

## ВЛИЯНИЕ МИКРОФЛОРЫ НА СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

**Ф**изиологическое состояние организма и настроение полностью взаимосвязаны. Материя — это программы сознания, и поэтому любая физиология — это психология. Чистота клеток организма влияет на качество жизни и исполнение желаний. У некоторых начинающих сыроедов всплывают в голове неприятные вещи, иногда ужасные. Появляются немотивированные страхи. Иногда кажется, будто кто-то присутствует рядом, какое-то существо, жуткое и необъяснимое. Если поест варенку, пугающее состояние уходит, человек успокаивается.

Дело в том, что это существо — не миф, а реальность. Не удивляйтесь, но внутри организма человека живет большое животное, состоящее из бактерий, дрожжевых и слизистых грибков, паразитов, имеющее коллективное сознание. На сыроедении это существо страдает от нехватки гниющей вареной и животной пищи. Тело — это его дом.

Сознание этого существа старается манипулировать человеком, его поведением, напугать, чтобы он дрогнул

и разочаровался в сыроедении. Это настоящая война с самим собой, потому что существо это — часть самого человека, его низшее «я», которое он сам в себе вырастил. Патогенный разум стремится завладеть телом и сознанием полностью.

Патогенная сущность имеет довольно развитый коллективный ум, который направлен на добывание пищи и зоны комфорта. Поэтому человек, пораженный чересчур развитой микрофауной, не способен исполнять свои истинные желания. Он исполняет желания низшего «я». Например, лежит на диване перед телевизором с тарелкой бутербродов на животе вместо того, чтобы пойти на пробежку. Паразиту пробежка не нужна, потому что она разгоняет кровь и повышает иммунитет, вследствие чего у организма появляются силы отторгнуть все чужеродное.

Если вы мечтаете о море и путешествиях, умудренное жизненным опытом «животное» сделает все, чтобы вы оставались в зоне его комфорта. Море, солнце, свежий воздух и открытая кожа повышают иммунитет. А ему этого не нужно. Оно хочет, чтобы вы были полубольны и малоэнергичны. Так вами легче управлять. Если вы все же добрались до экзотических мест, оно заставит вас «налопаться» жирной экзотической пищи, выпить пива и свалиться в удобном месте. Какое там море или горы. Быть бы живу.

Решение проблемы простое — не убегать от трудностей, а шаг за шагом идти им навстречу. Постепенно на сыроедении и малоедении «патогены» перестают размножаться, умирают, и их тела выводятся наружу. Но всегда остается какой-то незначительный процент, впадающий в неактивное состояние и активизирующийся в благоприятный момент, например, если сыроед съест что-нибудь вареное, жареное, молочное и т. д., в общем, то, что гниет и бродит. Праздник живота заканчивается «сексуальной оргией» — лихорадочным размножением бактерий, грибов, паразитов. Поэтому после срыва всегда хочется сорваться еще и еще. Коллективное сознание патогенной сущности просит кушать.

Чтобы преодолеть трудности и победить, не нужно слишком зацикливаться и воспринимать все трагически. Все это игры разума, чтобы было весело и интересно жить, преодолевая препятствия и добиваясь победы. *«То, что вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет вами»* (Конфуций).



## НЕ В СВОЕМ УМЕ

**Д**ревнее значение выражения «Не в своем уме»: человек подвержен сильному влиянию сущности патогенной микрофауны. Есть еще влияние ложного «я», но об этом будет подробно рассказано в другой книге. Обычно в теле живет много разновидностей микрофауны. Все эти колонии бактерий, грибов, паразитов формируют собственные иерархии, правила поведения, «внешнюю политику», отношения с соседними «колониями-государствами». Они могут конкурировать между собой, вытеснять друг друга, драться за лучшие места в еще относительно здоровых органах и клетках тела. Из-за патогенной микрофауны человек много ест и живет в тупом ограниченном состоянии неосознанности.

Из моего личного опыта могу сказать следующее: необходимо как можно чаще погружать внимание внутрь и как можно меньше отвлекаться от здесь и сейчас. Тогда проще наладить контакт со своими клеточками и дисциплинировать патогенную сущность. Нужно стать непререкаемым авторитетом для своего низшего «я». Выращивание микрофауны в теле человека происходит только по воле самого человека, за исключением детского возраста, когда нам навязывается нашими родителями определенный образ питания. Но в зрелом возрасте ничего не поздно исправить.

Патогенное влияние заставляет человека много есть, мало двигаться, целыми днями смотреть ТВ и не думать о ЗОЖ. Чтобы приобрести новую полезную привычку, пишите и правой, и левой руками перед сном нужную фразу в течение 40 дней. Например: «Я ем через день». Или: «Каждое утро я выхожу на пробежку». Или: «Я ем только фрукты». Обе руки должны быть задействованы, потому что связаны с двумя полушариями мозга и клетками обеих сторон тела. Фразы являются также командами и для патогенов. Им трудно сопротивляться, они постепенно сдаются под напором воли высшего «Я». Но для этого необходима регулярность и длительность занятий. Для чего нужно писать именно перед сном? Чтобы положительные установки были последним впечатлением в момент засыпания, когда клетки тела и «патогенка» находятся в расслабленном состоянии.

Патогенное влияние заставляет человека много есть, мало двигаться, целыми днями смотреть ТВ и не думать о ЗОЖ. Чтобы приобрести новую полезную привычку, пишите и правой, и левой руками перед сном нужную фразу в течение 40 дней.

Хочу поделиться очень важной для очищения организма мерой — пробежки или быстрые танцы на свежем воздухе. Во время движения дыхание учащается и клетки тела насыщаются свежим воздухом, которого боится патогенная микрофауна. Вместе с каждым выдохом вылетают наружу бактерии и микробиоты. К тому же сотрясение способствует откреплению мельчайших паразитов от тканей организма. Кровь разгоняется и смывает их с насыщенного места, постепенно подталкивая в канализацию — лимфатические протоки, а из них — в кишечник. Я нарисовала приблизительную упрощенную картину, чтобы было понятно, как все происходит. За одну короткую пробежку «сущность» значительно слабеет.

Приведу такой пример. Деревянный дом, когда не проветривается, гниет. А когда открыты все окна и двери, гниение прекращается. Если бегать

трудно, надо часто гулять и дышать свежим воздухом. А еще мне нравится дыхательная гимнастика Стрельниковой, которая повышает иммунитет и освобождает тело от блоков ложного «я». А еще я люблю на солнышке ходить голышом. Солнечные лучи проникают сквозь клетки кожи в глубь организма и помогают ему бороться с чрезмерным разрастанием «патогенки». Не любит плесень размножаться в солнечных лучах. Ей нравится темнота, тухлая теплая влажность, отсутствие свежего воздуха и малоподвижность.



## БЕС ЧРЕВОУГОДИЯ

**Я** заметила, как сильно человек меняется в течение жизни в худшую сторону не только физически, но и психологически. Причин две. Первая — уплотнение ложного «я». Вторая — усиление и увеличение патогенной микрофауны. С каждым годом тело этой сущности растет и уплотняется. И вот она уже живет везде — в ЖКТ, в мышцах, в мозгах, в костях. И особенно — в лимфатической системе. Существует такая гипотеза, что вся лимфатическая система — это «костяк» патогенной сущности. Недаром в медицинских учебных заведениях лимфатическую систему практически не изучают. Если копнуть эту тему, то вскрыются причины всех заболеваний, а «кому-то» это очень нежелательно.

Однажды я ездила в гости к подруге, которую не видела 14 лет. Она совершенно неузнаваемо изменилась. В молодости была жизнерадостной, интересовалась ЗОЖ, старалась вести правильный образ жизни. Постепенно к 50 годам ее разум стал менее осознанным, ничего неинтересно, полнейший пессимизм и психологическая подготовка к смерти. Единственная «радость» в жизни — еда.

Я никогда не любила готовить и долго не могла этому научиться. Поэтому мои дети не переедали, ходили вечно с пустыми животами. Я интуитивно никогда не покупала конфеты,

газировку, чипсы. Лакомством считала фрукты. Теперь понимаю, что была права: именно пустой желудок является самым надежным защитником иммунитета.

Во мне тоже есть патогенная сущность, и она тоже, возможно, растет и завладевает сознанием. Особенно я почувствовала это после поездки в дом отдыха. Почти все отдыхающие были пожилыми людьми. Кормили пять раз в день. Еда была обильной и очень вкусной. Обед состоял из четырех блюд. Моя микрофауна за две недели откормилась, выросла, преодолела критическую массу и взяла верх над моим аппетитом. Раньше я никогда не передала, но в окружении людей, пораженных крайней степенью чревоугодия, моей аскетичной энергетике не хватило. Я поглощала еду вместе со всеми в таких количествах, которые раньше и представить себе не могла. Вот что значит массовый психоз. Тело мое стало пухлым, а разум — сонным и неповоротливым. Собрав последние остатки воли, я уехала домой с твердым намерением привести себя в былой порядок.

Около семи лет с переменным успехом я одерживаю победу над сущностью, которую так неосмотрительно вырастила в своем организме. Жестокая булимия, которая привязалась ко мне в пансионате, постепенно ослабевает и отступает. Особенно мне помогает питание через день. На 36 часов сущность погружается в спячку, так как ничего другого ей не остается. Академик Павлов проводил опыты над собаками и заметил, что если подразнить собаку едой, но не дать поесть, то она засыпает. Так и с «патогенкой» происходит, ведь это тоже животные.

Бактерии микрофауны и микроскопические кусочки слизи постоянно вылетают изо рта и носа с выдыхаемым углекислым газом, из заднего прохода, из пор кожи. Из-за этого в непроветриваемом помещении «спертый воздух». После сна утром нужно принимать душ,

Вменно пустой  
желудок является  
самым надежным  
защитником  
иммунитета.



смывать подсохшие чешуйки слизи и отмершие клетки кожи, чтобы кожа могла дышать, ведь это тоже дыхательный орган.


Если вы купили или получили в наследство жилье, в котором умер больной старый человек, наверняка там все пропитано духом патогенной микрофауны. Советую все выбросить или как следует отмыть, или — еще лучше — сделать ремонт. Есть такой церковный обряд — освящение помещения. Я не верю в его действенность, но недавно вспомнила, откуда он взялся. Из древнего комплекса бессмертия Яго. Сейчас священник брызгает по углам «святой» водой, а раньше просто проветривали помещение, промывали потолки, стены и пол горячей водой с душистыми травами. Сейчас читают молитвы, а раньше пели заклинания. Не помню дословно, но смысл примерно такой: «Солнце, освети дом своими лучами, изгони всякую нечисть. Ветер, выдуй бесов. Водича, смой всех лярвищ». При этом открывали все окна и двери. Зря люди так боятся сквозняков, ведь это благо. Простуда — это не болезнь, а очищение. Повышается иммунитет, слизистый грибок исторгается: начинает вытекать в виде соплей и отхаркиваний. Микрочастицы слизи выкашливаются из легких.

Почему именно 70–90 лет является рубежом между жизнью и смертью? Потому что микрофауна в теле человека развивается, как в инкубаторе, превращаясь в плотный эгрегор. И ей требуется для этого примерно 70–90 лет. Раньше еда была более здоровой, люди не переедали, толстяков было мало, и критическая масса микрофауны набиралась медленнее. Продолжительность жизни еще в позапрошлом веке была в среднем 100–150 лет. К сожалению, этот факт тщательно скрывается. Если смотреть в глубь веков, то продолжительность жизни увеличивается до тысячи лет и больше. Было время, когда в древности хоронили (от слова «хранили») трупы в склепах, пещерах и пирамидах, потому что мертвые зачастую оживали. Потом такие воскрешения стали редкостью, трупы начали сжигать или закапывать в землю. Человек умирает не от старости, а от отравления фекалиями патогенной

сущности. Тело лежит в гробу, а бактерии, грибки и паразиты его доедают, а потом и сами погибают. Человек может жить очень долго, вплоть до бессмертия, если он не является инкубатором для патогенной сущности. И если его ложное «я» не уплотняется до «окаменения».

**— Ольга, добрый день! Может ли «патогенка» так завладеть человеком, что, как только проснулся, так добрый и ласковый, а потом поел всякого вредного из питания — и совсем другой становится, даже хамоватый немного без явных причин, чтобы нагрубить?**

— Так оно и есть. Утром, пока «патогенка» еще толком не проснулась, человек — как ангел.



## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ГОЛОДАНИЕМ

**П**ри голодании организм избавляется от ненужных и поврежденных клеток, шлаков, токсинов и жировых отложений. Регулярный отказ от пищи обновляет иммунную систему, даже у пожилых людей. После голоданий стволовые клетки начинают размножаться в большом количестве и омолаживают организм. Фактически больные и пожилые люди при помощи регулярных очистительных голоданий получают совершенно новую иммунную систему.

При голодании количество лейкоцитов в крови уменьшается. Когда же люди снова начинают принимать обычную пищу, появляются новые белые кровяные клетки. Откуда они берутся? Арнольд Эрет утверждает, что на самом деле это клетки слизистого грибка, загрязняющие кровь. Об этом говорили многие исследователи, но... были отвергнуты официальной медициной. И тем не менее доказать их правоту очень просто. Во время голоданий и сыроедения количество лейкоцитов уменьшается, кровь очищается, и болезни отступают. Таким образом можно вылечить лейкоцитоз, рак, диабет и многие другие заболевания.

Моя знакомая по имени Тамара в течение 3,5 года питается строго через день. Ей сейчас 65 лет, выглядит

прекрасно — стройная, как девочка, глаза ясные. Чистота белков глаз говорит о чистоте кишечника. О сыроедении она не знает, питается обычно, только мясо не ест. Регулярность отдыха от пищи помогает организму очищаться от шлаков.

Многим легче постоянно питаться через день или через два, чем проводить длительные голодания или есть только фрукты. В таком случае надо постепенно приобрести новую полезную привычку есть через день. Это будет редкоедение.

Голодание раньше называли постом — без воды, на воде или других жидкостях, например, соке или травяном чае. Но мне проще поститься только на воде или совсем без воды. В таком редком питании есть смысл и для тех, кто хочет попробовать «на ощупь», что такое жизнь без еды, то есть «правоедение». Постепенно количество постов можно увеличивать и кушать, к примеру, один раз в 10 дней.

Что делать тем, кто не может «соскочить» с блюдомании, но очень хочет стать стройным и здоровым? Иногда легче питаться через день или через два, чем сыроедить. Надо составить график и строго придерживаться его, программируя себя на редкоедение. В древности таких редкоедов было много, особенно среди отшельников.

Посты сейчас в церкви отличаются от тех, что были 200 лет назад. Постом считалось полное неедение. Постепенно добавили овощи после захода солнца, потом вареную еду, потом разрешили есть днем, но без хлеба и животной пищи. И со временем строгость поста превратилась в то, что мы имеем в настоящее время.

Однажды я провела эксперимент: в течение двух месяцев питалась через день. Мне понравился такой режим. Скажу честно, чистое СЕ получается нечасто и недолго. В основном не больше двух месяцев раз в полгода. На СЕ я сильно переедаю,

Что делать тем, кто не может «соскочить» с блюдомании, но очень хочет стать стройным и здоровым? Иногда легче питаться через день или через два, чем сыроедить.

поэтому решила попробовать есть через день. Не есть 40 часов подряд мне нравится больше, чем все время непрерывно «точить» фрукты и салаты. С вечера настраиваешься на неедение, и на следующий день эта программа работает, микрофауна спит и не тревожит, особенно после клизмы.

Кушать через день и даже через два я пробовала много раз. Сначала трудно, потом входит в привычку. «Патогенка» — это «домашнее животное», которое хочет есть. Но ее можно надрессировать есть мало. Она перестает паниковать, если уговорить подождать денек-другой. И потихоньку смывать ее клизмой. Пусть «животинка» будет маленькая, послушная и не прожорливая. Глядишь, и перетечет вся в унитаз.

Голод полезен не только людям, но и животным. Кот у меня однажды начал чихать и кашлять, сопли текли, глазки гноились. Но это не простуда, а избыток слизи. Много ел потому что. После голодовок все прошло. Веселый стал, игривый.

После двухмесячного эксперимента питания через день я перешла к следующему — через два дня. Немного похудела, но вес был в норме. Я никогда не взвешиваюсь, поэтому не знаю свой точный вес. Во время неедения энергии было больше, чем когда ела, а спала намного меньше. Бегать было легче, зарядку делать тоже. Из варенки ела в основном ржаные лепешки с чаем из трав с медом и овощное рагу из картошки, тыквы, капусты. Порции уменьшились. Из фруктов — апельсины, мандарины, яблоки и еще — помидоры.

Клизмы делала реже, только после еды вечером и на следующий день утром. Выходило все, что наела накануне. Каждый раз по два дня жила с пустым ЖКТ. Он у меня отдыхал, «балдел» от счастья и передавал мне свое хорошее настроение. Голод всегда быстро проходит, если его перетерпеть и запить водой.

Состояние сознания изменилось: стало спокойнее, умиротвореннее, добродушнее. Появилось больше любви к своему организму и желания гулять на свежем воздухе. Когда

общалась с людьми, совсем не тянуло им что-то навязывать и доказывать про ЗОЖ. Даже в том случае, если они жаловались на свое здоровье. Если не спрашивали, я просто молчала и сочувствовала. В общем, мудрости прибавилось и уменьшилось сопротивление реальности. Я стала принимать ее в том виде, в котором она существует. После окончания эксперимента это состояние во мне осталось, так как закрепилось на клеточном уровне.

Иногда я получаю сообщения от читателей о том, что после голоданий наступает ужасный жор. Вот, к примеру, одна женщина была год на СЕ, а потом решила, что пора почистить организм с помощью голода. Отголодала 12 дней и сорвалась на все, что только можно засунуть в рот, и вареное, и мясное. Около месяца мучилась булимией и болями в животе. Потом с помощью содовых клизм и питья соды уменьшила аппетит и, наконец, вернулась на СЕ. Теперь с ужасом вспоминает о том, что с ней было.

Конечно, у многих длительные голодания проходят легко и без последствий, но бывают и вот такие «катаклизмы». Я думаю, что если кушать редко, через день-два-три, и длительно постепенно приучать себя к этому, это лучше, чем внезапные длительные голодания.

Во время голодных дней «патогенка» засыпает. Это защитная реакция на голод. И привыкает постепенно спать все дольше. И уменьшается в размере. Размножаться не успевает. Только поест, допустим, раз в три дня, на радостях начинает размножаться, и тут же посреди бала клизма смывает новое поколение снизу, а питье ощелачивающей жидкости — сверху.

— Оля, привет. Сегодня у меня сухое голодание. И мысли такие ясные стали. И так захотелось почувствовать себя чистым сознанием, бесполом существом, непривязанным ни к кому и ни к чему. И такое тепло от этого разлилось внутри и счастье!

— Рада за тебя. Еда бродит внутри, и образуется алкоголь. Мы все как пьяные. А на голоде происходит отрезвление и просветление.

— Пару лет назад осенило, откуда тяга к выпечке, к сладкому, этому корму для бродильной микрофлоры. Тяга к спиртному! Хотя и не пьем. Но внутренний спирт-завод работает!

— Юрий, так на фруктизме и бродит больше всего, и постоянно пьяный.

— Чтобы фрукты забродили, их надо кушать после мучного, сахарного или молочного. А так они забродить не успевают — вылетают в унитаз.

— Сейчас существует огромное множество различных образов питания, но все единодушны в одном — есть надо очень мало и жить впроголодь.

— Анна, да, жить впроголодь — главное условие здоровья и долголетия. Но это привычка, которую надо в себе воспитывать постепенно, малозаметно. Иначе — срывы.

— А я так хотела сразу, не получилось. Сейчас решила день через день, мечтаю уйти в длительное голодание, но не выдерживаю, возможно, не те обстоятельства — маленькие дети, много забот, — а хочется в лес и не суетиться.

— Ой, как же впроголодь-то, человеку все равно нужно питаться. Много раз замечал, что если раздражаюсь или печалюсь, кушать больше охота становится, слишком энергозатратные эмоции это. А вот в деревне на свежем воздухе вдали от шума, суеты и стресса ем меньше.

— Фома, это привычка, но не потребность. У меня на пустой желудок настроение лучше, а когда много ем, тревожность появляется.

— Ольга, значит, вы очень гармоничный человек, рад очень за вас. На фотографии прям позитив передается, глаза добрые у вас. Вдохновляете! Благодарю!

— Приветик, Оль. А я вот вспоминаю, ела один раз в сутки, и волосы не вылезали, и зубы не разрушались.

Я просто не хотела есть и не ела. Хочу сейчас опять начать есть один раз в день.

— Ольга, скажите, пожалуйста, ваша знакомая голодает насухо или просто на воде?

— Марина, воду она пьет, если хочется. Но обычно не хочется.

— Мне вот тоже проще на сухом входить, а потом можно и на воду переходить — если на длительное голодание.

— Ольга, а ведь вода помогает быстрее шлаки выводить! Мне кажется сухое голодание эффект дает только через сутки после водного. Или если человек хочет похудеть.

— Ярослава, почему-то, наоборот, на сухом голоде слизь выводится быстрее.

— По поводу лейкоцитов можно подробнее? Они же защищают от вирусов и прочих инородных, как они могут быть загрязнителями?

— Любовь, исследования ученых прикрыты... тех, кто доказал, что лейкоциты — это куски слизистого грибка и образуются от вареной и животной пищи. И Эрет об этом писал.

— Любовь, мне попадалась информация, что лимфоциты — это трихомонадная жизнедеятельность.

— Ирина, все верно. Трихомонад — это грибок, разновидность плесени. Кровь загнивает от излишков пищевых отходов.