем 3-дневное (соковое) голодание. Потребляйте по крайней мере 4 л (128 унций) жидкости в день. Это восемь полулитровых порций в день. Если Вы проголодались, ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ!!!

Утро: Начните с воды, Вашего утреннего промывания, травяных отваров/тонизирующих средств и Вашего утреннего напитка SuperFood.

Середина утра: Разбавленные фруктовые соки, травяные отвары и вода до полудня.

После обеда: Разбавленные овощные соки, калиевый бульон, травяные отвары и вода до вечера.

Вечером: Разбавленный фруктовый сок, травяные отвары и вода вечером.

ДЕНЬ #5

На день #5 Вы будете разговляться. Ваша пищевая программа будет такая же, как в день #1. Выходить из голодания - очень важная часть этой программы. Жуйте свою еду медленно и смешивайте каждый укус\глоток с большим количеством слюны. Ешьте, пока не будете удовлетворены, а не до объедания. Вы всегда можете поесть позже, если все еще будете голодны. Жуйте все до состояния жидкой каши.

ДОКТОР ШУЛЬЦЕ ОПИСЫВАЕТ СВОИ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ 5- ДНЕВНОЙ ОЧИСТКИ

LIVER/GALLBLADDER ANTI-PARASITE FORMULA

Содержит: семя расторопши пятнистой, корень и лист одуванчика, корень магонии падуболистой, корень горечавки, листья и цветки полыни, шкурки черного ореха, корневище имбиря, головка чеснока и семя фенхеля (сладкого укропа).

Терапевтическое действие: травы в этой формуле известны за их способности стимулировать, очищать и защищать печень, желчный пузырь и избавлять тело от паразитов. В расторопше пятнистой есть определенные химикалии, которые привязываются и покрывают клетки печени.

Эти фитохимикалии не только излечивают предыдущие повреждения печени, но также уменьшают воспаление печени и защищают ее от будущих повреждений. Кора корня магонии падуболистной, корень горечавки, листья полыни и корень одуванчика - это все классические горькие травы, оказывающие тонизирующее воздействие на печень. Эти травы не только стимулируют переваривание пищи, но стимулируют также и печень, чтобы она экскретировала больше желчи, которая, в свою очередь, чистит и печень, и желчный пузырь. Если Вы были подвергнуты воздействию каких-либо токсичных веществ, у Вас запор, Вы съели большое количество животной пищи, выпили алкоголь или другие вредные напитки, то эта формула как раз для Вас. Она также полезна, если в Вашей семье имеется история проблем с высоким уровнем холестерина, жирами в крови или проблемами с печенью или желчным пузырем. Многие полагают, что для любого человека, имеющего рак или любую иммунную дисфункцию, катализатором послужила слабая, застойная печень. Даже если человеку удалили желчный пузырь, эти травы всеравно будут эффективно чистить печень и желчные протоки. Шкурки черного ореха, полынь и чеснок - сильные АНТИПАРАЗИТИЧЕСКИЕ растения. Заражение паразитами - жизненный факт. В одном кубическом дюйме говядины может быть более 1 000 живых личинок паразитов, только и ждущих нужных условий, чтобы обосноваться в Вашем теле. В более чем 65 % проверенной свежей рыбы содержатся ядовитые уровни бактерий и паразитов. С курицей ситуация еще хуже. У меня были сотни пациентов, которые от применения этих формул мисками исторгали из тела кишечных паразитов, ленточных червей длиной более 9 м, а также убивали клеточных паразитов. Она лучше всего работает, если применяется в соединении с Кишечными формулами (Intestinal Formula) #1 и #2.

Используйте эту формулу, если есть подозрения в наличии паразитов, или если есть история проблем с кишечником, запоры, потребление продуктов животного происхождения, длительные, хронические заболевания или дегенерация.

Дозировка во время 5-дневной программы очистки и детоксикации: Добавляйте 2 пипетки (настойки) к каждому стакану Detoxification Tea, который Вы пьете. Утром после проведения Liver/Gallbladder Flush, Вам нужно через 15 минут выпить 2 стакана Detoxification Tea, так что добавьте в формулу Liver/Gallbladder Flush 4 пипетки. Если Вы хотите, то можете пить отвар без этого тонизирующего средства, а потреблять его отдельно - 4 пипетки в 30 мл воды в то же самое время, когда Вы пьете отвар. Повторяйте питье 2 стаканов Detoxification Tea и 4 пипеток формулы Liver/Gallbladder & Anti-Parasite Formula еще 2 раза в течении дня.

DETOX TEA

Содержит: жареный корень одуванчика, корень лопуха, флоэму муравьиного дерева (табебуйя), кору корицы, семя кардамона, корень лакричника (солодки), семя фенхеля, ягоды можжевельника, корень имбиря, гвоздику, стручки черного перца, листья толокнянки обыкновенной, траву хвоща полевого, цедру апельсина и корень петрушки.

Терапевтическое действие: этот отвар оказывает различное полезное воздействие на здоровье. Он основан на древней ост-индской формуле отвара для пользы пищеварительной системы. За годы в моей клинике я видел как мои пациенты ели почти что-угодно и оставались в живых, если выпивали стакан этого отвара до, во время и после еды. Он стимулирует все пищеварительные процессы (особенно в желудке) во время первых стадий переваривания пищи.

Этот отвар также очищает кровь, кожу, печень и желчный пузырь. Его идеально использовать после промывания печени. Он вымывает и жиры, которые промывание вычистило из Вашей печени и желчного пузыря. Это также умеренное мочегонное и дезинфицирующее средство для

почек и мочевого пузыря, оно в течении часа после приема заставит Вас мочиться немного больше обычного.

Также этот отвар - превосходная замена кофе. Напиток получается жгучий, темный по цвету, имеет приятный вкус. Он еще лучше, если в готовый отвар добавить небольшое количество чистого кленового сиропа. Отвар усиливает кровообращение, но кофеин в нем не содержится. Я многие годы успешно использовал его в своей клинике, чтобы помочь людям отучиться от привычки пить кофе.

Дозировка во время 5-дневной программы очистки и детоксикации: 2 чашки отвара нужно выпить спустя 15 минут после Liver/Gallbladder Flush. Вам также нужно выпить еще 2 стакана днем, и еще 2 стакана рано вечером, за весь день в общей сложности выпивая 6 стаканов Detoxification Tea каждый из этих 5 дней программы.

D-TOX FORMULA

Содержит: расцветы клевера лугового, трава и смола чапаралья Мохаве, корень лаконоса, корень магонии падуболистной, корень и семя лопуха, корень щавеля курчавого, корень желтокорня канадского, волчья стопа канадская, сок чеснока, семена лобелии и кайенна.

Терапевтическое действие: Это очень сильная крове- и лимфоочищающая формула, которую я в течении многих лет применял в своей клинике. Эти травы известны за вычищение накопленных токсинов и ядов из крови, жира и клеток тела. Каждый пациент, делавший 30-дневную программу, потребляет 1 бутылку этой формулы в течении 2-й и 4-й недель.

Эта формула основана на известной формуле Нохеу, формуле "Тонизирующего средства клевера лугового" доктора Кристофера (Dr. Christopher's Red Clover Tonic) и многих подобных формулах со всего мира.

Эти травы известны своим вычищением накопленных токсинов и ядов из крови, жира и клеток тела. Как упомянуто, она лучше всего работает, если используется вместе с 5-дневной очисткой. Когда используете эту формулу, удостоверьтесь, что потребляете около 4 л воды, сока и травяных отваров каждый день.

После одного из арестов покойного доктора Кристофера, он был проинструктирован никогда не использовать снова слово "рак". В частной беседе с ним относительно расцветов клевера луговой, он мне сказал, "Я просто не могу сдерживать себя, ведь клевер луговой - антидот от рака."

Чапараль - один из самых сильных антиоксидантов в природе, показал в клинике свой эффект разбивать, разрушать и растворять все типы опухолей.

Травы в этой формуле имеют весьма сильный вкус, они очень эффективные детоксификаторы. Каждый пациент, которого я видел, с хронической или дегенеративной болезнью, использовал эту формулу с большим успехом.

Дозировка во время 5-дневной программы очистки и детоксикации: За пятидневный курс программы очистки и детоксикации Вы полностью используете одну бутылку моей формулы D-TOX. Это будет приблизительно 15 пипеток в день - 3 пипетки 5 раз в день. Это безусловно одна из моих САМЫХ СИЛЬНЫХ и САМЫХ КРЕПКИХ ПО ВКУСУ травяных тонизирующих формул. Вы захотите добавить свои 3 пипетки к 30 мл сильного яблочного или

виноградного сока и выпить эту смесь. Это - травяной Джек Дэниэлс, а не марочное вино. Не смакуйте эту формулу. ПРОГЛОТИТЕ И ВСЕ. Вы могли бы даже ее чем-то запить.

KIDNEY/BLADDER FORMULA

Содержит: листья толокнянки обыкновенной, ягоды можжевельника, кукурузные рыльца, траву хвоща полевого, листья зимолюбки зонтичной, корень и семя лопуха, соцветия золотарника.

Терапевтическое действие: Этот тоник оказывает и мочегонное (увеличивает поток мочи) и дезинфицирующее воздействие на почки, мочевой пузырь и мочевую систему. Согласно медицинским заключениям, травы в этой формуле разрушают бактерии, которые вызывают инфекции почек и мочевого пузыря. Что еще более важно, всякий раз, когда я использовал эти формулы в своей клинике, они вылечивали каждого пациента с инфекцией мочевых путей, даже после того, как прием антибиотиков не дал результата. Она сработала в 100 % случаев. Эта тонизирующая формула лучше всего работает, если используется вместе с Kidney/ Bladder Tea и Kidney/Bladder Flush.

Дозировка во время 5-дневной программы очистки и детоксикации: Добавляйте 2 пипетки (настойки) к каждому стакану Kidney/Bladder Herb Tea , который Вы пьете. Утром после проведения Kidney/Bladder Flush, Вам нужно через 15 минут выпить 2 стакана Kidney/Bladder Herb Tea, так что добавьте в формулу Kidney/Bladder Herb Tea 4 пипетки. Если Вы хотите, то можете пить отвар без этого тонизирующего средства, а потреблять его отдельно - 4 пипетки в 30 мл воды в то же самое время, когда Вы пьете отвар. Повторяйте питье 2 стаканов Kidney/Bladder Herb Tea и 4 пипеток формулы Kidney/Bladder Formula еще 2 раза в течении дня.

KIDNEY/BLADDER TEA

Содержит: ягоды можжевельника, кукурузные рыльца, листья толокнянки обыкновенной, корень и листья петрушки, ботву моркови, листья одуванчика, траву хвоща полевого, соцветия золотарника, корень гортензии, корень посконника пурпурного и корень алтея лекарственного, цедра апельсина и листья мяты перечной.

Терапевтическое Действие: Тот же сильный эффект, и у формулы выше (Kidney/Bladder Formula). Этот отвар работает наиболее эффективно, если используется вместе с тоником. Эта формула также полностью растворяет упрямые почечные камни и конкременты.

Дозировка во время 5-дневной программы очистки и детоксикации: 2 стакана отвара потребляются спустя 15 минут после выпивания Kidney/Bladder Flush. Вы также должны выпить еще 2 стакана днем, и еще 2 стакана рано вечером, потребляя в общей сложности 6 стаканов Kidney/Bladder Tea каждый из этих 5 дней программы.

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

"У ВАШЕГО ТЕЛА ЕСТЬ ПРОЕКТ,
СХЕМА ТОГО, ЧТО ЕСТЬ ПРЕКРАСНОЕ
ЗДОРОВЬЕ, И ТЕЛО ПОСТОЯННО
ПЫТАЕТСЯ ДОСТИГНУТЬ ДЛЯ ВАС ЭТОЙ
ЦЕЛИ."

ГЛАВА 7

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Дышите глубже, чтобы набрать больше воздуха в Ваши легкие, и выдохнуть больше отработанного газа.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Кислород - это нутриент #1 для каждой клетки в Вашем теле. Глубокое дыхание - сильное питание для тела, а также сильная помощь в чистке и детоксикации.

ФАКТЫ

- Вы можете жить месяцы без твёрдой пищи. Я самолично делал это, пребывая на чрезвычайных очистительных режимах вроде моей программы для неизлечимых. У меня было много пациентов, которые были по полгода без любой твёрдой пищи, и один пациент, который шел этим путем весь год.

- Вы можете даже жить целые дни без жидкости, этот процесс иногда называют сухим голоданием, и нормально оставаться в живых. Но без дыхания Вы можете прожить только несколько минут, иначе Вы УМРЕТЕ!

- Этот очевидный факт доказывает, что кислород - это самый главный нутриент, питательное вещество #1 для человеческого тела. Больше чем любая еда, больше чем любая жидкость. Без него Ваша смерть - минутное дело.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ ТАБАК, ОСТАНОВИТЕСЬ НЕМЕДЛЕННО!

Если Вы курите, отложите эту книгу и обратитесь за помощью. Это не какое-то антитабачное предубеждение. Я не забочусь, курят ли люди, или нет но одна вещь, которую я знаю наверняка, состоит в том, что Вы не можете курить и стать здоровыми, или быть здоровыми, ТОЧКА.

Таким образом, мне не важно - как Вы бросите курить, просто сделайте это. Пойдите в группы бросающих курить; пройдите терапию; используйте наклейки пятно; используйте лобелию; пройдите электрошоковую терапию, принимайте лекарства, которые провоцируют рвоту, если человек закурил, или попробуйте гипноз, свяжите руки за спиной, в конце концов. Независимо от того, что для этого требуется, мне действительно не важно, только прекратите курить, потому что Вы не можете быть здоровым и курящим. Это невозможно.

Как я указывал выше, самое основное питательное вещество Вашего тела - кислород. Вы можете жить месяцы без еды; дни без жидкости или питьевой воды; но без кислорода Вы можете существовать только считанные минуты. И затем Вы умираете. Ваш мозг умирает. Все, Вы мертвы.

Акт курения - акт преднамеренного и сознательного разрушение единственного органа в Вашем теле, способного усваивать и ассимилировать кислород. Не будет так, что если Ваши легкие подведут, то уши вдруг начнут дышать для Вас. Так что продолжая курить, Вы забиваете поры на поверхности Ваших легких смолой, и медленно душиите себя, медленно убиваете са(му)мого себя. Это абсолютно настоящее самоубийство, и Вам не может быть хорошо. Так что, если Вы все еще курите, закройте эту книгу на этой же странице. Вы не можете быть здоровым и курить, так что закройте книгу. Когда Вы бросите курить, я буду ждать Вас здесь. **Я никогда не работал с пациентом, который курит, НИ-КОГ-ДА.** Я выбросил за дверь каждого из них на первом же их посещении моей клиники. Они не плохие люди. Я даже сам курил будучи ребенком и подростком в течении многих лет, 2 - 3 пачки в день. Так что, я не являюсь каким-то девственным консультантом по вопросам секса, проповедующим о том, чего я лично не испытал. И поверьте мне, я знаю, насколько аддиктивным является табак, но я также и не Иисус, и я не могу сделать чуда, чтобы позволить Вам курить и всеравно быть здоровым. Вы не можете курить и быть здоровым, так что Вы должны сначала бросить курить, а затем возвратиться к книге. И снова поприветствую Вас с фанфарами.

НАЧНИТЕ РЕЖИМ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Это действительно просто и забавно. Только выберите время, любое время, когда Вы просыпаетесь и все еще находитесь в кровати, или когда Вы уже в кровати и готовы отойти ко сну, или в любое удобное время. Очевидно, лучше всего открывать окна, если Вы делаете эту процедуру внутри дома, и запустить самый свежий и самый чистый возможный воздух. Выйти наружу и медленно прогуливаться, делая эту процедуру - оптимальный вариант. Утреннее время в сельской местности, и даже в больших городах имеет тенденцию быть временем самого чистого воздуха. Если Вы находитесь на 30-м этаже высотного здания, с изолированными окнами и кондиционированием воздуха, тогда, если возможно, достаньте hera-воздухоочистители, ионизаторы, озонаторы, респираторы, противогазы - без разницы что - и очищайте воздух настолько хорошо, насколько это возможно. В большинстве случаев, глубокое вдыхание воздуха низкого качества всеравно, лучше чем поверхностное его вдыхание.

Смотрите, это не аэрокосмическая наука. Все что нужно делать - только начать медленное, ритмичное, глубокое дыхание, чтобы вести воздух глубже в Ваши легкие. Большинство людей использует лишь верхнюю треть их легких, и я их называю "людьми с поверхностным дыханием". Так что откройтесь, расслабьте грудь и сделайте несколько медленных глубоких вдохов, задержите их в течении секунды, а затем сделайте полный, более сильный чем обычно, выдох.

Абсолютно лучший способ - вдыхать через нос, а затем выдыхать через рот. Большинство людей дышат таким образом естественно. Я не хочу, чтобы Вы слишком фиксированным, или параноидальными по поводу своего дыхания, но это - надлежащий и лучший способ как дышать. Люди, всегда дышащие через рот абсолютно не столь же здоровы, как дышащие через нос.

Я говорил Вам, что кислород является самым основным питательным веществом для Вашего тела и что глубокое дыхание является лучшим способом получить этого нутриента больше. Глубокое дыхание - также лучший способ вывести больше отработанного газа из Вашей крови (углекислого газа), из Вашего тела. Если накапливается слишком много этого ядовитого, и затем его количество нарастает в Вашей крови, то это сделает Вас больными, вызовет болезнь и, в конечном счете, убьет Вас. Таким образом, глубокое дыхание - это не только лучший способ пустить больше хорошего вовнутрь, но и выпустить плохое.

Если Вы действительно хотите углубиться в предмет дыхания, Вы можете пойти в студию хатха-йоги и сказать им, что интересуетесь пранаямой, или йоговской наукой о дыхании. Большинство студий йоги преподает разные дыхательные техники.

Некоторые стили йоги, как интегральная йога Свами Сатчидинанды, развили дыхательные практики в класс целой науки, так что их трехфазное дыхание является не только актом дыхания, но и сильной лечебной терапией. Дыхательные практики - это также неотъемлемая часть многих традиционных боевых искусств от цигуна до дыхательных ката в карате Сан Чин. Почти все традиционные боевые искусства использовали некоторый тип глубокого дыхания, чтобы зажечь внутренний огонь и создать внутреннюю энергию, называемую ци (китайский язык), ки (японский язык), прана (хинди), значение которой часто переводят как "жизненная сила".

Часто, когда я говорил моим пациентам обращать внимание на свое дыхание, и возможно пойти получить уроки о дыхании, они сначала смотрели на меня так, как будто я был своего рода шарлатаном. Но, после их первого урока, они меня благодарили.

Но не важно, решили ли Вы стать кислородным наркоманом, или всего лишь выбираете 10 минут в день для глубокого дыхания, как говорит Nike - JUST DO IT (просто делайте это; прим.пер.).

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДЫХАНИЯ

Как все мои другие 20 советов, как только Вы позволите себе играть с ними, и не воспринимать их слишком серьезно, начнется волшебство.

Попытайтесь делать вдох через нос, а выдыхать через рот, как я предлагал выше. Но когда Вы выдыхаете, делайте слышимый выдох или стон. Пусть этот звук будет отражением Вас, отпускающий весь свой физический, эмоциональный или духовный стресс. Сначала это может показаться немного мудреным. Вам, возможно, сначала придется немного вынуждать себя притворяться. Некоторые из нас имеют много лет практики в искусстве не выражать себя, подобно другим, но это тоже нужно отпустить. Как только Вы приобретете навык этого, Вы забудете об этой книге, забудете свои затруднения, забудете о своем дыхании и стенаниях, и следующая вещь, которую Вы можете услышать - это как полиция ломится в Вашу дверь, полагая, что в Вашем доме кто-то умирает. Вы можете сказать им, что как раз наоборот.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРЕДЕЛОВ ДЫХАНИЯ

Есть даже продвинутые методы терапии, поднимают работу с дыханием далеко за пределы простых вдохов и выдохов. Re-birthing, который может теперь быть упомянут под многими различными именами, является терапией глубокого, непрерывного, ритмичного дыхания, которое может послать Вас в глубокое состояние самосознания, даже эмоционального катарсиса и физической тетании (что-то мне поисковики трактуют "тетанию" как патологическое явление...; прим.пер.). Я часто при определенных обстоятельствах использовал эту терапию в моей клинике. Я нашел, что она очень полезна для моих пациентов. Одна причина состояла в том, что данные методики дыхания позволяют физически загрузить их кислородом и ци, и перемещать энергию внутри их тела. Иногда я использовал эти методики, чтобы сломать их эмоциональные или физические блоки, застоявшуюся энергию или кристаллизованные эмоциональные, или духовные проблемы. С правильным терапевтом, дыхание может быть прекрасным лечебным инструментом. Я не предлагаю, чтобы Вы делали все это, и при этом, я не предлагаю, чтобы Вы этого делали. Я просто чувствую, что будет правильно рассказать Вам о том, что такие техники и состояния существуют.

Так что глубоко вдохните и.... раз....и еще раз (и еще много, много раз :) ; прим.пер.).

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:
"ВСЕ УМИРАЮТ, НО
НЕ ВСЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЖИВУТ."

ГЛАВА 8

РАСТЯЖКА, ХОДЬБА, ДВИЖЕНИЕ

Каждый день Вы должны упражняться. Делайте то, что Вы можете, но подталкивайте себя дальше. Увеличивайте количество каждый день. Вы должны тяжело дышать и должен идти пот. 1 час каждый день должен быть Вашей возможной целью.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Вы слышали это прежде: "Если Вы отдыхаете, Вы ржавеете" (красивое выражение - If you rest you rust; прим.пер.), и все такое. Но движение Вашего тела - это не только упражнения, целью которых является мышечный тонус. Каждая функция в Вашем теле зависит от Вашего движения - все функции. Ваше кровообращение, Ваша циркуляция лимфы, функции Ваших нервов, Ваше пищеварение, ассимиляция, элиминация, Ваш мозг - все.

ФАКТЫ

- Более чем 50 % смертельных случаев из-за хронической болезни вызваны сидячим образом жизни.
- Более чем 108 миллионов американских взрослых (61 %) или страдают ожирения, или являются грузными.
- 50 миллионов людей с медицинской точки зрения считаются **СТРАДАЮЩИМИ ОТ ОЖИРЕНИЯ!** Это составляет более чем 25 % всех взрослых.

- У женщин, которые каждый день один час уделяют 'оживленной' ходьбе, на 20 % меньше шансов получить рак молочной железы, на 30 % меньше шансов иметь болезни сердца, и на 50 % меньше шансов заболеть диабетом.

- Исследование я CDC, Центре по контролю и профилактике заболеваний, оценило, что есть примерно 88 миллионов неактивных американцев в возрасте после 15 лет. Если бы они начали умеренную регулярную физическую активность, это уменьшило бы ежегодные медицинские расходы на 76,6 МИЛЛИАРДОВ долларов.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Я хочу, чтобы Вы каждый день двигались в течении одного часа, и я хочу, чтобы Вы потели, сгибались и потягивались. Да, ходьба, бег, наклоны, растяжка, танцы, секс - без разницы. Просто делайте это в течении часа каждый день.

РАСТЯЖКА

Я преобразовал одну комнату своего дома в комнату для движения и упражнений. Но прежде, чем мы туда доберемся, я хочу рассказать Вам о своей спальне. Это джунгли ИГРУШЕК ДЛЯ РАСТЯЖКИ. Прежде всего, у меня есть один из этих громадных надувных шаров для потягивания. Он по крайней мере 60 см в диаметре, если не больше, яркого цвета. Он выглядит абсолютно смешно в середине моей спальни, я не могу его нигде спрятать, и он похож на шар гигантского ребенка. Это заставляет меня смеяться каждый раз, когда я его вижу и почти кричу от удовольствия, когда ложусь на него. Это невероятная, недорогая и прекрасная помощь в растягивании, чтобы открыть Вашу грудь, растянуть Ваш позвоночный столб и сделать Ваше тело более податливым.

Инверсия - замечательный способ временно дать Вашему телу отдых от силы тяжести. Она приносит Вам много пользы, снимая давление со всего - от Ваших спинных дисков до Вашей поперечной толстой кишки. Это также отличный способ принести больше крови в Вашу голову и мозг. Я использовал гравитационные ботинки в течении многих лет для инверсии, но я недавно обменял их на другое устройство. Вставая, Вы привязываете себя на раскладушку или доску и откидываетесь назад, и Вы можете стать абсолютно перевернутым, без такой большой нагрузки лодыжки (как с ботинками). Несомненно, Вы также можете использовать наклонную доску, или подложить книги под кровать. Есть много способов занять наклонное и перевернутое положение, так что просто делайте это.

Вы начинаете меня слышать правильно - мне нравятся игрушки. Минутку, что же это я говорю...не так - Я ЛЮБЛЮ ИГРУШКИ!

ИГРУШКИ!!!! УРА-А-А!

Я - большой любитель и поклонник игрушек, всех видов игрушек. В случае, если Вы забыли,

ИГРУШКИ - ЭТО СМЕХ И ВЕСЕЛЬЕ!

Я выяснил применимо к себе и со всеми моими пациентами, что если Вы пытаетесь начать новую программу, и затем покупаете некоторые связанные с ней игрушки, то это увеличивает Ваши шансы на успех **в 1000 раз**. Не делайте новую оздоровительную программу скучной и мучительной, иначе все закончится тем, что Вы бросите ее быстрее, чем начали. Я **немедленно** бросаю что-либо, если не получаю от этого удовольствие. Игрушки делают что-угодно намного более забавным и интересным. Так что если Вы ленивец, как и большинство из нас, затем то покупка некоторых связанных с упражнениями игрушек, будет разжигать и поддерживать Ваш интерес.

И не экономьте на себе, особенно когда создаете новую, здоровую жизнь. Вы экономите приблизительно 2 000\$ в день в течении каждого дня, в который Вы держитесь подальше от больницы. Вы делаете для самого себя лучшие вещи, которые Вы делали за прошедшие годы, возможно - даже за всю Вашу жизнь, которые улучшат Ваше здоровье и увеличат продолжительность жизни, **так что выходите из дома и идите купите несколько игрушек**.

Вы можете потратить деньги сейчас на интересные и веселые вещи, или потратить их позже на коронарное шунтирование. Выбирать Вам, но я выбираю игрушки...

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ИГРУШКИ

Когда Вы делаете упражнения на сжигание жира или укрепляющие кардиотонические упражнения, есть одна игрушка, которая может поддерживать Вас веселым - монитор сердца/пульса. В продаже есть различные типы устройств для мониторинга пульса, которые могут быть очень полезными для того, чтобы держать Вас в диапазоне сжигания жира во время любого упражнения. У некоторых, вроде Polar, есть бинты, которые крепятся вокруг Вашей груди и на зону наручных часов. Вы устанавливаете частоту сердечных сокращений, которой Вы хотите достигнуть и которую желаете поддерживать в часы (это легко), а затем начинаете двигаться. Бег, хождение, плавание (даже под водой, все нормально) - без разницы, эти часы будут контролировать Вашу частоту пульса, и будут сигнализировать и сообщать Вам, если Вы выйдете из своего заданного диапазона сердечных сокращений для сжигания жира, чтобы Вы могли восстановить баланс, и они также отслеживают то, сколько минут и секунд Вы поддерживали свою частоту сердечных сокращений для сжигания жира.

Как я сказал - есть различные изготовители этих устройств для мониторинга пульса, и я нашел, что они все хороши. Лично я привык к бренду Polar, потому пользовался им в течении нескольких десятилетий.

Купите себя хорошую пару обуви для ходьбы или кроссовок для бега. Вы знаете, что большинство этой изнашивается и портится приблизительно после 6 месяцев эксплуатации, так что не выходите на свою первую прогулку в пятилетней паре стоптанных теннисных туфель. Купите что-то с пружинкой внутри и классное на вид. Мой любимый бренд - Nike, но есть много брендов и много мнений. Одно предложение: купите пару, которая на вид немного более возмутительна и необычна, чем Вы обычно носите, потому что теперь с тем новым телом, которое Вы собираетесь построить, вы захотите привлечь к себе немного больше внимания, и представить себя в выгодном свете, так что лучше сделать этот скачок сейчас.

Купите себе спортивную одежду. Я предлагаю купить ее чуть-чуть тесной, что больше покажет Ваше тело. Таким образом, Вы не будете врать самому себе после первого же дня упражнений, что один день дал большой успех и это все, в чем Вы нуждались. Не скрывайте свой жир когда

Вы упражняетесь; щеголяйте им. Это помогает Вам быть мотивированными и ДВИГАТЬСЯ ПО СВОЕМУ ПУТИ.

Если Вы упражняетесь в Вашем доме, в конфиденциальной обстановке, одевайте как можно меньше одежды, занимайтесь вообще голышом, если возможно. Наблюдение покачивания и прыжков собственных жировых складок во время упражнений (если, конечно, Вы эмоционально устойчивый человек), может быть прекрасным мотивационным инструментом.

Другая вещь, которую я люблю - крутая шляпа бейсбольного типа, и не забывайте сгибать край, чтобы не выглядеть глупо. Кроме того, можно приобрести рюкзак или сумку на пояс. Компания Eagle Creek делает много замечательных сумок с хорошим дизайном и множеством полезных карманов. Компания North Face делает, как я думаю, лучшие рюкзаки, потому что они лучше повторяют контур Вашего тела, имеют пояс на талии, большие лямки с подкладкой и много полезных карманов.

Если музыка или мои ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ аудиозаписи стимулируют Вас и поддерживают в движении, купите плеер и легкие спортивные наушники. Фактически они больше похожи на ушные затычки, чем на наушники, а спортивные - желтые - не будут так легко закорачиваться (ломаться), когда Вы будете заливать их потом, или проливать на них воду.

Я мог бы продолжить вечно, но думаю, что Вы поняли смысл. КУПИТЕ СЕБЕ ИГРУШКИ, чтобы поддержать мотивацию и проводить время весело. Они стоят в 1000 раз больше своей стоимости, добавляя Вам годы жизни и оберегая Вас от больницы.

ТАК, ВОЗВРАЩАЕМСЯ К РАСТЯЖКЕ...

Одна из лучших систем растяжки - хатха-йога. Причем, как некоторые верят, это НЕ религия. Возможно, она была включена в некоторые, но сама по себе она религией не является. Это научная система растяжки, практики инверсии, глубокого дыхания и многих других вещей. Все позы разработаны, чтобы оказать давление на определенные органы, например - эндокринные, и различные железы тела, и это вызывает очистку, детоксикацию и построение здоровья. Это также увеличивает силу Вашего иммунитета.

Быть гибким не только гарантирует Вам наличие сильной спины, но гибкие люди также и живут дольше. Начните растягиваться сегодня!

ХОДЬБА

Ходьба - это настолько простой, и, в то же время, настолько мощный лечебный инструмент. Так что я хочу, чтобы Вы больше ходили. Я хочу, чтобы Вы ходили пешком туда, куда Вы обычно ездите на авто. Если Вы ездите на работу автобусом, выходите на несколько остановок раньше или позже и прогуливайтесь. Если Вы едете на лифте, выходите на несколько этажей ниже и идите до Вашего офиса по лестнице. Независимо от того как Вы будете это делать - ХОДИТЕ БОЛЬШЕ.

И когда Вы ходите, вспоминайте (глава 7) о глубоком дыхании и дышите глубже. Вдохните больше воздуха внутрь, и выдохните больше наружу из Ваших легких - это насытит Ваш кровоток большим количеством кислорода, и принесет его во все клетки Вашего тела. Это прекрасный первый шаг в обретении здоровья. И пока Вы там ходите, попробуйте немного походить босиком (см. главу 10). Выйдите в поле, или на пляж, или в лес, снимите свою обувь и фактически коснитесь земли, коснитесь планеты, на которой Вы живете. Это Вас заземлит. Это поможет Вам выпустить накопленный излишек энергии, находящейся в Вашем теле. Помните, что вся Ваша нервная система управляется электроэнергией. Ваше сердце бьется за счет электрических импульсов и Вы создаете статическое электричество. Так что снимите свою обувь и войдите в контакт с землей. ХОДИТЕ И ДЫШИТЕ. Это изменит Вашу жизнь.

ДВИЖЕНИЕ

СЖИГАНИЕ ЖИРА ПРОТИВ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЦА

Факты в начале этой главы должны заставить всех сжигать немного дополнительного жира. Лучшие движения для сжигания жира - это те, при которых Ваша частота сердечных сокращений держится устойчиво выше нормальной в течении определенного промежутка времени. Этот тип движения чаще всего называют "Аэробикой", что означает усиленное использование сердца и легких. Но теперь этот термин применяется для определения почти любого упражнения, которое удерживает частоту Вашего пульса, последовательно и непрерывно, выше нормальной.

Другими словами, такие упражнения, как настольная игра в монополию, хотя Вы во время них и можете иногда несколько раз подпрыгнуть в течении 2 - 3 часов, недостаточно СТАБИЛЬНЫ. Другие спортивные состязания, которые входят в эту категорию: гольф, теннис, бейсбол, футбол, даже тяжелая атлетика - потому что это занятия, при которых пульс то повышается, то понижается.

Секс может быть ритмичным и стабильным, и поэтому - аэробным, но учитывая, что среднее его время в Америке не превышает 3 минуты, он НЕДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЕН (смотрите мой информационный бюллетень Male and Female Sexuality GET WELL Newsletter).

То, в чем мы нуждаемся - это СТАБИЛЬНОЕ и ДОЛГОЕ или НЕПРЕРЫВНОЕ движение, которое будет поддерживать частоту Ваших сердечных сокращений, или пульс, определенное количество времени на определенном уровне.

КАК БЫСТРО И КАК ДОЛГО?

Есть различные диапазоны, в которых Вы можете держать частоту своих сердечных сокращений или частоту пульса выше нормальной, и некоторые из этих диапазонов, как известно, являются лучшими для общей тренированности. Другие диапазоны являются лучшими для тонуса сердечной мышцы, они иногда называемы кардио-диапазонами, а другие диапазоны пульса являются самыми эффективными для сжигания жира. Самый простой способ обнаружить Ваш

лучший диапазон сердечных сокращений, или пульса для сжигания жира, состоит в том, чтобы взять число 220 и затем вычесть Ваш возраст. Представим, что Вам 50 лет. Вот, $220 - 50 = 170$. Теперь Вы берете процент от этого числа. Большинство типов аэробных занятий держат сердечный ритм между 55 % и 85 % этого числа. 55 % - хороший диапазон для начала, если не в форме, а 65 %, как теперь полагает большинство гуру упражнений - лучший диапазон для сжигания жира. 75 % - 85 % от этого числа, как полагают - лучший диапазон для усиления сердечной мышцы, **НО НЕ ЛУЧШИЙ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА.**

Таким образом, 65 % от этого числа, низший уровень диапазона, как полагают, являются лучшей частотой пульса, которую нужно поддерживать **ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА.** Так что используя следующие вычисления, любой человек может определить свою лучшую частоту пульса для сжигания жира.

220 МИНУС (ВОЗРАСТ) УМНОЖИТЬ НА 65 %

= ЛУЧШАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА.

**220 МИНУС (ВОЗРАСТ) УМНОЖИТЬ НА ОТ 75 %
ДО 85 %**

**= ЛУЧШАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
СЕРДЦА.**

Необходимо держать пульс довольно устойчивым в этом диапазоне сердечных сокращений в течении приблизительно 45 минут, до 1 часа.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ, НАХОДИТЕСЬ ЛИ ВЫ В ЭТОМ ДИАПАЗОНЕ?

Самый способ - это просто начать двигаться, например - быстро ходить, и после нескольких минут проверить Ваш пульс. Не пробуйте это проделать несколькими пальцами на внутренней части Вашего запястья, как это делает медсестра в больнице. Вы можете выяснить, что этим способом пульс трудно найти и вообще неудобно пользоваться во время ходьбы. Как только Вы начнете двигаться, дышать и пыхтеть, как только появится пот, схватите себя за горло, как будто пытаетесь задушить себя одной рукой, но не настолько сильно. Не бойтесь поместить большой и прочие пальцы на сонную артерию, просто схватите себя за горло и если Вы будете двигаться достаточно интенсивно, то легко почувствуете удары пульса.

Затем, если Вы делаете вышеуказанное правой рукой, смотрите на часы на левой руке, и считаете сколько ударов пульса Вы почувствуете за определенное количество времени. Например, сколько ударов пульса услышали за 6, 10 или 15 секунд, а затем соответственно умножаете это число. Вам не нужно считать пульс в течении 30 секунд или целой минуты, потому что это слишком долго, это Вас замедлит, и замедлит частоту Ваших сердечных сокращений, что точно не то, что нам нужно.

ПОДСЧИТАЙТЕ УДАРЫ СВОЕГО СЕРДЦА ЗА 6 СЕКУНД,

УМНОЖЬТЕ ЭТО ЧИСЛО НА 10, ЭТО И БУДЕТ ВАШ ПУЛЬС ЗА МИНУТУ.

**ПОДСЧИТАЙТЕ СВОИ СЕРДЕЧНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ЗА
10 СЕКУНД, УМНОЖЬТЕ НА 6, ЭТО И БУДЕТ ВАШ ПУЛЬС
ЗА МИНУТУ.**

ПОДСЧИТАЙТЕ СВОИ СЕРДЕЧНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ЗА 15 СЕКУНД,

**УМНОЖЬТЕ НА 4, ПОЛУЧЕННОЕ ЧИСЛО БУДЕТ РАВНО ВАШЕМУ ПУЛЬСУ
ЗА МИНУТУ.**

ПРИМЕЧАНИЕ: Говоря в общем, если Вы можете продолжать нормальную беседу и звучать совершенно нормальными, то Вы тренируетесь недостаточно настойчиво. Если Вы можете поддерживать беседу, но Ваш голос немного заикается, и Вы хватаете воздух, иногда прерывая Вашу речь, тогда Вы находитесь примерно в правильном диапазоне сжигания жира. Если Вы не можете поддерживать нормальную беседу, Вы задыхаетесь и так пытаетесь, что не можете говорить, то Вы, вероятно, уже вне и намного выше Вашего диапазона для сжигания жира.

КАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО И КАК ДОЛГО?

В основном лучший тип упражнения - это ЧТО-УГОДНО, что хотите делать, и что также поддерживает частоту Ваших сердечных сокращений устойчивой в Вашем лучшем диапазоне для сжигания жира (либо в диапазоне для тренировки сердечной мышцы. В СНГ, надеюсь, пока нет проблемы ожирения, скорее как раз есть проблемы отсутствия тонуса; прим.пер.). Самое легкое и самое доступное - это ходьба. Да, у большинства из Вас, по крайней мере сначала, не должно быть никакой проблемы оставаться в Вашем лучшем диапазоне для сжигания жира посредством только быстрой ходьбы. (На этом этапе) Бег обычно не является необходимым. Ходьба - также отличный способ глубоко дышать, получить немного свежего воздуха и прогуляться по району, где Вы живете. Также это не утомляющий вид упражнения, и Вы не будете чрезвычайно уставать. Если Вы отказываетесь выходить наружу, или Вы живете в

Буффало и сейчас зима (я поддегивать - я рос в Рочестере) - купите себе беговую дорожку. На рынке есть множество разновидностей. Или пойдите в спортзал. Я никогда не смотрю телевизор, это не часть моей жизни, кроме случаев, когда я бегу на беговой дорожке, поскольку считаю такой бег довольно скучным. Я тогда немного смотрю телевизор, чтобы увидеть последние дурные известия, или последние сумасшедшие сообщения, чтобы выловить несколько рекламных роликов - и, таким образом, у меня появляется предмет о чем писать в моей колонке "Politically InCorrect". Вы можете также пойти в спортзал, где есть классы упражнений и бега на беговых дорожках. Ходить на различные курсы упражнений (по аэробике и сжиганию жира), или обнаружение приятеля для упражнений, или даже найм личного тренера - все это также увеличит Ваши шансы на успех.

Лучшее количество времени для движения составляет приблизительно 1 час. Этот временной промежуток дает Вам несколько минут, чтобы прогреться до Вашей цели - частоты пульса для сжигания жира, и несколько минут, чтобы остыть в конце, и у Вас всеравно набирается по крайней мере 45 минут аэробных упражнений в 65%-м диапазоне для сжигания жира.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы толстый или совсем не в форме, или вообще не привыкли к этим, или любым упражнениям, тогда лучше начинать с легких. Вам не будет выгодно заработать себе сердечный приступ, пытаясь стать здоровым. Так что в течении первых 2 недель просто прислушивайтесь к моим предложениям (больше ходить, дышать, считать пульс, стараться держать его в определенном диапазоне, подстраивая скорость ходьбы; прим.пер.) и стройте свой путь. Что наиболее важно - Вы должны потеть. Если Вы не потеете, то без разницы что говорят числа - Вы не сжигаете жир.

ЗА ПРЕДЕЛЫ ХОДЬБЫ

Танцуйте, плавайте, перекачивайтесь, прыгайте, ходите, скачите как Пасхальный кролик - мне безразлично что Вы будете делать, но только поднимите Вашу ленивую задницу и начните ее двигать.

ВЫВОД: движение своего тела, делает Вас более здоровыми, и увеличивает продолжительность жизни. На самом деле не правда, что если Вы отдыхаете, то Вы ржавеете на самом деле, если Вы отдыхаете, Вы УМИРАЕТЕ, так что выходите на улицу и начинайте двигаться.

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:
“ВСЕ БОЛЕЗНИ ВЫЗВАНЫ РАЗНЫМИ
ТИПАМИ БЛОКИРОВКИ, ЗАСТОЯ.
ЗАСТОЙ ЛИ ЭТО КРОВИ, ЛИМФЫ,
НЕРВНОЙ ЭНЕРГИИ, ПИЩИ,
ЭЛИМИНАЦИИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ,
ДУХОВНОЙ ВАШЕЙ ЧАСТИ - БЕЗ
РАЗНИЦЫ. УБЕРИТЕ БЛОК И
ЗАЖИВЛЕНИЕ НАЧНЕТСЯ НЕМЕДЛЕННО.”

ГЛАВА 9

ВОДНАЯ ТЕРАПИЯ (ГИДРОТЕРАПИЯ)

Самым быстрый, самый сильный и самый эффективный способ усилить циркуляцию Вашей крови и лимфы - это через применение **горячей и **холодной** воды.**

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Причина ВСЕХ болезней - это какой-то тип БЛОКИРОВКИ! Чего-угодно...поставки крови, лимфатической жидкости, нервной энергии, кислородного потребления, ассимиляции питания, физической блокировка, и даже эмоциональной и духовной блокировки. То, что я знаю -это когда любая область Вашего тела заболела, в нее блокирован доступ чего-то важного.

Кровь несет кислород и питание, приносит ЖИЗНЬ к каждой клетке и каждому органу в Вашем теле. Когда ток крови ограничен в любой области тела, та область заболевает. Если доступ крови блокирован, та область УМИРАЕТ!

ФАКТЫ

Холодная вода, примененная к поверхности тела, делает кожу белой. Это происходит потому, что она сокращает поверхностные кожу, мышцы и кровеносные сосуды и **выталкивает** поверхностный объем крови глубже в Ваше тело.

Горячая вода оказывает полностью противоположный эффект. Кожа краснеет, потому что горячая вода расширяет поверхностные кожу, мышцы и кровеносные сосуды, и **привлекает** больше крови на поверхность тела.

Чередую горячую и холодную воду на поверхности тела, Вы можете усилить свое кровообращение в той области больше, чем любым другим способом. **Усиление кровообращения ИЗЛЕЧИВАЕТ ВАС БЫСТРЕЕ. Это настолько просто.**

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

ЧТО ТАКОЕ ГИДРОТЕРАПИЯ?

Как профессиональной физиотерапевт, использующий в своей клинике многочисленные методы физпроцедур, я был свидетелем удивительной мощи прикосновения в заживлении людей. Если это делает правильный человек, это потрясающе сильно. Примените давление, энергию и сознание к телу человека правильным способом, и тело, разум и дух могут измениться. Работа над телом оказывает эффект на дыхание, кровообращение и температуру тела. Она перемещает кровь, лимфатическую жидкость и стимулирует нервы, она может вызвать эмоциональный катарсис и заживление, и еще много чего. Получение регулярных массажей, причем различных их видов - ЗАЖИВЛЯЕТ!

Другая сильно заживляющая физическая и эмоциональная терапия - гидротерапия (водная терапия). Эта удивительная лечебная терапия вышла из моды в Америке в прошлом столетии потому, что она включала наготу, а не потому что она не работала. Фактически, она все еще чрезвычайно популярна во многих других странах, где люди живут намного дольше и намного более здоровее, чем в Соединенных Штатах.

Все естественные целители старой школы использовали в их клиниках гидротерапию, наряду с травмами, режимами элиминации и детоксикации, пищевыми программами, упражнениями, эмоциональным и духовным заживлением.

В настоящее время люди проглатывают таблетку и ожидают чуда, но истинное и долгоиграющее здоровье нельзя получить настолько дешево. Иногда требуются много сознательных усилий и много тяжелой работы, чтобы в хорошем состоянии, и гидротерапия была частью ПРОГРАММЫ КАЖДОГО МОЕГО ПАЦИЕНТА, и значительной частью моей программы для неизлечимых.

Джон Харви-Келлогг(John Harvey-Kellogg) из Баттл-Крик, Мичиган лечил неизлечимых, используя гидротерапию, здоровые продукты и массажи. Также был великий натуропатический доктор по имени Бенедикт Ласт (Benedict Lust), который приехал в эту страну из Европы. У него был метод, который он назвал "Методом промывания крови", при котором он делал Вам горячие и холодные применения в течении восьми часов подряд. Это лечение стало всемирно известным за свою лечебную силу и способности. Отец Себастьян Кнейпп (Father Sebastian Kneipp) был целителем конца 1800-х годов. Его замечательная книга включает не только Гербарий, хотя она действительно содержит много изображений трав, и методов их использования. Но многие из этих старых книг по травничеству и заживлению также содержали многочисленные главы по гидротерапии, включая книги отца Кнейппа.

Методы лечения великих докторов и их книги содержали все типы водных методик лечения - как применять воду, какой температуры использовать воду, сила воды и где ее применить. В каждой из этих книг есть сотни подробных рисунков и изображений, описывающих различные методики.

Многие, много лет назад я хотел исследовать гидротерапию. Для этого я поехал в одну из последних действующих клиник гидротерапии в Соединенных Штатах. (Теперь прежде чем Вы будете слать мне письма - я знаю, что по всей Америке есть много спа-курортов, но я говорю о сильной, состоящей из 25 методов водолечения, пробирающей до костей гидротерапии. А не о спа.) Я хотел испытать заживляющую мощь некоторых этих прекрасных старых методов лечения, которое были в этой стране несколько лет назад, прежде чем исчезли. Я выбрал Хот-Спрингс, Арканзас, но был опечален увидеть, что все еще функционировали вроде бы только одна, или две из изначально 12 клиник, и ни одна из них не предлагала интенсивный лечебный курс гидротерапии, который они делали пятьдесят или сто лет назад.

Когда я вошел в эту клинику, что я увидел? Там были пожилые люди, они сидели по всему подъезду с опущенными головами, выглядели расслабленными, вялыми, транквилизированными и полупьяными, почти пуская слюни на пол. Это больше походило на санаторий для больных с расстройствами мозга, но я хотел увидеть то, что все еще предлагало это учреждение.

Так что я вошел и сказал: "Сделайте мне, пожалуйста, полный курс гидротерапии". Что же они сделали? Они поместили меня в горячую ванну, заставили меня выпить горячую воду. После этого они меня вынули, поместили в душ, и сильные струи холодной воды начали бить меня по всему телу, после этого я вошел в другую горячую ванную, после этого - в парилку, после они поместили меня в комнату, где все мое тело обложили горячими и ледяными компрессами, затем положили меня на кровать на несколько минут, чтобы я отдохнул, после этого меня погрузили в инвалидное кресло, и выкатили на порог, где я сидел со всеми этими другими людьми, уставившись в пол и пуская слюни. Теперь я понял, что эти люди не были больны церебральными расстройствами, с ними было все в порядке, просто они были РАССЛАБЛЕНЫ, ФИЗИЧЕСКИ КАЙФОВАЛИ, ИСЦЕЛИЛИСЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО И ДУХОВНО.

Вот когда я действительно понял ЧИСТУЮ МОЩЬ горячей и холодной воды и как она на Вас влияет, как она излечивает Ваше тело, разум и дух. НИЧЕГО СЕБЕ ГИДРОТЕРАПИЯ!

Я почувствовал в себе больше силы от 1 часа этого курса, чем за годы других методов лечения.

Слава Богу, эти клиники гидротерапии все еще оперируют по всей Европе. В Бельгии, Люксембурге, Франции, Германии, Италии, даже в предполагаемо нами консервативной Англии - они существуют. Фактически, когда я допишу эту книгу, я возьму несколько недель отпуска и

поеду Европу в то, что я называю "отпуск для гидропроцедур", где я посещу много клиник гидротерапии и наберусь воды.

ГОРЯЧАЯ ВОДА седатирует Вас, расслабляет Вас, и в то время, как она расслабляет Вас, она расслабляет и мышцы. Она также приносит всю кровь в Вашем теле на самую поверхность - вот почему Ваша кожа краснеет.

ХОЛОДНАЯ ВОДА ОКАЗЫВАЕТ противоположный эффект; она стимулирует Вас, она Вас будит. Она сокращает мышцы, и это уводит всю кровь, находящуюся на поверхности Вашего тела, глубже в органы.

Чередую **ГОРЯЧУЮ**, **ХОЛОДНУЮ** и затем опять **ГОРЯЧУЮ** воду, Вы приносите кровь к поверхности Вашего тела, затем посылаете ее в ядро, в центр Вашего тела, а затем снова к поверхности.

Эти методики намного сильнее и намного быстрее перемещают Вашу кровь, чем любой массаж, упражнения, или даже самый горячий кайеннский перец. А теперь только вообразите, что проделали все это вместе!

РЕЖИМ ГОРЯЧЕЙ И ХОЛОДНОЙ ГИДРОТЕРАПИИ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

Просто войдите в хороший теплый душ (смесь **горячей** и **холодной воды**) на несколько минут и расслабьтесь, затем, когда Вы готовы, быстро полностью выключаете **горячую** воду и принимаете полный удар **холодной** воды на все Ваше тело - повсюду, особенно на больные области, и не забываете про голову. Также полезно кричать, вопить, стонать, орать, трястись и делать все то, что само естественно приходит. На самом деле, естественных реакций выходит очень немного, потому что у нас были годы практики проглатывания эмоциональной экспрессии, так что разгрузитесь и кричите.

Приблизительно после 15-30 секунд, сколько Вы можете выдержать, снова медленно включите **горячую** воду, подождите несколько секунд, затем выкрутите ее до столь горячей, какую Вы сможете выдержать. Снова удостоверьтесь, что вода попадает везде в течении приблизительно 15 секунд, даже до минуты, если Вы можете. После снова постепенно включите горячую воду, затем настолько горячую, насколько можете выдержать.

Если Вы меня правильно поняли, то Вы будете только включать и выключать **горячую** воду, но **холодная вода** будет бежать всегда.

Как только Вы приобретете в этом навык, я хочу, чтобы Вы делали 7 повторяющихся чередований **ГОРЯЧЕЙ** и **ХОЛОДНОЙ** воды, это - 7 раз **ГОРЯЧАЯ** и 7 раз **ХОЛОДНАЯ**.

Если Вы будете делать этот **ГОРЯЧИЙ** и **ХОЛОДНЫЙ** контрастный гидротерапевтический душ на какой-либо больной области Вашего тела, или на какой-либо застойной области, области с болями, на какой-либо кисте, фурункуле, раке, телесном повреждении, наряду с другими программами в этой книге, то следующая вещь, которую Вы заметите - что Ваша проблема ушла.

P.S. Не глупите. Если Вы имеете историю какой-либо болезни сердца или болезни органов кровообращения, то идите по этой программе более медленно, используя Ваш прекрасный здравый смысл.

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

"НЕТ НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА САМОГО СЕБЯ И ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗЛЕЧИТЬ СЕБЯ ОТ ЧЕГО-УГОДНО."

ГЛАВА 10

ЕСТЕСТВЕННАЯ ОДЕЖДА

Носите хлопковую (котоновую), шерстяную, льняную, шелковую и другую одежду из натуральных естественных волокон.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Ваша кожа действительно дышит, и для того, чтобы она дышала, ее нельзя закрывать и изолировать. Представьте пластиковую по всему телу, или изоляцию тела несколькими слоями лака. Это может в конечном счете убить Вас, потому что Ваша кожа должна дышать!

ФАКТЫ

• Ваша кожа - удивительный орган. Она абсорбирует пищевые вещества, превращает солнечный свет в витамин D. У нее есть своя собственная иммунная система, и она также может устранить до 5 килограммов отходов в день в виде газов, жидкости и полутвердой массы.

- Синтетические волокна вроде полиэстера, нейлона, лайкры и спандекса НЕ дышат. Из них может получиться хорошая одежда без складок, их легко мыть и легко носить, но они не допускают к телу воздух, и не выпускают наружу продукты элиминации Вашей кожи.
- Ваше тело, в его нормальном ходе метаболической функции, создает электричество. То, что Вы носите на своих ногах, может ограничить выход этого накопленного лишнего электричества за пределы Вашего тела. Если его не убрать и не разрядить, это накопленное электричество вызывает нервозность, беспокойство, напряженность, бессонницу, эмоциональный и физический стресс, которые могут спровоцировать болезнь.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Часто опускаемый, но важный аспект создания новой здоровой жизни - это перестройка одежды. Другими словами, когда Вы излечиваете свою болезнь, Вы также создаете новое здоровое тело, разум и дух. Буквально нового себя!

В моей клинике, многие из пациентов, которые приходили меня увидеть, умирали от их болезни. Чтобы такие больные пациенты могли естественно себя излечить, они должны были изменить КАЖДЫЙ аспект своей жизни. Часто после нескольких месяцев на моих программах большинству пациентов приходило внезапное понимание. Часто они лежали на моем диагностическом столе, говорили со мной, когда внезапно вдруг быстро садились, у них на лице появлялся потрясенный и даже тревожный взгляд и они восклицали: "Я уже даже не знаю, кто я такой." Я часто вопил: "ОТЛИЧНО!" - потому что раньше Вы были раком, или болезнью сердца или умирающим.

Обычно в это время я предлагал своим пациентам взять новое имя, или изменить внешний вид. Я уже заставлял их раньше носить одежду из естественных волокон, но на данном этапе мы уже хотели чего-то модного.

Арт Линклеттер был прав - люди забавны. Во время жизни очень много вещей кажется настолько важными: наша прическа, наша комплекция, стиль одежды, то, как мы выглядим в глазах других людей, что думают другие. Я не говорю, что все эти вещи не важны, но интересно то, что когда внезапно мы сталкиваемся со смертью, все наши взгляды на жизнь меняются. Мне очень повезло иметь этот опыт близкой смерти в раннем возрасте 16 лет. Когда находишься под угрозой смерти, то, что часто было важно, теперь кажется тривиальным. Мои пациенты часто замечали: "Я не могу поверить, что когда-то даже обращал на это внимание." И другие вещи, которые мы считали само собой разумеющимся, как например еда, дыхание, смех и сон, теперь, становились очень важными.

Почти всегда, после огромного спасительного благоприятного поворота с заживлением, мои пациенты прекращали быть так обеспокоенными о том, что другие люди могли бы подумать о них, или об ихнем виде. Часто именно это беспокойство

и способствовало их болезни. Теперь они наконец были готовы делать то, что они хотели делать, возможно впервые в их жизни, и носить то, ЧТО ОНИ ХОТЕЛИ НОСИТЬ.

Я говорю Вам, то, что Вы не должны ждать предсмертного часа, чтобы дать себе разрешение носить тот вид одежды, которую ВЫ ЛЮБИТЕ! И выглядеть таким образом, как Вы этого хотите. Делайте то, что Вы любите. ДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕГОДНЯ, СЕЙЧАС! Для каждого

человека этот опыт отличается. Для меня это была возможность носить менее обтягивающую одежду, которая не так сильно сковывает движения. Мое новое здоровое тело хотело больше двигаться и больше растягиваться, так что свободные, мешковатые штаны и штаны для карате ги более соответствовали моему новому стилю. Так как я был более активным, то спортивные куртки, штаны, футболки и более повседневная одежда теперь подходили лучше, а также такая одежда, которую я мог снимать\одевать в зависимости от своего графика разминок и физической активности. Некоторые из моих пациентов имели полностью противоположные желания, и хотели носить более обтягивающую одежду, чтобы хвастаться новым здоровым и тренированным телом, над создание которого они так усердно работали.

Как только Вы начинаете петь свою собственную песню, Вы наконец понимаете, что Вы являетесь самым классный, Вы устанавливаете тенденции. Люди замечают Ваше отношение, и они хотят Вас.

Так что давайте выйдите и найдите новую одежду из естественных волокон. Это не трудно. Если Вы не можете найти тот типы одежды, который Вы привыкли носить, но сделанный теперь из хлопка или шерсти, то рискните и поэкспериментируйте с новым стилем одежды. Мы сейчас создаем нового, более здорового Вас, и этот новый человек должен выглядеть немного отлично от старого. Раз уж Вы начали, попробуйте поэкспериментировать с еще несколькими цветами, более экстремальными, чем те, что Вы обычно носите.

АХ ДА, ВАШИ НОГИ

Спросите любого электрика - если Вы положите палец в лампы, то Вас ударит током, но это не будет смертельно. Это потому что Вы, вероятно, одеты в кроссовки и стоите на ковре или деревянном полу. С другой стороны, если Вы положите палец в патрон и будете босиком стоять на земле или в луже воды, то Вы станете человеком-сварочным-электродом. Вы сгорите, сжаритесь и, возможно, умрете. Это потому что теперь Вы ЗАЗЕМЛЕНЫ.

Быть заземленным просто означает, что Ваше тело находится в контакте с землей, и оно теперь полностью замыкает электрическую цепь в землю. Электричество теперь может пройти через Вас и пройти из Вашего тела в землю. "Не пробуйте этого дома, я - профессионал."

Каждую секунду Вашей жизни Ваше тело создает электричество. Это не какой-то новомодный фокус-покус; это - медицинский и научный факт. Ваше тело действительно создает электричество. Когда врач подсоединяет прокладки и провода электрокардиограммы к Вашей груди, или прокладки и провода электроэнцефалограммы к Вашей голове, он фактически измеряет электричество, которое Ваше сердце и Ваш мозг создают, производят и используют.

Большинством людей в современной жизни создает много электричества, но оно наращивается их теле и никогда не получает шанс рассеяться или выйти.

Единственный способ, которым это электричество можно разрядить, точно так же как и с вышеописанной электрической цепью - это Вашим голым телом, или, по крайней мере, Вашими босыми ногами, войти в контакт с землей.

СОЛНЕЧНЫЕ И ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Сто лет назад натуропатические и медицинские больницы знали заживляющую мощь от получения солнца и свежего воздуха каждый день, от прогулок снаружи, от пребывания снаружи голышом, чтобы солнце светило на все Ваше тело, чтобы воздух мог свободно покидать тело, а босые ноги ходили по земле - все эти действия были известны как важные лечебные инструменты.

Ну, ничто не изменилось, и они все еще сегодня таковыми являются, за исключением того, что у большинства людей нет места это все делать, и это больше не политкорректно. Хотя эти дела по прежнему правильно заживляют.

Я раньше советовал моим пациентам ночью выходить голышом по крайней мере на их задний двор, и там ходить, бегать, кататься по траве. Это приносило им целый мир хороших вещей. Но если все остальное делать не получается, снимите, хотя бы, носки и обувь прогуляйтесь босиком, погружая голые ступни в траву или в землю. Это можно делать и на ночь, в течении 15 минут. Это Вас заземлит в достаточной степени, и поможет вывести накопленное и застоявшееся физическое электричество.

Если Вы можете, то абсолютно лучший вариант - войти в воду. Давайте прыгните в океан, в озеро, в ручей, в лужу наконец, обрызгайте себя из шланга или выверните на голову ведро воды, вообще - ПРОМОКНИТЕ! Намочиться - это было одним из самых сильных методов лечения, которые я применял в своей клинике. Я буквально имел обыкновение выводить пациентов на прогулку на пляж перед моей клиникой, и когда они меньше всего этого ожидали, я толкал их в воду, даже в одежде, и летом и зимой. Это было мое секретное оружие, чтобы вылечить бессонницу и прочие болезни.

Наконец, просто помните, что нужно по возможности ходить босиком так много, как Вы только можете. Несколько лет назад я решил сделать месячное обувное голодание и в течении 30 дней ничего не носить на моих ногах. Я даже ходил на встречи в костюмах, в городе, в рестораны и вообще везде, и Вы знаете что произошло? НИЧЕГО, никто даже не заметил, так что не переживайте и пускайтесь во все тяжкие!

ГЛАВА 11

ЕСТЕСТВЕННАЯ УБОРКА

На Вашем теле и в Вашем доме, начните использовать естественные очистительные средства, или не используйте их вообще.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

То, что Вы используете для гигиены тела и уборки в доме, убивает Вас.

ФАКТЫ

Со времени Второй мировой войны было разработано более чем 72 000 новых синтетических химикалий, и меньше чем 2 % из них были проверены на токсичность. Многие из них доказано вызывают врожденные дефекты, рак и повреждения печени, почек и мозга. Большинство из них никогда не проверялось на эффекты от длительного использования.

В дома среднестатистического американца сейчас есть более ядовитые химикалии, чем химической лаборатории начала 1900-ых годов.

Национальный институт безопасности и здоровья труда (The National Institute of Occupational Safety) нашел более 2 500 ядовитых химикалий только в обыкновенной косметике, которые вызывают раковые опухоли, болезни репродуктивных органов и мутации у будущих детей.

В недавнем исследовании ЕРА пришли к заключению, что воздух внутри американских домов ДО 70 РАЗ более загрязнен, чем воздух снаружи, и что ядовитые пары от распространенных домашних моющих средств вызывают рак.

Обыкновенный отбеливатель был связан с вызыванием рака молочной железы, наряду с детергентами в прачечной, домашними моющими средствами и пестицидами. Отбеливатель был также связан со стерильностью у мужчин и проблемами поведения у детей.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Я рос в невероятных пятидесятых, где я даже ни слова не слышал о загрязнении, все препараты были "чудодейственными лекарствами", а моя мать, у которой были, предположительно, седые волосы (а в действительности - синевато-пурпурные, но мы ей об этом не говорили), ну, в общем, ее раковина, шкафчик и тумбочка были заставлены бесконечными удивительными предметами для красоты и ухода за собой. Наша кухня, и прачечная в подвале были химическим

золотым рудником, лучшим, чем большинство наборов химии для подростков сегодня, где я и мой брат могли сделать что-угодно, за исключением ядерных боеголовок.

Но за последние полстолетия мы поняли, точно так же, как и с фармацевтическими препаратами, что многие из этих, предположительно, "безопасных" уборщиков, кондиционеров и предметов ухода за собой, чрезвычайно ядовиты. Некоторые - даже смертельны.

Натуральные продукты, возможно, тоже не прекрасны, но весь материал, маркированный "естественным", намного лучше чем то, что мы покупаем в обычном магазине. И я не хочу, чтобы Вы использовали любые дезодоранты, или духи, или одеколон. Если Вы пахнете, Вы можете использовать немного чистых растительных эфирных масел, но духи из масел растений. Удостоверьтесь, что все мыла, которыми Вы моетесь с и все, что входит в контакт с Вашим телом, является естественным, и не содержит никаких ядовитых химикалий. Я имею в виду все - от мыла для тела, шампуней и кондиционеров для волос, до зубной пасты, жидкости для полоскания рта, зубочисток, зубных нитей, увлажняющих кремов и лосьонов - ВСЕ! И не забывайте про свои краски для волос, лаки, спреи, гели и проч. Вы, мужчины, также. Эти химикалии входят в тело прямо через поры Вашего скальпа и циркулируют в Вашем мозгу. Вот, вероятно, почему мысли некоторых людей столь же жесткие, как и их волосы.

И НИКОГДА, НИКОГДА, НИКОГДА не пользуйтесь антиперспирантом. Ваше потоотделение тела и кожи - это устранение ядов и отходов, элиминация и если Вы это останавливаете, Вы заталкиваете яды обратно в Ваше тело. Если от Вас плохо пахнет, а это часто некоторое время происходит у людей в процессе их выздоровления, покрывайте этот запах чистыми растительными эфирными маслами.

Смотрите, я родился ночью, но не вчера ночью. Я знаю, что не все из магазина здорового питания обязательно лучше, просто больше вероятности, что оно лучше. Я также знаю, что такие продукты стоят больше, но не надо на себе экономить, когда дело доходит до заживления болезни и обретения здоровья.

И пока Вы задумались, достаньте все те баночки и бутылочки из Вашего шкафчика и отнесите их на точку утилизации токсичных материалов. В десятках тысяч независимых исследований, проводимых во всем мире, обыкновенная бытовая химия, от универсальных обезжиривателей и мойщиков окон до обычных кухонных предметов, таких как пластиковая обертка, **было доказано, что приносит вред здоровью, если вообще не подвергает его серьезному риску.**

Я помню видел одну передачу на общественном телевидении приблизительно 10 лет назад, в которой показывались результаты обычных чистящих средств на людях, которые никогда их не использовали. Я помню как виде примитивных аборигенов, которые в основном жили голые и в лесу, заставили одеть типичную одежду, которую мы носим каждый день, которая была выстирана в типичном мыле из прачечной, и в течение нескольких часов до нескольких дней, эта одежда обжигала их кожу. У многих были настолько серьезные химические ожоги, что их пришлось госпитализировать, и, как я помню, некоторые умерли.

Единственная их отличие от нас - то, что мы были так отравлены на протяжении очень многих поколений, что наши тела выработали некоторую сопротивляемость этой химической атаке. Но в прошлое десятилетие многочисленные научные и медицинские исследования подтвердили, что на многие распространенные заболевания в Америке эти продукты отрицательно воздействуют, если не непосредственно их вызывают. Разные виды раковых заболеваний, таких как рак легких, рак печени, рак поджелудочной железы, рак крови (лейкоз), рак мозга, рак толстой кишки и рак почек - все были связаны с контактом с ядовитыми химикалиями.

Фактически, с почти всеми видами рака сегодня, ведущим преступником получается поражение токсическими химикалиями.

Когда среднестатистический человек это слышит, он часто ищет повода обвинять во всем местные свалки мусора, тяжелую промышленность или электростанцию. Хотя эти отрасли промышленности могут делать свой вклад в проблему, уровень выделения ядовитых химикалий и газов намного выше в среднем домашнем хозяйстве, чем в воздухе вне дома - даже в больших городах (смотрите "ФАКТЫ" в начале этой главы).

ВЫВОД: ОЧИЩАЙТЕ СЕБЯ И СВОЙ ДОМ, НО НЕ ДЕЛАЙТЕ СЕБЯ БОЛЬНЫМ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ ДЛЯ ОЧИСТКИ.

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

**“ЗАВТРА - ЭТО ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ И
ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ СЕГОДНЯ!”**

ГЛАВА 12

ПРЕКРАТИТЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

**Прекратите смотреть телевизор, особенно новости. Просто
выключите его!**

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

У людей, которые смотрят телевизор больше двух часов в день, присутствует значительное увеличение интенсивности любой серьезной болезни, известной человечеству. Я говорю о каждой болезни - от диабета и артрита, до болезней сердца, инсульта и рака.

Это частично происходит из-за того, что люди сидят и не двигаются, перекусывая тяжелой пищей и джанк-фудом. Также это происходит от того, что Вас эмоционально стимулируют, но обычно в отрицательную сторону.

ФАКТЫ

- У 99.99999999999999999999999999 % людей во всем мире сегодня был довольно хороший день, или, по крайней мере, обычный, средний.
- Просмотр новостей по телевизору уменьшает способности Вашей иммунной системы защищать Ваше тело от болезни - это доказано с научной, и с медицинской точки зрения.
- Американские исследователи нашли новое неопровержимое доказательство, что люди, которые проводят долгие часы перед телевизором, имеют повышенный риск получить болезнь Альцгеймера.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ ?

КАК Я УЖЕ СКАЗАЛ, 99.9999999999999999999999999999 % ЛЮДЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ ПРОЖИЛИ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ДОВОЛЬНО ХОРОШО, ИЛИ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ - ОБЫЧНО, КАК ВСЕГДА.

[illegible]

И единственные короткие перерывы между этими 30 или 60 минутами сжатого и сконцентрированного погрома и безумия - это быстрая реклама, чтобы Вы ели больше сахара, тяжелую пищу, принимали больше лекарств, использовали в Вашем доме более ядовитые химикалии, и возможно даже купили видеоматериал, в котором собраны худшие бедствия и полицейские перестрелки, настолько плохие, что на телевидении они были подвергнуты цензуре и вырезаны, но Вы можете купить их всех на одном диске и смотреть много раз.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ УДАР

Когда моему сыну было 3 года, и у нас были редкие просмотры телевизора - мы смотрели мультфильм "Рорейс", я пошел взять нам напиток, а они прервали передачу, чтобы показать живую съемку человека, который припарковал свой автомобиль на середине моста в Лос-

Анджелесе, остановив движение во всех направлениях. Когда к нему подошла полиция, он вытащил оружие и они отступили. Тогда он вытащил баннер и бросил его так, чтобы было видно телекамерам. На баннере была надпись: "Моя НМО меня нае..ла!" (health maintenance organization - одна из негосударственных организаций по страхованию здоровья; прим.пер.). После этого он вытащил дробовик и когда он засовывал ствол себе в рот, все камеры под различными углами приблизили картинку. После этого мужчина поджог себя (до этого он облил себя бензином), и затем дернул спусковой крючок ружья, что разорвало всю заднюю часть его головы и разбрызгало мозги на полгорода - все это зрелище в красивом цвете, и с цифровым звуком. До этого момента моей жизни, я смотрел телевизор очень мало, но в тот день я телевизор как выключил, так с тех пор никогда и не включал.

На днях я кому-то сказал, что вообще не смотрю телевизор, и что я перестал это делать несколько лет назад. Люди поглядели на меня абсолютно потрясенно, а затем - с опаской, как будто я был инопланетянин или псих. А затем один сказал: "Ну, Вы, по крайней мере, смотрите новости, не так ли?" А я ответил: "Нет, я и новостей не смотрю." После этого они больше не могли скрыть полного ужаса на лице. Почти испуганным и дрожащим голосом они сказали: "Но как же Вы узнаете что происходит в мире?"

С каких это пор телевизионные новости являются тем, что действительно происходит в мире? Они точно не являются отражением того, что я вижу и слышу каждый день. Это не реальность, или, по крайней мере, не действительность в пропорции ко всем людям на земле.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ

Защитите себя от разлагающего разум физического, эмоционального и духовного насилия. Сделайте свой дом храмом. Сделайте свой дом священным местом. И возможно лучший способ начать этот процесс - выключить телевизор.

Теперь давайте сделаем дальнейший шаг. Не приносите в Ваш дом ничего, что не способствует Вашему физическому, духовному и эмоциональному процветанию. Так что если Вы хотите есть плохую еду, или выражать плохие эмоции, или делать что бы то ни было отрицательное, делайте это вне своего дома. В то же самое время, Вы также захотите вынести некоторые вещи из Вашего дома, в которых Вы уже больше не нуждаетесь, и которые делают Вас больными. Это событие пододвигает нас к шагу номер 13.

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:
“ВЫЗДОРОВЕТЬ ЛЕГКО. ЭТО ЧТОБЫ
ЗАБОЛЕТЬ ТРЕБУЮТСЯ ГОДЫ

ПОСТОЯННОЙ, УПОРНОЙ И ТЯЖЕЛОЙ РАБОТЫ.”

ГЛАВА 13

ВЫБРАСЫВАЕМ МУСОР

Заживление опасного для жизни дегенеративного заболевания требует серьезной, изменяющей жизнь программы. Я нашел, что избавление от 1/3 Вашего имущества - один из самых мощных лечебных инструментов, которые я применял в клинике.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Ваше имущество берет на себя Ваше внимание и фокусировку. Избавление от 1/3 того, что Вы имеете, является шоковой терапией. Это дает Вам на 33 % больше фокуса на заживление. Это громадный призыв к действию.

Также, у ВСЕХ есть такое имущество, которое является бременем, вместо того, чтобы делать их жизнь более легкой, более радостной и вносить вклад в общее благосостояние. Вместо этого, данное имущество добавляет стресс, делает Вас больными и убивает Вас!

ФАКТЫ

- Когда у кого-то присутствует дегенеративное заболевание, то что-то, что они имеют, делает их больными, убивает их. Я никогда не видел исключения из этого правила (смотрите истории болезни двух пациентов на следующей странице). Вы будете также увидеть на примере моих пациентов, что избавление от того, что я называю "ядовитым имуществом", часто создает эмоциональную очистку, которая служит огромным скачком вперед в Вашем физическом заживлении.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Я обычно называл этот процесс в своей клинике - "trashing" (разгром, выброс мусора, хлама; прим.пер.). Похороните свое имущество прежде, чем оно похоронит Вас. Вы знаете о чем я говорю - тот хлам, который есть в Вашем доме. Возможно, Вы думаете, что весь этот мусор является бесценными реликвиями, но Вы сами знаете, что это не так.

Возможно - это те старые запчасти в Вашем гараже, которые, как Вы думаете, возможно когда-то Вам понадобятся, но этого никогда не будет.

По-моему, Ваши дети когда-то Вас помянут недобрым словом, когда Вы умрете и им придется распродавать все это барахло за 15\$. Сэкономьте им время, избавьте от проблем и эмоциональных терзаний, и, в то же время, сделайте себе заживляющее одолжение, и избавьтесь от всего этого сейчас же. **ВЫБРОСЬТЕ ЭТО!**

Как насчет той обувной коробки, шкафа с файлами или ящика, полного бумаг, которые, как Вы думаете, настолько важны, и таким образом Вы не можете их выбросить? Вы думаете, что все это важно, и планируете однажды все это перебрать? Поверьте мне, Вы никогда до этого не доберетесь, но мысли об этом будут увеличивать Ваш стресс. Сделайте себе гигантское одолжение. Проводите эту коробку к мусорному ящику. Позвольте ей уйти. Бросьте ее в урну и крикните: "УРА!!! Спасибо, доктор Шульце!"

Если Вы выбросите одну треть всех вещей в своем доме, одно только это будет сильным заживлением само по себе. Помните, что все эти вещи - это не Вы, и они отвлекают Вас от жизни, и они сделают Вас больными. **ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВСЕГО ЭТОГО.**

ПОСЕЩЕНИЯ НА ДОМУ

Я люблю приемы на дому. Хотя они теперь - вещи из прошлого, наряду с виниловыми пластинками и магнитными лентами - я все еще советую всем практикам, читающим эту книгу, делать их. Они являются ПРЕКРАСНЫМ РАЗОБЛАЧЕНИЕМ. Я часто обнаруживаю ядовитое имущество, и когда мы от него избавляемся, у моих пациентов происходит громадное заживление.

Обычно я говорю каждому новому пациенту, что хотел бы его видеть приблизительно 10 визитов, одно посещение раз в две недели, чтобы таким образом вся их программа занимала приблизительно 20 недель. В этот промежуток времени, я даю моим пациентам ряд естественных лечебных проектов и программ, которые они должны сделать, вроде "Программы пицци для построения здоровья", "Программы детоксикации кишечника" и моей "5-дневной программы очистки и детоксикации". К концу 10 посещения, или через 20 недель, мои пациенты чувствуют себя лучше, чем когда-либо за годы до этого, если не за всю их жизнь. И конечно, почти всегда их заболевания и расстройства исчезают.

Но всякий раз, когда у пациента было дегенеративное заболевание, или опасная для жизни болезнь, мне часто было нужно больше 10 посещений офиса. Я также хотел узнать их получше и стать с ними более близким. Точно так же как и любому хорошему детективу, мне требовалось большее количество фактов, даже, так называемых, "тривиальных", чтобы разобраться с делом. Таким что на третий или на четвертый визит я назначал им прием у них дома, и сам шел к пациентам домой, вместо того, чтобы они шли ко мне.

Часто мои пациенты думали, что это является немного странным, потому что в наши дни так больше не делают, но я им очень ясно объяснял, что нельзя выбрать будет ли мой визит в их дом, или нет - он будет, это важная и необходимая составляющая процесса.

Когда я добирался до их дома, то говорил пациенту, что хочу полную экскурсию по всем без исключения комнатам. Я мог видеть, что они уже начинали нервничать. Я часто хотел начать с гостиной и спальни, и ванной. В конце концов, я уже итак знал, что они выбросили всю свою

тяжелую пищу, чтобы произвести на меня хорошее впечатление, так что кухню я оставлял на потом.

Я очень хорош в том, что я делаю. Я - ВЕЛИКИЙ детектив, так что обычно в течении первых 10 минут, я нахожу вещь настолько ядовитую, что она их убивает.

КОЛИТ, ВЫЛЕЧЕННЫЙ НЕМЕДЛЕННО

Я принимал молодую пациентку у нее на квартире. Ей было 19 или 20 лет, и у этой девушки был настолько плохой колит, что она несколько дней не ходила на работу. Ее работодатель волновался, и я зашел проверить как у нее дела в качестве одолжения ее работодателю. Она не была моей пациенткой, но знала обо мне и ожидала меня. Она имела постоянные поножы на диарею испражнения, приблизительно 20 в день, и была очень больна.

Мы говорили в течении только одной минуты, и я заметил как в необычном и на очень видном месте на ее пустой стене в спальне висит ее диплом об окончании колледжа. Она выпустилась с отличием, одна из лучших учениц своего класса - что-то, чем много людей гордятся. Когда я сделал по этому поводу ремарку, я немедленно увидел, как изменился весь язык ее тела. Я начал дальше углубляться в эту тему, и тут ей стало плохо.

Как выяснилось, она мне рассказала, что абсолютно ненавидела колледж, каждую минуту, каждый час, каждый день, каждую неделю, каждый месяц и каждый год. Оказалось, что ее родители сказали, что они не будут продолжать поддерживать ее, откажут ей в финансовой поддержке, если она не поступит в колледж. У нее не было выбора. Она пошла туда и ненавидела там каждую проведенную минуту, и все же она поместила свой диплом на самое видное место во всей комнате.

Я спросил ее, могу ли я рассмотреть его поближе. Она выглядела немного нервной, но сказала: "Да", - так что я снял его со стены для более близкого осмотра. Я тогда спросил ее, могу ли я рассмотреть его еще ближе, и фактически вынуть из застекленной рамки. Она сказала: "Нет", - но я объяснил ей что, если я буду ей помогать, то должен все очень близко рассматривать. Я думаю, она тогда подумала, что я ищу в комнате место расположения некоторого редкого грибка, или легионеллы и, выглядя очень нервной и возбужденной, но шатким голосом, она сказала: "Хорошо, можете его достать".

Когда я достал ее институтский диплом из рамки, я понял, что нарвался на золотую жилу. Девушка вся напряглась. У нее по щекам побежали слезы, она начала плакать и что-то лепетать. Я люблю лепет: именно в это время выходит наиболее важная информация. Она фактически начала диалог с ее родителями, вроде: "Я же вам говорила насколько я ненавижу колледж, а вы никогда не слушали и заставили меня туда ходить". Она даже забыла, что я находился в комнате, а я сказал ей: "Эй! А ну глянь-ка", - и порвал ее диплом пополам.

Ну, это оказала на ее тело больше влияние, чем если бы я в нее два раза выстрелил из Магнума 44 калибра. НИЧЕГО СЕБЕ - она сперва полетела спиной вперед на кровать, а затем немедленно рванула вперед - точно так же, как на пленке с Джоном Ф. Кеннеди, когда его застрелили в Далласе. Она немедленно сжала свой живот от боли, глянула вверх на меня и начала задыхаться, видя что я продолжаю рвать его пополам снова и снова. Ее вырвало.

В общем, по этой пациентке и ее колиту - с изменением пищевой программы, после применения Кишечной формулы #2 и несколько дней времени, ее колит закончился и никогда более не возвращался. Я нашел раздражитель ее колита. Ежедневное напоминание худших лет ее жизни и ее разрыв с родителями. Я избавился от этого, и она излечила себя.

ВЫЛЕЧЕННЫЙ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У меня была пациентка со злокачественной опухолью груди. Это была первая ее встреча с раком, и она ее убивала. Во время посещения ее дома, когда она вела меня по коридору, после того, как я увидел ее спальню, я заметил запертую дверь. Я попросил, чтобы она открыла ее, а женщина сказала: "О, нет. Я не открывала эту комнату уже много лет". "Тем больше причин все-таки ее открыть" - подумал я, и попросил, чтобы она достала ключ. Она сделала это совсем неохотно, и я понял, что тут что-то есть.

Когда я наконец заставил ее открыть дверь, то обнаружил комнату, похожую на детский музей, застывший во времени, довольно путающий - детская мебель, игрушки, игры и все такое. Большая часть этих вещей была закрыта покрывалами. Я попросил, чтобы она объяснила что это, и она мне сказала, что это комната ее дочери, умершей еще ребенком несколько лет назад. Я полагаю, что ребенку было приблизительно 8. Я мог видеть, когда был в комнате, что этой женщине было чрезвычайно больно здесь находиться.

Я слышал, как люди говорят, что родитель никогда не должен переживать своих детей, и как родителем, я могу полностью понять эту логику. Родитель никогда не готов иметь дело со смертью своего ребенка. Но я мог видеть, что эта комната была для нее ее непогрешенным ребенком, могилой, и она должна была ходить мимо нее много раз каждый день, и я могу вообразить, какое горе, гнев, печаль и ад проходили в этот момент через ее разум и тело. И я знал, что эта комната должна исчезнуть.

Мы сели, и я сказал ей, что эта комната должна быть демонтирована, открыта, вычищена и превращена во что-то новое. Она спросила меня, что она должна сделать со всеми вещами ее дочери, а я сказал, что она должна их выбросить. Она начала плакать и смотрела на меня так, как будто я был психически больным. Грудь женщины предназначена для вскармливания детей, так что в этот момент я не только точно знал, что она должна была это все выбросить, но она должна была сделать это СЕЙЧАС ЖЕ, и я ей так и сказал.

Я был довольно убедителен. В конце концов - это был вопрос жизни или смерти. Я заставил ее вынести и вытянуть все на задний двор к большому мусорному контейнеру. Какое это было зрелище. Она это делала с истеричными рыданиями, соплями, слюнотечением и рвотными позывами. На второй ходке у нее вдруг появилась невероятная, очень острая боль в груди, и потом удвоилась. Она сказала, что это была худшая боль, которую она когда-либо чувствовала в той груди. Я сказал ей продолжать, и это заняло у нее большую часть дня. Был момент, когда она упала на дорогу и ободрала обе коленки до крови, а я только просто позволил ей лежать там и плакать. Я говорил это и раньше: сочувствие(sympathy) находится в словаре между дерьмом(shit) и сифилисом(syphilis), и я НИКОГДА не видел, чтобы оно кому-то помогало излечить себя, НИКОГДА.

Я не совсем садистский ублюдок, но я действительно позволял ей корчиться в своем опыте. Я не хотел что-либо уменьшать. Фактически, я был там, чтобы этот процесс продолжался и я бы подталкивал ее вперед.

Вобщем, оказалось, что это был абсолютный поворотный момент для этой женщины. Она продолжала эмоционально хоронить свою дочь, а также лечить рак ее молочной железы. Я время от времени с ней разговариваю, и она с возрастом поправляется, и ее рак никогда больше не возвращался.

Отметьте: истории моих пациентов часто показывали, что у людей, которые заболевают раком, почти всегда есть некоторый ужасный опыт во время предыдущих двух лет до того, как появился рак, опыт, с которым они не могли справиться.

ВЫВОД...

**ВЫБРОС МУСОРА, ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАКОПЛЕННЫХ ТОКСИЧЕСКИХ
ОТХОДОВ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, СТОЛЬ ЖЕ ЗАЖИВЛЯЮЩИЙ, КАК И
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТОКСИЧЕСКОГО МУСОРА В ВАШЕМ ТЕЛЕ.**

ГЛАВА 14

ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ

Будьте смелы, сделайте прыжок и прокричите вслух: Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ! Все это начинается прямо здесь, ПРЯМО СЕЙЧАС!

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Если Вы целый день ходите вокруг сморщенные, без любви к тому, что Вы делаете, без любви к себе, то приготовьтесь, потому что расстройства и болезнь уже недалеко.

Мое предложение: составьте свои собственные позитивные аффирмации (положительные утверждения) о том, насколько Вы любите себя, насколько Вы любите свою жизнь, насколько Вы любите то место, где живете, и насколько Вы любите свою семью. Вы любите всех и все. Скажите себе, насколько хорошо Вы все делаете, и через миг Вы заметите, что живете в любви, и что Ваши болезни и расстройства ушли.

ФАКТЫ

- Сейчас с медицинской и с научной точки зрения доказано, что Ваши иммунориты мониторят и соответственно реагируют на диалог Ваших эмоций.
- Журналы моды опросили тысячи женщин, и спросили их нравится ли им и довольны ли они тем, как выглядит ихняя грудь. 100 % из них ответили, что не довольно. Стоит ли тогда удивляться, что рак молочной железы - это рак #1 у женщин?
- Крупный журнал опросил тысячу человек, хотели бы они иметь другую работу. И вся тысяча людей сказала, что они скорее будут делать что-либо другое. Чего же тогда удивляться, что у американцев самая высокая заболеваемость раком и болезнями сердца во всем мире?

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

"КАК ЗАМЕЧАТЕЛЬНО БЫТЬ ЖИВЫМ!"

На каждую мелочь, которую Вы считаете плохой, в Вас и в Вашей жизни есть 1 000 вещей, которые ПРЕКРАСНЫ и ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫ. И если Вы не можете видеть хорошее, ну, в общем, значит Вы всматриваетесь недостаточно пристально, или смотрите не туда. Каждый день, когда я просыпаюсь, я думаю о том, насколько я счастливый, как это прекрасно - быть живым и насколько...

"Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ"

Эти две замечательных лечебных аффирмации не пришли ко мне сами по себе. Я не научился им от своих школьных учителей и не слышал их в фильмах и в текстах песен. И я, конечно, не слышал их от своих пациентов также. Фактически, если бы Вы слышали большинство самоуничижительных, пагубных слов моих пациентов, их негативные мысли, то Вы бы задались вопросом: "А как это они до сих пор живы?". Вообразите эти постоянные атаки, которые Ваша иммунная система должна пережить и от которых должна защищаться КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Если Вы думаете, что плотоядные бактерии, болезнь легионера и смертельные вирусы гриппа плохие, то, в общем, медицинские и научные исследования ясно доказывают, что Ваши сильнейшие иммунные атаки, худший враг Вашего иммунитета - это не микроорганизмы, но то, что Вы думаете и что выходит из Вашего рта каждый день. Кроме того, один из сильнейших заживляющих нутриентов для Вашего тела, более полезный, чем витамины, минералы, ферменты, свежие соки, даже больше чем травы - это ЛЮБОВЬ.

КАК ПЛОХИЕ ОТНОШЕНИЯ,
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ, НИЗКАЯ

САМООЦЕНКА И НЕСЧАСТНЫЙ ВИД ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНИ

ВО-ПЕРВЫХ, ВАШ МОЗГ - ЭТО ВАШ ОСНОВНОЙ КОМПЬЮТЕР

Ваш мозг постоянно работает, ночью и днем, 24/7/365; он никогда не отключается и не берет отпуск. Прежде всего, это основной компьютеризированный пункт управления Вашим телом, контролирующей примерно каждую метаболическую функцию и баланс химических веществ в Вашем теле. От Вашей нервной системы и баланса крови до Вашей половой функции и тысячам других функций, о которых Вы даже не знаете, Ваш мозг - капитан у руля, создающий,

двигающий, контролирующий, балансирующий и поддерживающий **ВАС**, и все Ваше тело, каждую секунду каждого дня.

Если уже это все не кажется достаточно изнурительным, то Ваш мозг еще должен обрабатывать все, что Вы думаете. Если Вы хотите двинуть рукой или ногой, ходить, бегать, сидеть, кушать или говорить, Ваш мозг должен дать команду, и Ваше тело следует указаниям. Чтобы это делать, Ваш мозг и клетки головного мозга, точно так же, как и любая клетка и орган в Вашем теле, должны получать питание и нутриенты, и выводить отходы. Ваш мозг нуждается в этом питании, чтобы создавать многочисленные химикалии. Фактически, **каждый раз, когда у Вас появляется любая мысль, Ваш мозг создает определенный химикат.**

Ученые теперь знают, что когда у Вас появляется мысль, Ваш мозг создает химикалии, которые открывают то, что они именуют как "окна". И когда для этой мысли мыслительный процесс завершается, окно закрывается. Так что, когда Вы видите человека своей мечты, чувствуете зарождение любви, и у Вас появляется то невероятное покалывание во всем Вашем теле, это - химикалии мозга. Когда Вы чувствуете себя сексуальным - это другой мозговой химикат, а когда этот #%@&?!* подрезает вас на дороге, и Вам жаль, что у Вас на машине не установлена пусковая установка, чтобы Вы могли распылить этого идиота на молекулы, та ненависть, та кипящая кислота в Вашем кровотоке или желудке, ну, это - очередной мозговой химикат. Ученые называют эти мозговые химикалии - **нейропептиды**.

Наука сделала большое количество исследований в области этого предмета по ряду причин. Только вообразите, если бы Вы могли поместить что-то в воду и заставить всех чувствовать любовь, или больше реализма, страха, ненависти, тревоги и паники. Врачи, особенно психиатры, также очень заинтересовались этой темой, потому что они хотят создать таблетки счастья и притупления, и они уже разработали много таких таблеток. Фактически Вы, вероятно, знаете кого-то принимает сейчас, или, по крайней мере, когда-то принимал, притупляющие психотропные таблетки.

То, что мы знаем - это когда у Вас появляется любая мысль, Ваш мозг создает химикалии, которые изменяют Вас, и то, что Вы чувствуете - это создание и ассимиляция этих мозговых химикалий, называемых **нейропептидами**.

ВО-ВТОРЫХ - ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ НЕМНОГО КЛЕТОЧНОЙ АНАТОМИИ

Ваше тело составлено из триллионов клеток: клетки крови, клетки кожи, клетки печени, клетки головного мозга. Определенным образом, Вы - это только нагромождение клеток, по крайней мере - физически.

Клеточная оболочка, защитное покрытие, мембрана (или давайте назовем ее "кожей") формируют внешнюю границу каждой клетки. Оболочка составлена из фосфолипидов (жиров), белков и холестерина. Она может выборочно позволять различным веществам входить или покидать клетку. Фактически, у многих веществ в Вашем кровотоке, таких как витамины или аминокислоты, есть свой собственный определенный участок погрузки на клеточной оболочке, где они могут присоединиться и выгрузить свой определенный груз. Даже у иммунцитов есть эти же определенные участки погрузки на поверхности их "кожи", и вот здесь все становится странным.

В-ТРЕТЬИХ, ВЫ - ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ!

В прошлом десятилетии, медицинская наука сделала большое, нет - огромное открытие, которое прошло по большей части незамеченным. Они уже знали, что у Ваших иммунцитов, точно так же, как и у всех клеток, на поверхности есть определенные области погрузки\разгрузки, чтобы ассимилировать специфические вещества. Но было обнаружено, что на поверхности Ваших иммунцитов - клеток, которые разработаны, чтобы защищать Вас и отбивать атаки бактерий, вирусов, грибов, паразитов, раковых клеток - фактически, бороться со ВСЕМ чужеродным и болезненным - есть определенный док погрузки, определенное место ассимиляции, для НЕЙРОПЕПТИДОВ!

Какое дело Вашим иммунцитам по поводу того, что Вы думаете? Почему им это важно? Им что нечего делать? Сейчас вокруг итак плавают достаточно микробов, уровни рака на взлете - казалось бы, иммунцитам нет необходимости "подслушивать" Ваши личные дела и частные беседы с самим собой. Это что, указания новой администрации по поводу "борьбы против террористов", прослушивание ФБР телефонов без ордера на прослушку?

Держитесь, сейчас будет еще более странное. Хорошо, таким образом, мы знаем, что Ваша иммунная система определенно слушает Ваш эмоциональный диалог, но ведь никакая клетка, орган или система Вашего тела не слушают другую систему, если они только не готовятся реагировать на информацию, которую они получают. Мать Божья, это выходит, что...нет....получается...

"ВАША ИММУННАЯ СИСТЕМА СЛУШАЕТ и РЕАГИРУЕТ на ВАШ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИАЛОГ."

Именно это медицинская наука и говорит нам теперь - что у Ваших иммунцитов есть определенные клеточные рецепторы для нейропептидов, химикалий, которые Ваш мозг создает с каждой мыслью, и что реакция Ваших иммунцитов на микробы и болезни изменяется (усиливается или ослабляется, или даже **ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ**) этими мозговыми химикалиями. **Реакция Ваших иммунцитов определяется Вашими мыслями.**

Только подумайте о потенциальной мощи, которой мы обладаем для излечения или проявления любой болезни.

НАКОНЕЦ, В ДОКАЗАТЕЛЬСТВО - ТО, ЧТО БЫЛО В МОЕЙ КЛИНИКЕ

Я всегда говорил Вам, что в своей клинике я мог определить победителей от проигравших меньше чем за 2 минуты. Другими словами, я мог почти немедленно сказать, кто победит свой рак, а кто не сможет этого сделать - **ГЛЯДЯ НА ИХ ОТНОШЕНИЕ.**

Я прочитал опрос, проведенный журналом моды, в котором спрашивали тысячи женщин, довольны ли они своей грудью - размером, формой, и даже расположением и видом сосков. Ну, каждая женщина, все они, ответили: "Нет". 100% опрошенных женщин что-то в их груди не нравится. Зачем же тогда удивляться, что рак молочной железы - это рак #1 среди женщин? (Может стоит) подумать об этом? Тут задумывалась игра слов!

То, что я тут Вам говорю, является основным законом ньютоновской физики: "На каждое действие есть равное противодействие". В связях Вашего разума и тела нет никакого попустительства. Вы или думаете мысли, которые сделают Вас более здоровее и лучше, или же Вы думаете мысли, которые сделают Вас более больным и ухудшат состояние. В 1960-ых мы имели обыкновение говорить: "Ты или часть решения, или часть проблемы, середины тут нет."

Я имею в виду, что есть физические последствия для всего, что Вы делаете, а теперь, выясняется - даже для всего, что Вы также думаете. Я не пытаюсь здесь положить на Вас вину. Просто все так и есть.

"ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ - ЭТО ВЫСОТА, НА КОТОРОЙ ВЫ НАХОДИТЕСЬ."

Смотрите, у меня была молодая женщина, которую я лечил в своей клинике от СПИДа. Она связалась со мной, потому что у меня была репутация успешной помощи людям со СПИДом фактически излечить себя. Я знал о ней, и ей оказывались все виды помощи; она была молода, сильна, довольно здорова, но была заражена ВИЧ. Я был фактически потрясен обнаружить, что болезнь в ней распространилась так быстро, и что она теперь показывала тяжелые симптомы СПИДа, намного быстрее, чем большинство зараженных ВИЧ, а ее количество Т-лимфоцитов упало до только 2 - самый низкий уровень, который я когда-либо видел. И всего только через несколько месяцев с ВИЧ, и она заболела раком!

Так как многие из моих пациентов, которые были заражены ВИЧ больше десяти лет, сейчас были очень даже живы и в добром здравии, я был потрясен тем, как этой молодая женщина в ее лучшие годы могла пострадать от этой болезни столь быстро, пока она не открыла свой грязный рот. Я редко слышал кого-то столь негативного за всю мою жизнь. Она, должно быть, прошла первоклассные тренировки у родителей и учителей. Она ни о чем не могла сказать что-нибудь

хорошее, НИКОГДА. В общем, я взял ее как пациента, потому что у нее было много чего в запасе: молодой возраст, довольно здоровая и т.д. Во время ее самого первого визита в офис, я упомянул о ее плохом отношении и негативных аффирмациях, и сказал ей, что на следующее посещение (через неделю), я хотел бы увидеть и услышать, что отношение изменилось, и предложил ей некоторый материал для позитивных аффирмаций. Вобщем, на следующей неделе я не видел никаких изменений во взглядах, она все еще была грубиянка и пессимистка. Она принимала все свои травы, делала все естественные лечебные режимы, ее толстый кишечник был чист, но ее мозг был все еще заполнен фекалиями. Я ей сказал, что если она не придумает себе хоть одну позитивную аффирмацию, хоть одно положительное утверждение к нашей следующей встрече, я ее уволю как пациента. На третьей неделе, она вошла в мою клинику и сказала, что у нее вроде есть первое положительное утверждение. Она сказала: "Мой рак не сожрет меня живьем и не убьет меня". И это самое лучшее, что она смогла сделать? Через 2 недели она умерла.

НОВЫЕ ИЗЛЕЧИВАЮЩИЕ МЫСЛИ

После того как я проработал в моей клинике 3 десятилетия, мои пациенты многому меня научили. Над всем прочим я увидел, что наш самый мощный лечебный инструмент, и одновременно - наш самый деструктивный - это наш разум.

В жизни я также узнал, что, если Вы хотите чего-то, Вы можете это создать. Вы можете это проявить. Подайте запрос - и Вы получите то, что хотите. Как бы вы не хотели смотреть на жизнь, или на здоровье, я узнал, что **АБСОЛЮТНО ВСЕ** возможно.

У меня есть пациенты, которым лучшие из лучших специалистов, начальники отделений больниц, элита Mayo Clinic, или Гарварда или Стэнфорда, самые прекрасные, самые умные и самые высокообразованные врачи в мире сказали, что они будут мертвы через несколько недель, или через месяцев **ТРИДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД**, и они все еще очень живы, и сегодня очень даже здоровы. Как это возможно? Ну, отчасти это, конечно, от того, что они были готовы изменить в своей жизни **ВСЕ**. Но самый больший вклад в их выздоровление - то, что верили, что могут выздороветь, они могли это видеть, они могли это чувствовать, они могли это испытать, **И ЗАТЕМ ОНИ ЭТО СОЗДАЛИ!**

И каждый из них, каждый из моих пациентов, должен был научиться новому положительному взгляду на себя и на жизнь. Они были вынуждены это сделать в силу обстоятельств, из-за ихней болезни.

Для остальной части нас, намного лучше произвести в жизни эти изменения до того, как мы заболеем, и что лучшее время сделать это - в начале нового года и нового тысячелетия. Так что давайте начнем воплощать в жизнь наши профилактические эмоциональные лекарства.

ВАШЕ ТЕЛО

Сначала Вы не обязательно должны верить всему, что говорите. Точно так же, как и с любой деятельностью, требуется немного практики. В конечном счете Вы станете "верующим".

Вы должны понять, что Вам никогда не будет хорошо, если Вы не будете любить себя, так что Вы должны начать говорить это себе **ПРЯМО СЕЙЧАС**. Вы должны начать создавать

правильные химикалии, правильные нейропептиды, чтобы снова включить Вашу иммунную систему, чтобы хорошенько ее зарядить. Давайте, друзья, моя формула "Эхинацея плюс" нуждается здесь в некоторой помощи.

Прекрасная аффирмация, прекрасные слова для начала - "Я люблю себя". Смотрите в зеркало каждое утро и кричите эти слова вслух. Несомненно, Вы можете думать, что Вы не абсолютно прекрасны, но разве есть такие люди? Именно это и является в жизни настолько прекрасным и захватывающим. Мы все отличаемся, УРА! Так что посмотрите на себя, любите себя, говорите себе это, проговаривайте слова. Независимо от того как Вы выглядите и на каком пути находитесь - самовосстановления, или саморазрушения - все это начинается прямо здесь, ПРЯМО СЕЙЧАС. Будьте смелы, сделайте прыжок, имейте храбрость и веру - я ЛЮБЛЮ СЕБЯ. Это чувствуется прекрасно. Попробуйте это, и с большой улыбкой, попробуйте это голышом.

Ну да, у Вас может быть несколько частей, которые не работают настолько хорошо. Но у кого их нет? Это не оправдание самоненависти. На каждую мелочь, которую Вы в себе считаете неправильной, я могу найти и рассказать Вам о 1000 вещей, которые работают прекрасно, а Вы их даже не видите или не замечаете.

Не заставляйте меня приезжать в Ваш дом и принимать драконовские меры "упал\отжался". Я хочу, чтобы Вы начали любить себя сегодня. Это требует небольшой практики, но оно изменит Вашу жизнь кардинально.

ВАША ЖИЗНЬ

Вы что собираетесь потратить впустую величайший подарок, который Вы получили от Бога? Вы что хотите его разрушить, или Вы собираетесь сидеть вне игры и наблюдать как жизнь проходит мимо, причитая: "Почему я? За что это все мне?", или Вы собираетесь с Вашей жизнью действительно что-то сделать, и праздновать каждый день и радоваться всему, что попадает на Вашем пути? Так что выкрикивайте громко, длинно и часто....

“КАК ЗАМЕЧАТЕЛЬНО БЫТЬ ЖИВЫМ!!!”

Если есть одна вещь, которую я понял в своей клинике, и вообще в жизни, так это то, что ВСЕ, да, верно - ВСЕ(!) ЯВЛЯЕТСЯ БЛАГОСЛОВЕНИЕМ ОТ БОГА. ВСЕ.

Конечно, в настоящее время, и в текущий момент, может быть трудно увидеть благословение в неисправном автомобильном аккумуляторе, или в том, что вы закрыли дом, а ключи - внутри; его тяжело увидеть в сломанной стиральной машине, сломанной ноге, или в диабете, или в сердечном приступе, или в раке, но, поверьте мне - это все подарок Вам от Бога. Каждый пациент, который у меня когда-либо был, в конечном счете смог смотреть на свою болезнь, или травму и благодарить за нее Бога, за тот урок, который они извлекли, и как их болезнь изменила их жизнь. Болезни, травмы, без разницы... это не несчастные случаи, или ужасы, это - инструменты, с помощью которых следует учиться, уроки того, как изменить нашу жизнь к лучшему. Это подарки. Это не ухабы на дороге, это - ДРАГОЦЕННОСТИ. Это знак "STOP" на разветвлении дорог, и теперь у Вас есть выбор: страдать, обвинять, терпеть боль и ад... или... измениться, взять ответственность, идти к здоровью и раю. Решать Вам.

"Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ"

Как смеете Вы судить обстоятельства и решать, что что-либо неправильно, плохо, или неудачно. Как Вы смеете? Насколько неблагодарными, неверующими и недоверчивыми можем мы быть? Вы же не можете видеть целую картину, и чем это, в итоге, закончится. Сколько историй Вы слышали о людях, работающих во Всемирном торговом центре в Нью-Йорке, у которых сломались очки, или они пролили кофе на рубашку, сломали их ногу, или на них напали, или у них не завелся автомобиль утром 11 сентября, и они не смогли попасть на работу, или вынуждены должны покинуть работу сразу, как только они пришли - и все эти, так называемые, "неудачи", спасли ихние жизни? Могу поспорить, что каждый из них ругался и был зол, пока в здания не ударили самолеты.

А как насчет тех, которые умерли? Как мы можем действительно знать то, что они испытали, или что они испытывают прямо сейчас, или что произойдет с их семьями и какие изменения будут в их доме, их сообществе и во всем мире из-за всего этого? Как может любой из нас знать достаточно информации, чтобы сомневаться или судить что-угодно, что происходит, и решать что это плохо.

РАДУЙТЕСЬ ВСЕМУ - вот что я выучил. Когда у меня спускает колесо, или у человека в автомобиле передо мной, я полагаю, что это - совершенно особый момент, совершенно особый подарок и замечательная возможность, что Бог говорит со мной, и что я должен обратить на это особое внимание, потому что сейчас до меня доходит божественное сообщение, и не время быть бессознательным, потому что я не хочу его пропустить.

И если Вы начинаете думать таким образом, то, в конечном счете, каждый день, и каждый момент становятся праздником, подарком, сообщением, и Вы становитесь более связанным с жизнью, с любовью, с Богом и счастьем, и как говорит мой друг Бодхи: "Жизнь становится одним большим смешком," - одним большим праздником - ВСЕ ХОРОШО, ВСЕ ВОВРЕМЯ. Это - моя жизнь, и требуется лишь немного практики, и она может стать также и Вашей.

ЛЮБОВЬ, СВЕТ, СМЕХ И МИР

P.S. Ладно, допустим старина доктор Шульце сумасшедший. Но какой убыток от следования тому, что я говорю? Ну, одну вещь мы знаем наверняка - что нет ничего положительного или заживляющего в том, чтобы быть с отрицательным настроением, полным негатива. Помимо получения головной боли или расстройства желудка, Вы понизите КПД своей иммунной системы. Напротив - если Вы будете положительным, это расслабит Ваши нервы, расслабит Ваши мышцы, улучшит Ваше кровообращение, увеличит силу Вашего иммунитета и поможет Вам начать спать, как младенец. Вот почему лучше думать о простуде как о возможности для Вашего тела починиться и очистить себя, а Вашей иммунной системе стать более сильной и более образованной; чем как об атаке убийственных микроорганизмов.

ДОКТОР ШУЛЬЦЕ ОПИСЫВАЕТ СВОИ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

ЕCHINACEA PLUS

(ЭХИНАЦЕЯ ПЛЮС)

Пока Вы совершенствуете Ваш эмоциональный диалог, защитите Вашу иммунную систему

Ботанические компоненты: собранные в естественных условиях свежий корень и сок эхинацеи (*Echinacea angustifolia*), органическое семя эхинацеи (*Echinacea purpurea*), органический чесночный сок (*Allium sativum*), и органический кайеннский перец Habanero и его сок (*Capsicum annuum*).

Терапевтическое действие: Проще говоря, эхинацея работает двумя главными способами. Во-первых, она отстраивает Вашу иммунную систему, стимулируя Ваше тело, создавать больше иммунных клеток и иммунных химических веществ. Во-вторых, она также стимулирует эти иммунные клетки на действие и на усиленные уровни активности. Эти действия помогут Вам сражаться с любой инфекцией или болезнью эффективнее, а также защитят Вас от будущих вторжений и болезней.

Эхинацея - один из самых сильных иммунных усилителей и стимуляторов из известных. Она может удвоить и утроить количество Т-лимфоцитов и макрофагов в Вашем кровотоке, и увеличить число гранулоцитов. Она также стимулирует фагоцитоз, способность убить и съесть негодяев всеми этими лейкоцитами. Эхинацея может также увеличить количество интерферона, интерлейкина, иммуноглобулина и других важных естественных иммунных химических веществ, присутствующих в Вашей крови. Опять же, вот как работает эхинацея - она увеличивает число иммунных клеток и количество естественных иммунных химических веществ в Вашем теле, а затем стимулирует их на большую активность. Вот почему в моей клинике "Эхинацея Плюс" была чрезвычайно эффективным лечением, не только для острых инфекций, но также и для долгосрочных хронических болезней.

Дозировка: Для общего обслуживания иммунитета, применяйте 2 пипетки (приблизительно 60 капель), три раза в день. Для более специфических дозировок, смотрите каталог видят американский Ботанический каталог American Botanical Pharmacy, или звоните 1-800-HERB DOC.

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛТЦЕ:

“ГЛАВНАЯ МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ
ВАШЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, И
ВАШЕГО ТЕЛА - ЭТО ПОСТОЯННО
ЗАЖИВЛЯТЬ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ
СЕБЯ.”

ГЛАВА 15

САМОВЫРАЖАЙТЕСЬ

Невысказанные эмоции, как положительные, так и отрицательные, делают Вас больными. Вы должны учиться выражать их, САМОВЫРАЖАТЬСЯ, и выводить их!

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Часть самовыражения состоит в том, чтобы освободить Ваши мысли, Ваши чувства, Ваши эмоции, Ваш гнев, Вашу ярость, Вашу любовь. Независимо от того, что там внутри Вас варится - здорово все это выпустить.

Невысказанные эмоции накапливаются в Вас, в Вашем мозге. Именно поэтому Вы можете их вспомнить. Они также накапливаются в Вашем сердце, в Вашей душе. Дайте им выйти.

Быть с эмоциональным запором столь же смертельно, как и с физическим запором в Вашей толстой кишке.

ФАКТЫ

- Помимо лиц "Типа А" и "Типа В", врачи теперь создают новую индивидуальность - "Тип С". Индивидуальность "Типа С" теперь определена и характеризуется типом человека, который все сдерживает внутри. Человек, который, независимо от того, сколько стресса он чувствует, не показывает это. Доктора теперь именуют эту

индивидуальность "Типа С" как "РАКОВЫЙ ТИП". Это просто потому, что этот тип индивидуальности чрезвычайно распространен у людей, которые заболевают раком.

- В слезах находили много метаболитических химических веществ Вашего тела, особенно тех, которые накапливаются во время стресса. Теперь слезы считают не просто побочным продуктом сильного чувства, но, как теперь известно, слезы являются частью химического освобождения, выпуска стресса.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Мы уже говорили об избавлении от отходов, токсинов, ядов и усилении Вашей элиминации. Это - то же самое. Только это можно называть "эмоциональными отходами" или "эмоциональными токсинами", так что давайте назовем этот процесс "ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭЛИМИНАЦИЯ". В любом случае, Вы должны выводить все наружу.

Поверьте, Вы не хотите держаться за эти вещи.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЯДЫ ВЫРАСТЯТ ОПУХОЛЬ ТАК ЖЕ БЫСТРО, КАК И ХИМИЧЕСКИЕ ЯДЫ.

Не держитесь за них и не выращивайте опухоль. Не сдерживайте их, и не создавайте болезнь. Освободите все это; кричите, в случае необходимости - Вы всегда можете позже попросить прощения. Но независимо от того, что Вы делаете - выводите это наружу.

Это, столь же важно как, выведение за пределы тела токсических отходов кишечника или печени.

Невысказанные эмоции, даже любовь, могут сделать Вас больными, если Вы не научитесь их выражать и выводить наружу. Выражайте того, кем Вы являетесь.

Я полностью понимаю, что для большинства людей это нелегко. Это просто потому, что большинству из нас преподавали и воспитывали ПОДАВЛЯТЬ наши эмоции. Затолкайте это поглубже, задушите, похороните в душе, и просто замолчите и терпите. Это сделало всех нас больными.

Как только Вы приобретете в этом навык, оно будет становиться все легче и легче. Я нахожу, что люди ЛЮБЯТ правду, они любят прямой разговор, они приветствуют его, потому что он настолько редок. Мои сильная честность и высказывание вещей такими, какими я их вижу, являются причиной почему много людей любят меня - за то, что я настолько открыт. Конечно, всегда есть некоторые, кто пишет мне письма с пожеланиями гореть в аду, но это ничего - всегда есть несколько людей такого типа. Я всегда говорю, что все наделены правом на их собственное неправильное мнение. Все мы должны слегка расслабиться и высвободить все это.

Выражение всего, что у Вас на уме (и на душе), является МОЩНЫМ ЛЕЧЕБНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ. У меня было много пациентов с раком горла, заболеваниями щитовидной железы, заболеваниями легких вроде астмы, эмфиземы, бронхита, аллергий, даже раком легких, болезнями мозга, болезнями нервов и болезнями сердца - от артериальной гипертензии до кардиальной аритмии.....и у них у всех были огромные прыжки в их лечебном процессе, когда они научились самовыражаться, и выпускать все те накопленные эмоции наружу! Многие из них

заметили большой физический лечебный эффект, иногда - полное излечение, просто от выражения и выпуска наружу чего-то, за что они держались в течении многих лет.

СНЯТИЕ КАМНЯ С ГРУДИ

Свалить камень с груди буквально помогло мне излечить деформированное сердце. Иногда я думаю, что мое сердце было деформировано просто, потому что я был раздавлен смертью родителей, но я это никогда никому не говорил. Я раздавил сам себя и не мог снять это с моей груди. Похоже на рецепт для болезни сердца, не так ли? Это помогло моему выживанию на улице снаружи, но убивало меня внутри.

Чтобы излечить мою болезнь сердца, я также научился выражать позитивные аффирмации (положительные утверждения) - причем С УДОВОЛЬСТВИЕМ! Это весело. Я хожу в боулинг в нашей компании только раз в год, на турнир. Так как я не практикуюсь, то всегда говорю: "Эй, да я прекрасный игрок в боулинг!" И из-за этого моего положительного утверждения, я метая шары лучше, и получаю от боулинга больше удовольствия. Конечно, я мог бы заикнуться на тех шарах, которые соскочили с дорожки в канаву рядом, но все, что я помню - это четыре страйка подряд, которые я сбил в прошлом году. И все потому, что я - ПРЕКРАСНЫЙ ИГРОК В БОУЛИНГ!

Так что самовыражайтесь И ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВАШИ ПОЗИТИВНЫЕ АФФИРМАЦИИ. Говорите! Скажите кто Вы есть, и Вы будете в состоянии жить своими мечтами, вместо того, чтобы жить кошмарами.

ПОПРОБУЙТЕ ЭТО!

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!

Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ!

УРА-А-ААА!!!!

Когда Вы будете смотреть на себя в зеркало завтра утром, я хочу аж у себя дома в Малибу, Калифорния, услышать Ваш крик: "ДА...УХ Я КРАСАВЧИК!" (Чтобы понять как это делается, вбейте в поисковик "mask somebody stop me" :D; прим.пер.).

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

**"Доверяйте себе, доверяйте своему
внутреннему голосу, и прекратите
задавать так много вопросов.
Успокойте себя, не паникуйте, и все
правильные ответы придут в нужное
время."**

ГЛАВА 16

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ

Помогайте кому-то каждый день.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

В то время как все остальные мчатся вокруг, я хочу, чтобы Вы остановились и нашли время, чтобы кому-то помочь. Это весело, Вы будете хорошо себя чувствовать, это будет исцеляюще действовать на Ваше тело, разум и дух.

ФАКТЫ

- Если не касаться христианского "поступай так, как хочешь, чтобы поступали с тобой" или буддистской и индуистской "хорошей кармы", за эти годы были проведены многочисленные физиологические и психологические тесты у людей, которые находят время, чтобы помочь другим людям, так называемые "добрые самаритяне", и у тех, кто так не поступает. Результаты анализов и исследований всегда очевидно положительны для тех, которые останавливаются и помогают другим. То, что ученые имеют "эффект доброго самаритянина", оказывает благоприятный и полезный эффект на болезни сердца, неврологические болезни, даже на рак и целую уйму эмоциональных расстройств - от обусловленных стрессом болезней, до депрессии и беспокойства.

- Для многих из моих пациентов, это создало момент во времени, который сместил их внимание с постоянного прислушивания к их болезни, на что-то и кого-то еще. Как оказалось, это очень заживляющий и волшебный момент.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

На днях я ездил домой, и там посреди дороги застрял человек. Его пикап умер, и он остановился на середине переулочка Pacific Coast Highway во время худшего часа пик в пятницу. Люди сигналили и орал на него. Одна женщина даже показала ему палец, и я клянусь, после того, как она проехала мимо, я видел у нее на бампере наклейку: "Вообразите себе мир во всем мире". Ну, дорогая моя, мир во всем мире начинается с тебя, с твоих действий, а не воображаемых качеств. Возможно она ехала за рулем не своего автомобиля.

Итак, я включил аварийные огни и фактически припарковался сзади этого мужчины, очень осторожно вышел из машины в пробке и прошел мимо автомобилей с разгневанными водителями - за рулями сидела какая-то разъяренная толпа. Я шел к нему и спросил что я могу сделать, чтобы помочь ему. Он сказал: "Пожалуйста, Вы можете мне помочь убраться отсюда?" Бедный человек был так испуган, что эти люди почти желали его смерти. Таким образом, единственная вещь, которую я мог сделать - это вытолкать его автомобиль моим.

Я купил новую машину всего несколькими неделями ранее, и когда я его толкал, проезжающий мимо водитель даже прокричал мне, что я обдираю себе бампер. Ребята, это всего лишь бампер. Пластмасса, металл, без разницы. Я тоже очень люблю все мои игрушки и, как и все, очень к ним привязываюсь, но данная ситуация была невероятной возможностью кому-то помочь. Я, возможно никогда больше не буду иметь такого шанса, а я хочу получить свой исцеляющий. Так что да, я действительно поцарапал свой бампер. Но теперь всякий раз, когда я вижу ту царапину, она служит замечательным напоминанием помогать другим людям каждый день.

Ищите их, ищите. Они где-то там. Вам решать - найти их, или нет. Я раскрыл тайну как их увидеть. Все, что Вы должны сделать - это немного замедлить бег, вдохнуть, успокоиться, прекратить говорить и посмотреть вокруг. Немного выйдите за пределы своей головы, и внезапно они появятся как по волшебству - кто-то, кто нуждается в Вашей помощи.

ГЛАВА 17

БОЛЬШЕ СМЕХА

Я хочу, чтобы Вы выучили 1 000 шуток, и Я НЕ ШУЧУ!

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Быть искренним хорошо, но быть слишком серьезным - нет. Стресс повреждает Ваши иммунные способности, и многочисленные медицинские исследования нашли, что стресс - предварительная причина большинства болезней. Стресс убивает! Хорошая шутка в день буквально уберегает от врачей. (здесь хорошая поговорка - "A good laugh a day keeps the doctor away", аналогия "An apple a day keeps all doctors away"; прим.пер.)

ФАКТЫ

- Чтобы улыбнуться требуется работа только нескольких мышц, но чтобы нахмуриться - приблизительно в пять раз больше. Это показывает то, что пребывание расстроенным использует больше энергии и истощает Вашу жизненную силу.
- В человеческом теле происходят сотни метаболических сдвигов и изменений, когда Вы смеетесь. Я мог бы сейчас рассказывать скучную науку, но...да ладно, друзья, это слишком серьезно, потому что **ВЫ И ТАК МОЖЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ КАК МЕНЯЕТЕСЬ, КОГДА СМЕЕТЕСЬ! ЭТО ПРИЯТНО! И ЕСЛИ ЭТО ЧУВСТВУЕТСЯ ПРИЯТНО, ЗНАЧИТ ЭТО ДЛЯ ВАС ХОРОШО!** Смех облегчает стресс, который может убить Вас. Он также увеличивает почти каждый известный показатель Вашей иммунной системы. Есть много сообщений о людях, которые "просмеяли" свой путь к здоровью и фактически вылечили рак, СПИД, болезни сердца и много других смертельных недугов, применяя только смех.
- С другой стороны, в Вашем теле также происходят сотни метаболических сдвигов и изменений, когда Вы взволнованы, в ярости и расстроены. **И ВЫ ИХ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ**, и я не должен Вам рассказывать насколько неприятными они чувствуются. И если они чувствуются настолько плохими, значит они причиняют Вам вред. Это настолько просто. Отрицательные эмоции - это убийцы, а обретение здоровья - это, в первую очередь, прекращение самоубийства. Точно также, как Вы можете смеяться и проложить путь к заживлению болезни, Вы можете и достаточно расстроить себя на создание болезни.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Я хочу, чтобы Вы смеялись. Я имею в виду - действительно смеялись из глубины души. Смейтесь до слез, пока из носа не пойдет слизь, смейтесь, пока не обмочите свои штаны, или когда ребра будут так болеть, что нельзя будет вдохнуть. Фактически - попытайтесь умереть от смеха.

В моей клинике у меня были вечера юмора. Были приглашены все мои пациенты, но самые больные обязаны были прийти, иначе я бы их уволил. Каждую неделю, часть их программы, столь же важной, как и программа питания или их очистительная программа, состояла в том, чтобы изучить новые шутки. Некоторые должны были покупать сборники анекдотов. Мы все должны были по очереди выступать с юморными номерами. Иногда мы шли в клуб комедии, и получали там профессиональное исцеление.

Я заставлял своих тяжелобольных выучить 1 000 шуток. Это был важный шаг в их заживлении. Я просил их завести журнал шуток, доставать его и читать каждый день, а также читать или пересказывать его другим. Их работа состояла в том, чтобы запоминать шутки и быть в состоянии по памяти рассказать их чужим людям. А сколько шуток Вы знаете? У меня была одна пациентка очень больная колитом. Она имела 10, возможно 12 диарейных стулов в день. Знаете ли вы, что этот тип диареи фактически является генетическим, потому что он бежит в Ваши джинсы? (здесь предназначалась игра слов "runs in you genes", "находится в генах" - "runs in your jeans", "бежит по штанам"; прим.пер.).

Знаете ли Вы, что похожего между звездолетом USS Enterprise Starship в фильме Star Trek, и рулоном туалетной бумаги? Они оба разработаны, чтобы истреблять клингонов вокруг Урана (по-английски Уран - "Uranus"; созвучно с "your anus"; прим.пер.).

Ладно, я виноват в том, что большинство моих шуток вращается вокруг главы #5 "Очистка кишечника", но это всеравно шутки.

Все мы относимся к себе и своим жизням слишком серьезно. Так что немного расслабьтесь, а лучше - ХОРОШО РАССЛАБТЕСЬ. Больше смейтесь. Смех может быть более заживляющим, чем свежий сок.

Начните смеяться сегодня же, даже если Вам придется сначала принуждать себя к этому. Попробуйте это, фактически - до истерики. Может потребоваться некоторая практика, особенно если у Вас были годы опыта как быть настолько серьезным, контролировать ситуацию и выглядеть "крутым". Годы практики как быть мертвым.

ГЛАВА 18

БОЛЬШЕ СЕКСА

Нет ничего более важного, чем СЕКС, потому что без него вообще не может быть никакой жизни.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Результаты недавнего исследования, проведенного в Шотландской Royal Edinburgh Hospital показали, что БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СЕКСА замедляет процесс старения.

ФАКТЫ

Более 10 миллионов американских женщин бесплодны.

9 миллионов из них пользовались медицинскими услугами борьбы с бесплодием, потратив более 2 миллиардов долларов. У медицинских услуг против бесплодия есть 87% вероятности неудачи.

500 000 американских женщин в этом году пройдут через удаление яичников и матки.

У более чем 60 % мужчин после сорока лет, есть болезни простаты, а у **15 миллионов** мужчин есть опухоли простаты.

У 50 % всех мужчин есть определенная степень эректильной дисфункции и бессилия.

Количество живых сперматозоидов в сперме американского мужчины упало **ДО ПОЛОВИНЫ** того показателя, который был всего только 70 лет назад.

Продажи Виагры достигают **2 миллиардов долларов**, несмотря на опасные, даже смертельные побочные эффекты.

10 % американских мужчин никогда не могут получить эрекцию.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Без секса нас бы тут не было. Так что давайте иметь его чаще и подольше. О да, я знаю что в наше время СПИДа, секс стал грязным словом. Заниматься сексом больше не здорово. Мы должны быть бесполоыми. Мы не должны в нем нуждаться, не должны его желать. Все - от изготовителей духов и одежды, до парикмахеров-стилистов, все пытаются создать мужчин и женщин, которые выглядят и пахнут одинаково, и, вероятно, больше не хотят секса. Ортодоксальные религии тоже редко касаются секса. Обычно, когда они о нем говорят, то в смысле "не делайте этого". Некоторые религии даже предписывают нам отрезать крайнюю плоть пениса. Другие говорят удалить клитор. Это все настоящее сумасшествие. Действительно

ли секс является распущенным, грязным, неортодоксальным, нерелигиозным и неестественным? Нет. Ну, друзья, я что даже должен это Вам говорить? Секс - это веселье. Это здорово. Я не знаю как для Вас, но для меня он чувствуется себя довольно приятно, и я знаю, что если Бог сделал его таким приятным, так это для того, чтобы чаще это делали. Так имейте больше секса сегодня же. Все мои пациенты в свои последние часы сожалели о том, что не имели больше секса. Так что учитесь у них, и имейте больше секса сейчас, пока Вы все еще этот можете.

ПОТЕНЦИЯ И ФЕРТИЛЬНОСТЬ (ПЛОДОВИТОСТЬ) -ПОЛНОСТЬЮ СООТВЕТСТВУЮТ ЗАКОНУ ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА: "ВЫЖИВАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ".

Хотите ли Вы верить этому, или нет, он существует. Хотите ли Вы полагать, что это такой Божественный план, стремление Природы к совершенству, или всего лишь несправедливое обращение со слабым, это не имеет значения. Поскольку каждый день, каждую секунду на этой планете идет естественный отбор. Фундаментальный процесс естественного отбора - это действительность, нравится ли это Вам или нет. От каждой клетки в Вашем теле, до кукурузных полей Айовы, до джунглей Африки - побеждают здоровые и сильные, а слабые проигрывают, и умирают.

Проще говоря, этот процесс - это искоренение слабого и больного и процветание сильного, это завершение жизни слабого и больного, и\или прекращение их способности к воспроизводству, и, , естественно, обеспечение жизни, будущего и репродуктивных способностей сильного.

Законы природы очень просты, и все же - устойчивы. Природа не хочет создавать больных слабых детей больше, чем она хочет, чтобы процветали слабые растения кукурузы. Этот естественный отбор - это способ Природы гарантировать и обеспечивать возможность появления более сильных и более здоровых будущих поколений. Она хочет, чтобы сильные выживали, а слабые не рождались, и если случайно слабые рождаются, то они должны рано уйти в переработку.

Так почему же пока мы прилагаем все возможные усилия, чтобы поддержать нездоровых, кажется, что Бог и Природа все еще настолько жестокие и поворачиваются к неудачнику спиной? Но факт в том, что Бог и Природа всегда поддерживают законы "что посеешь, то пожнешь" (так что перестаньте обвинять и прекратите ныть) и "помощь всегда приходит к тем, которые сами себе помогают [спасение утопающих - дело рук самих утопающих; прим.пер.]" (другими словами, возьмите на себя ответственность за себя). Поскольку в Природе, если Вы остановились - Вы проиграли, Вы не можете воспроизводиться, и Вы умираете.

Один из самых простых способов наблюдать эти законы - с растениями. Слабые растения сдувает ветер, сбивает дождь, и съедают жуки. Они дают мало семени, которое генетически слабое, и, в пределах нескольких сезонов, они ИСЧЕЗАЮТ, навсегда. Напротив, сильные растения процветают, выживают, приспособливаются, дают семя и в следующем году становятся еще более сильными. Чеснок, одно из наших самых сильных растений на планете, как полагают, когда-то был одним из самых слабых. Многие ученые полагают, что причина почему он так мощно заполнен антибактериальными, противовирусными, противогрибковыми и многочисленными другими сильными защитными химикалиями, состоит в том, что чеснок в прошлом подвергался сильным нападениям. Он научился приспособливаться, стал сильным и процветал, в то время как другие растения - увядали и умерли.

Точно также и в животном мире. Слабые, больные животные производят более слабое, более большое потомство. В конечном счете, эти очень слабые животные, даже если их не съели, теряют свою способность к воспроизводству. То же самое и для человеческого рода.

ИМПОТЕНЦИЯ И БЕСПЛОДИЕ: ЭТО ЧТО - ПРОСТО НЕУДАЧА, ИЛИ ЭТО ОТ ПЛОХОЙ ЖИЗНИ?

Мужчины и женщины, в отличие от растений и животных, живут нездоровой жизнью, заболевают и производят более слабых, болезненных детей. Когда эти дети вырастают, они часто продолжают жить деструктивной жизнью, которая вызывает дальнейшую слабость и болезнь. В конечном счете, эти дети рожают больных или деформированных детей, или мертворожденных детей, или у них прерываются роды, и у них выкидыш, или они даже становятся стерильными, теряя способности к воспроизводству.

Как мы узнали, первичные функции человеческого тела - это самовосстановление, выживание и воспроизводство. Если Ваш уровень здоровья падает ниже определенной минимальной точки, Вы теряете эти основные функции. Ранее, когда я писал об остеопорозе, я объяснял, что Ваше тело часто вынуждено делать за Вас разные выборы. Так что, когда Вы не здоровы, особенно если Вы женщина, Ваше тело всегда будет хотеть Вас защитить и спасти. Так что стерильность/бесплодие - ЭТО защитная мера, которую принимает Ваше тело, зная, что в Вашем нездоровом состоянии Вы можете не пережить беременность.

Бесплодие и импотенция у женщин и у мужчин - это просто признаки слабого здоровья. Если Вы исправите первопричины слабого здоровья, то Вы снова станете плодородными.

ВРАЧИ. КТО ОНИ - КУДЕСНИКИ ИЛИ АНТИХРИСТЫ?

Случаи импотенции и бесплодия достигли в Америке эпидемических пропорций. Миллионы мужчин и женщин бесплодны, но тут, как обычно, на сцене появляются врачи и превращают нездоровую жизнь и репродуктивное невежество в приносящую доллары многомиллиардную промышленность.

Врачи что - учат бесплодных родителей, как взять на себя ответственность за собственно здоровье и жить здоровой жизнью, чтобы снова стать плодородными? Конечно же нет. Вооруженные препаратами, способствующими зачатию, дрелями и лазерными установками, всего за десять или двадцать тысяч долларов, врачи пытаются ВЫНУДИТЬ Ваше тело сделать то, в чем сейчас Вам отказывают Бог и Природа.

Чтобы прояснить ситуацию - только потому, что я в вышеупомянутом заявлении использовал термины "антихрист", "Бог" и "Природа", ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО Я ХОЧУ ВЕСТИ РЕЛИГИОЗНЫЕ ИЛИ МОРАЛЬНЫЕ ДЕБАТЫ! Напротив, это - строго научные рассуждения. Вывод: Ваше тело защищает Вас и не хочет, чтобы Вы были в состоянии иметь детей, и у него на это есть очень хорошие и очень естественные причины этого.

ДЛЯ МУЖЧИН все просто. Когда Вы слабы, организм перегружен ядами и Вы больны, количество живых сперматозоидов в Вашей сперме падает. Сегодня, благодаря современному образу жизни, у американских мужчин количество живых сперматозоидов в сперме уменьшилось на половину, по сравнению с тем, которое они имели 70 лет назад. Также, когда Вы нездоровы, понижаются Ваши уровни гормонов, Ваше кровообращение забивается, и

Вы даже можете потерять способность получить эрекцию. Реакция природы на болезни и расстройства - потеря Вами репродуктивной способности, потому что Природа сопротивляется и иногда отказывается допускать воспроизведение болезней и дефектов у потомства. Я знаю, что некоторые из Вас, мужчины, сейчас думают, что они, в разумных пределах, здоровы. Ну....подумайте еще раз. В настоящее время то, что большинство людей считает "хорошим здоровьем", я рассматриваю как состояние "болезней под контролем". Потеря Вашей способности к воспроизводству, потеря потенции - это серьезный признак ухудшения здоровья.

ДЛЯ ЖЕНЩИН все в два раза больше. Вышеупомянутая информация, которая относится к мужчинам, также относится и к Вам. Когда Вы слабы, токсичны и больны, Ваши гормональные становятся неуравновешенными. У Вас может прекратиться овуляция, что в принципе означает, что яйцеклетки не выпускаются для оплодотворения. Даже если Вы овулируете, Ваша матка может быть токсичной и зараженной и, возможно, не в состоянии удерживать или питать плод.

Также, когда Вы слабы, больны, нездоровы, страдаете ожирением или наоборот анорексичны, когда вы утомлены, находитесь в состоянии стресса, сумасшествия и т.д., **тело женщины запускает прекрасный естественный механизм безопасности/выживания, который ВАС ЗАЩИЩАЕТ**. Ваше тело знает, что Вы больны, и что еще больший физический или эмоциональный стресс (вроде вынашивания ребенка в течении девяти месяцев) может Вас убить. Одна из самых основных функций человеческого тела - выживание. Так что временная стерилизация - это способ Вашего тела защитить Вас от самоубийства. Если же женщина действительно становится беременной, и, в то же самое время, становится еще более больной, часто ее организм спонтанно отвергает плод и случается выкидыш. Опять же, это не проклятие, а благословение - Ваше тело знает, что Ваша жизнь была бы в опасности, если бы Вы прошли через полный срок и весь процесс. Так что оно прерывает возможность появления ребенка, чтобы спасти Вас. Также может быть, что Ваша нехватка здоровья вызвала дефекты у плода, и это, опять же - способ Природы избавиться от больного и слабого. Вам что лучше иметь деформированного, больного и умирающего ребенка? Или будет лучше, если Вы сама умрете?

Если БОГ и ПРИРОДА ГОВОРЯТ "НЕТ", то ВЫ ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ "ДА"!

Если у Вас не может быть детей, то пора браться за работу. В клинике у меня были тысячи пар, которым всевозможные акушеры, гинекологи и специалисты по репродуктивности говорили, что у них никогда не может быть детей без использования сильных препаратов, хирургии и дорогих лабораторных процедур. Да как они смеют так говорить! Как смеют этих безбожные мясники утверждать, что могут предвидеть будущее?

В моей клинике, я видел, что у КАЖДОЙ пары, которая действительно хотела детей, У КАЖДОЙ ИЗ НИХ ПОЯВЛЯЛИСЬ МЛАДЕНЦЫ. Правильно - у каждой пары, независимо от того какие научные ужасы им рассказывали их врачи - **независимо от того, сколько самопроизвольных аборт, независимо от того сколько аборт, независимо от наличия множества рубцовой ткани, независимо от того, сколько времени прошло со времени их последнего менструального цикла, независимо от того, насколько серьезным был дисбаланс гормонов** - они смогли иметь детей, если они были готовы стать здоровыми. Я научился никогда не недооценивать мощь Естественного Заживления и обретения здоровья, во всем - от показателей спермы и импотенции, до овуляции и бесплодия.

Всегда помните, Бог и Природа оба хотят, чтобы у Вас были дети. Нет ничего более важного! Потому что без способности рожать детей вообще не было бы никакой жизни. Все, что Вы должны сделать - это стать здоровыми.

ГЛАВА 19

СЛУШАЙТЕ СЕБЯ

Каждый день уделяйте некоторое время тишине. Пусть это будет время, чтобы дышать, медитировать и практиковать слушание Вашего внутреннего голоса.

ЗАЧЕМ ЭТО МНЕ?

Здесь на Земле есть намного больше к жизни чем та, которую Вы можете увидеть и фактически пощупать. Я всегда говорю о том, что Вы чувствуете глубоко внутри, в сердце, в своей душе, и о следовании голосу Бога, который есть внутри Вас, внутри нас всех. Так что уделяйте каждый день некоторое время тишине. Время для того, чтобы дышать, размышлять, **И СЛУШАТЬ.....**

ФАКТЫ

• После 20 лет клинической практики, проводя интервью тысяч людей и помогая им излечить любую известную болезнь, я могу рассказать Вам одну вещь, которую знаю наверняка, это **ФАКТ!**

Если Вы чувствуете это в своем сердце, если Вы чувствуете это глубоко внутри, если Вы чувствуете это в своей душе,

Независимо от того, что Вы чувствуете, то **ЭТО ПРАВИЛЬНО И ВЕРНО В 100 % СЛУЧАЕВ!**

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Если Вы не знаете как, и не можете больше себя услышать, то все нормально. Мы потратили до этого целые поколения и нашу собственную жизнь, на притупление, подавление, игнорирование и глушение нашего внутреннего голоса.

Система государственных школ и мое так называемое "образование" проделали наилучшую работу, чтобы убить мои мечты, мое воображение, мое свободомыслие, мою интуицию и

внушили мне, что нужно доверять исключительно знаниям, доверять науке, доверять моим учителям, но не самому себе и не своим собственным чувствам.

Мне потребовались много лет практики, чтобы снова начать слышать внутренний голос. Он только начал появляться, когда я интервьюировал пациентов. Я получал ощущения, я получал сообщения. Сначала я попытался сделать их тише и не обращать внимания, я чувствовал почти стыд. Но они продолжали приходить - все громче и яснее, и однажды я начал слушать, а затем начало приходить больше сообщений. И они ВСЕГДА были верные.

Будьте терпеливы. В следующий раз, когда Вы зададитесь вопросом о чем-то, или будете нуждаться в ответе, успокойтесь, дышите, закройте глаза, дайте себе время, **и Вы найдете, что ответ у Вас уже все время был.** Но Вы только давным-давно перестали слушать.

ГЛАВА 20

ЛЮБОВЬ

Организованные религии мира ответственны за убийство большего количества людей, чем любая война, болезнь, чума, стихийное бедствие и диктатор в истории, даже Адольф Гитлер.

С другой стороны, после многих лет религиозных и философских исследований, я знаю, что общее желание у всех религий, записанное слово Божье на любом языке и в любой религии - во всех сотнях религиозных книг - сообщение Бога, духа Бога, независимо от того, насколько хорошо организованные мировые религии не пытаются его скрыть, убить и похоронить - это ЛЮБОВЬ.

Так как все эти религии, кажется, не в состоянии о многом договориться, то я думаю, что утверждаю очень важную и сильную мысль. Это то, что....

ЛЮБОВЬ - ЭТО ОБЩИЙ "ДУХОВНЫЙ ЗНАМЕНАТЕЛЬ".

Это приводит меня к заключительному шагу в моей книге - к

ЛЮБВИ

Чтобы излечить себя от любой болезни, любой дисфункции, чтобы быть здоровыми, Вы должны больше любить. Любите себя, любите Ваших детей, любите Вашу семью, любите незнакомцев, любите Ваших врагов, любите Вашу жизнь, любите то, что Вы делаете, любите свою болезнь и любите быть любящим, а когда у Вас закончатся вещи, которые можно любить, тогда полюбите саму эту возможность нехватки объектов любви.

Я знаю, что умение быть любящим естественно не приходит для большинства людей, но именно поэтому мы должны его практиковать. Поверьте мне, оно более питательно, чем свекла, и более заживляющее, чем морковный сок.

Во время моих путешествиях в Индию я услышал эти слова к песне.....

*Любовь - такое прекрасное чувство,
Танцуйте, пока не влюбитесь.
Любовь - такое прекрасное чувство,
Танцуйте, пока не влюбитесь.
Исчезните в этой песне, пока не ушел танцор,
И пока не останется только ЛЮБОВЬ*

*(Love is such a beautiful feeling, dance till you fall in Love,
Love is such a beautiful feeling, dance till you fall in Love
Disappear in this song, till the dancer is gone
And till only the LOVE remains)*

ГЛАВА 21

ПОСЛЕДНИЕ МЫСЛИ

В заключение, излечение болезни - это не настолько трудно. В конце концов, даже современная медицина с ее скальпелями, нитками и химическими таблетками, этого достигает. Заживление только означает, что больные части уже не больны. Или, в случае с хирургией - что их уже нет. Сломанная деталь восстановлена, забитая деталь - прочищена. Гнилая часть прекратила гнить.

С моими двадцатью шагами я предлагаю Вам нечто намного большее, чем заживление. Я предлагаю Вам новую жизнь.

Смотрите, после двадцати лет контакта с больными и умирающими пациентами, я понял, что Ваша болезнь, Ваша травма, дисфункция и т.д. - это не плохо, это не враг, не проклятие от дьявола. Ваша болезнь... ЗАМЕЧАТЕЛЬНА. Все верно - я сказал "замечательна". Фактически, она - благословение, которое Вы получили от Бога, чтобы это привлекло Ваше внимание. Чтобы это заставило Вас изменить путь, которым Вы идете по жизни. Кто знает - возможно только для того, чтобы заставить Вас слушать меня и исправить болезнь.

После следования моим двадцатью шагам, Вы будете излечены наверняка. У Вас произойдет чудо. Следуйте тому божественному сообщению, которое Вам прислали, и которое привело Вас к моему порогу. Вам дают совершенно особый шанс, прямо здесь, прямо сейчас. Иногда такой шанс бывает только раз в жизни. Шанс не только родиться и умереть, но и действительно жить. Вопрос в том, хотите ли Вы быть только "излеченным пациентом", или Вы хотите быть АВАНТЮРИСТОМ? КОСМОНАВТОМ? ПИОНЕРОМ-ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ? Верите ли Вы, что в жизни есть нечто большее, чем простое следование потоку с приземленным духом и

унылым взглядом на лице? Бог дал Вам невероятный подарок: ЖИЗНЬ! Так Вы собираетесь ею жить, или хотите пройти по ней во сне, как лунатик? Я говорю Вам, что есть много реальностей, и я живу в такой, где Вы смеетесь, любите, чрезвычайно счастливы, "кайфуете" каждый день - никаких дурных известий, только хорошие новости. Никаких неудач и катаклизмов - божественные сообщения и божественные благословения.

Проследуйте этими двадцатью шагами, и Вы будете излечены. Но научитесь жить этими двадцатью шагами. Научитесь жить ими - и жизнь, заполненная смехом, любовью и светом - Ваша. Так что начинайте каждый день со всеми шагами в сердце. Когда Вы каждое утро просыпаетесь, пробегаете по списку, и каждый день Вы будете все лучше и лучше овладевать навыком как жить здоровой жизнью. Вы изменитесь, и, вместе с этим, Вы измените весь мир.

СОЖАЛЕНИЯ ПОСЛЕДНЕГО ЧАСА

Я многие годы провел, интервьюируя пациентов не только в Америке, но и во всем мире, и у меня была замечательная возможность поговорить со многими пожилыми людьми. У меня также был просветляющий опыт пребывания со многими людьми только за несколько дней, даже за несколько часов до их смерти. Для некоторых я был последним человеком, которого они видели. Должен поделиться с Вами тем, что большинство этих моментов было заполнено сожалениями. Я говорю это Вам для того, чтобы Вы не делали тех же ошибок.

То, что я слышал, походило на сжатую версию их жизни. Чувствуя дыхание смерти, у людей появляется тенденция оглядываться назад на собственную жизнь, и исследовать ее. Я услышал много сожалений по поводу того, что они не жили жизнью в ее самой полной мере.

Я не помню, чтобы когда-либо слышал сожаления по поводу того, что они слишком много верили, слишком много доверялись, слишком много смеялись, или слишком много любили. Все сожаления были основаны на сдерживании - они не заходили достаточно далеко, не давали достаточно, не любили достаточно, не пользовались случаем, не говорили того, что хотели сказать, не рисковали, не жили жизнью полностью.

Давайте не будем ждать, пока еще не слишком поздно. Давайте не будем иметь списка невыполненных пожеланий и мечтаний, которые мы не прожили, когда приблизится заключительный час. Рискните, сделайте прыжок, посмейте сделать эту жизнь богатой. Любите жизнь и живите ею с максимальной силой.

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ МЕРТВЫХ ПАЦИЕНТОВ ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ

*We screwed up.
Don't make our same mistakes.
Don't hold back.
Don't be stingy.
We all waited until it was too late
Now sitting on our death beds, gasping our last breath.
We all agreed.
We wasted our lives.
We didn't really live.
We would do anything for a few more hours,
But all we can do is warn you,
Tell you that you are making the same mistakes we did.
We regret letting our fear and complacency rule us.
We didn't go far enough.
We didn't live enough.
We didn't love enough.
We didn't take enough chances.
We kept our mouths shut and didn't say what we really wanted to say.
We should have trusted more, believed more,
Laughed more, loved more.
We should have taken more risks, lived life to the fullest,
Travelled more, worked less and had more sex.
It's too late for us.
We have so many unfulfilled wishes
And so many unliveд dreams.
Please don't make our same mistakes.
Take the chance.
Take the leap.
Love Life and
Live Life to the fullest*

*(Мы облажались.
Не повторяйте наши ошибки.
Не сдерживайтесь.
Не будьте скаредными.
Все мы ждали, пока не стало слишком поздно
Теперь, лежа на смертном одре, делая последний вдох
Все мы согласились.
Мы наши жизни тратили впустую.
В действительности мы не жили.
Мы сделали бы что-угодно за еще несколько часов,*

*Но все, что мы можем сделать - предупредить Вас,
Сказать Вам, что Вы делаете те же самые ошибки, которые сделали и мы.
Мы сожалеем, что позволили нашему страху и самодовольству управлять нами.
Мы не заходили достаточно далеко. Мы не жили достаточно.
Мы не любили достаточно.
Мы не рисковали.*

*Мы держали рты на замке и не говорили того, что действительно хотели сказать.
Мы должны были больше доверяться, больше верить, Смеяться больше, любить больше.
Мы должны были больше рисковать, жить жизнью во всей ее полноте,
Больше путешествовать, меньше работать, больше заниматься сексом.
Для нас уже очень поздно.
У нас столь много невыполненных желаний
Столь много непережитых мечтаний.
Пожалуйста, не делайте наших ошибок.
Рискуйте.
Сделайте прыжок.
Любите жизнь и
Живите ею по максимуму.)*

ЦИТАТА ДОКТОРА ШУЛЬЦЕ:

"ЖИЗНЬ - ЭТО НЕ ГЕНЕРАЛЬНАЯ
РЕПЕТИЦИЯ.

ОНА ЗДЕСЬ, ПРЯМО СЕЙЧАС.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ СИДЕТЬ ВНЕ ИГРЫ
И НАБЛЮДАТЬ КАК ОНА ПРОНОСИТСЯ
МИМО, ИЛИ ЛЮБИТЬ И ЖИТЬ КАЖДОЙ
КЛЕКТОЙ, ПО МАКСИМУМУ."

DR. SCHULZE'S WHERE DO I START? PROGRAM

This program is the place to **START** if you don't know what to do! If you want **BETTER HEALTH** and **MORE ENERGY**, but you want it **CHEAP**, only have **2 MINUTES** and it must be **EASY**! Then this program is for you because all **YOU** have to do is swallow, and I guarantee the **RESULTS**!

MAXIMUM RESULTS MINIMUM EFFORT

**DON'T
KNOW
WHERE TO
START?**

Every patient that walked into my clinic was **nutritionally depleted**. A lack of nutrition in your blood can cause everything from low energy and a weak immune system to virtually any disease. Your speed and ability to recover are greatly reduced when you are nutritionally depleted. Nutrition is what builds every cell, every organ and every metabolic chemical in your body. **Nutrition is what builds your body: it's what YOU are made of.** Having a rich supply of nutrition in your blood gives you energy, vitality, strength, protects you from disease and illness, and if you get sick, speeds up your recovery dramatically. This is the exact program I gave to EVERY ONE of my patients that came to see me for a first visit in my clinic, EVERY SINGLE ONE OF THEM! **The program is simple. Get maximum nutrition in, get old waste out and supercharge your immune system.**

**DON'T
HAVE THE
TIME?**

For 2 decades I operated my clinic in Hollywood and Malibu, California. My patients were movie directors, producers, actors, actresses and models. They had no time, period. You can't find busier people, under more stress, living a faster paced and more hectic life. They had **NO TIME** and any program I put them on, at least in the beginning, had to be **EASY, FAST** and **SIMPLE**. This entire program really only takes about 2 minutes a day to prepare and do. **It doesn't get much quicker.**

AVAILABLE EXCLUSIVELY FROM AMERICAN BOTANICAL PHARMACY

THIS IS WHERE TO START!

**DON'T
KNOW WHAT
TO DO?**

No inverted head stands, high enemas or complex herbal sitz baths here. I wait until later to introduce all of that fun stuff. This program is simple. **All you have to do is swallow.**

WHAT I GUARANTEE

In a week you'll have more energy than you know what to do with. You'll feel better and more alive. You will be less sluggish and toxic and a few of those problems you had, well, they'll be gone.



\$78.00

SUPERFOOD

God and Nature have blessed us with certain foods and herbs that are so nutritionally potent, concentrated and complete, I call them the **SUPERFOODS**. Getting that extra nutritional blast from these **SUPERFOODS** can be the missing link you've been searching for in your health program.

ECHINACEA PLUS

Echinacea is one of the strongest immune stimulators and enhancers known. It builds up your immune system by stimulating your body to build more immune cells and immune chemicals. It also stimulates these immune cells into action and heightened activity levels. **These actions will help you combat any infection or disease more effectively and also protect you from future invasion and illness.**

INTESTINAL FORMULA #1

This stimulating tonic is cleansing, healing and strengthening to the entire **gastro-intestinal system**. Getting the accumulated poisons and toxins out of your body and tuning up your body's waste removal system is the quickest way I know how to change, heal disease and build powerful health.

**JUST CALL 1-800-HERBDOC, SAY YOU WANT
DR. SCHULZE'S "WHERE DO I START?"
PROGRAM! IT'S THAT SIMPLE!**



**"This is
the book
Dr. Schulze
was DESTINED
to write!"**


DR. RICHARD SCHULZE
*One of the foremost authorities on
Natural Healing and Herbal Medicines
in the world.*

**Includes EXCLUSIVE never-before-released
handouts covering THE Most Important
Topics in his Clinic!**

This book **"COMMON SENSE HEALTH AND HEALING"** includes the
following from Dr. Schulze's **"20 STEPS TO A HEALTHIER LIFE"**

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 PURE WATER | 10 NATURAL CLOTHING |
| 2 FRESH JUICE | 11 NATURAL CLEANING |
| 3 VEGAN FOOD | 12 STOP TELEVISION |
| 4 LIVE FOOD | 13 TRASHING |
| 5 BOWEL CLEANSING | 14 LOVE LIFE |
| 6 CLEANSING AND
DETOXIFICATION | 15 EXPRESS YOURSELF |
| 7 BREATHE DEEPER | 16 HELP OTHERS |
| 8 STRETCHING, WALKING,
MOVING | 17 LAUGH MORE |
| 9 WATER THERAPY | 18 MORE SEX |
| | 19 LISTENING TO YOURSELF |
| | 20 LOVE YOURSELF |

*Whether a first time reader or one of Dr. Schulze's
seasoned Natural Healing Crusaders, you'll agree this
is **"Common Sense Health and Healing,"** once again
proving his mission is **ALIVE** and **WELL** to educate
people to the **POWER** of Natural Healing.*

 Printed on 100% chlorine and bleach free recycled paper using soy-based inks.

ISBN: 0-9671569-3-4 \$16.00

NATURAL HEALING



9 870967 156932



Warehouse - BK7789852

20 Powerful Steps to a Healthi...ate Powerful Health Naturally
Used, Good

(uG) \$ 