

Наталия Белоусова



Как достичь бессмертия

Главный секрет жизни



Наталия Белоусова

**Как достичь бессмертия.
Главный секрет жизни**

«Издательские решения»

Белоусова Н. В.

Как достичь бессмертия. Главный секрет жизни /
Н. В. Белоусова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507743-1

Прожить 150, 200, 300 и более лет стройным, молодым и здоровым без всяких диет и изнурительных тренировок сейчас вполне реально, в чем Вы убедитесь, прочитав эту книгу. И главное — это совсем просто! Именно тот один фактор является главным условием и стройного тела, и отличного здоровья, и молодости, и практически бессмертия.

ISBN 978-5-00-507743-1

© Белоусова Н. В.
© Издательские решения

Содержание

КАК ДОСТИЧЬ БЕССМЕРТия	6
ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЖИЗНИ	6
ТЕЛО – РАЗУМ – ДУША	7
НЕМНОГО ИСТОРИИ И ФАКТОВ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как достичь бессмертия Главный секрет жизни

Наталья Викторовна Белоусова

© Наталья Викторовна Белоусова, 2019

ISBN 978-5-0050-7743-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК ДОСТИЧЬ БЕССМЕРТия

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЖИЗНИ

*«О теле нужно заботиться хотя бы
потому, чтобы Душе хотелось в нём жить».*

ТЕЛО – РАЗУМ – ДУША

Дорогие друзья!

Секрет действительно есть. Только это не совсем секретный секрет. О нем многие знают или слышали, но не знают, что этот маленький нюанс является главным условием не просто здоровья, он – главное условие жизни как таковой в физическом теле.

И если у вас хватит желаний и терпения соблюдать это главное условие, то вы вырастите и внуков, и правнуков, и праправнуков, а также и их детей, внуков, правнуков и праправнуков.

Это не фантастика, это действительно возможно. Ведь наши очень далекие предки жили не просто долго, а невообразимо долго – по много тысяч лет. И сейчас есть люди, которым по 600—700 и больше лет. Например, в своих интервью исследователь, ученый-биолог и писатель Шемшук В. А. говорит, что он лично общался с такими людьми. Они не выставляются напоказ, потому что окружающие не в состоянии поверить, что это в принципе возможно.

В этой книге собрана только практическая информация, взятая из исследований и из личного опыта людей. Цель этой книги – раскрыть Вам самый главный секрет всегда стройного тела, молодости, здоровья и долголетия и указать возможные пути к нему. А Вам останется только выбрать самый для Вас подходящий и комфортный. В книге также много интересных фактов, о которых Вы вряд ли слышали.

Уже доказано, что человек – это энтропийная система, и он способен обратить все процессы **ВСПЯТЬ**, в том числе болезни и возраст. И мне, честно говоря, не понятно, почему этот главный фактор жизни до сих пор остается в тени. А ведь это как раз то, что нам нужно.

Долголетие напрямую зависит от здоровья, а здоровье от типа питания. И если перестроить свой рацион и свое тело, то мечта о долгой и здоровой жизни вполне осуществима. Наше тело (или Ваше тело) придется обновить, и процесс этот должен быть осознанным и желательно комфортным. Любое насилие над собой и в принципе-то не приемлемо, а в плане здоровья особенно. Всё-таки мы у себя, любимых, одни.

Для начала советую прочесть внимательно всю книгу, потому как вы должны понимать, **ЧТО** Вы делаете, **ПОЧЕМУ** и **ЗАЧЕМ**. Ведь если вы твёрдо решите быть здоровым, стройным и прожить много лет, то необходимо будет всё время поддерживать в норме тот самый определяющий фактор жизни, о котором речь будет впереди. Это должно стать образом жизни.

Путей к здоровому и более-менее здоровому образу жизни много, найдётся и для тех, кто не захочет отказываться от традиционного питания. Сразу хочу сказать, что если Вы посчитаете, что пока ещё не готовы поддерживать постоянно главный фактор, отложите пока эту книгу. Я уверяю Вас, что если не сегодня, так завтра или послезавтра Вы обязательно к ней вернётесь.

Вы, несомненно, слышали такие мудрые поговорки, как «В здоровом теле – здоровый дух», «Мы есть то, что мы едим» и другие в таком же духе. И, как подтверждает практика, это истинная правда. Именно поэтому я назвала главу «ТЕЛО-РАЗУМ-ДУША», потому что эти три наши составляющие работают в одной связке.

Обобщая и анализируя практику приверженцев так называемого «живого» питания, я заметила такую закономерность: когда очищаешь и оздоравливаешь тело – начинают сами по себе очищаться разум (сознание) и душа, изменяется мышление, увеличивается скорость мысли, улучшается настроение, становишься спокойным и уравновешенным, появляется интерес к жизни, часто из-за изменения образа мыслей меняется даже профессиональная деятельность и, как следствие, судьба;

очищаешь разум – начинаешь видеть и понимать, что из чего вытекает, и начинаешь уже осознанно подходить к телу и душе;

очищаешь душу – и интуитивно вдруг начинаешь питаться тем, что приводит к оздоровлению тела и разума, отказываться от каких-то продуктов или вообще от еды. Просто больше

не можешь или категорически не хочешь делать то, что делал раньше, или есть то, что ел раньше.

Мы поговорим сначала о питании, поскольку оно имеет очень важное значение в этом вопросе, а затем дойдём и до сути, до главного секрета здоровья, молодости, стройности и вообще жизни.

Идея натурального, «живого» питания не нова, она из категории давно забытых старых. Сейчас, например, уже хорошо видна тенденция перехода на природное питание. Это стало даже в какой-то мере «модным». Я хочу Вам предложить самый простой из вариантов оздоровления и омоложения, т.е. начать с тела. Очистить, оздоровить, омолодить тело и дать ему долгую жизнь – это гораздо быстрее и проще, чем очистить сначала разум или душу. А в придачу к здоровому и молодому телу Вы бонусом получите более ясный разум и более чистую душу. В идеале, конечно, лучше развивать всё сразу, чтобы не получилось, как в басне И.А.Крылова про лебедя, рака и щуку.

На Тибете есть такое высказывание: «Какова пища – таков и ум. Каков ум – таковы и желания. Каковы желания – таковы и действия. Каковы действия – такая и судьба». Если Вы прочтёте до конца эту книгу и задумаетесь над этими словами, Вы и сами придёте к такому выводу.

Способов и диет для похудения превеликое множество, но почему-то далеко не все они работают, а если и работают, то это ненадолго. Значит, диетологи чего-то об организме всё же не знают. По секрету скажу, что в Московском институте правильного (!) питания примерно половина работающих там женщин имеют порой даже очень избыточный вес. Потому как их «правильное» питание вовсе не правильное.

К тому же надо учитывать силу слова. Под «диетой» у нас что понимают? Ограниченный режим питания, установленный врачом для больного. Посмотрите, какие слова: ограниченный (это значит, придётся себя ущемлять), режим (ограничение по времени приёма пищи и набору продуктов), установленный врачом (заметьте, не Вами), для больного (а не для здорового человека), похудение (а не стройность, это разные понятия). При таком подходе от одного слова «диета» уже неприятная дрожь по телу пробегает.

А натуральное здоровое питание – это полная свобода: Вы сами определяете, что и когда есть. Ключевой момент здесь – это сделать главный выбор. Либо в пользу здоровья, стройности, молодости и долголетия (и тогда исходить из этого), либо в пользу болезней, старости и ранней смерти. Выбирать Вам.

Ведь что такое наше питание? Это просто набор привычек, которые, как и любые привычки, можно поменять. Достаточно переделать настройки мозга, как в компьютере, изменить старые программы на новые, и вот Вы уже новый человек. И если Ваша зона комфорта не ограничивается любимым диваном и телевизором, то тогда можете читать дальше.

НЕМНОГО ИСТОРИИ И ФАКТОВ

Не буду сильно углубляться в историю, давайте возьмём прошлый век. В довоенное время в СССР полезное «живое» питание **ИЗУЧАЛОСЬ** в институте лечебного питания **И РЕКОМЕНДОВАЛОСЬ** нашими учёными-медиками для лечения болезней внутренних органов и даже «**при отучении алкоголиков от пьянства**», причём, без таблеток, только натуральное питание. Просто на природном питании происходит самое главное в этом вопросе – снимается зависимость от алкоголя, а также от табака и наркотиков. И **РЕЗУЛЬТАТЫ** таких исцелений были **ДОКУМЕНТАЛЬНО ПОДТВЕРЖДЕНЫ**. Такое питание даже предлагалось сделать массовым и повседневным.

Факт из истории: Гитлер, увлекавшийся мистикой и оккультизмом, в годы войны издал приказ не давать солдатам в пищу дрожжевой хлеб. Это его решение было основано на одном из знаний, полученных созданной им тайной организацией «Аненербе», изучавшей наследие предков (о вреде дрожжей писать не буду, найдёте при желании в интернете).

А в послевоенные годы информация о здоровом натуральном питании стала почему-то убираться из медицинских учебников, искажаться и подвергаться критике и нападкам. В 1953 году в СССР прогремело дело «врачей-убийц». Дело было сфабриковано на почве сионизма, но нас интересуют данные о якобы «неправильном» лечении руководящих и других работников, а «неправильное» лечение, оказывается, заключалось в лечении натуральной едой без лекарств.

Из показаний завотделом клиники лечебного питания Г.Л.Левина 23.04.1952 г.: «... Я признаю себя виновным в том, что... применял при лечении больных колитом, гепатитом и гипертонической болезнью порочную (?) методику, заключающуюся в изолированном назначении этой категории больных **ТОЛЬКО ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ** без сочетания его с рядом других весьма важных лечебных средств как лекарственных, так и физиотерапевтических...».

Оказывается, вылечить многие болезни, если не все, можно исключительно питанием. Лечебным питанием, коим является натуральное питание. В сложных случаях применяют дополнительный продукт, который только помогает ускорить процесс выздоровления. И продукт этот – обычная сода (это еще не тот самый секрет, речь о нем будет впереди).

И сейчас есть медики (правда, в основном в Германии, некоторые в Австрии и Америке, в интернете на YouTube есть интервью с врачом из Германии с переводом на русский язык), которые лечат рак за 2—16 недель в зависимости от стадии рака обычной содой (почему именно содой, я поясню ниже). А у нас все эти знания применяются только целителями.

Посмотрите на послевоенные поколения: каждое новое поколение болеет чаще и сильнее. Все болезни и сама смерть «помолодели», т.е. приходят всё более и более в раннем возрасте. И сейчас абсолютно здорового человека из тех, которые питаются обычной пищей, практически не найдёшь.

Официальной медицине лечить людей невыгодно, вернее, наоборот: как раз лечить им выгодно, но лечить так, чтобы человек никогда не выздоровел. Именно поэтому лечебное («живое») питание им невыгодно, ведь тогда вся медицинская, фармацевтическая и пищевая индустрии просто рухнут. Ни лекарства, ни врачи, ни та еда, которая годами лежит на складах и на полках супермаркетов, просто будут не нужны.

В 2013 году в Америке был опубликован отчёт о диспансерных наблюдениях медсестёр за здоровьем взрослых женщин, которые проводились в течение 35 лет (1976—2011 гг.) в рамках Гарвардского исследования **СВЯЗИ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**. Связь оказалась самая что ни на есть прямая. С момента начала исследования тысячи участвовавших умерли, но это позволило исследовать факторы, приводящие к смертности.

Вот основные моменты этого исследования.

Первое место в списке причин смерти заняли сердечно-сосудистые заболевания. А главным фактором, приводящим к этим болезням, оказался холестерин.

Холестерин, кому не известно, бывает «плохой» и «хороший». «Плохой» содержится **только в продуктах животного происхождения**. Он откладывается на внутреннем слое кровеносных сосудов, что приводит к хроническому воспалению сосудов (и это не даёт им расширяться), дыхательных органов, образованию атеросклеротических бляшек, инфаркту, раку, диабету и другим болезням. При этом примерно у половины умерших уровень холестерина в крови был в пределах установленной нормы (?).

Учёные пришли к выводу, что нормы не соответствуют тому уровню, который должен быть в здоровом организме. Показатель, считающийся оптимальным, слишком высок.

«Хороший» холестерин, который необходим для нормальной работы тела, организм вырабатывает сам. Чтобы помочь в этом телу, достаточно давать ему небольшие физические нагрузки: зарядка, прогулки. Избыток холестерина в крови – это всегда «плохой» холестерин, сам организм лишнего ничего и никогда не вырабатывает.

Например, употребление всего 1 яйца в день или другой пищи, содержащей «плохой» холестерин (то есть животная пища), по степени укорачивания жизни равнозначно выкуриванию 5 сигарет в день в течение 15 лет.

Зато клетчатка, которая находится **только** в растительной пище, способна улучшать здоровье и продлевать жизнь. Например, 1 стакан овсянки каждый день продлевает жизнь так же, как и 4 часа лёгкого бега в неделю. Можно делать и то, и другое. Такой же эффект от 2 горстей орехов в неделю.

Употребление в пищу животных продуктов приводит к тому, что кровь переполняется бактериальными токсическими веществами – эндотоксинами, находящимися в животных продуктах. Эти токсины не уничтожаются ни желудочной кислотой, ни ферментами поджелудочной железы, ни при термической обработке. Даже кипячение мяса в течение нескольких часов не помогает от них избавиться. Животный жир, как выяснилось, играет значительную роль в этом процессе, усиливая всасывание этих токсинов из кишечника в кровь.

Продукты животного происхождения, даже когда они полностью сварены, немедленно вызывают воспаление кровеносных сосудов в силу их переполненности вызывающими воспаление бактериями.

Худшее мясо для лейкемии – рака крови – куриное. Курица – это и главный фактор ожирения (я только излагаю результаты исследования. Ну и, конечно, «ножки Буша» от нашей домашней курицы отличаются).

Чтобы предотвратить эти заболевания, есть два пути:

- 1) таблетки, снижающие уровень холестерина в крови, и
- 2) питание растительной пищей.

Можно, конечно, выбрать таблетки, но этот путь содержит «подводные камни» – это побочные эффекты лекарств, приводящие к рассеянности, потере памяти, диабету, потому что вместе с «плохим» холестерином убирается и «хороший», который просто необходим организму. То есть меньше инфаркта, но больше диабета.

Зато второй путь может устранить и последствия инфаркта, и диабет, а заодно попутно и все остальные болезни.

В исследовании приводятся такие факты.

Три фактора, вызывающие почечную недостаточность: животный белок, жир животного происхождения и животный холестерин.

Растительные же белки и жиры улучшают работу почек **ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ**.

Растительная диета полностью нормализует давление **ЗА 10 ДНЕЙ**.

На растительной пище **НЕ БЫВАЕТ** избыточного веса.

На растительной пище **УХОДИТ** даже **КАТАРАКТА**.

Растительная пища не только приостанавливает развитие любых болезней, но и **ОБРАЩАЕТ** их **ВСПЯТЬ** (!).

На растительной пище повышается настроение, так как растения содержат гормон счастья серотонин. Особенно много его в помидорах, сливах, киви, бананах, ананасах.

На питании фруктами и зеленью **УЛУЧШАЕТСЯ** даже **ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ**.

Спорт, несомненно, помогает бороться с болезнями, но в этом вопросе даже он не может сравниться с растительной пищей. Способность противостоять болезням у организма, питающегося растительной пищей и совершающего всего лишь пешие прогулки, в несколько раз выше способности организма, питающегося обычной пищей и ежедневно тренирующегося не меньше часа.

Исследование это очень объёмное, за 35 лет накопилось очень много фактов, все их здесь не приведёшь, поэтому здесь приведены только основные выводы.

Процесс полного очищения и оздоровления организма (одного без другого не бывает, чем организм чище, тем он здоровее), конечно, не мгновенный, может занимать, в зависимости от Вашего прежнего режима питания и состояния Вашего здоровья, от 6 до 12 месяцев, а в тяжёлых случаях и того больше. По другому и быть не может, ведь если десятки лет изо дня в день Вы его захламляли чем ни попадя, вот и приходится ему тратить на уборку «территории» столько времени.

А вот постройнеть – это запросто, это уже за первый месяц, а если вес очень большой, то за 2-3-4 месяца.

При переходе на здоровое питание можно предварительно очиститься, но даже если этого не делать, то на здоровом питании очищение всё равно произойдёт, просто это займёт больше времени и может сопровождаться стремительной потерей веса и не совсем приятными симптомами. А в предварительно очищенном организме снижение веса идёт более гармонично и до того момента, пока тело не примет свой нормальный вес.

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.