

Как не болеть? (Часть третья)

Правило третье звучит так. Не употребляй алкоголя и не кури.

Коротко и категорично, без компромиссов. Лично я с этим абсолютно согласна. Думаю и вы, уважаемые читатели согласитесь, как только, начав выполнять правила первое и второе, обретете ясность мысли и силу, чтобы действовать. А о твердости принятого решения мы уже договорились. Вы твердо решили не болеть, и более того, вернуть себе утраченное здоровье. Многие возражают по этому поводу: и ученые, мол, советуют в разумных пределах, и Христос как-то там воду в вино обращал... Еще раз – НЕТ. Может человек стал не тот, утратил интуитивные знания. Может время стало другое, ускорилась и уплотнилась дающаяся человеку информация. В любом случае, чтобы стать здоровыми и счастливыми, туман от алкоголя и дыма нам совсем ни к чему.

Четвертое правило. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды – с 18-20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то продержись хотя бы сутки.

Многие читали о лечебном голодании, о положительном воздействии голода на больные органы человека. Сейчас об этом написано множество, научной и научно-популярной литературы. Во всех рекомендациях всегда присутствует замечание о необходимости посоветоваться с лечащим врачом. И это правильно. Оставшись наедине с собой, не занятый переработкой внешней пищи, организм поднимает свои резервы. Для этого ему надо переработать залежи шлаков, сжечь их, вывести отходы из организма. Внешне это выглядит как повышение температуры, тошнота, рвота, озноб, головная боль, нервное возбуждение. Неподготовленный человек, начав голодать, может переносить все это достаточно тяжело.

Система предлагает не есть и не пить сорок два часа в субботу. И это не просто чей-то вымысел. Это точно, до минуты выверенное время, наиболее безопасное для каждого человека. Регулярное выполнение этого правила, конечно, совместно с первыми тремя, позволит в скором времени очистить организм от шлаков, наладить пищеварение. Разумеется, начав заниматься, вы тоже почувствуете головокружение, слабость, тошноту. Но поверьте опыту очень многих людей всех возрастных категорий, эти симптомы возникают на первых порах, и постепенно проходят. А главное – проходит страх, который отложился в нас за многие годы. Вам потребуется время, чтобы от него избавиться. Отвлекитесь, займитесь любимым делом, отправьтесь на природу с детьми или в зоопарк. Займитесь легкой приятной работой на даче. Отложите выяснения отношений с близкими и знакомыми. Суббота – ваш день, день работы вашего организма на очищение и лечение себя. Вы должны понимать важность этого процесса и помогать

своему организму. Облейте лишний раз, сделайте дыхательную гимнастику, послушайте приятную музыку. В системе это время не называется голодом, это время терпения без пищи и воды.

Но вот у вас получилось! Вы вытерпели! И теперь нужно устроить праздник! **Правило пятое.** В 12

часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

И здесь, дорогие друзья, каждое слово выверено на опыте многих людей. Мы забыли молитвы, которыми молились наши предки перед приемом пищи. Мы жуем бутерброды, не отрываясь от компьютера или от руля автомашины. Мы не чувствуем вкус пищи, которую забрасываем себе в желудок, потому что вечно торопимся. Но в 12 часов дня в воскресенье все должно быть иначе. Протерпев в субботу без пищи и воды. Вы почувствуете, как у вас обострилось обоняние. Обыкновенная каша, чуть сдобренная сливочным маслом, пахнет необыкновенно вкусно! Творог, политый сметаной – такой привлекательный с виду! А овощи, припасенные специально к этому времени, – это же райское наслаждение! Впрочем, что это я, «можешь кушать все, что тебе нравится». Только обязательно зафиксируй, продли, осознай свое удовольствие: «В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше». Это праздник твоего дела!

Предвижу возражения, которые вы готовы обрушить на меня. «Выходить из голода надо столько же, сколько входить в него. Начинать есть нужно то-то и то-то. Пить нужно так-то и так-то. И так далее...». Стоп, стоп, дорогие друзья! 42 часа в субботу – это не лечебное голодание, которое нужно проводить под наблюдением врача и, конечно же, выполнять при этом все его рекомендации. Это всего лишь ТЕРПЕНИЕ, доступное любому сознательному человеку, в любом возрасте. И направлено оно на то, чтобы легкой встряской показать организму серьезность ваших намерений на пути оздоровления, а вам возможность услышать, почувствовать его ответ: «Хорошо, дружище, мне для такой работы нужно то-то и то-то». Ну, что-то вроде этого. На это, по большому счету, направлены и все предыдущие правила. Восстановить, а вернее вспомнить утраченное умение чувствовать свой организм, и научиться разумно использовать это умение – вот задача современного человека. Без этого невозможно сейчас быть здоровым!

Автор - **Ирина Борзакова**

[Источник](#)