

Михаил Дорожкин

# ИГРА В ЧЕЛОВЕКА - ОТ МЕЧТЫ ДО ВОПЛОЩЕНИЯ



Михаил Дорожкин

**Игра в человека – от  
мечты до воплощения**

«Издательские решения»

**Дорожкин М.**

Игра в человека – от мечты до воплощения / М. Дорожкин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909542-8

Эта книга о взгляде на себя и окружающий мир со стороны. Все происходящие переживания, осмысления, действия и изменения человека описаны на моем личном примере и опыте. Описать произошедшие в моей жизни перемены меня побудили друзья и знакомые, проявлявшие неподдельный интерес к изменениям моего тела и личности.

ISBN 978-5-44-909542-8

© Дорожкин М.  
© Издательские решения

# Содержание

Игра	6
Образование	7
Технология внедрения немислимых идей	9
Здоровье	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Игра в человека – от мечты до воплощения**

**Михаил Дорожкин**

© Михаил Дорожкин, 2018

ISBN 978-5-4490-9542-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга о взгляде на себя и окружающий мир со стороны. Мы пытаемся менять стереотипы неизменных традиций, не подлежащих, на первый взгляд, пересмотру, нормы и правила в некоторых сферах деятельности и жизни человека. Просыпаемся и осознанно делаем себя и окружающий мир лучше. Достигаем результатов и становимся счастливее. Наша цель – связь здоровья, достатка, творчества, семьи и счастья в одну гармонию. Все происходящие переживания, осмысления, действия и изменения человека описаны на моем личном примере и опыте. Описать произошедшие в моей жизни перемены меня побудили друзья и знакомые, проявлявшие неподдельный интерес к изменениям моего тела и личности.

## Игра

Осознанность – понятие в современной психологии; определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или о будущем. Поэтому осознанность – это ключ к управлению своей жизнью. Осознанность позволяет управлять своим телом, эмоциями, мыслями, своим отношением к людям и своей жизнью.

Возникает вопрос – а сам ли человек управляет своей жизнью? Или может быть кто-то или что-то делает это за него. Если людей сравнить с кустарниками, то можно осмыслить некие процессы жизни. Растение, находящееся в природе растет само собой. На него влияет солнце, другие растения, погодные условия. Наблюдая за дикой природой, понимаешь, как все четко сформировано и отрегулировано. Кажется, что за всем следит какой-то немислимый разум, с которым человеческий даже сравнивать не стоит. Но самого человека можно сравнить с другими растениями, теми, которые подстригает садовник. Эти растения также растут, как и дикие, но с одной лишь разницей – им указывают направление и систематизируют, не сильно изменяя основной процесс. Свободны ли они при этом? И вообще, понимают эти кусты, что ими управляют?

Несколько лет назад я был болезненным человеком и имел значительное количество лишнего веса. Жизнь протекала заурядно. Никаких сильных изменений не происходило. Но все больше приходило мыслей о том, что нужно что-то менять. И однажды в мою судьбу вмешался случай. На предприятии, где я работал, мы с приятелем создали любительскую футбольную команду. Стали участвовать в соревнованиях на первенстве города. После одной из игр наш коллега умер. Врачи диагностировали оторвавшийся тромб. Впоследствии этого прискорбного события штатный медик не допустил меня до игр, сославшись на высокое давление. У меня была гипертония, что не мудрено при современном образе жизни у большинства людей. Мне посоветовали лучшего кардиолога. Придя на прием, я увидел женщину приблизительно с семьюдесятью килограммами лишнего веса. Она прописала мне таблетки и сказала принимать их по две штуки каждый день до конца жизни. Я был несколько расстроен таким положением дел. Женщина попыталась меня успокоить, признавшись, что сама их принимает. В этот момент я озадачился мыслью: «Как могут эти врачи лечить людей, если они сами себя вылечить не могут?» Естественно я не стал принимать эти таблетки. Вылечил я себя от гипертонии за две недели, самостоятельно изучив причину болезни.

Но что мне кажется естественным, не является естественным для других. В чем же разница? Почему я принял такое решение, а окружающие меня люди считают – если в обществе устоялась какая-то тенденция, то это неоспоримо. Все играют в игру по написанным кем-то правилам. Мне кажется, все начинается в детстве, когда мы попадаем в социум, и именно он формирует из нас команды игроков для игры с условным названием жизнь. Здесь все зависит от тренеров в этих командах. Лучшим тренером для игроков и худшим для самой игры является тот, кто играет не по правилам.

## Образование

Рассмотрим игру и тренера на примере образования и учителя. В современном образовании все дело в программах. Учителя являются заложниками данных программ. Выпущены федеральные государственные стандарты, которые ставят учителей в очень жесткие рамки. Учителя не образуют, воспитывают и обучают, а дают программу. Отступление от программы – наказание для педагога. Что же плохого в этих программах? В качестве примера можно привести учебник биологии пятого класса. На шестьдесят седьмой странице написано: «Грибы имеют большое значение в жизни человека. Например, дрожжи необходимы для приготовления хлеба, вина, пива». Вероятно, мало кто догадывается, что самым страшным здесь является хлеб. Но обо всем по порядку. Современные программы образования направлены на формирование наглядно-образного мышления. Такое мышление в настоящее время модно называть клиповым. Понятийное же мышление всяческим образом подавляется. В результате молодые люди, окончив учебное заведение, по большому счету не могут логически мыслить и выстраивать причинно-следственные связи. В понятийном мышлении отражаются объективные законы окружающего мира. Зачем нам это нужно? Без понятийного мышления при возникновении любых жизненных ситуаций мы не можем ответить на вопрос: «Почему это происходит и что будет дальше?» При этом человек все равно как-то представляет себе ситуацию. Ему кажется, что все правильно. Другие варианты попросту не рассматриваются. Ситуация представляется с помощью наглядно-образного мышления. Уже есть кем-то сформированные образы, которые и трансформируются в мозгу как якобы свои решения. При отсутствии понятийного мышления выстроенные планы человека не реализовываются. При этом человек считает, что не он виноват, а кто-то другой. Жена виновата, начальник плохой, страна не такая. Все плохо и невозможно реализовать как личность. А на самом деле все дело в мышлении. Если понятийное мышление формируется, тогда человек правильно понимает сложившуюся ситуацию, знает, из-за чего произошло то или иное явление и понимает что можно в этой ситуации сделать. Всегда можно подстроиться под любую ситуацию. Если закрываются одни двери, то всегда где-то открываются другие. Нужно всего лишь нарушить правила чужой игры и придумать свои.

Будучи студентом в педагогическом институте, я пришел на зачет по квантовой физике не подготовленным. Несмотря на это у меня была уверенность в успешной сдаче предмета. Попался вопрос об устройстве рубинового лазера. Я вообще не имел представления, как он устроен, но восприняв ситуацию как игру, с гордостью за свой энтузиазм пошел отвечать. Озвучив свой билет, я выждал паузу для установки диалога с преподавателем. Подняв на меня глаза, он произнес: «Ну и как же работает рубиновый лазер?» Я выждал еще более долгую паузу и выпалил: «Он светит!» Аудиторию охватил раскатистый смех, переходящий в аплодисменты. Вероятно, у преподавателя тоже возникли какие-то эмоции, но он не показал виду. В воздухе повисла тишина. Нарушил ее учитель. Он сказал: «Правильно». После чего оставил положительную запись в зачетке. Задача была выполнена.

Точные науки и решение задач помогают в развитии понятийного мышления. Если примером взять механику, мы видим, что нужно знать всего две формулы. При понимании процессов все остальное вытекает из них. Нужно просто задать систему отсчета. А дальше решается любая задача. Когда я учился, учителям было проще. Они могли преподавать. Но уже тогда некоторые из них говорили закрыть существующие учебники и никогда их не открывать. А эти буквари были составлены еще во времена советского союза. Что же можно сказать о нынешних школьных учебниках, после реформы образования? В современной школе дети все больше не решают задачи, а делают презентации. При таком подходе они даже не вникают в суть процессов. Главная задача – быстро состряпать какую-то красивую ерунду и бежать дальше.

Задачи заменяют тесты. Причем в тестах вопросы составлены так, что на них в принципе нельзя ответить ни да, ни нет. Ведь там даже не задана система отчета. Условие задачи: «Летят два крокодила. Один зеленый, другой в Африку». Вопрос: «Сколько лет лысому ежику?» Формируется ярко выраженное «клиповое» мышление. Тесты являют нам его сущность. В них нет логичного ответа, но заданы несколько ложных. Из которых нужно выбрать. Образ якобы правильного ответа выдается за истину за неимением других вариантов. Человек его воспринимает как должное без всяких на то оснований.

Возможно случайности, сведшие меня с нужными тренерами, помогли пойти другим путем. Одним из них был профессор начальник кафедры физики в педагогическом институте. В первом семестре я имел отличную успеваемость. А к концу первого курса, почувствовав вольный вкус студенческой жизни, я начал идти под откос. Захромала успеваемость. Всем моим сокурсникам троечникам профессор поставил зачеты по механике, а мне по каким-то причинам нет. Он заставил меня сидеть почти каждый день до позднего вечера в институте и решать задачи, в том числе и его собственные. Я даже иногда привлекал доцентов для мозгового штурма. Спустя некоторое время мне стала нравиться такая деятельность. Зачет я получил только на четвертом курсе. Меня не отчисляли. Вероятно, была какая-то договоренность с ректором. В истории института такого случая до меня не было. За это время у меня и формировалось понятийное мышление.

Образование, формирующее только наглядно-образное мышление, нужно для подготовки людей к дальнейшей жизни. Ничего не понимающие люди – это просто мечта для управленцев.

## Технология внедрения немислимых идей

Ну, получили образование. А что дальше? Дальше для управления подготовленным населением существует множество технологий. Одна из них «Окно Овертона» – это технология внедрения немислимых идей. Она включает в себя несколько этапов: немисливо, радикально, приемлемо, разумно, стандартно, действующая норма. Шаг за шагом с помощью формирования общественного мнения под средством систем массовой информации идея внедряется в социум. Об этой технологии можно прочесть в интернете. Но почему-то там приведены примеры каннибализма и гомосексуализма. А что наш современный образ жизни стал возможен только благодаря отсутствию понятийного мышления и такой технологии внедрения немислимых идей ни сказано почти ничего. Окно Овертона – это инертная технология. Для ее реализации нужно время. С помощью нее были изменены культурные ценности, привычки, питание и многое другое. То, что раньше казалось немислимым, сейчас является нормой. Если перепрыгнуть хотя бы через пятьдесят лет назад и моей бабушке предложить съесть чипсы и запить колой. Я думаю, от такого предложения можно было бы получить удар тяткой по тупой голове.

Главная задача образования – убрать возможность человека мыслить рационально. Человек перестает быть трезвым и рассудительным. Убирается часть сознания, которая отвечает за логическую составляющую. Остается работать только правое полушарие – эмоциональное сознание, с помощью которого легко управлять толпоэлитарным обществом. Если человек не рассуждает и не думает, то на эмоциональном уровне им очень легко управлять.

Аналитические центры по изменению сознания начали активную работу с середины семидесятых годов сначала в Америке, а потом в Европе и России. Идет глобальная иррациональность, которую нетрудно увидеть во всех областях нашей жизни. Учебники написаны так, что понять суть практически невозможно. В место системы образования вводится система зомбирования, кодирования и программирования. Школа превращает наших детей во вражеское чуждое нам сообщество. Но так было не всегда. Во времена холодной войны при гонке вооружений и борьбе за космос образованию по обе враждующие стороны уделялось большое значение. Понятийное мышление молодежи набирало обороты. Впоследствии студенчество в США перестало быть контролируемо. Ярким примером этого стали протесты против вьетнамской войны. Власть вынуждена была силой и со смертельными исходами подавлять демонстрации. Именно тогда было принято глобальное решение по отуплению человечества. На тот момент проблема с СССР была практически решена. План Даллеса входил в завершающую стадию. При всех недостатках системы образования в союзе в школах у детей были шансы на формирование понятийного мышления. Ведь не просто так фонд Сороса начал охоту за мозгами в нашей стране.

У меня в школе были отличные преподаватели, которые учили мыслить, мечтать и любить. Благодаря классному руководителю я полюбил физику. На уроках геометрии мы решали задачи значительно сложнее, чем по школьной программе. Большое внимание уделялось черчению. Навыки, заложенные еще в школе, помогли мне самому спроектировать и построить дом. Учитель русского языка и литературы предлагала читать Дейла Карнеги. Видимым результатом этого труда был дружный и добрый класс. Мой ребенок ходит в школу, где и сейчас работают мои учителя. Им пришлось встраиваться в новую систему, но это все те же люди, работающие по новой программе. Чтобы им помочь родителям необходимо стать садовниками, то есть принимать участие в жизни ребенка. Этому все больше мешает «занятость населения». Созданы всевозможные условия выключения мозгов взрослого населения – начиная от зарабатывания денег, которых постоянно не хватает, до алкоголя и телевизора. В такой ситуации дети на первый взгляд предоставлены сами себе. Но это не так. Их воспитывают не родители, а специально разработанная система, условно разбивающая семью как

ячейку общества. И получается, что у родителей и детей разные ценности и интересы. Как же правильно воспитывать ребенка? Мне кажется, перемены начинать нужно с себя. Нередко родители пытаются слепить из ребенка то, чего сами не смогли, не получили и не добились. Человек должен изменить свою жизнь так, как он этого хочет – смочь, получить и добиться. В таком случае он будет примером своему ребенку. Ребенок увидит и оценит это сам. Дети могут гордиться родителями даже за какие-то совсем уж простые интересные им достижения. Я купил себе велосипед – дочь захотела тоже. Стал стройным и красивым – стала проявлять интерес к спорту и естественному для человека питанию. Помог решить задачу – ей захотелось изучать науки. Конечно, есть еще и внешний мир, который в любом случае оказывает влияние на наши чада. Он может казаться враждебным. А что если мы его сделаем комфортным для себя и научим это делать своих отпрысков. У каждого ребенка существуют конфликты в школе со сверстниками и учителями. Ситуацию можно поправить, воспринимая создавшиеся разногласия как игру и меняя свое отношение к ней. В первую очередь необходимо убрать значимость к этим событиям. На детском сленге это называется «забить». Какую-то ситуацию можно свести в шутку и всем посмеяться. Проявление интереса к своему оппоненту и к его интересам всегда способствует достижению положительного диалога и разрешению конфликта. Никогда не стоит кого-либо критиковать. Единственный способ получить преимущество в споре – это уклониться от него. Проявляйте уважение к мнению другого человека. Никогда не говорите, что он не прав. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно. Предоставьте другому человеку возможность выговориться.

Чем больше у человека преобладает понятийное мышление, тем меньше шансов у системы для его зомбирования и программирования.

Немыслимые идеи могут быть как плохими, так и хорошими. Главное чтобы люди понимали, что происходит и меняли себя и свою жизнь сознательно. Ведь перемены всегда неизбежны.

Если продолжить тему питания, то с помощью изменений в нем можно избавиться практически от всех болезней. А люди – образцы таких изменений являются переходом из стадии немыслимое в стадию радикальное. Главное начать.

## Здоровье

Вернемся к продолжению рассказа о моем выздоровлении. Помимо гипертонии у меня был весь набор заболеваний современного человека. Постоянные простуды и отиты с периодичностью в пару месяцев были нормой. Иммуитет находился в состоянии крайней подавленности. Как же мне удалось довести свой иммунитет до такого плачевного состояния? Иммунитет – способ защиты организма от генетически чуждых и инфекционных агентов. Белые кровяные тельца – лейкоциты являются клетками иммунной системы человека. Именно лейкоциты способны защитить человеческий организм от вредных веществ и инфекционных заболеваний. Они разрушают опасные микроорганизмы, и этот процесс в медицине называют фагоцитоз. Количество лейкоцитов в организме увеличивается при употреблении термически обработанной пищи и генетически чужеродных веществ – антигенов. Такое явление называется пищевым лейкоцитозом. Посмотрев таблицы времени переваривания и усвоения различной пищи можно сделать вывод – при трехразовом традиционном питании осуществляется колоссальная нагрузка на иммунную систему человека. При этом максимальное количество всех вырабатываемых лейкоцитов находится постоянно в кишечнике. Их попросту не хватает для борьбы с различными инфекциями, постоянно атакующими наш организм. В природе любое животное в случае болезни перестает есть. Таким образом, лейкоциты максимально концентрируются на возникшей угрозе для наиболее быстрого выздоровления. Когда мы свою дочь при каждой простуде вели к врачу и лечили таблетками – процесс выздоровления занимал неделю. Впоследствии я стал лечить ее голодом, и выздоровление наступало за сутки или двое. Допускались только фрукты. Сырая пища в своем естественном состоянии вообще не вызывает никакой реакции в крови. Это можно отследить по температуре тела. У меня уже на протяжении нескольких лет температура от тридцати пяти до тридцати пяти с половиной градусов. Она ниже утром и незначительно повышается в течение дня. Температура же тридцать шесть и шесть – это температура среднестатистического больного человека. При постоянном пищевом лейкоцитозе воспаление и дает ее повышение на один градус. В режиме постоянной максимальной нагрузки на иммунную систему людям невозможно долго поддерживать свой организм на оптимальном уровне. Как же отказаться от различных вкусовностей, к которым мы так привыкли? И стоит ли это вообще делать? Ведь еда – это одно из самых главных наслаждений в жизни. На этот вопрос ответите вы сами. Я лишь расскажу свою историю.

Первой моей задачей было избавление от повышенного давления. Но еще до этого у меня было желание избавиться от лишнего веса. Продолжительное время я занимался кардио нагрузками. Изнурительный бег и качание прессы ничего существенного не давали. Вес колебался в пределах ста двух и девяноста восьми килограммах при росте метр семьдесят. После вышеописанных событий я начал эксперименты с едой. Никакие грандиозные планы не выстраивались. Просто появился интерес после прочитанной определенной литературы. Перестал употреблять алкоголь. Я не был изрядным пьяницей, но по выходным мог себе позволить принять с друзьями под шашлычок определенную дозу. Где-то прочитал, что алкоголь после употребления остается в организме двадцать один день. В голове закружилась мысль – я все решения в своей жизни принимаю «по синьке». Дальше из рациона ушла вся «химия»: глутаматы, консерванты, соль и сахар. Перестал есть мясо. На тот момент оставалась запеченная рыба. И самое главное – я избавился от мучных изделий, приготовление которых, на мой взгляд, само по себе является безумием. Человеческий кишечник состоит из ворсинок. Они нужны для значительного увеличения площади, которая контактирует с поступающими питательными веществами. Чем больше площадь, тем лучше будут всасываться необходимые организму вещества. При обработке пшеницы на мукомольных заводах с зерна снимается верхний слой – его оболочку, называемую отрубями. Отруби идут на корм скоту. А людям

достаётся первый и высший сорт. Эту консистенцию можно использовать для замазки окон. Точно так же она замазывает и наш кишечник – все пространство между его ворсинками. После чего о поступлении питательных веществ и речи быть не может. Если же использовать цельное зерно, то не перевариваемые отруби со своей жесткой структурой при прохождении желудочно-кишечного тракта будут чистить залипающий клейстер. Другой вариант – можно употреблять большое количество растительной клетчатки. Эффект должен быть примерно таким же. Тут в качестве примера можно привести известное племя долгожителей хунзакутов. В их рацион входят абрикосы и лепешки. Их богатство измеряется количеством абрикосовых деревьев. Заготавливают плоды суша на солнце. Это источник клетчатки и многих других питательных веществ. Так же народ хунза готовят лепешки из злаков, при этом, не убирая отруби. Естественно не добавляются: соль, сахар и дрожжи. Более того продукт не денатурируется. После помола из цельного зерна изготавливают тесто и кидают на каменную стену своего жилища. Дальше только солнце делает свое дело.

Кишечник населяет огромное количество живых организмов. Они бывают как симбионтными – дружественными человеку, так и патогенными – наносящими вред своему хозяину. Грибы, попадая в кишечник, вытесняют всю его микрофлору. Ведь грибы – это самое древнее царство на земле. В соперничестве с ними за ареал существования у симбионтов мало шансов. Грибы сами по себе убивают иммунитет. Человек, при этом, употребляет дрожжевые продукты. Соль – еще один неотъемлемый компонент хлебобулочных изделий. Великобритания в свое время поработила Китай с помощью опиума, посадив на этот наркотик значительное количество населения. С Индией она сделала то же самое. Только в этом случае использовалась соль. На мой взгляд, соль – такой же наркотик, являющийся усилителем вкуса. Он тоже вызывает ломку. Соль нарушает обменные процессы, удерживая воду в межклеточном пространстве, и не пускает ее в саму клетку. Мало того, она еще и вытягивает оставшуюся жидкость из клетки. Визуально отеки являются результатом работы соли. А при рассмотрении технологии изготовления сахара становится понятно, что он пищей являться не может.

Через две недели после начала эксперимента с отказом от вышеупомянутой еды у меня нормализовалось давление. И долгое время держалось в рамках – сто двадцать на восемьдесят. Позже оно стало падать, но об этом мы поговорим позже. Из употребляемых продуктов оставались: фрукты, овощи, рыба, приготовленная в пароварке, яйца, домашний творог, каши и орехи. Еще не наблюдая визуальных изменений со своим телом, я как-то пришел в гости к родителям. Стал на весы. Они показали примерно на десять килограмм меньше чем положено. Сначала проскочила мысль, что весы сломались. Я попросил взвеситься маму. Ее вес не изменился. Если я внешне не изменился, то выходит, что уменьшилось количество шлаков и патогенной микрофлоры в кишечнике. Возник интерес в продолжение экспериментов. Это оказалось очень сильной мотивацией. Вопреки общественному мнению для похудения не нужна сила воли. Должен быть только интерес к этой игре. Нужно представить себя в том образе, которого вы хотите добиться, как будто это уже случилось. Вы выбираете то, что вам нравится и больше не существует никаких других вариантов. Со мной происходило именно так. Путешествуя по Эгейскому морю, мы высадились на одном из его островов. Там есть дерево желаний. Внутри оно полое. Я зашел в него, закрыл глаза и представил себя стройным, сухим и красивым. Спустя некоторое время я таким и стал.

Следуя заданному направлению, я прочитал теорию адекватного питания академика Уголева. В 1958 году Александр Михайлович Уголев дал информацию об альтернативной традиционной системе питания. Симбионтная микрофлора, находящаяся в кишечнике, способна продуцировать все необходимое человеческому организму: незаменимые аминокислоты, витамины и даже гормоны. Она живет только на сырой растительной пище, не нагретой выше сорока градусов. В этом случае пища сохраняет энзимы и способна к самоперевариванию. Такой процесс называется автолизом. Питаем микрофлору, а она в свою очередь питает нас.

На первый взгляд кажется все просто и понятно. Приступив к реализации проекта, я столкнулся со сложными, но интересными процессами. Для выяснения его жизнеспособности ушло полтора года. Было принято решение резко перейти на полное фрукторианство. Я стал есть только одни фрукты, и перестал вообще пить воду. Поначалу меня раздражали запахи приготовленной еды. Очень сильно обострилось обоняние. Казалось, я могу брать след не хуже собаки. Например, по запаху я мог определить, где была пришедшая вечером домой супруга на работе, в гипермаркете или у тещи. Обострился и вкус. Если перестаешь употреблять пищу без усилителей вкуса, то начинаешь чувствовать ее истинный вкус. Иногда слышишь такие фразы: «Вкус, как в детстве». Мне стал понятен ее смысл. У человека со временем затупляются все ощущения по мере того, как он сам себя травит. Вообще у меня было ощущение, что я недавно родился. Человеческий организм полностью обновляется за два года за исключением костей, которым требуется на это семь лет. Полностью сменив питание, организм начинает перестраиваться. Недаром говорят: «Человек – это то, что он ест». Доля истины в этой фразе наверно есть. Мне стало понятно, что у самого человека нет вкусовых пристрастий. Они есть у той микрофлоры, которая в нем находится. Она то и просит те или иные продукты, посылая сигналы в мозг. Складывается впечатление, что мы являемся заложниками у каких-то бактерий и попросту являемся для них умным домом.

Населяющие нас существа руководят нашими эмоциями и поступками. К таким выводам я пришел, перестав кормить патогенов и начав возвращать симбионтов. Одна популяция начала уменьшаться, а другая увеличиваться. Меня населяла большая разновидность едоков. Естественно при отказе от чего-то, какое-то время продолжаешь это хотеть. Мясо я перестал хотеть примерно через месяц. Возможно, за это время основная часть колонии мясоедов ликвидировалась. Я начал проводить разные аналогии. Примерно такое время продолжается пост, во время которого принято воздерживаться от мясных продуктов. Происходит чистка организма с годичной периодичностью. Это примерно как смена масла в автомобиле. Не поменяешь – начнет выходить из строя. Дольше дело обстояло с кашами и особенно выпечкой. Такие квартиранты не съезжают до года. Вроде бы все хорошо, пока не услышишь запах с какой-нибудь пекарни, и что-то срабатывает в мозгу. Начинает просыпаться ломка – условный голод. За этот год ел я в больших количествах, забывая фруктами все позы к голоду, посылаемые моими поселенцами. Очищение кишечника и организма в целом – очень инертный процесс. За время такой перестройки могут происходить вспышки агрессии. Иногда казалось, что весь мир ополчился против меня. Еще хуже, когда близкие вам люди не поддерживают вас, а наоборот всяческим образом укоряют. И тут опять нужно вспомнить, что не нужно расстраиваться абсолютно при любой жизненной ситуации. Это всего лишь игра. Мои близкие в этой ситуации просто являются приверженцами общепринятых устоев и правил. А как они создаются, мы уже рассмотрели. Винить родственников и друзей за их сформированные взгляды и вступать в дискуссии тем более не стоит. Ведь в споре не рождается истина, вопреки опять же сформированному общепринятому мнению, а лишь каждая из сторон пытается отстоять свое чувство значимости и самоутвердиться. Истина может родиться в конструктивном диалоге, где оппоненты уважают друг друга и являются экспертами обсуждаемой темы. Мы же повсеместно видим спорящих людей, вообще не понимающих сути проблематики тех вещей, о которых они говорят. Преобладает чувство собственной значимости, и полностью отсутствуют причинно-следственные связи. Как же себя вести при такой ситуации? Уже давно существует сформированная парадигма на этот счет. Влиять на окружающих вы можете своим примером. Это касается вообще всех аспектов нашей жизни. Во времена начинания моих экспериментов родители говорили мне: «Мы на тебя посмотрим через полгода». Прошло уже три года, за которые я ни разу не болел, а их состояние на традиционном питании и соответственно медикаментозном лечении после этого только ухудшается. Какие здесь нужны еще доказательства? Организм, привыкший получать из массы еды какие-то питательные вещества, не может

быстро перестроиться на что-то новое. А все перестройки, как правило, могут быть болезненными. У людей, которые начинают есть фрукты в больших количествах, может болеть живот. Клетчатка при прохождении желудочно-кишечного тракта начинает чистить шлаковые застоявшиеся массы. Скорее всего, она и вызывает такие боли. Бывают и аллергические реакции, которые всегда являются индикатором очистки организма. У меня при резком подъеме иногда кружилась голова. Высыхала до трещин кожа на руках. Вероятно, не хватало жиров. Я начал есть авокадо. Через некоторое время мононенасыщенные жирные кислоты данного фрукта нормализовали мою кожу. Этот фрукт должен быть мягким. У авокадо относительно долгое время переваривания, и ел я его отдельно от других фруктов.

Самым интересным из недостатков перехода на фрукторианство мне показалась эрозия зубной эмали. Цитрусовые размягчают зубную эмаль, после употребления которых следует пополоскать полость рта. Основной же причиной эрозии считается отсутствие в рационе животного белка. Якобы только в нем содержится железо и витамин B12. Каким же образом симбионтные микроорганизмы могут синтезировать эти недостающие компоненты? За ответом обратимся к природе. Оказывается, корова не питается травой. Ей она кормит живых существ, которые за пятнадцать минут после поступления травы по численности увеличиваются в два раза. Частью из них корова и кормится. Но мы не коровы. Нам ближе, к примеру, горилла. Я смотрел видео, где здоровый и сильный самец гориллы занимался копрофагией, то есть поедал свои экскременты. В природе, как известно, просто так ничего не бывает. Но для чего это нужно? Как у гориллы, так и у человека основная часть микрофлоры находится в толстом кишечнике, а максимальное впитывание питательных веществ осуществляется в тонком, который находится выше, по ходу движения пищи. При постоянном движении пищи и жидкости микрофлору смывает вниз, а для питания ею, она должна находиться в тонком кишечнике. Горилла механическим способом переносит полезных бактерий из толстого кишечника в тонкий кишечник. Если бы обезьяна прекратила есть и соответственно потреблять жидкость из сочных побегов, микроорганизмы сами бы размножились по всему кишечнику. Этого не происходит, так как у обезьян нет недостатка в еде. Мы можем поголодать некоторое время. Сухой голод – это решение вопроса. Тем более что воздержание на пару суток и голодом не является. Фрукторианец за это время даже не почувствует недостатка влаги. Многие, как и я практиковали десяти суточные сухие голодания. После нескольких еженедельных двухсуточных сухих голоданий я сдал кровь на анализ. Результат по железу и витамину B12 показал норму. Эрозия эмали дальше развиваться перестала.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.