Будилов Сергей Алфеевич

Инструкция эксплуатации человеческого тела

Авторская методика "АлФеЙ"

Будилов С.А.

Инструкция эксплуатации человеческого тела

Наш путь в страну Знаний, Законов Природы.
Жизнь – главный экзамен
Методика Алфей
Сказочная Практика Природного образа жизни со счастливым концом.

От Алфеевича

В руках у вас книга – ключ к здоровью. Откройте для себя Законы Природы по циклам Постоянного Возрождения. Восстановите в своем теле механизм рождения новых клеток и органов. Любые заболевания – это девальвация, обесценивание вашего опыта жизни, ваших практик “здоровья”.

Многие вещи и идеи вы прочтете в книге два, а то и три раза. Повторение – мать учения – дар здоровья и долголетия, урок жизни. Научитесь жить день, неделю, месяц, год. Заведите для себя Журнал здоровья. Записывайте постоянно свой режим, процедуры, питание – с утра до отбоя – что сделали. Затем сверяйте с методикой, тогда вы найдете свои ошибки – причины ваших заболеваний.

У каждого человека в жизни бывает точка отсчета. Прошлое прожито. Настоящее – страшно просыпаться. Будущее – манит зеленым огоньком веры, надежды. Произошла потеря любви: любви к жизни, к себе, своему телу, к окружающему миру. Остались только привычки, обязанности, долги, боль, терпение. А когда же жить?

Где оно, счастье, где здоровье? С чего начать?

Поверьте, вы уже начали – читать, думать, принимать решения, действовать.

Перед вами Сказка, Сказка Здоровья, которую вам предстоит прочитать, постичь и претворить в жизнь.

Предисловие
Точка отсчета

Волею судеб я оказался в глухой тайге. Забайкалье, север Читинской области. Жажда уединения, приключений – один на один с дикой природой на озере Леприндокан (в переводе эвенкийского – “дом дождя, ветра и снега”). Снег – холодный, мягкий, пушистый – лежал на вершинах ближайших сопок.

Наполовину срубленное зимовье – избушка из бревен – пробуждала жажду деятельности с рассвета до… – пока есть силы.

Запас продуктов – хлеб, тушенку, сгущенку, рис – съели таежные Бичи, прихватив сети, зимний ледобур и кое-что из одежды.

Дневным рационом был подножный корм: ягоды брусники, красной смородины, голубики, грибы да 2-3 хариуса – дар озера. Все было прекрасно, и вдруг дикая боль в пояснице – ни согнуться, ни разогнуться, ноги свинцово-ватные. До ближайшего жилья через тайгу 20 км, до ближайшей районной больницы – 100 км, до областной – 1000 км…

Полученное образование и жизненный опыт позволяли быстро рассуждать и правильно мыслить: кроме уколов, таблеток, антибиотиков никто ничего не предложит, даже в больнице. Болезнь законсервируется – проблема не решиться. Значит, будут новые приступы. И что же делать?

Тайга молчала, мелкий холодный осенний дождь готов превратиться в снег. Я остался без жилья, одежды, зимней обуви. Холод, голод – никакой помощи. Наблюдая за собой, анализируя, подметил: оказывается, без вареной еды организм впервые вздохнул свободно и стал выполнять природную функцию – менять старые больные клетки на новые.

Питания было мало, но все живое. Из меня 3-4 раза в день выходило по огромной куче каловых масс. Организм готовился к зиме, избавляясь от накопленных отходов. Выделительная система в теле работала на предельном режиме.

Зима дышала белым безмолвием, и только вокруг озера еще сопротивлялась осень. В горах – снег, на озере – дождь. Пришлось ползти на коленях к ручью. Два ведра холодной талой снеговой воды вызвали восторг, удивление. Голова прояснилась, боль отступила. Ползком в зимовье – глубокий сон.

Утром снова жгучая холодная вода – с головы до ног. На завтрак, спасибо Природе, брусника – до оскомины; на обед – свежая рыба: хариус да ленок, красная смородина, брусника, шиповник, шишки кедрового сланника. По утрам прибегали по деревьям белки, заставляли здороваться, разговаривать, бросали мелкие шишки лиственницы в голову, лицо, трещали и убегали по делам.

Дни побежали чередой… Боль отступала, ползал быстрее, мог разогнуться, голова ясная – постепенно превращался в двуного человека. Живая природа, тайга, холод диктовали свой урок жизни. Чтобы согреться, работал: достроил зимовье, перекроил крышу. Постепенно организм очистился, тело стало молодым, послушным, теплым, уютным. Расстался с двадцатью килограммами больных клеток и отходов цивилизации. Путь здоровья природа указала через обновление организма.

Спасибо. Всегда твой. Готов вернуться. Впереди учеба, практика, лекции, тринадцать лет сомнений, поиск. Натуральная медицина, методика “Алфей”.

Опыт человечества

Многие сотни лет человечество ведет беспощадную борьбу с болезнями, борьбу – в буквальном смысле – не на жизнь, а на смерть. Изобретены миллионы лекарств, открыты тысячи больниц и клиник, а люди по-прежнему болеют. Болеют почти все, от новорожденных до стариков. Болеют гриппом, бронхитом, диабетом. Изучено и описано более 3 000 так называемых “болезней цивилизации”. Приходится признать, что в этой борьбе человек, к сожалению, пока побеждает самого себя и умирает…

В чем дело? Может быть, не вполне хороши лекарства? Или врачи недостаточно квалифицированы? Но практика, сама жизнь подсказывает – нет, дело не в этом. Причина всех наших болезней в том, что мы слишком отдалились от природы, от ее естественных законов. Питаемся ненатуральной пищей, работаем по ночам, задумываемся о здоровье только тогда, когда наш организм уже находится на пределе своих возможностей.

Посмотрите вокруг. Разве так устроена природа, разве так ведут себя звери, птицы, насекомые? Но ведь человек, несмотря на все свои изобретения, – тоже часть природы. Наше тело, как огромный механизм живет и работает, подчиняясь единым законам для всего сущего. И все наши болезни – это лишь

напоминание природы, что мы идем против ее законов, поступаем вопреки элементарному здравому смыслу.

Но где искать светлую дорогу к чистому роднику здоровья? Как стать всегда здоровым самому и вырастить здоровое потомство? Давайте попробуем вместе ответить на тысячи ваших детских “почему?”, чтобы спустя годы не прозвучали взрослые “зачем?”, “за что?” и “кто виноват?”.

Будем учиться называть вещи своими именами. Помните: мы с вами жесткие практики. Нам надо “потрогать”, увидеть в природе, найти в прошлом, соединить с настоящим, применить к себе, получить знания и результат. Перечитайте еще раз сказку о голом короле. Возьмем опыт сказок с собой в дорогу. Если Вы еще не определились, не знаете что делать, тогда в сказку про Незнайку. Там два доктора. Медуница лечила медом, доктор Пилюлькин давал касторку. Других докторов в сказке не придумали. Кто-то скажет: “А как же доктор Айболит?” Но вспомните, он был ветеринаром и лечил зверей в Африке. Так неужели мы с вами до такой степени озверели? Оставайтесь людьми, пожалуйста!

Проходя свой жизненный путь, многие из нас вспоминают сказки, присказки, поговорки, из которых мы черпаем народную мудрость, пытаясь ее постичь. Когда мы были маленькими, мы просили взрослых рассказать нам сказку. Когда стали родителями, уже наши дети просят нас рассказать ее; и внуки тоже хотят слышать сказку. Почему? Да потому, что в сказках заложены очень жизненные программы. Та самая божественно-природная мудрость, о которой рассказывается уже в других книгах для взрослых.

В чем измеряется здоровье?
Странный, жуткий и интересный вопрос!

1. В килограммах выпитого лекарства – это химизация и консервация собственного организма.
2. В сотнях и тысячах принятых уколов – это химизация и консервация собственного организма с повреждением тканей тела.

Вывод: 1 и 2 пункт приведут к перерождению и образованию различных опухолей в организме, включая рак (смотрите раздел “Рак”).

3. Хирургическое вмешательство как следствие от употребления лекарственных препаратов – но это уже членовредительство.

Вроде войны никакой сейчас нет. Но у каждой 10-ой женщины удалена грудь, у каждой 5-ой удалена матка. Нет человека, которому не делали бы уколов, не пичкали бы таблетками, и редко встретишь кого без шва и операции. Нормой рождения ребенка стало кесарево сечение. Что это – скрытая война, геноцид против человечества???

Самое глупое – все эти опыты в поисках здоровья проводятся на наших детях и на нас с вами с нашего молчаливого согласия.

4. Может, здоровье покоится на дне 10-ого литра выпитой упаренной урины или за 10 000-титысячной двухлитровой клизмой? Вдруг здоровье прячется за сороковыми сутками голода?
5. Может, здоровье измеряется количеством паломничеств к святым местам? Может, здоровье надо искать в церкви, в иконах, в поставленных свечах? Но и служители Бога болеют не меньше нас, и сами просят помощи.
6. А вдруг мерой здоровья являются деньги? И чем больше денег, тем больше здоровья?

7. А вдруг оно, здоровье, в спорте, в километрах бега, в тоннах поднятого железа? И это гарантия на всю жизнь? Быть спортсменом – быть здоровым? Но, увы, и оттуда приходят за помощью.

8. Может, гарантию от болезней принесет графский или княжеский титул, высокая должность на работе, научное звание, должность депутата или кресло министра? К сожалению, болеют все, даже президенты.

Часами измеряется время, а временем – жизнь человеческая. Но чем, скажи, измеришь ты здоровье? **Мерой здоровья будет служить молодость организма – независимо от возраста.**

Поколение победителей

Мы – поколение победителей. Нас так воспитали. Наши далекие предки собрали, объединили огромные земли в единую страну и ее назвали – Русь. Наши деды затеяли гражданскую войну и победили собственный народ – разогнали по всему Земному шару из своей Великой Родины.

В дни коллективизации победили самых активных, трудолюбивых граждан, раскулачили, согнали в Сибирь – репрессировали.

В Великую отечественную войну напряглись и ценой огромных потерь победили непрошенных захватчиков – пришедших с Запада и Востока.

Отпраздновав Победу – слава и почет ветеранам, мы начали побеждать Природу. Распахали огромные территории. Отравили химическими удобрениями землю. Вырубили и рубим беспощадно, до победного конца, леса.

Извели рыбу, птицу и зверя. Завалили отходами цивилизации ручьи, овраги, лесные опушки.

Забыли свою историю, пошли по пути животноводства, попав в прислуги к скотине.

Отдалившись питанием от Природы, мы умножили болезни, а потом, чтобы их победить, произвели и производим огромное количество лекарств.

Повели планомерную борьбу сами с собой и побеждаем самих себя. Нынче уже не умирают своей смертью от старости – умирают чаще всего от болезней. Практически в любой семье кто-то болел или болеет, были сделаны или проводятся операции. А такое клеймо как рак, сахарный диабет, астма, псориаз, гастрит, гепатит – всего около 3 000 тысяч “заболеваний цивилизации” – это агония, конец света или возмездие за бесконечные войны, за преступное отношение к себе, за предательство собственного тела, за незнание простых элементарных Законов Природы?

Осталось совсем немного – научиться побеждать свои привычки, перестать лечить, калечить, обманывать – прежде всего, себя, своих детей, своих близких.

Главное, научиться ответственности за свои поступки и дела. Самое интересное: никто насильно не заставляет пить лекарство, делать уколы, ложиться на операцию. Нас гонит страх, поиск спасения от застолий и всевозможных придуманных праздников, от спиртного, кофе, дурмана сигарет и наркотиков, вечернего ужина. Осталось немного: перестать обвинять всех в своих проблемах, болезнях, перестать перекладывать ответственность за себя на других. Встать на путь человека разумного, учиться человековедению. Своими руками сотворить себя заново день за днем по Законам Природы.

Экспедиция в страну здоровья

Много споров, толков, пересудов возникло и будет возникать по итогам и выводам экспедиции.

Из отчета “Архив Алфея”: “Человеческий организм **нельзя излечить!** Единственный способ вернуть здоровье – это построить молодое **новое тело**, построить постепенно, клетка за клеткой, орган за органом”.

В современной жизни к любому изделию, механизму прилагается инструкция. Оказывается, человечество имело, но потеряло собственную инструкцию эксплуатации человеческого тела.

Цель экспедиции: найти инструкцию эксплуатации человеческого тела.

По мере повествования мы с вами постепенно будем знакомиться с участниками, героями и попутчиками данной экспедиции в страну здоровья.

Один из участников, ваш покорный слуга, автор данного труда – проводник и наставник Будилов Сергей Алфеевич – сын Алфея.

Обозначая словами окружающий мир, свою жизнь, мы записываем и считываем целые программы по руководству в познании этого мира.

Алфей – видимые истоки сквозь века.

- от **“Альфы”** до **“Омеги”** (от начала до мастерства);
- **“Алиф” –** первая буква арабского алфавита;
- **“Алиф” –** первая буква еврейского алфавита;
- **“Алиф” –** первая буква персидского алфавита;
- **“алфавиты”** – основа письменности народов мира;
- **Яков Алфей** – один из 12 апостолов, учеников Иисуса;
- в одном из подвигов Геракл с помощью реки **Алфей** очистил Авгиевы конюшни.

Это подорожная, дорога впереди…

Поиск дороги

В путь-дорогу дальнюю возьмем с собой заповеди:

- В поисках духовного пути не сотвори из себя навозную кучу.
- Не превращайте себя в склад отработанных отходов пищевой промышленности.
- Не соглашайтесь на роль полигона для испытания всевозможных лекарств.
- Не станьте инвалидом в мирное время, испытывая на себе крепость хирургической стали.
- Мы с вами практики. Нам нужен пример, результат, опыт сквозь века.
- Главное – это желание быть человеком и любить себя.
- Исправить, восстановить можно все, но только пока живешь и двигаешься.
- Учитесь все соединять в цепь последовательных событий. Не разделяй, постигай в едином.

Дорог очень много, но пройти придется каждому свой путь. Одно из правил: вернись к источнику знаний Природы.

Возьмем глобус – символическое изображение Земли. При желании каждый найдет свою страну, свою родину, где каждого из нас родила мама. Одни страны маленькие, другие – большие.

Земля, на которой мы выросли, досталась нам по наследству от наших далеких предков. Самую большую по площади землю – матушку Русь – занимали славянские племена, объединенные договорными обязательствами.

Мало быть искусным воином-дружинником, главное – быть всегда здоровым. Больной воин, больной народ не сможет защищать и оберегать от врагов свою Родину. Оружие можно передать другому, а вот здоровье не передается, не продается и не покупается.

До наших дней народная память сохранила, донесла сказания о чудо-богатырях, охраняющих русскую Землю. Основное их отличие – они очень выносливые, крепкие, не знающие усталости. Где же потомки тех богатырей? Кто их воспитывал, по какой системе? Почему они не боялись морозов и жары, где жили, чем занимались?

Вот видите, очень много вопросов. За здоровьем можно поехать и в Индию, и в Китай, и в Корею. Можно объехать всю землю. Но самая большая земля – это наша матушка Русь. Здесь источник, здесь Законы Здоровья. Здесь мы путешествуем от Киевской Руси до наших дней, знакомимся с волхвами-сказочниками, княжескими дружинами, староверами, кержаками и раскольниками, с теми, кто сохранил частицы мудрости – быть всегда здоровым.

Обработка материалов

Все многообразие найденных в экспедиции материалов сортировалось и обрабатывалось по принципам:

1. источник, упоминание в прошлом, применение современниками, результат;
2. опыт природы, дикой природы;
3. опыт здоровых современников, тех, кто не болел;
4. доверять только собственным глазам, своему телу, все проверяем на себе;
5. подсказки ищем в сказках.

Опираясь на опыт Природы, Законы Рождения и Развития, весь собранный материал был положен в основу Натуральной Медицины.

Один из фундаментальных разделов Натуральной Медицины – методика “Алфей”.

МЕТОДИКА АЛФЕЙ

Учиться у Творца Природы
Великим Законам Жизни – высшее
человеческое образование. Выполнение
Природных Законов – духовный путь к себе.

Инструкция эксплуатации человеческого тела

Методика “Алфей” основана на многовековом фольклоре здоровья народов мира. Сказки, легенды, песни, пословицы и поговорки – эта собранная по крупицам мудрость, отражающая единые законы природы, стала источником

рекомендаций, составляющих методику. Практические знания, объединенные в рамках методики “Алфей”, раскрывают простые и уникальные принципы, благодаря которым можно полностью преобразовать свой организм.

При создании методики был проанализирован опыт различных культур, изучены фольклорные произведения народов мира, использованы лучшие достижения предшественников.

Главный вывод, который сделал автор в процессе работы, на первый взгляд кажется парадоксальным:

Человеческий организм нельзя излечить! Единственный способ вернуть здоровье – это построить новое тело, построить постепенно, клетка за клеткой, орган за органом. По законам природы у нас меняется: слизистая желудка и кишечника за 3 дня; поджелудочная железа за 9 дней 3 раза в месяц; печень – за 40 дней; почки – за 1 месяц; мышцы и сухожилия – за 180 дней; все тканевые белки расщепляются и строятся заново за 80 суток. Костные ткани меняются в течение года.

Вы узнаете, как создать тело, избавленное от болезней, живущее и работающее согласно Единым Законам Природы для всего живого. Многие составные части этой методики вам хорошо известны, нередко их рекомендуют к применению даже участковые врачи. Но мы разработали не схему лечения того или иного заболевания, а полную и всестороннюю систему возврата к здоровому, естественному образу жизни, жизни без болезней – путь в долголетие.

Предлагаемая методика позволяет:

1. научиться диагностике по внешнему виду человека (лицо и тело – зеркальное отражение вашего образа жизни);
2. провести полную очистку организма, научить организм очищаться самостоятельно;
3. выработать здоровый режим дня, недели, месяца, года;
4. усвоить основы здорового питания в современных условиях;
5. получить курс древнеславянских глубинных массажей всего тела, включая массаж внутренних органов (военная практика Киевской Руси, медовый массаж, ударная техника);
6. отрегулировать водно-солевой баланс в организме по старинным рецептам русских бань;
7. восстановить при помощи гирудотерапии природную формулу крови, очистить лимфу;
8. обойтись без клизм, лекарств;
9. восстановить иммунную систему и запустить механизм уничтожения и вывода старых больных клеток, включая раковые;
10. научить свое тело рождать новые клетки и создавать новые органы согласно Законам Природы по циклам Постоянного Возрождения.

Особенности методики:

1. Собраны и отработаны материалы на основе фольклора здоровья народов мира.
2. В методике отражены реальные Законы Природы.

3. Отсутствует громоздкое, дорогостоящее оборудование.

4. Применяется практически в любом помещении, в природе, в любых экстремальных условиях.

5. Простое и доступное обучение, практическое применение навыков.

6. Полученные знания остаются на всю жизнь и передаются из поколения в поколение.

7. Решаются любые проблемы со здоровьем на любом этапе жизни.

8. Диагностика от природы, постоянный контроль над процессами, происходящими внутри.

9. Рождение через кровь молодых клеток, органов, обновление тела.

10. Отсутствие химических лекарственных препаратов.

11. Доступность продуктов питания от Природы для обеспечения жизнедеятельности.

12. Обучение организма обновлению – путь в долголетие без болезней.

Свет мой зеркальце, скажи…

Ну, а зеркальце в ответ: “Ты прекрасна, спору нет, но…” Каждое утро после сна мы смотрим на себя, на свое отражение. С годами картина становится все более неприглядной. В чем дело? Куда уходят красота, молодость и юношеская привлекательность? Почему сразу после рождения, в поликлинике нам заводят историю болезней? Эта печать больного преследует нас всю жизнь как клеймо, с годами обрастая новыми различными диагнозами новых различных болезней. Откуда взялось это наследие? Наше тело, как огромный механизм, живет и работает, подчиняясь единым Законам Космоса для всего живого. Все внутреннее, да проявится внешне, а внешне – отразится во внутреннем. Так не будем пенять на зеркало, а запасемся терпением и накопленным жизненным опытом, знаниями, подтвержденными Природой, и в путь к себе, в себя.

Сделаем ревизию нашего тела, осмотрим все кладовые, закрома. Что мы имеем?

Если у вас:

- аллергия и бессонница, шум в голове, мигрени;
- ослабленные, ломкие волосы и болезни ногтей;
- бледные, бело-серые губы, мешки под глазами;
- налет от бело-серого до коричневого на языке по утрам;
- угри, прыщи, папилломы на лице и теле, другие кожные заболевания;
- неприятный запах изо рта, от тела и ног, сильное потоотделение;
- синдром хронической усталости;
- боль и ощущение дискомфорта в суставах, мышцах ног, спине, голове, животе;
- снижение гибкости и подвижности тела, наличие лишнего веса (ваш рост минус 110 см – это ваш вес);
- дисфункция желудочно-кишечного тракта;
- нарушение менструального цикла;
- есть пищевая, алкогольная, наркотическая, лекарственная и иная зависимость, и вы перепробовали много способов получить здоровье, но пока безуспешно.

Методика “Алфей” ответит на тысячи ваших “почему?” и “за что?” Светлую дорогу к жизни Вы впервые в поисках нашли.

Диагностика от Природы

Наша внешность – лишь отражение происходящих внутри нас процессов. Все внутреннее да проявится внешне. Поэтому первыми шагами на вашем пути здоровья должно стать изучение тех внешних признаков, которые отразили эксплуатацию вашего тела.

Мы дети Природы от рождения. Нас всегда интересуют следы на снегу, на земле, грибы на деревьях. С детства мы учимся читать окружающий мир, и окружающий мир также читает и изучает нас. Любопытство толкает, ведет, заставляет учиться, познавать. Нам гадают, предсказывают судьбу, здоровье гадалки, цыгане, врачи, целители, предсказатели… Мы всегда хотим знать, что у нас и на какой стадии, а затем – что с этим делать.

Многие из вас впервые начнут изучать и читать себя, свое тело – свою жизнь. Ваше тело отражает только ваш жизненный путь на Земле. Заведите тетрадь, начните диагностировать себя. Все отклонения запишите. Перед вами будет картина вашего здоровья.

Вес тела

Тук-тук. Кто в тереме живет? В здоровом теле – здоровый дух. Возлюби ближнего своего, как самого себя. Не познав себя, нельзя понять и знать, как помочь ближнему. Начните со своего тела, ближе него для нас ничего нет. Мы спать – и оно спать. Мы в воду – и оно в воду. Телу больно – и нам больно.

Итак, ваш вес? Вес подразумевает гармонию, а все гармоничное – легкое, гибкое, красивое, удобное, самовосстанавливающееся. Мы предлагаем встать на весы, взвеситься, зафиксировать свой рост и определить, где мы находимся. В “Сказке здоровья” вес определяется по формуле:

вес = рост минус 110

В “Сказке красоты и молодости”:

вес = рост минус 115

Все остальные варианты страшных сказок – это действительная реальность вредных привычек и устоявшихся комплексов.

Читая в детстве сказки, мы мечтали о юной принцессе, о юном принце. Сказки дарили нам мечту молодости, здоровья. И вдруг в зрелые годы – живот “на 12 месяце беременности”, ноги как столбы, 2-3 подбородка, железобетонные бедра. Вот наследие – не согнуться, не разогнуться. “Одесский вариант”. Не хочу!

Исходная точка: ваш рост, ваш вес. От вашего роста отнимите 110. Полученный результат – это вес вашего здорового тела. Сравните со своим весом, найдите разницу.

Мои старые данные 15 лет назад: рост 174, вес 86 кг. 174 – 110 = 64 кг – здоровая норма. 86 кг – 64 кг = 22 кг – старые больные клетки, питание для раковых клеток (см. раздел “Основа практической онкологии”).

Помните, в зависимости от веса у вас 5-6 литров крови. При здоровой норме лишние килограммы кровь не обслуживает. Они бесполезны,

законсервированы до худших времен и не раз испортят вам настроение и отравят жизнь.

Случай из практики:

Мама привела дочку 12 лет. Рост 150 см, вес 87 кг. Лишний вес составляет 47 кг (!). Объясняю маме, что ребенок голодный. Слышу в ответ: “Да она жрет как лошадь!” Подсчитали еду за день – более 6 кг. “Легче убить, чем прокормить”. Зачем крайности – разберемся. Картошка жаренная, пельмени, кефир, 1 литр молока, бутылка “Пепси”, 3 сникерса, 5 булочек, торт, 2 чупа-чупса, 2 котлеты, макароны, печенье, конфеты. Объясняю про живое природное питание, записываю на массаж на 2 недели через день. Последующие недели массаж через 2 дня. Питаясь живой едой, девочка через 2 месяца похудела на 37 кг.

Молодые мужчины при постоянной физической нагрузке имеют 5-10 кг добавочного веса – без вреда для здоровья. Пример: рост 180 см, вес 80-85 кг. У девушек и женщин вес тела бывает ниже нормы на 5-10 кг. Пример: рост 165 см, вес 45-55 кг. Ответы на вопросы: откуда лишний вес, что такое живое природное питание ищите в книге Светланы Кокшаровой “Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест” (Питание по Алфею).

Диагностика по телу

В норме тело всегда молодое, гибкое – независимо от возраста. Утром подъем с кровати легкий, нет ощущения тела, оно летит – значит, все в порядке, кровь сильная. Но у многих практически все с точностью до наоборот. После сна, утром все болит, сухость во рту, боль в пояснице, шейном отделе, в коленях, в печени – болит все тело и это – норма жизни. Головные боли, слабое зрение и слух (“что-то слышу через слово”) – стали правилом современной жизни. Читатель скажет: “ Это, к сожалению, и про меня. Но что же делать?” Ответ: для начала прочитайте эту книгу, откажитесь от вечерней еды, приступите к чистке организма, параллельно меняя свое питание.

Изучаем себя:

1. Тело не гнется – нет гибкости. В питании отсутствуют живые продукты, мало живого “деревянного” масла.

2. Утолщенные суставы: колени, стопы; кривые пальцы; подагра; негнущиеся локтевые, плечевые суставы – все это говорит о том, что в питании переизбыток рафинированных продуктов, в том числе, соли и сахара. Также это свидетельствует о том, что человек употребляет в питание кисломолочные продукты (творог, сыр, брынза, ряженка, кефир, и т.д., включая йогурты).

3. Наличие целлюлита на бедрах, второго (а иногда и третьего) подбородка, “арбузная болезнь” у мужчин, “фартук” у женщин (большой живот – жировые отложения) – прямое свидетельство большого потребления жидкости (2-3 литра в день), приема пищи в вечернее время, неразборчивости в еде: обилие хлебобулочных изделий; молочная диета; обилие каш, макарон, вермишелей, присутствие блюд из картошки. В основном, вся перечисленная еда – ненужный балласт в организме, питание для всевозможных паразитов и сосальщиков, в том числе, и для раковых клеток (см. раздел “Основа практической онкологии”).

4. На ногах и на руках пальцы поражены грибком, слоятся, серо-желтого, коричневого цвета – свидетельство гниения внутренних органов,

больших залежей канцерогенных веществ в организме, поражения костной системы.

В природе толстое дерево с корявой корой мы называем старым, гнилым. Посмотрите на себя в зеркало. Неужели можно стать гибкой и молодой, убрать живот и целлюлит, снять с лица 2, 3, 4 подбородка? Да, надо только научиться жить и работать со своим родным телом по рекомендациям методики “Алфей”.

Пример:

Пришла на прием женщина лет 30. Все выслушала. Согласилась пройти тридцать 2-хчасовых массажей, изучить и выполнить все предлагаемые чистки тела, сменить питание. При этом сказала: “Хочу уделить себе 3-4 месяца и стать тонкой, гибкой и молодой». Я спросил: “Что заставило вас придти к нам?”, и она рассказала мне один момент из своей жизни. Ее дочка, со слезами на глазах, отказалась зайти с ней в школу, объяснив, что у всех ее одноклассников мамы худенькие и молодые, а у нее толстая и старая.

Диагностика по коже

Человеческая кожа составляет до 20% веса тела. Это самый большой и доступный человеческий орган. Практически все внутренние органы имеют свои “представительства”, зоны соответствия на коже. Кожа должны быть мягкой, тонкой, эластичной, теплой, бархатистой, шелковой, без грибов, пятен, папиллом – сказочная мечта. Методика “Алфей” позволяет возродить, родить заново все тело, включая кожу. Любые пятна, полипы, папилломы, бородавки, грибы, различная пигментация указывают, прежде всего, на старые изношенные внутренние органы.

Из практики: пришел пациент, у которого поражено 85% кожи – псориаз. Я не поверил, предложил раздеться. Под одеждой – гнойно-кровавое месиво. Оказалось, что пациент лечится уже лет шесть, и все безрезультатно, только хуже год от года. Разговорились, я стал задавать вопросы. Отсутствовали понятия: живое питание, режим, очищение. Предложил сменить еду, вставать и ложиться по Природному Режиму для всего живого, очиститься. Пациент начал приводить себя в порядок. Было около 18 массажей внутренних органов, по точкам, 36 раз очищался касторкой, 12 тюбажей (очистка печени) – все согласно методике “Алфей”. Через три месяца стал похож на человека. Организм, очистившись, при смене питания на живое заменил через кровь все внутренние органы, в том числе и заново “построил” чистую кожу. Проблема была решена через полгода.

Нейродермит, псориаз, красная волчанка, различные мокнущие экземы, грибки на ногах, пальцах рук – все это показатель состояния внутренних органов.

Подробно о сигнатурах тела, зонах соответствия – ежемесячно на трехдневных семинарах “Алфей”.

Диагностика по сигнальным точкам “Алфей”

На теле расположено множество сигнальных точек, показывающих состояние внутренних органов, целых систем на данном этапе, в любое время дня и ночи.

На прием приходит молодая семья. На первый взгляд, все нормально. Вес тела в норме, гибкость в норме, запаха от тела пока нет, прыщей, полипов,

папиллом, грибов нет, лицо чистое. Рассказывают о себе. Сильные беспричинные боли в голове, давление прыгает, шум в голове, бессонница, отсутствие детей. Начинаю разбираться. Прохожу сигнальные точки на шее, в области головы, на руках, ногах – везде сильная боль. Предлагаю лечь, диагностирую живот – все органы плотные, болезненные; живот каменный. Питаются беспорядочно, бывает, что и в Макдоналдсе, полуночной образ жизни, спят утром до 9-11 часов. Указываю на ошибки: разбираем понятия: живая еда, режим, очищение, рассказываю про чай "Алфей", пихтовый бальзам, касторовое масло. Предлагаю одному из супругов пройти семинар. В то время были 5-тидневные семинары. Решают пройти обучение на семинаре вместе, но со скидкой 10%. Соглашаюсь, все-таки семья. До семинара самостоятельно, по методике проходят чистки организма. На семинаре тщательно изучают сигнальные болевые точки. Очень понравилось снятие любой боли воздействием на эти простые, скрытые, секретные точки на теле человека, не нарушая нервных окончаний. Через год и 2 месяца – позвонили, сообщили, что родился прекрасный, здоровый малыш. Роды прошли нормально. Поздравляю и сам рад. Еще одна молодая семья уверена в своем будущем – без болезней и лекарств по законам Природы.

Нормальное здоровое тело человека, чистые, новые, молодые внутренние органы не дают сигнал боли в контрольные точки на тело. Любая боль от прикосновения, телесного воздействия, массажа – это сигнал, что пора браться за ум. Сменить питание, очиститься, запустить механизм обновления, регенерации через кровь всех органов своего тела. Если вы сами в себе не разберетесь – то кому вы нужны больные с вашими проблемами? Работать с собой придется каждому самостоятельно. А что делать? Читайте дальше.

Диагностика по запаху

Кроме видимых проявлений проблем вашего тела, существуют и такие проявления, как запах. Попробуйте в течение 3 дней – недели не принимать душ и ванну, не пользоваться духами, одеколоном, дезодорантами и туалетной водой. Вскоре вы почувствуете степень внутреннего разложения и гниения вашего организма, окружающие будут сторониться вас. Через месяц запах вашего тела будет идентичен запаху, исходящему от мусорного бака, подобно которому вы заполняли свое тело отходами, состоящими из варено-соленого, консервированного питания. Гнилостный запах, исходящий от тела – одна из основных причин распада семьи. Помните, что рак в переводе означает "гангрена". Если вам в руку попала заноза, происходит гниение и отторжение чужеродного тела. Так и чужеродная (обработанная огнем) пища гниет и отторгается организмом.

Любой запах от тела указывает на гниение, на разложение, на старые органы. Выделительная система перегружена. Мы задыхаемся от собственных отходов. У большинства людей от современного "цивилизованного" питания запоры. Когда поход в туалет "по большому" происходит 1 раз в неделю – это катастрофа. 1 раз в 2-3 дня – трагедия. Помните, что 1-2 раза в день ходить "по большому" – это уже сигнал тревоги. Надо принимать меры по очистке организма. Как правило, у большинства людей организм не омолаживается, происходит консервация канцерогенов, старение, гниение – и, как следствие, запах от тела. По методике "Алфей" в норме сходить в туалет 3-5 раз за сутки (в первой половине дня – с 5.00 до 15.00) – организм находится в природном цикле

возрождения (старое убирается, новое строится). Кал должен быть однородной массы, пастообразный, сформированный. Моча в период очищения – от светло-желтого до темно-оранжевого, красноватого цвета (сильная кровь). Моча светлая как вода – свидетельство болезни холодной природы – много слизи. Запах изо рта – это, как правило, гниение желудочно-кишечного тракта. В основном, бывает у людей, которые употребляют “цивилизованную”, обработанную огнем пищу после 17.00. Как правило, пища бывает приготовлена заранее, за 2-3 дня и несколько раз разогревается. Отсюда 98 % всех заболеваний человечества, которых более 3 000 видов. Делайте вывод (см. “Питание по Алфею”). Исследуйте себя, запишите, от каких частей тела исходит неприятный запах. Давно пора почиститься, прибраться в своем Храме – собственном теле.

Диагностика по лицу

“Свет мой зеркальце скажи, я ль на свете всех милее…” А в зеркале отражается…

Природная зарисовка. Дерево, поросшее грибами и сухими ветками, жесткой, бугристой корой, мы называем гнилым и старым. По этому принципу осмотрите себя. Внутренние процессы находят отражение на нашем теле в виде малых угрей, пятен беловато-серого цвета – это и есть начальная стадия патологических процессов. Любое отклонение от чистого, юношеского лица означает, что иммунная система в организме работает на пределе своих возможностей, а выделительная не справляется с отходами жизнедеятельности.

Давайте вместе с вами научимся читать указатели на теле и лице, которые отразили эксплуатацию вашего тела. Все малые папилломы, угри, прыщи, родинки разделим на 4 группы:

1 группа: серо-белого, бледного цвета – начальная стадия сбоя иммунной системы. Система выделения не справляется с очисткой организма.

2 группа: светло-красного, красного цвета – застой крови. Организм на пределе, начальная стадия образования патологических опухолевых процессов.

3 группа: светло-коричневого, коричневого цвета – патологические опухолевые процессы внутри организма.

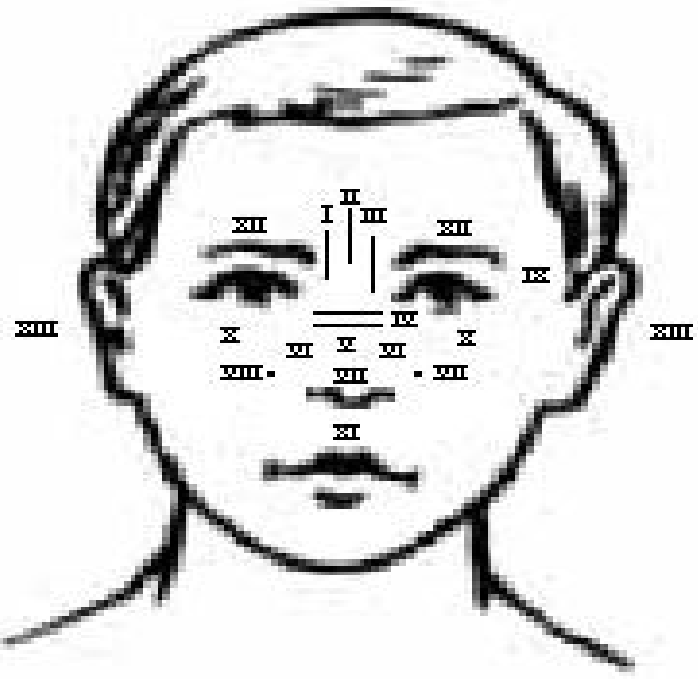
4 группа: от темно-коричневого, фиолетово-зеленого до черного цвета – изменения, ведущие к гибели организма.

“Чтение по лицу” – диагностика, в переводе означает “Зима”. А зимой все следы на снегу видно: кто живет, что делает, куда побежал. Так и на нашем лице и теле все внутренние процессы отражены внешне. Все морщинки и угри, папилломы и пятна, бородавки, круги под глазами и т.д. – это поле брани, с курганами, крестами и гробницами былых захоронений как внутри нас, так и снаружи.

“С лица воды не пить”, такой бытует поговорка в давние времена, когда посвященные знали искусство чтения по лицу, невест выбирали чистых лицом и кротким нравом: Чистое лицо с тонкой, атласной, теплой кожей с легким румянцем, без морщин – сказочная мечта – ах! Мечты сбываются. Ответ перед вами в книгах серии “Алфей”. Человеческое лицо – азбука, отражение состояния и работы всех внутренних органов. Ваше лицо – это прошлая, настоящая и будущая жизнь, зеркало откровения – зеркало вашей совести. Лицо – самая информативная часть тела.

На 98% состояние вашего лица будет напрямую зависеть от питания. Чем больше процент Природного Живого Питания – тем чище лицо. Забегая вперед, скажу, что вместо седых отрастают ваши природного цвета волосы. Исчезают практически все морщины (особенно у женщин). Исчезают угри, полипы, всякие бородавки, пятна и т.д. Без следа исчезнут “пельмени” под глазами, различные круги от серого до темно-фиолетового. Появится юношеский блеск в глазах, юношеское лицо. Ваше лицо будет с благодарностью смотреть на вас с зеркала долгие годы. Не томи – а показывай. Изучайте!

На курсах обучения в нашем центре вы можете более подробно ознакомиться с диагностикой по лицу, по сигнатурам тела.



1. Зона печени. Любая черта – канцерогены в организме, нехватка масла, утилизация отходов во внутренних органах, продольная черта – противоречие в организме. Много паразитов – старые разрушенные клетки, много отходов, много билирубина (окисленный гемоглобин). Может быть циррозное состояние. Хорошо делать тюбаж (оливковое масло + лимонный сок), предварительно проведя очистку касторовым маслом. Хорошо добавлять в пищу специи – они дробят камни. Специи – наш меч-кладенец, оружие борьбы против паразитирующих жителей нашего тела.
2. Сердце + тонкий кишечник.
3. Зона селезенки – не любит воды.

1-3. Межбровье (над переносицей). “Каинова печать” – три складки. Пока не снимете каинову печать, не войдете в Царствие Небесное.

4. Рубцы на переносице – зона поджелудочной железы или травмы таза и сотрясение головного мозга. Чем выше складки по переносице, тем раньше в детстве были удары.
5. Горбинка носа – желудок.
6. Бронхи на крыльях носа.
7. Сердечная точка на кончике носа и на левой скуле.
8. Легкие – на правой скуле.

9. Зона желчного пузыря и печени.

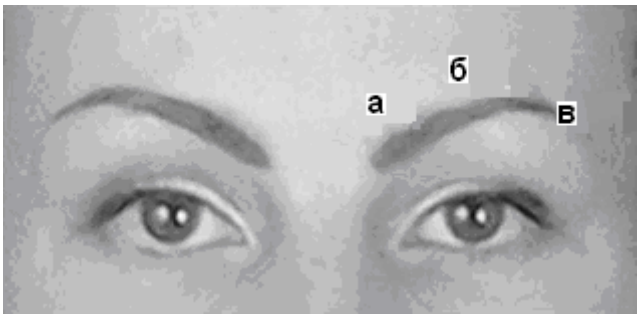
10. Зона почек – если два “пельменя”, то толстый и тонкий кишечник засорены, если пятнышки белые, то песок, если пятнышки коричневые, то камни. Рисунок из морщинок – спаечный процесс кишечника. Чистый кишечник – чистые почки.

11. Тонкий кишечник на верхней губе. Строение губ, края губ должны быть на уровне проекции крыльев носа.

Большой рот с опущенными уголками (как у Пьеро) – мясоед, атоничный старый желудок.

Зона подбородка – половые органы.

12. Брови – относятся к сердечной системе

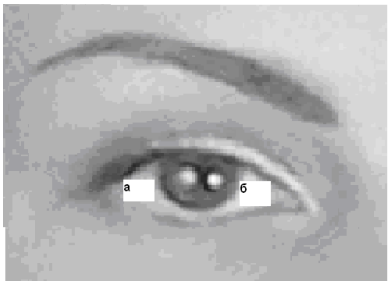


а) наше прошлое и детство;

б) наше настоящее;

в) наше будущее.

Уши – наши почки: вверх – орган таза, если утолщение, то не работает, по краю уха – позвоночник, мочка уха – голова.



Посмотрите в зеркало и зарисуйте изображение своего глаза. Сравните со схемой. В зонах “а” и “б” серо-желтые пятна с красными прожилками – проблемы с желудком. Все болезни глаз, в том числе ухудшение зрения – ваша вечерняя (после 17.00), варено-жареная еда и питье.

Норма – лицо чистое с тонкой кожей. При пальпации по сигнальным точкам – безболезненное, независимо от возраста. Чистый молодой организм – все внутренние органы, включая кожу, кости – дают чистую проекцию на лице (памятка косметологам). Пока не вычистим организм, не восстановим режим питания и отдыха – результата не будет.

Диагностика по языку

Читая предыдущие главы, многие говорят: “У меня вес в норме, а здоровья-то нет!”

Двигаемся дальше. Сядем перед зеркалом и посмотрим на свой язык. В здоровом организме язык нежно-розового цвета, влажный. Вспомните собак, кошек. Нежно-розовый чистый язык у большинства представителей животного мира в Природе. Смотрим на свет язык утром после сна и перед едой. Как

правило, у большинства язык бледно-серого цвета, имеет коричневый, зеленоватый налет. Чистка ложкой, сосание масла и т.д. – пустая трата времени.

Состояние вашего языка – это состояние вашего организма, всех внутренних органов, сердца, печени, кишечника, костей, межклеточного вещества – это показатель молодости вашего тела – независимо от возраста. Зачастую даже у детей язык грязно-серовато-розового цвета – Совесть и Духовность родителей. Очень редко у пожилого человека в 70-90 лет встретишь чистый язык. Мудрость с годами многих покидает, проблемы остаются.

Язык ярко-коричневого цвета, с язвами, с волнистой каймой по краю – свидетельство присутствия в организме химических препаратов. Глубокие отравления тех или иных органов – старость разложения и, как следствие, утрата саморождения, регенерации. Кончик языка – это показатель сердца. Глаза – это душа человека. Язык – состояние Души.

В детстве многие из нас показывали друг другу языки – дразнились. С годами мы забыли эту простую диагностику. Зачем много говорить – покажи язык. На войне разведчики “добывали языка” во вражеском стане и получали информацию о противнике. Состояние вашего языка расскажет больше, чем любые лабораторные анализы и компьютерная диагностика.

Вычистился язык, стал нежно-розовый – вы здоровы.

Диагностика живота своего

Живот в переводе с арабского языка означает “жизнь”. По великой Матушке-Руси ходила поговорка: “Не жалея живота своего”, т.е. не жалея жизни своей. Мы неразборчивы в еде, в питье – не жалеем и не желаем своей жизни. Но давно подмечено: чем больше живот – тем меньше здоровья. Независимо от возраста, в лежачем положении живот должен быть ниже лобковой кости. Это человеческая норма. Лягте на твердую поверхность, возьмите линейку, положите один конец на грудину, другой – на лобковую кость. Расстояние между животом и линейкой в норме должно быть от 1 до 5 см. Талия – это человеческое преимущество, отличие человека от животных. Делайте вывод. В лежачем положении потрогайте руками свои внутренние органы через переднюю стенку живота. Найдите печень, желчный пузырь, почки, кишечник. Практически мало кто изучал и знает свои внутренние органы. Запускаем в космос ракеты, но – парадокс – не знаем свой живот. В норме живот мягкий, отсутствует всякая боль при пальпации. Кожа на животе тонкая. Пожалуйста, помните, талия – это норма. Любая боль в животе,

различные опухоли – это отголоски праздников, поздних ужинов, обилия питья. Что делать? Учиться!

Гарантией вашего успеха является ваш ежедневный труд

Многие составные части этой методики вам хорошо известны, т.к. используются даже участковыми терапевтами, но мы собрали и отработали их оптимальное сочетание. Все знания о здоровье сохранялись и передавались из поколения в поколение, но не только бабушками-знахарками и народными целителями, но и в сказках, поговорках и пословицах. Изучив основы арабского языка, удалось отыскать ключ, открывающий внутренний смысл сказок.

Методика “Алфей” на основании знаний Законов Природы предлагает определенные правила вождения и эксплуатации человеческого тела от рождения и в течение всей жизни. Для того, чтобы быть всегда здоровым, иметь здоровых, жизнерадостных детей, сохранить семью, всегда любить и быть любимым, для этого, прежде всего, надо начать с себя, вернуть себе образ сказочной принцессы или принца. Помните, **болезнь – это напоминание Природы, что Вы живете против ее Законов.** Незнание Законов не освобождает от обязанностей их исполнения.

Народы всего мира при встрече и расставании желают друг другу здоровья. На всех праздниках жизни мы слышим заветные слова – долгих вам лет! Будьте здоровы и счастливы! Люди ищут чистый родник здоровья. В заповедных сказках – уроках народной мудрости – большой арсенал рекомендаций. Одна из них говорит: “Сначала накорми, напои, в баньке попарь, спать уложи, а потом и спрашивай!” По-современному звучит: “Бабушка, дай воды напиться, а то так кушать хочется, что и переночевать негде…” На распутье лежит бел-горюч камень с надписью: “Кто направо пойдет – тому жениться, кто влево пойдет – тот богат будет, а кто прямо пойдет – тому убитым быть”. Начнем с последнего – как Илья Муромец. Подружимся с братьями-разбойниками, которые внутри нас. Сказка внешняя, да смысл глубинный. Имеющий глаза – да увидит.

Ошибка ценою в жизнь

В природе все обновляется, расцветает, рождается заново. Старое дерево природа не лечит. Она поступает мудро. Рядом растет новое дерево. Когда мы родились, нам никто не предоставил инструкцию эксплуатации организма человеческого тела. Нас никто не учил профилактике, правилам вождения человеческого тела в современных условиях по Законам Природы. Нас разделяет время рождения, возраст, привычки, полученное образование. Мы так не похожи друг на друга. Но нас объединяет настоящее – жизнь. И Творец в наследие оставил нам единые Законы Природы. В любом уголке мира, на любом языке мы читаем и постигаем эти Законы. Помните, Жизнь была во все времена главным экзаменом. Посмотрим на свое прошлое из настоящего и полученный урок жизни передадим в будущее, нашим детям и внукам, ответим на тысячи детских “почему?” для того, чтобы спустя годы не прозвучало взрослое “зачем?” и “за что?”

На жизненной дороге мы тысячу раз сомневаемся. Тысячу раз спрашиваем, правильно ли это, туда ли идем? Нам на пути встречаются различные новомодные теории, учителя. Многие пытаются нас научить,

вылечить, сделать за нас все, что только пожелаешь. Когда мы были детьми, сказки нас учили, что злые герои всегда обманывают, лгут, везде вредят и делают много пакостей. В жизни почему-то болеют наши дети, болеем мы сами. Где же заложена ложь? Давайте вместе с вами посмотрим на фундамент многих концепций и практик. Живая Природа не лечит, она заменяет на новое, молодое. Отсюда следует, что тот, кто пишет и говорит, что он лечит, не знает Законов Природы. Тогда он лжец и обманщик – отрицательный герой из сказок.

Исследования показывают, что в живой клетке за одну секунду происходит 120 реакций. Это примерный подсчет. Специалисты по болезням в многотомных научных трудах по здоровью изучают следствие патологических процессов, происходящих внутри. Основанием служит предположение. До сих пор в живую клетку проникнуть нельзя – она погибает. Происходящее внутри живой клетки остается за семью печатями. Выбор за вами. Идти по пути лжи и предположений, консервировать свое старое, измученное, больное тело, превращая его в склад отходов пищевой промышленности, предоставив себя в качестве полигона по испытанию различных лекарственных препаратов? Незавидная участь. Опыт предшествующих поколений показывает отрицательный результат.

Ошибка выбранного нами направления будет равняться цене жизни.

С Венеры прилетела к нам пчела

Великий Творец Природа – главный наш учитель и наставник – миллионы лет живет по единым Законам Развития для всего живого. И мы с вами учимся, держим экзамен каждый день. Вспомните, все Апостолы (12 учеников Иисуса) были рыбаками. А рыбаки всегда встречают утреннюю и вечернюю зарю, и в это время самой яркой звездой на небосклоне является Венера. “С Венеры прилетела к нам пчела”, – сказал Осип Мандельштам. И еще, есть такие мудрые слова: “Кто познает пчелу, тот познает устройство Вселенной!” В Англии в 1961 году при увеличении в 73 000 раз ядра клетки человека впервые обнаружили, что вирусы нашего организма строят живую клетку по принципу пчелиной соты. Уже не секрет, что печень и кости имеют сотовую структуру. А генетиками всего мира признано – в ДНК нет информации. И зафиксировано, что при воздействии человеческой речи ДНК развивается в 70 000 раз быстрее. Ученый, мудрый знаток арабского языка Н.Н. Вашкевич утверждает, что слово, его «корнеобразование» также имеет сотовую структуру.

“Вселенная непрерывно расширяется: известно, что это расширение осуществляется путем образования на периферии новых Галактик, организованных и связанных между собой в форме шестигранника – по типу пчелиных сот. Это процесс упорядоченный, взаимосвязанный, но самое главное – гармонический. Целенаправленность, упорядоченность и творчество вместе создают гармонию” (Зор Алеф, “Ответы непосвященному. Беседа первая”).

Но если ядро клетки имеет сотовую структуру, то мы в природе изучим и применим к себе поведение, жизнь и работу крылатых тружеников лесов и полей – пчел. Все философии и религии, пройдя сквозь века, были основаны на едином фундаменте жизни и работе пчел за один год, т.е. 12 месяцев. Сравните: 12 апостолов, 12 меридиан, 12 колен Израилевых, 12 астрологических домов, 12 знаков Зодиака, 12 подвигов Геракла и т.д.

Еще в 1016 году Ярослав Мудрый налагал штраф за порчу бортного дерева, где водились пчелы, в размере 12 гривен серебром. Но в то время 2 гривны стоила корова. Шестью коровами надо было расплатиться за столь мелкое хулиганство. Насколько были мудры наши предки и жестоки законы по охране и сохранению пчеловодства в то время! Право на бортное ухожье (часть леса) было равно праву на землю, что указывало на высокую организованность промысла и важность производства воска и меда (И.А. Шабаршов “История Русского Пчеловодства”, Москва, 1996 г.)

Многие ли знают, что один день нашей жизни, состоящий из 24 часов, соответствует 12 месяцам в году, что каждые 2 часа равны 1 месяцу. Вспомните сказку “Двенадцать месяцев”, там много мудрости. Или, например, то, что наступление Нового года по всей Земле в далекие времена отмечали первого марта. Именно в марте у пчел матка начинает откладывать личинки (деток) – будущих пчелок, что соответствует природному ритму марта – месяцу зарождения.

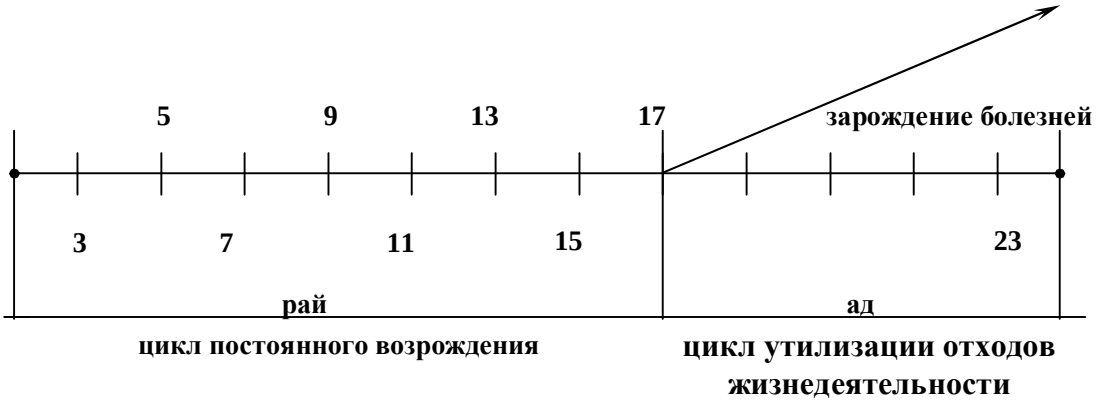
Сказка “О духе Святом – Кровинушке нашей – Великом пчелином уроке”

Аналогичный период зарождения и рождения связан в нашем организме с самыми прекрасными часами суток с 3-х до 5-ти утра. Именно в это время в нас зарождается кровь. Малыши в эти часы сбрасывают с себя одеяла, им жарко, а у мальчишек наполняется кровью… Природа сама говорит в нас. Почему мы ее не слышим, так же, как и самих себя?

В это время встают долгожители. Приведенный выше пример – это лишь один фрагмент работы крови, а согласно природному лунному ритму каждый орган имеет свой час, т.е. часы подъема и спада. Понаблюдайте за собой сами, почувствуйте себя. Собственный опыт намного важнее любой информации извне.

Схема суток

Только через кровь организм способен выполнять Закон Развития. Понять работу крови помогут знания пчелиной семьи. Пчелиная семья живет 1 год, кровь в организме – 1 сутки. 12 месяцев = 24 часам. 1 месяц = 2 часам. Подробное описание “Часов Алфея” смотрите в книге о питании “Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест”



1. *С 3 до 5 часов утра* – «Точка Росы» – зарождается кровь,
2. *С 4 до 5 часов утра* – Подъем для долгожителей.

3. *С 5 до 7 часов утра* – Первый завтрак (фрукты, орехи, финики, изюм, пчелиная перга или пыльца, мед) – рождается кровь.
4. *С 9 до 10 часов утра* – Второй завтрак (свежевыжатый сок, салаты овощные, фрукты, орехи, финики, изюм, мед) – смена крови.
5. *С 11 до 13 часов* – Обед – основной прием пищи – сильная кровь.
6. *С 14 до 15 часов* – Легкий полдник – последний прием пищи в течение дня (для ослабленных) – поджелудочная железа перестает работать.
7. *С 17 часов* – Всякое употребление пищи ведет к болезни и старости – кровь заканчивает рождение. Новая кровь не образуется до 5-7 часов утра следующего дня.
8. *С 20 до 21 часа* – Подготовка ко сну. Отбой (для ослабленных в период восстановления).
9. *С 21 до 5 утра* – глубокий сон. Долгожители спят. При употреблении пищи кровь слабеет – зарождение всевозможных заболеваний.

При постоянном питании с 17.00 – 21.00…01.00 цикл утилизации отходов перегружен. Отходы жизнедеятельности остаются внутри организма, тем самым провоцируя зарождение более 3 000 “заболеваний цивилизации” (от насморка до рака). Человек, нарушающий цикл Постоянного Возрождения, болеет всегда, это только вопрос времени.

Придерживаясь режима, данного выше, проживите неделю, месяц, 3 месяца, 1 год. За это время вы построите новое, совершенно безболезненное тело. При этом ничем не рискуя. Вы всегда сможете вернуться к старому образу жизни, если захотите.

Единые Законы Природы

1. Творец Природа вершит круговорот в многообразии происходящих процессов. Все возникает, преобразуется, растворяется, превращается в едином цикле последовательных событий.
2. Организм, рожденный в Природе, потребляет только свое природное живое питание.
3. Любой организм в растительном и животном мире Природа не лечит. Происходит естественный отбор, смена, рождение новых особей.

Мы все живем в настоящем, опираемся на опыт прошлого, переносим мечты и помыслы в будущее. Покупаем новую одежду и обувь, носим их. Старое выкидываем или накапливаем. Покупаем новые телевизоры, холодильники, машины. Старые вещи оставляем или выкидываем.

Теперь представьте, за всю жизнь вы сохранили с собой всю одежду, старые предметы быта, изделия. И все это у вас в квартире. Вам негде будет жить. Простое решение – нужно старое выкинуть и купить новое. В природе точно также. Вырастают новые деревья, травы, сады. Обновляется животный мир. Круговорот воды в природе поставляет нам новую чистую воду.

Помним, в одну реку нельзя войти дважды – вода будет другая. Так и у нас с вами все изменяется. Клеточки стареют, умирают, рождаются новые. Заменяются целые органы. Например, слизистая желудка и кишечника – за 3 дня, поджелудочная железа за 9 дней 3 раза в месяц, печень за 40 дней. За 1 год у нас меняется и костная ткань. Мы с вами часть природы. Как в природе, так и у нас все заменяется на новое. Помним опыт прошлого, живем настоящим для

будущего. У каждого из нас есть выбор. Изменить себя по Законам Природы или, законсервировав, засолив себя, остаться в прошлом. Любая болезнь в теле, согласно Законам Природы, – это накопление старых клеток, отживших, законсервированных, отложенных на всякий случай – как старые ненужные вещи. Сохранение молодости, гибкости – это путь очищения от старого, рождение нового, обучение тела естественному природному ритму.

Режим дня для быстрого восстановления

Природный режим подъема и отхода ко сну не зависит ни от возраста, ни от работы, ни от каких-либо других причин, мешающих быть здоровым и гармоничным. К сожалению, ряд профессий не позволяет некоторым людям жить в гармонии с Природой и собой, но это их выбор.

Солнышко за тучами "встает и ложится" согласно ритму, заданному Природой. Живите в согласии с законами Неба и ваша Душа – представитель Небесных Законов по дню, месяцу и году рождения – войдет в согласованную гармонию с вашим телом, представителем Земных Законов. Любые болезни высохнут, как утренняя роса.

Подъем – в 4.30 – 5.00 часов утра (точка росы)
Первый завтрак – с 6.00 до 7.00 часов утра
Второй завтрак – с 9.00 до 10.00 часов утра
Обед – с 11.00 до 13.00 часов
Полдник – с 14.00 до 15.00 часов
Ужин – совсем не нужен
Отбой – с 20.00 до 21.00 часов
Сон – с 21.00 до 3.00-5.00 часов

(Ослабленным в период восстановления спать с 19.00 до 05.00 часов)

Ценность сна

Одна из основных причин болезней состоит в том, что мы очень мало спим. Сон в разные часы суток имеет разную ценность для восстановления организма.

Пользуясь нижеприведенной таблицей, посчитайте сумму сна, которую вы набираете при вашем режиме дня. Здоровому человеку для восстановления сил за день достаточно 12-14 часов сна. Сон с 22.00 до 5.00 – ценность сна 11 часов.

Время суток				**Ценность вашего сна**	**Ценность сна за 1 час**
С 19 до 20			период восстановления 28 часов сна		7 часов
С 20 до 21					6 часов
С 21 до 22		здоровье молодость 16 часов сна			5 часов
С 22 до 23					4 часа
С 23 до 24					3 часа
С 0 до 1	Одни болезни 4 часа сна				2 часа
С 1 до 2					1 час
С 2 до 3					30 мин.
С 3 до 4					15 мин.
С 4 до 5					7 мин.
С 5 до 6					1 мин.

Далее спать бессмысленно. Можно ложиться спать в 24.00, а то и в 1-2 часа ночи, набирая при этом сна, согласно таблице, 2-3 часа. Недосыпание – “синдром усталости” – нарушение режима – первая причина многих заболеваний.

Проверите, правильно ли сориентирована ваша кровать по сторонам света. Ночью солнце находится на севере. Многие спят на Восток, на Юг, на Запад. Практика показала, что это одна из причин заболевания алкоголизмом и наркоманией. Автор рекомендует **спать головой на Север**, на жестком ложе (на полу, на доске), на меховой подстилке (“золотое руно”), на небольшой шерстяной подушке. Укрываться шерстяным (верблюжьим) или меховым (овчинным) одеялом. Желательно не использовать искусственные волокна. Для лежачих и тяжелобольных идеальным является сон в меховом спальном мешке или бурке. Во время сна должны быть открыты окна и форточки.

Будущим мамам и мамам, уже имеющим детей: когда ваша сладкая малютка спит, коляску или кроватку ставьте так, чтобы голова (темя) смотрела всегда на солнышко. В зависимости от времени суток, это положение будет меняться.

Что касается взрослых и умных, то организм должен принять вертикальное положение в 4.30 –5.00 часов утра, это «Точка Росы», поэтому в это время пора бежать в туалет, делать утренние процедуры, зарабатывать себе завтрак. Вертикальное положение почек в это время исключает отложение песка и камней в почках. Проанализируйте: если Вы не встаете в это время, то у вас проблемы с позвоночником, боли в пояснице, головные боли, проблемы с органами малого таза. Милые женщины, вместо того, чтобы болеть, пить лекарства, делать уколы, вырезать матку и груди (не все стригите, что растет!) – калечить себя – легче восстановить природный режим. Исчезнет лишний вес, целлюлит, усталость, появится здоровье, молодость, гибкость. Выбор за вами!

Примерный режим дня на неделю

Для достижения стабильного и быстрого результата по обновлению тела рекомендую **первую неделю:**

день недели	05.00-07.00	09.00-10.00	11.00-13.00	14.00-15.00	16.00-17.00	20.00-21.00
Понедельник	подъем,	второй	обед (чай	полдник	пропить	отбой

очищение кишечника	купание, растяжка, первый завтрак (фрукты, орехи, финики, изюм)	завтрак (чай «Алфей», салаты, фрукты, орехи, финики, изюм, мед)	«Алфей», рыба, салаты, фрукты, орехи, изюм, финики, мед)	(свежевыжатый сок с добавлением натурального масла, фрукты)	касторовое масло с лимонным соком	
Вторник	подъем, купание, растяжка, первый завтрак	второй завтрак	Обед	полдник		отбой
Среда	подъем, купание, растяжка, первый завтрак	второй завтрак	Обед	полдник		отбой
Четверг очищение кишечника	подъем, купание, растяжка, завтрак	второй завтрак	Обед	полдник	пропить касторовое масло с лимонным соком	отбой
Пятница очищение печени	подъем, купание, растяжка, первый завтрак (чай «Алфей», финики)				пропить оливковое масло с лимонным соком	отбой
Суббота	подъем, очистительная клизма, купание, растяжка, первый завтрак	второй завтрак	Обед	полдник		отбой
Воскресенье	подъем, купание, растяжка, первый завтрак	второй завтрак	Обед	полдник		отбой

Для тех, у кого вес в норме, очищение кишечника проводить только в четверг.

Если Вы заблудились в жизни в поисках здоровья, то 2-хчасовой глубинный массаж в центре “Алфей” укажет путь в молодость и долголетие. Мы составим программу очищения, питания, восстановления и рождения вашего нового тела. Мы можем предложить вам также эксклюзивную

индивидуальную экспертизу ресурсов здоровья, которую проводит только автор методики.

Питание

«И пусть питание и еда станут единственным Вашим лекарством, и другого я не приемлю».
Гиппократ

Создавая любую машину, конструктор заранее предусматривает, рассчитывает и рекомендует то топливо, на котором она будет работать. Смена топлива ведет к поломке и выходу из строя данной конструкции. Так и Творец, создавая все живое, в том числе и нас с вами, рассчитал на каком “топливе” – питании – мы должны жить и работать и обеспечил им в достаточном количестве (Библия, Ветхий Завет, Бытие 1-29).

Смена рекомендуемого “топлива” ведет к накоплению и зашлаковке, к неспособности микроорганизмов клетки очищаться и размножаться. Помним, ядро клетки строится вирусами нашего организма по сотовой структуре пчел. Вирусы размножаются и живут только в живой клетке. Простейшие микроорганизмы нашего тела подвержены тем же заболеваниям, что и мы с вами. Массовое заболевание и гибель микроорганизмов нашего тела проявляется в нас тем или иным заболеванием, что и приводит, в конечном счете, к гибели всего организма.

Чтобы избавиться от всевозможных заболеваний, методика “Алфей” предусматривает постепенный отказ от применения огня в приготовлении пищи. Милые женщины! Вы навсегда избавляетесь от многочасового нахождения на кухне, мытья посуды химическими растворами (посуда моется холодной водой с добавлением горчичного порошка). Тем самым вы высвобождаете время для более важных и полезных дел, таких как гимнастика, массажи и всевозможные упражнения. Вы посвящаете себе 1-3 месяца, при тяжелых заболеваниях 6 месяцев, до года. Помните, что болезнь вылечить нельзя. Можно и нужно на основе природного питания построить новое тело.

Различные философии и религии всего мира пронизаны мыслью обо все присутствии Духа Божьего (в каких бы ипостасях он не являлся и как бы не назывался). Дух Божий обо всех заботится, все устраивает, везде проникает. Человек создан по подобию Божьему. Наша кровь подобно Духу Святому проникает во все уголки нашего тела. Если употреблять в пищу Божественное природное питание, мы начинаем и телесно и духовно продвигаться к пониманию Божьего творения. А если питание подвержено тепловой, химической обработке, то человек духовно и телесно разлагается. В подтверждение этому всеохватывающие, всевозможные болезни. Что мы едим, из того мы и состоим, таким духом мы и наполнены.

Природный ритм длится один год, один месяц, одну неделю, один день. Помним, нам бы только день простоять да ночь продержаться. Творец один человеческий день расписал в одном годе. Для всего человечества, независимо от вероисповедания, языка, места проживания, существуют единые природные Законы. Для всех днем светит Солнце, а ночью – Луна. Единый воздух перемещается по всей планете Земля. Земля дышит и живет в едином космическом пространстве.

А теперь вернемся к себе. Посмотрим и увидим себя, как часть природы за один год, за 12 месяцев по соответствию один день – 24 часа. На всей Земле Новый год раньше начинался с 1 марта. А теперь, согласно традиции, рассмотрим себя как часть природы, как часть природного ритма. Найдем свое место, шагнем в реку времени, чтобы не остаться в прошлом. Для начала начертим таблицу с двумя колонками: старое – прошлое, новое – настоящее, будущее, и впишем в таблицу продукты, которые мы едим за один день.

Проставим граммы, килограммы, умножим на неделю, на месяц, на год и мы увидим, из чего мы состоим. Где мы живем: в прошлом или в настоящем и будущем.

Старое (прошлое)	**Новое (настоящее, будущее)**
мясо и мясные продукты (колбасы, ветчина и т.д.), блюда с использованием мяса, в том числе супы	**рыба**, живые **овощи**: капуста, огурцы, свекла, помидоры, хрен, перец болгарский, и т.д.,
хлеб и мучные продукты (торты, пирожные и т.д.)	**орехи** живые (не солёные, не жареные): кедровый, грецкий, фундук, бразильский, кешью, миндаль и т.д.
животные жиры (сливочное масло, майонез и т.д.), молочные и кисломолочные продукты (творог, сыр, брынза, кефир и т.д.)	натуральные **растительные масла** первого холодного отжима: кедровое, миндальное, грецкого ореха, оливковое, кокосовое, горчичное, и т.д.
газированные напитки, соки в пакетах, чай, кофе, молоко	**натуральные лимонады, морсы, соки – питание «Алфей»**
сахар и продукты с использованием сахара (конфеты, шоколад и т.д.)	**мед**, живые **фрукты**: яблоки, бананы, виноград, сливы, персики, ананасы, апельсины, мандарины, лимоны и т.д., живые **ягоды**: черника, малина, клубника, облепиха, вишня, черешня, клюква, калина, брусника, рябина и т.д.
соль	**специи,** лук, чеснок, соль «Алфей» (мед с лимонным соком)

Опыт показывает, что все болезни будут выходить из первой колонки, из прошлого. Для тренировки ума. Все то, что вы впишите в первую колонку, попробуйте найти в природе, растущим. Напрасные хлопоты. Тогда еще: возьмите и посадите это все из первой колонки в землю. Попробуйте ухаживать, поливать – не растет! Вывод: продукты вареные, жареные, соленые, печеные, консервированные как не растут в природе, так и в организме человека не дают жизни. Напрасно выброшенные деньги. Что посеешь, то и пожнешь.

Мы объявляем войну сами себе. Отравляем организм всевозможными лекарствами. Калечим различными операциями. Все это называем лечением. Как слепые, не видим дороги в Природу и, как глухие, не слышим ее любящий материнский зов. Творец не настолько жесток, насколько мы сами себя калечим. Вернуться в молодость, в новое тело возможно в любом возрасте при любом состоянии организма. Главное, ваше желание уйти от вредных, дремучих

привычек. Выйти на чистую природную дорогу через каждодневный труд. Сменить старое тело на новое на основе природного питания – вот суть методики “Алфей”.

Мясо – сила или болезнь?

Начнем с мяса. Бытует мнение, что с мяса образуются мышцы и сила. Слон, верблюд, бегемот, корова едят траву, а мяса очень много. Лошадь травоядное животное, но имеет и мясо и силу. Оказывается, внутри, в кишечнике, миллионы бактерий и вирусов, поедая предоставленный корм, сами служат строительным материалом для будущего тела.

Если пища подвержена обработке огнем, следует добавить специи – наши бактерии и вирусы, сохраненные и отобранные для нас Природой за миллионы лет. Специи нужно рассматривать как спецслужбы (спецназ) или МЧС. Кто увлекается только вареной и жареной пищей, вспомните или прочитайте миф о Прометее. Он принес огонь людям, за что был прикован к скале, и птица клевала его печень.

Также помним, что внутри организма в клетках усваиваются только природные сахара и природные масла. Вспомним сказку: накорми, напои, в баньке попарь, спать уложи, а потом и спрашивай. Начинаем кормить живым, сказочно вкусным. Помним, что в нашем дневном рационе живого питания должно быть 80% и более. Переходить на природное живое питание следует постепенно, если позволяет время. Мы с вами обучаем организм, возвращаем его к природным Законам. Но если у вас большие проблемы со здоровьем – разминаться некогда. От мяса в период восстановления советую воздержаться. Исчезнут болезни, организм сам даст вам ответ – в чем же сила.

Начало восстановления

В период восстановления организма следует придерживаться рекомендуемых соотношений вареной и живой пищи. Вареная, жареная, подвергнутая другой тепловой обработке пища дисгармонична, канцерогенна, не несет в себе природных вибраций, природной памяти сегодняшнего дня (Иван, родства не помнящий), т.е. не является рекомендуемым “топливом” – питанием, предусмотренным Творцом. При употреблении вареной пищи в желудке и животе наступает тяжесть, клонит в сон, наступает состояние оцепенения.

На заметку и долгую память – обгорелую рубашку носить никто не будет, в горелом доме никто не станет жить, на сгоревшей машине никто не ездит, из обгорелого строительного материала нельзя ничего построить. Только живые, не переработанные продукты – ваш золотой ключик в сказочную страну здоровья.

Живая пища обладает памятью настоящего дня, сохраняет все ключи Творца для клеточек вашего тела. Все живое, непереработанное полностью усваивается организмом и является универсальным строительным материалом здорового тела. Проанализируйте соотношение вареной и живой пищи в вашем рационе. В период восстановления желательно начать с соотношения 50% на 50%, постепенно увеличивая долю живой пищи до 90-100%.

Жить или не жить? Вот в чем СОЛЬ

При рождении у маленького ребенка отсутствуют солевые рецепторы на языке, есть только кислые. Для начала здоровой жизни простимся с солью. Если взять соль на язык, а слюну рассмотреть под микроскопом, то можно увидеть систему, похожую на колючую проволоку с огромными острыми шипами. Вспомним, что смерть Кощея Бессмертного была спрятана в яйце, в игле. Боль в теле возникает от огромного количества накопившейся соли. Соль разрывает, консервирует живые клетки. Никто не будет глотать колючую проволоку, крючки, иголки. Соль – это непрерывная война в организме. Соль отменяет все вкусы, оставляя только один – соленый. Из первоэлементов соленый вкус состоит из воды и огня. В природе нет ни одного соленого продукта, есть только кислые. При употреблении соли организм получает “засланного казачка”, троянского коня, предательство. В дальнейшем Вы сами поймете, что соль получается в процессе жизнедеятельности самого организма.

В период восстановления соль заменяем свежевыжатым лимонным соком с медом (соль “Алфей”), чесноком, луком, плодами зеленого манго, сумахом (зернянкой), ягодами барбариса, алычой, клюквой, брусникой, облепихой. Если полить дерево водой с солью, то через некоторое время оно погибнет. Так и все любители соли седеют и лысеют, забиваются тонкие фильтры в организме. Соль и ее составляющие соединения – самые сильные канцерогенные вещества для всего живого.

Федот, да не тот…

Постоянной путеводной звездой будут служить для нас продукты питания из Природы. По секрету: подсказка – шпаргалка от самого Творца на экзамене, длиною в жизнь. В природе также нет и сахара. Он был изобретен в 1740 г. и применялся при проведении хирургических операций для обезболивания. Под микроскопом все производные от сахара продукты имеют вид остро заточенных карандашей, кольев. Использование его в повседневной пище ведет к массовой гибели живых клеток. Поэтому мы рекомендуем заменить искусственный сахар на природный: мед, финики, бананы, изюм, инжир и другие сухофрукты, дающие сладкий вкус.

Для восстановления здоровья необходимо попрощаться и с хлебом и хлебобулочными изделиями. Подумайте сами: хлеб не делается без воды, соли и сахара, консервантов (дрожжи, разрыхлители и т.п.), а самое главное – булки не растут в природе, т.е. Творцом не предусмотрены. Хлеб будут заменять орехи (кедровый, грецкий, бразильский, фундук, кешью, миндаль, абрикосовые косточки и т.д.). Орехи очень питательны, в них содержится масло – основной компонент жизнедеятельности клетки. Известный российский биолог и селекционер И.В. Мичурин говорил, что **орех – это хлеб будущего**.

Молоко в природе есть, но оно необходимо только для выращивания своего потомства и только от матери. А вот пастеризованного и иного видов молока, кефира, йогурта, творога, сметаны, масла, майонеза, сыров и т.п. Творец не создавал. Подробное описание питания вы сможете найти в книге “Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест”.

Основным продуктом питания на долгие месяцы и годы восстановления мы рекомендуем рыбу. При этом различные виды рыб по-разному будут воздействовать на вас. Например, рыба различается по жирности,

глубоководности, наличию чешуи и т.п. Скумбрия (жирная, без чешуи, морская) при употреблении дает похудание, очищение печени (тюбаж), вывод слизи из организма, вкус горький. А карп, карась (речная, с чешуей, нежирная) при употреблении дает увеличение слизи и веса, чистит печень, способствует тюбажу. Мы рекомендуем начать с донных рыб: камбала (растворяет и устраняет паразитирующие организмы в нашем теле), палтус, окунь-терпуг, постепенно переходя на мойву, сельдь, семгу, форель, скумбрию, хариус, ленок, таймень, омуль и другие.

В переходной период рыбу готовят до полуготовности на оливковом масле, свином внутреннем жире. Рыбу не следует пережаривать. Снять с огня, полить лимоном, добавить специи (красный и черный перец, имбирь, куркума, сухая горчица), подать к столу.

Рецепт № 1

Жирная свежемороженая рыба: семга или скумбрия, сельдь, мойва, камбала, палтус, морской окунь – 200 гр.
Оливковое масло – чем больше, тем лучше
Лимон – 1 шт. или больше
Лук репчатый – 1 шт.
Специи: перец черный, имбирь, кумин, кориандр – на кончике ножа.

Мороженую рыбу нарезать: скумбрию – тонкими кружочками, семгу – прямоугольниками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Выжать сок лимона. На разогретую сковороду налить масло, положить рыбу, закрыть крышкой. Через 1-2 минуты рыбу перевернуть, выложить на сковороду лук, вылить сок лимона, закрыть крышкой. Затем через 2 минуты сковороду снять с огня. Рыбу посыпать специями, украсить зеленью. Закрыть крышкой. Подавать рыбу на стол через несколько минут. Рекомендуется добавить соус “Макало Алфей”. Украшение всех праздничных столов, гости будут в восторге. Очищает печень, кишечник.

Рецепт № 2

Жирная свежемороженая семга или форель или скумбрия – 200 гр.
Лимон – 1 шт. (выжать сок)
Специи: перец черный, кориандр, кумин, имбирь – на кончике ножа
Зелень (мелко нарезать)

Мороженую рыбу нарезать квадратиками, выложить на блюдо. Залить всю поверхность рыбы соком лимона с медом, посыпать специями и поставить на 20 мин. в холодильник. При подаче на стол украсить зеленью. Старинный рецепт строганины. Можно использовать любую жирную рыбу.

Рецепт № 3

Соус «Макало» «Алфей».

Специи: имбирь – 1 ч.л.
Куркума – 1 ч.л.
Перец черный – 1 ч.л.
Горчичный порошок – 1 ч.л.
Перец красный – 1/2 ч.л.
Оливковое масло – 4 ч.л.
Чеснок – 1 зубчик
Лимон – 1 шт. (выжать сок)

Мед – 3-4 ч.л.

Перемешать все специи. Добавить оливковое масло, перемешать. Добавить чеснок (натереть на мелкой терке), перемешать. Затем добавит сок лимона и мед, перемешать. Чтобы соус получился вкусным, нужно после добавления каждый ингредиента тщательно все перемешивать. Вы можете регулировать остроту соуса по своему вкусу. Если будет остро или кисло, то добавить больше меда, а если сладко – больше сока лимона. Консистенцию соуса, его густоту, можно регулировать также с помощью сока лимона и меда. Заменяет соль, кетчуп, майонез, готовую горчицу, сметану в любом готовом блюде.

Внимание! Если вы не отказались от огня при приготовлении пищи, этот соус следует добавлять ко всем блюдам из мяса, рыбы, тушеным овощам. Дает похудение телу, стройность и гибкость. Болезни крови будут не страшны.

Каждый кусочек рыбы желательно поливать вышеописанным соусом, а вприкуску употреблять мед. Мед является катализатором биохимических процессов, а также звездным ключом ко всем живым клеточкам организма. Употреблять слегка жареную пищу можно 1-2 недели. В дальнейшем можно будет переходить на свежемороженую рыбу, начиная с сельди, палтуса, скумбрии, семги, мойвы, хариуса, ленка, таймени. Вся рыба должна быть жирная.

Холодная рыба способствует очистке печени и всей лимфосистемы. Рыбное масло растворяет все шлаки, накопленные в организме. Показателем очистки организма от солей и шлаков является восстановление вкусов, т.е. если свежемороженая рыба станет для вас соленой, значит, вы на правильном пути.

В состав гарнира-салата мы рекомендуем всегда включать свежий репчатый лук – это наш меч-кладенец, в нем есть стрекательные клетки, которые будут внутри избирательно действовать на представителей микрофлоры.

Примерные составы салатов:

1. капуста с яблоком и морковью;
2. яблоко и киви с бананом и луком;
3. свекла с морковью и яблоком;
4. свекла с яблоком и чесноком.

Непременным включением должен быть чеснок, либо тертый хрен, масло холодного отжима: оливковое, кедровое, миндальное, грецкого ореха, специи по вкусу.

Вариантов салатов может быть сколько угодно – все зависит только от ваших возможностей и фантазии. Однако они должны быть только из живых продуктов и свежеприготовленными.

Рецепт № 4

Ягоды 4/5 от объема банки

Мед жидкий – по мере заполнения

Ягоды можно использовать любые: облепиха, смородина, черника, малина, голубика, клюква, брусника. Ягоды вымыть холодной водой. Дать им высохнуть. Если ягоды собраны в природе после дождя и чистые, то их мыть не следует. Засыпать ягоды в банку. Залить медом. Ягоды должны быть залиты медом полностью. Закрыть капроновой крышкой и поставить банку в холодное

место (в холодильник или погреб на землю, как можно холоднее). Сохраняется 100% витаминов.

Рецепт № 5
Ягоды – любой объем
Ягоды можно использовать любые: облепиха, смородина черная и красная, черника, малина, голубика, клюква, брусника. Ягоды не мыть, а просто перебрать от сора. Затем заполнить целыми ягодами любую банку на 2/3 части. Остальную часть банки нужно заполнить ягодами, прокрученными через мясорубку. Закрыть капроновой крышкой. Поставить в холодное место (в холодильник или погреб на землю, как можно холоднее). Сохраняется 100% витаминов. Ягода сама себя консервирует благодаря бактериям на ее поверхности.

Рецепт № 6
Мороженое на любой вкус.
Ягоды мороженые – 50 гр.
Банан – 1 шт.
Банан должен быть охлажденным. Очистить от кожуры, нарезать кружочками. Ягоды мороженые можно взять любые: смородину, клубнику, землянику, малину, облепиху, чернику. Ягоды и банан засыпаются в миксер, взбиваются до пастообразного состояния. Мороженое готово.

Рецепт № 7
Лимонад «Алфей»
Лимон – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Вода – 200 -400 гр.
Мед – 1-2 ст.л.
Выжать сок лимона и апельсина. Добавит воду и мед. Размешать. Охладить.
Пить небольшими глотками.

Рецепт № 8
Клюквенный морс
Клюква – 1 кг
Лимонные корочки – с 3-4 лимонов или лимон – 1 шт.
Вода – 300 мл.
Мед – по вкусу.
Клюкву и лимонные корочки или лимон прокрутить через мясорубку.
Добавить воды. Настаивать в стеклянной банке 8 часов. Затем процедить через сито. В морс добавить мед по вкусу. Употреблять в охлажденном виде. Из отжатой мякоти можно сделать салат, добавив в него мед по вкусу и толченый грецкий орех.

На первом этапе во все приемы пищи необходимо включать мед (суточная доза от 50 до 300 гр.). Следует знать, что мед и все медопродукты – это основная еда (окислитель). Присутствие меда в организме позволяет усваиваться всей еде. Мед является основным топливом для жизнедеятельности клеток и “сгорает” без остатка. Мед – главный консервант для любой патогенной флоры.

А “хлебом насущным” для нас являются **орехи**. Это высококалорийная, очень сытная пища. Все орехи содержат много масла, которое растворяет все мыла, песок, камни в организме. Рекомендуем употреблять в еду кедровые, лесные (фундук), грецкие орехи, бразильские, кешью, миндаль в сочетании с изюмом, медом, финиками.

О времени приема пищи уже было рассказано в предыдущей главе.

Завтрак – это основной прием пищи в течение дня: «*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*».

Меню второго завтрака на первые две недели
*(при больших физических нагрузках)***:**

- *слегка жареная рыба с соусом «Макало Алфей»*
- *гарнир – салат (больше капуста и свеклы);*
- *орехи;*
- *фрукты (больше яблок),*
- *финики, мед.*

80%-90% – живая природная еда
10%-20% – вареная и жареная вода

Меню второго завтрака на первые три месяца
*(при больших физических нагрузках)***:**

- *свежемороженая рыба с соусом «Макало Алфей»;*
- *гарнир – салат;*
- *орехи;*
- *фрукты,*
- *финики, мед.*

Если с утра тяжело есть рыбу и салаты, ограничьтесь орехами, медом, изюмом, финиками и фруктами. Сроки перехода от одного меню к другому указаны приблизительно, т.к. ориентиром будет служить наступающая легкость в вашем теле, смена и восстановление вкусов. Организм сам откажется от вареной и жареной пищи.

На **обед** рекомендуется живая пища – рыба, салаты, фрукты, орехи, мед, ягоды, финики и т.п. в любом сочетании. **Обед** – основной прием пищи за день. При ощущении холода в организме увеличьте употребление ореха, особенно кедрового и бразильского, в сочетании с фиником, но только утром и в обед.

До 15 часов – **полдник** (при больших физических нагрузках), последний прием пищи за день, чтобы организм успел переварить и усвоить эти продукты, остановить к ночи огонь пищеварения (“Хорошая хозяйка на ночь печь не топит”). Солнце уже начинает двигаться к закату, поэтому все живые клетки начинают готовиться ко сну, т.е. освобождаться от продуктов жизнедеятельности (шлаков, лишней воды и т.п.), чтобы ночью отдыхать. Помните, что с 14 до 15 часов употребляются только фрукты.

Необходимо помнить, что общий прием пищи (завтрак + обед + полдник + все, выпитое и съеденное за день) в сумме не должен превышать 1-1,5 кг. В период восстановления живую еду можно увеличить до 2 кг, т.к. многие испытывают голод. Во время приема пищи необходимо все тщательно пережевывать, каждый кусочек пищи, чтобы выделялось большое количество слюны, и ни в коем случае не запивать! Для лучшего переваривания пища употребляется с медом. Напоминаем, что все орехи употребляются только с природными сахарами: финиками, медом, изюмом. **Финик** при употреблении в еду растворяет холестерин, природные мыла (жареная и вареная еда). Опыт: возьмите в рот соту с медом. Мед во рту растворится, останется восковая сота.

Положите в рот финик, воск во рту растворится. Финик – прекрасный растворитель жиров. Он очищает сосуды, дает телу силу и легкость.

Если в период восстановления вам очень хочется есть, голод переносится тяжело, то мы рекомендуем следующее: увеличить объем живой пищи в первый и второй завтраки, хорошо разжевывая, вызывая обильное слюноотделение, закончив еду медом и финиками. Если хочется пить – встать под холодную воду. Во всех случаях руководствуйтесь главным правилом – ночью желудок и толстый кишечник должны быть пустыми.

В зимний период желательна жирная маслянистая еда, много орехов, фиников, меда. Если вы не отказались от мяса, следует выбирать жирные сорта: свинину, баранину. Помните, еда готовится перед употреблением до полуготовности, без соли, но с лимоном, в конце приготовления посыпать специями: перцем черным и красным, кориандром, кумином, имбирем, куркумой, горчичным порошком, манго молотым и т.д. Для остальных, кто отдает предпочтение рыбным блюдам: рыбу следует выбирать морскую и жирную. Она дает похудание, выводит шлаки и соли из организма, служит упаковочным материалом для отработанных шлаков. Постепенно рыба употребляется свежемороженая в виде строганины. Донная рыба, камбала, может служить для растворения в организме многих паразитирующих червей.

При правильном питании и хорошо проведенном очищении природное освобождение кишечника будет проходить 3-5 раз в день самостоятельно.

Только живые, непереработанные продукты – ваш золотой ключик в сказочную страну здоровья. Напоминаю, что клетки нашего организма строят мельчайшие вирусы по сотовой структуре пчел. Что мы едим, из того и состоим. Обучать живой природной еде организм придется как минимум 2-3 месяца. Рождается новое тело. Вспомните в сказке о преображении Лягушки в Царевну и Иванушки-Дурачка в Красна Молодца.

Пожалуйста, помните: все, что вы прочитали выше и найдете ниже, – это древняя военная практика славянских племен для быстрого восстановления и возрождения, регенерации новых органов, нового тела.

Успешного строительства нового тела! Человек – часть Природы. Природа – Творец. Сотвори себя сам.

Подробности о питании по методике “Алфей” вы найдете в книге Светланы Кокшаровой “Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест”.

Очищение

В жизни, для того, чтобы отремонтировать квартиру, мы выносим из нее всю мебель. Приходят специалисты и по нашему плану ремонтируют наше жилище. Так и в нашем организме. Начать нужно с очищения. В течение всей жизни мы заботимся и поддерживаем чистоту вокруг себя: в доме, на кухне, в ванной, туалете, стираем одежду, моем тело снаружи. А теперь вспомните, когда вы также тщательно чистили свое тело изнутри? А пользуетесь им с рождения и также часто, как и кастрюлей на кухне. Хотите ли вы есть из кастрюли, которую не мыли столько лет? Пользоваться туалетом и ванной, которые не чистились с самого вашего рождения? Если на эти вопросы вы отвечаете отрицательно, то, засучив рукава на несколько месяцев, приступайте к генеральной уборке своего тела – самого близкого, родного вашего жилища.

За долгие годы солено-варено-жареного питания наш организм разучился самостоятельно очищаться и поддерживать внутреннюю чистоту. Первое время нам придется принудительно научить и заставить наши выводящие системы работать. К ним относятся не только кишечник и мочевой пузырь, но и кожа, легкие. Все эти органы должны работать на выброс всего ненужного из организма, согласно природным ритмам – утро, день, вечер, ночь.

В период восстановления организма утро необходимо начинать с подъема в 4.30-5.00 – “Кто рано встает, тому Бог подает”. Затем тут же встать под холодный душ всем телом, включая голову. Под душем нужно хорошо подмерзнуть, до дрожи, до болевого замерзания головы. При этом все клеточки вашего организма не только просыпаются, но и получают правильную ориентацию природных режимов – вращение. А так как кожа – самый большой выводящий орган нашего организма (20% веса тела), то под душем происходит мощное очищение организма от солей, смываются ночные шлаки, запахи и т.п. Полотенцем пользоваться не надо! Ладошками обстукайте, обхлопайте свое тело с ног до головы до покраснения, до тех пор, пока не почувствуете приятное тепло и жар в теле. Вместо душа можно купаться в природных водоемах или обливаться холодной водой. По ценности для здоровья вода распределяется так:

1 – дождевая вода – звездная вода;
2 – снеговая (талая) вода – звездная вода;
3 – речная вода;
4 – озерная вода;
5 – болотная вода;
6 – родниковая вода;
7 – артезианская (колодезная) вода, водопроводная вода.

Запомните, что только вода сегодняшнего дня имеет необходимые для вашего организма на сегодня вибрации, вращения и состав простейших микроорганизмов, которые Природа поставляет вам согласно расположению звезд на небе на этот день, душа этого дня войдет в вас. Организм через чистую кожу возьмет необходимое количество воды.

Питьевой режим

Чистая кожа постоянно будет поддерживать водный баланс вашего организма. Наша кожа дышит. В период восстановления НЕ пользоваться одеколонами, духами, дезодорантами, кремами (канцерогены, см. главу “Рак по Алфею”). Предлагаю использовать миндальное, кедровое масло, масло грецкого ореха, оливковое масло (все первого холодного отжима). Все искусственные

косметические средства, наносимые на кожу, не дают ей дышать, отключают от природного режима сегодняшнего дня.

Для лежачих и тяжелобольных нужно применять протирания холодной водой и обертывания простыней, смоченной в холодной воде, с последующим отстукиванием до красноты. “Стучите, и откроется…”

Обязательным условием в период восстановления организма являются утренние прогулки на свежем воздухе (вынести мусор, выгулять собаку, совершить пробежку). Именно там происходит вдыхание того воздуха, который Природа уже приготовила нам на этот день, именно там происходит вентиляция легких, их очищение после сна. Можно делать зарядку, растяжки, йоговские комплексы и т.п. Если хочется пить – засорены внутренние органы и кожа, присутствие канцерогенов.

Признаком правильности выполнения процедур является регулярный самостоятельный стул утром и днем. Согласно методике, через некоторое время организм самостоятельно будет очищаться от 3-х до 5-ти раз в день.

В течение дня мы рекомендуем вести активный образ жизни. Занимаясь своими обычными делами, старайтесь больше ходить пешком, быть на воздухе.

Если в течение дня вам захочется пить, то можно принять душ (по возможности), умыть лицо, ноги, руки, либо съесть сочный фрукт или ложку меда, пройтись на свежем воздухе, т.к. от питья в течение дня необходимо строго воздерживаться. Вопреки расхожему мнению, выпитой кожей воды уже совершенно достаточно для жизни. Излишки ее будут только гасить огонь пищеварения, и заболачивать ваш организм. Помните, что употребление соли вызывает чувство жажды. Пить хочется старым больным клеткам. Нет жажды – вы молоды и здоровы.

Глубокое очищение

Глубокое очищение организма в фазе восстановления проходит по старинным славянским рецептам воинских практик. Знания были потеряны, и до нашего времени дошли только обрывки полной системы очищения. Кто-то проделывал очищение в пятницу каждую неделю, некоторые – три раза в месяц, некоторые – на полнолуние. В военное время разведчики очищали кишечник посредством касторового масла перед уходом в глубокий тыл врага. Мамы в заповедные времена наносили касторовое масло на сосок и давали грудь ребенку. После очищения дети никогда не болели.

В организме накапливаются различные продукты жизнедеятельности, которые организм не в состоянии переработать, а тем более – вывести наружу. Завалы каловых камней в тонком кишечнике составляют у человека от 8 до 18 кг. Практически люди при обилии еды умирают от голодной смерти. У взрослого человека тонкий кишечник имеет площадь в развернутом виде 200 кв. м. При освоении Америки, первопроходцами из Англии и Шотландии для лечения внутренних и внешних болезней употреблялось касторовое масло. Все новое – это хорошо забытое старое.

Вспомним доктора Пилюлькина из сказки Незнайка. Пилюлькин давал касторку. Мальвина поила касторкой Буратино. В переводе с арабского, КСТР – выводить, очищать организм. Китайцы (самый многочисленный народ в мире) выращивают растение клещевина семейства молочайных. Из семян этого растения изготавливается касторовое масло. В Китае это масло употребляется в еду. Это дает возможность поддерживать иммунитет и, как следствие, –

хорошее здоровье. Из всех природных слабительных средств, очищающих тонкий кишечник, касторовое масло наиболее эффективно. Касторовое масло на первом этапе следует принимать 2 раза в неделю, в дальнейшем – 1 раз в неделю. Как пропить касторовое масло – читайте в разделе "Гигиена внутренних органов". Касторовое масло можно пить в любой день недели, кроме воскресенья (закрытый день для чистки – "Бог отдыхал"), после 15 часов дня и до 20 часов вечера (идеальное время с 16 ч. до 17 ч.). Идеальными днями являются понедельник и четверг.

Начальная профилактика

В старину для очищения применяли старое кедровое масло в сочетании с соком красной смородины, клюквы, брусники, облепихи, соком яблока и кислой капусты без соли – как средство от головной боли и плохого самочувствия.

1. *Взять касторовое масло (на 1 кг веса – 1-1,5 г каст. масла, например, вес 70 кг – нужно взять 70-100 гр. масла.*
2. *Выжать сок лимона. На 1 кг веса – 2-2,5 г сока. Например, вес 70 кг – 140-200 мл лимонного сока. В сок ничего не добавлять и ничем не разбавлять.*
3. *Соотношение касторового масла и лимонного сока – 1:2.*
4. *Касторовое масло перелить в стакан, добавить лимонного сока, смешать и выпить.*
5. *Если тошнит – можно заесть долькой апельсина, грейпфрута, мандарина, горстью темного изюма (изюм необходимо хорошо разжевать, а затем проглотить). Автор рекомендует при тошноте встать под холодный душ или выкупаться в природном водоеме.*
6. *После того, как Вы выпили касторовое масло, ничего не есть и не пить, чтобы не мешать процессу чистки кишечника, до утра следующего дня.*
7. *Обычно через 1,5-2 часа начинается чистка (освобождение кишечника от шлаков и удаление лишней жидкости из организма), но может и раньше или позже (зависит от организма).*
8. *Во время «ожидания» иногда болит (крутит) живот. Пугаться и жалеть себя не нужно, ведь в организме в это время идет «большая генеральная уборка».*

Результат не замедлит сказаться: не отлучайтесь далеко от туалета. Большинство очиститься до сна, но особо тяжелые случаи – к утру. После завершения процедуры с утра нужно принять холодный душ (с головой, до замерзания). Плохое самочувствие сразу снимется.

Такую процедуру следует проделывать по желанию от 1 до 3 месяцев, меняя при этом питание, режим и сон по методике. После проведения первой такой профилактики, поймете каким «духом» Вы наполнены. Бочку меда портит ложка дегтя. Чего же в вас больше?

Тюбаж – основная очистка печени

При нормальном, живом питании организм очищается самостоятельно согласно природному режиму по циклам Постоянного Возрождения – независимо от возраста. В природе многие животные осенью и весной проводят очистку печени. Условие: должно быть природное масло (орехи) или природный жир (рыба или жирное животное). А также природная кислота (малина, красная смородина, брусника, клюква, рябина, облепиха, калина). Например, медведь, в зависимости от урожая в природе, проводит едой

очистку печени. Осенью, поедая рыбу, орех, жирное животное, избавляется от билирубиновых накоплений. Задумайтесь, медведь – символ Руси и хозяин тайги. Рыба, например ленок, хариус, таймень, заходит в узкие русла рек. Подпрыгивая в воздухе, сбивает хвостом ягоды с кустов, особенно голубику. А жир набирает из насекомых. Утки осенью много поглощают калины и брусники перед дальним перелетом. Вороны и галки предпочитают облепиху. Одно из упоминаний об очистке печени автор нашел в книге "Юность Иисуса. Откровения Я. Лорбера (1800-1864) – Евангелие от Иакова", гл. 216.

После первой недели касторовой очистки, на второй, желательно в полнолуние, можно приступать к тюбажу – основной очистке печени. Процедуру лучше проводить в пятницу.

Как сделать профилактическую очистку печени (тюбаж):

В старину для очищения применяли старое кедровое масло в сочетании с соком красной смородины, клюквы, брусники, облепихи, соком яблока и кислой капусты без соли – для быстрого заживления ран на теле, перед военными походами.

1. В четверг вечером пропить касторовое масло (см. выше). В пятницу на завтрак (до 7 часов утра) необходимо выпить 75-100 мл горького чая «Алфей» (см. ниже) и съесть до 10-15 фиников. Такой завтрак подготовит вас к очистке печени.

2. В 16-17 часов можно приступать к тюбажу. На 1 кг вашего веса – 2 г масла и 2 г лимонного сока.

3. Например, ваш вес 70 кг – взять 140 мл оливкового масла (должно быть 100% натуральное, первого холодного отжима).

4. Выжать сок лимона 140 мл.

5. Вылить масло в лимонный сок, размешать и выпить весь объем сразу.

6. Заесть долькой апельсина, мандарина, грейпфрута, горстью темного изюма (для разогрева в организме). Это и будет ваш обед. В этот день больше ничего не есть и не пить. Можно гулять на свежем воздухе, заниматься своими обычными делами.

7. Если тошнит, принять холодный душ или выкупаться в природном водоеме (холодная вода – природный режим для организма, все системы организма начинают усиленно работать). Разогрев будет проходить внутри организма, а значит и печень будет лучше чиститься. Некоторые применяют теплые грелки для разогрева (разогрев внешний).

8. Вечером, если очень захочется пить, можно употребить сок 2-3 долек грейпфрута (для ослабленных и лежачих).

9. При этой чистке лишь некоторые люди чувствуют позыв в туалет через 2-3 часа после пропития масла. У остальных позыв в туалет бывает утром.

10. Утром на следующий день сделать клизму (как показала практика, у многих именно утром выходит основная масса канцерогенных веществ – камешков различного цвета), а затем еще 2-3 клизмы через 20-30 минут. Клизма: 400-500 мл воды + сок лимона (подкислить), вода комнатной температуры. Клизма поможет кишечнику освободиться от слизи и билирубиновых камней, которые из печени в жидком виде будут попадать в кишечник и уже там формироваться в камешки зеленого и коричневого цвета. Если не делать клизмы, то может произойти обратное разжижение

камешков и всасывание билирубина через стенки кишечника в кровь, что может вызвать двойное отравление в организме. Пожалуйста, помните, плохое самочувствие – это интоксикация вашего организма через кровь канцерогенными веществами, накопленными в организме за долгие годы.

11. На следующий день питаться как обычно.

12. Завтрак: пчелиная пыльца 1 ч.л., фрукты, финики, орехи (чтобы сделать кровь сильной).

13. Для усиления очистительного эффекта после тюбажа, на следующий день вечером возможен прием касторового масла (для сильно зашлакованного организма).

14. Тюбаж хорошо делать во вторник, в пятницу. Ориентируйтесь по Луне (на растущей луне, в полнолуние, на убывающей луне). Это соответствует природному режиму. Утро – весна, день – лето, вечер – осень. В последнюю четверть Луны, ночь – зима, желательно от тюбажа отдохнуть.

Природный лунный режим

ФАЗЫ ЛУНЫ	ВРЕМЯ ГОДА – ВРЕМЯ СУТОК	ТЮБАЖ
растущая Луна	весна – утро	хорошо
полнолуние	лето – день	отлично
убывающая Луна	осень – вечер	хорошо
новолуние	зима – ночь	лучше отдохнуть

Очищение организма проводится до состояния: нормальный вес (рост минус 110), гибкость и эластичность всех мышц, сухожилий и суставов, отсутствие всякой боли в теле, нормализация стула (3-5 раз в день). В дальнейшем организм переходит на автоматический режим очищения.

Примечание: для тяжелобольных, лежачих, прошедших хирургические операции, подвергнутых лекарственной терапии – трудитесь! Ох, и нелегкая это работа – из болота тащить бегемота! Очистительные процедуры могут продолжаться от полугода до трех лет. Рекомендуемая частота тюбажей для тяжелобольных и в начальный период – еженедельно. В дальнейшем правильное природное питание, режим дня и касторовые очистки настроят организм на самоочищение и необходимость в тюбажах, как и в касторовом масле, будет постепенно уменьшаться и пропадет совсем. Человеческий организм изначально – это самовосстанавливающаяся система с полной регенерацией всех органов. Человек создан по образу Божьему. Люди, куда же вы ушли?! Вернитесь! Будьте подобием Божьим!

Чай “Алфей”

Горький чай “Алфей”:
на 1 л воды (можно в термосе, но советуем в стеклянной банке):

- *корень девясила – 1 ч.л.;*
- *корень аира – 1 ч.л.;*
- *корень валерианы – 0,5 ч.л.;*
- *корень солодки – 1 ст.л.;*
- *лист сенны (александрийский лист, кассия) – 1 ст.л.;*
- *кора крушины – 1 ст.л.;*

- *мускатный орех – 1 шт. (измельчить);*
- *чай каркаде (или березовый гриб чага) – 1 ст.л.;*
- *плоды можжевельника – 1 ст.л.;*
- *почки сосны – 1-2 ст.л.;*
- *плоды китайского лимонника – 1 ч.л. (если найдете)*

Как сделать горький чай "Алфей":

1. Взять сбор трав, например, на 3-х литровую банку. Готовый пакетик сбора чая «Алфей», предлагаемый у нас, рассчитан на три литра.

2. Высыпать траву в банку.

3. Залить траву водой. Вода должна быть родниковой или ключевой, питьевой, фильтрованной, талой, но не в коем случае не водопроводной. Вода не кипятится, а подогревается до 40-45 градусов (чтобы не обжигала руку). В старину вода нагревалась до "белого ключа" (первый пузырек на стенке). Народы Сибири определяют степень нагрева воды по первому шуму и говорят тогда: "Вода уже ругается. Хватит греть". Для особо умных – домашнее задание: вскипятить воду в берестяном туеске.

4. Закрыть крышкой и накрыть банку с чаем двумя пакетами или полотенцем, т.е. «укутать», сделать термос, и оставить настаиваться минимум на 12 часов. Лучше сделать вечером. Утром чай будет готов.

5. Необходимую порцию процедить, остальное убрать в холодное место.

6. В чай добавить имбирь (на кончике ножа).

7. Пить 75-100 мл на один прием по два раза в день: один выпить перед вторым завтраком обязательно, другой – перед обедом.

8. Этот чай очищающий: каждый день «мягко» будет проходить очистка всех внутренних органов в организме. Перестанут размножаться паразитирующие микроорганизмы в теле, наладится стул.

Ах, баня, баня, баня…

Многие канцерогенные вещества в организме человека (соль, сахар, лекарства) засоряют межклеточное пространство, нарушая нормальную работу крови по регенерации тела.

Мощным средством очищения и восстановления водно-солевого баланса в организме являются бани. Умеете ли Вы правильно париться? Мы рекомендуем бани в обязательной схеме очищения. Баня в природе происходит естественным путем летом. В жаркую погоду все вокруг нагревается, а ночью выступает роса для охлаждения. В виде душа идет дождик.

Но в природе ничего соленого нет. Нам с вами придется попотеть в бане, избавляясь от соли. Помните, что искусственный сахар и соль притягивают воду и мешают организму в процессе естественного очищения. В природе пчелы выпаривают из меда лишнюю влагу. Пчеловоды всего мира знают: от лишней влажности портиться и плесневеет корм, погибают целые пасеки. Помните, 98% всех заболеваний – следствие излишка воды в организме. В человеческой клетке не хватает масла. Болезнь – это девальвация ваших знаний о собственном теле. Меняйте знания, вашу "валюту" на натуральные, от "Алфея"!

Со второй – третьей недели очистительных процедур, в зависимости от самочувствия, можно приступать к банным процедурам. В баню надо ходить 1-2 раза в неделю. В Природе основная жара бывает весной и летом. Следуя природному ритму баню лучше всего посещать утром с 6 до 9 часов (в это

время суток кровь самая сильная), неплохо – с 9 до 15 часов, плохо – с 15 до 19, вечерние бани с обильной едой противоречат Законам Природы (возникнут различные опухоли, включая рак).

Перед посещением бани накануне желательно сделать медовый массаж всего тела для очищения кожи. Утром голодным в баню не ходить, а вначале накормить организм завтраком (фрукты, орехи, финики, мед). Перед заходом в парную встать под душ с холодной водой (восстановить режим дня). При холодной воде происходит внутренний разогрев, парная переносится легко. Температура в бане, в сауне поддерживается на уровне 90-120 градусов (на любителя). 85-110 градусов дают обильное потоотделение. Для проведения ингаляции в бане советуем накануне сделать настой из душистых трав. Кто страдает простудными заболеваниями, можно добавить в настой для ингаляции имбирь 1 ч.л. на 0,5 л воды (см. раздел «Специи»). Для особо тяжелобольных, после очистительных процедур в парной для ингаляций применять натуральное пихтовое масло (нейтрализует лекарственные препараты, способствует рассасыванию опухолей, нейтрализует канцерогены, очищает легкие).

Продолжительность банных процедур от 2 до 3 часов, а в дальнейшем, по мере очищения, до 6 часов. Время нахождения в парной от 5 до 15 минут. После каждого выхода из парной обливаемся холодной водой с головой до замерзания. У кого нет душа, бассейна, купели можно облиться из ведра (тазика) холодной водой, но обязательно с головой. После 2-3 захода в парную, смыв с себя пот холодной водой, помыться горчицей, растереться мочалкой, смыть горчицу и нанести на кожу натуральное масло (миндальное, кедровое). В парной дождитесь потоотделения и попробуйте пот на язык, так Вы сможете контролировать степень своего очищения (вкус должен меняться от горько-соленого до сладкого).

После 1 часа выпаривания сделать перерыв на отдых, высохнуть, затем повторить процедуру выпаривания еще в течение 1-2 часов. Для быстрого восстановления перед последним посещением парной применить “русское мыло по Алфею”: натереть засахаренным медом все тело, затем пропотеть до седьмого пота. По окончании банных процедур желательно искупаться в природном водоеме, а зимой в снежном сугробе с головой. Для быстрого восстановления после бани проводится медовый массаж всего тела.

Уход за кожей

Самым сильным богатырем в сказках был Никита Кожемяка. Мог порвать сразу 12 кож. Самый большой и доступный орган в нашем теле – собственная кожа (своя рубашка ближе к телу). Она составляет 20 % от веса тела. Дыхание осуществляется на 95% через кожу. Поэтому так важен уход за ней. Автор советует в период восстановления осторожно относиться к различным моющим и косметическим средствам. Идеально мыть кожу свежеприготовленной горчицей, замешанной с холодной водой до пастообразного состояния, и жесткой мочалкой. Волосы моются чуть теплой водой с добавлением горчицы и сока лимона. В крайнем случае – простыми травяными шампунями.

В процессе очищения и восстановления здоровья необходимо проводить медовые массажи всего тела, баночно-вакуумную терапию, гирудотерапию (согласно лунному циклу). Всему вышеуказанному можно и нужно обучиться в центре “Алфей”.

Медовый массаж всего тела человека по методике “Алфей”

Кожный покров человека – самый большой орган, он составляет 20% от веса человека. Медовый массаж всего тела очищает, кормит кожу, увеличивает кровоток и дыхание через кожу. Воздействуя на кожу с помощью меда, мы воздействуем на внутренние органы человека. Медовый массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю в зависимости от состояния пациента. Возраст – от 1 месяца до глубокой старости.

При проведении массажа возникает ощущение обширного покалывания на коже. Болевое покалывание зависит от интенсивности процедуры, состояния пациента и качества меда.

Противопоказания

Медовый массаж по методике “Алфей” противопоказаний практически не имеет. Исключение составляют пациенты, подвергшиеся длительному воздействию химическими лекарственными препаратами.

1. Проделать несколько глубоких очисток и сменить питание по методике “Алфей”.
2. Посетить несколько бань согласно методике.

Подготовка массажиста

Подготовка массажиста к работе заключается в освоении методики “Алфей”. Освоение методики предполагает изучение практической работы в течение 5-6 дней. Массажист, проведя первичную очистку кишечника, очистку печени, начинает чувствовать сухой жар в руках (работа чистой крови). Руки готовы для медового массажа.

Подготовка клиента

1. За 12-24 часа до медового массажа клиент поводит глубокую очистку кишечника по методике “Алфей”.
2. Тело моется без применения шампуней, гелей и т.д., желательно простым детским или банным мылом. Желательно не пользоваться кремами и дезодорантами.
3. Клиент раздевается до трусов, ложится на массажный стол животом вниз, спиной вверх, голова на север. Ступни ног свисают с массажного стола, пальцы вниз. Руки ложатся перед головой ладонями вниз к массажному столу.

Выполнение массажа

1. Массажист моет руки, вытирает насухо за 2-5 минут до работы.
2. Берется мед – желательно липовый, горный, акациевый, т.е. мед более дикого происхождения, от цветущих деревьев и кустарника (очень хорошего качества). Всего для массажа 1-2 ст.л. в зависимости от объемов тела клиента.
3. Мед растирается между ладонями рук до теплого – молочного (воздушного) состояния.

4. Воздушный мед наносится на все тело в равных дозах, легкими прикосновениями ладоней, включая ступни ног и верх ладоней рук клиента.

5. Затем мед втирается в кожу клиента легкими движениями рук, по типу работы с “тестом”. Обычно мед исчезает в коже клиента, остается легкий блеск.

6. Массажист прикладывает ладони к коже клиента мягко, но плотно. В среднем темпе, ладони резко отрываются от кожи клиента волнообразным движением похожим на взмах крыла птицы. Ладони отрываются попеременно, одна ладонь на теле, другая в воздухе.

7. Более 2-х раз на одном месте массажист не касается кожи клиента, переходя на другие участки по всему телу. Желательно придерживаться порядка: поясница, спина, шея, руки, область таза, бедра, ноги, ступни. Массажировать нужно 5-10 раз по всему телу.

8. Процедура считается правильно выполненной, когда кожа делается чистой, слегка красной, сухой. Отработанный мед остается на руках массажиста. Предусмотрено, что некоторые участки кожи дорабатываются одной рукой. Отработанный мед с ладони снимается на пассивную руку.

9. Отработанный мед бывает от серо-грязного до темно-сине-зеленого цвета, достаточно ядовит. Смыть теплой водой с рук, большие куски отработанного меда желательно выбросить в урну или в унитаз.

10. Берется небольшое чистое махровое полотенце, смачивается в теплой воде. Вода в тазике или небольшой емкости. Полотенце выжимается до полусухого состояния. Затем расправляется, с тела клиента путем плотного вытирания снимаются остатки меда.

11. Полотенце промывается от меда в теплой воде, затем в холодной ополаскивается, выжимается до полусухого состояния. Кожа пациента вытирается холодным полотенцем, снимается остаточный мед. От холода нервные клетки кожи включают холодный режим в организме (см. методику).

12. Массажист методом похлопывания ладонями по коже пациента сушит кожу. По телу разливается ощущение тепла и легкости.

13. Затем берется кедровое масло (0.5-1 ч.л. в зависимости от объема клиента). Масло растирается между ладонями над телом клиента, наносится на кожу легкими прикосновениями и втирается в кожу до исчезновения.

Правильно проведенная процедура дает легкость, тепло, у клиента появляется ощущение уюта в собственном теле.

Особенности медового массажа спереди

1. Клиент ложится на массажный стол на спину. Руки кладутся вдоль тела ладонями вверх или заводятся за голову ладонями вверх.

2. Мед растирается между ладонями, наносится на тело, кожа массируется спереди также как со спины.

3. Исключение составляет паховая область, подмышки, лицо, груди у женщины. Движение массажиста в этих областях более плавное, осторожное. Как правило, массаж ведется одними пальцами или кончиками пальцев.

4. Каждый человек самостоятельно может делать себе медовый массаж спереди своими руками.

5. По завершении медового массажа можно ополоснуться в душе, смыть остатки меда теплой водой. Завершать купание всегда холодной водой, независимо от времени суток (восстановление холодного режима).

6. Для того, чтобы высушить тело, нужно прохлопать себя ладонями. Далее все повторить как при массаже со спиной.

Баночный массаж по методике «Алфей» (вакуумная терапия по Алфею)

Проекционные зоны внутренних органов отражаются на теле и коже человека. Воздействием массажа на кожу (20% веса тела) мы воздействуем на внутренние органы через проекционные зоны. Различные традиционные воздействия запускают механизм быстрого рождения новых молодых клеток организма. Молодые клетки, рожденные по законам природы, заменяют старые, возвращая организму молодость.

Показания

1. Баночный массаж по методике “Алфей” проводится клиентам по индивидуальному подходу. Степень и порядок воздействия определяется специалистом-практиком, освоившим методику “Алфей”.

2. Клиентам рекомендуется пройти курс от 1-3 недель по очистке и питанию согласно методике. Тем, кто подвергался химико-лекарственному воздействию, рекомендуется пройти курс бань по методике.

3. Как правило, в процессе баночного массажа на коже у большинства клиентов появляется гематома. Постепенно организм обучается, находит, проявляет и разрушает старые клетки. Одновременно строятся молодые клетки. Таким образом, происходит замена старых клеток на молодые.

4. Отработанный материал удаляется организмом естественным путем, через пот, мочу, кал – согласно природному ритму.

Практика баночного массажа

Для проведения баночного массажа используются банки различной емкости, от медицинских до литровых и более. Применяются также глиняные горшки крынки емкостью от 0.1 до 3 л в зависимости от предназначения. Для того, чтобы кожа не травмировалась, все банки, горшки, крынки должны иметь гладкий внутренний и внешний край.

Для проведения массажа заранее подготавливаются куклы – тряпичные мешочки с наполнителем и фитилем. Взять ткань, лен или хлопок, размером 15 на 15 см. На середину ткани насыпать 1 ст.л. с горкой кварцевого, крупного речного (морского) песка. Приготовить капроновую или шелковую нить длиной 60-80 см. Концы ткани соединить пальцами и сжать у шейки получившуюся куклу (мешочек). Затем ниткой повязать и затянуть шейку шириной 5-6 мм. Концы нити связать, обрезать и обработать огнем. Величина фитиля определяется самостоятельно. Концы куклы пропустить между средним и указательным пальцем, лишнюю ткань удалить ножницами. Кукла с фитилем готова.

1. Клиент ложится на массажный стол на живот. Ступни ног свисают со стола пальцами вниз. Руки желательно положить перед головой ладонями вниз, расслабиться. Голова кладется на бок, и меняется по желанию на другой бок.

2. Перед баночным массажем рекомендуется сделать медовый массаж. Перед баночным массажем кожа покрывается маслом, лучшим считается кедровое масло.

3. Взять спирт в пузырьке с очень узким горлышком. Кукла прикладывается фитилем к горлышку, смачивается спиртом. Затем кукла ставится на тело фитилем вверх, на место постановки банки. Фитиль зажигается от зажигалки, свечки, спички и т.д.

4. Подготовленная банка (крынка, горшок) плавно опускается на куклу. Банку прижать к телу и ждать, пока огонь не погаснет. Создается вакуум, банка притягивается к коже. Запускается механизм омоложения, старые клетки разрушаются. Организм быстро строит молодые, новые клетки, как на коже, так и внутри организма. Постепенно наступает глубокая релаксация.

5. Со спины банки ставятся на мягкие места, в область крестца, почек, ягодиц, бедер, ног, ниже колен на икры, далее на спину между лопаток, на плечи. Если постановка очень болезненна, банку отпускают. Для этого воздействие ослабляется добавлением воздуха, запуская указательный палец под край банки.

6. Время постановки банок от 5 до 30 минут в зависимости от состояния клиента. Сначала возникает ощущение сжатия, а затем тепло релаксация, жар – ощущение жжения. При начальной стадии жара, банки снимаются путем запуска пальца под край банки, начиная с ног и двигаясь к голове.

7. Снять банки осторожно, слегка растереть ладонью место воздействия.

По окончании баночного массажа желательно протереть тело холодным полотенцем, выжатым до полусухого состояния.

Особенности баночного массажа спереди

1. Тело и кожа клиента подготавливается также как и со спины.

2. Постановка банок при массаже спереди начинается с живота, затем бедра, ноги, грудь, плечи.

3. Женщинам и детям рекомендуется щадящий баночный массаж.

Результаты

При правильном проведении баночного массажа запускается механизм обновления – рождения новых молодых клеток в организме человека.

Постановка пиявок по методике “Алфей” (гирудотерапия)

1. Человеческий организм от варено-солено-консервированного питания постепенно теряет режим дня. Клетки в организме стареют и не способны рождать новые, молодые.

2. Очистившись и сменив питание по методике “Алфей” можно сотворить, построить новое собственное тело. Для быстрой очистки крови и восстановления холодного принципа рождения клетки применяют пиявки.

3. Постановка пиявок строго индивидуальна. Постановку проводят специалисты-практики, прошедшие курс-семинар по методике “Алфей”.

4. Постановка пиявок регламентируется лунным циклом по законам природы.

Основы практической онкологии по Алфею

Говорят, мы бяки-буки,
Как выносит нас земля…

Одни вопросы

В юности никто из нас не задумывается о причинах заболеваний, причинах смерти. Мы стараемся найти и обезболить больное место тем или иным средством, включая скальпель – без всякой системы и законов, кому как вздумается, полагаясь на наш извечный авось. Самое интересное, что до сих пор нет ясного ответа на простые, но нужные вопросы:

1. какова природа происхождения болезней?
2. почему болит в том или ином месте?
3. откуда возникает боль и куда потом уходит?
4. почему так много разнообразных болезней?
5. откуда возникает рак? почему человеческие клетки перерождаются в раковые?
6. почему люди умирают от болезней, а не от старости?
7. почему мы стареем?
8. хочу больной лежу, хочу здоровый хожу…
9. почему нигде в мире нет дисциплины “Человековедение”?
10. почему венец творения Природы – человек – наедине сам с собой оказался бессилен против более чем 3 000 “заболеваний цивилизации”?

Природа происхождения болезней

Творец создал человека по собственному образу и подобию, а отсюда следует, что человек – часть Творения, часть Природы. В человеке заложен механизм обновления, регенерации всех клеток, всех органов – это Закон Развития. Для обновления нам требуется новый строительный материал, новая энергия для регенерации. Новый материал для клеток мы берем из живого питания. Новая энергия поступает от жизнедеятельности всего организма. Только живые микроорганизмы живой клетки способны делиться, строить новые клетки нашего тела, при этом вырабатывая и усваивая энергию жизни. Энергия жизни не пропадает, она переходит в другое качество. Кровь в нашем теле вырабатывается и рождается с определенной Программой Жизнедеятельности по обслуживанию нашего тела – подобно Духу Святому. Сравните: “И носился Дух Святой между небом и землей над водами”. Наша кровь – между кожей (небом) и костями (землей) над “водами” – внутренними органами, выполняет определенную работу. В случае изменения питания

нарушается Закон Развития – происходит сбой жизненной программы, что является основной причиной всех заболеваний.

Нарушение Законов Развития

В живой природе, которая порождает живое, практически отсутствует питание, обработанное огнем при температуре свыше 42 градусов по Цельсию. Мы знаем, что человеческая клетка погибает при температуре 42º С и выше. Микроорганизмы и вирусы живут и размножаются только в живой человеческой клетке и строят ее (особенно ядро) по сотовой структуре (“пчелиный принцип”). Помните, обработанное огнем питание – причина 98% всех заболеваний.

Мы зачастую забываем, что все продукты питания из природы – живые. Когда мы употребляем в пищу живые продукты, мы поддерживаем Закон Развития и Обновления. У нас рождаются новые клетки. Организм сам создает новые органы согласно Законами Природы по циклам Постоянного Возрождения.

Канцерогенные вещества

При обработке огнем продукты питания погибают, переходят в стадию разложения, гниения, появляется запах. Примерно подсчитано, что в живой клетке за 1 сек. происходит 120 различных реакций для поддержания жизнедеятельности, а в мертвой – только реакция разложения. Отходы разложения – различные канцерогенные вещества – начинают накапливаться в организме, что, в свою очередь, приводит к массовой гибели вирусов и микроорганизмов в человеческом теле, т.е. нас с вами. На первом этапе болеют и погибают именно вирусы, которые проводят всю работу в человеческом теле. Отсутствие живого питания (строительного материала), увеличение канцерогенных веществ, поступающих в организм, вынуждают его защищаться. Выделяется огромное количество желчи для нейтрализации трупных ядов, канцерогенов, для разложения и утилизации мертвых, некротических тканей. Система выделения также стареет (отсутствие живого строительного материала), не справляется с выделительными функциями – отсюда запоры. Кровь слабая, “тощая”, нарушен режим жизни. Организм вынужден хоронить накопившиеся отходы, утилизировать на месте – создавая могильники по всему организму. Видимое проявление на коже тела человека – всевозможные пятна, прыщи, угри, открытые язвы, папилломы, запах гниения тела.

Законсервированные отходы, канцерогены, мешают нормальной работе крови по обновлению органов и тканей тела. Консервация проходит по принципу пчелиного прополиса.

Видимые изменения

У человека увеличивается вес, наступает уменьшение подвижности (“тугоподвижность”), пропадает эластичность мышц и сухожилий, наступает апатия, безразличие – “синдром хронической усталости”, непреходящее ощущение дискомфорта.

Страшный эксперимент

В разных странах мира в разное время проводились опыты с мышами. Брали 60 особей, разбивали на три группы по 20 здоровых, нормальных мышей. Первую группу кормили свежей пищей, без термической обработки. Вторую группу кормили термически обработанной и остывшей (в течение 20 мин.) пищей. Третью группу кормили пищей термически обработанной и остуженной в течение 5 часов. Результат:

Первая группа – мыши весёлые, подвижные, шёрстка блестящая, высокая продолжительность жизни, в течение года не болели. При вскрытии органы – чистые.

Вторая группа – в течение месяца все особи погибли. При вскрытии – разложение и гниение желудка, кишечника и всех внутренних органов. Волосяной покров практически потерян, образование корост по всему телу.

Третья группа – в течение трёх дней произошло полное облысение, образование корост, нарывов, гниение конечностей. В течение недели – гибель всех 20 мышей. При вскрытии – полное разложение организма.

Это всего лишь пример – опыт на братьях наших меньших. Оказывается "Рак" в переводе (в буквальном смысле) означает "гангрена". При гангрене происходит разложение организма, порой необратимое, ведущее к гибели, что и произошло с подопытными мышками. А причина их гибели кроется в повседневном питании…

Проведенный эксперимент показал быстрое развитие онкологии. Современное, ненатуральное, “цивилизованное” питание после обработки огнем, солью, сахаром, различными химическими веществами приводит к экологической катастрофе внутри организма, к онкологии. Это только вопрос времени…

Теперь Вы можете задать вопросы себе: "Что и как Вы ели долгое время? К чему привела вас неразборчивость в питании? Что Вы имеете на данный момент?" Найдите в себе силы признать, что проявления, описанные на примере второй и третьей подопытной группы, имеют место быть у вас. Определить же степень отравления организма Вы сможете с помощью индивидуальной диагностики ресурсов здоровья в центре “Алфей”, которая проводится только автором методики.

Различные заболевания (более 3 000), возникающие у человека, – это звенья одной цепи на разных этапах, в различной стадии.

Откуда болезни?

Многие из нас списывают заболевания на сглаз, на порчу, на старость, на наследственность, на внутренних паразитов, на стрессы, на герпесы, на вирусы, на черта, колдовство, на гепатогенные зоны, на ветер, непогоду, магнитные бури, солнечную активность, на плохие лекарства, уколы, операции. Все ищут таблетку от всех таблеток, лекарство от всех лекарств, химию от химии, операцию от операций, чтобы ничего никогда не болело. Боль в теле толкает нас на такие подвиги, путешествия, на такие опыты над собой, что порой сами удивляемся своей живучести. Эксперименты над собой приведут и к трагедии.

Приведенный эксперимент с мышками показал (учитесь анализировать), что болезнь заложена была при термической обработке пищи и ее остывании. В пище пошли необратимые процессы разложения, накопления трупного яда. Образовались различные канцерогены. Там, уже в кастрюле, при термической

обработке произошел сбой жизнедеятельной программы молодых клеток. Процесс жизнедеятельности закончился. Включилась программа по утилизации и уничтожению. Это повлекло зарождение раковых клеток – наших санитаров. Раковые клетки опухоли образуются при длительном воздействии каких-либо канцерогенных веществ. Попав из кастрюли в организм мышей (2 и 3 случаи) рак получил развитие и дело за временем.

Случай из практики:

В одно время читал лекции в санатории “Десна”, принадлежащем Управлению по Делам Президента РФ. Полный зал, большая заинтересованность. После лекции – ответы на вопросы. Одна женщина, лет сорока, попросила объяснить, почему в экологически чистом месте, за Уралом, в Сибири, в очень большой деревне, до ближайшей дороги 70 км – вымерли все, от мала до велика. Что это – экологическая катастрофа? До этой лекции у меня накопился огромный опыт экспертизы ресурсов здоровья. Задаю всего лишь один вопрос: “На сколько дней готовится кастрюля супа?” Под столом для президиума показываю 5 пальцев, т.е. на 5 дней, не меньше. Женщина отвечает, не задумываясь: “На 6 дней. В воскресенье готовим – всю неделю едим”. Я предполагаю, да и знаю, что диагноз – рак (онкология). Женщина подтверждает. Снова спрашиваю: “Что вы едите в экологически грязной Москве?”. Ответ многих в зале удивил, оказалось, что первое блюдо категорически не ест, если что-то приготовит – сразу съедает. Основным рационом пищи являются салаты из овощей, фрукты, орехи, любит капусту, яблоки. Сама живая, подвижная, стройная. Как видим, одна дурная привычка погубила целое поселение.

Делайте вывод, любители вареной и разогретой пищи. Долгожители всего мира едят пищу свежеприготовленную, а остатки отдают скотине.

Внутренняя скотобаза

Постоянное употребление пищи, обработанной огнем, тем более после 17.00, приводит к огромному развитию так называемых паразитов (в медицинской паразитологии изучено и описано более 140 видов). Когда много еды бесхозной, да еще и вечером, в ночь – гуляй, ребята! После вечернего “гулянья”, утром еле двигаешься. Есть не хочется – тошнит, организм отравлен, интоксикация. Внутри быстро развиваются и прогрессируют паразитирующие черви, сосальщики, аскариды и т.д. Они не знают режима, умеют защищаться, проходят сквозь ткани. Яйца этих паразитов (санитаров) через кровоток разносятся по всему телу. Из яйца червя, глиста выйдет такой же червь или глист и т.д. Мы эту скотобазу в себе носим, обогреваем, кормим, лелеем, но скотина – она и есть скотина. Постоянно просит есть (непомерный аппетит), гадит, где хочет, размножается, где попало, помирает, где придется – одним словом, скотина. Организм пробует защищаться, но любую попытку (насморк, подъем температуры внутри, диарея), мы присыпаем всевозможными лекарствами. Наши внутренние паразиты впадают в цистообразное состояние, откладывают яйца, на время снижают активность, чтобы снова с удвоенной силой размножаться.

Выделительная система человека не справляется с накопившейся работой. Кровоток, лимфа – перегружены. Внутренние родные человеческие вирусы вынуждены на месте, т.е. в нас с вами, создавать различные могильники, захоронения. Подвергать утилизации, капсулировать. Утилизация отходов жизнедеятельности происходит в старых клетках по всему организму. Чем

больше утилизированных отходов внутри нас, тем больше боли и страданий в будущем.

При обследовании человеческого тела твердые ткани дают боль даже при пальпации. При массаже первое время боль присутствует по всему телу. Но возникающая боль – это работа вирусов, микроорганизмов по уничтожению и выводу из организма утилизированных когда-то канцерогенных веществ. Определенный могильник вскрывается, данное место очищается, клетки, органы, ткани заменяются. Организм выздоравливает. Эту работу может проделать только сам организм под руководством крови.

Возникновение раковых клеток
Онкология

Чем больше мы живем, тем больше утилизированных отходов, канцерогенов находится в нас. При постоянном соприкосновении с канцерогенами «сырьем» организм вынужден запускать механизм деления раковых клеток. Они у нас от рождения – наши санитары. Разбирают старые клетки на «запчасти», утилизировать отходы жизнедеятельности. Опыты показали, что в организме примерное соотношение 3 к 1. Раковые клетки тоже стареют и сами себя уничтожают. В организме жестко поддерживается гомеостаз, процесс постоянной регенерации по циклам возрождения.

Для утилизации находящегося внутри организма канцерогенного сырья, требуется большое количество желчи, масла, жира. Создаются капсулы (как в ядерной промышленности захоронения в контейнерах) внутри костей, в мышечной ткани, сухожилиях, в органах – по всему организму.

Согласно Циклам Возрождения, Обновления организм может клетка за клеткой, орган за органом вскрывать старые капсулированные канцерогенные могильники. К этому месту через кровоток подходит много раковых клеток (МЧС, спецназ) – решение нестандартных ситуаций. Они группируются, объединяются, создают биофабрику по переработке накопившихся отходов. Орган, мышечная или костная ткань в таком месте распухают, повреждаются нервные окончания, возникает боль. При возникновении состояния переконсервации нам ставят диагноз **доброкачественная опухоль**.

При состоянии полной смены данного могильника по переработке “сырья” боль усиливается. Организм со всего тела подтягивает к такой биофабрике законсервированные канцерогены. В основном, у многих система выделения практически не работает (постоянные запоры). Переработанное сырье из капсулированного могильника идет на усиление раковой опухоли (биофабрики). Такую опухоль называют **злокачественной**. На практике пробуют вырезать, делать химиотерапию, облучать, консервировать и т.д. Но проблема не решена, канцерогенных могильников в теле еще очень много, организм создает очередную биофабрику по переработке отходов – история повторяется.

Лечение лекарственными препаратами

В основном все лекарственные препараты созданы химическим путем при тепловой обработке. Значит, они канцерогенны и при соединении с желчью создадут в организме постоянные сильнодействующие канцерогены, переходящие в стадию законсервированных могильников – сырья для раковых

клеток. Ни одно лекарство не станет составляющей нормальной человеческой клетки, из которой образуются органы.

При наличии лекарств, созданных биотехнологическим методом, – та же картина: раковые клетки усиливаются и размножаются. Читаю материал первой научно-практической конференции “Дар природы” (г. Москва, 2000 г.) “Биотехнологические методы получения растительных тканей”. Цитирую: “Для этого берут небольшие участки корня растения (жень-шень) и высаживают в пробирки на специально приготовленные питательные среды. Пробирки помещают в камеру с искусственным климатом, где очень строго соблюдаются условия поддержания необходимой температуры и влажности. В таких условиях, в кусочках помещенных в пробирки растительных тканей активизируются процессы клеточного деления. При этом клетки не дифференцируются в различные органы растения, а нарастают в виде бесформенной массы, сохраняющей все необходимые для человека заданные свойства. Клетки могут выращиваться как в твердой, так и в жидкой питательной среде. Выращивание клеточных культур в жидкой среде позволяет достигнуть высокой степени автоматизации процесса и, таким образом, неограниченное масштабирование производства и не зависеть от природы. Клетки даже длительное время выращиваемые в этих условиях генетически не меняются. В природных условиях требуется 9-10 лет для того, чтобы корень жень-шеня достиг размеров, необходимых для заготовки. Биомасса, растущая в пробирках, увеличивается в объеме в 6-10 раз всего за 1-1,5 месяца”.

Здесь даже и неспециалист скажет, что это описание раковой опухоли: бесформенной массы, быстрорастущей как в твердой, так и в жидкой питательной среде. **При этом клетки не дифференцируются в различные органы растения, а нарастают в виде бесформенной массы.**

К этой категории относятся и биологические добавки, многие лекарственные препараты отечественного, да и зарубежного производства. Мой двадцатилетний опыт практики массажа показал, что многие уколы, сделанные в “заднее место” десятки лет назад, так и остаются в виде закапсулированных, твердых опухолей. “Не рассасываются”, – так объясняют пациенты. Они не подозревают, что обычные уколы – в виде лечения – дали рецидив образования раковых опухолей на половые органы (матку, простату), а также опухоли в голове и по всему телу. И всего сказанного – делайте вывод!

Любой лекарственный препарат организм закапсулирует в теле, переработает, утилизирует, и полученный канцероген будет сырьем, топливом для раковых клеток.

Возникает вопрос: “А что же предлагаете Вы, уважаемый Сергей Алфеевич?” Читайте истории жизни в конце книги.

Да, я предложил методику “Алфей” – натуральную медицину, Законы Природы. Осталось вам сделать все остальное – сменить тело. Питание, чистки, режим, гимнастика, растяжки – ваше трудолюбие – успех счастливого превращения. Помните, будущую онкологию вы сами закладываете в себя, культивируете, кормите, лечите, трансформируете. Раковые клетки – санитары нашего организма, они выполняют свою природную работу. Помогите им стать вашими друзьями, уберите пищу, обработанную огнем, лекарства, одеколоны, шампуни, моющие средства, хлеб, конфеты, шоколад, сыр, колбасы, мармелад, копчености и прочее “цивилизованное” питание, чтобы не получить весь букет “болезней цивилизации”.

Внимание! Если вам сделаны операции, если вы – химически-лекарственный наркоман, вам придется долго и трудно работать. Вы сами себя заминировали на раковые опухоли. Ждите взрыва или меняйте свою жизнь.

Боль и болезни в организме

Болезни в организме человека, если их выстроить в ряд, – это звенья одной цепи, только на разных стадиях. Мертвое “цивилизованное” питание дает канцерогены и, в соединении с желчью и кислотами организма, – сырье для неуправляемых раковых клеток – онкологии. Организм капсулирует, утилизирует, выбрасывает – пробует очиститься. Поэтому боль возникает в разных частях тела и со временем проходит. Работы по вскрытию сырья из капсулированных могильников в теле – интоксикация в организме, температура, насморк, грипп, астма и т.д. – проявляются тем или иным заболеванием, той или иной болью. По окончании процесса регенерации боль уходит.

Болезнь вы можете заложить в детстве, а проявится она в зрелые годы. Все прыщи, угри, бородавки, папилломы, пигментные пятна на лице и теле человека являются показателями происходящих внутри процессов.

Сам я уже много лет не болею, не знаю, что такое насморк, температура, купаюсь зимой в море и проруби. Всякая боль в теле отсутствует – красота! Всем желаю довериться Законам Природы. Учитесь работать над собой. Трудно? Приходите, звоните – но не надоедайте! Изучайте методику. Только через себя делитесь опытом со знакомыми и близкими. Рассказывая другим, сами многое поймете. Полученный урок жизни несите людям. Надежды, терпения, радости и любви, прежде всего к себе, к своему телу. Помните, вы созданы Творцом по подобию Божьему. Сотворите себя сами!

А ларчик просто открывался…

Многие задают вопросы о том, как я отношусь к той или иной вере, религии, различным методикам оздоровления, к новым лекарствам, к пищевым добавкам, добавляя, что они ведь тоже лечат. Давайте разберемся.

В свое время я принимал активное участие в работе многих конгрессов, конференций, форумов. Все что-то лечат, даже есть результаты.

Напоминаю сказку о голом короле. В сказке двое “крутых парней”-портных так обули “лоха-короля”, что он остался голый. Присвоили себе все деньги и ткани. На лицо “кидок”. По-современному, – “сделали бизнес”.

Выступаю на одной из конференций. До моего доклада все лечили, лечат и будут лечить (делают бизнес). Прошу поднять руки тех, кто сам себя вылечил и здоров. Многих знаю лет 10-15. В основном, дипломированные специалисты с многолетним стажем – человек 600. В зале – мертвая тишина. Тогда я поднимаю две руки и говорю: “Да, я здоров. Готов к любой проверке”. Подвожу итог. Больной больного не вылечит. Они только умножат свои болезни. Нет знаний.

Спрашиваю еще раз: “Вылечил ли кто-нибудь из присутствующих хотя бы одного пациента. Дайте мне его телефон”. Снова в зале мертвая тишина. Значит, врачей, целителей и т.д. здоровых нет, и пациентов здоровых у них тоже нет. Ох, и дурят нашего брата, ой, дурят! Я предлагаю сотни, тысячи номеров здоровых пациентов, живущих по методике “Алфей”. Они не лечились, не обманывали себя, они сменили свое тело по Законам Природы.

Предлагаю убрать кучу навоза на сцене – задача. Не надо много говорить, надо убрать. Прошу выйти энергетиков, целителей различных практик, духовников, экстрасенсов, врачей. Прошу убрать с помощью рейки, молитв, пассов, лекарств. Делайте, что угодно, но уберите. Зал молчит. Никто не в состоянии сделать простую работу. Оторвались от жизни земной. Объясняю, что надо взять совок, метелку, все сгрести и выкинуть на помойку. И проблема решена. Так и с лечением. Не надо морочить голову. Чиститься придется все равно всем, как внутри, так и снаружи. И сказал Иисус: “Мои последователи придут ко Мне на коленях через навозные кучи”.

Конференция аплодирует стоя.

Ставлю еще задачу. Вот банка маринованных огурцов. Не надо нас лечить. Не надо на нас испытывать лекарства, уколы, хирургически операции, лазеротерапию и т.д. – оживите огурец, чтобы семечка проросла. Примените молитвы, пляски, био-, космо-, рейкоэнергетику, антибиотики или любые другие лекарства, хоть сядьте голой попой – что угодно, только заставьте ее прорасти. Слышу здравые возгласы: “Маринованный огурец не может ожить никакими молитвами”. Дошло, все всё понимают! Тогда предлагаю вылечить старый лист, старую траву, засохшее дерево. Не лечится. Легче вырастить новое. Живое порождает живое по Циклам Возрождения. Бурные и продолжительные аплодисменты. Зал аплодирует стоя. Достучался!

Стучитесь, и откроется. Ищите, и обрящете.

Методика “Алфей” – натуральная медицина – открывает объединенные знания Законов Природы, естественного питания, естественного режима по Циклам Возрождения, естественного очищения и регенерации клеток, органов и тканей человеческого организма, естественного образа жизни. Открывает настоящему и будущему Разумному Человечеству.

Земной Паспорт

У каждого человека своя неповторимая формула, жесткая и устойчивая. Она формируется в день рождения и остается для человека энергетическим клише на всю жизнь. Она рассказывает человеку о том, каким образом будут формироваться поступки, желания и мысли, о склонности к тем или иным заболеваниям; раскрывает возможности овладения одними энергиями и трудности понимания и управления другими; показывает причины и следствия, которые постоянно будут сопровождать человека в жизни.

Практика показывает, что изменение питания, склонность к термически обработанным продуктам разрывает энергетическую связь человека и Вселенной. Человек, употребляющий солено-вареную еду, выпадает из гармонического течения времени, предусмотренного самим Творцом. Искалеченный питанием организм забывает, не слышит своего плана – задания на Земле по дате рождения. Человек вступает на путь наихудшего выбора страданий, лишений, болезней. Планеты по хронометру времени как заправочные станции технического обслуживания позволяют человеку отдохнуть, получить дополнительную информацию или, наоборот, формируют болезни органов, систем и функций в организме человека. Зная, как управлять энергиями планет, астролог может объяснить человеку, как избежать фатальности, казалось бы, неизбежной для души, тела и духа. Практик-астролог-целитель расскажет и покажет путь избавления от любой болезни.

Центр цепочек – это центр мотивации. Если в центре цепочки Венера, то для человека любовь и красота имеют большое значение. Меркурий – интеллектуальное развитие, учеба. Марс – главное быть первым, сильным, главное – победить, т.е. все качества человека, его жизнь и здоровье крутятся вокруг этой планеты. Замечено, что чем ближе в цепочке стоят Луна и Венера, тем лучше душевные качества у человека (Краткий Астрологический медицинский словарь, Москва, 2000 г.).

Мудрецы мира жизненные события проверяли по “Звезде Магов”, символу времени, принцип которой положен в основу управления днями недели, планетарными часами, декадами, термами, градусами и т.д. На вершине этой звезды расставлены символы семи видимых планет – Солнце, Луна, Марс, Меркурий, Юпитер, Венера, Сатурн. Лучи Солнца, разложенные в спектре, дают семь цветов – наша небесная радуга – Солнце – красный, Луна – оранжевый, Марс – желтый, Меркурий – зеленый, Юпитер – голубой, Венера – синий, Сатурн – фиолетовый.

Семь планет соответствуют семи дням недели:

Воскресенье – Солнце,
Понедельник – Луна,
Вторник – Марс,
Среда – Меркурий,
Четверг – Юпитер,
Пятница – Венера,
Суббота – Сатурн.

Будилов Сергей Алфеевич родился 2.10.1956 г. в деревне Клеопино Вохомского района Костромской области. Автор, пользуясь методом “планетарных цепочек”, в дальнейшем названным “хронометр времени”, “Земной Паспорт”, нашел запись “Звезды Магов” в Зодиаке в особом расположении планет. Сопоставляя исторические события, отраженные в Библии, сказках, легендах, мифах, автор искал единый источник – первопричину земных и небесных законов – исток судьбоносных проявлений. Вписав “Звезду Магов” в солнечный зодиак, получил Гороскоп Великой Души, которая объединяет Великого Мага; Небесного и Земного Царя; Великого Учителя и Наставника; Врачевателя сердец человеческих. Великая Душа сошла на землю, воплощенная в человека, чтобы познать все пути жизни. Достичь тех высот, которых может достичь каждый человек. Страдания каждого человека испытать на себе. Познать печали и горести, искушения ближнего своего и знать, как прийти на помощь нуждающемуся. “Звезда Магов”, вписанная в солнечный зодиак, отразила первозданный источник мудрости, из которого вышли сказки, легенды, мифы, различные науки и практики – все это называют творческим проявлением человека. Знания часто терялись. Книги при хранении приходили в негодность, да и многочисленные военные конфликты, природные катаклизмы оставляли мало надежды на то, чтобы знания через сотни лет дошли до потомков. Истина жизни была зашифрована в символах, обрядах, играх (картах, шахматах), гаданиях, в фольклорном творчестве различных этносов.

Помните, что живое ядро человеческой клетки вирусы строят по сотовой структуре пчел. Философия и религии, объединенные в единую систему, покажут первоначальное свое развитие с пчеловодства.

Напоминаю, 12 месяцев в году, 12 апостолов, 12 меридиан, 12 колен Израилевых, 12 астрологических домов, 12 знаков зодиака, 12 подвигов Геракла

и т.д. В часе пять дюжин минут, в минуте пять дюжин секунд. Пчела живет 12 месяцев. По аналогии наша кровь живет 1 день – 24 часа. Каждые 2 часа – один месяц. “Нам бы только день простоять, да ночь продержаться”. “Кто познает пчелу, тот познает устройство Вселенной”. Мы приходим на Землю в определенное время и место. Час, день, месяц и год рождения – Космический таймер определяет ваш **Земной Паспорт**. Цепь последовательных событий записана в паспорте **Звездным** расположением планет – ваша судьба на Земле.

Так и у всех вас есть свое отражение судьбы через символы – знаки Зодиака. И мы вместе с вами наделены универсальной информацией, заданием, которое исполняется в земной жизни. Познавая судьбу – волю Небес, и обладая собственной свободной волей, человек учится гармонии окружающим миром. **Задача Великого Урока состоит в том, чтобы “вернуть бытие таким, каким оно сотворено Создателем”. Исполняя – не нарушай, а нарушив – восстанови!**

Любая болезнь – нарушение гармоничного задания вашей судьбы. Начните с малого, но каждый день. Устали, надоело – отдохните. Через время начните снова. Очень трудно, пройти почти невозможно, выбраться из «леса дремучих привычек» на светлую дорогу истины. Золотая нить Судьбы к Источнику Жизни лежит через ваши ежедневные труды и заботы.

Методика “Алфей” позволит вам сориентироваться в жизни, услышать свое тело.

Познайте правила вождения вашего тела по Законам Творца Природы. Встречая Новый Год, мы зажигаем пятиконечную звезду на вершине елки – Космический символ. Желаем друг другу здоровья, счастья, любви, сказочных превращений, всяческих чудес.

Методика “Алфей” позволяет сверить свои земные часы в ежедневном труде и учебе – своими руками творить свою судьбу, свое новое сказочное тело. То, что можно сделать сегодня, не откладывайте на завтра! Чтоб дети из ваших познаний до внуков свое донесли. **И останутся людям дороги, по которым вы первыми шли**.

Мы проводим семинары, конференции, курсы обучения. Все вопросы, на которые Вы не нашли ответы в этом издании, будут раскрыты в следующих книгах: “Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест”, учебник “Алфей”, “Судьба человеческая”, “Рак – бич человечества” и других.

Рекомендую к применению СПЕЦИИ

Согласно Аюрведе существует 6 основных вкусов: острый, соленый, кислый, сладкий, горький и вяжущий. Иногда мы не в состоянии понять причину своего плохого настроения, общей вялости и неудовлетворенности жизнью, но если Вы недополучаете хотя бы один из вкусов, то вам никак не удастся реализовать возможности, заложенные в вас от рождения даже наполовину. Данная глава ознакомит вас с наиболее употребляемыми специями и пряностями. Вы сможете узнать об их лечебных и профилактических свойствах, правильно научиться использовать их, на собственной практике убедиться в их целебных свойствах. Помните: у детей от рождения отсутствуют солевые рецепторы, соленый вкус появляется в процессе жизнедеятельности. Природа предусмотрела живые микроорганизмы, по сказкам – это меч-кладенец.

Все специи и пряности не подвергаются тепловой обработке. Это наши помощники и очистители внутренней среды организма. У всех специй присутствуют стрекательные клетки, и поэтому мы ощущаем горький, жгучий, вяжущий, кислый вкусы. К специям также можно отнести лук, хрен, чеснок – самые распространенные **мечи-кладенцы**.

Асафетида *(хинг)* – ароматическая смола корней растения Ferula asafoetida. По вкусу несколько напоминает чеснок, но значительно превосходит его по лечебным свойствам. Асафетида была очень популярна как специя и как лекарство в Римской империи. Для лечения мигреней (головных долей) она является одним из лучших средств. Используя асафетиду при приготовлении пищи, можно избавиться от полиартрита, радикулита, остеохондроза. Асафетида восстанавливает гормональные функции надпочечников, половых желез, успокаивает нервную систему. Ее можно добавлять в любое блюдо по вкусу. Тем, кто не отказался от вареной пищи, советуем добавлять тройную дозу.

Гвоздика *(лаванга)* является эффективным стимулирующим ароматическим средством для легких и желудка. Она рассеивает холод и дезинфицирует лимфатическую систему, эффективна при простуде и кашле. Гвоздичное эфирное масло служит мощным обезболивающим средством. Гвоздика – легкий афродитик. Она обладает сильным согревающим действием, но этот энергетический эффект может быть несколько раздражающим в силу ее “горячей” природы.

Горчицы черной семена *(раи)* – семена растения Brassika juncea. Семена черной горчицы мельче, чем семена желтого сорта, культивируемого в Европе, отличаются по вкусу и замечательным лечебным свойствам. Она хорошо успокаивает нервную систему при стрессах, снимает мигрени. Нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез. Оказывает положительное действие при атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Черная горчица лечит полиартрит, остеохондроз, простудные заболевания. Способствует рассасыванию мастопатии. Острые на вкус, имеют ореховый запах, применяются практически во всех блюдах.

Имбирь *(адрак)* – это молотый светло-коричневый узловатый корень растения Zingiber officinab. Применяется во всех видах индийских блюд. Имбирь – непревзойденное лекарство. Он великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Имбирь восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, он прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает силы при психической и физической усталости. Имбирь лечит простудные заболевания, увеличивает усвоение кислорода легочной тканью. Нормализует деятельность щитовидной железы.

Калинджи семена *(калинджи)* – черные семена растения Nigella sativum, имеющие форму слезинки. Семена этого растения внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. Они применяются в овощных блюдах и придают им своеобразный аромат. Семена

калинджи улучшают деятельность мозга и способствуют пищеварению. Они обладают мочегонным действием, активизируют нервную систему. Семена калинджи увеличивают активность клетчатки глаза, лечат близорукость, а также обладают антидепрессивным действием.

Кардамон *(элайчи)* – относится к семейству «имбирных» Elettaria cardamonum. Его бледно-зеленые стручки применяются в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение. Хорошо лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии. Нормализует кровоснабжение в сосудистой стенке, снимает спазмы сосудов. Кардамон снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах.

Карри листья *(карри паттии и митха ним)* – сухие листья дерева карри Murraya Koenigri, растущего в Юго-Западной Азии. Их добавляют в овощные блюда, блюда из круп. Листья карри помогают при энтероколите, гепатите, холецистите. Они хорошо вылечивают воспалительные процессы в почках, увеличивают диурез. Способствуют заживлению ран, лечению пневмонии, полиартритов, остеохондроза, воспаления мочевого пузыря. Они очищают кровь от инфекции и белковых шлаков, лечат ангину, фурункулез кожи и другие бактериальные инфекции.

Кориандра семена *(хара дхания)* – очень ароматные семена растения Coriandrum sativum. Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр придает пище свежий весенний аромат. Семена кориандра являются сильным стимулятором иммунной системы организма. Дают хороший эффект при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей, мобилизуют организм на легкое преодоление психологических нагрузок.

Куркума *(халди)* – представляет собой корень растения из семейства имбирных, в молотом виде – это ярко-желтый порошок. Обладает великолепным лечебным действием при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунной системы, заболеваниях почек, печени. Куркума восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь 12-ти перстной кишки, лечит сахарный диабет. А также она очищает кровь и обладает мочегонным действием. Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего острого аромата овощным салатам.

Манго порошок *(амчур)* – это размолотые плоды дерева манго Mangifera indica. Добавляется в напитки, овощные блюда, кислые блюда и салаты. Порошок манго улучшает настроение, лечит депрессивные состояния. Оказывает положительный эффект при снижении слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость. Нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.

Мускатный орех *(джайпхал)* – это ядро плода тропического дерева Myristica Fragrans. Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Как и многие пряности стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты. Великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, например мастопатию. Улучшает активность иммунной системы. Лечит стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей.

Перец чили *(мирч)* – отличается от обычного красного перца более алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным действием на организм. Чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока, улучшает работу печени, лечит гепатиты различной этимологии. Оказывает лечебное действие при доброкачественных опухолях, бронхиальной астме, аллергических заболеваниях. Лечит атеросклероз сосудов всего организма. Эта пряность придает пище жгучесть. Добавляется по вкусу.

Перец черный *(марич)* – природа его горяча в 3-й и суха в 4-й степени. Обладает разряженными свойствами. Согревает нервы. Растворяет слизь и полностью прекращает ее выделение. Помогает при заплетании языка и зубной боли. Рассасывает скрофулы. Устраняет потемнение в глазах, а также слезоточение, если ввести в глаз. Полезен при кашле, который возникает от холода. Прекращает влажные выделения. Вызывает аппетит и способствует перевариванию пищи, выводит мочу и месячные, рассасывает опухоль селезенки. Согревает желудок и печень. Выводит плоских глистов, а если ввести во влагалище – предохранит от беременности. Перец относится к противоядиям. Помогает при всех видах звериных укусов, а если растереть с содой и смазать витилиго, то тоже поможет. Но он истощает тело. Поможет и при простуде тела, согреет его. Помогает при всех болезнях холодной природы. А заменителем его является белый перец в его половинной дозе.

Перец красный *(маричи-пхалам)* – плод Солнца, как и черный перец, содержит большое количество солнечной энергии. Он служит сильным стимулятором, как для пищеварительной системы, так и для системы, так и для системы кровообращения. Кроме того, он эффективно разгоняет внутренний и внешний холод. Это пища для увеличения Агни. Однако красный перец может усугублять воспалительные состояния в организме. Употреблять его следует с осмотрительностью и тогда он усиливает действием и может использоваться для прекращения кровотечения. Однако длительное использование красного перца в силу его согревающих свойств может напротив спровоцировать кровотечение. Он полезен при сердечной слабости и для приведения в чувство при сердечных приступах, но может сильно возбуждать Питту, что в некоторых случаях приводит к сердечным приступам. Красный перец можно использовать с другими травами там, где требуется стимулирующее действие. Он особенно эффективен для сжигания токсинов в тонкой кишке. Свойства красного и черного перца схожи, но первый действует сильнее при краткосрочном и слабее при длительном использовании. Его природа раджастична, поэтому при употреблении в больших количествах он может вызвать беспокойство ума.

Тмина индийского семена *(джмра кумин)* – семена белого индийского тмина Cuminum cyminum – важный компонент в рецептах овощных, рисовых блюд и закусок. Семена кумина способствуют пищеварению и разделяют целебные свойства семян калинджи. Семена черного кумина темнее и мельче, чем белые. Имеют горький вкус и запах. Семена кумина придают бодрость, свежесть, стимулируют нервную систему, лечит гастрит с повышенной кислотностью, повышают активность почек, обладают мочегонным действием. Снимают спазмы с мелких сосудов кожи.

Фенхель *(сауф)* – семена растения Foenikulum vulgare. Известен также под названием «сладкий тмин». Его длинные бледно-зеленые семена похожи на семена тмина и кумина, но больше их по размеру и отличаются по цвету. По вкусу они напоминают анис и используются в приправах. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Фенхель улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление. Он обладает хорошим отхаркивающим действием.

Шамбала *(метхи)* – Trigonella fenumgraecum. Относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. Его квадратные по форме, коричневато-бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах и закусках. Шамбала восстанавливает силы и стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей, а также стимулирует пищеварение и работу сердца, помогает при запорах и коликах. Шамбала великолепно лечит суставы и позвоночник, предупреждает переохлаждение конечностей. Она нормализует гормональные функции надпочечников половых желез.

Шафран *(куркума) (нагакешара)* – весьма сильное, но дорогостоящее средство, обновляющее кровь и систему кровообращения, а также женскую половую сферу и в целом улучшающее обмен веществ. Это одно из лучших растений, снижающих Питту, регулирующих функцию селезенки и печени. Шафран считается наилучшим стимулятором и афродитиком, прежде всего для женщин. Не будучи тоником, он даже в небольших количествах усиливает тонизирующее действие других трав и способствует росту ткани, как половых органов, так и всего организма. Его можно добавлять в молоко или принимать с другими тонизирующими травами для усиления их действия; можно также использовать его в качестве специи и для улучшения питания глубоколежащих тканей тела.

Специи помогают вскрыть капсулированные могильники канцерогенов (питание раковых клеток), предотвратить возникновение раковых опухолей, онкологии.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СПЕЦИЙ

№	ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ	ПРИМЕНЯЕМЫЕ СПЕЦИИ

1	антисептики	красный и черный перец, гвоздика, кориандр, куркума
2	бессонница	манго, фенхель, кумин, кардамон, имбирь, чили
3	болеутоляющие средства	фенхель, манго, имбирь, гвоздика, мускатный орех, шамбала
4	бронхит (кашель)	манго, фенхель, кумин, кардамон, имбирь, чили
5	вывод токсинов из организма	куркума, имбирь, фенхель
6	жаропонижающие средства	фенхель, кумин, куркума
7	желчегонные средства	манго, фенхель, кумин
8	заболевания костной системы	шамбала, куркума, черный и красный перец
9	кожные заболевания	имбирь, мускатный орех, куркума, горчица
10	кровоочистительные средства	куркума, имбирь, манго, кумин, фенхель
11	мочегонные средства	имбирь, фенхель, кумин, куркума
12	повышенное артериальное давление	фенхель, кумин, куркума, асафетида, черная горчица
13	пониженное артериальное давление	имбирь, куркума
14	тонизирующие средства	имбирь, кардамон, кумин, кориандр, шафран
15	средства, улучшающие память	калинджи, черный перец, имбирь
16	улучшающие средства	имбирь, красный перец, чили, куркума, шафран

НАЛИЧИЕ ОСНОВНЫХ ВИТАМИНОВ В СПЕЦИЯХ

№	СПЕЦИИ	ВИТАМИНЫ
1	асафетида	B_1, B_6
2	горчица черная	B_1, B_2, C, D
3	имбирь	B_1, C
4	кардамон	B_1, C, PP
5	кориандр	D, C, B_1, B_2
6	кумин	B, B_1, B_2

7	куркума	PP, O, C B_{12}
8	манго	B_1, B_6, C (цитрусовые)
9	мускатный орех	A, B_1, B_6, D
10	перец чили	A, C, B, B_2, B_6, E, D, P, PP, каротин (по содержанию С превосходит все овощи)
11	фенхель	A, B_2
12	шамбала	B, B_1, B_6, C
13	шафран	B_1, B_2, каротин

История со счастливым концом

Здравствуйте! Меня зовут Иващенко Анна Геннадьевна. У меня, как и у всех, болезни накапливались незаметно. В школьные годы – гайморит, ангина. В студенческие – аднексит, колит, гастрит уже с приставкой “хронические”. Затем регулярные курсы лечения антибиотиками, витаминами, биостимуляторами, физиотерапией. В 29 лет – операция по удалению кисты с резекцией яичника, в 32 года – ВТЭК по поводу пролапса митрального клапана и хронического пониженного давления. И когда в 35 лет, после рождения второго ребенка (в 34 года), как гром среди ясного неба, я получила страшные диагнозы: висцероптоз (опущение всех органов брюшной полости на 5-12 см) и множественные гемангиомы обеих почек (по 30-40 шт. вкраплений неизвестного происхождения диаметром до 2 см) – я, наконец, испугалась.

Новейшие компьютерные методы диагностики усугубили мой страх: заболевание было признано “системным” с большой скоростью развития. Современная медицина могла предложить мне только операции: внутреннюю пластику (очень долгая, тяжелая операция по подшивке всех органов на свои места, с тяжелым послеоперационным периодом и неочевидным результатом) и пересадку почки (какую и когда успеем, сказали мне в Институте урологии АМН РФ). А в районной поликлинике, где меня только наблюдали, т. к. лечить не могли, мне, наконец, сказали: “Ну что, вы все ходите? Вы и так уже пожили!”

Итак, мне 36 лет, я – тощая, сморщенная, седая, скрюченная старуха. Есть ничего не могу, по утрам с трудом поднимаюсь с постели, дикие опоясывающие боли, хожу с трудом, сил нет ни на что, старшему сыну 15 лет, младшей дочери 2 года, муж умоляет: “Сделай что-нибудь, не умирай, пожалуйста!”. Что делать???

Разумеется, с помощью друзей и знакомых начала знакомиться с возможностями натуральной традиционной медицины. Искать решение в истоках. Конечно, как и все, повстречала много различных шарлатанов, но не сдавалась. Читала много литературы, пыталась выудить из нее главные принципы здоровья или болезни, жизни или смерти. Общалась с разными целителями, задавала глупые вопросы, что-то пробовала на себе, внимательно следила за реакциями своего организма. Жила по принципу: “еще один день отвоевала”. Работать не могла, домашнее хозяйство вела с трудом, для детей – “пока жива, и то хорошо”. В качестве поддерживающих средств методом проб и

ошибок выбрала травы, уринотерапию, баню, цигун. Так дотянула до 40 лет. Но это была не жизнь!

В 1997 году я познакомилась с врачом-гематологом Пановой Л.А., которая предложила пройти мне курс голодания по ее методике. Я, конечно, сразу же согласилась и проголодала 21 день. Она не обещала вылечить меня, но гарантировала остановку процесса новообразований. После трех месяцев выхода из голода, я прошла компьютерную диагностику и выяснила, что процесс остановлен, организм почистился и находится в "нулевом" состоянии. Но что дальше? Как не запустить болезнь снова? Что делать, как жить, что есть, чтобы стать здоровой? Ведь для этого у меня никаких шансов. Органы мои изношены, кровь моя слабая.

И тут друзья привели меня к профессору Огулову А.Т. Первый диагностический прием был очень долгим и болезненным. Сам Огулов и его на тот момент сотрудники, врачи-хиропракты Будилов С. А. и Будилов В. А., долго и больно мяли мой живот и разные точки, мрачно переглядывались, звучали слова: "стоит, не запускается, не реагирует" и т.п. И вдруг, за ширмой, я услышала слова: "Ну что, Сергей, хочешь сломать зубы? Бери ее". Что это обозначало, я не знала. Но, однако, понимала, что шансов мало. Через некоторое время ко мне зашел Будилов Сергей Алфеевич и все-таки сказал, что берется за меня, но будет трудно. Я была согласна на все, но я даже не предполагала, что будет ТАК трудно!

Несколько месяцев (я потеряла счет) я ездила к нему как на работу, каждый день. Это и была настоящая работа по вытаскиванию себя с того света. Во время сеансов, длившихся от 1,5 до 2,5 часов, была дикая, нечеловеческая боль во всем теле, в остальное время я могла есть и пить только то, что мне было назначено: касторку, горечь, кислоту, сырые продукты, специи.

Немыслимое количество клизм, тюбажей, интенсивных бань, специальных упражнений на растяжки, чудовищный режим с очень ранним подъемом, холодными обливаниями и купаниями, сон на полу и т.д. т.п. Представить себе, что все это может вынести слабая, больная, почти инвалид, женщина, которая "и так уже пожила", просто невозможно! Но, как я узнала потом, эта методика не зря названа "военной"! Если ты действительно объявляешь войну не на смерть, а на жизнь, то сражаться надо честно и до конца! А, значит, все можно вытерпеть.

Одна мысль очень помогала мне в моей войне: ведь это я сама довела себя до инвалидности, все болячки сама положила себе в рот, значит, я сама должна и могу это разгрести. Собирала я этот "букет" 40 лет, если удастся разгрести быстрее, чем за 40 лет, то я – молодец. Да, выпив таблетку или сделав укол, можно получить облегчение гораздо быстрее, но ненадолго и дорого потом за это платить. А работая долго и трудно, но сознательно и каждый день, получаешь радость не только от результата (здоровья), который остается с тобой надолго, но и от уверенности в завтрашнем дне: ты хозяин своего тела, своего здоровья, своей жизни!

Уже через полгода я осмелела настолько, что сама пошла учиться на курсы хиропатов. Профессор Огулов А.Т., читавший лекции, не узнал среди слушателей свою бывшую пациентку! Ведь он, как оказалось, не надеялся на мое выздоровление. Я очень изменилась: прибавила в весе (в меру), выпрямилась осанка, появились здоровая кожа, волосы, блеск в глазах, я просто помолодела. Желание жить, учиться, творить так и фонтанировали из меня! Независимые и современные методы обследования (УЗИ, томография и др.)

зафиксировали, что все мои внутренние органы оказались на своих местах (висцероптоза больше нет), а прооперированный раннее правый яичник вырос в полном объеме (!). Все анализы в норме, количество гемангиом в почках неуклонно уменьшается.

Но больше всего мне хотелось поделиться со всеми методикой, опробованной на себе – ведь это работает! Да, непросто заставить себя сломать порочный, но такой привычный режим дня с ночным телевизором и чайником с печеньицем, со сном до обеда по выходным, с долгими и сытными ужинами. Но и с соплями, ангиной, головной болью и болью в спине как следствием всего этого привычного. По личному опыту знаю, что то ощущение легкости и радости жизни, которое приобретается, вырастает почти незаметно из больных и трудных дней преобразования, стоит стократ дороже и уже расставаться с ним не захочется ни за что!

Наблюдая за моими “чудесными” превращениями, ко мне с вопросами потянулись родственники и друзья. Сама я никогда не практиковала, но советовала и направляла особенно трудные и запущенные случаи в “Алфей”. Так моя золовка, получив в 45 лет инвалидность с диагнозом “опухоль мозга”, прошла курс и полностью восстановилась, с “чистыми снимками”. Дочь моей подруги, подросток, посаженная на гормоны гинекологами, прожив вместе с мамой по системе “Алфей” 3-4 месяца, полностью оздоровилась и была снята с диспансерного учета не только у гинеколога, но и кардиолога.

Сейчас мне 47 лет. Я чувствую себя совершенно здоровой и выгляжу моложе своих лет. Активно занимаюсь аэробикой, гимнастикой у-шу. Во время моей войны за жизнь мне удалось не только самой справиться с “пищевой наркоманией”, но и плавно перевести всю семью на режим питания, гигиены и жизни на основе основных принципов методики “Алфей”. Сыну 25 лет, дочке 12 лет – здоровые, активные дети, без вредных привычек, аллергии и капризов. Моложавый, подтянутый, активный и здоровый муж – что еще нужно для счастья! Но самое главное – радостная уверенность в том, что враг – болезнь – не пройдет, не застанет нас врасплох, т.к. мы уже научились слушать и слышать свой организм с одной стороны, и знакомы с методикой “Алфей” – с другой.

Иващенко А.Г., 1957 г.р., г. Москва

Сотвори себя сам
(письмо в газету)

На конкурс “Помоги себе сам”
а/я 14, Киев-40, 03040, Украина,
Королинской Валентины Порфирьевны
1941 г. рождения,
образование высшее, пенсионерка
ул. Педагогическая 5, кв. 2,
индекс 65009, г. Одесса, Украина. Тел. 760-14-45

Дорогая редакция, большое спасибо вам за такой конкурс. На Украине сейчас низкая деторождаемость и социальная необеспеченность пенсионеров. Ни молодые, ни старые не имеют средств на лечение. Поэтому я решила рассказать вам о своем исцелении. Лечение простое, дешевое и доступное всем. Но начну все по порядку.

Раньше я находилась под постоянным наблюдением врачей и занималась хождением от одного врача к другому. Пенсии моей (143 грн.) не хватало на лекарства. Покупала я и биодобавки (Тянь-Ши, “Сибирское здоровье” и др.). Однако все это только временно снимало боль, а проблемы оставались и возрастали. Кроме того, родом я из Чернобыля – города Житомира, и 26 апреля находилась с семьей на пляже. Работала я зав. отделом труда и заработной платы и Житомирском обкоме профсоюзов госторговли и потребкооперации, неоднократно была в эпицентре Чернобыля (Олевске, Коростыне и др.). Накопила целый букет болезней и “дошла” до инвалида второй группы.

Мне легче сказать, какой болезни у меня не было, чем их перечислить. Тем более, что после эндопротезирования тазобедренного сустава я 4 месяца была прикована к постели. Мне даже на бок нельзя было поворачиваться. Я поняла, что ортодоксальными методами лечения мне не восстановиться.

И вдруг по телевидению в Одесской киностудии, канал “Черное море”, программа “Час Алфея” я увидела выступление мужчины, как оказалось, – Будилова Сергея Алфеевича – автора методики “Алфей” – Инструкции эксплуатации человеческого тела. Он запросто заложил ногу за голову, хотя объяснил, что ранее колени были травмированы и не сгибались. Имел вес 86 кг и 60% седины в волосах. Теперь с экрана смотрел на нас молодой стройный человек с темными волосами и очень убедительно рассказывал о своей методике. Мы ему поверили. Дочь позвонила ему и просила его прийти ко мне, т.к. я, встав на костыли, не могла передвигаться. Не было сил. Он отказался, но предложил купить у него книжечку-методику и пройти семинарские занятия по ее применению. Мы так и сделали. И стали скрупулезно, день за днем, жить по его методике. Ровно четыре месяца мы самостоятельно работали и делали так, как там написано. И – о, счастье! – стали приходить силы, а болезни – уходить: панкреатит, язва двенадцатиперстной кишки, радикулиты, ушли безвозвратно и другие… Все мои исцеления документально подтверждены. Рассосалась фибромиома матки, а предлагали операцию. Она стала маленькой как в молодости, начались приливы. Алфей сказал, что возвращаются детородные функции. На лобке после аборта не было волос, сейчас выросли черные волосы. Серьезно отнеслась к питанию, не стала есть вареную пищу – наладилась работа щитовидной железы (предлагали операцию). Похудела на 20 кг, причем без обвисания кожи (это его отличительная особенность от похудения других методик). Сейчас, смотрите на фото, морщины разгладились. От болевого шока при травме поседела, теперь восстановился мой прежний цвет. Перестали болеть и ушла отечность обеих ног. Появилась легкость в походке.

Почистила печень. Печень уменьшилась до нормы и перестала болеть. Фиброскопия желудка показала: желудок розовый, холестерина нет, единичные билирубиновые камни. Почистила кишечник – ушел пародонтоз и язвы во рту. Были постоянные ноющие боли между лопатками. После баночного массажа боли исчезли.

Я захотела увидеть автора методики, чтобы поблагодарить за ее совершенство. Встреча наша была интересной и очень теплой. Он дал мне много советов как избавиться от еще имеющихся проблем.

Тогда еще были перебои с давлением. Пошла к врачу – опять перебор лекарств. Решила посоветоваться с Сергеем Алфеевичем. Он сделал диагностику по моим родинкам и сказал, что это проблема с почками. Стали делать массажи: медовый, баночный, массаж внутренних органов. Дочка дома, несколько раз ездила к Алфею. Все стало на место. Болело сердце. Алфей

сказал, что это не сердце, а мышечная боль идет от позвоночника. Сделал мне массаж, и боль ушла.

Теперь я этому тоже обучилась. И если по каким-то причинам возникают проблемы – я с ними справляюсь сама быстро и просто. Оказываю помощь и другим. Научилась делать все виды массажей. И так постепенно из обузы для семьи я превратилась в ее полноценного члена (убираю, стираю, глажу, хожу в магазин и на рынок за продуктами). Опять стала работать дистрибьютором в корпорации “Вита-макс”. Это мне необходимо для погашения долга за операцию, которая обошлась мне в 3 000$.

Теперь я со своими единомышленниками – алфеевцами – хожу в сауну, парюсь при температуре +120 градусов. Личное время провожу в свое удовольствие. Пенсия моя идет на пополнение семейного бюджета. Самочувствие отличное.

Авторская методика “Алфей” отражает инструкцию по эксплуатации человеческого тела. В процессе познания жизненного пути Будилов С.А. собрал многочисленный фольклор о здоровье народов мира: сказки, легенды, пословицы и др. Методика основана на Законах Природы и пчелином принципе рождения крови. Суть ее уходит корнями в далекое прошлое Киевской Руси; именно в натуральную медицину: очистительные процедуры, ванны, натуральное питание, славянские массажи (медовые, баночные – вакуумная терапия, массажи внутренних органов, дозированное простукивание всего тела).

Следуя законам природы рождать все новое, старый лист на дереве не лечится, а опадает. Вместо него из почки рождается новый листочек. Так и наш организм, при условии, что он очищен, напоен, своевременно и правильно накормлен, способен клетка за клеткой, орган за органом родить новое тело: желудок – через 3 дня, поджелудочную железу – через 9 дней, печень – через 40 дней и т.д. Данная практика позволяет за 1-3 месяца решить любые проблемы со здоровьем.

В декабре 2003 г. за данную методику Будилову С.А. присвоили звание Профессора натуральной медицины.

В подтверждение своих слов я прилагаю свои фотографии до встречи с Будиловым С.А. и после, копии заключений УЗИстов по гинекологии и щитовидной железе до и после.

До свидания. Желаю вам доброго здоровья и долголетия, и, как сказал Гиппократ: “Пусть единственным вашим лекарством станет еда и питье”.

Благодарю за внимание. С уважением, В. Королинская.

Гигиена внутренних органов

Слово “гигиена” появляется на свет вместе с нами. Только, вот беда, нас учат с младенчества обихаживать собственное тело снаружи и совсем не придают значения состоянию наших органов внутри. Тем самым, к сорока годам мы становимся похожими на гробницу, ухоженную и привлекательную снаружи, и тленную внутри, т.к. проблемы внутренних органов мы, как правило, пытаемся законсервировать, а не решить.

Атоничный кишечник, по статистике, наблюдается у 80% населения. На последние полвека пришелся расцвет химии в пищевой промышленности, и продукты, которые мы едим, перестали быть натуральными. А самое неприятное явление – это то, что химия просочилась и в детское питание. Таким образом, к 80% населения относятся и дети в возрасте до 1 года. Многие проблемы закладываются еще в младенчестве. Детей в наше время кормят совершенно неправильно. Очень многие матери не кормят детей грудью, а значит, те не получают самую необходимую для себя пищу – материнское молоко. Питание в бутылочках и баночках, которое нам предлагает современная промышленность, перегружено рафинированной белой мукой, белым сахаром и смертельно опасной солью.

Любой человек, живущий на цивилизованных продуктах питания, страдает оттого, что выделительная система забита слизью. Эта ядовитая слизь образуется из остатков непереваренной и неудаленной ненатуральной пищи, накапливаемых с момента рождения.

Атония (вялость) кишечника – эта проблема возникла не сегодня. Запорами люди стали страдать с тех пор, как стали широко использовать огонь для приготовления пищи. Проблема кишечника тянет за собой целую цепь различных заболеваний. Если работа кишечника отлажена, то в кровь поступают все необходимые для организма питательные вещества. Но, если его функции нарушены, и мы не помогаем кишечнику очиститься, то организм пытается решать проблему самостоятельно. Часть продуктов обмена выводится через кожу, часть – через почки и печень. «Грязный кишечник» приводит к очень большому перечню недугов: болезни почек, печени, поджелудочной железы и самого кишечника, отложение солей в конечностях, в позвоночнике, которое дает различные осложнения – от спазмов сосудов мозга до болезней половой системы, неинфекционные заболевания кожи, аллергические реакции, общее снижение иммунитета, нарушение обмена веществ и даже сбои в деятельности нервной системы, и сердца. Так, например: Екатерина Великая страдала тяжелыми хроническими запорами. В результате, тужась на бурделю за ширмой, умерла от разрыва сердца.

А сегодня? Вы, наверняка, уже обратили внимание, что каждая вторая клиника предлагает чистку кишечника? Человечество погрязло в бизнесе! Мы сначала на производили продуктов, которые унесли и уносят тысячи и тысячи жизней, но поняли, что выделительная система не справляется. А теперь в самый раз готовое поле для нового бизнеса. Но ведь наша задача не единовременно очистить кишечник с применением химического раствора, а вернуть ему природную силу.

Скептики, как правило, задают вопрос: «Как узнать, нужно ли мне чистить кишечник?» Знания Методики «Алфей» позволяют совершенно точно и

без ущерба для здоровья проделать диагностику вашего организма и определить резерв вашего здоровья.

Дело в том, что состояние внутренних органов и их работу, возможно, определить по состоянию вашей кожи, ногтей, языка, слюны и точек, которые, как сигналы «SOS» у нас находятся на теле. Несмотря на обилие диагностических центров и предлагаемых ими методов диагностики, очень трудно найти метод, определяющий проблему в начальной стадии и с наименьшем ущербом для здоровья. Как это понимать? Рентгеновские лучи, ультразвук, компьютерная и магнитно-резонансная томография исследуют органы человека, их форму, размеры, наличие дополнительных образований, но не их функционирование. А ведь функциональное состояние не менее важный показатель. Я бы сказала главный. Изменение структуры органов – это уже более поздняя стадия заболевания. Вот почему, совершенно недавно бегающий человек, но проглотивший ни один десяток таблеток, вдруг через пару месяцев покидает этот мир с диагнозом «РАК». Кроме того, если у человека синдром хронической усталости, невроз, депрессия, головокружение, головные боли неясного происхождения, заболевание щитовидной железы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевание печени, почек, поджелудочной железы, острые и хронические заболевания легких, болезни женской и мужской половой сферы – это означает, что у него слабая кровь. Слабая кровь – забитый кишечник. К тому же, если слабая кровь, то любое лучевое воздействие на нее дает прогрессию вашей проблеме. Кроме того, лучевое и ультразвуковое воздействие на ДНК, так же пагубно влияет, т. к. ДНК имеет усики, которые в данной ситуации погибают. Информационный фон страдает. Для восстановления сил, после подобных диагностик, организму необходимо: время, чистка, питание, холодный режим. А если у вас проблема в организме и Вы следующий день, из-за незнания, прожили, как обычно, ничего не поменяв? То, ваша проблема со здоровьем еще больше усугубилась. Я, думаю, что Вы понимаете, насколько важно знать, как правильно эксплуатировать собственное тело и как можно меньше наносить ущерб здоровью. Не перепоручайте свои обязанности на других. Вы должны быть специалистами собственного здоровья, потому что никто, кроме вас не может чувствовать и понимать ваше тело, так как Вы сами. Необходимо приобрести некоторые знания по здоровью и Вы в состоянии будете обнаружить проблему в самой начальной стадии. А если Вы научитесь правильно эксплуатировать свое тело, то сможете избавить себя от «удовольствия» болеть.

Ваше здоровье – в ваших руках.

Давайте порассуждаем. Пример: состояние вашей квартиры вас не устраивает, и Вы решаете сделать ремонт. С чего Вы начинаете? Для начала Вы поменяли бы обои, но и потолок уже не свежий, да и пол уже скрипит, да и дизайн уже устарел, и мебель пострадала от времени. Ваши действия? Первым делом Вы освобождаете данную площадь от старой мебели и всего того, что мешает вам из старого сделать новое. Освободили. Уже легче приговор привести в исполнение. Казалось бы, осталось: побелить потолок, поклеить новые обои, да и перестелить паркет. Но?! Дотронулись до потолка – появилась трещина, удалили старые обои – необходимо штукатурить, подняли паркет – грибок. Вы видите, что своими силами не справиться. Необходима консультация специалистов или привлечение профессионалов в этой области. Это капремонт. Он необходим, если долгое время Вы не делали косметический.

Косметика: Вы так же освобождаете данную площадь. Белите потолок, но трещины не образуются, потому что ваши руки к нему прикасались год назад, снимаете старые обои, но штукатурка на месте, потому что она укрепилась клеем год назад и не успела пересохнуть, а паркет достаточно покрыть лаком и он, как новый. Но, в том и другом случаях Вы первым делом избавляетесь от содержимого на данных площадях. Точно так же дела обстоят и в нашем «храме» - животе. Какие бы у вас не были проблемы со здоровьем в первую очередь необходимо очистить кишечник. Это избавит вас от гнилостного, токсичного содержимого вашего живота. Удалит большое количество накопившейся слизи и даст возможность усвоению питательных веществ в тонком кишечнике, что в свою очередь придаст силы вашей крови. Только кровь в состоянии навести порядок. По Законам Природы кровь – это «госпожа» и в то же время «обслуживающий персонал» ваших органов.

Более 80% инсультов и инфарктов можно предотвратить, если вовремя почистить кишечник.

СИСТЕМА ГЛУБОКОЙ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА.

Как уже упоминалось, основные проблемы со здоровьем возникают из-за не рабочей выделительной системы человека. Основные витамины, микроэлементы и питательные вещества, не секрет, у нас усваиваются через кишечник. Завалы каловых камней в тонком кишечнике составляют от 8 до 18 кг у человека. Таким образом, люди при обилии еды умирают от голодной смерти. Наша задача исправить ошибки общества. Ведь зубы мы чистим каждый день и умываемся каждый день, а в животе развели «помойку». Гнилостные запахи изо рта, пытаемся разбавить ароматами жвачки или еще какой-нибудь химией. НЕ СПАСЕТ! Человеку необходимо познать себя. И если мы считаем наше общество цивилизованным, то и должны развиваться, как крепкая, здоровая цивилизация, со знаниями Законов Природы, а не как общество, которое истребляет само себя бизнесом и незнанием собственного тела. Вспомните ваши ощущения после умывания, после принятия душа, после бани. Нам нравятся чистые руки, чистое лицо, чистые волосы, чистое тело. Эти ощущения мы прививаем нашим детям. Но далеко не каждый человек, доживший до 40 лет, знает ощущение чистых внутренних органов. Давайте побалуем свое тело этим ощущением и привьем любовь наших детей к чистоте внутренних органов. Для этого возможно применение только природных средств. После химических растворов, в нашем кишечнике господствующее положение займут паразиты, а не бактерии, которые должны перерабатывать нашу пищу. Давайте поможем и научим наши выделительные системы работать. Выйдем на автоматический режим опорожнения (4-5 раз в сутки, в утреннее время). Из всех природных слабительных средств, очищающих тонкий кишечник, наиболее эффективно касторовое масло. Это масло получают из семян растения клещевины, семейства молочайных. Первые упоминания о касторовом масле, о его уникальных свойствах были еще до нашей эры, как, практически, о средстве на все случаи жизни. После рождения младенца, перед кормлением, материнский сосок намазывался касторовым маслом и вместе с молоком матери касторка попадала во внутрь ребенка, тем самым очищала его от слизи. Не было необходимости создавать лекарств от аллергии для детей до года. Если ваш педиатр осмотр ребенка начинает с языка и не брезгует заглянуть в горшок, он имеет представление о здоровье и вам с доктором повезло.

Но, вернемся к уникальному, не заменимому средству на все случаи жизни – касторовому маслу.

Когда и сколько его необходимо применять?

Итак: мы определились, что средством гигиены для очистки кишечника будет являться касторовое масло и в виде ополаскивателя для ворсинок нашего кишечника -свежевыжатый лимонный сок.

Время для глубокой чистки организма регламентировано режимом работы наших органов.

Подробное описание работы органов Вы сможете найти в книге «Старость родом из детства или человек есть то, что он ест» (система питания «Алфей») автор Кокшарова С.

Самые благоприятные дни – понедельник, четверг. Если эти дни, по каким-то причинам вам совершенно не подходят, то любой другой день, кроме воскресенья. В воскресенье, как-то сложно, принудительно чистится организм т. к. он отдыхает. Но уж если недомогание – то лучше почистить, чем отложить на понедельник.

Последовательность действий.

Последний прием пищи перед употреблением «очищающего коктейля» должен произойти не менее чем за 3-4 часа. Т. е. обед – с 12 до 13 часов, «коктейль» - в 17 часов.

После употребления «очищающего коктейля» необходимо находиться дома или в местах, где доступен туалет. Опорожнение может произойти через 40 минут, может через 2 часа, а может только к утру. Все зависит от загрязненного состояния вашего кишечника. Процедурой опорожнения не нужно брезговать. Лучше пронаблюдать какого цвета, и какой консистенции ваши отходы. Сколько раз, и в каком объеме произошло опорожнение. Не помешает и взвешивание до и после. Это даст вам возможность анализировать состояние ваших органов, дальнейшее самочувствие, их функциональную активность. Вы научитесь понимать свой организм и в награду получите тело, в котором уютно и комфортно.

Состав «очистительного коктейля»:

1. Касторовое масло – 1гр на 1 кг веса (т. е. человеку в 100 кг – 100 гр. касторки, людям свыше 100 кг – дополнительно + 20 гр.)
2. Лимонный сок (свежевыжетый) – на 1 гр. касторки – 2 гр. сока (т. е. 100гр. касторки – 200 гр. сока, для детей лимонный сок можно заменить на грейфрутовый или апельсиновый)

Итак: два компонента соединить в одной емкости, приготовить закуску (несколько долек апельсина или грейфрута), тщательно перемешать содержимое емкости, вдох, выдох и выпить залпом. Касторка не имеет вкуса, но имеет некоторый запах, поэтому лучше не дышать и сразу закусить приготовленными дольками цитрусовых. Первые ощущения при приеме этого «коктейля» у вас отложатся в памяти, поэтому постарайтесь избежать негативных ощущений т. к. эту процедуру вам придется повторять вновь и вновь. После этой фразы, как правило, у многих возникает вопрос: «Сколько раз необходимо пропить этот «коктейль»?» И вопрос этот уместен. Только проблема в том, что конкретного ответа на него нет. В данной ситуации необходимо поменять сознание. Наша цель – наладить нормальную,

функциональную, природную активность органов в целом. Процедура очищения – это всего лишь избавление от продуктов распада, которые мешают строить новое тело и создают гнилостные воспалительные процессы. Периодичность чисток будет зависеть от вашего образа жизни. Пример: Вы накануне сделали чистку, но вот проблема, вас пригласили на День рождения, да еще и вечером. И вот Вы сидите за обильно накрытым столом и специально для вас приготовили ваши любимые блюда «из прошлой жизни»… Конечно, Вы не станете обижать хозяевов, а кроме того и соблазн велик, ведь привычка – вторая натура и она у нас записана на «корочке». Но, придя домой, не оставлять же этот тяжелый груз внутри. Ни к чему испытывать предельную возможность вашего организма. Лучше помочь освободиться ему от этого. Да, это не правильная чистка, но из двух зол, мы выбираем меньшее.
Несмотря на такое большое количество касторового масла и лимонного сока, противопоказаний не встречается.

Кал здорового человека должен состоять на 60-70% из старых клеток, а пища, которую мы употребляем должна служить строительным материалом нашего организма. Качество пищи и время ее употребления подробно описано в книге «Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест» (система питания «Алфей».

Внутренние органы человека, живущего на цивилизованных, супергликомичных продуктах питания, страдают от накопления в них слизи, билирубина и всевозможных солевых отложений. И поэтому так же нуждаются в дополнительных чистках.

Тюбаж (чистка печени).

Не менее важной процедурой является чистка печени – основного фильтра нашей крови.

Употребление в пищу рафинированных масел и продуктов, не приближенных к природным, содержащих большое количество химии, делает нашу кровь жирной, способной откладывать большое количество билирубина в пористых тканях наших органов. Но, прошу заметить: жирная кровь получается не от живых масел и не от живого холестерина, который составляет до 70% миелиновой оболочки нервной клетки и выполняет транспортные функции в нашем организме, а от солено-варено-жаренной пищи с добавлением химии. Т. е., чтобы ускорить процесс очищения печени, необходимо свести на минимум и процесс засорения ее. У печени существует четыре доли, но ошибочно думать, что, почистив печень четыре раза, Вы решите проблему. Поймите правильно, засорение печени билирубином происходило не одновременно, поэтому некоторые отложения более застарелые и им необходимо уделить время, а некоторые недавно сформировались и они выйдут после первой же чистки. Но в том и другом случаях необходимо терпение и последовательность. Последовательность заключается в том, что чистка печени – ответственная процедура. К ней необходимо подготовиться, а вернее сказать, подготовить выход (кишечник) для всего того, от чего мы стараемся избавиться. То, что мы теоретически и сделали. Кстати, касторовое масло тоже в какой-то степени прочищает печень, а камни, находящиеся в желчном пузыре и почках, постепенно смягчает до «мармеладного» состояния, что в дальнейшем снимает все препятствия для их вывода из органов. После нескольких чисток

кишечника можно приступать к чистке печени. Периодичность чисток – один раз в две недели (начальная стадия), затем один раз в неделю. В дальнейшем, когда ваш организм адаптируется к применению в пищу необходимого количества живого масла (150 гр. в день) и кислоты, необходимость в тюбажах отпадет. Потому, что каждый прием пищи будет для вашей печени мини тюбаж и организм выйдет на автоматическое, природное самообслуживание.

Итак: для чистки печени необходимо так же приготовить «коктейль».

Состав «коктейля»:

1. Оливковое масло (первый, холодный отжим) – на 1 кг веса – 2 гр. масла
2. Лимонный сок (свежевыжатый) – на 1 кг веса – 2 гр. сока

Оливковое масло можно чередовать с кедровым, с маслом грецкого ореха, с миндальным, т. е. с любым «деревянным» маслом первого холодного отжима. Т. е. вместо оливкового масла в «коктейль» можно употребить любое из перечисленных.

Способ применения:

После чистки кишечника, на следующий день, необходимо утро начать с обливания холодной водой и завтрака с очистительного чая «Алфей» и продолжить завтрак поеданием 10-20 фиников. Это ваше питание на целый день. Чай «Алфей» в некотором смысле удалит жажду, после чистки кишечника, а финик – это сильный окислитель, который растворит наличие каловых камней и билирубина. Голодный день – даст возможность самостоятельно по Природному принципу организму переработать старое тело и старые клеточки, а так же вывести их через выделительные пути. Время приема этого «коктейля» так же регламентировано работой наших органов. (Описание работы органов - в книге «Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест»).

Методика «Алфей» рекомендует время 17.00

Соединив, предлагаемые ингредиенты в одной емкости, долго перемешивать не рекомендую. Иначе «коктейль» будет слишком густым, и его тяжело будет пить. Кстати, постарайтесь, чтобы лимоны для сока не были холодными. Температура выжитого сока будет так же влиять на густоту «коктейля». «Коктейль» выпивается разом и по желанию заедается темным изюмом или долькой цитрусовых. Если чистка печени будет сопровождаться тошнотой – встаньте под холодную воду. В холодной воде сосуды расширятся, и выход билирубина из печени в кишечник пройдет менее ощутимо. Учитывая атонию кишечника современного человека, утром следующего дня необходимо сделать клизму, причем не одну, а целых три с периодичностью в 30 минут.

Состав клизмы: 400-500 гр. чистой воды комнатной температуры и 1 ст. ложка лимонного сока.

Утро этого дня, как и всех последующих, необходимо начать с обливания холодной водой. Питание в этот день полноценное по Методике «Алфей». Читаете книгу «Старость родом из детства или человек есть то, что он ест» система питания «Алфей».

Итак мы определились, что средством гигиены для очистки печени будет являться оливковое масло и в виде ополаскивателя лимонный сок.

Вы только что проделали, теоретически, глубокую чистку организма по Методике «Алфей». Это позволит вам собой гордиться и начать новую

жизнь, для того, чтобы получить новое безболезненное тело и органы с функциональной природной активностью. Однако поспешите в баню. Дело в том, что соль, которая накопилась в ваших суставах и в виде солевых отложений в выделительной системе, не так просто оставит свои позиции. С ней придется по воевать. Иначе она начнет воевать с вами. Самый эффективный способ – убрать из рациона питания и выпарить ее в бани. Баня должна быть выполнена строго по Методике «Алфей». Такая баня не противопоказана не при одном диагнозе, с условием, что Вы сначала проделаете глубокую чистку организма. Подробное описание бани, вы найдете в брошюре «Рак – бич человечества» автор Кокшарова С.

Баня – средство гигиены внутренних органов.

Ответ на вопрос: «Почему автором Методики «Алфей» были предложены данные чистки?» - Вы найдете в самой Методике «Алфей» (инструкция эксплуатации человеческого тела).

Я, лишь в свою очередь хочу сказать, что ни у кого не возникает вопроса о необходимости умывания или чистки зубов по утрам и вечерам. Это норма жизни. Нас так приучили и это хорошо. Таким образом, мы ухаживаем за зубами и кожей лица, телом, волосами, ногтями, интимными местами, что является частью нашей гигиены. Но, для того, чтобы максимально использовать природный резерв жизненных возможностей, необходимо знать гигиену внутренних органов.

Знания гигиены внутренних органов и использование их в повседневной жизни, даст возможность не зависеть от ситуаций (эпидемии гриппа, очагов туберкулеза, вирусного гепатита и др.), иметь крепкий иммунитет, застраховать себя от болезней цивилизации и быть хозяином своего тела. Чистый, правильно накормленный организм имеет связь с природными биоритмами и работает в режиме лунного цикла. Законы Вселенной. Мы с вами часть Вселенной. И наше тело перестает реагировать на всевозможные магнитные бури. Нам легко и уютно в собственном теле.

Но, на этом гигиена внутренних органов не заканчивается. Мы с вами всего лишь научились чистить наши органы. Но существует ежедневная эксплуатация их. Наша задача знать системный подход естественного режима, правильного питания, для того, чтобы не доводить до «капремонта».

Методика «Алфей» поможет вам познакомиться с азбукой правильного, природного образа жизни.

Мы не лечим, мы учим кровь, рождать новые органы.

Что же это обозначает?

Современная медицина ищет способы по выращиванию клеток – «доноров», которые затем трансплантируют в проблемные места для восстановления структурной ткани.

Мы же на практике убедились, что таким «инкубатором» может стать сам человек и его органы, при соблюдении Законов Природы и правильном образе жизни. Ежедневно этот живой «строительный материал» в нас зарождается, только дальнейшее его развитие не возможно, если лень родилась вперед нас, и мы не имеем не малейшего представления о здоровье. Как не странно, но нас учили изучать болезни, а не здоровье. Мы знаем, что делать, если мы заболели, но мы не знаем,

что делать, чтобы не болеть. Мы проживаем нашу жизнь с точностью наоборот. Когда рождается кровь (с 4 до 5 ч. утра), а вместе с ней и самые действенные кроветворные клетки, мы спим. Мы не даем необходимого живого питания этим клеткам, а предлагаем продукты распада предыдущего ужина. Не задаем необходимой жизненной программы, а пускаем все на самотек. Поэтому к 60 – 70 годам, догниваем, разлагаемся и покидаем этот мир, на прочь измученными и съеденными болезнями. Самый пожилой (104 года), практикующий хирург в Санкт- Петербурге сказал: «За всю жизнь, я не встретил человека, который умер бы от старости. Все умирали от болезней».

Какие знания необходимы, для того, чтобы прожить безболезненную, долгую жизнь?
Необходимо знать системную работу наших органов по природному принципу и правильную эксплуатацию собственного тела.

Системная работа органов.

Все органы в нашем организме работают не сами по себе – они связаны в единую систему и могут поддерживать и стимулировать друг друга. Так, легкие активизируют деятельность почек; почки – работу печени; печень как кроветворный орган стимулирует активность сердца, от сердца зависит, насколько хорошо работают селезенка, желудок и поджелудочная железа; а те, в свою очередь, заставляют работать легкие.

Для бесперебойной системной работы органов необходим уход – гигиена, а также средства гигиены. С некоторыми мы уже познакомились, а с некоторыми мы познакомимся сейчас.
Не все одновременно органы работают, так сказать, «на полную мощность» круглый год. В определенный период – определенные доминирующие органы. Когда происходит смена «рабочих обязанностей» наших органов, мы себя ощущаем дискомфортно. Особенно в это время тело и органы нуждаются в помощи. Эту помощь актуальней всего оказать определенным вкусом. Наилучшими помощниками в данной ситуации – специи.

Зимой активней всего работают почки и мочеполовая система.

Весной активней всего – печень и желчный пузырь.

Летом активней всего - сердце и тонкий кишечник.

Осенью основная нагрузка ложится на легкие и толстую кишку.

Межсезонье активизируются - желудок, поджелудочная железа и селезенка.
Даты начала и конца этих сезонов и рекомендации по питанию в эти периоды вы найдете в календаре питания (книга по питанию «Алфей»), Вы научитесь регулировать работу органов и ваше настроение, определенными вкусами.

Кратко о вкусах.

Не только физическое, но и духовное состояние человека определенным образом зависит от шести вкусов: сладкого, горького, вяжущего, соленого, кислого и острого.

СЛАДКИЙ ВКУС – межсезонье.

Говоря, о сладком вкусе, мы не имеем ввиду сахар и продукты, содержащие сахар. Сладкий вкус действует успокаивающе на органы чувств и ум, благоприятно влияет на энергетику человека. Придает приятный цвет коже. Способствует росту волос. Целителен для голосовых связок. Да и в целом укрепляет тело.

Но если этот вкус присутствует в рационе в избытке, он способен вызвать ожирение, вялость, сонливость и лень, ослабить пищеварение, затормозить кишечную активность.

Нуждаетесь в сладком вкусе: фенхель, шафран, корица и кардамон.

Избыток сладкого: перец, гвоздика, асафетида, имбирь.

ГОРЬКИЙ ВКУС – лето.

Горького вкуса, как правило, меньше всего в нашем рационе. Но необходимо знать, что он устраняет токсины из тела и оказывает бактерицидное воздействие. Действует противолихорадочно и жаропонижающе. Придает упругость коже и мышцам. Удаляет жир.

Чрезмерное употребление вызывает истощение тела, ведет к утомляемости и к головокружениям.

Нуждаетесь в горьком вкусе: кумин, куркума, шамбола.

ОСТРЫЙ ВКУС – осень.

Острый вкус очищает полость рта, разжигает огонь пищеварения, придает ясность чувствам. Помогает от ожирения. Удаляет избыток жидкости из организма. Придает вкус пище, уничтожает кишечных паразитов, обладает антисептическим действием.

Однако в большом количестве может вызвать истощение, утомление, галлюцинации, жжение, острые и колючие боли во всем теле.

Злоупотребление острым ведет к агрессивности, вспыльчивости, раздражительности.

Обрести спокойную мудрость помогут: кориандр, фенхель, шафран.

Нуждаетесь в остром вкусе: перец, горчица (сухая), асафетида, имбирь, кардамон, мускатный орех.

Сильную жгучесть возможно приглушить маслами (оливковым, кедровым, миндальным, грецкого ореха).

СОЛЕНЫЙ ВКУС – зима.

Соленый вкус – согревающий вкус. Соленый вкус и соль, это не одно и тоже.

Этот вкус способствует пищеварению. Снимает скованность, спазмы. Стимулирует слюноотделение, очищает сосуды, действует как антисептик и слабительное.

Нуждаетесь в соленом вкусе: лимонный сок с медом, манго.

Употребление соли, вызывает застой крови, жажду и вялость. Пересол ведет к развитию заболеваний, сопровождающихся кровотечением или повышенной кислотностью. Может повышать кровяное давление.

Злоупотребление солью трудно исправимо. Оно может привести к значительному перегреванию организма.

Основные охлаждающие специи, уравновешивающие и гармонизирующие соль в организме: кориандр, фенхель, шафран.

КИСЛЫЙ ВКУС – весна.
Кислое улучшает вкус пищи. Разжигает огонь пищеварения. Укрепляет и пробуждает ум. Изгоняет кишечные газы Способствует перевариванию пищи.
Злоупотребление вызывает жажду, повышенную чувствительность зубов и утомляемость глаз.
Нуждаетесь в кислом вкусе: тамаринд и манго.

ВЯЖУЩИЙ ВКУС – дополнительный вкус ко всем вкусам и сезонам.
Этот вкус действует успокаивающе. Стягивает ткани, придает им прочность, останавливает кровотечения. Заживляет нарывы и раны. Укрепляет слабый желудок. Прекращает понос.
Нуждаетесь в вяжущем вкусе: мускатный орех, имбирь, куркума.

Как вы уже заметили, не последнюю роль во вкусах играют специи. К выбору специй отнеситесь серьезно. Они должны быть без каких-либо примесей (соли, муки, крахмала) и хорошего качества. Дело в том, что специи имеют стрекательные клеточки и, попадая в наш кишечник, будут способствовать скорейшему перевариванию пищи. А так же, они далеко не обделены витаминами. На них мы можем положиться, как на скорую помощь при многих недугах. Вот некоторые их возможности:

Применение пряностей в лечебных целях

Заболевания, состояния, органы, свойства	**Пряности**
Ангина	Асафетида, кардамон, корица, куркума
Аллергия	Кориандр, куркума
Алкоголь	Кориандр
Анемия	Куркума, шамбала, шафран
Артрит	Асафетида, имбирь
Астма	Асафетида, гвоздика, кардамон, корица, куркума, шафран
Афродизиак	Кориандр, мускатный орех, фенхель, шафран
Беременность	Имбирь, корица, фенхель, шафран
Бессонница	Кумин, мускатный орех
Боль в ушах	Гвоздика
Боль головная	Гвоздика, имбирь, корица, мускатный орех, черная горчица, чили, шафран
Боль зубная	Асафетида, гвоздика, кардамон, черный перец
Боль хроническая	Имбирь, калинджи, мускатный орех, черная горчица, Чили
Бронхи	Асафетида, шамбала, фенхель, черный перец
Витилиго	Куркума
Волосы	Шамбала

Воспаления	Калинджи, куркума, шамбала, черный перец
Геморрой	Имбирь, калинджи, кумин
Герпес (лишай)	Чили
Глаза	Асафетида, кориандр, куркума, фенхель
Глисты	Асафетида, черный перец, Чили
Горло	Асафетида, гвоздика, корица, кумин, куркума, шамбала
Грибки	Корица, черная горчица
Грипп	Корица, куркума, шамбала, фенхель
Депрессия	Кардамон, шафран
Десны	Куркума
Детские заболевания	Асафетида, кориандр, кумин, мускатный орех, фенхель
Диабет сахарный	Куркума, Чили, шамбала
Дыхательные пути	Асафетида, калинджи, корица, шамбала, фенхель
Желудочно-кишечный тракт	Асафетида, имбирь, кардамон, корица, кориандр, кумин, куркума, мускатный орех, шамбала (пажитник), фенхель, черная горчица, черный перец, шафран
Женские болезни	Асафетида, шамбала, фенхель, шафран
Запор	Калинджи, черная горчица
Зубы	Фенхель, черный перец
Изжога	Кориандр
Икота	Кардамон
Импотенция	Асафетида, кардамон, мускатный орех, шамбала, черный перец
Истерия	Асафетида, шафран
Кашель	Асафетида, гвоздика, имбирь, корица, куркума, шамбала, черная горчица, черный перец, шафран
Кожные заболевания	Калинджи, кориандр, корица, куркума, шамбала, фенхель, черный перец
Кровь	Корица, куркума, Чили, шафран
Лихорадка, жар	Кориандр, кумин, шамбала, черный перец
Менструация	Асафетида, корица, шамбала (пажитник), фенхель, черная горчица, черный перец, шафран
Метеоризм	Кардамон, корица, кориандр, кумин, куркума, фенхель
Молоко грудное	Имбирь, калинджи, корица, кумин, шамбала (пажитник), фенхель
Мочеполовая система	Корица, кориандр, фенхель, шафран
Нарывы	Асафетида, куркума, черный перец
Насморк	Калинджи, корица, куркума, черный перец
Нервы	Кардамон, мускатный орех, шамбала, фенхель

Несварение	Асафетида, гвоздика, корица, кориандр, кумин, мускатный орех, фенхель, черная горчица, черный перец, Чили
Ожоги	Кориандр, куркума
Опухоли, отеки	Кориандр, куркума, фенхель
Память	Калинжди, кумин, черная горчица, черный перец
Печень	Куркума, шафран
Понос	Кориандр, кумин, куркума, мускатный орех
Почки	Калинджи, кориандр, кумин, шамбала, фенхель, шафран
Простуда	Имбирь, кардамон, корица, кумин, куркума, мускатный орех, шамбала, черная горчица, черный перец
Рак	Фенхель
Раны	Корица, кориандр, куркума, шамбала
Роды	Корица, кумин, шафран
Сердечно-сосудистые заболевания	Имбирь, кардамон, корица, мускатный орех, шамбала, черный перец, чили, шафран
Синусит	Шамбала
Суставы, мышцы	Асафетида, имбирь, корица, куркума, черная горчица, Чили
Тошнота, рвота	Гвоздика, имбирь, кориандр, кумин
Туберкулез	Гвоздика
Укусы ядовитых насекомых, змей, отравление ядохимикатами	Асафетида, калинджи, кумин, купкума, фенхель, черная горчица, черный перец
Фарингит	Кардамон, куркума
Фурункулез	Имбирь, кумин

Прекрасным примером сочетания специй в одном соусе может служить:

СОУС «МАКАЛО Алфей»

Специи: имбирь – 1ч. л.
Куркума - 1ч. л.
Перец черный - 1ч. л.
Горчичный порошок – 1ч. л.
Перец красный - 1/2ч. л.
Оливковое масло -4ч. л.
Чеснок -1зубчик
Лимон -1шт. (выжать сок)
Мед -3 – 4ч.л.

Специи – средства гигиены внутренних органов.

В системной работе органов не мало важную роль играет – КРОВЬ. Как уже упоминалось, что только кровь в состоянии навести порядок в нашем организме, т. к. она является единственным «обслуживающем персоналом» органов. Но крови необходимо знать жизненную программу. В наш цивилизованный век, кровь сбилась с истинного пути. Неправильный образ жизни и гиподинамия приводят к тому, что

организм начинает функционировать как-то вяло, вроде бы с неохотой. В этих случаях часто говорят: «нарушенный обмен веществ». Как заставить наше тело оставаться в тонусе? «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Это обозначает, что мы сами все поставили с ног на голову, так давайте сами и исправлять. В этом нам поможет холодная вода. Холодные обливания не только закаляют организм. Холодная вода регулирует наш режим, в утреннее время - включает наш режим, а в вечернее время – выключает. После глубокой очистки организма вам не грозят воспалительные процессы при охлаждении тела. Как правило, воспалительные процессы возникают от обильного накопления слизи в организме. При охлаждении сосуды расширяются, повышается кровообращение, и кровь начинает избавляться от этой слизи. Мы с вами слизь удалили касторкой. И теперь нам ничего не мешает получать удовольствие от холодной воды. Благодаря интенсивной «тренировки» сосудов и связочной ткани она способствует повышению местного и общего иммунитета, а так же держит наше тело в тонусе. Постарайтесь первые процедуры обливания проделать грамотно, от этого будут зависеть ваши дальнейшие ощущения и желания проделывать эти очень важные, для организма процедуры.

Итак: про красный кран в вашей ванной комнате лучше забыть. Не торгуйтесь. Ваш успех будет зависеть от вашей принципиальности к себе и к своим действиям. Наша задача: утром принять холодный душ с головой, вечером можно без головы. Начинаем. Включаем синий кран и воду направляем на ноги. Ноги охладили и направление воды отвели в сторону. Постояли, внутренне успокоились. Наша задача полюбить холодную воду, а не устроить выбросы адреналина. Продолжим. Наклонимся немного вперед и направим струю воды на грудь. Охладили и вновь отвели струю в сторону. Постояли, успокоились. Передняя часть нашего тела полностью готов к продолжительному приему холодной воды. Постепенно захватываем поясницу и поднимаемся вверх к голове. Дойдя до шеи, можно сделать еще одну передышку на пару минут. Вновь, включив воду, Вы почувствуете, что она не холодная, а обжигающая. Теперь, Вы без страха войдете в холодную воду с головой.

Таким образом, мы задаем жизненный тонус и включаем режим дня.

Холодная вода – средство гигиены внутренних органов.

Хотя воздействуем мы ею на органы снаружи. Мы бодры. Голова свежа. Проглотив несколько глотков масла (кедрового, миндального, или грецкого ореха), мы можем приступить к зарядке. О пользе физических упражнений знают все. Но далеко не все ежедневно делают хотя бы зарядку. Если у вас есть возможность проделать ее на улице, это замечательно. Но если нет, то делайте ее хотя бы с открытым окном. Проделывать физические упражнения в душном помещении, принесет больше ущерба для здоровья, чем пользы. Я в предыдущих книгах уже говорила, что ночью нашу кровь качает сердце, а днем эти обязанности в большем объеме должны выполнять мышцы. Обратите внимание на вашу повседневную жизнь. Проанализируйте, какие мышцы в течение дня меньше всего задействованы? Как правило, это тазобедренные, спинные и внутренние части ног. Мы должны во время зарядки компенсировать нагрузку на эти мышцы и восстановить кровообращение

в этих местах. Интенсивное кровообращение подстегивает работу кишечника и всей выделительной системы, активизирует кроветворные органы и держит наше тело в тонусе.

Таким образом: гимнастика – средство гигиены внутренних органов. Отличными достижениями вашего труда будут: вставание на мостик с положения стоя, сидение в шпагате и лотосе. Этого возможно достигнуть, если Вы параллельно всем процедурам, поменяете питание. Каким оно должно быть и почему? На эти вопросы Вы найдете ответ в книге по питанию «Старость родом из детства, или человек есть то, что он ест» автор Кокшарова С.

Наша задача – получить эластичные мышцы и сухожилия, а так же освободить кости от гноя, для того, что бы там образовывалась кровь и вместе с ней живой «строительный материал». С общепринятым понятием, что нашему организму необходимо большое количество воды, автор Методики «Алфей» не согласен. Он утверждает, что ядро клетки составляет маслянистая структура, поэтому наш организм нуждается в живом масле. На практике мы убедились: убираем воду из рациона питания и вместо нее вводим большое количество (150 -200гр. в день) масла – рак уходит. Масло для наших органов и крови служит и питанием, и консервантом. Эта тема подробно развита в брошюре «Рак – бич человечества». Таким образом мы создаем условия для саморегинерации нашим органам и как следствие получаем новые органы и новое тело без боли и таблеток.

Живые масла – средство гигиены внутренних органов.

Утренняя зарядка дает возможность заряжаться бодростью и энергией на грядущий день.

Если слово ЗАРЯДКА для вас звучит, как эхо из детства, то ваши дела плохи, но никогда не поздно начать работать над собой.

В брошюре «Рак – бич человечества» автор Кокшарава С., Методикой «Алфей» предлагаются различные виды массажей, целесообразность их проделывания. Овладеть практическими знаниями этих массажей Вы сможете на семинарах.

Все виды предлагаемых массажей относятся к разделу: «Гигиена внутренних органов».

Массажи – средства гигиены внутренних органов.

Как Вы уже заметили, что все наши усилия направлены для создания сильной крови. Но и сам «обслуживающий персонал» - кровь, нуждается в периодической чистке.

Методика «Алфей» вновь предлагает натуральный, природный способ, проверенный временем, и зарекомендовавший себя как процедуру, не имеющую аналогов. **Гирудотерапия (обновление крови с помощью пиявок).**

Дело в том, что пиявка никогда не нарушит нервного окончания, при укусе и перекачке нашей крови впрыскивает вещество – гирудин, которое является самым сильным антисептиком. После проделывания этой процедуры, вы надолго будете защищены от многих проблем со здоровьем в том числе и вирусного характера.

Ваша кровь обновиться, станет сильной и более активной. Уйдут головные боли и многие другие проблемы, при условии, что после этой процедуры Вы правильно и живыми продуктами накормите организм.

Пиявки – средства гигиены внутренних органов.

Постановка пиявок – процедура индивидуальная, регламентированная лунным циклом по законам природы. Доверять свое тело для постановки пиявок, необходимо только специалистам и только после всех предварительных чисток. Практически, последовательность ваших действий должна соответствовать последовательности описания процедур в этой брошюре.

Мы уже не в поисках. За плечами практика, отработанная и давшая ответы на все вопросы по здоровью.

Таким образом, Вы получили представление о средствах гигиены внутренних органов и применении их на практике.

Теперь наша задача научится правильно эксплуатировать наше тело. Т. е. мы с вами научились чистить, убирать, мыть, а теперь давайте научимся правильно жить, для того, чтобы реже чистить, убирать, мыть, но физическое и духовное состояние содержать в чистоте.

Давайте по рассуждаем. Вы дома помыли пол, начистили все зеркала, пропылесосили. В общем, навели лоск и чистоту. На эту уборку Вы потратили весь день. А вечером гости, со всеми вытекающими последствиями: ужин, вино, танцы, завтрак. Ушли. На зеркалах следы рук и помады, на полу – вилки, куски хлеба, фантики и даже что-то из еды. А на мебели такой слой пыли, что создается впечатление забытой квартиры. Убираем, моем, пылесосим, натираем. День ушел. А вечером, любимое чадо просит: «А не могли бы вы, милые предки, предоставить возможность пообщаться с друзьями в нашей квартире?» Можем. Уходим или уезжаем на дачу. Возвращаемся. На зеркалах следы рук и помады, на полу – вилки, куски хлеба, фантики и что-то из еды. А на мебели такой слой пыли, что создается впечатление забытой квартиры. Напрашивается вопрос: «Когда же Вы все таки наведете порядок в доме?».

Точно так же обстоят дела и с нашим организмом. Почистили кишечник, а утром встали – чай с сахаром, яичница, сомнительная сосиска, ломоть хлеба со сливочным маслом и сыром. Наелись. Обед. Желудок сосет, во рту невозможная сухость, губы трескаются… Одним словом – все плохо. Навязчиво в голове вертится мысль: «Говорили, что чистка – это хорошо. Наверное, плохо почистился?». Вечером повторяем все заново. А утром вновь повторяем свой любимый завтрак. А к обеду получаем состояние, которое не пожелаешь и врагу. Сил нет, головокружение с тошнотой, руки, ноги трясутся, живот крутит. Безысходность. Вызываем скорую помощь. Врач говорит: « Да, Вы, что??? Вам не в коем случае нельзя пить касторку!!! У вас – камни!» Да, у вас – камни. Они у всех людей, живущих на цивилизованном питании. И, Вы не исключение. Только причина не в касторке и не в камнях. Причина в том, что Вы чистую слизистую сразу отравили химическими продуктами: сахар, сосиски с пищевыми красителями, сливочное масло, в котором нет даже продуктов молочного происхождения, сыр, перенасыщенный солью и всякой химией, а так же хлеб, в котором для ускорения процесса приготовления множество пищевых добавок. Думайте!!!

Пора проснуться от летаргического сна. Поменяйте сознание. Ищите ответы в природе. Природа не прощает. В Природе ничего не лечится, но все меняется заново. Если ваше сознание и ваше тело полностью

погрязли в удовольствиях и лени по отношению к себе, то Вы, Матушке Природе, неугодны. Она вас заменит на другого, на человека, достойного жить. Наша жизнь сократилась до минимума. Мы не оправдываем доверие – ЖИТЬ. Мы превратили заботу о еде и питье в главную цель жизни. Преступления совершаются без угрызений совести; деньги и ложь настолько овладели разумом человека, что формулировка: «Деньги не пахнут» приобрела конкретный смысл: не важно, какой ценой – главное добыть. И все это, как бы вам не показалось странным или даже чудовищным, является следствием безграмотной эксплуатации собственного тела и излишеств в питании. Тем самым мы обрекаем себя на болезни. Наш интеллект примитивен. Мы устали от собственного тела. Мы живем не традициями, а новшествами цивилизации. Постоянно на допинге. Мы не знаем, где взять силы. Остановитесь! Оглянитесь! За вами дети. Они будут жить вашими примерами. Не требуйте от других того, чего не делаете сами. Начинать никогда не поздно. И пусть Вы будете выглядеть для других странными и даже шакирующими. Изменив себя, Вы измените и отношение к себе родных и близких, тем самым докажете, что есть жизнь без боли и таблеток. А значит ничего вам не мешает реализовать себя, как личность. И у вас есть интересная жизненная программа. И в пятьдесят лет старость не приходит. В пятьдесят лет жизнь только начинается.

Давайте учится правильному, природному образу жизни. Ну и что же у нас в природе? В природе у нас – жизнь. В природе смена дня и ночи не зависит от погоды, т. е. от ситуаций. И даже когда на небе тучи – солнышко «встает и ложится» согласно ритму, заданному Природой. Живите в согласии с законами Неба и ваша Душа – представитель Небесных Законов по дню, месяцу и году рождения, войдет в согласованную гармонию с вашим телом, представителем Земных Законов. Любые болезни высохнут, как утренняя роса.

Подъем – с 4.30 – 5.00 часов утра (точка росы)

Обливание, обхлопывание, растирание.

Чистим зубы. Выпиваем пару глотков масла. Съедаем банан.

Зарядка.

Завтрак – с 6 до 7 часов утра (орехи, финики, изюм, яблоко мед).

Второй завтрак – 9-10 часов утра (сок с добавлением масла и специй, салат овощной, фрукты, мед).

Обед – с 12-13 часов (рыба, салаты, орехи, финики, фрукты, мед)

Ужин – совсем не нужен.

Отбой – с21 до 22 часов (ослабленным с 19 до 20 часов).

Но в 4.30 – 5.00 часов утра, т. к. это – «точка росы», организм должен принять вертикальное положение, потому что в это время пора бежать в туалет, делать зарядку и утренние процедуры, зарабатывать себе завтрак. Вертикальное положение почек в это время, исключает отложение песка и камней в почках. В это время пробуждается, зарождается кровь, если ее режимы не сбиты употреблением таблеток или пищевых добавок. Вместе с кровью зарождается самый живой «строительный материал», из которого создается любой вид ткани. Если создать в организме условия, приближенные к природным, то изношенные органы начинают «новую жизнь». Процесс не такой быстрый, но такие болезни цивилизации, как сахарный диабет – уходит, т. к. поджелудочная железа меняется каждые 9-10 дней и инсулина зависимые люди забывают о

своей патологии. Все виды гепатита – уходят, т.к. печень меняется каждые 40 дней. При соблюдении всех рекомендаций Методики «Алфей» проблемы с кровью так же решаются, т. к. кровь имеет цикл обновления 28 дней. Проблем с сердцем практически не существует, т. к. это проблема кишечника, но слизистая меняется каждые 3 дня. У наших пациентов, даже в пожилом возрасте восстанавливается половая функция, а у женщин вновь появляется менструация. Омоложение происходит изнутри, что естественно отражается и на внешности. Уходит седина, восстанавливается волосяной покров на облысенных местах. И самое интересное – отрастают, удаленные хирургическим путем органы (например: яичник и матка). Это не сказка, это очень кропотливый труд. Необходимо очень захотеть жить, чтобы получить такие результаты. Вы должны понимать, что никто кроме вас не поможет вам.

Кстати, только что по телефону, в небольшой дискуссии, в адрес Методике, я услышала слова, что жизнь по Методике – это борьба только за физическое тело. Что Методика совсем не уделяет внимания духовной стороне жизни. А физика – это не главное. Я с этим мнением не согласна. Человек, который смог сотворить себя, родить себя, у него уже другие ценность. Потому что он уже задумался, что он живет не правильно и пора все менять. Как только, человек начинает себя любить, за собой ухаживать, но не средствами современной косметики, а на самом деле наводить порядок в своем организме; чистками, холодной водой, питанием, и наконец режимом, ему становится легко и уютно в своем теле. Его ничего не раздражает. У него возникает множество всевозможных, жизненно важных желаний. Исчезает угрюмость, озадаченность. Его замечают окружающие. Он начинает быть общительным, появляется новый круг общения с людьми, новые интересы. Жизнь закручивает так, что иногда появляется сомнение: «С тобой ли это происходит?»

. Однажды в Центр «Алфей» два молодых, представительных человека привели пожилую, интеллигентную женщину. Она в руках держала костыли и это был ее способ передвижения. Но мое внимание привлекла очень маленькая но интересная деталь. Сама женщина была одета в старенькую, но очень добротную соболиную шубку. На голове у нее была очень симпатичная «таблетка» из норки, а на шее, на очень привлекательной тесемке висела муфточка. Всем этим обличием она напоминала женщину чеховских времен. Я с любезностью пригласила их пройти и раздеться. В ответ услышала: «Милочка, Вы знаете какая у меня мечта? Вот видите эту муфточку? Так, вот я хочу при ходьбе руки держать в муфточке, а не на костылях. Возможно ли это?» « Если очень захотите?!» - ответила я. Молодые люди оказались охранниками ее сыны. Женщине было 84 года. Ее через день привозили к нам на процедуры. Сергей Алфеевич делал ей щадящие массажи, но после них она всегда задерживалась. Увидит, что кто-то делает растяжку и она присоединяется. Завтрак или обед - к нам в компанию. Очень интересный рассказчик красивых историй. Ее голосок, как весенний ручеек звенел, теплом и жизненным наслаждением. Однажды, где-то через месяц, после того, как она начала принимать наши процедуры, она как-то заторопилась и в полном смысле слова, - убежала. На ходу кинув: «Я их на улице подожду!» Молодые люди не заставили себя ждать и скоро появились. Но, вместо нашей подопечной у нас в углу стояли костыли. Ребята поняли – убежала. Ровно через день она вновь появилась у нас в центре и рассказала, что очень давно не была в метро, и что сын, ее решил наказать за этот побег. Он

прекратил финансировать эти процедуры. Ее интеллигентность всячески скрывала огорчение. Голосок звенел, только немного грустно. Перед тем, как уходить, она всех поблагодарила и тихо прошептала мне на ухо: «Вот видите, я же захотела. Только, вот теперь не знаю, как без вас, смогу ли?» «Сможете. Вы теперь многое сможете!» - с уверенностью сказала я. Через месяц звонок: «Светочка, здравствуйте! Мне предложили работу, дома на телефоне. 100 долларов заработная плата. Мне теперь и на орехи и на фрукты хватит!» А еще через несколько месяцев: «Светлана, я хочу вас познакомить с моим будущим спутником жизни. Мы с ним собираемся в путешествие. Оказывается, я очень многого в жизни не видела».
Здорово! Правда?

Это жизнь. И как у кого повернет? Неизвестно.

Учиться у Творца Природы
Великим Законам Жизни – высшее
Человеческое боразование.
Выполнение Природных Законов –
Духовный путь к себе.

Автор Методики «Алфей» Будилов С. А.

История одной жизни.

Здравствуйте! Меня зовут, Рощупкина Валентина Сергеевна.

«В каждом дому – по кому» - говорится в поговорке. Мой дом не исключение. О своем коме невзгод, горя и беды, хочу рассказать я вам и поделиться чувством радости и победы над проблемами, путем собственных усилий и работы со своим телом.

Моя мама заболела. Я старалась ей помогать, как могла: оплачивала операции, вызывала на дом врачей, покупала лекарства. Но пришло время, когда наступил кризисный момент, когда уже ничего ей не помогало. Когда врачи уже не в силах были помочь.

А диагноз у нее – целый букет: проблемы с сердцем, которое работало уже на пределе, отдышка, проблемы с печенью, желудком, женские проблемы, а самое главное, то, что сердце работало плохо и организм не мог вывести лишнюю жидкость. Ноги начали отказывать. В 2002 году (февраль – март) она начала принимать каждый день мочегонные таблетки, потому, что на ногах открылись гнойные раны. Если она не пила хоть один день таблетки, ей становилось хуже: она задыхалась, ночами стонала от адской боли, а на ногах открывались новые раны. Я уже начала ей покупать сильные обезболивающие таблетки, но они успокаивали только на некоторое время. Было понятно, что это не выход. А где искать решение? Я старалась смотреть по телевизору медицинские передачи, завела специальную медицинскую тетрадь, куда записывала адреса, или способы лечения заболеваний.

Но, где-то в марте месяце, придя с работы, я находилась на кухне. Вдруг, моя дочечка Юля кричит: «Мама, мама иди посмотри твой врач выступает!» И вот с той минуты, в моей жизни появилась надежда на жизнь. Не замедляя, на следующий день, пошла на лекцию Сергея Алфеевича. Купила книгу, специи.

Придя домой, прочитала, составила список всего необходимого. День за днем, месяц за месяцем, мы проделывали чистки, мылись сухой горчицей и поменяли питание. Прогрессия остановилась очень быстро: уже через 10 дней

зажили раны на ногах, мама перестала задыхаться, начала кушать, сердечко стало работать, как у молодой. Отечность пропала, мама стала улыбаться, начала ходить. Ночами стала спать, как младенец.

В апреле 2005 года будет 2 года, как она не пьет ни одной таблетки. Живет без болей. Раньше пила каждый день целую жменю: от одышки, сердечные, обезболивающие, слабительные, мочегонные, для аппетита, от головной боли. И вот совсем другая жизнь. Можно сравнить, стоит ли пить эти таблетки, усугубляя свое здоровье или заняться своим здоровьем самому под руководством Сергея Алфеевича.

Это я вам рассказала о своей матери Рощупкиной Клавдии Семеновной. Расскажу немного о себе, потому что восстанавливая свою мать я одновременно возрождала и себя. У меня также были проблемы со здоровьем.

У меня начался климакс. И эта проблема сопровождалась такими головными болями, как будто бы меня помещали в раскаленную печь и зажимали голову в тески. Женщины, которые были в такой же ситуации меня поймут. Также у меня были проблемы со щитовидной железой, я спала на 2-х подушках – иначе задыхалась, проблемы с сердцем, больная печень, желудок, миома, проблема с мочевым пузырем, очень болела левая грудь, легкий сквозняк – начинались такие адские боли, от которых я не знала куда деваться. Ночами я не могла спать, и любой поворот тела на кровати вызывал нестерпимую боль. Даже от своей руки, которая находилась на моем теле, мне становилось тяжко. У меня болела каждая клеточка моего тела. Не могла долго ехать в машине, от трясок становилось плохо. Не переносила посторонних запахов. Любые духи вызывали у меня боли в сердце.

И вот, благодаря Методики Сергея Алфеевича, я сегодня смотрю на мир совершенно другими глазами. Мне хочется жить. Слушая хорошую музыку, мне хочется танцевать. Я строю планы на будущее. А когда я болела, то каждый день думала, что он последний, а иногда просила Бога мне помочь хоть в какую-нибудь сторону. Потому что у меня уже не было сил терпеть эти адские боли. Теперь я живу без боли, радуюсь жизни. И благодарю Сергея Алфеевича за Методику с которой мы сами можем корректировать и восстанавливать свое здоровье.

Дорогие читатели, пойдите себе на встречу, своему здоровью. Не откладывайте на потом. Вы всегда будете радоваться жизни. Вы станете хозяевами своего тела.

Сергей Алфеевич, большое Вам спасибо, за возрожденные души и тела!

Валентина Сергеевна. г. Одесса

Аннотации и рекомендации пихтовому бальзаму.

Биологически активное вещество, изготовляемое из молодых побегов пихты сибирской, произрастающей исключительно в экологически чистых регионах сибирской тайги юга Красноярского края.

Применяется как сильно действующее мягкое антисептическое средство, обладающее эффектом локализации и быстрого отторжения некротических

тканей, что имеет достаточно широкое применение в хирургической и медицинской практике. Способствует быстрому восстановлению поврежденных тканей, заживлению и очистке гнойных ран, нарывов, воспалительных наружных и внутренних процессов. Наружно применяется в виде мазей при ожогах, опрелостях, гнойных ранах, грибковых заболеваниях, сухих и мокнущих экземах.

Вполне может заменить собой лучшие фирменные зубные пасты, устраняя дурной гнилостный запах, насыщая ткани зубов и десен необходимыми микроэлементами.

Бальзам пихтовый – вещество тёмно-коричневого цвета с оттенками от зеленоватого до темно-бурого, чёрного. Горьковатое на вкус густое вещество, имеющее однородную пастообразную консистенцию.

Как показал химический лабораторный анализ, данный продукт по своим целебным уникальным свойствам не имеет аналогов в мировом производстве.

Имея в себе высокое содержание биологически активных веществ, бальзам легко устраняет витаминозный голод организма, особенно в период болезни адаптации к суровым условиям природной среды, в весенний период!

При систематическом употреблении продукта:

- происходит чистка лимфы, что улучшает лимфоток в организме, снижая воспаление лимфоузлов, повышая защитные свойства иммунной системы человека;

-улучшаются обменные прцессы организма, что приводит к нормализации массы тела;

-снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний печени;

-способствует значительному задержанию в организме таких жизненно важных, микроэлементов, как кальций, магний, железо;

- оказывает фильтрующее воздействие на всасывание кишечником различных вредных компонентов, попадающих в организм вследствие нарушения экологического баланса окружающей среды.

Применение препарата в виде напитка до еды способствует ускоренному сращиванию костей, здоровью кожного покрова резко снижает процент заболеваний простудного характера.

Рекомендуется к употреблению беременным и кормящим женщинам в пред- и послеродовой период.

Очень благоприятно потреблять бальзам при излишнем весе, отложении солей, нарушении обмена веществ, сильной зашлаковке организма, при повышенном содержании слизи в носоглотке, бронхах, легких, кишечнике, что, в свою очередь, излечивает бронхиты, воспаление легких, туберкулез, ликвидирует кишечные полипы, восстанавливая естественную, присущую именно человеку микрофлору кишечника.

Хвойный коктейль широко используется для полной дезинфекции желудочно-кишечного тракта. Применение внутрь данного напитка восстанавливает кислотно-щелочной баланс, способствует ускоренному заживлению язвы желудка, любой стадии гастрита при условии неупотребления на период лечения алкоголя и табачных изделий.

Хвойный коктейль:

100 гр. Чая «Алфей»,

1 ст. ложка лимонного сока,

1 ст. ложка меда,

½ ч. ложки пихтового бальзама.

Все перемешать, употреблять за 20 минут до еды, в период с 8-и утра до 13-и дня, не более двух раз в день.

Аннотация и рекомендация пихтового масла.

Пихта в древности считалась священным деревом. В Древней Греции обвитые плюющем пихтовые ветви были знаком богини Гекаты. С их помощью люди охраняли себя от недугов и колдовства. Целительная сила пихтового масла была известна еще Гиппократу, оно часто встречается и в рецептах восточной медицины. Народы Крайнего Севера заживляли пихтовым маслом небольшие раны, а для лечения серьезных увечий, полученных на охоте, готовили мазь на его основе. В Сибири пихтовое масло использовали при лечении туберкулеза. Знаменитый хирург Н.И. Пирогов также с успехом применял его для лечения.

Содержащая фитонциды с мощными дезинфицирующими и бактерицидными свойствами, мазь применялась при лечении долго заживающих ран, язв, гнойных заболеваний. Пихтовое масло применяется при лечении радикулита, плексита, заболеваний нервной периферической системы. Растирания и ингаляции пихтового масла помогают при ангинах, насморках, при воспалении легких и бронхите, кашле и гриппе. Некоторые целители рекомендуют пихтовое масло для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, например, стенокардия. Приятный хвойный запах масла используется в аромо терапии в качестве мощного психо стимулятора. С помощью его лечат различной степени тяжести неврозы. Оно применяется также для производства парфюмерной продукции.

Исследования пихтового масла показали, что оно содержит около 35 компонентов биологически активных веществ, обладающих противовоспалительным, дезинфицирующим, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием.

Фармакологические свойства пихтового масла дают все основания признать его тонизирующим, общеукрепляющим и бактерицидным средством. Поступая в организм, пихтовое масло не подвергается разложению в желудочно-кишечном тракте, а проникает в кровь, накапливается в болезненных очагах организма и выполняет свою работу.

Оно также активизирует функцию половых желез и гормональной системы. Используется для удаления разнообразных заболеваний: остеохондроза, стенокардии, псориаза, глаукомы и даже приостанавливает рост злокачественных опухолей. Весьма своеобразно пихта регулирует давление крови: пониженное выравнивает, высокое снижает, не оказывая абсолютно никакого воздействия на нормальное.

Пихту в народе называют лесным доктором. В народной медицине часто используют чистое пихтовое масло.

Следует помнить, что:

- Нельзя сочетать лечение пихтовым маслом и употребление алкоголя. Любые алкогольные напитки, также пиво, во время лечения и в течении 2-х суток после окончания приема пихтового масла противопоказаны. В противном случае одновременный прием этих компонентов вызовет достаточно не приятные явления, при этом лечебный эффект будет сведен на нет.