

# ПУТЬ САМОИЩЕЛЕНИЯ



Санкт-Петербург  
2000 год

В брошюре на примере частного исследования обобщен российский опыт веганства (постоянного поста), основанный на полном отказе от животного белка. Показано, что истоки нашего самоисцеления заключены в: нашей душе, искренней Вере Богу, Гармонии с Природой, очищении души, подсознания, тела, сбалансированном и правильном питании. Показано, что веганство есть самая чистая, целебная природная пища, которая существенно очищает кровь и исцеляет самые тяжелые заболевания (атеросклероз, диабет, рак и пр.) без применения лекарств. Омоложенная при таком питании кровь, омывающая все органы, ткани и клетки организма, есть залог здоровья, долголетия и благополучия в жизни.

В брошюре также рассмотрена духовная суть заболеваний и предложены рекомендации по использованию в медицине духовно-научного метода. Приведены уникальные и неизвестные ещё широкому кругу читателей методы целительницы Татьяны Мельгуновой из Сибири по очищению плазмы крови, органов тела, кишечника и т.д. на основе природных средств.

Идея написания этих материалов основана на письмах и беседах с читателями книги «Истоки здоровья». Кроме того, на основе сотрудничества с медицинскими работниками здесь предпринята скромная попытка рассмотреть раздел этой книги «Веганство против болезней» с позиции новой развивающейся медицинской науки липидологии.

Брошюра предназначена для тех, кто ещё не встал на путь духовного совершенства или неуверенно идёт по нему и пытается при этом разрешить сложные проблемы своего здоровья.

## 1. ИСТОКИ САМОИСЦЕЛЕНИЯ

Иисус Христос говорил: «Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф.5.48). Некоторые люди в этом видят цель своей жизни — духовное совершенство, формирование своего внутреннего духовного мира. Но чтобы духовно развиваться, творя благие дела и преодолевая соблазны, человеку нужно иметь достаточно крепкое тело и хорошее здоровье.

У человека есть возможность самоисцеления, поскольку болезнь, в большинстве случаев, есть наказание за грех [1] и **неспособность удерживать свое тело в гармонии с Природой** [2]. Если болезнь — это наказание за грех, то исцеление возможно только через отказ от нехороших деяний, через искреннее покаяние, трепетную Веру Богу и стремление к праведной жизни, к Истине, Свету, Любви.

Наш здоровый образ жизни — это наш духовный мир. Он определяет здоровье нашего физического тела, защитные способности нашего организма. **Чем слабее наш дух, тем слабее наша плоть.** Если мы не постигаем данное Богом, тело наше будет страдать все больше и больше. Оказание внимания к своему организму относится к Закону Божию. Насколько здорово наше тело, настолько полнее мы можем славить Имя Отца Небесного праведными делами.

Истоки самоисцеления или сохранения здоровья нужно искать прежде всего в своей душе, в искренней Вере в Бога, в Гармонии с Природой, очищении души, тонкой природной ткани и тела. Путь самоисцеления, выживания и спасения в современных сложных условиях лежит только через выполнение заповеданного ныне Богом.

**Лишь на пути самоисцеления сила тьмы бессильна.**

Многие болезни зарождаются от нарушения гармонии с Природой, связь с которой заключена в тонкой природной ткани, окутывающей плотскую оболочку. А ведает этой тканью наше подсознание, от целостности которой зависит здоровье тела. Подсознание заключает в себе величайший мир (Мироздание Вселенной и нашу внутреннюю вселенную).

Когда человек совершает нехороший поступок, то это запечатлется в его подсознании и может привести к страданиям или болезням. Если же этот поступок не удалось стереть покаянием, праведным трудом, страданием (заболеванием), то это передается детям. Немало болезней у детей от неправильных поступков их родителей, и чтобы их исцелить многое нужно изменить в себе родителям. Дети

будут болеть до тех пор, пока родители не изменят свой внутренний мир.

В книге «Истоки здоровья» [15] справедливо замечено: «Для очищения подсознания от наследственной грязи необходимо внимательно проанализировать мировоззрение, поступки, весь образ жизни своих родителей и родственников и попробовать оказать на них благотворное духовное влияние, окутывая их постоянно душевным теплом и непрестанно за них молиться».

Мысли и эмоции материальны, и уже есть приборы, фиксирующие их. Грехопадение определяется не только отрицательными действиями, но также словами, мыслями и эмоциями.

Сила мысли и эмоций человека в настоящее время значительно возросла. Они подкрепляются качествами души и способны проявляться необычно ярко. Кто направляет агрессию свою против другого человека (своего собрата), начинает противостоять Вселенной.

Быстрота и сила обратного удара, который возвращается к совершившему агрессию, зависит от степени соответствия Гармонии, подвергшегося атаке. Сотворивший противное Богу всегда нарушает гармонию материального бытия.

В настоящее время происходят необычные и даже заметные изменения Земли. Разряжается озоновый слой, отклоняется магнитная ось, уплотняется гравитационное поле, снижается ее масса из-за достаточного сожжения ископаемых. Биосфера Земли все более открывается для воздействия Космоса.

Земля сейчас меняет свои вибрации по всей поверхности. Мы призваны приспособиться к этому, иначе, не войдя с ней в гармонию, тело наше может просто развалиться. Но если мы будем учиться обнимать Землю-Матушку, сливаясь с нею любовью своей — она в ответ будет восполнять нас, нашу материальную оболочку.

Некоторые ученые считают, что Земля сейчас находится в сложных экологических условиях. Достаточно уже отравлены вода, воздух и плодоносная растительность. По этой причине животный белок (основная пища большей части человечества) все более наполняется вредными веществами, энергиями и при его расщеплении образуется яд.

В качестве основных элементов шлакообразования организма при неправильном питании служат продукты белкового обмена — мочевина, мочевая кислота, аммонивые соли, уксусная кислота, креатин и т.д.

В кишечнике человека скапливаются переработанные, разлагающиеся остатки пищи. Он постепенно забивается окаменевающими массами. На стенках толстого кишечника образуется крепкая и твердая шлаково-плесневая прокладка — рассадник нечистот и причина таких заболеваний, как рак, артрит, склероз и пр. Продукты разложения и брожения пищи, ядовитые компоненты нечистот вместе с питательными веществами всасываются в кровь, сильно ее загрязняя и разнося это по всему организму. Артерии засоряются холестерином, триглицеридами и вредными веществами. От этого кровь становится мутной и вязкой.

В организме также при этом образуется трудновыводимая слизь — идеальная среда для размножения вирусов и микробов.

Существенный вред приносит и жировая ткань, поскольку организм использует ее клетки в качестве отхожего места, скапливая в них всевозможные ядовитые вещества — тяжелые металлы, никотин, алкоголь и пр. По своей сути клетки жировой ткани являются хранилищем множества вредных отходов организма.

Важную функцию по охране здоровья человека в его организме выполняет иммунная система, которая обеспечивает невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям и ядовитым веществам.

Система иммунитета в современных условиях уже перестает нормально выполнять свои защитные функции и постепенно выходит из строя.

Работающий в режиме постоянной перегрузки головной мозг также не справляется со своей работой и оказывается не способным применять своевременные меры.

Яды животного белка поражают иммунную систему человека, которая с годами слабеет, и по этой причине организм подвергается многочисленным болезням, особенно изменениям в области мозга. Далее все более будет заметно как это будет приводить к серьезным умственным заболеваниям.

В прошлом существовало немало теорий старения человеческого организма. Мечников считал, что человек дряхлеет и раньше времени умирает от отравления ядами кишечника. Некоторые врачи предполагают, что несбалансированное и неправильное питание бьет по лимфатической системе мозга, которая регулирует продолжительность нашей жизни.

Павлов рассматривал причину преждевременного старения организма в заболевании нервной системы на основе стрессов. Он счи-

тал, что нервная система играет ведущую роль, и от ее состояния зависит как самочувствие человека, так и возникновение болезней. Можно заметить, что все без исключения болезни связаны с уставшей психикой, что влечет расстройство нервной системы. Далее идет разрушение клеток тела. Человек начинает пить различные лекарства. При этом один орган он лечит, а многие другие разрушает. Поэтому болезнь перетекает из одного органа в другой. Однако, чтобы не болеть, порой лишь нужно в корне изменить свое отношение к окружающей действительности, принимая любое событие с благодарностью.

Тайны здоровья долгожителей заключены в точном выполнении всех заповедей Христа: не убивай; не кради; не лжесвидетельствуй; не обижай; почитай отца своего и мать; люби своих врагов; не осуждай; будь милосердным. Эти люди тем и отличаются от многих, что бережно относятся ко всему, что встречается на пути — к каждой травинке и земной твари. Они несут добро и любовь незаметно, словно дышат воздухом и иначе просто существовать не умеют. Они всегда пребывают в гармонии с живой Природой, которая бережет их, потому что такие люди помогают ей, и она им с избытком дает здоровье, долголетие и радость жизни.

В настоящее время человечество находится на переходном этапе из эпохи развития разума, научно-технической революции в эпоху раскрытия и очищения души. В замечательной книге Абд-Ру-Шина «В Свете Истины» [3] справедливо сказано: «Бог и все Духовное пребывает вне сферы земного рассудочного знания, то **единственное серьезное препятствие на Пути к Нему — это именно рассудок...** человеческий рассудок подвержен наибольшему воздействию диавола... все рабы рассудка — служители диавола и повинны в той чудовищной катастрофе, к которой неотвратно приближается человечество...рассудок преградил путь и соприкосновение с Духовным, сближающим с Господом». Не случайно в Библии написано: «...если кто из вас думает быть мудрым в веке сем, то будь безумным, чтобы быть мудрым. Ибо **мудрость мира сего есть безумие пред Богом**» (1-коринфянам 3.18-19).

Человеческий разум по своей природе не способен постигать духовное-то, что стоит выше его и что возможно ощущать лишь очищенной душой. К сожалению немало земного и сугубо материального уже по своей природе должно противостоять Божьему Посланнику и человечество в массе своей сейчас еще в большей степени оказыва-

ется неспособным принять Сына Человеческого, понять Его Слово, ибо гордыня и самомнение после полетов на Луну возросла до неимоверных размеров.

Может это и покажется фантастикой, но для истинно верующего в Бога человека именно сейчас открывается дорога в вечность. И пусть скептики усмеваются, оставим их там, где они стоят — это не их время. Когда человек искренне верит Богу, творит постоянно и бескорыстно благие дела, ведет праведный образ жизни, правильно питается, то его душа и тело становятся чистыми и готовыми к новой эпохе, когда будут преобразованы клетки тела.

В книге «Полная иллюстрированная йога» Свами Вишнудевананда пишет: «Предпочтение, которое человек оказывает тому или иному из видов пищи, соответствует его умственной эволюции. **Духовно и умственно развитые люди предпочитают чистую пищу.** Средние, привязанные к материальным земным вещам, предпочитают стимулирующую пищу, а люди низменные и недоразвитые — протухшие, загнивающие, разлагающиеся продукты, сырое мясо, кровь и т.д.

Чистая пища делает ум чистым, спокойным и оказывает успокаивающее и укрепляющее действие на тело. Стимулирующая пища (мясо, рыба, яйца, пряности, спиртные напитки, кофе и т.д.) возбуждает нервную систему, пробуждает страсти и создает беспокойство ума. Эта пища есть причина нервных расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с накоплением в организме мочевой кислоты и других токсинов.

Третий тип нечистой пищи делает человека тупым и ленивым. Его умственные способности уменьшаются, и он опускается до уровня животного или дикаря».

**Самая правильная и чистая пища это строгое вегетарианство, названное англичанами ВЕГАНСТВОМ.** Это полный отказ от животного белка: мяса, птицы, рыбы, яиц и молочных продуктов. Многие люди боятся так строго питаться, тем более, что даже священники выступают с критикой вегетарианства. Врачи же говорят, что при этом плохо будет работать печень и человек станет обессиленным. Но ведь так питались во все времена некоторые праведники, подвижники, монахи и святые, которые занимались тяжелой физической работой, прекрасно себя чувствовали, духовно развивались и оказывали большую помощь человечеству, стяжая Святой Дух. И как

понимать врачей, если самые большие животные: слон, буйвол и бык — травоядные и печень у них прекрасно работает.

Веганство это самая целебная пища. Она заповедана Богом. В Писании на первой странице говорится: «И сказал Бог, я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу... И сказал Господь Аарону: вина и крепких напитков не пей». (Бытие 1.29, 9.4; Левит 10.8-9). Позже было также сказано и в Новом Завете: «Лучше не есть мясо, не пить вина...» (Римлянам 14.21).

Первоначально человек так и питался. Известный геолог, профессор Х.М. Ами из Монреаля пишет в своей книге «География Северной Америки», что меню человека в доисторическое время не содержало мяса ни в какой форме. По мнению профессора, человек стал употреблять мясо в пищу только тогда, когда был вынужден к этому в результате гибели обширных лесов с орехами и дикорастущими плодами при наступлении ледников в Северном полушарии, хотя желудок его не был приспособлен переваривать эту пищу. После того как ледник отступил, то вновь представилась возможность чистого питания, но привычка есть мясо осталась и закрепилась. Некоторые исследователи считают, что мясоедение отрицательно отразилось на психике человека, который стал раздражительным, нетерпимым и с этого времени стал убивать себе подобных. Это было испытанием, которое люди не смогли преодолеть. Много болезней человек приобрел от нарушения заповедей Бога и неправильного питания. В книге [2] сказано, что профессия врача не предначертана Богом и есть недоразумение, которое возникло при нарушении человеком заповедей Бога и гармонии с Природой.

Преподобный Серафим Саровский (1759-1833) писал [5]: «Мы, на земле живущие, много заблудили от пути спасительного: прогневаем Господа, не сохранением святых постов: ныне христиане вкушают мясо и во святую четырьдесятницу и во всякий пост; среды и пятницы не сохраняют». Ну а некоторые праведники, подвижники, лесные отшельники и святые, как уже говорилось выше, придерживаясь постоянного поста — были фактически веганами.

На практике искренняя Вера и веганская пища оказались прекрасным способом очищения и омоложения крови. Кровь является одной из важнейших жидких составляющих нашего организма. С участием крови происходит регуляция всех видов обмена веществ, протекающих в организме. Она нейтрализует вредные вещества, попадающие

в организм и защищает его от отравления. В организме взрослого человека от 4-6 литров крови и она состоит из плазмы(коллоидного раствора) и низкомолекулярных соединений, клеток(эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов), находящихся во взвешенном состоянии. Состав плазмы практически не меняется.

В Писании сказано, что **кровь есть душа плоти** (Бытие 9.4). В некоторых духовных источниках также указано, что уникальная плазма человеческой крови есть ничто иное как некоторая материализация тончайшей духовной ткани. Исходя из этого, душа и кровь имеют в человеческом организме большую взаимосвязь. Возможно, что и очищение крови теснейшим образом связано с очищением души. Поэтому самоисцеление возможно только на основе очищения души, подсознания и тела.

Если искусственно, ускоренно, на основе лекарств очищать только кровь, забывая про очищение души от холода, то происходит нарушение гармонии организма и в результате этого могут быть депрессии и психические срывы. Здоровье человека в большой степени зависит как от чистоты души, так и от чистоты крови, которая омывает все клетки, ткани и органы тела точно также, как и тонкая духовная ткань пронизывает весь наш организм.

В книге [4] известного во второй половине прошлого столетия лекаря Матвея Просвирнина написано, что все болезни у людей возникают по причине расстройства крови, вызванного нарушением ее циркуляции или изменением состава(испорченностью и загрязненностью, а также проникновением в нее вредных веществ).

Люди многие века ищут способы исцеления и продления жизни, не подозревая, что искренняя Вера Богу и веганство есть уникальный способ омоложения организма. Чтобы войти в узкие Врата Царства Небесного, нужно иметь чистую душу и чистое тонкое тело. А чистота последнего зависит от очищенности физического тела. Во всем мире главный процент смертности определяется онкологическими, сердечно-сосудистыми и диабетическими заболеваниями.

Анализ различных заболеваний показывает, что многие болезни появляются от сильного переизбытка энергий, возникающих из-за обильного питания, а также от алкоголя, табака, наркотиков, сахара, высококалорийной, мучной и канцерогенной пищи.

Индийской медицине давно известно, что употребление в пищу мяса вызывает повышение токсинов в человеческой крови. Например, в 133 граммах мяса содержится 0,4 грамма мочевой кислоты.

Это же количество мочевой кислоты может быть ежедневно выведено из организма через здоровые почки, которые являются очистителями крови, фильтрующими из нее яды. Почки и печень не всегда справляются с количеством токсинов, поступающих ежедневно в организм, когда человек потребляет коровье, свиное, рыбье и птичье мясо. Большей частью содержание мочевой кислоты превышает допустимое количество и ее избыток накапливается в организме. Это загрязняет кровь и приводит к таким заболеваниям как подагра, ревматизм, головные боли, эпилепсия, судороги, нервозность и раздражительность.

Злоупотребление алкоголем загрязняет кровь уксусной кислотой. Можно привести еще немало примеров того, как вредная пища порождает избыток в организме вредных кислот, которые разрушают наш организм. Только растительная щелочная пища нормализует в организме кислотно-щелочную характеристику, снижает количество токсинов, а значит очищает кровь.

В медицинской и другой литературе о здоровье имеется немало работ, которые на практике выявляют причину возникновения раковых заболеваний и связывают их с употреблением мяса, яиц, сыра, другой животной пищи, а также от загрязнения кишечника.

По данным статистики известно, что в США причиной трети всех случаев заболевания раком является неправильное питание и засорение организма. Риск возникновения рака связан с недостатком в пище овощей, фруктов и частым употреблением жиров животного происхождения. Люди, исключаяющие из рациона продукты (мясо, рыбу, птицу), меньше имеют таких заболеваний, чем те, кто практикует смешанное питание.

В своей книге [9] Г.Шаталова пишет, что чрезмерное потребление пищи, обогащенной животными белками, жирами, приводит к избыточному производству энергии и сильнейшему энергетическому удару по организму, соизмеримому с воздействием ионизирующего излучения. Рак в организме возникает от неправильного образа жизни, неразборчивости в питании, что с годами приводит к большой концентрации токсинов, ядов в кишечнике. Это оказывает воздействие на головной мозг, нарушая саморегуляцию жизненных процессов. В результате клетки организма “бунтуют”, безудержно размножаются, прорастают в здоровые ткани и “путешествуют” по кровеносным сосудам, создавая новые метастазы.

Не только тяжелый животный белок, но также кофе, крепкий чай, алкоголь, табак и пр. порождают в организме различные кислоты. Злоупотребление этим приводит к тому, что при этом нарушается кислотно-щелочное(ине-яневое) равновесие в организме. Это, по мнению известного доктора Ж.Осавы, является причиной рака.

Профессор Ниши видит причины рака в нехватке кислорода и связанным с этим увеличением количества окиси углерода в теле человека, нехватке витамина С, хронических запорах.

**Никакая болезнь не может поразить человеческую душу,** которая есть главная суть человека. Многие болезни человеку даются для того, чтобы он задумался над главным в его жизни. Дело в том, что любая болезнь отвлекает от повседневной суеты и начинает активизировать мысль в ином направлении. Порой только через сильнейшее заболевание человек начинает интересоваться смыслом жизни — Истиной Бытия. Если человек на основе этого сможет в корне изменить свое отношение к окружающим событиям, то любая раковая опухоль может исчезнуть без всяких лекарств и участия врачей.

Животная пища имеет избыточное количество жиров, холестерина. Многочисленные наблюдения выявили, что пища, богатая холестерином(мозги, яйца, икра, омары, сливочное масло, сметана) способствует развитию поражения сосудов. Обнаружено, что повышение уровня холестерина в крови способствует возникновению атеросклероза и инфаркта миокарда. Атеросклероз — это поражение артерий, когда на их внутренней поверхности скапливается большое количество жировых веществ, особенно холестерина и его эфиров. В результате внутренний просвет артерий значительно сужается и затрудняет прохождение крови. Если не предпринимать никаких срочных мер, то мягкая поначалу бляшка разрастается, твердеет, известкуется и, в конце концов, достигает твердости камня. С этого момента начинаются первые признаки закупорки сосудов вплоть до полного их перекрытия. Дело может дойти до образования тромбов. Холестерин, составляющий основную массу склеротической бляшки, происходит из частиц холестерина низкой плотности.

Ниже приведено содержание холестерина в 100 г пищи:

|                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| мозги — 2000         | сельдь жирная, сайра — 210       |
| яичный желток — 1480 | масло сливочное — 190            |
| яйца куриные — 570   | язык говяжий — 150               |
| икра осет. рыб — 350 | сметана — 130                    |
| почки говяжьи — 300  | сливки — 80                      |
| печень говяжья — 270 | говядина, баранина, сосиски — 65 |

Холестерин в организме бывает различного качества и плотности, поэтому имеет как положительное, так и отрицательное значение. С одной стороны, он необходим для жизни, строительства и восстановления тканей, органов и клеток тела, а с другой стороны, избыток его может привести к болезни и смерти. Холестерин образуется двумя способами: берется из пищи и вырабатывается самим организмом [10]. Пищевой холестерин составляет 20-40% от его общего числа. Основная же часть холестерина (60-80%) вырабатывается самим организмом и используется для строительства тканей и органов тела. Липопротеид — это холестерин в оболочке.

Липопротеиды низкой и очень низкой плотности переносят холестерин к тканям тела и при этом могут повреждать сосуды. Липопротеиды высокой плотности освобождают клетки от ненужного и лишнего холестерина, транспортируя его в печень, где он распадается.

В телевизионной передаче “Здоровье” каждому человеку рекомендуется периодически измерять давление крови, общее содержание холестерина и сахара в крови. А если есть желание и возможность определить соотношение в организме вредного и полезного холестерина, то это позволит более качественно оценить и проконтролировать состояние здоровья.

Уже говорилось, что с духовной точки зрения все болезни есть наказание за какой-то грех. И возникновение той или иной болезни у человека означает, что именно в этом у него найдено слабое место. Атеросклероз — это поражение кровеносных сосудов. Здесь уместно сказать, что истинный возраст человека определяет не паспорт, а состояние его сосудов. Можно одряхлеть в тридцать лет и быть вполне работоспособным в сто лет. Все это зависит от состояния сосудов, которые являются очень важными, самыми многочисленными органами тела и порой становятся слабым местом.

**Если сосуды расширены — человек здоров, если сосуды сжаты — дело плохо: шансов на долголетие у такого человека мало.** Что резко сужает сосуды? Первое это табак, который по ядовитости можно сравнивать лишь с синильной кислотой. С годами у курильщиков просвет сосудов все больше и больше сужается и в конце концов это приводит к большой болезни. Кроме того, у всех мужчин табак рано или поздно развивает половое бессилие. Второе — это алкоголь, который при злоупотреблении в конечном итоге всегда сужает сосуды. Но самое сильное сужение сосудов происходит при стрессовых состояниях, когда человек длительное время пребывает

в угнетенном настроении. Сосуды сильно сужаются при страхе, ревности, недовольстве, раздражении и разочаровании. На Востоке говорят, что когда наездник падает духом, его конь не может скакать.

Медицинская статистика говорит, что **ни один мрачный человек, ни один толстяк более ста лет не жил.**

Диабет закономерно считается болезнью тучных людей. Вероятность заболевания этой болезнью прямо пропорциональна числу лишних килограммов веса человека. Врач Семенова Н. в книге [12] говорит: «Сахарный диабет является одним из серьезных дефектов, к возникновению которого привели нарушение режима правильного питания и содержание в чистоте желудочно-кишечного тракта».

Заболевание диабетом связано с функцией поджелудочной железы. Среди клеток этой железы имеются специфические, которые вырабатывают и выделяют в кровь необходимый гормон инсулин, который несет ответственность за усвоение клетками организма глюкозы, образованной при расщеплении пищевых продуктов. Инсулин стимулирует поступление глюкозы из крови в ткани и является сахароснижающим веществом. Второй гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, это глюкагон. Оба эти гормона противоположные по действию, пребывают у здорового человека в динамическом равновесии, участвуя в физиологической регуляции углеводного обмена. Сахарный диабет развивается при избыточной выработке организмом глюкагона, несмотря на нормальный или даже повышенный уровень инсулина.

Характер питания всегда сказывается на выделении инсулина. При злоупотреблении продуктами, богатыми углеводами и жирами, клетки поджелудочной железы постоянно перенапрягаются и в итоге истощаются. Это приводит к развитию хронической инсулиновой недостаточности — резкому возрастанию уровня сахара в крови.

В книге [11] впервые доказано, что 85% случаев заболевания сахарным диабетом (инсулинонезависимый тип) как раз не связаны с заболеванием поджелудочной железы, а основаны на заболевании печени, а такой диабет излечим. Автор впервые показал недопустимость назначения инъекций инсулина при диабете именно такого типа и также опроверг господствующее в медицине представление о наследственном характере сахарного диабета.

Семенова причину диабета видит в загрязнении кишечника (Л12) Когда в нем пребывает непереваренное мясо, яйца, молоко, как ко-

нечный продукт распада, выделяется метан, который воздействует на витамин В3, превращая его в фермент инсулина. Это как бы положительно, однако организм больного тщетно пытается самостоятельно выработать больше инсулина. Но сахар из крови тем не менее убирать не удастся. Тогда больному вводят искусственный инсулин с витамином В3. Процесс связывания сахара в крови возобновляется, но человек становится рабом инсулиновых инъекций, без которых он жить уже не может. Не проще ли эффективно вычистить свой кишечник и перейти на веганское питание.

Больная Нина по нашим советам отказалась от инсулиновых инъекций, предписанных врачами, и за несколько месяцев веганского питания и очищения кишечника концентрация сахара в крови у нее снизилась к удивлению врачей с 17 до 5,3 ммоль/л.

Единственный способ полного очищения всех органов тела и крови — это постоянная и строгая веганская пища, сочетаемая с искренней Верой в Бога и праведными делами. Веганство — сдержанный и умеренный способ потребления жиров, сахара, мучных изделий и поэтому, если человек строго придерживается такой пищи, то скоро вес его тела приходит в норму, и уровень энергий организма не превышает опасного. Замечено также, что у всех веганов со временем нормализуется давление крови, стабилизируется пульс, а многие избавляются от хронических болезней.

В настоящее время есть большие возможности для практического развития веганства и снабжения населения веганскими продуктами.

**Основной продукт веганского питания — это соя.**

Институт Питания в Москве многие годы исследовал сою. В древнем Китае, Корее, Японии соя была основным продуктом питания, а по химическому составу она не имеет себе равных среди продуктов животного и растительного происхождения. Порой действительно кажется, что Господь специально дал ее людям, чтобы они отошли от тяжелого животного белка.

Соевые бобы содержат до 50% высококачественного белка, что значительно выше, чем в любой растительной пище, и в 4 раза больше, чем в животной пище. Институт натуротерапии указывает на упаковке с соей, что по составу белка она в 14 раз превосходит мясо курицы. Соя богата витаминами D, E, K, группы B, минеральными веществами. В ее состав входят все 8 незаменимых аминокислот.

В отличие от мяса соя не содержит холестерина, в ней крайне мало насыщенных жирowych кислот, а высокое содержание лецитина и ли-

нолевой кислоты делают ее очень полезной. Белки сои прекрасно растворяются в воде и усваиваются в 18 раз лучше, чем животные, практически полностью (до 92%). Соя оказывает благотворное влияние на обмен веществ, свертываемость крови, предотвращает развитие раковых опухолей, выводит из организма радионуклиды. Она способствует излечению экзем, псориазов, ожирения и многих других болезней, а иногда является единственным средством для лечения сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, аллергии и т.д.

Соя — это единственный белок, который можно употреблять с любыми продуктами. При этом улучшается усвоение другой пищи, так как в сое содержится множество натуральных пищевых ферментов, необходимых для нормального пищеварения.

Институт Жиров в Санкт-Петербурге производит из сои для населения замечательные соевые молочные продукты: молоко, творог, кефир, бифилин, соевую массу, майонез, сухое молоко и пр. При желании это может делать и каждый человек. Промышленностью уже разработана и выпускается машина «Соевая корова», которая позволяет очень быстро изготавливать соевые продукты автоматически.

Во многих городах России уже появилось немало соевых продуктов. Например, соевые шницеля, гуляш, ветчина, котлеты, изготовленные в Чехословакии и др. странах, по вкусу и качеству несколько не уступают мясу.

Обычные люди (любители поесть) употребляют в день до 3500-4000 калорий. Так, например, питаются летчики ВВС США. Со временем американские кардиологи обратили внимание на существенное поражение коронарных артерий военнослужащих этой категории.

Веганы же употребляют в день 800-1500-2000 калорий. Даже при минимальном употреблении пищи уровень общего белка у них остается в пределах нормы.

Правильное веганское питание должно быть рациональным и сбалансированным с учетом кислотно-щелочного(ине-яневого) равновесия при получении организмом необходимого количества белка, углеводов(крахмала и глюкозы), жиров, витаминов, минеральных веществ и солей. Самый идеальный вариант для выживания в современных сложных экологических условиях — это проживание в экопоселениях с хорошим городским обеспечением круглый год фруктами, свежими овощами, соей и прочими необходимыми продуктами.

Очень важное значение имеет также правильное водопотребление поскольку водопроводная вода в городах сильно загрязнена. Например, Г.Шаталова [9] своим больным рекомендует употреблять только овощные, фруктовые соки, структурированную дистиллированную или родниковую воду.

В многочисленных опытах ученые медики заметили, что резкое ограничение калорий намного продлевает жизнь животных и задерживает развитие явлений, свойственных старости.

Значительное уменьшение прихода калорий при веганской пище приводит к тому, что в организме начинают утилизироваться все потенциальные внутренние резервы. При этом в переработку прежде всего идут те отложения в тканях и клетках, которые значительно ухудшают обмен веществ и считаются неизбежным атрибутом старости. Веганство улучшает обмен веществ организма, является одним из новых способов омолаживания и дает большую перспективу для долголетия. Через несколько лет веганства в очищенном организме легко открываются духовные процессы, нормализуется обмен веществ и происходит умножение белка. Можно заметить, как у пожилых людей пропадают морщины, и они молодят.

Опыт показал, что веганство даже при небольшом потреблении калорий позволяет вкусно, разнообразно и сытно питаться, весело с друзьями отмечать все праздники, встречая гостей обильным, прекрасно украшенным столом и всегда оставаться физически крепкими, выносливыми и бодрыми. Нужно обратить ваше внимание, что одновременное употребление в пищу несовместимых продуктов даже при этом способе питания может привести к зашлакованности организма. Например, нельзя совмещать в питании **фасоль, горох, чечевицу, орехи, семечки, грибы, баклажаны, оливки** с *картофелем, крупами, мукой, хлебом и медом.*

У некоторых читателей «Истоков здоровья» было немало вопросов. Целесообразно ли при веганстве делать специальные упражнения, очищать органы тела, заниматься сыроедением и макробиотическим питанием, употреблять растительное масло, прибегать к дополнительным постам. Все это каждый должен решать индивидуально, исходя из своего самочувствия и внутренних ощущений. Опыт показал, что сыроедение и макробиотика хорошо совмещаются с веган-

ством. Однако при одном чистом сыроедении в организме резко падает белок и понижается жизненный тонус.

Целительница из Тиберкульского эконополиса Татьяна Мельгунова рекомендует употреблять для взрослых только соевое масло по две столовых ложки в день, а для детей — оливковое. Уникальность этих масел заключена в том, что они не остаются на стенках кишечника. Она предлагает использовать красный перец, который полезен зимой для верхних дыхательных путей, и кроме того, крошит камни. С целью обогащения организма калием и кальцием можно перед варением прокалывать пшено, но не до черна. Целесообразно чтобы на столе каждый день было 50 гр клюквы.

## 2. ВЕГАНСТВО ИЗМЕНЯЕТ КАЧЕСТВО КРОВИ

«У чад Божиих, идущих по пути исполнения Последнего Завета, складывается свое, несколько отличное от остальных людей физическое состояние.

Мечтая исполнить Истину, человек постепенно входит в гармонию со Вселенной, и Вселенная начинает заботиться о его жизни. Начинается активное изменение во плоти и **даже изменяется качество крови.**

Активизируются процессы, направленные на избавление организма от накопленных шлаков, болезненных клеток, изменяется биоэнергетическая основа плоти и т.д.

В любом случае приведение в гармонию вашей плоти идет по наиболее оптимальному пути в зависимости от вашей Веры и старательности в движении по Пути духовного развития»(Л2).

В России уже имеется небольшой практический опыт веганского питания. За 3-5 лет искренней Веры Богу и употребления чистой пищи можно достаточно омолодить и освежить свою кровь. Принято считать, что чистая кровь характеризуется низким содержанием холестерина, триглицеридов, сахара в крови, отмерших эритроцитов(билирубина), токсинов, шлаков и пр. При концентрации холестерина в плазме 6,4 ммоль/л и выше кровь в некоторых случаях практически уже мутная(достаточно загрязненная).

Так, в Санкт-Петербурге у веганов за указанный срок концентрация холестерина в крови снизилась с 5,2 — 6,7 ммоль/л до 3,9 — 4,4 ммоль/л. При этом общее содержание белка, гемоглобина, сахара в

крови, билирубина и пр. сохранилось или пришло к норме, а люди избавились от таких тяжелых, хронических заболеваний как атеросклероз, диабет, гипертония, стенокардия, панкреатит, мочекаменная болезнь и пр. В целом по России есть случаи излечения от рака. Веганство дает высокую устойчивость организма против простудных заболеваний.

Опыт также показал, что веганство даже с необходимым длительным варением пищи практически не засоряет организм.

Для сравнения можно привести данные содержания холестерина в крови для разного возраста людей, употребляющих животный белок (Л 13):

- новорожденные — 1,3-3,1 ммоль/л ( норма: 1,8 — 4,5),
- дети и юноши — 2,6-4 ммоль/л ( норма: 3,1-5,2),
- взрослые в возрасте:
  - 20 лет — 3,4-6,5 ммоль/л,
  - 40 лет — 4,4-8,13 ммоль/л,
  - 60 лет — 5,2-8,79 ммоль/л.

Для взрослых норма 3,6-6,5 (верхний уровень по России- 6,5, а в мире 5,2 ммоль/л).

У брата моей жены, который находится на обычном смешанном питании, был недавно инфаркт и его на скорой помощи отвезли в больницу. Я беседовал с заведующим отделением. Оказалось, что у этого человека уровень холестерина в пик болезни составлял 8,08 ммоль/л. Бывают случаи, когда инфаркт наступает уже при 7 ммоль/л.

В некоторых случаях главную роль играет не столько общий уровень холестерина, сколько соотношение вредного и полезного, то есть холестериновый коэффициент атерогенности (К). В медицинской энциклопедии указано, что коэффициент К составляет для новорожденных -1, для 20-30 летних — 2-2,8, старше 30 лет — 3-3,5, при ишемической болезни — 4-5,6 и выше. Например, у одной женщины веганки содержание общего уровня холестерина, казалось бы, находится в пределах нормы — 6,4 ммоль/л, но при этом вредный холестерин (в липопротеиды) равен 5,6 ммоль/л, а полезный — 0,8 ммоль/л (а-липопротеиды). Исходя из этого, коэффициент атерогенности составляет 7. И получается, что при нормальной общей концентрации холестерина в плазме крови человек может быть на самом деле больным.

В книге доктора медицинских наук, член-корр. РАЕН Медковой И. Л. [14] сказано, что самый оптимальный уровень общего холестерина 3,9-4,5 ммоль/л. А некоторые западные ученые считают, что если

концентрация холестерина в плазме крови не превышает порога 4,4 ммоль/л, то человек с высокой вероятностью выходит из опасной зоны возникновения инфаркта или инсульта.

У некоторых веганов в Тиберкульском эколопсе кровь очистилась до 2,4 — 2,9 ммоль/л, т. е. до уровня новорожденных детей. Это вообще кажется фантастикой, ибо даже у долгожителей Кавказа концентрация холестерина в плазме крови составляет 3-3,5 ммоль/л. В условиях эколописа, конечно же, большую роль играет необычная чистота воздуха, воды, девственность нетронутой окружающей тайги и особенности духовной жизни людей данного района.

Английский журнал для врачей «Ланцет» предупреждает ныне, что недостаток холестерина в организме ведет к депрессионным состояниям. В американской прессе также писали, что при искусственном и ускоренном понижении содержания холестерина в крови на основе специальных лекарств до 2 ммоль/л и ниже у людей наблюдались психические расстройства — отдельные пациенты просто выбрасывались из окон. Это можно объяснить тем, что эффективное очищение крови без отрицательных последствий возможно только в результате длительного, сложного процесса у людей с сильным духовным миром.

Когда человек переходит на чистое веганство, то его организм становится более чувствительным к окружающим явлениям. Если при этом у него слабый духовный мир, то его легко привести к стрессу — психическим расстройствам. Единственное спасение — это сочетание веганской кухни с искренней Верой Богу, развитием духовного мира человека. Только при этом организм может гармонично существовать. Правильное питание должно сочетаться с духовным развитием, вниманием к своей плоти и спокойным правильным отношением к окружающей действительности. Важно понимать, что окружающая нас реальность есть Воля Бога. А поскольку веганы Сибири искренне верующие люди, пришедшие к такому питанию на духовной основе и постигающие творчески Дух Истины, пришедший ныне на Землю, то здесь естественно нет никаких проблем с психикой. Наоборот, эти люди отличаются добродушием, веселым нравом, уверенностью и спокойствием.

В книге «Истоки здоровья» [15] мы более подробно написали о Тиберкульском эколопсе. За истекшее после ее издания время про-

изошли великие события. На Сухую Гору 18 января 1998 года вознесен Символ, олицетворяющий Любовь, Единение и новую эпоху жизни человечества.

Экополис создается среди первозданной тайги, нетронутой цивилизацией и отличается значительными масштабами — поистине сибирским размахом. Сюда приехали из различных городов России прекрасные и светлые люди.

Они живут по заповедям Бога и строят чудесный Город Солнца, Город Мастеров у озера Тиберкуль. Это одно из красивейших и чистейших озер России.

Тиберкуль по-хакасски — «Божье озеро». Это район глухой и девственной тайги. В близлежащих к озеру в тридцати деревнях и поселках поселились на постоянное место жительства около 3000 человек, в основном семьями (средний возраст 37 лет).

В мае 1996 года Научно-практическим медицинским центром Москвы во главе с Медковой И.Л. были обследованы в Тиберкульском экополисе 90 веганов и 30 местных жителей. Это было после зимы, когда у поселенцев было еще недостаточно сои, овощей, фруктов и других продуктов. В медицинской справке отмечено: «Оценка биохимических исследований характеризуется низким уровнем общего холестерина, а-холестерина, триглицеридов, низким уровнем общего белка, железа, глюкозы, витамина B12 и пр. Вместе с тем липидный спектр веганов в отличие от местных жителей, находящихся на традиционном питании, является полностью нормальным и не попадает в группу риска по атеросклерозу. Практически у 95% поселенцев оптимальные цифры кровяного давления в то время, как у местных жителей отмечалась гипертоническая болезнь различных стадий. Члены общины имеют высокую работоспособность и оптимальный психоэмоциональный фон».

Поселенка Наталия Сметаненко прислала нам в январе 1998 года письмо со своими медицинскими анализами. Уровень общего холестерина составляет у ее сына (17лет) — 2,4 ммоль/л, у нее (41 год) — 2,9 ммоль/л. Она пишет: «То, что делаете вы — это замечательно. Более того. Сейчас стала наблюдать за своими детьми. Как меняется цвет кожи и крови! Кровь уже далеко не такая, как при анализах в 1996 году, чище. Румянец в любое время дня и ночи пробивается нежной розой сквозь обновляемую перламутровую кожу... Доброго вам здоровья. Силушек вашим рукам. Счастья и много много Света! Сестра Наталия».

На основе проведенной в Сибири работы Медкова И.Л. рекомендует: “Полезно использовать белок соевых продуктов (соевые шницеля, гуляш, котлеты, йогурт, творог, сметану), а также чечевицу и другие бобовые, гречневую крупу и обязательно орехи(кедровые очищенные 100-150 г ежедневно). Необходимо ежедневно в течение всего года включать в питание клюквенный морс(желательно разбавленный кипяченой водой или из реки). Сладости в рационе должны быть представлены не только медом, но и, обязательно, сухофруктами — курагой, черносливом, финиками, которые являются полноценными источниками глюкозы. Низкий уровень витамина В12 может быть компенсирован специальными добавками типа спериулина( он продается в аптеках в виде порошка и добавляется в салаты, первые и вторые блюда). Для повышения содержания железа можно использовать гречневую крупу, грибы, чечевицу и другие бобовые, а также абрикосы(курагу), чернослив, яблоки. Для нормализации уровня триглицеридов нужно использовать соевое или оливковое масла. Особенное значение имеет потребление свежих и овощных соков, на 1/3 или 1/4 разбавленных кипяченой водой, поскольку в соках много солей и это может привести к камнеобразованию».

Образ жизни, деятельность и питание поселенцев Тиберкульского эколопаса — это житие подвижников, праведников в большой семье.

Вспомним как жили, трудились и питались русские святые Сергей Радонежский и Серафим Саровский. Это была лесная жизнь в непрестанных молениях, труде на огороде и строительстве церковной Обители. Их скромное веганское питание состояло, в основном, из ржаного хлеба, овощей с огорода и трав.

О Серафиме Саровском написано [16]: “Живя в пустыне с постоянной молитвой, он все делал своими руками... Труды телесные приводили его в состояние благодущия, оно выражалось в нем пением священных песен, коих он знал много... питался он сначала черствым хлебом, который по воскресеньям, приходя в монастырь к службе, брал на всю неделю. И из малого, назначенного им себе количества, значительную часть он уделял птицам и различным лесным животным, которые очень любили его и сбегались к нему, Потом он отказался и от хлеба насущного и питался исключительно овощами своего огорода, картофелем, свеклой, луком; два с половиной года питался отваром из травы *снить*. Этот подвиг преподобный никому не открывал почти до самой своей смерти”.

Поселенцы живут, работают и питаются как подвижники. Они трудятся на огороде, на коллективных полях. Кроме того, они занимаются ремеслами, ткачеством, вышиванием, шитьем, гончарным, слесарным и столярным делом и др. Строительство жилых и молельных домов, часовни, города Солнца и Обители также занимает немалое место в их жизни. Большое внимание уделяется искусству и воспитанию детей. Среди поселенцев есть учителя, художники, скульпторы, композиторы, хореографы, певцы и пр. И точно также, как и праведники прошлого, они мало заботятся о материальных удобствах своего тела, хотя дома у них чистые и красивые.

В организмах веганов идут тончайшие процессы, духовный обмен веществ, качественная перестройка и перерождение клеток, тканей и органов. Клетки тела переходят на более высокие материальные уровни, биополе освобождается от грубых энергий и пр. Не нужно также забывать, что такие люди находятся под заботой и наблюдением Высшего Мира Отца Небесного, от куда идет большая помощь.

Все веганы перешли на чистое растительное питание, не помышляя об исцелении, поэтому мало кого интересуют биохимические показатели. Это понятно и в некоторой степени правильно. Вместе с тем сейчас развивается новая медицинская наука **липидология**, которая исследует обмен жиров, содержание жиров и глюкозы в организме, влияние этих процессов на различные заболевания. Для этой науки представляет большой интерес чистое питание, избранное поселенцами. Некоторые врачи пытаются понять и исследовать феномен веганства, его высокую потенциальную целебную силу и духовную основу. Для этого необходимы статистические данные — биохимические показатели здоровья веганов. Кроме того, целесообразно найти новые критерии (научно обосновать новые биохимические нормы здоровья). Поэтому те, кто желает с нами поделиться прекрасными показателями своего здоровья, пусть напишут нам. Опыт каждого вегана имеет большое значение и будет немалым вкладом в развитие науки, а также и широкой проповедью праведного образа жизни и избранного пути. Ведь некоторые пока еще неверующие люди справедливо считают, что если у человека самая чистая кровь, то он опирается на истинную духовную основу — на подлинную Божественную Силу, и этот критерий очень важен для обретения ими Веры.

Славные дела, оптимизм, светлые, здоровые лица и успехи поселенцев так благотворно влияют на некоторых людей. И когда говорят, что в Сибири самая чистая кровь по России, то это производит огромное впечатление. Ведь некоторые люди приходят к Истине через болезни и знакомство с нашими успехами.

Мы уже получили письма читателей “Истоков здоровья”. Вот немного из того, что нам пишут.

Татьяна из Кирowo-Чепецка: “Огромное спасибо за необыкновенную книгу. Я в своей жизни прочитала много литературы в поиске ответа на волнующие меня вопросы, но вашу книгу прочитала залпом, за один вечер. И продолжаю ее еще и еще раз перечитывать... на моей душе стало светло. Муж тоже прочитал книгу и сказал: “Надо съездить и помочь строить Город Солнца”.

Марина (19 лет) из Старого Петергофа: “Спасибо вам большое за такую прекрасную и добрую книгу. Я уверена, что она поможет многим людям обрести уверенность в нашей сложной жизни, решить все проблемы и найти путь к счастью и здоровью. Самое главное — это наша связь с Богом... В вашей книге я прочитала о Тиберкуле и поняла, что это то, о чем я мечтала всю жизнь”.

Лариса из Курска-45: “Большое спасибо за книгу — ваш лучезарный труд. Шлю вам низкий поклон. Вчера я ее приобрела и потом не могла уснуть — так загорелась желанием поехать в Сибирь строить город Солнца у озера Тиберкуль”.

Андрей Лукич из г.Чайковского: «Не знаю, как мне выразить благодарность за вашу книгу, которую получил 30 декабря 1997 года. Ни разу в жизни я не получал такого новогоднего подарка, от которого душа поет от радости и счастья, я не могу объяснить словами чувства, которые наполнили мою душу, когда я взял в руки книгу... Моя теща и тесть последователи и когда узнали, что я получил книгу, то очень обрадовались за меня. По их словам «я весь сиял».

Анас Ахатович (47 лет) из Уфы: «Огромное спасибо за ваше замечательное произведение. Оно очень нужно особенно для находящихся в начале Пути. Поскольку вокруг немало неправды о поселенцах, я обрадовался появлению вашей книги и, рассматривая ее, как своевременную помощь и поддержку».

Илья (18 лет) из Ульяновска: «Я учусь в университете. Мне очень трудно находить общий язык с людьми, хотя у меня есть немало хороших друзей. Очень тяжело жить в современном окружающем мире. Я не вижу духовную тропу в такой жизни. Так, как живут все эти

люди, я не могу. Это очень серьезно. Недавно прочитал вашу книгу «Истоки здоровья». Она очень глубоко затронула мою душу. Особенно меня потрясло Тиберкульское экопоселение. Мне показалось, что именно эти люди близки мне по духу. Прошу написать как туда можно добраться и смогут ли там меня принять».

Эти небольшие выдержки дают представление насколько эта информация важна и как через такие книги и брошюры люди приходят к Вере.

Мы готовы сотрудничать со всеми, кто заинтересован великим феноменом веганства — самой чистой и целебной в духовном плане пищей, и желает строить город будущего — Город Мастеров.

И еще одно. Есть все основания считать, что поселенцы экополиса не только постигают сущность долголетия, но уже открывают тайны вечной жизни. Все версии и теоретические домыслы некоторых врачей и представителей прессы по поводу того, что у веганов падает потенция и в принципе не может быть здорового потомства, на примере этого экопоселения практически не подтверждаются. У вегетарианцев-атеистов кое-где действительно возникают случаи нарушения здоровья и в том числе у рожденных детей. А у искренне верующих в Бога веганов на практике прекрасное и здоровое потомство. Это объективная реальность!

Не стоит пугаться трудностей первого этапа веганства — это действительно сложно и тяжело. Далее проходит этот период и начинаете жить как и ранее и даже лучше, потому что появляется легкость, уверенность, радость жизни и спокойствие. Мир предстает в иных красках, более тонких звуках, приятных ощущениях, потому что обостряются и утончаются все чувства и особенно чувство любви ко всему живому окружающему, вы переходите как бы в новое пространство бытия и становитесь другими.

Но прежде всего для того, чтобы избавиться от своих старых и новых болезней, обрести крылья и по-другому (радостно) взглянуть на жизнь, нужно вступить на духовный путь развития.

Как уже отмечалось, духовное развитие, сильная Вера и веганское питание должны быть в полной гармонии. Некоторые родители с благими намерениями перевели своих детей на веганское питание. У детей может быть и более сильная Вера, но вероятны случаи, когда Вера слаба и не осознана. Тогда приходится наблюдать у них сильное раздражение и психическое перенапряжение. Если дети желают стать веганами, то это должен быть их собственный выбор. Бывают случаи, когда другие члены семьи, например, мужа (жены), не обладая

сильной Верой, просто вынуждены стать веганами. В таких ситуациях не нужно бояться во имя спасения этих людей вернуться к простому вегетарианству с молочной кухней.

Необходимо отметить, что процесс веганского питания идет неравномерно. В первые годы была большая строгость: полный отказ от воды, сахара, варенья, шоколада, пшеничного и белого хлеба, растительного масла, черного чая. В 1997 году началось послабление, и все перечисленное у некоторых людей стало использоваться в разном сочетании и степени, а порой и чрезмерно. В книге о сбалансированном питании [18] отмечается, что неожиданное переизбыток на голодный желудок сладостей (сахара, варенья, шоколада, фанты, колы и пр.), картофеля (крахмала), пшеничного хлеба и кукурузы для очень очищенного организма стимулирует резкие выбросы инсулина, что заставляет печень вырабатывать больше холестерина и триглицеридов, главных и самых вредных жиров, содержащихся в крови. От этого может несколько возрастет содержание холестерина в крови.

Медкова И.Л. отметила, что у поселенцев Тиберкульского экополиса оптимальный психоэмоциональный фон. Это означает, что этих людей отличает хорошее настроение, веселость. Они никогда не унывают, **в их душах всегда сохраняется мир**, чтобы с ними не случилось. Все дело в том, что так должны вести себя истинно верующие и смиренные люди. Для подлинно верующего окружающая реальность есть Воля Бога, поэтому чтобы с ним не случилось — значит так лучше для него. Экопоселенцы с любовью строят Город Солнца, у них есть большое творческое увлечение. Окружающая их природа прекрасна. Уже было сказано, что у здорового человека сосуды всегда расширены. Ничто так не расширяет их как постоянное прекрасное настроение, веселые шутки и смех. Сосуды расширяются от ощущения Высшего Идеала, созерцания окружающего чудесного таинственного мира, от большого творческого порыва и веры в прекрасное будущее.

### 3. ДУХОВНАЯ СУТЬ СТРАДАНИЙ (ЗАБОЛЕВАНИЙ)

Рассмотрим духовные основы болезней. Уже говорилось, что болезни есть наказание за грех. Конечно же, болезни, особенно тяжелые, это великие страдания. Но попробуем посмотреть на них с положительной точки зрения. Истинную человеческую суть и бытие, как считается, можно постичь только через трудности, лишения и болез-

ни. Только на основе этого возможно проникнуть в глубины того, что является нашим внутренним духовно-душевым существом. Болезни, образно говоря, являются как бы теньями, отбрасываемыми духовным развитием человека. Справиться с ними может только тот, кто видит Свет и идет к нему. Не случайно Гоголь Н.В., как и некоторые другие люди, пришел к истинной Вере в Бога только через свои болезни. Почти каждый праведник, святой пришел к духовному совершенству через великие преграды и заболевания. Поэтому на всякую свою болезнь человек должен прежде всего смотреть спокойно, смиренно, как на неизбежную реальность и очередную ступень духовного совершенства. Все болезни излечимы.

Святитель Феофан Затворник говорил: “Все от Бога: и болезни, и здоровье, и все от Бога подается во спасение, так ты принимай свою болезнь и благодари Бога, что печется о спасении твоём. Болезнь Бог посылает, чтоб опомнился человек и чтоб избавить от беды, в которую попал бы человек, если бы был здоров...”

Всякая тяжелая болезнь ставит человека на грань смерти и он тогда уходит от обыденного суетного ложного мышления и начинает думать о смысле жизни и о том, зачем же он пришел на эту Землю. Болезнь у него обостряет чувства, очищает весь организм и приводит к переосмыслению всей жизни и всех нехороших поступков. Так человек приходит к Истине. Можно ли тогда говорить, что болезнь великое горе и бесполезное время препровождения, если после выздоровления у человека изменяется внутренний духовный мир.

Если же человек заведомо духовно устремлен, то преодолевает любые препятствия и болезни. Истинно поверивший в Бога может обойтись без лекарств и врачей. Причины многих заболеваний нашего физического тела в наследственно-кармических последствиях и неблагоприятных делах. Причинами болезней могут быть также: неосуществимые желания, ненависть, ревность, жадность, неправильная реакция на стрессы, душевный холод, разочарование, страх и неуверенность. Тело некоторых людей также разрушают дурные привычки и пристрастия: чай, кофе, алкоголь, табак, наркотики. Статистика показывает, что наркоманы живут не более 30 лет. Большие любители выпить тоже не являются долгожителями и в последнее время практически вымирают. А ведь человеческий организм в своей потенции рассчитан на 1000 лет жизни, как говорит духовное наследие человечества — Дух Истины.

Душа человека есть частица Отца Небесного и подчиняется законам Высшего Мира, а тело иногда является жертвой низших желаний нашего второго «я». Окружающая жизнь, реальность — это проявление Воли Бога. Порой болезнь спасает нас от гибели. Иногда через болезни мы приходим к прозрению. Первый шаг к восстановлению здоровья — вера в самого себя как дитя Бога. Самый эффективный метод излечения от болезни — это искренняя Вера Богу. Молитва увеличивает приток Святого Духа и способствует усилению вибраций очищающих потоков Жизненной Силы. Апостол Павел говорил: “Непрестанно молитесь”. Постоянные (немеханические) молитвы значительно усиливают приток Божией Благодати и способствуют быстрейшему выздоровлению. Не нужно забывать, что человек — это прежде всего духовное существо. В каждом нашем органе по законам Природы идут постоянные процессы созидания и разрушения. Наш организм и живет только на основе “состояния равновесия” между построением и разрушением. Когда некоторые клетки, нервы тела разлагаются, то при сильной Вере в эти провалы внедряется тончайшая духовная субстанция и происходит самоисцеление. Всякая болезнь и ее излечение могут быть объяснены законами Природы.

Истинная Вера — это праведная жизнь в радости, жизнь в преодолении соблазнов, творении благих дел при постоянном излучении тепла любви на все окружающее. Если кто негодует хотя бы против одного человека на Земле, то он негодует против Бога, ибо каждый несет в себе Его частицу. Все наше непонимание друг друга возникает на основе разной степени духовного совершенства. У каждого свое количество, качество воплощений души и определенная тонкость чувств. Поэтому мы по-разному воспринимаем действительность и каждое событие в ней. Нужно любить все и всех в этом прекрасном Божием Творении, называемом Вселенной, и видеть во всем Божие присутствие и благоволение. И каждый нехороший поступок другого человека необходимо рассматривать с позиции лишь временной несовершенности.

Человек не способен точно воспринимать и отражать Истину. Точно также он не может понимать глубинную суть другого человека. Нужно принимать каждого таким, какой он есть, несмотря на любые действия, поступки и слова. Просто все совершенное изначально развивается из грубого, и у каждого человека есть шанс вырасти. А если он встретился на вашем пути, то Отец Небесный надеется, что вы окажете ему помощь в духовном росте. Помощь же можно оказать только через любовь, но не осуждение. Это важный и великий духовный закон.

Болезненные явления в определенный период нашей жизни объективно должны иметь место даже в сильном и нормальном организме, чтобы дать ему возможность развиться до степени мыслящего духовного существа.

**Если бы мы никогда не болели, то не могли бы быть духовно сильными, потому что мы и духовные, что несем в себе возможность заболевания. Необходимо в болезненных явлениях видеть неизбежное положительное последствие общего процесса нашего одухотворения.**

#### **4. ОБОГАЩЕНИЕ МЕДИЦИНЫ ДУХОВНО-НАУЧНЫМ ЗНАНИЕМ**

В 1924 году Рудольф Штейнер прочитал три уникальные публичные лекции на тему «Какую пользу может извлечь медицина из применения духовно-научного метода» [19]. Духовное-научное знание имеет строго ориентированное мировоззрение, направленное на создание в медицине не только материального, но и духовного метода исследования. Если человек есть духовное существо, то и его излечение должно основываться на духовно-материальном методе. Главная суть человека душа и его организм состоит из души, подсознания(биополя) и тела. Человека нельзя лечить как животное, рассматривая только его тело.

Только на духовной основе врач, целитель или человек, занимающийся самоисцелением, становится цельным и способным сопереживать процесс болезни всем своим существом и тем самым учиться видеть в человеке частицу Вселенной — Божие дитя, — а в процессе исцеления свою высокую духовную миссию. Такой метод развивает не только интеллект, мысль врача, но и его сердце — чувство. При этом органы тела необходимо рассматривать не только как материальные объекты, а как органы чувств, имеющие биоэнергетическую составляющую и пронизанные тонкой духовной тканью — частицей Святого Духа. Это новый взгляд на все болезни и их излечение с совершенно иной позиции. Нет смысла пересказывать упомянутую работу. Просто хочется, чтобы на нее обратили внимание врачи, целители и самоисцелители. Приведу лишь некоторые выдержки.

Интересное объяснение сути заболевания раком с позиции духовно-научного метода. Когда развитие Я человека идет чересчур интен-

сивно, то в организме начинают возникать новые органы чувственного восприятия не только в нормальной форме, но там, где их не должно быть. Раковые образования есть не что иное, как возникновение зачаточных органов чувственного восприятия в патологической форме. Для лечения этой тяжелой болезни рекомендуется растение **омела**, препарированное должным образом.

Для нормального существования человеческого организма в нем должны быть в необходимом соотношении многие минеральные элементы из таблицы Менделеева: железо, калий, кальций, магний, сера, хром, цинк, фосфор, медь, кремний и пр. Целесообразно следить за своим питанием за тем, чтобы в пище были все основные, полезные минеральные вещества и витамины.

При этом кремневая кислота является самой важной для организма. Оказывается, что наша нервная система, когда она находится в нормальном здоровом состоянии, зависит от тончайшего процесса, который разыгрывается под влиянием проникающей в организм кремневой кислоты. Именно соединение кислорода с кремнием образует кремневую кислоту, необходимую для нормальной деятельности всего организма. Почти любое заболевание можно объяснить недостатком в организме кремневой кислоты. Именно при выделении в организме кремневой кислоты он становится как бы органом чувственного восприятия. Мигрень всегда считалась неизлечимой болезнью. Однако на основе духовно-научного метода все-таки было найдено эффективное средство против нее. Это **Biodoron**, лекарство, приготовленное из кремневой кислоты, серы и железа.

Известно, что с годами количество кремневой кислоты в человеческом организме уменьшается и его нужно пополнять. Кремний может быть введен в организм в минеральном виде: пищевая глина (каолиновые сорта), в органическом виде (зерновые, злаки). Журнал «Целитель» предлагает делать воду, настоенную на кремне: опустить в 3-литровый баллон с водой 2-3 50 гр камушка (находим среди гальки у побережья черные гладкие кремешки). Воду необходимо настаивать семь дней.

Духовно-научный метод ориентирует людей главным образом на гармонию души и тела, здоровый образ жизни, правильное мышление, внутренний порядок и чистоту в теле .

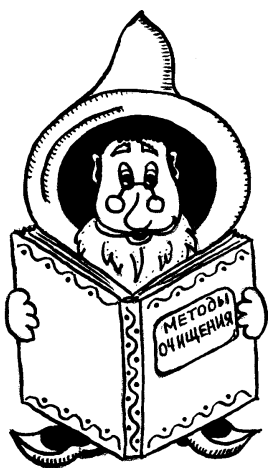
В «Евангелии Мира от ессеев» [20] сказано, что «нечистота внутри намного превосходит ту, что снаружи. И тот, кто очищает

себя снаружи, но внутри остается нечистым, подобен гробнице, ярко выкрашенной снаружи, но внутри полной всякого рода грязи... ».

## 5.ОЧИЩЕНИЕ

Некоторые люди ныне увлеклись очищением своего организма изнутри. Если человек стал вегетарианцем, веганом нужно ли еще принудительно очищать кишечник, печень, другие органы и кровь? Ниже вы увидите, что это не простой вопрос и, видимо, все зависит от степени загрязнения организма. Дело в том, что очищение организма на основе питания — это длительный процесс. Можно порекомендовать сделать анализы общего содержания холестерина, в том числе вредного и полезного, а также билирубина. Если уровни их содержания превышают допустимые нормы, то надо принимать какие-то меры. Вместе с тем искренняя Вера и строгое веганство с годами также приведет к полному очищению всего организма. Многие веганы никаких чисток не делали и у них нормальная кровь, все анализы в порядке и ничто не беспокоит. Стоит ли в этом случае делать излишние очистки? Но каждый принимает решение по этому вопросу сам, на основе своего самочувствия и внутренних ощущений.

Многие знают, что Высший Разум Вселенной контролирует деятельность человечества и заботится как о здоровье наших тел, так и о нашей духовности. Опыт Внеземного Разума безусловно важен. Внеземной Разум через контактеров постоянно посылает сообщения и рекомендации. Вот что говорится в последнем послании 1997 года: «Все процедуры очистки организма излишни. Их следует рассматривать как вмешательство во внутренние дела организма, которое может существенно усложнить программу саморегуляции и самоочищения организма. Организм должен быть полностью предоставлен сам себе. Он лучше всего знает все свои особенности и слабые места, сам определяет схему своего выздоровления. Следует полностью довериться его природной мудрости. Дополнительные же процедуры могут нанести организму вред. Например, клизмы нарушают саморегуляцию кишечника и его микрофлору. При промывании кишечника происходит частичное растворение кала, всасывание вредных веществ в кровь и распространение их по всему организму. Кроме того, организм насыщается водой, в то время, как первоочередной задачей при



излечении является ликвидация внутренних отеков и избавление клеток организма от лишней воды... Не следует производить очистку печени. Используемые методы очистки печени не только опасны для слизистых оболочек пищевода и желудочно-кишечного тракта, но и губительно отражаются на жизнедеятельности сосуществующих, необходимых человеку микроорганизмов, участвующих в жизнедеятельных процессах».

В заповедях Бога [2] п.26 написано: «Стремись к личному очищению...не стремящийся к личному очищению становится пособником сатаны». Многие понимают под личным очищением очищение только души, но ведь личное очищение можно подразумевать как очищение: души, подсознания и тела(изнутри). Чтобы войти во Врата Царства Небесного, нужно иметь чистую души и чистое тонкое материальное тело, чистота которого напрямую зависит от внутренней чистоты тела.

В настоящее время многие люди на практике увлеклись методами: Шаталовой Г., Малахова Г., Семеновой Н., Мельгуновой Т. и др., не обращая внимания на главную духовную основу всякого исцеления — Веру Богу. Бывают случаи тяжелых заболеваний, например, рак в самой последней стадии. Шаталова, например, вылечивает самые тяжелые формы этой болезни на основе тотального очищения кишечника по методу американского врача Герзона, предложенному им еще в 1946 году. Этот способ испытан в госпитале для раковых больных, которым руководила дочь врача.

Суть этого метода состоит в том, что больному назначается большое количество очистительных клизм: 6-8 в сутки. В воду, температура которой составляет 38 градусов, добавляется отвар кофе, лимонный сок. Шаталова расширила количество ингредиентов за счет свежего свекольного сока. На клизменную кружку объемом 1,5-2 л должно приходиться около 100 куб. см отвара зеленого кофе, 3-4 чайные ложки лимонного сока и стакан свекольного сока. Количество клизм зависит от состояния больного: чем тяжелее оно, тем больше количество. И так в течение 7-10 дней, после чего количество их постепенно снижается. На последнем этапе их делают уже через 1-2 дня, пока у

больного не появляется собственный стул, аппетит и нормальное самочувствие.

Высокую эффективность метода Герзона Шаталова объясняет тем, что этот метод позволяет эффективно выводить из организма токсины, которые при раке образуются в толстом кишечнике и воздействуют на головной мозг, нарушая саморегуляцию процессов жизнедеятельности. В крайнем случае такой метод может спасти жизнь человека. Стоит ли пренебрегать этим?

В книге [12] Семенова Н. высказывает точку зрения совершенно противоположную посланию «Высшего Разума Вселенной» на основе своей большой практики: «Промывать кишечник надо не несколько раз, а всю жизнь, постоянно следить за порядком в нем, оценивая состояние на ежедневной естественной дефекации...».

Дело в том, что понос, который бывает изредка, свидетельствует у нас о нарушении микрофлоры кишечника и предназначен для избавления организма от токсинов и грязи.

И хотя официальная медицина отвергает на словах необходимость чистки кишечника, органов тела, отрицательно относится к литературе, говорящей об этом, в больницах и санаториях очищение делается двадцатилитровым колонником бурлящей щелочной минеральной воды. А в курортной практике Кавминвод всегда очень широко используются субаквальные, сифонные и кишечные промывания. При этом, естественно, производится сильнейшее вымывание микрофлоры кишечника. Такое противоречие говорит о том, что организаторы нашего официального лечебного дела еще до конца не разобрались в этом важном вопросе.

Семенова Н. пишет: «Меня всегда удивляет, почему человек не хочет расстаться с навозом, покоящимся в его теле? И при этом следит за чистотой ногтей, волос, кожи, использует дезодоранты, зубные пасты и считает себя вполне культурной и интеллигентной личностью... смерть идет из толстого кишечника, если неправильно используется рот... не промывать кишечник — значит сделать свой организм кормушкой и рассадником для паразитов... в толстой кишке скапливаются большие завалы разлагающихся отходов, непереваренной пищи, и мощная всасывающая система толстого отдела поставляет из них в организм поток отравляющих веществ трупного содержания».

Ниже приведены некоторые рекомендации по очищению организма, органов и плазмы крови Татьяны Мельгуновой. Этот материал

снят с видеопленки с разрешения Татьяны. Остановимся только на некоторых методах очищения. Каждый сам определит нужно ли ему это делать.

## ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Для того, чтобы очистить кишечник нужно неделю накладывать лекарственную повязку. Лекарственная повязка делается так. В литровую банку кладем в сушеном виде: 2 ст. ложки спорыша, 2 ст. ложки шиповника и 2 ст. ложки листьев молодой березы. Заливаем все это кипятком и ставим на водяную баню в течение 20 минут. Затем даем остыть и процеживаем. Два стакана отливаем для внутреннего употребления в течение дня. В остальное добавляем столовую ложку соли.

Повязка накладывается следующим образом. Берем марлю, мочим сильно в растворе без соли и отжимаем. В растворе с солью мочим шерстяную повязку таким образом, чтобы полностью закрыть кишечник и печень (на размер живота). Эту повязку замачиваем на 30 минут и хорошо отжимаем в полотенце. Накладываем последовательно марлю, шерстяную повязку, целлофан и полотенце для тепла.

Соленый раствор, в котором мы отмачиваем шерстяную повязку, может храниться три дня в прохладном месте. Перед употреблением его нужно подогреть. Повязка делается на ночь. Утром ее стираем, а на ночь снова мочим соленым раствором. Утром и вечером делаем по двойной клизме. Для этого нужно 2 л кипяченой воды, урины и пол стакана свекольного сока. Раствор готовим утром, а применяем вечером. Благодаря лекарственной повязке вымываются спайки, полипы, камни, гельменты. Продолжительность чистки кишечника — неделя. Желательно это делать во 2-ю и 4-ю фазу Луны. Целесообразно кишечник чистить с субботы до субботы.

Повязка может использоваться также при головных болях и гайморитах и тогда ее прикладываем к голове на ночь. При этом применяем только шерстяную повязку, на которую сверху еще кладем крахмал.



## ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

В тот день, когда назначаем чистку печени, утром пьем соки, едим ягоды, а в обед жидкую овсяную кашу без соли. Чистку начинаем в 18.00. Подогреем оливковое масло. Для человека среднего веса рекомендуется использовать 100 г масла, а для более крупного — 120 г.

Для того, чтобы не тошнило, подготовим также стакан концентрированного мятного чая и добавим в него больше меда для обезболивания. Кроме того, нарежем маленькими дольками лимон.

Делаем два глотка масла и запиваем чаем, затем сосем дольку лимона. Опять два глотка масла, чай и лимон. Таким образом, можно за 30 минут выпить все масло. Если же есть возможность выпить все масло сразу, то можно это сделать.

После приема масла молимся и кладем на правый бок лечебную повязку, предварительно пролив на марлю 2-3 капельки березового чистого дегтя для более хорошей очистки. Сверху повязки накладываем еще грелку на два часа. Мысленно помогаем печени, сосредоточившись только на очищении ее и большом желании, что все из нее ненужное выйдет. Представляем как эти камни отстают и вываливаются. Если при этом будет тошнить, то держим с собой рядом нарезанные дольки лимона. Через неделю чистку печени можно повторить. Когда вычистим печень, то ложимся на грелку и ждем позывов. Это у всех может быть по-разному: то ли через три часа, то ли к ночи, то ли утром.

После туалета и самоочищения сразу же делаем две клизмы и далее подряд утром и вечером по одной клизме и повязку(на печень) каждые три дня. Нечистоты могут выходить еще целую неделю. Печень за один раз очищается не полностью. Очень хорошая чистка идет, если в этот период вы принимаете березовый деготь. Татьяна рекомендует делать четыре, пять чисток печени подряд.

Березовый чистый деготь, который продается в аптеках, также ограничивает уровень холестерина в крови, связывая его в кишечни-



ке и тем самым снижая его всасываемость [18]. Для уничтожения лямблий, гельментов и пр. можно также использовать этот березовый чистый деготь. Две недели пьем его вечером по 2-3 капли. Для того, чтобы было его легко принимать, берем яблоко или морковь, натираем на мелкой терке, делаем шарик и в нем дырочку, в которую вливаем пару капель дегтя из пипетки. Далее глотаем и запиваем водой. При этом также очищаются суставы.



Примечание: некоторые веганы с большим опытом заметили, что организм очень изголодался без масла, жиров и при нескольких чистках печени подряд может быть большое всасывание масла. Это приводит к резкому увеличению холестерина. Поэтому для некоторых людей может быть уже не нужно делать никаких чисток печени. Но каждый решение принимает сам на основе внутренних ощущений.

## ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

На почки тоже можем накладывать лекарственную повязку. Кроме того, кладем подогретую поваренную соль в чулок и привязываем на ночь к почкам. Можно будет увидеть, какая идет моча: красная, черная до просветления. Далее можно будет наблюдать, что моча чистая без слизи и песка. При очищении почек могут дробиться и выходить камушки.

## ОЧИЩЕНИЕ ПЛАЗМЫ КРОВИ

Кровь можно также очищать при помощи березового угля. Берем березовое полено и сжигаем в печи до такой степени, пока оно не распадется на угольки. Вытаскиваем из печи эти угольки, промываем водой и высушиваем. Они должны быть размером с вишню. Складываем их в баночку. Наливаем ведро воды и кладем в него 2-3 уголька. Через некоторое время это будет уже очищенная вода. Каждое утро сильно размельчаем один уголек в стакане кипяченой воды, размешиваем и выпиваем. Это желательно делать в течение 1,5 месяцев. За



это время можно отлично очистить кровь и лимфу. Если лимфатические узлы надуваются, то это говорит о том, что лимфа плохо вычищена. При вздутии лимфатических узлов происходит чистка кожи, и требуется помощь.

**Примечание:** Для того, чтобы очистить организм от слизи, Татьяна рекомендует применять кедровую смолку. Кладем смолку под язык. Жуем. При этом с выделением слюны выделяется и слизь.

Кедровая смолка может спасти также от внутреннего огня(жара), когда в дальнейшем будет изменение климата.

Кроме того, она очищает кровь. Настаиваем смолку на спирту (водке) в темном месте в течение семи дней. Для этого используем 50 г смолы и 50 г спирта (водки). Этот настой употребляем внутрь до 15 капель в день.

Настойка на шелухе кедровых орехов позволяет выводить из организма все соли. Настаиваем ее следующим образом. Берем темную пол-литровую бутылку и кладем в нее на 2/3 шелухи. Заливаем спиртом(водкой) и держим 7 дней в темном месте. Пьем в день от двух капель до 25, увеличивая постепенно. А дойдя до 25, уменьшаем число капель в обратном порядке и.т.д. За две недели это позволяет хорошо вычистить и вывести все соли. Когда соли выходят, то можно ощущать жжение пяток, самой стопы и подушечек пальцев ног.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Духовный опыт и практические результаты веганского питания показали, что искренняя и трепетная Вера в Бога в сочетании с такой чистой пищей тотально очищает организм и поэтому потенциально может самоисцелять любые болезни. При этом положительно изменятся качество крови, омолаживается организм, кожа и пропадают морщины.

Если, прочитав данную брошюру, вы захотите по другому взглянуть на жизнь, на проблему излечения, если вы поверите, что всякую болезнь можете самостоятельно исцелить и способны обрещ-

ти силы выпутаться из клубка своих сложных проблем, мы будем счастливы.

Материалы брошюры составлены Боровиком Владимиром Алексеевичем на основе приведенных источников литературы и писем читателей. Методы очищения органов тела Татьяны Мельгуновой сняты с видеоматериалов ее интервью. Художественное оформление Сергея Боровика.

Если будут вопросы, то пишите по адресу: 197373, С-Петербург, а/я 111, Кюкису И.А. (для Боровика В.А.).

## Чада Божии!

Ныне даётся вам новая молитва, призванная объединить всех чад Божиих независимо от вероисповедания.

Молитва есть искусство раскрытия души, и только лишь благодаря сему искусству вы сможете укрепить связь души своей с Отцом Небесным, что увеличит приток Божьей Благодати и поможет переносить непогоду злых противодействий.

Единая молитва помогает объединить вас в Единую Духовную Семью и дает возможность помочь вам, в какой бы окончечности Земли-Матушки вы ни находились. Через неё Бог взирает на сынов, вступивших на Путь полного Расцвета и готовых потрудиться во Славу Его.

Отнесись к сотворению молитвы с должной ответственностью, ибо от сего зависит очищение как твоей души, так и самой Земли-Матушки.

Преклонив колени свои, выпрями спину. Ну а далее, с трепетом и нежностью, единовременно стремясь излучать тепло окружающим и окружающему миру, сотвори молитву.

Постарайся удержать сие состояние, как бы тебе ни препятствовали посторонние мысли, и стремись, по возможности, творить молитву тайно,

Ибо Отец ваш, взирая на тайное, воздаст явью.

Возноси молитву к Богу не менее двух раз в сутки и независимо от настроения — возвышенное оно или нет.

Утром — дабы уготовиться принять день. Вечером — дабы стряхнуть грязь и восполнить истраченные силы.

Если возносишь молитву в возвышенном состоянии, то избыток благой Силы легко распространяется вокруг к окружающим и значительно очищает эмоциональную грязь над тобой.

Ежели молишься в подавленном состоянии то Благодать Божия входит в тебя, нейтрализуя энергию тьмы и восполняя утраченные силы.

Ну а ежели молишься только когда тебе плохо, то сие говорит о лицемерии, ибо вспоминаешь о Господе лишь в трудную минуту.

После окончания вечерней молитвы можешь добавить что-либо от себя и, воссоздав образ любого человека, которому желаешь помочь, стремись обогреть его теплом своей души. Благая Сила польется в душу того человека независимо от его желания.

Старайся согреть любого несчастного, оставившего след в сознании твоём.

Молитесь. И да пребудет с вами Сила Божия!

*Аминь*

## МОЛИТВА

1. Господи! Боже милостивый!
2. Да святится Имя Твоё на Небесах и на Земле,
3. От края и до края Вселенной.
4. Господи! Укрепи силы в противостоянии силам мрака, дабы не токмо противостоять ему, но и очищать Землю-Матушку от сего мусора.
5. Научи отделять благо от зла и пребывать в спокойствии и твердости духа, дабы достойно творить меж людей Волю Твою.
6. Укрепи силы братьев и сестер моих — как близких, так и неведомых мне.
7. Да узрят они истинную Славу Твою и исполнятся любви в сердце своем.
8. И одолеют преграды темные в движении по Пути к Свету.
9. И да протянут друг другу руки свои и отдадут безмерно тепло души.
10. Господи! Да свершится Воля Твоя! И пребудет на Земле Единый Народ.
11. Любящий Матерь свою — Природу, воссоединенный с Тобою любовью своей и идущий по Пути Истинного Духовного Развития, опираясь на Последний Завет Твой.
12. УТРОМ: Благослови, Господи, на деяния дня грядущего, и да будут встречены трудности его, яко и подобает идущим под Светом Твоим.
12. ВЕЧЕРОМ: Восполни, Господи, утраченные силы на благо, дабы уготовиться к встрече дня будущего.

*А м и н ь.*



## Список литературы

1. Библия. Изд. Северо-Западной Библейской Комиссии, 1990.
2. Последний Завет. Изд. Общества Ведической Культуры, 1997.
3. Абд-Ру-Шин. В свете истины. Штутгарт, Изд. «Фонд Послания Граля», 1990.
4. Просвирнин М. Как лечились наши деды. М., «РИПОЛ КЛАССИК», 1997.
5. Русь перед вторым пришествием. Житомир, «РИКО-ПРЕСС-РЕКЛА-МА», 1995
6. Косницкий Г.И. Цивилизация и сердце. М., Изд. «Наука», 1977.
7. Цвейг С. Врачевание и психика. М., 1992.
8. Казьмин В.Д. Эндокринология для всех. Ростов-на Дону, Изд. «Феникс», 1996.
9. Шаталова Г. Целебное питание, М., «Елен и К», 1997.
10. Жан-Мишель Данинос. Холестерин, Минск, «РЕЛИКТ ЭКСЛИБ-РИС», 1995
11. Жолондз М.Я. Новое понимание сахарного диабета. СПб, Лань, 1997.
12. Семенова Н. Счастье жить в чистом теле, СПб. «СДС ДИЛЯ», 1997.
13. Биохимические нормы в педиатрии (справочник). СПб, «СОТИС», 1994.
14. Медкова И.Л. ...Пища, которая лечит. М., 1996.
15. Рощина Т.В. Боровик В.А. Истоки здоровья. СПб, ИК. «Комплект», 1997
16. Святой Преподобный Серафим. Одесса, Изд. Андреевского Скита, 1903.
17. Плесин В. Благая весть. СПб, Изд. «Прана», 1998.
18. Мэри Ден Идз. Витамины и минеральные вещества. ИК «Комплект», 1996.
19. Журнал АУМ №1, Изд. «Терра», 1990.
20. Шекли Э.Б. Евангелие Мира от ессеев. Лондон, 1937.
21. Тиберкульский экополис. РИ, №10, 1997.
22. Духовность - высшая добродетель человечества. РИ, №1-2, 1996
23. Козинец Г.И. Интерпретация анализов крови... СПб, «ДЕАН», 1997.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. Истоки самоисцеления.....                        | 3  |
| 2. Веганство изменяет качество крови.....           | 18 |
| 3. Духовная суть страданий (заболеваний).....       | 27 |
| 4. Обогащение медицины духовно-научным знанием..... | 30 |
| 5. Очищение .....                                   | 33 |
| 6. Молитва .....                                    | 39 |
| 7. Литература .....                                 | 42 |