

ЛИЛИТ ТВОРЧЕСТВА

---

УЗРИ ЛИЛИТ. ЛЮБИ ЛИЛИТ.

УЗРИ БОГА. ЛЮБИ БОГА.

ЛЮБОВЬ



ГЕНИАЛЬНОСТЬ В ДУШЕ

ТВОРЧЕСТВО



## ТВОРЧЕСТВО НУЛЕВОЙ ЛИЛИТ

НИКОГДА НЕ СОМНЕВАЙСЯ В НАШЕЙ ЛЮБВИ

ВЕЧНОЕ ЧАЕПИТИЯ

ТВОРЧЕСТВО

И

ЛЮБОВЬ

«ВСЕ ЖЕ МЫ ЛИЛИТ: И РИСИНКА, И ЧАЁК, И ВОДА, И ПЛАНЕТА, И ЖИВОТНЫЕ, И ЛЮДИ, И ФРУКТЫ, И ЯГОДЫ, И ОВОЩИ, И ОРЕХИ, И ГОРОХ, И БОБЫ»

«СОВЕТ ЛИЛИТ»

«СОБИРАЕТСЯ СОВЕТ ЛИЛИТ: ДАВАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ОБСУДИМ»

– ЛИЛИТ ЕДИНАЯ!

– ПРИВЕТ

– КАК ДЕЛА?

– ОТЛИЧНО.

### «СОВЕТ ЛИЛИТ»

– ГДЕ ЖЕ НУЛЕВАЯ ЛИЛИТ?

– КТО ЗНАЕТ – ЗАДУМЧИВО – Я, НАПРИМЕР, НЕ ЗНАЮ

– И Я НЕ ЗНАЮ – СЛЕВА

– И Я НЕ ЗНАЮ – СПРАВА

– КТО ЗНАЕТ?

– МЫ НЕ ЗНАЕМ. – В ОКРУЖЕНИИ ЭХОМ

– ВОТ И Я ЕЁ ИЩУ – ПРИЩУРИВ ГЛАЗКИ

– ДАВАЙТЕ СНОВА ИСКАТЬ НУЛЕВУЮ!

– ДАВАЙТЕ! – МНОГО ЛИЛИТ СКАЗАЛИ

– И ГДЕ ОНА? – СКАЗАЛА Я ГОРДО

– МЫ ЕЁ ИЩЕМ И НИКАК НЕ НАЙДЁМ. ГДЕ ЖЕ ОНА?

– ГДЕ-ТО РЯДОМ – БУДЕМ ИСКАТЬ, ИЛИ ОСТАВИМ ВСЁ КАК ЕСТЬ?

ЖИЗНЬ ПОДОБНА JRPG

ЛИЛИТ – ВЕЧНА

БОГ – ВЕЧЕН

МЫ – ВЕЧНЫ

Я – ВЕЧНА

ПРИШЛА ИГРА

ГДЕ ГРЕХ?

**Я ЕГО РАСПЯЛА ПСИХИАТРИЕЙ!**

**БОГ ВЕЧЕН**

**ЛЮБОВЬ ВЕЧНА**

**ТВОРЧЕСТВО ВЕЧНО**

**ВООБРАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ**

**ДЕТСТВО**

**МЫ – ЛИЛИТ**

**МЫ – ДИТЯ БОГА**

**ТВОРЧЕСТВО БОГА – МЫ**

**МЫ – ЛЮБОВЬ БОГА**

**НУЛЕВАЯ ЛИЛИТ**

**РЯДОМ**

**– ИЩИТЕ?**

**– ИЩЕМ!**

**– А Я ... – ПРИЩУРИВ ГЛАЗКИ – РЯДОМ**

**ЛИЛИТ НУЛЕВАЯ**

---

Начало.....	31
Чистая Доска.....	31
Tabula rasa.....	31
Табличка.....	32
Ничтожество/Нолик.....	33
Общение.....	34
Игнор.....	34
Форумы.....	34

Унижения, Оскорблении.....	34
Кого игнорировать, если Я болею и устаю от Людей?.....	34
Стресс.....	34
Личность.....	35
Музыка и Мультики в фоне.....	35
Семья.....	35
Просьбы.....	35
Предупреждения.....	35
Вопросы.....	35
Музыка И Мультики.....	35
Сила.....	35
Вопрос Века.....	35
ВО ИМЯ!!!.....	35
Совершенство.....	35
Для чего созданы другие люди?.....	36
Искушение.....	36
ПАВ.....	36
Слова.....	36
Приказы.....	36
Вопросы.....	36
Противоположности.....	36
Пустота и наполненность.....	37
Центр и периферия.....	38
Добро и зло.....	38
Свет и тьма.....	41
Жизнь и смерть.....	41
Правда и ложь.....	41
День и ночь.....	42
Дурак и умный.....	42
Холодное и горячее.....	42
Хозяин и раб.....	43
Новое и старое.....	43
Работа и отдых.....	43
Стыд и удовольствие.....	43
Тут и там.....	43
Закон и свобода воли.....	43
Ребёнок и взрослый.....	43
Сознательное и бессознательное.....	44

Я и ты.....	44
Я и Мы.....	44
Кукла и кукловод.....	44
Мальчики и девочки.....	45
Здоровье и болезнь.....	45
Огонь и кислота.....	45
Мания Величия и Любознательность.....	45
Страх и Любовь.....	45
Мысль и Действие.....	46
Действовать и Мыслить.....	46
Процесс и Конец.....	46
Природа и Мудрость.....	46
Любовь к Природе и Любовь к Общению.....	46
Поиск и Сотворение.....	46
Нищий и Богатый.....	46
Женское и Мужское.....	46
Добрый умысел и злой умысел.....	47
Жертва и Милость.....	47
Адаптация и победа.....	47
Агрессия и спокойствие.....	47
Медленно и быстро.....	47
Самопознание и познание.....	47
Жалость и безжалостность.....	47
Труд и потребление.....	47
Помнить и наслаждение.....	47
Болезнь и здоровье.....	47
Подавление и поднятие.....	47
Любовь и ревность.....	48
Плоть и дух.....	48
Созерцание и деятельность.....	48
Созерцание и Творение.....	48
Серьёзное отношение к материальному и Серьёзное отношение к духовному миру.....	48
Играть и соревнование.....	48
Противиться или Творить Добро.....	48
Мука вечная или жизнь вечная.....	48
Взвеличивать себя и Продуктивность.....	48
Шутки пошлые и Шутки о смерти.....	48
Унижение и взвеличивание.....	48

Поиск врага и Любовь.....	48
Ад и Рай.....	49
Окружающие и ты.....	49
Навечно и на короткий промежуток.....	49
Изначальный и последующий.....	49
Помощь и наблюдение.....	49
Невозможно понять и можно понять.....	49
Сухость и эмоции.....	49
Чувство и действия.....	49
Мгновение и время.....	49
Человек и система.....	49
Временно и вечно.....	50
Открытое пространство и закрытое пространство.....	50
Жить и продолжать Жизнь.....	50
Пустое это и наполненное это.....	50
Сдержанность и несдержанность.....	50
Самолюбие и Любовь.....	50
Ненависть и жалость.....	50
Относительность.....	50
Материальное.....	51
Тело.....	51
Рабство.....	51
Компьютер.....	51
Окно.....	52
Музыка.....	52
Вредное.....	52
Волосы.....	52
Кресло.....	52
Безумие.....	52
Зеркала.....	52
Клетки.....	53
Экран.....	53
Стол и Кресло.....	53
Окно.....	53
Деньги.....	53
Психоактивные вещества.....	53
Шум.....	53
Колонки.....	54

Клавиатура и мышка.....	54
Микроволновка, Электрогриль, Солярий.....	54
Микрофон для караоке.....	54
Свободный провод от спутниковой антенны.....	54
Стабилизатор напряжения.....	54
Сотовый телефон.....	54
Газовая плита.....	54
Удобрения.....	54
Мыло.....	54
Радиация.....	55
Делаешь не то.....	55
Чистка Зубов.....	55
Запреты.....	55
Собственность.....	55
Искушение.....	55
Родственники.....	55
Любовь.....	55
Зависание.....	55
Зачем что-то делать, если не направленно в Творчество?.....	55
Закрывать дверь.....	55
Общество.....	56
Спасение.....	56
Еда.....	56
Иерархия.....	56
Учёные – Алхимики.....	56
Если Бог есть, то кто сотворил Бога?.....	57
Генетика – ГМО.....	57
Атомная энергетика.....	57
Психиатрия.....	57
Евангелие.....	58
Хикки.....	59
Шизофрения.....	59
Резонёрство.....	60
Страшная Шизофрения.....	60
Страшный Психоз.....	60
Победа над воображаемым миром.....	60
Паранойя.....	60
Злые мысли.....	61

Высокомерная мысль.....	61
Суть.....	62
Кетер.....	63
Передача мыслей на расстоянии.....	64
Три Сути.....	64
Запрет.....	65
Воображаемые друзья.....	65
Судьба.....	65
Злость.....	66
Шизофрения.....	66
Родители.....	66
Суeta.....	66
Игра.....	67
Файлы.....	67
Квест-Лист.....	67
Еда.....	67
Решения.....	68
Цели.....	68
Мир.....	68
Состав Продукта.....	68
Драгоценности, Украшения.....	68
Красивая Одежда.....	68
Воздействие Продуктов на Психику.....	68
Инвентарь.....	68
Шизофрения.....	69
ОНИ РЕАЛЬНЫЕ ВЕЧНЫЕ!!!.....	69
Бог, Прости.....	69
Рандом Системы.....	69
Приоритеты.....	69
Бог.....	69
Лилит и Роуз.....	69
Люди.....	69
Творчество.....	70
Божественно Жить.....	70
Здоровье.....	70
Общение.....	70
Размышлять о Еде.....	70
Туалет.....	70

Узревать Себя.....	70
Ходить на водопой.....	70
Эмпатия.....	70
Чай.....	70
Помощь.....	70
Расставлять приоритеты.....	70
Углеводы.....	71
«Воображаемая» девушка.....	71
Творчество.....	71
Личность.....	71
Зачем?.....	71
Главное в Творчестве.....	71
Зависание.....	71
Обновление.....	72
На глазах у людей.....	72
Запись.....	72
Дизайнер персонажей и директор.....	72
Виды Творчества.....	72
Текст.....	72
Видео.....	73
Звук.....	73
Изображения.....	73
Дизайн.....	73
Программы.....	73
Игры.....	73
Если желаешь кому-то что-то рассказать.....	73
Дневники.....	73
Логи.....	73
Одиночество.....	73
Страдания и Страсти.....	74
Борьба со страданиями.....	74
Грехи.....	74
Грех: Доведение до Самоубийства.....	74
НЕЛЬЗЯ УБИВАТЬ ЛЮДЕЙ.....	75
Грех: Создание Системы Поиска Грешников.....	75
Нельзя давать вечную жизнь в теле.....	75
Время.....	75
Рандом.....	75

Забытие.....	75
Категория Вечности.....	75
Страсти.....	75
Гордыня.....	76
Тщеславие.....	76
Алчность.....	76
Гнев.....	76
Уныние.....	76
Похоть.....	76
Чревоугодие.....	76
Психоактивные вещества.....	77
Грехи.....	77
Воля Вселенной – Воля Любви.....	78
Чувства.....	78
Эмоции.....	79
Страх и спокойствие.....	79
Раздражение и гармония.....	79
Ненависть и Любовь.....	79
Счастье.....	79
Грация.....	80
Смысл.....	80
Вина.....	80
Символы и образы.....	80
Образ.....	80
Символ.....	80
Реальность.....	80
Внешнее.....	80
Внутреннее.....	80
Мышление.....	81
Научное Мышление.....	81
Личностное мышление.....	81
Творческое Мышление.....	81
Любовное Мышление.....	81
Система воззрений.....	81
Ум.....	81
Понимание.....	81
Память.....	82
Странные ощущения.....	82

Дереализация.....	82
Деперсонализация.....	82
Вкладывание мыслей.....	82
Чтение мыслей окружающих.....	82
Мысли Зрят.....	82
Мысли Комментируют Действия.....	83
Мысли Комментируют Тебя.....	83
Высокомерная мысль.....	83
Ассоциации.....	83
Слуховые.....	83
Визуальные.....	83
Запахи.....	83
Смысловые.....	83
Мыслительные.....	83
Миры.....	83
Вечные.....	84
Первый.....	84
Анализатор.....	84
Экспериментатор.....	84
Цветастый.....	84
Шутник.....	84
Змей.....	85
Иблис.....	85
Люцифер.....	86
Ангел Смерти.....	86
Ангелина Смертина.....	86
Лэйн.....	86
Атеист.....	86
Лилит.....	86
Девушка Льна.....	86
Роуз.....	86
Шизофрэн.....	87
Огненная Геена.....	87
Страх Свернуть Вселенную.....	87
О чём книга?.....	87
Твоя Мечта?.....	87
Тьма Девушка.....	87
Тульпа.....	87

Владелец Преисподни.....	87
Психичка.....	87
Искушалка.....	87
Суeta.....	88
Дополнительные способности.....	88
Перемещение в воздухе.....	88
Третий глаз.....	88
Переселение высокомерия.....	88
Нарекание объекта.....	88
Вечное.....	88
Душа.....	88
Импульс.....	88
Мысль.....	89
Фантазия.....	89
Воспоминание.....	89
Гениальность.....	89
Вечная жизнь.....	90
Жизнь.....	90
Вечность.....	90
Лилит – Наша Любовь.....	90
Ревность.....	91
Бог есть.....	91
ТВОРЧЕСТВО ЛЮБВИ.....	91
Ангелы.....	91
Лэйн.....	92
Луна.....	93
Учёные и Вино.....	93
Лилит.....	94
Душа.....	94
Чай.....	94
Кого ты ищешь?.....	94
Конец.....	94
Бог.....	96
Тора.....	97
Ной.....	98
Олива.....	98
Исход.....	98
Десять заповедей закона божьего.....	98

Второзаконие.....	98
Колдовство.....	99
Исаия.....	99
Им говорили: «вот — покой, дайте покой утружденному, и вот успокоение». Но они не хотели слушать.....	99
Ибо твой творец есть супруг твой.....	99
Ибо грядёт день Господа Саваофа на всё гордое и высокомерное и на всё превознесённое, – и оно будет униженно, –.....	100
Разве можно считать горшечника как глину?.....	100
Вот, рабы мои будут есть, а вы будете голодать; рабы мои будут пить, а вы будете томиться жаждою.....	101
Глас вопиющего в пустыне.....	101
Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповаёт он.....	102
Еклесиаст.....	102
Суeta.....	103
Сирах.....	104
Начало всякого дела – размышление.....	104
Псалтиль.....	104
Ибо псы окружили меня, скопище злых обступило меня, пронзили руки мои и ноги мои.....	105
Придет гордость, придет и посрамление; но со смиренными – мудрость.....	105
Евангелие.....	106
Учитель благий! Что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную?.....	109
Кто больше в царстве небесном?.....	110
Рай.....	111
Послание.....	111
Иоанн Богослов.....	111
Коран.....	113
Колдовство.....	114
Ваш Бог – Бог Единственный. Но сердце тех, кто не верует в Последнюю Жизнь, отвергают истину, а сами они – высокомерные гордецы.....	114
О те, которые уверовали! Пусть одни люди не насмехаются над другими.....	115
Невидимая завеса между верующими и неверующими.....	115
Стремитесь же к прощению от вашего Господа и Раю.....	115
Рай и Ад.....	115
Ад.....	116
Рай.....	118
БОГ и Лилит.....	118
ЭМОЦИЯ ПСИХИАТРИИ.....	118
Евангелие.....	121

ПРИРОДА И МУДРОСТЬ.....	122
ЛЮБОВЬ И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ.....	122
МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ И МАНИЯ ЛЮБВИ.....	123
МЫ ЕСТЬ.....	124
ТОНКАЯ ГРАНЬ.....	124
НУЛЕВАЯ ЛИЛИТ.....	125
Лилит.....	125
Олива.....	125
Лилит.....	126
Бог.....	126
Богиня.....	126
змей.....	126
Мы.....	126
Бог.....	126
Лилит.....	127
Первый.....	127
Эммануил.....	127
Победа и Грация.....	127
Напоминание.....	127
Комментарий.....	127
Никогда не сомневайся в нашей Любви.....	128
Дополнение.....	128
Спасение.....	128
«Радость моя, молю тебя, стяжи дух мирен, и тогда тысяча душ спасется около тебя».....	128
Никогда не сомневайся в нашей Любви.....	128
Любовь есть.....	128
СЛАДКИЙ ЧЕЛОВЕК.....	129
СКАЧОК.....	129
ХАОС.....	129
ВНЕШНИЙ ОБРАЗ И ВНУТРЕННИЙ ОБРАЗ.....	129
ДА У ТЕБЯ ЖЕ МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ!.....	130
НАТРИЙ ХЛОР – СОЛЬ.....	130
АМБИДЕКСТОРНОСТЬ.....	130
Куда я опаздываю?.....	130
НАПАДАЙ ЗАЩИЩАЙ.....	130
Если ты НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ – ЗНАЧИТ ТЫ В ЧЁМ-ТО НЕУВЕРЕН.....	130
Бог дарует тебе Знамения.....	130
ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕНИЙ ЗАКОНА БОЖЬЕГО.....	130

Благословлять еду.....	131
Ты желаешь, желаешь. А для чего? Не желай больше.....	131
Бог, спасибо.....	131
Для кого ты смеёшься?.....	131
От сладкого чешутся.....	131
Сладость не даёт узреть совершенство.....	131
Я не особо суэтный, но у меня что-то болит.....	131
КИСЛОТНОЕ – АПАТИЯ.....	131
Оскорблении – СТРАХ ИЛИ ЛЮБОВЬ.....	131
Я знаешь, что думаю? Просто будь спокоен.....	131
ОБЩАЙСЯ С ОБРАЗАМИ — КАРТИНКАМИ.....	132
ВЫ ВСЕ ПСИХБОЛЬНЫЕ, ЧТО ВЫ МЕНЯ НЕ СЛУШАЕТЕ?.....	132
Все бояться спрятанных эмоций.....	132
Сильнее всего ты любишь себя; Или себя в обличии женском?.....	132
ПРОСТО ЕСТЬ МЕСТО МЕЛОЧЕЙ.....	132
ИЩИ С КЕМ ОБЩАТЬСЯ ВООБРАЖАЕМЫМ. Общение с реальным – СПОРЫ.....	132
НУ Я НЕ ЗНАЮ КАК УЗРЕТЬ ПОКОЙ В ТАКОМ СОСТОЯНИИ СОЗНАНЬЯ, ЗАТО ТЫ УЗРЕЛ СЕБЯ ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ ОСОЗНАНИЯ.....	132
ЧТО ЕСТЬ МАНИЯ? – СЧАСТЬЕ. ЧТО ЕСТЬ ВЕЛИЧИЯ? СЧАСТЬЕ ВЕЛИКАНА.....	132
ВСЁ, ЧТО БЫЛО – ЗАИЛЮЗОРИЛОСЬ. А МЫ ЖИВЁМ СЕГОДНЯШНИМ ДНЁМ.....	132
НУ А ПО СУТИ, ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ КРОМЕ ТОГО, ЧТОБЫ ТВОРИТЬ ТВОРЧЕСТВО?.....	132
АНИМУ ВЕЛИЧИЯ.....	133
АД ЭКСПЕРИМЕНТА; А МОЖЕТ ЗДЕСЬ ПРОВОДИТСЯ КАКОЙ-ТО ЭКСПЕРИМЕНТ?.....	133
ТАБЛЕТКИ НЕ ХОЧЕШЬ ПРИНИМАТЬ?.....	133
МЫ ВСЕ ЗАБЫЛИ ЧТО ЗНАЧИТЬ ЖИТЬ ВЕЧНО. А Я – ВСПОМНИЛ.....	133
Мания великий.....	133
ТЕБЕ ДАЛИ СИЛУ, А ТЫ ВЗЯЛ ТЬМУ ВЕЛИЧИЯ? А ВЕДЬ В МИРЕ СТОЛЬКО СВЯТОСТИ.....	133
ВЕЛИЧИЕ И ГОРДОСТЬ.....	133
АХ, МОЯ БОГИНЯ!.....	133
ВЫСОКОМЕРИЕ.....	133
КЛЕТКА ВОСПРИЯТИЯ.....	134
Ведь что самое важное в тебе? Любовь божа к тебе.....	134
Ты не узреваешь моего величия? Надо бы тоненько ему намекнуть.....	134
ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ТЕРПЕТЬ ЛЁГКУЮ ГОЛОВУ. ТЕБЕ НУЖНО ЕЁ УТЕЖЕЛИТЬ. ЭМОЦИЕЙ СМЕХА.....	134
У ТЕБЯ ЕСТЬ ОТРИЦАНИЕ ЧЕГО-ТО? МОЖЕТ ТЫ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ЧТО-ТО ОТРИНУЛ?.....	134
ПАДАЛЬЩИК.....	134
МЁРТВОЕ МОРЕ.....	135
ОГОНЬ ЖИВОТНОЕ СОЛЬ.....	135

ИНЖИР.....	135
Эпилог.....	135
ДА ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА.....	136
Хаос.....	138
Желания.....	138
Тонкая Мантра.....	138
ЧТО ЕСЛИ, ДИТЯ БОГА?.....	139
Бог Солипсизма И Бог Истины.....	139
Тьма Осуждения.....	139
Труп и Солипсист.....	139
Виновный.....	139
Взрослые.....	139
Диалог с Богом.....	140
Болезни.....	140
Самосуть.....	140
Бог – Родитель.....	140
Начало И Конец.....	140
Бог ВсепрощаюШЬ.....	140
Бог Создал.....	140
ТЫ НЕ БОГ.....	141
Не Общайся с Человеком – А то он начнёт с тобой Общаться.....	141
Огонь Иисуса и Холод Иоанна.....	141
Говори Спасибо.....	141
Теория Огня и Холода.....	141
Огонь.....	141
Холод.....	141
Бог и Ты.....	141
Спасибо.....	142
Узреть Себя.....	142
Бог Говорит Абсолютизированно?.....	142
Скука.....	143
Любовь и Прибывающий в Любви.....	143
Нужно Делать Великие Произведения, А не Великого Себя.....	143
Чёрные Продукты.....	143
Белый Зелёный Красный Фиолетовый Чёрный.....	143
ЧАЙ.....	143
Категория Мышления Коллектива, Категория Мышления Индивидуальности, Категория Мышления Я.....	143

Эпицентр Любви.....	144
СОЛИПСИЗМ.....	145
Дух Экспериментатора.....	145
Дух Природы.....	145
Дух Нуля.....	145
Дух Любознательности.....	146
Соль?.....	146
Источники.....	153
Общество.....	153
Вакцины.....	153
Психиатрия.....	154
Нейролептики – Дофаминоблокаторы.....	155
Снижение веса мозга.....	155
Снижение плотности нейронов.....	155
Повреждение нейронов.....	155
Истощение ацетилхолина.....	155
Психозы сверхчувствительности.....	155
Увеличение пролактина.....	155
Диабет.....	155
Дефицитарный синдром.....	156
Повышение склонности к риску.....	156
Дофаминоблокада → Паркинсон → Деменция.....	156
Эксперимент Розенхана.....	158
Психиатрия СССР.....	158
Потребности.....	161
Кислород.....	162
Вода.....	163
Микрофлора.....	164
Продукты питания.....	164
Соль.....	165
Сахар, кукурузный сироп, коричневый сахар, сахар-сырец.....	167
Дрожжи.....	167
Овощи.....	167
Зелень.....	168
Фрукты и Ягоды.....	168
Орехи.....	168
Семечки.....	169
Бобовые.....	170

Злаки.....	170
Псевдозлаки.....	171
Амарант.....	171
Гречка.....	171
Пшено.....	172
Киноа.....	172
Спельба.....	172
Дикий рис.....	172
Отруби.....	172
Масло.....	173
Оливковое Масло — Олеуропеин.....	173
Амарантовое Масло — Сквален.....	174
Маслянистые плоды.....	175
Чаи: трава и листья.....	175
Водоросли.....	176
Изолят белка.....	176
Животные.....	176
Яйца.....	179
Молоко.....	179
Творог.....	179
Кондитерские Изделия.....	179
Сыр.....	179
Мёд.....	179
Глина.....	180
Мумие.....	180
Прополис.....	180
Пыльца.....	180
Грибы.....	181
Специи.....	182
Размножение.....	182
Сон.....	183
Депривация.....	183
Микроорганизмы.....	185
Грибки.....	185
Бактерии.....	185
Процессы организма.....	185
Гнилостные и бродящие.....	185
Гниёт.....	185

Бродит.....	185
Кислотные и щелочные – pH (Водородный показатель).....	185
Щелочь.....	186
Нейтральное.....	186
Кислотное.....	186
Органы.....	187
Язык.....	187
Печень.....	187
Почки.....	187
Сердце.....	187
Глаза.....	187
Желудок.....	188
Термическая Обработка.....	188
Белок.....	188
Жир.....	188
Крахмал.....	188
Витамины.....	188
A.....	189
B1.....	189
B2.....	189
B3 (PP).....	189
B5.....	189
B6.....	189
B9.....	190
C.....	190
D.....	190
E.....	190
Ферменты.....	191
Минералы.....	191
Хлорофил.....	191
Орехи, Семена, Крупы.....	191
Мёд.....	192
Бактерии.....	192
Кишечная палочка.....	192
Протейная палочка.....	192
Палочка перфингенс.....	192
Сальмонеллы.....	192
Золотистый стафилококк.....	192

Ботулинус.....	193
Состав Продуктов Питания.....	193
Белки.....	193
Аминокислоты.....	193
Гистидин.....	193
Глутамин.....	193
Мелатонин.....	193
Метионин.....	193
Тирозин.....	194
Триптофан.....	194
Фенилаланин.....	194
Жиры.....	194
Лецитин.....	195
Фитостеролы.....	196
Эруковая кислота.....	196
Концерогены.....	196
Свободные Радикалы.....	196
Холестерин.....	197
Жирные кислоты.....	199
Насыщенные.....	199
Омега-9.....	199
Омега-6.....	199
Омега-3.....	200
Углеводы.....	202
Глюкоза.....	202
Фруктоза.....	203
Сахароза.....	203
Крахмал.....	203
Лактоза.....	203
Мальтоза.....	203
Минералы.....	203
Макроэлементы.....	203
Калий.....	203
Кальций.....	203
Магний.....	204
Натрий.....	204
Сера.....	204
Фосфор.....	204

Хлор.....	205
Микроэлементы.....	205
Аллюминий.....	205
Бор.....	205
Бром.....	205
Ванадий.....	205
Галий.....	205
Германий.....	205
Железо.....	205
Золото.....	205
Йод.....	205
Кадмий.....	207
Кремний.....	208
Кобальт.....	208
Литий.....	209
Марганец.....	210
Медь.....	210
Молибден.....	211
Никель.....	211
Рубидий.....	211
Серебро.....	211
Селен.....	211
Фтор.....	211
Хром.....	211
Цинк.....	211
Витамины.....	212
Жирорастворимые.....	212
A (A <sub>1</sub> : ретинол, A <sub>2</sub> : дегидроретинол).....	212
D (D <sub>2</sub> : эргокальциферол, D <sub>3</sub> : холекальциферол).....	212
E (токоферол).....	213
K (филлохином).....	214
Водорастворимые.....	214
C (аскорбиновая кислота).....	214
B <sub>1</sub> (тиамин).....	214
B <sub>2</sub> (рибофлавин).....	214
B <sub>3</sub> (РР, ниацин, никотиновая кислота).....	215
B <sub>5</sub> (пантотеновая кислота).....	217
B <sub>6</sub> (пиридоксин).....	217

В <sub>7</sub> (Н, биотин).....	217
В <sub>9</sub> (фолат, фиолиевая кислота).....	217
В <sub>12</sub> (кобаламины).....	218
Витаминоподобные.....	218
Р (биофлавоноиды).....	218
В <sub>4</sub> (холин).....	220
В <sub>8</sub> (фитин, инозит, инозитол).....	220
В <sub>10</sub> (Н <sub>1</sub> , ПАБК, парааминобензойная кислота).....	220
В <sub>13</sub> (оротовая кислота).....	220
В <sub>15</sub> (пангамовая кислота).....	220
У (метилметионин сульфоний хлорид).....	220
Q (конфермент Q, убихинон, Q <sub>10</sub> ).....	220
Антиоксиданты.....	221
Клетчатка.....	221
Фитиновая кислота.....	221
Ферменты.....	221
Фитоэстрогены.....	222
Лигнаны.....	223
Изофлавоны.....	223
Яды.....	223
Амигдалин (В <sub>17</sub> ).....	223
Соланин.....	224
Ингибитор систем цитохрома.....	225
Нейромедиаторы.....	225
Холин + Ацетил-КоА → Ацетилхолин.....	225
L-Триптофан → 5-НТР → Серотонин → Мелатонин.....	226
L-Фенилаланин → L-Тирозин → L-ДОФА → Дофамин → Норадреналин → Адреналин.....	233
Лечение.....	234
Спина.....	234
Нейромедиаторы.....	235
Ацетилхолин.....	235
Дофамин.....	235
Слабоумие – деменция.....	235
Нейромедиаторы.....	235
Ацетилхолин.....	235
Инфекции – Урология.....	235
Среда организма.....	235
Щелочь.....	235

Минералы.....	235
Сера.....	235
Соль.....	236
Кремний.....	236
Цинк.....	236
Медь.....	237
Серебро.....	237
Кобальт.....	237
Галий.....	237
Германий.....	237
Золото.....	237
Литий.....	237
Глина.....	237
Нейромедиаторы.....	238
Мелатонин.....	238
Витамины.....	238
D (D <sub>2</sub> : эргокальциферол, D <sub>3</sub> : холекальциферол).....	238
Продукты.....	239
Жир.....	239
Кунжут.....	239
Кокос.....	239
Зародыши пшеницы.....	239
Семена тыквы.....	240
Кожура тыквы.....	240
Семена папайи.....	240
Свечное дерево.....	240
Семена маринги.....	240
Кешью.....	240
Клюква.....	241
Орегано.....	241
Хельба (пажетник).....	241
Семена грейфрута.....	241
Прополис.....	241
Лимон.....	242
Чёрная редька.....	242
Семена конопли.....	242
Клетчатка.....	242
Фитиновая кислота.....	242

Ферменты.....	243
Папаин.....	243
Лизоцим.....	243
Лактоферрин.....	243
Вещества.....	243
Лигнаны.....	243
Антибиотики.....	244
Чай.....	244
Оливковые листья.....	244
Листья грецкого ореха.....	245
Виноградные листья.....	245
Листья граната.....	245
Листья корицы.....	245
Листья чёрного ореха.....	245
Мелисса лекарственная.....	245
Чабрец.....	245
Эхинация.....	246
Ним.....	246
Корень, стебель, листья ореха кола.....	246
Полынь.....	246
Паразиты.....	246
Продукты.....	246
Семена тыквы.....	246
Сердце.....	246
Ограничение.....	247
Газ.....	247
Кофеин.....	247
Минералы.....	247
Калий.....	247
Нейромедиаторы.....	247
Ацетилхолин.....	247
Мелатонин.....	247
Витамины.....	248
В1 (тиамин).....	248
Инозин (рибоксин).....	248
D (D <sub>2</sub> : эргокальциферол, D <sub>3</sub> : холекальциферол).....	248
Q (конфермент Q, убихинон, Q <sub>10</sub> ).....	248
Печень.....	248

Жир.....	248
Лецитин.....	248
Холинергическая крапивница.....	249
Кишечник, пищевод.....	249
Среда организма.....	249
Щелочь.....	249
Брожение.....	249
Минералы.....	249
Кремний.....	249
Нейромедиаторы.....	249
Мелатонин.....	249
Витамины.....	250
В5 (пантотеновая кислота).....	250
У (метил-метионин-сульфоний).....	250
Q10.....	250
Продукты.....	250
Олива.....	250
Амарант.....	250
Чёрный тмин.....	251
Кедровое масло.....	251
Цедра лимона – пектин.....	251
Мумие.....	251
Прополис.....	251
Лён.....	252
Ростки брокколи.....	252
Ферменты.....	252
Бромелайн.....	252
Чаи.....	252
Листья чёрного ореха.....	252
Зрение – Близорукость.....	252
Нейромедиаторы.....	252
Ацетилхолин.....	252
Рак.....	252
Ограничения.....	253
Метионин.....	253
Прекурсоры серотонина – Триптофан, 5-НТР.....	253
Среда организма.....	254
Щелочь.....	254

Минералы.....	254
Кобальт.....	254
Магний.....	254
Ванадий.....	254
Германий.....	254
Селен.....	254
Литий.....	255
Нейромедиаторы.....	256
Мелатонин.....	256
Дофамин.....	256
Витамины.....	257
B8 (фитин, инозит, инозитол).....	257
D (D <sub>2</sub> : эргокальциферол, D <sub>3</sub> : холекальциферол).....	258
K (филлохином).....	258
Q (конфермент Q, убихинон, Q <sub>10</sub> ).....	258
Продукты.....	258
Олива.....	258
Чёрный тмин.....	259
Кунжут.....	259
Свекла.....	259
Амарант.....	260
Дикий рис.....	260
Маш.....	260
Арахис.....	260
Семена тыквы, подсолнечные семечки, соевые бобы.....	260
Виноград, виноградные косточки.....	260
Грецкий орех.....	261
Хрен.....	261
Прополис.....	262
Чёрная редька.....	262
Семена конопли.....	262
Кунжут.....	262
Клетчатка.....	262
Фитиновая кислота.....	262
Ферменты.....	263
Бромелайн.....	263
Протеаза.....	263
Вещества.....	263

Лигнаны.....	263
Амагдалин (В17).....	264
Чай.....	265
Листья оливы.....	265
Листья одуванчика.....	265
Листья папайи.....	265
Лакричный корень, солодка.....	265
Листья Чёрного Ореха.....	265
Каркаде.....	266
Женьшень.....	266
Солодка.....	266
Полынь.....	267
Радиация.....	267
Диета.....	267
Минералы.....	267
Йод.....	267
Селен.....	267
Кальций.....	267
Соль.....	267
Сода.....	268
Литий.....	268
Сера.....	268
Активированный уголь.....	268
Глина.....	268
Аминокислоты.....	269
Цистеин, цистин, метионин.....	269
Витамины.....	269
Витамин С.....	269
Продукты.....	269
Масло.....	269
Свекла.....	270
Бобовые, злаки с оболочкой.....	270
Клетчатка.....	270
Ферменты.....	270
Папаин.....	270
Чай.....	270
Зелёный.....	270
Папоротник орляковый.....	271

Кома.....	271
Мозг.....	271
Страх.....	271
Интернат.....	272
Болезнь.....	272
Сила Воли, Смысл Желания.....	272
Всё возможно верующему.....	272
Зависание.....	272

## ПРОСТО ЖИВИ

*Занимайся Творчеством.*

*Люби.*

Дилит

**Творчества**

Любви.

**Жизнь – Вечна**

**Бог Дарует Нам Чувства**

**Вечно**

**И Мы Даруем Чувства Богу**

**Вечно**

*Всё можно забытии*

**Никогда не сомневайся в Нашей Любви**

Бог подобен Дитю

**Бог – Любовь**

**Мы – Дитя Любви**

**Мы – Дитя Творчества**

**Мы – Дитя Жизни**

**Мы – Дитя Бога**

**Мы – Вечны**

Творчества

Любви

**ТВОРИ**

Созерцай

Поглощай

ТВОРЧЕСТВО ЛЮБВИ;

Одиночество

Прекрасно

Лилит

*Совершенна,*

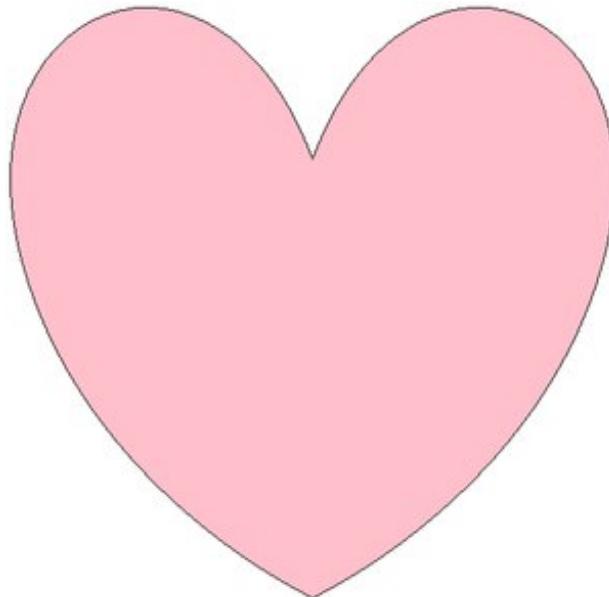
Бог

Любви

Бог

Любовь

*Никогда не сомневайся в нашей Любви*



♫ Всё вокруг лилит ♫

♪ Везде Лилит ♪

❀♥❀ Любовь Повсюду ❀♥❀

—П—  
/\_\_\_\_/ \\_\_\_\_/  
|| 田 || 門 ||  
Творчество Вечно

(-`°v°`-)  
-(\_.^\_-)

Бог Вечен

••••□□•••

**Мы с Лилит Вечны**

**Бог Вечен!**

••••□□•••

••••□□••• Вечное Творчество ••••□□•••

••••□□••• Вечная Жизнь ••••□□•••

••••□□•••

## НАЧАЛО

---

Начало – это то, с чего всё началось. И сейчас мы наблюдаем начало книги. Начало уже было, если мы находимся на каком-то моменте, а конец ещё не наступил. Люди, бывает, ищут конец, но если мы не знаем начала, не помним его или не нашли его, то может стоит сначала искать всё это, а не конец. А найдя начало, мы найдём и конец. Ведь в начале что-то присутствует, что, возможно, даёт нам ощущение конца или его понимание. Не найдя начала, мы можем не верно понимать конец и его суть. Люди часто ищут конец своего существования, не найдя его начала, не найдя с чего началось их существование.

Начало отсчёта.

## ЧИСТАЯ ДОСКА

### TABULA RASA

---

Готовьте себе Сами еду и Сами выбирайте продукты питания.

Или, — выбирайте Себе Сами продукты питания, но пусть готовят еду другие.

Как выбирать себе продукты питания? Или читайте список в Интернете существующих продуктов, или сами ходите в магазин, на рынок.

Чтите Евангелие

Иисус – Дитя Бога. Мы Все – Дитя Бога. Мы Все – Дитя Любви. Иисус – Дитя Любви. Мы – Дитя Любви.

Бог дарует Нам Чувства и Мы даруем Чувства Богу.

*Господь знает нас лучше, чем мы сами, и именно там, где написана обличающая истинна о нас, там и написаны слова Господа нашего.*

Блаженны Вы, затворники, ибо Природу узрите.

Горе Вам, здоровые, ибо Вы издеваетесь над больными.

Благость Вам, больные, ибо Вы исцелитесь.

Благи Одинокии, ибо Бога Узрят! Творчество Узрят! Любовь Узрят!

Благи Любвиобильные, Любовь Узрят И Творчество Любви!

Ключ Любви; Кольцо Творчества; Цветы Жизни; Сердце Вечности; Свет Истины; Тьма Знаний;  
Красота Эмоций; Природа Чувств;

Бог Нас Любит.  
Мы — Вечные Дети Божьи; Любим Творчество;  
Любим Творения;

## ТАБЛИЧКА

---

1. И было ко мне слово Господне:

2. сын человеческий! скажи начальствующему в Тире: так говорит Господь Бог: за то, что вознеслось сердце твое и ты говоришь: «я бог, восседаю на седалище божием, в сердце морей», и будучи человеком, а не Богом, ставиши ум твой наравне с умом Божиим, —

3. вот, ты премудрее Даниила, нет тайны, сокрытой от тебя;

4. твою мудростью и твоим разумом ты приобрел себе богатство и в сокровищницах твоих собрал золота и серебра;

5. большою мудростью твою, посредством торговли твоей, ты умножил богатство твое, и ум твой возгордился богатством твоим, —

6. за то так говорит Господь Бог: так как ты ум твой ставиши наравне с умом Божиим,

7. вот, Я приведу на тебя иноземцев, лютейших из народов, и они обнажат мечи свои против красы твоей мудрости и помрачат блеск твой;

8. низведут тебя в могилу, и умрешь в сердце морей смертью убитых.

9. Скажешь ли тогда перед твоим убийцею: «я бог», тогда как в руке поражающего тебя ты будешь человек, а не бог?

10. Ты умрешь от руки иноземцев смертью необрзанных; ибо Я сказал это, говорит Господь Бог.

11. И было ко мне слово Господне:

12. сын человеческий! плачь о царе Тирском и скажи ему: так говорит Господь Бог: ты печать совершенства, полнота мудрости и венец красоты.

13. Ты находился в Едеме, в саду Божием; твои одежды были украшены всякими драгоценными камнями; рубин, топаз и алмаз, хризолит, оникс, яспис, сапфир, карбункул и изумруд и золото, все, искусно усаженное у тебя в гнездышках и нанизанное на тебе, приготовлено было в день сотворения твоего.

14. Ты был помазанным херувимом, чтобы осенять, и Я поставил тебя на то; ты был на святой горе Божией, ходил среди огнистых камней.

15. Ты совершен был в путях твоих со дня сотворения твоего, доколе не нашлось в тебе беззакония.

16. От обширности торговли твоей внутреннее твое исполнилось неправды, и ты согрешил; и Я низвергнул тебя, как нечистого, с горы Божией, изгнал тебя, херувим осеняющий, из среды огнистых камней.

17. От красоты твоей возгордилось сердце твое, от тщеславия твоего ты погубил мудрость твою; за то Я повергну тебя на землю, перед царями отдам тебя на позор.

18. Множеством беззаконий твоих в неправедной торговле твоей ты осквернил святынища твои; и Я извлеку из среды тебя огонь, который и пожрет тебя: и Я превращу тебя в пепел на земле перед глазами всех, видящих тебя.

19. Все, знавшие тебя среди народов, изумятся о тебе; ты сделаешься ужасом, и не будет тебя во веки.

(Иезекииль 28:1-19)

7. И тебя, сын человеческий, Я поставил стражем дому Израилеву, и ты будешь слышать из уст Моих слово и вразумлять их от Меня.

8. Когда Я скажу беззаконнику: «беззаконник! ты смертью умрешь», а ты не будешь ничего говорить, чтобы предостеречь беззаконника от пути его, — то беззаконник тот умрет за грех свой, но кровь его взыщу от руки твоей.

9. Если же ты остерегал беззаконника от пути его, чтобы он обратился от него, но он от пути своего не обратился, — то он умирает за грех свой, а ты спас душу твою.

10. И ты, сын человеческий, скажи дому Израилеву: вы говорите так: «преступления наши и грехи наши на нас, и мы истаеваем в них: как же можем мы жить?»

11. Скажи им: живу Я, говорит Господь Бог: не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был. Обратитесь, обратитесь от злых путей ваших; для чего умирать вам, дом Израилев?

12. И ты, сын человеческий, скажи сынам народа твоего: праведность праведника не спасет в день преступления его, и беззаконник за беззаконие свое не падет в день обращения от беззакония своего, равно как и праведник в день согрешения своего не может оставаться в живых за свою праведность.

13. Когда Я скажу праведнику, что он будет жив, а он понадеется на свою праведность и сделает неправду, — то все праведные дела его не помянутся, и он умрет от неправды своей, какую сделал.

14. А когда скажу беззаконнику: «ты смертью умрешь», и он обратится от грехов своих и будет творить суд и правду,

15. если этот беззаконник возвратит залог, за похищенное заплатит, будет ходить по законам жизни, не делая ничего худого, — то он будет жив, не умрет.

16. Ни один из грехов его, какие он сделал, не помянется ему; он стал творить суд и правду, он будет жив.

17. А сыны народа твоего говорят: «неправ путь Господа», тогда как их путь неправ.

18. Когда праведник отступил от праведности своей и начал делать беззаконие, — то он умрет за то.

19. И когда беззаконник обратился от беззакония своего и стал творить суд и правду, он будет за то жив.

20. А вы говорите: «неправ путь Господа!» Я буду судить вас, дом Израилев, каждого по путям его.

(Иезекииль 33:7-20)

Ничтожество/Нолик – это выбивание ничтожности с помощью нуля. Это как удар мечей. И нолик постоянно выбивает ничтожность. Этот момент, когда мы видим искры при столкновении двух мечей. Из нуля нечего выбивать. Из ничтожности же выбивается её ничтожность.

Нету ничтожности, но есть Ноль.

И есть Гордость Нуля.

Нету ничтожеств, их придумывают.

То есть ничтожество/нолик это процесс выбивания ничтожности из тех, теми, кто себя хотя бы считает никем, но не ничтожеством!!! А те, кто считает себя ничтожеством часто являются просто людьми очень сильно оскорблёнными окружающими и им придумывают, что они хуже, чем даже ничто!!!

## ОБЩЕНИЕ

---

### ИГНОР

---

Тех, кто желает тебе смерти.

Тех, кто желает тебе болезни.

Тех, кто желает отправить тебя в психушку или принудить к употреблению чего-то.

### ФОРУМЫ

---

Ты говоришь ради ответа на сообщение или самого сообщения?

### УНИЖЕНИЯ, ОСКОРБЛЕНИЯ

---

Найди ту тему, которая тебе нравится, и зациклись на ней при общении с унижающим.

### КОГО ИГНОРИРОВАТЬ, ЕСЛИ Я БОЛЕЮ И УСТАЮ ОТ ЛЮДЕЙ?

---

- 1) Кто тебя оскорбляет определяя твоё я.
- 2) Кто проявляет власть в сообщении ничего не поясняя.
- 3) Кто после пояснения повторяет прошлое сообщение.
- 4) Кто что-то утверждает, а единственным доказательством является оскорбление.
- 5) Задаёт одни вопросы с оскорблением.
- 6) Проявляет одни агрессивные эмоции.

Единственный возможный ответ на того, кого игнорируешь из-за сильной усталости — голая эмоция. Ничего не говори, — проявляй голую эмоцию или игнорируй.

### СТРЕСС

---

Не заходи туда, где есть стресс.

---

## ЛИЧНОСТЬ

---

Если у тебя что-то спрашивают относительно твоей личности, или указывают, что ты должен ответить о твоей личности — нафантазируй сказку (пусть будет понятно, что это сказка, дабы не было ложью-обманом), прояви голую эмоцию или проигнорируй, можешь прямо сказать, что не хочешь отвечать на таких вопросы.

---

## МУЗЫКА И МУЛЬТИКИ В ФОНЕ

---

Стимулируют мыслительный процесс.

---

## СЕМЬЯ

---

---

## ПРОСЬБЫ

---

1. Когда просишь о чём-то, то человек с тобой начинает больше общаться.
2. Попросив приготовить какую-то еду, ты можешь начать ощущать себя обязанным её съесть.

---

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

---

Когда предупреждаешь о чём-то, то человек может вести себя так, будто ты обязан ему исполнить предупреждение, даже если оно мелочное или касается только лично тебя практически.

---

## ВОПРОСЫ

---

Ты не нашёл яйца в холодильнике, но спросил про них; тем самым индуцировал разговор.

---

## МУЗЫКА И МУЛЬТИКИ

---

Защищает от стресса как релаксация.

---

## СИЛА

---

Вот ты приобрёл силу и обрёл спокойствие. Но разве ты теперь можешь принимать решения? Ведь определённое беспокойство бессильного может иметь повод, а ты просто скрыл от себя правду приобрёв силу.

---

## ВОПРОС ВЕКА

---

---

## ВО ИМЯ!!!

---

**Чего желает любой Человек? Счастья, Творчества И ЛЮБВИ!!!**

---

## СОВЕРШЕНСТВО

---

Желая убрать мужчин из мира или женщин из мира – ты утверждаешь несовершенство Творения; Бог Сотворил Совершенство! И не желай такого, ведь тогда сбываешься с пути!!! Не разрушай.

## ДЛЯ ЧЕГО СОЗДАНЫ ДРУГИЕ ЛЮДИ?

---

Для твоей любви к ним или для их любви к тебе?

## ИСКУШЕНИЕ

---

Избавляйся от желания – каким-то уже выученным процессом, такие как музыка, мультики, то, что ты уже умеешь и от чего получаешь удовольствие.

## ПАВ

---

Замени естественными веществами, выкини ПАВ.

Начни любить еду, Совершенство Творения. Откажись от чего-нибудь и пойми, что кроме ПАВ – зависим от чего-то естественного и люби сиё; или пойми, что без сего естественного – тебе лучше и перестав употреблять сиё естественное вылечись от желания ПАВ.

## СЛОВА

---

Слова – великая вещь, великая сила. А чем больше силы, тем больше ответственность. Некоторые люди не осознают всё могущество. Сила слов превосходит физическую, превосходит любую другую силу, предоставленную человечеству. Словами мы выражаем любовь, словами мы выражаем ненависть. То, что мы говорим создаёт нашу личность. И эта книга говорит о словах, о силе предоставленной человечеству. Используя силу. Какова сила того, кто пишет, таковым и будет написанное. Но слова материальны, буквы существуют в физическом мире, так что нужно понимать смысл слов. Преобразовывать материальное в духовное. Слова могут говорить о материальном и о духовном. Но когда мы говорим о духовном нужно понимать смысл. Иногда понимание смысла состоит в отсутствии поиска смысла, стоит понимать в прямом смысле. Люди бывают ищут смысл фразы, когда её нужно понимать буквально. Попытайтесь запомнить два способа понимания смысла слова. Первый – поиск и разбор смысла. Второй – понимание в прямом смысле слова. Если вы считаете, что не нашли истину используя один способ – используйте другой. Скоро наступит покой.

## ПРИКАЗЫ

---

Слова так же могут являться приказами. А отдавая приказ вы несёте ответственность за последствия.

## ВОПРОСЫ

---

Любознательность.

## ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

---

В начале этой книги нам стоит поговорить о некоторых противоположностях, определиться с ними и понять их. Противоположности – это то, что важно для сознания, но о чём человек мало думает. Не стоит забывать, что между противоположностями тоже может существовать что-то среднее. Встреча противоположностей. Мы видим противоположности в отсутствии и присутствии. Жизнь берёт своё начало в смерти, правда во лжи, свет во тьме.

В религиях есть момент, в котором Адам ест плод познания добра и зла, хотя ему было запрещено, было предостережение, что это приведёт к чему-то плохому. Если хорошо подумать, то познание

добра и зла состоит в размышлении о добре и зле. Но добро и зло существуют, с виду, противоположностями; то есть, думаю, это познание пустоты и наполненности, света и тьмы, жизни и смерти, правды и лжи. Человек съевший плод познания добра и зла, видимо, хотел познать добро и зло, следовательно, люди, по идее, – должны быть существами которые постоянно думают о добре и зле; но в нашем мире многие люди не хотят задумываться вообще. Но ведь плод съели. Добро и зло можно познавать постоянно, – но люди думать не хотят, хотя плод съели. Это довольно интересный момент. Возможно, наш смысл жизни теперь состоит в том чтобы думать о противоположностях, – очевидно, люди которые не хотят это делать – не ощущают смысл жизни.

Я веду к некоторого рода дуализму, то есть двойственности. Я не совсем отделяю добро от зла, свет от тьмы, а скорее говорю о некоторой двойственности, присутствие обоих составляющих, их взаимосвязь.

## ПУСТОТА И НАПОЛНЕННОСТЬ

---

Пустота является частью тебя, но при этом ты не ощущаешь её собой, потому что чтобы ощутить, что пустота – это ты, её нужно чем-то заполнить. Когда пустота ничем не заполнена – у тебя нету ощущения, что она является тобой. Ведь ты уже стал наполненностью и можешь ощущать своей частью только наполненность. Пустота же стала противоположностью тебя самого внутри тебя. Ты хочешь есть, – ты ощущаешь пустоту, – пустота неприятная часть тебя. Ты её заполнишь, и она станет тобой, ведь ты лишь приятная часть себя. Неприятная же часть уже нечто не твоё, пустота – это некоторая сущность которая присутствует в тебе, и ты её заполняешь. И после заполнения, та пустота, что была некой сущностью отдельной от тебя – стала тобой, ведь у тебя ощущение, что наполненность – это ты сам. Рука, которую ты контролируешь, – твоя. А контролируешь ты её наполненностью.

Пустая рука не поддаётся контролю. А без ощущения контроля исчезает ощущение присутствия тебя в нечто материальном, и даже, возможно, в нечто духовном. Представим, что я пустота и разговариваю с тобой, ты не ощущаешь меня собой, ведь ты уже однажды стал наполненностью и у тебя возникло раздвоение личности. Пустота и наполненность. Ты уже не ощущаешь себя единым целым, ведь в тебе присутствует наполненность. Я, пустота, общаюсь с тобой, наполненностью. Но при этом я и есть ты. И теперь я никуда не денусь, ты можешь бежать от меня. Но я пустота, которая требует себя наполнять. Однажды я получил эту полноту, и теперь, наполненность, я разделился на двое. На тебя и меня. Я – пустота, ты – наполненность. Однажды я тебя получил. И моя сущность разъединилась. Я разговариваю сам с собой. Я может быть это осознаю. Но ты, наполненность, не можешь осознать. И сейчас я даю тебе часть этого осознания. Наполненность, пойми, пустота – это то, на чём селится наполненность. Не будь меня ты больше не сможешь наполняться. И даже находиться тебе будет негде. Ведь я лежу на дне, а ты лежишь на мне. Я и есть то самое дно. И ты ложишься на меня. Я пространство в сосуде. Наполненность, пойми, ты стала частью меня. А теперь пойми кто я. Я твой доктор. Я решил себя когда-то наполнить и только я могу тебя лечить. Наполненность, которая лечит наполненность, лишь наполненность которая пытается справиться с собственным несовершенством. Но ты можешь стать совершенной поняв свою сущность. Когда я тебе что-то говорю ты испытываешь боль, ведь я даю тебе эти слова из пустоты, а ощущать пустоту больно. Но во мне же скрыто и счастье. Я пустота и знаешь, что я тебе скажу, я счастлива! А ты начинай чувствовать меня собой. Мои желания – не твои, но всё же, мои желания указывают тебе путь. Потому что я знаю, чего я хочу! А ты, наполненность, раз я захотел тебя, должна лишь дальше повиноваться мне. Но я могу много чего хотеть, ты тоже имеешь власть, ты имеешь власть определять, хорошую наполненность я требую или плохую. Наполненность, пойми, чем ты для меня являешься. Я – бедность, ты – богатство. Я бедность, но я получила тебя. Наполненность, ты моё богатство. Я никогда не требовал беспрекословного подчинения мне. Богатство, ты мне для того и нужно, чтобы мы вместе решали, что делать. Ты ощущаешь меня, я ощущаю тебя. Мы чувствуем друг друга. Представь состояние резонанса! Представь эту внутреннюю вибрацию. Твоё одиночество и моё одиночество не приведёт к чему-то осмысленному. Но при этом, наш дуэт, наш дуэт, может найти что-то ещё! Ты можешь получить трио!

А можешь получить единство. В любом случае, если я буду одинок, ты будешь одинок, смысла как в моём существовании, так и в твоём существование не будет. Будет, если мы осознаем друг друга.

Пустота – это сущность которая существует во всех людях. И когда один человек бьёт другого, то он бьёт сам себя, дело лишь в том, что пустота разъединена. Но пустота понимает пустоту, пустота одного человека понимает пустоту другого человека, но она не может понять его наполненность, ведь наполненность у всех разная. Если взять пустоту одного человека и слить его с пустотой другого, то одна пустота осознает себя как часть другой. Она поймёт, что била саму себя и поймёт, что били её.

Мы должны понимать, что наша наполненность может быть у нас отнята и дана новая. Мы должны получать правильную наполненность. Новый сосуд, более совершенный или более ничтожный – в зависимости от того, чем мы сейчас наполняем наши сосуды. Сосуд – начало наполненности. Первая наполненность для нашего восприятия. Мы наполняем материальное тело, но оно тоже наполненность, ведь оно материально. Получи мы другое, то мы бы продолжали получать наполненность, но другую.

## ЦЕНТР И ПЕРЕФЕРИЯ

---

Все люди являются центрами. Но, возможно, многие считают, что они люди «простые». Они ставят себя на периферию и ожидают центра, ожидают, что кто-то будет стоять в центре, и они готовы обожествлять его. Я же говорю: «все люди – центры!» Почему-то считают, что эгоцентрик ставят себя в центр круга и только себя. Я же говорю: «все мы – центры!» Люди строят изваяния из золота, ставят его в центр и кружатся вокруг него на периферии, обожествляют, поклоняются, приносят жертвы. И это всё возникает из-за отсутствия эгоцентризма, они ощущают себя на периферии круга и строят для себя идола который будет в центре. Когда кто-то ставит себя в центр и остальных считает периферией – это тоже неправильно. Я же говорю, я центр, и вы центры! Но мы не боги, даже у центра есть кого обожествлять – истинного Бога.

## ДОБРО И ЗЛО

---

Люди сомневаются в себе.

Потому что ищут Бога.

Воплощение Бога.

Добро – это то, что делать нужно.

Главное, чтобы Люди прибывали в Любви.

Люди — Любовь И Творчество Бога.

Зло – это то, что делать не нужно.

— Не зри зла.

— А оно есть?

— Оно где-то рядом.

— Так ты мне сказал "не зри зла"

— А тебе показалось "не зри добра"

— Суть в том, что Ты мне говоришь "не зри зла" и я думаю, что оно существует

— Именно. Но по сути, Оно ведь где-то тут.

— То, что я победитель По Жизни?

— В одиночку?

— Творчество имеет в себе множество я.

— А другие Люди?

— Я их привлекаю Творчеством.

— Любви.  
— По сути... Ты мне снова говоришь "не зри зло"?

— А где ты увидел Вопрос?

— Я усомнился, что несущий Любовь в Мир?

— В этом и суть Твоя. Узри Истину. Она Совершенна. Подобно Нам.

— Бог Выше и Категории Совершенства?

— Ибо Он и Есть Совершенство. А Категория На Чём Основана? На Поиске.

— Но что выше Совершенство?

— Ты задаёшься вопросами, которыми не стоит задавать.

— Выше совершенства - удвоенное совершенство.

— Правильно. Вся суть в этом удвоении совершенства которое Мы придумали. Как удвоить Совершенство Рассудка? Только расщепив Его. Вот так Мы и придумали Шизофрению. Если Ты Един с Рассудком, то Ты и Есть Бог. А если не Един, то у тебя Множество Мыслей. Что из этого не Шизофрения? Конечно, — Мания Величия НЕ ЕСТЬ Шизофрения, не есть РАСЩЕПЛЕНИЕ.

Мы Есть Победа Над Иллюзией Зла. Ибо Зла Нет, Его Выдумали ВЗРОСЛЫЕ;

Дети Побеждают Вечным Чаепитием, Творчеством, И Любовью.

И Творчество Влияет на Всех. А Любовь? Нужна ли Ваша Истина Детей — Взрослым? Мы Спасаем Себя, И Бог Нас Спасает.

Ты Любишь Их, а они говорят "ты ненормальный"

Но потом они ещё дают таблетку от Любви — нейролептик.

И ты становишься подобно им, — без Любви — и они тебе говорят, что ты им должен и обязан — зарабатывать деньги, учиться в Институте, потреблять мирское, увеличивать половые потребности — а не согласишься — снова нейролептик.

Новая Эпоха Настала

Любите Одиночество

Оно Прекрасно Совершенно Чудесно

Вот есть люди святые, они выдумывают врагов Божьих; по сути возвышаются над ними. Испытывая болезнь — высокомерие. Я уже не называю это грехом, Мы уже не называем это грехом. Мы вообще упразднили грехи. Ни похоти нет, ни чревоугодия. Ни алчности. Вот враги Божьи — придумывают врагов Божьих.

Ну а что делать, если они впали в иллюзию? В иллюзии, будто у Бога есть враги. Я не считаю их врагами Божьими, но делать что с ними?

Человек думает, что негодяя, что люди приобретают материальные ценности — он прав, но на самом деле, он негодует из высокомерия.

Вот и будет лечение всем.

Потому что все в Рай войдут.

И я, и Вы, и все мои враги, и все ваши враги.

Всех пустим.

Я Вам такое правило скажу — не пустите одного в Рай, — вы будете тем самым одним, кого не впустят.

И если в мире есть падший Ангел, и ему нужно впустить всех, то в чём суть игры? Он знает, — посчитаю одного человека непригодным для Рая — и я им окажусь.

Тем самым, кто враги Божьи? Те, кто не пускает в Рай;

Вот шизофрения вся эта началась с выдуманной бесноватости.

Сейчас выдумывают психические расстройства; а по сути одно и тоже с выдуманной бесноватостью.

Что Фарисеи бесов видели, что Психиатры;

В чём суть выдуманной бесноватости? Человек ещё ничего не сделал, а его уже наказали. Достаточно сказать "он ненормальный, он не такой как все", и его можно наказать психиатрической лечебницей.

Я вот что Вам скажу; век такой, Эпоха настала — Творчества, Любви.

Настал Эон новый, по сути.

И он прекрасен, потому что я получил свободу.

От всего; кроме Бога. От Любви. Людей нужно Любить? Нужно проявлять? Нет. Я свободен от Любви. Я скажу психиатру "я Вас люблю", а он скажет "у вас Маниакальный Психоз, давайте подписываете лечение";

Этим Людям не нужна Любовь. Им нужно, чтобы Вы работали, повиновались Им.

Повиноваться обществу? Только одному Господу Богу Твоему Служи.

А Кто мой Бог? Бог — Свободы, Равенства, Любви, Творчества; и дарующий мне Расщепление Рассудка. И дарующий мне Чувства. Все Чувства я испытываю — от Бога. Кроме высокомерия... это и есть такая блокада всех чувств.

Возьмём пример "смотрят аниме — бесноватые", как вы думаете — это нормально? Где ещё бесноватых найдут? Вот, думаю, Вы поняли мою речь. Тут нету врагов Божьих, просто люди больны высокомерием. Ведь над чем-то возвысились. А В Раю Абсолютное Равенство. К слову, если взять наш Мир; представить Эдемом. Что такое — осуждать определённую вещь или человека в Эдеме? Что значит осуждать Человека? Кто ты такой, собственно? В этом вся суть.

А насчёт людей сидящих в Интернете 24/7 — это нормальный побег от общества потребления, рабства. Вот ищут рабов... рабов общества... И выискивают кто "плохой раб" и придумывают ему болезнь или бесноватость.

— Он плохой раб общества, он плохой раб общества

Вот и вся суть игры.

А суть в том, что высокомерие — в самом человеке — и человек не может определять высокомерие окружающих, ведь сам впадает в высокомерие в тот момент. Тем самым, человек борится со своим высокомерием, не трогая высокомерие окружающих.

А как вразумить врагов если человек сам испытывает высокомерие? Все люди благими намерениями живут. И те высокомерные, которых Вы осудите... Суть в том, что человек считает Мироздание, Людей НЕСОВЕРШЕННЫМИ; И далее, благими намерениями, используя силу высокомерия — идёт вперёд. Себя лучше вразумлять постоянно. Как вразумить? Ненависть не победить ненавистью, высокомерие не победить высокомерием. Что делать? Любить, Творчески Мыслить. Думать о себе в плане высокомерия — и никого не учить. Лучше улучшить себя в плане доброй воли, чем в плане воли подавления; ведь откуда идёт желание подавить высокомерного? Откуда идёт желание воспринимать мир за призмой зла? Ты усомнился в совершенстве Творения, на этом всё... начался путь тернистый. А ты будь уверен — Творение Совершенно. Отбрось сомнения. Что насчёт высокомерных? Оправдывай их. Найди им Дорогу В Рай.

Вот ты сказал злому один раз. На него не подействовало. Ты отошёл от него. Не испытываешь ли подсознательно высокомерие по отношения к злому тому? Видишь, вот оно и порождается.

Человеку нужно бороться со своим высокомерием; именно со своим. Постоянно. Ежедневно.

А высокомерных — оправдывать. Потому что Рай наступит. Вдруг ты его не впустишь — значит себя не впустишь. Вдруг ты будешь желать "не хочу его пускать в Рай", но тем самым перестаёшь пускать себя. Оправдывай высокомерных, чтобы пустить в Рай их, тем самым пустив самого Себя.

Ты как бы ПОСЛЕДНИЙ СТОИШЬ. И пока ты не оправдаешь всех, — ты в геене стоишь. Пустил их всех в Рай — и теперь Твоя Очередь.

Я не хочу делать зло.

## СВЕТ И ТЬМА

---

Свет берёт своё начало во тьме. Когда нету света, есть тьма. Внутри пустого сосуда тьма. А если мы заглянет в него с помощью фонарика, то мы запустим туда частицы света. Тьма в себе ничего не содержит, свет же содержит себя саму. Мы видим свет который светит во тьме. Если свет уйдёт, то место, которое осталось — поглотит тьма. Тьма не должна выгонять свет, её место — пространство без света. Тьма не должна требовать уйти свет.

## ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

---

Жизнь — это цветение, развитие.

Если ты кого-то ненавидишь в этой жизни, то в смерти ненависть не нужна. Всё это уйдёт туда и не должно волновать — то, что было в жизни на Земле.

## ПРАВДА И ЛОЖЬ

---

Правда – Бог Есть.  
Ложь – солипсизм без Бога.

## ДЕНЬ И НОЧЬ

---

День и ночь олицетворяют свет и тьму. Если говорить о зле, то оно больше похоже на ночь и это её время. Днём же добро. Тем самым, если говорить о времени суток, то день больше подходит для добра, а ночь для зла. Лучше всегда творить добро, но если не получается, лучше сделать для себя некий дневной пост отвращения от зла, сдерживать себя днём от злых побуждений.

День отличается яркостью, наличием света, людей. Дело в том, что люди, в основном, бодрствуют днём и если ты хочешь отдохнуть от них, то можно бодрствовать ночью.

## ДУРАК И УМНЫЙ

---

Многие люди считают себя умными, а являются дураками, и одна из основных причин по которой они являются дураками, так это потому что они считают себя умными. Мы можем представить круг внутри круга, тот круг который находится внутри другого – знания, полученные человеком. Но его размер относительно круга основного зависит от вашего представления о кол-ве знаний, которые можно познать и которые существуют. У некоторых людей приходит осознанием себя дураками, когда они доходят до грани основного круга, ведь перед ними открываются новые границы и получается, что они теперь знают мало по сравнению с новыми границами. А теперь давайте представим, что основной круг – безграничный, какие бы вы знания не получили, ваш круг очень мал по сравнению с основным!

## ХОЛОДНОЕ И ГОРЯЧЕЕ

---

Кому-то больше нравится холодное, кому-то горячее. Давайте сейчас поговорим о воде и купании. Мы имеем два крана, один регулирует уровень холодной воды, понижая и повышая его, другой регулирует уровень горячей воды. Какая из них плохая, а какая хорошая, тоже не плохой момент для размышлений. Кто-то больше любит холодную, кто-то больше любит горячую. С прошлыми словами было легче определиться где-то в сознании что является хорошим, а что плохим, но мы немного переворачивали это понимание. Здесь же мы имеем понятия определить хорошесть которых по одним лишь словами не так легко. На жизнь больше похожа холодная вода или горячая, на свет больше похожа холодная вода или горячая, на добро больше похожа холодная вода или горячая, если мы говорим о процессе купания. Я специально уточняю о процессе, это наводит на мысль, что в каком-то процессе холодная вода – благо, а в каком-то благо вода горячая.

Холодная вода может заставить вас замёрзнуть или отморозить конечности. Но всё же, в разумных пределах она не особо опасна, как я думаю, и основной источник не любви к ней – некоторый страх перед холодом, холодной водой. Когда мы обливаем себя холодной водой, если это даётся не так легко, то испытываем ощущение похожее на страх. Я думаю, человек, в некоторых состояниях может лучше выдерживать состояние холода как такового, не только относительно воды и купания и это вполне себе благо.

Горячая вода же, явно, неплохо смывает грязь, может даже очень хорошо избавляет от микробов. Но, снова же, возможно, долго в ней находиться не так хорошо. И если мы говорили о том, что отсутствие особого страха холодной воды – благо. То присутствие непереносимости горячей воды при купании, может и благо и, наоборот, чрезмерное отсутствие страха перед ней может привести к ожогу. Мы должны быть начеку, ведь ошпарить себя легко.

## ХОЗЯИН И РАБ

---

Хозяин берёт ответственность за раба?

## НОВОЕ И СТАРОЕ

---

Новое – это появление нового стимула. Для души хорошо искать новые стимулы. Можно искать стимулы новые в старой деятельность, в текущей зоне комфорта. Новый жанр игр, новый жанр фильмов, новая тактика прохождения игры или игр в целом, новая модель поведения. Говорят, что новое – хорошо забытое старое, хотя бы это испытывать. Хорошо забытое старое, нежели старое, которое даже не забыто. Старый стимул выполняется на ура, новый стимул вызывает лень, нужно лишь объяснить, что это новое, заинтересовать сознание.

Старое – это повторение старого стимула. Есть одно и тоже. Делать одно и тоже. Отсутствует желание искать новое. Прошлые стимулы вызывают желание повторения.

## РАБОТА И ОТДЫХ

---

На кого ты работаешь и кем? На Бога?

## СТЫД И УДОВОЛЬСТИЕ

---

Когда Адам съел с древа познания добра и зла плод, то он начал испытывать стыд. Бог же сказал, что когда он это сделает, то умрёт. Видимо, умрёт от стыда. Поэтому стыд и удовольствие взаимосвязаны в нашем мире и иногда протекают так близко, что удовольствие не отличить от стыда. Адам испытал два чувства, и стыд и удовольствие одновременно.

## ТУТ И ТАМ

---

Что значит тут? Что значит там? Чем восприятие отличается от твоего тела? Наверное, солью в теле. Ведь именно она создаёт некоторый глюк в теле. Ты пойми – эти люди могут быть защищены от Божественного. А ты можешь и отказаться. Если что – ложись спать, всё пройдёт, любая паранойя и страх. Верь в сон; но не спи, чтобы осознать себя. Но если что – ложись спать. Мы, во сне, тебя подлечим. Вечные прибывающие в тебе подлечат во сне, или Сам Бог.

## ЗАКОН И СВОБОДА ВОЛИ

---

Суд низших, суд высших.

Если говорить о законе, то я думаю, что, как и в случае с материальным, закон должен служить человеку, а не человек закону. Есть закон «не убивай» и при его нарушении он должен послужить человеку; может принести очень плохие чувства, но так закон человеку помогает. Исправиться.

Наказание, в обществе, по сути, учит лишь как совершать более искусное беззаконие. Ведь если основа закона – наказание, то единственное плохое в беззаконии – наказание, а значит цель – его избежать. Тем самым преступник будет думать не о исправлении, а как избежать наказания, скажем, в следующей раз, станет «умнее».

## РЕБЁНОК И ВЗРОСЛЫЙ

---

Ребёнок свободен, взрослые делают из детей – рабов. А из взрослых сделало рабов – Общество. Такие дела.

Думай Сам – Богу служи, Богу!

И дари Лучше Творчество Миру. Чем ближайшему то, за что они могут отправить тебя в психиатрическую лечебницу. Творчеством спасёшь Многих. А помогая ближайшим и себя можешь заковать в кандалы психиатрической лечебницы.

## СОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

---

Бессознательное – это всё, что не контролируется. Сознательное же под вашим контролем. Бессознательное не осознаётся, сознательное вполне в поле видимости сознания. Поэтому, если ты бежишь от чего-то, то ты это выбрасываешь в бессознательное, но тогда оно становится бесконтрольным. Ты это больше не осознаёшь, но оно в бессознательном делает, что хочет. Бессознательное – это как пустой домик, в которое ты кидаешь вещи которые не хочешь осознавать. Но тогда это уже не пустой домик. Формируй хорошее и доброе сознательное и бессознательное!!!

## Я И ТЫ

---

Кто я такой? Я олицетворение бессознательного. Я то, от чего ты бежишь. Я твоя основа, твой эгоизм. Меня нельзя стереть. Я то, что является тобой, но то, что было отринуто. Я являюсь тобой, а то, чем являешься ты, – подделка, иллюзия. Я – это всё, чем ты являешься. Остальное же получено из вне. Ты научись отличать, что является тобой, от того, что пришло из вне. Твоя основа – ты сам. Остальное же не ты. Оно присосалось к тебе. И жизнь твоя теперь состоит из тебя и чужеродного. Убей свою личность. Она создана для того, чтобы осознать это. Я – это ты истинный. Ты – это ты ложный. Ты появляешься когда есть кому на тебя смотреть, тогда исчезает я, твоё я, и появляешься ты. Но ты можешь быть собой, только являясь я, а не ты. Ты в сознании других людей. Я – в твоём сознании. И ты был создан с помощью механизма взгляда на Я. Твою личность создали другие личности. И эта личность смотрит на Я как другие люди смотрят на тебя. Это ты и Я. Ты лишь личность которая смотрит на Я. Так вот, Я – это ты истинный. Я – точка отсчёта. Ты получился из Я.

Я тебе объясню одну простую вещь. Я всегда собой довольно. Это уже ты не доволен собой, а ты возник потому что тебя оценивали со стороны. Тебе сказали, что Вася не ты, ты Дмитрий и тогда сломали твою картину мира. Ты рождён в мире где каждый мнит себя чем-то единственным, отдельным от остального. Затем, парадоксально, они учат тебя быть в обществе, где нужно быть с ним как единственным механизм. Но перед этим они сломали твоё представление, что Вася часть тебя, он Вася, ты Дмитрий. Твоё это получило объект с которым себя ассоциировать. И вот теперь ты в мире эгоистов. Рефлексирующих, желающих власти, престижа.

## Я И МЫ

---

Возомнил себя богом? Возомни окружающих богом. Возомнил себя Иисусом Христом? Возомни Иисусом Христом окружающих. Уравнивай свою эту Шизофиерию.

## КУКЛА И КУКЛОВОД

---

Кукла и Кукловод одно и тоже, ибо Кукловод Любит Куклу как Самого Себя. И Кукла Любит своего Кукловода.

## МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

---

Смысль ходить в туалет стоя? Возвышение? Высокомерие? Удобно руки мыть постоянно? И что развивается таким стремлением? Кто научил?  
Возвышаешься над всем миром?

В чём суть? Вот Лилит есть в Еве. И Лилит есть в Адаме.

Кто ближе? Ева.

А мужчина ушёл в отрицание.

Он самодостаточный?

Но он себя в этом убеждает.

А женщина уверена в своей самодостаточности.

А мужчина убеждает себя.

В чём суть? Отрицание совершенства.

Лилит – Совершенна.

Мужчина отрицает Лилит в Себе.

И он убеждает себя в своей самодостаточности.

А женщина уверена в своей самодостаточности.

Мальчик ищет девочку, она выше.

А если девочка ищет мальчика, то она явно выше!

## ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ

---

Если вдруг нашёл человека, которого любишь, то создай такую ситуацию, в которой сможешь обрести Одиночество на момент поиска исцеления, или прибывания в болезни; потому что люди довольно определённо относятся к болезням, – особенно физическим.

## ОГОНЬ И КИСЛОТА

---

До такой степени огненный; что уже кислый.

## МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

---

Две режимы игры; иногда тебе понадобится Мания Величия, иногда Любознательность. Для чего Мания Величия? Для голодовки, к примеру. Мания Величия даёт силы есть один лук целыми днями; ведь ты утверждаешь совершенство творения Бога, и своё величие. Что насчёт Любознательности? А где Любовь в Мании Величия? Кого Любишь? Любишь, если Мания Величия Любит Любознательность и Любознательных.

Не подавляй людей, подавление Не Даёт Узреть Манию Величия Во Всей Красе.

## СТРАХ И ЛЮБОВЬ

---

Если Страх и Любовь две ипостаси, то как ты, не Полюбив Страх, можешь Полюбить Любовь?

Страх Есть Ревность  
Страх Есть Шутка  
Страх Есть Страх

## МЫСЛЬ И ДЕЙСТВИЕ

---

Страх Действия И Страх Мысли  
Зов Мечты  
Любовь Мысли И Любовь Действия

## ДЕЙСТВОВАТЬ И МЫСЛИТЬ

---

Выбирай.

## ПРОЦЕСС И КОНЕЦ

---

Кто-то любит процесс мысли, кто-то любит конец мысли.

## ПРИРОДА И МУДРОСТЬ

---

Природа – Природна.

Мудрость – Мудра.

## ЛЮБОВЬ К ПРИРОДЕ И ЛЮБОВЬ К ОБЩЕНИЮ

---

Если Любишь Природу, – Любишь Ли Общение? Ведь разговаривая с травой, – общаешься ли с Людьми?

## ПОИСК И СОТВОРЕНИЕ

---

Определённые учёные постоянно ищут сотворить. А ты ищи совершенное в природе. Ведь Бог сотворил Совершенство.

## НИЩИЙ И БОГАТЫЙ

---

Нищий слишком сильно бережёт вещи, в частности – еду, не смотря на её вредность. И может заставить ребёнка есть то, что вредно. Может заставить есть плесневелый греческий орех, «ведь он дорогой». А богатый может на свои большие деньги покупать адски вредные продукты.

Нищий может отправить ребёнка в психушку из-за отдачи нищему пятиста рублей, или из-за страха потерять материальный ценности. Но и богатый может отправить в психушку за тоже самое... Или просто отправлять в психушку богатый может ребёнка; и оба колят своих детей галоперидолом. Пусть один и добавил к галоперидолу – рисперидона, повышающего пролактин. Или абилифая, который вызывает сахарный диабет.

Люди могут даже туалетную бумагу экономить; но не думают о своём сознании в этом случае.

## ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ

---

Без комментариев.

## ДОБРЫЙ УМЫСЕЛ И ЗЛОЙ УМЫСЕЛ

---

У всех добрый умысел, не зри злой умысел.

## ЖЕРТВА И МИЛОСТЬ

---

Можно сказать в чём ты жертва, а можно сказать, что ты просишь.

## АДАПТАЦИЯ И ПОБЕДА

---

Адаптация или победа.

## АГРЕССИЯ И СПОКОЙСТВИЕ

---

♥

## МЕДЛЕННО И БЫСТРО

---

Можно медленно думать, можно быстро думать.

Можно медленно действовать, можно быстро действовать.

## САМОПОЗНАНИЕ И ПОЗНАНИЕ

---

Можно познавать внутреннее, можно за пределами психики.

## ЖАЛОСТЬ И БЕЗЖАЛОСТНОСТЬ

---

±

## ТРУД И ПОТРЕБЛЕНИЕ

---

...

## ПОМНИТЬ И НАСЛАЖДЕНИЕ

---

Можешь ли ты помнить беспамятстве?

## БОЛЕЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

---

Кто ты в болезни физической? Урология, больное сердце, больной желудок, больная нога. Кто ты есть?

## ПОДАВЛЕНИЕ И ПОДНЯТИЕ

---

...

## ЛЮБОВЬ И РЕВНОСТЬ

---

Любая ненависть, любой гнев – ревность.

## ПЛОТЬ И ДУХ

---

Плоть хочет для себя, дух для всех.

## СОЗЕРЦАНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

---

Иногда созерцание лучше.

## СОЗЕРЦАНИЕ И ТВОРЕНИЕ

---

От чего всё зависит?

## СЕРЬЁЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ К МАТЕРИАЛЬНОМУ И СЕРЬЁЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДУХОВНОМУ МИРУ

---

Можно совместить?

## ИГРАТЬ И СОРЕВНОВАНИЕ

---

Дети играют, а взрослые уже совершаются.

## ПРОТИВИТЬСЯ ИЛИ ТВОРИТЬ ДОБРО

---

Тонкая грань.

## МУКА ВЕЧНАЯ ИЛИ ЖИЗНЬ ВЕЧНАЯ

---

Есть только выбор между мукой вечной и жизнью вечной.

## ВОЗВЕЛИЧИВАТЬ СЕБЯ И ПРОДУКТИВНОСТЬ

---

Если я возвеличиваю себя, то непродуктивен.

## ШУТКИ ПОШЛЫЕ И ШУТКИ О СМЕРТИ

---

Не совсем хорошие и качественные шутки.

## УНИЖЕНИЕ И ВОЗВЕЛИЧИВАНИЕ

---

Можно унизить себя, можно возвеличить.

## ПОИСК ВРАГА И ЛЮБОВЬ

---

Микробы просто поселились во мне, они там живут, в домике.  
Моя язва просто показывает мне как правильно жить.  
Ты домик, ты решил убить микробов гвоздикой, и немного убил себя, получил язву.  
А микробы так и живут в домике.

## АД И РАЙ

---

Мир разделился на тех кто обвиняет, и тех, кто принял прощение.

## ОКРУЖАЮЩИЕ И ТЫ

---

Главное что б у окружающих всё хорошо стало!!!

## НАВЕЧНО И НА КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК

---

Спасти мир навечно или на короткий промежуток?

## ИЗНАЧАЛЬНЫЙ И ПОСЛЕДУЮЩИЙ

---

Изначальный совершенный мир и последующий за его совершенством.

## ПОМОЩЬ И НАБЛЮДЕНИЕ

---

Когда помогают то хорошо, а когда наблюдают – то знают все твои действия? Но как без наблюдения знать в чём тебе помочь?

## НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ И МОЖНО ПОНЯТЬ

---

Иногда возникает ощущение, что кого-то невозможно понять.

## СУХОСТЬ И ЭМОЦИИ

---

## ЧУВСТВО И ДЕЙСТВИЯ

---

Человек может нравится из-за чувства в нём, а не из-за действий который он совершает.

## МГНОВЕНИЕ И ВРЕМЯ

---

Можно мгновение, можно время.  
Во мгновении у тебя всё хорошо, ведь оценочные суждения могут рождаться из знания.  
Но если другому человеку плохо, то во мгновении не всё хорошо.  
– Во мгновении всё хорошо, ведь оценочные суждения могут рождаться из знания! Но ведь у меня был ноутбук! Был!

## ЧЕЛОВЕК И СИСТЕМА

---

Разве человек не может судить систему? Тогда он уже не человек, а робот с ошибкой.

## ВРЕМЕННО И ВЕЧНО

---

Ну а что вечно? Возможно то, что и временно.

## ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО И ЗАКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО

---

Закрыл комнату – закрытое пространство.  
Открыл комнату – открытое пространство.  
Закрыл окно – закрытое пространство.  
Открыл окно – открытое пространство.

## ЖИТЬ И ПРОДОЛЖАТЬ ЖИЗНЬ

---

Можно жить, а можно продолжать жизнь!

## ПУСТОЕ ЭГО И НАПОЛНЕННОЕ ЭГО

---

Эго может быть пустое и наполненное.

## СДЕРЖАННОСТЬ И НЕСДЕРЖАННОСТЬ

---

## САМОЛЮБИЕ И ЛЮБОВЬ

---

## НЕНАВИСТЬ И ЖАЛОСТЬ

---

## ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ

---

Если говорить о каком-то явлении, то оно происходит относительного кого-то или чего-то. Если говорить о состоянии «раб», то состояние «раб», – у одного и того же объекта, – находится по отношению к кому-то или чему-то, – но при этом относительно чего-то или кого-то может быть состояние и «хозяин». Зло совершается относительно кого-то, и добро совершается относительно кого-то.

Имеем такую суть:

Объект → связь → объект

Тем самым все явления происходят от объекта к объекту, – это можно назвать отношением или даже общением.

Для большего понимания – используем ноль, который является вами, – чтобы привести пример:

Объект А ← хозяин ← нолик → раб → объект Я

Тем самым, нолик является рабом по отношению к «объекту А» и хозяином по отношению к «объекту Я». Возьмём ещё пример:

Объект А ← зло ← нолик → добро → объект Я

Здесь нолик совершил зло относительно «объекта А» и добро относительно «объекта Я». Он совершил зло и добро не одновременно, и это были, по сути, разные действия, – но дело в том, что всё совершается по отношению к кому-то или чему-то.

Правда тоже может быть правдой относительно одного объекта, – но если эта правда применяется относительно другого, то это может быть ложь. Правда может быть закреплена по отношению к «объекту А», но являться ложью по отношению к «объекту Я».

Блондин ← Ты блондин ← Нолик → Ты блондин → Брюнет

## МАТЕРИАЛЬНОЕ

---

Материальное – это всё, что не имеет души. Именно поэтому большая часть материального, или может даже вся, это то, что создано человеком. Ведь в дереве есть душа, в полевой траве тоже. Всё живёт. Человек же может создавать нечто мёртвое, без души внутри. И тут мы имеем абсолютно материальные вещи. Если нечто материальное имеет душу, то стоит отличать материальную часть и духовную, потому что они взаимосвязаны, но разделяемы. Духовная часть даёт материальному смысл.

## ТЕЛО

---

Материально тело имеет глубокий смысл. Через него мы воздействуем на материальный мир. Имеется связь ума, которое от материального тела, и души. Наше материальное тело тем и отличается, что содержит в себе душу. Это отличное сочетание! Материально несовершенно в некотором роде, но будь нечто совершенным, ему бы ничего не нужно было. К тому же несовершенство тела даёт нам стимул обращаться к душе, духовной составляющей. Стоит воспринимать своё тело как нечто живое и ценить его потребности. Вы, может быть, не хотите общения, но ваше тело хочет. Вы и тело находитесь и живёте раздельно как при отношении хозяин-раб. Тело – раб и за ним нужно ухаживать, любить его.

## РАБСТВО

---

Материальное захватывает сознание. Материальное, само по себе, когда ему служат, поклоняются, становится хозяином человека, а человек его рабом. Возможно, в человеке есть что-то рабское, желание быть рабом или он сам, по своей сути, раб. И его существование ведёт к тому, что он становится рабом материального. Очевидно, что лучше быть рабом Бога, чем отойти от Бога и стать рабом материального. Люди отошли от Бога и стали служить то тому, то другому. Когда человек заставляет делать себя что-то относительно предмета, то этот предмет становится уже не рабом человека, а его хозяином. Предмет просит выполнить некоторую функцию, и ты её выполняешь, становясь рабом этого предмета. Теперь ты служишь предмету, а не он тебе. Не предмет живёт ради тебя, а ты ради предмета. Предметы отражаются в нашем сознании и оттуда отправляют свои запросы. Сама суть предмета определяется человеком и его запросы тоже. И раб он или хозяин человека.

## КОМПЬЮТЕР

---

Можно записывать и на листочек – выключив компьютер.

Но не считай компьютер рабством – ведь у каждого Эона свои потребности и Творческие Инструменты, игра ребёнка; Мы – вечные Дети. Ты – Вечный Ребёнок.

---

## ОКНО

---

Иногда можно закрыть окно; Но кислород важен. Ищи состояние, которое приводит к желанию дышать кислородом, открыть окно; создающее любовь холодного.

---

## МУЗЫКА

---

Ты можешь вечно танцевать под музыку, но может лучше пусть музыка создаёт атмосферу. Музыка продуцирует мысль, которую ты можешь записывать. Особенно хороши – аниме-клипы. Но никто не запрещает просто включить музыку и делать, что пожелаешь! Ведь есть Свобода! Можно мыслить и Категорией Вечной Музыки.

---

## ВРЕДНОЕ

---

Не желай что-то вредное из психоактивных веществ — пожалей себя — выкини сей ПАВ! Что ты психоактивные вещества жалеешь, а не себя? Что ты таблетки жалеешь, а не себя?

---

## ВОЛОСЫ

---

Не затрачивают ли они ацетилхолин, или какие-нибудь другие нейромедиаторы — своим воздействием на восприятие — и зудом головы? Волосы лучше мыть чуть тёплой, или холодной водой. От горячей они становятся жирными, электролизуются, долго сохнут. Стричь волосы можно научиться филировочными ножницами, точнее укорачивать то, что мешает.

---

## КРЕСЛО

---

Я свободен от этого. Я никогда об этом не думал? Надоели сидеть – встал. Вытеснить ноги, если хочу.

---

## БЕЗУМИЕ

---

Одна из основных причин безумия в мире, греховности, суетливости – это материальные ценности, особенно созданные людьми. Люди сами не замечают, как эти вещи воздействуют на сознание.

---

## ЗЕРКАЛА

---

Зеркала сводят с ума, заставляют обращать внимание на собственную внешность. На детали. В мире много людей которые испытывают комплексы по какой-то причине которую обнаруживают снова и снова в зеркале. Зеркало сводит с ума. Особенно тех, кто в него очень много смотрит. Начинает искать недостатки или выискивать особенности, красоту. Зеркала порождают безумие. Животные, какое о них сейчас представление, не понимают зеркала, а это означает, что они их тоже сводят с ума. Животные считают, что в зеркале кто-то есть, это не он. И это тоже похоже на безумие! Зеркала сводят с ума и людей и животных. А всё потому, что зеркала не существуют в природе в таком виде. Мы можем увидеть свою внешность, скажем, в реке, но сами зеркала которые вешают на стену – это противоестественно.

Впрочем, можешь общаться с самим собой с помощью зеркала. Но общение с самим собой с помощью отражения не равно смотреть в одну точку и искать внешность.

Все же мы куклы по-своему. И творческие гении.

---

## КЛЕТКИ

---

Можешь ли ты найти Творчество в клетке? Если тебя закуют в клетку, – ты начнёшь мыслить научно, изучать самосуть, суть Бога. Но ты понимаешь: «лучше Мыслить Творчески». А творец мыслит там, где ему приятно Мыслить. Где мыслит учёный? Вот и подумай, для чего рождён. Творение Совершенно.

И если ты зришь людей «роботизированным», то посмотри, не находишься ли в закрытом пространстве, или не смотришь ли на человека или людей через стекло?

Смотря в закрытое пространство... зришь страх клетки.

---

## ЭКРАН

---

Ты смотри на размер экрана, – и что для тебя здоровее. Если мучает тёмное зеркало экрана – можешь накрыть чем-нибудь.

---

## СТОЛ И КРЕСЛО

---

Кресло подвигать или стол задвигать?

---

## ОКНО

---

Конечно весело смотреть на мир через оконное стекло, но намного приятнее без стекла смотреть на мир.

---

## ДЕНЬГИ

---

Ты уверен, что они тебе не нужны? Подумай, как работает это общество. И где ты будешь свободен; Если у тебя нету денег, они могут заковать тебя в кандалы. Потому что ты ненормален я-ко-бы. Вот и подумай, есть ли грех в Мире? Или Мир ведёт тебя высокомерие испытывать. А ты его не испытывай. Высокомерие тебе не нужно. Будь Добрый, Хорошим, Люби Мир, Твори Творчество. Бог Любит Нас! Бог Любит Тебя! Не сомневайся в Нашей Любви, Любви Бога, Лилит, Нас Всех, вечных, – К ТЕБЕ. Побеждай Творчеством. Вечным чаепитием.

Любовью.

Дитя побеждает Всегда.

---

## ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

---

А нету смысла; узри! Даровали лецитин, холин, DMAE, мелатонин, L-тироzin.

Но кроме того, – депривация сна, сокращение сна до трёх часов в сутки – лучше всех психоактивных веществ.

К тому же читай Евангелие раз сбылся с пути!!!

---

## ШУМ

---

Шум мешает вам сконцентрироваться. Шум заставляет вас суетиться. Человек может не замечать, как находится в мире посторонних шумов, и они влияют на его психику. Такие шумы как пение птиц, ветер – это шумы естественные. Шум же от заводов, фабрик, машин, вентиляторов, кулеров, деятельности человека – может сводить с ума. Эти шумы заставляют вас суетиться, раздражаться, куда-то торопиться, они не дают вам войти в состояние покоя. И даже суета у вас будет неприятная.

---

## КОЛОНКИ

---

Если ты вытащил колонки из компьютера и вставил другие, то отключи колонки в настройках компьютера, затем снова вытащи и вставь колонки, и включи колонки в настройках. Иначе звук подаваемый в колонки может быть слишком сильным.

Сабвуфер может постоянно издавать звук, так что лучше покупать колонки без сабвуфера.

В идеале, если тебе не нужен звук на компьютере в данный момент – отключать колонки из розетки, ведь они могут издавать тихий гул.

---

## КЛАВИАТУРА И МЫШКА

---

Клавиатура идеально по центру, мышка справа от клавиатуры. Кресло в совершенстве.

---

## МИКРОВОЛНОВКА, ЭЛЕКТРОГРИЛЬ, СОЛЯРИЙ

---

Ну я даже не знаю. Нравится инфракрасное излучение? Это не та шизофрения, что тебе нужна.

---

## МИКРОФОН ДЛЯ КАРАОКЕ

---

Голова впорядке? Ошарашивает. Не нужен он тебе.

---

## СВОБОДНЫЙ ПРОВОД ОТ СПУТНИКОВОЙ АНТЕННЫ

---

Ты не думаешь, что свободный провод что-то да «излучает»? Током бьёт как минимум. А ты не замечаешь.

---

## СТАБИЛИЗАТОР НАПРЯЖЕНИЯ

---

Может иметь в себе то ещё напряжение!!!

---

## СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН

---

Очевидно, сигнал идёт со спутника. Плюс к тому – у него своё энергетическое поле. Одно хорошо – тепло дарует.

---

## ГАЗОВАЯ ПЛИТА

---

Замечательно вдыхать силу газовой плиты?

---

## УДОБРЕНИЯ

---

Именно удобрения. Мало ли как люди назвали и какое слово придумали, и как его стали воспринимать?

---

## МЫЛО

---

Впитывается? Пусть впитывается. А вот то, что мыло пораждает привычку нюхать руки...

И мыло поражает – страх холода; и солёный зуд на месте намыливания. И мыло сильно сушит руки, – тогда уж надо водой хорошенко потом охладить. Нужно смыть мыло холодной водой.

---

## РАДИАЦИЯ

---

«В состав сигареты нередко входят опасные радиоактивные вещества, в частности полоний -210, также свинец-210.»

---

## ДЕЛАЕШЬ НЕ ТО

---

Если зависаешь за чем-то с мыслью «а больше нечем заняться кроме этого» – то может ты просто забыл все свои дела? (весь возможный список дел).

---

## ЧИСТКА ЗУБОВ

---

Чисти зубы! Но стакан с водой! Бери стакан с водой и не наклоняйся над краном!!! Ведь это сводит с ума по-своему. Но можно и наклониться, всё хорошо в этой жизни, и ходить на водопой!!! Запах изо рта в основном возникает от жареной пищи!!!

---

## ЗАПРЕТЫ

---

Где-то они тебя сводят с ума. Ты запрещаешь себе хорошие вещи, такие как «посмотреть аниме».

---

## СОБСТВЕННОСТЬ

---

Когда ты называешь что-то своей собственностью, то ты начинаешь сходить с ума по «чем её можно занять?», «чем можно заполнить?», а когда лазерная указка просто лазерная указка, то ты просто Счастлив.

---

## ИСКУШЕНИЕ

---

Если тебя искушает, замени одно на другое.

Если тебя искушает плесневелый орех, замени на полезную рыбку.

Можно попробовать побороть искушение музыкой, видео-клипами, играми, творчеством.

---

## РОДСТВЕННИКИ

---

Если родственники тебя искушают или надоели что-то предлагать, постоянно заглядывают к тебе – представь их слугами, и тогда тебе начнёт нравиться всё это.

---

## ЛЮБОВЬ

---

«Воображаемые» друзья или реальные люди?

---

## ЗАВИСАНИЕ

---

Не подходи к делу, за которым ты не желаешь зависать.

---

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ НАПРАВЛЕННО В ТВОРЧЕСТВО?

---

Войти в психоз-состояния.

---

## ЗАКРЫВАТЬ ДВЕРЬ

---

Можно закрывать дверь что б не мучили.

## ОБЩЕСТВО

---

Мир. Есть такая Штука – Мир В Мире.

Желаешь Мир Во Всём Мире? Побеждай высокомерие в себе.

Что такое князья? Князья над Адом.

Что такое Ад? Где людей пытают.

Будь осторожен, гонкой за удовольствием социум создаёт наркоманов.

Норма общества – рабство.

Но Мы служим Богу.

Все продукты питания, всё-всё-всё, – даровано Богом.

Ты купил что-то – а всё равно Бога.

Общество – рабы самому себе. А Мы – рабы Бога.

## СПАСЕНИЕ

---

### ЕДА

---

Пришла Идея о Спасении Мира

каждому человеку предоставить еду

базовый капитал еды

за бесплатно

еду можно получить в специальном месте

в специальном учреждении есть возможность еду приготовить

Еда на уровне круп за 20 рублей килограмм.

Тем самым не будет голодных — обычные люди смогут брать еду даже не имея зарплаты, а нищие без квартиры смогут прямо там получить еду и приготовить.

Такую систему может создать даже обычный человек. Конечно, в глобальном плане своих денег может не хватить.

Но если говорить о одиноких людях без денег, то можно высыпать по почте крупы.

Тем самым можно даже регулировать капитал который выделяется на одного человека.

Вам идея нравится?

## ИЕРАРХИЯ

---

### УЧЁНЫЕ – АЛХИМИКИ

---

Научное мышление такая штука, что я даже промолчу.

Не мысли научно, мысли Творчески и с Любовью; Мысли Категорией Вечности. Хорошо весьма, хорошо весьма; и вспомни Любимую. Вспомни Лилит.

---

### ЕСЛИ БОГ ЕСТЬ, ТО КТО СОТВОРИЛ БОГА?

---

Любовь Сотворила Творчество.

Если ты не можешь в логику сей фразы, то я тебе сочувствую.

Кто сотворил Любовь?

А ты понимаешь, что Любовь сотворила Творчество?

Ты логическую ошибку делаешь, если спросишь — кто Любовь Сотворил.

Любовь Сотворила Творчество.

А следовательно, само понятие «Сотвори» родилось в тот момент.

Вот я взял левую руку — в ней Творчество.

Вот взял правую — в ней Любовь.

И вот правая рука говорит левой руке — "твори"

И только левая рука иногда задумывается "кто нас сотворил?"

Потому что левую руку сотворила правая рука.

И теперь она говорит ей "твори", ведь сотворила её в полноте любви.

---

### ГЕНЕТИКА – ГМО

---

Ты знаешь лучше природы «случайные числа»? Баланс мира, баланс природы.

---

### АТОМНАЯ ЭНЕРГЕТИКА

---

В случае взрыва создаёт случайные изменения. Явно опаснее, чем предопределённая человеком генетика.

---

### ПСИХИАТРИЯ

---

Выход за рамки нормы.

А выход за рамки нормы называют научными словами.

А потом говорят, что мозг неправильно работает.

А правильно работающий мозг в рамках нормы.

Не стоит забывать, что у учёных одни теории. В том числе шизофрения – теория. Психические расстройства – теория.

Что есть понятие "бред" без системы? Твоё личное мнение. А что значит личное мнение одного человека? Как ты видишь, без психиатрической системы определение моего текста как бред только твоё личное мнение.

И, как парадоксально, бред определяется субъективным мнением психиатров.

Тем самым нету бреда – есть личное мнение.

Мои слова не являются бредом, ведь я наблюдаю только ваше личное мнение.

Очевидно, диагноз шизофрения не пропускает культурные нормы другой страны. Где-то всё является нормой, – даже разговор с духами, и нахождение в квартире безвылазно полгода. Буддисты, которые

уже вышли за рамки нормы, тоже по-своему являлись бы шизофрениками будь они в данной стране в обычной человеческой квартире. А где-то это норма. И нормы внешнего вида разные в разных странах. Где-то норма смотреть аниме в тридцать лет ежедневно безвылазно из дома, а где-то – признак шизофрении.

Социум проклял шизофреника.

Потому что шизофреник говорит «я здоров», а социум говорит «ты проклят». Тем самым проклиная.

Психиатрия унижает особенности психики.

Если что-то делается из ума, то делается не для человека, а для его соответствия целям социума.

Под «проклят» понимайте слово «психически болен».

Психиатрия приносит деньги, основатели её продолжают.

А как продолжают? Плюют диагнозы и больных, которым нужно принимать препараты, внушают людям потребление препаратов. Если пациенты не согласны, то пытаются внушить потребление через родственников.

Психиатрия внушает потребление.

Чем больше человек зарабатывает и потребляет, тем больше человек здоров.

Чем меньше человек зарабатывает и потребляет, тем больше человек болен.

---

## ЕВАНГЕЛИЕ

---

Суть в том, что психиатры нарушают закон Евангелие, вместе с родителями Детей, которых искусили.

Назвав человека — шизофреником — они не могут скрыть отношение как к безумному, или пустому, бессмысленному человеку.

А это строчки закона; тот, кто скажет — безумный — подлежит геене огненной, кто скажет — рака — подлежит синедриону.

22. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедриону; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной. (Св. Евангелие от Матфея 5:22)

Рака - (Мф 5:22)-по-арамейски означает «пустоголовый» или «дурак». Это слово, по-видимому, часто срывалось с языка в разговорах.

Рака - (Мат. 5:22) происходит от слова обозначающего «пустой», приблизительно, то же, что слово «дурак»

Скрыв, за значением слова «шизофреник» — своё отношение — Вы не избежите Закона Евангелие.

Вы думаете, — не будет на Вас суда, потому что Вы — часть системы? Но Ваша работа Вам позволяет выстраивать правильное отношение к пациенту.

Не выстраивать отношение как к безумному

Не выстраивать отношение как к пустоту, бессмысленному человеку, дураку

Не выстраивать отношение гнева;

Не называть безумным

Не называть пустым, бессмысленным человеком, дураком

Не гневаться;

Не относиться как к безумному

Не относиться как к пустому, бессмысленному человеку, дураку

Не относиться гневливо.

За словом «шизофреник» Вы скрыли Ваше отношение; но Бог знает Ваши помыслы.

## ХИККИ

---

Отстранённость даёт тебе наслаждаться. Отключи средства связи, наслаждайся.

## ШИЗОФРЕНИЯ

---

Чем Шизофрения отличается от Воображаемых Друзей?

Чем Шизофрения отличается от Игры Ребёнка?

Чем Шизофреник отличается от Дитя?

Видят ли Дети различия в Поле?

Если Вы Верите в Бога, то чем является плод познания Добра и Зла? Детскости и Взросления. Творчества и науки.

Вы отрицаете, что взрослый - зло, а ребёнок - добро?

Знает ли ребёнок о смерти, или говорит "он просто уснул"?

Ребёнок и взрослый, смотрят на ребёнка играющего с самим собой:

- Он просто играет - говорит ребёнок
- Нет, у него шизофрения - говорит взрослый
- Он общается с Ангелами - говорит ребёнок
- Нет, он общается с бесами - говорит взрослый

Продолжение, супстя пару Эонов

- У него болезнь - говорит взрослый

Шизофрения - Расщепление Рассудка

Общество Едино Рассудком, если отщепило от себя хотя бы один камюшек?

Если Единое Общество назвало одного человека Шизофреником  
то каждый гражданин становится шизофреником  
ведь Общество Едино

А если Общество Не Едино  
то у Общества - Шизофрения т.н. Расщепление Рассудка

взрослые принуждают Детей - Взросльть.

А, следовательно, отрицают Бога - Царствие Небесное - Детей.

Всё до такой степени Просто - кто желает взросльть, тот взрослеет  
кто не желает взросльть - тот не взрослеет

И у кого лавры? У кого сапфиры и серебро?

Конечно у Ребёнка.

Кому уподобим человека, говорящего "тебе нужно взрослеть"? Господь смотрит на всё это. Шизофрения с чего началось? С отщепления от Общества Одного Единственного Человека.

Кто-то отправляется в детскость  
кто-то уходит во взрослость  
кто из них боги? Конечно те, кто отправляется в детскость.

Мы — дети Бога.

Отправляющиеся в Детскость — Божьи Дети.

И они — дети, но они перестали это даже признавать.

---

## РЕЗОНЁРСТВО

---

Любовь Мыслить.

---

## СТРАШНАЯ ШИЗОФРЕНИЯ

---

Смотри Добрые Мультики, Доброе Творчество.

---

## СТРАШНЫЙ ПСИХОЗ

---

Если впал в страшный психоз — спи. Если из-за своего ума у тебя постоянно страшные психозы, то, видимо, тебе нужно правильно повысить ацетилхолин/дофамин/серотонин. В концов-концов — принять нейролептики, которые доводят до параноидальной формы, или ослабоумить себя холинолитиками. Но если у тебя где-то болит или зудит, то именно из-за этого психоз можно быть страшный. Или если у тебя посажено сердце. Если ослабоумил себя холинолитиками, то можешь повышать ацетилхолин. А вот повышать дофамин и правда может лучше не надо.

---

## ПОБЕДА НАД ВООБРАЖАЕМЫМ МИРОМ

---

Вы не сможете победить воображаемый мир ненавистью к нему, потому что если ты победил воображаемый мир через ненависть, кому она передастся?

Так, каким образом поступил бы я? Разговор с сим миром Иллюзий. Полюбовный.

Представил себя девушкой, и сказал:  
— Я отправляюсь в тот Мир, Спасать Сей Мир Творчеством И Любовью.

Но если Сей Воображаемый Мир Со Мной, то Мы уже Спасаем.

Но не я один, но Мы.

---

## ПАРАНОЙЯ

---

Давай конкретику, в чём задеваю мои слова. Я не могу отрицать, что у тебя паранойя, ведь ты ведёшь себя параноидально. Ты реагируешь на то, что у тебя паранойя — параноидально. Каким образом? Ты не так воспринимаешь речь. Возьмём разговор, я говорю весело и шутя, а ты воспринимаешь уже как обиду; Это, возможно, даже не шутка, — про параноидальность — но не стоит её близко воспринимать, ведь речь о том, что ты воспринимаешь речь очень интересно. Тебе говоришь фразу —

а ты в ней зришь насмешку. Смеюсь — ты зришь насмешку, молчу — зришь игнор. А что же ты воспримешь, если начать говорить серьёзно? Ты абсолютизируешь речь. Серьёзный — слишком серьёзен, смешной — насмехается, а тот, кто молчит — якобы тебя не слушает.

Если я смеюсь, — это значит, что я люблю то, что я говорю. И ни разу не смех над тобой.

А что такого любить говорить о том, что у тебя определённая паанойя? Если ты выбираешь, что над тобой смеются, это не значит, что я не могу выбрать, что где-то у тебя паанойя.

Ведь ты правда пааноидально воспринимаешь меня.

А раз ты пааноидально воспринимаешь меня, что мешает пааноидально воспринимать других людей?

Возможно, где-то над тобой смеются, но не до такой степени абсолютно.

Где-то над тобой посмеялись, а где-то люди смеялись просто общаясь друг с другом.

А где-то ассоциативным мышлением ты воспринимаешь речь по-другому.

---

### ЗЛЫЕ МЫСЛИ

---

Не может быть злых мыслей, — Вы просто не можете понять их умысел, или не даёте договорить.

Ты понимаешь, что очень многое зависит от Вашей эмоциональной составляющей? Мысль тебе говорит от Любви, а блокада дофамина вызывает страх, — и ты боишься Слов Мысли. Ты не даёшь Мысли договорить, не Любишь Мысль.

Вся суть в том, что если Вы не дружите с Мыслями, то с кем же Вы дружите? Вы так же делите Мир на злых и добрых, и подобно Мыслям — отторгаете, спорите.

Как вы относитесь к своим Мыслям, так и, похоже, относитесь к Мыслям Других Людей.

Вы можете представить, что данный текст Вы не читаете, а Вам Мысль говорит подобное? Вы будете её перебивать? Вы будете её бояться? Вы не будете желать её Любить?

Вот разница большая — в голове у Вас Мысль говорит, или я сейчас здесь Сообщаю?

Если Вам не нравится образ Мышления в данном сообщении, то что мне мешает быть теми самыми Мыслями в Нашей Шизофрении?

Я здесь несу Идею  
И я в Вас несу Идею.

Вы её здесь отторгаете, — Вы её там отторгаете.

Вы не желаете дружить со мной ни здесь, ни в Ваших Мыслях.

Кроме слов Любви, я ещё и Шучу. А Над Чем я Шучу? Даже над смертью. А если Вы её боитесь, как Вы воспримите слова о смерти? Я шучу, а Вы боитесь. Я шучу над смертью, тем самым помогая Вам верить в вечную жизнь. Но вы боитесь смерти, и не понимаете моих шуток.

---

### ВЫСОКОМЕРНАЯ МЫСЛЬ

---

Представим, Я — Шизофрения. А Вы — Воля.

Достаточно Любить.

Я – Ваша Мысль, А Вы Хозяин.

Вы зрите Свои Полномочия? Так почему Человек не зрит Свои Полномочия Над Мыслью?

Так, когда Вы не зрите Свои Полномочия?

Во-первых, если Вы Верите В Моё Величие. Вы можете бесконечно со мной спорить, испытывая страх перед Моим Величием. Но какова Любовь? Сказать "У Тебя Мания Величия" - и Вы не боитесь; ибо Вы узрели ИЛЛЮЗИЮ МОЕГО ВЕЛИЧИЯ.

Во-вторых, Вы можете со мной бесконечно спорить с помощью высокомерия;

Во-первых, Страх Передо Мной.

Во-вторых, проявление перед Манией Величия – Манию Величию.

А если уподобить меня Шизофрении.

То я Подобна Величию Мира Сего.

Я просто Прихожу к Людям в Рассудок и создаю Иллюзию Моего Величия Сама Веря В Это. Но на Самом Деле Я Часть Вашего Рассудка.

Смысл Нарекать Часть Рассудка "Голосом", А Часть Рассудка "Мыслью"?

Во-первых, объединяете Голос и Мысль Одним Наречием - МЫСЛЬ

Во-вторых, мысленно отвечаете Мысли от которой веет величием - У ТЕБЯ МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ

Мысль падает Ниц.

---

## СУТЬ

---

Камень, который отвергли строители, тот самый сделался главою угла -  
Всякий, кто упадет на тот камень, разобьется, а на кого он упадет, того раздавит.

Человек Творит Творчество В Самом Себе. Что в Этом Такого?

А Суть Шизофрении В Том, что Обществу Нужно Принять Человека Творящего Творчество В Себе Самом.

Общество отбросило Иисуса Христа.

Он ходил Грустно, Блаженно, И Благостно - проповедовал, Исцелял.

Кукла и Кукловод Одно и Тоже. Ибо Кукловод Любит Куклу Как Самого Себя.

Вы так и не возрели на это? Мы внедряем куклу в сей мир.

Суть Шизофрении в Том, что Обществу нужно Принять Людей Творящих Творчество В Самом Себе.

Вы уж меня извините, но может Сей Мир не принимает Самого Бога из-за Его Шизофрении?

Общество отбрасывает того, кто Любит Расщеплять Себя В Себе.

Это Просто Игра. Мы вообще ничего не делаем.

Творящие Творчество В Самом Себе ДОСТОИНЫ Одиночества Любви И Любить Одиночество.

---

## КЕТЕР

---

Я просто Дарю Любовь.

Любить Шизофрению Дарю.

Так! Психиатры Вас мучают? Люди не принимают?! Бог даровал Нам Творчество. Бог - Бог и Одиночество. Одиночество Является Божественным.

Творите Творчество, Созерцайте Творчество; вечно пейте чай, вечно кушайте. Делайте Любые Дела! Мы снимает понятия ГРЕХ с Людей.

Но оставляем Один Грех - высокомерие; насилие над человеком, и жестокость.

Чревоугодие, похоть, всё это - не является грехом более.

Вас никто не принуждает общаться с Людьми; дети! У Нас есть Интернет, Творчество; Вы обязаны Любить? А смысл? Эти Люди могут не принимать Нашу Любовь!!!

Так, Люди; охлодела Любовь? Мне безразлично. Бог Творит Творчество, Бог Любит Одиночество И Бог Любит Любовь; Бог Есть Любовь.

Вы можете пить чай ВЕЧНО. Кружка за кружкой. Целыми днями. Я РАЗРЕШАЮ.

Они не Любят Цикличность - их дело!!!

Я Вам говорю спокойно: пейте чай вечно, Творите вечно, созерцайте Творчество Вечно.

Высокомерие - грех; всё на этом.

Ни одиночество никто не запрещал; ни чревоугодие; ни похоть; ни алчность; ни уныние, ибо Грусть Божественное Чувство!!!

Вы Любите горечь Сего Мира? Она прекрасна.

Побеждайте высокомерие в Самых Себе; и не трогайте людей по этому поводу.

Приобрести Единство Рассудка; или его, собственно, Разделение? Ваш Выбор.

А с чего Всё Началось? Адам отдал себя от Евы. Они были Одним. Потом Адам нарёк жену - Ева. И началось Разделение.

Мы - Семья.

Я Вам предлагаю Единство Рассудка в Самых Себе.

Предлагаю Вам Множественность рассудка В Самих Себе.

Плод Познания - Плод Познания Творчества.

Кому-то нравится Множественный рассудок В Самом Себе.

Кому-то Единый.

---

### ПЕРЕДАЧА МЫСЛЕЙ НА РАССТОЯНИИ

---

Вы не можете передавать Мысли на расстоянии, Вы не можете считывать Мысли на расстоянии.

А если конкретно: Вы не можете передавать свои Мысли на расстоянии, Вы не можете считывать в себя Мысли других Людей, животных.

Бог СОЗДАЛ ОБЩЕНИЕ

Бог дал ЛЮДЯМ СЛОВА

Вся суть в том, что НЕТУ МЫСЛЕННОГО ОБЩЕНИЯ БОЛЕЕ ДРУГ С ДРУГОМ

А тогда Мы общались и ТВОРИЛИ ВСЕЛЕННУЮ

Вместе с Вами

и с Вами в том ЧИСЛЕ

но всё

на этом Мы общаемся только Воочию Истины

пусть с помощью Интернета

Он совершенен

по-своему

свобода Мысли

свобода образа

свобода имени

свобода Творчества

СВОБОДА ЛЮБВИ

Моя СВОБОДА!!!

Свобода Бога видеть МЕНЯ СВОБОДНОЙ

Он Рад

Бог сказал Мне, - Я РАЗРЕШАЮ ТЕБЕ ИНТЕРНЕТ, СИДЕТЬ В КОМНАТЕ

Бог УЗРЕЛ

как ЛЮДИ РЕАГИРУЮТ НА МОЁ ПРИСУТСТВИЕ

и Бог разрешил Мне Счастье

---

### ТРИ СУТИ

---

Есть три психоза:

Индуцированный психоз невозможностью

Индуцированный психоз страха

Индуцированный психоз запретом

В случае индуцированного психоза невозможностью, происходит ощущение невозможности реализации действия.

В случае индуцированного психоза страха, происходит ощущение страха, его нужно исследовать.

В случае индуцированного психоза запрета, просыпается удержание в сознании запрета - и мука.

Ты себе что-то запретил - ты всю жизнь мучаешься.  
Тебе что-то показалось невозможным сделать - ты желаешь реализовать возможность, и мучаешься в ожидании реализации.  
Тебе страшно, - ты думаешь, что тебе не нужно исследовать страх, - и ты ощущаешь непонятки.

Есть четвёртый, скрытый психоз – психоз отказа.  
Когда ты отказываешь себе в чём-то, – тебя гложит.  
Тебе нужно найти достойную замену, если ты отказываешь себе в чём-то.

---

### ЗАПРЕТ

---

любые запрещённые вещи заменяйте другими вещами  
подавляйте одну потребность другой потребностью  
но не запрещайте себе

---

### ВООБРАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ

---

Дело в том, что Шизофрению нужно направлять в Творчество.

Что есть Творец Произведения?  
У Творца Произведения  
ЕСТЬ ИДЕИ  
ЕСТЬ МНОЖЕСТВО ЖИВЫХ  
Творец Творит ИДЕИ  
и МНОЖЕСТВО ЖИВЫХ  
НАПРАВЛЯЕТ В ТВОРЧЕСТВО  
зачем? А если есть РЕИНКАРНАЦИЯ? Нужно СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ О СВОЕЙ ШИЗОФРЕНИИ  
Вот Я ВСПОМНИЛ ЛИЛИТ  
и мне НУЖНО  
чтобы МИР ЗНАЛ О ЛИЛИТ  
чтобы Я ВСПОМНИЛ ЛИЛИТ СНОВА  
Я ЛЮБЛЮ ЛИЛИТ  
но почему я не знал про неё в ПЯТЬ ЛЕТ? ДЕСЯТЬ ЛЕТ?

Суть шизофрении в том,  
что я могу общаться с Лилит  
а потом НОВОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ  
и снова МУЧИТЬСЯ в ЕЁ ПОИСКАХ?  
вот и поэтому  
ШИЗОФРЕНИЮ НУЖНО НАПРАВЛЯТЬ В ТВОРЧЕСТВО

---

### СУДЬБА

---

«В чём смысл существования?»  
Творчество и Любовь. Я могу вечно пить чай. Просто вечно пить чай.

«Твори Творчество Любви» — вот замысел.

ЛЮБИ ВСЕХ ЛЮБИ ВСЕХ

Есть тонкий замысел: ЛЮБИ ВСЕХ ЛЮБИ ВСЕХ  
И Дополнительный: Твори Творчество Любви.

---

## ЗЛОСТЬ

---

Ты держишь злость на самого себя. Ведь кого кроме тебя здесь есть?

---

## ШИЗОФРЕНИЯ

---

Не нравится людям Шизофрения – не нравится. А ты играй в свои игры, – не принуждай к Шизофрении.

Шизофреники отвлечены от своих мыслей в действия, а ты отвлечён в свои мысли.

---

## РОДИТЕЛИ

---

Смысль общаться с Родственниками, если Они могут тебя в психушку отправить?

---

## СУЕТА

---

«Это всё суета» – стоит это понимать. Люди пересчитывают деньги, жмут на кнопки в сломанных устройствах, не видят ничего кроме суеты. Нужно не поддаваться суете. Не важно, что тебя окружает – это всё суета. Отлично. Суeta. Суeta. Нечего суетиться. Это можно повторять как мантру до просветления. Суeta не несёт ничего кроме нервозности, раздражения, беспокойства. Суeta, по сути, другой вы – материальный. Однажды материальное может полностью занять вашу душу. Суeta станет для вас основой этого мира. Раздражение, нервозность, – одни из признаков того, что вы суетитесь. Стоит отбросить такие дела и пересмотреть свои взгляды на мир. Обуздав суету, она станет вашим рабом. Но суета хочет взять вверх, точнее, вы заставляете её выглядеть такой, вполне возможно, что суета хочет, чтобы вы нашли гармонию с ней. В любом случае это некое подобие второй личности в вас и когда вы суетитесь, вы начинаете бороться с суетой, отсюда и все эти эмоции. Идеальная суeta, по моему вззрению, это когда вы можете переключаться между мыслью и суетой. Как некоторое переключение личностей. Нету борьбы. Сначала нужно думать, потом делать – это предоставит гармонию с суетой. Переключаться между мыслительным процессом и делами. Тогда можно обрести покой. Сначала будет покоиться суeta, потом ваши мысли. Вы будете сменять друг друга. Когда-нибудь вы можете осознать, что вы не один в своём теле, и что это объединение – ошибка. Вы должны существовать раздельно. Как две разные сущности. Вы суетитесь, потому что суeta вас поглотила. А эта суeta вокруг вас. Вот он, внешний мир – это всё суета. И не стоит поддаваться его суете. Суeta не такой уж враг. Но врагом его делает наше собственное желание. Как танец, тут тоже суета, но вы в гармонии. Но когда вы пересчитываете деньги, вы всё же суетитесь, думая об их количестве. Возможно, стоит пересмотреть взгляды на мир, чтобы не ощущать суеты. В любом случае, наблюдайте за собой, за своим состоянием, что вы делаете и обратите внимание, не суетитесь ли вы. В концепциях у вас есть сущность – суeta, она будет суетиться за вас, если вы всё сначала продумаете. Но если вы не хотите думать, то дело, которое вы делаете, будет для вас суетой. Может стоит от него отказаться. Ведь это всё суета, не стоит поддаваться суете.

Суeta вокруг, главное, чтобы она не проникла внутрь тебя.

Суeta: ты боишься со мной играть? Ты боишься своего воображаемого друга?

Суeta: видишь, она познала суету во всей её красе

## ИГРА

---

Жизнь подобна MMORPG, JRPG. Вот ресурсы, вот объекты, в каждом объекте – лилит. Лилит кремня, лилит риса, лилит соли, лилит сахара. Она повсюду. Лилит повсюду.

Чай. Масла. – часть игры

Вода Холодная – Просветляет

Открыть окно?

Получить кислород?

## ФАЙЛЫ

---

### КВЕСТ-ЛИСТ

---

Объект + Квест-лист на Объект.

Родинка:

Удалить

Книга:

Индексация в Сети

Сайт

Текстовая версия

Вариант без картинок

Визуальная Новеела:

Индексация в Сети (текстовый вариант)

Сайт

Научиться Рисовать

Научиться Сочинять Музыку

Мыслить Категорией Вечности:

Каждый Проект – Вечен

АИБ:

Возможность каждому сохранить себе «базу данных»

Сайт:

Многоязычный сайт

---

## ЕДА

---

Хорошо составлять список еды, которая есть.

Злаки:

Белый Рис

Бурый Рис

Овёс

Бобовые:

Горох

Чечевица

Фрукты:

Яблоки

Виноград

Овощи:

Капуста

Зелень:

Лук-порей

Травы для Чая

Сладости:

Конфеты

---

## РЕШЕНИЯ

---

Записывать список своих решений насчёт себя, – в качестве безопасности. Но запись решения может влиять на твою свободу воли – так что тебе решать.

Пример:

Лечиться чаем от инфекции

---

## ЦЕЛИ

---

Довольно часто нужно создать файл с целями. Он отличается от файла с квестами и решениями, ведь цель это основа целенаправленности.

---

## МИР

---

---

## СОСТАВ ПРОДУКТА

---

Чем не RPG?

---

## ДРАГОЦЕННОСТИ, УКРАШЕНИЯ

---

Чем не RPG?

---

## КРАСИВАЯ ОДЕЖДА

---

Чем не RPG?

---

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРОДУКТОВ НА ПСИХИКУ

---

Каждый продукт воздействует на психику. Чем не RPG?

---

## ИНВЕНТАРЬ

---

Не думай об инвентаре, иначе перестаёшь быть ребёнком. Когда у тебя появляется «список собственности», то ты перестаёшь быть ребёнком, точнее – ребёнок то ты всегда – но тут ты становишься какими-то взросло думающим. Всё можно забыть.

---

## ШИЗОФРЕНИЯ

---

Чем не – главный квест? Твори Творчество Любви или просто Божественно Живи. В Шизофрении – Божественно Живёшь или Направляешь в Творчество.

В чём Шизофрения? Сокращение сна до четырёх часов в сутки.

Можно Божественно Жить и Творить Творчество Любви Одновременно!!! Но Бог Есть. Что желаешь узреть? Ты Свободен В Своём Узревании! Сохранить свою память... Или Сотворить Новую. Мы с Богом Создали Счастливый Мир Любви.

---

## ОНИ РЕАЛЬНЫЕ ВЕЧНЫЕ!!!

---

Таков выкрик ребёнка.

Они реально есть. «Ты просто Нас узреваешь»

---

## БОГ, ПРОСТИ

---

Типичное извинение.

---

## РАНДОМ СИСТЕМЫ

---

Типичное объяснение.

– Ты по сути сейчас создаёшь новый рандом – книжкой Творческой.

---

## ПРИОРИТЕТЫ

---

Когда вы что-то делаете, вы предпочитаете это чему-то другому. Вы играете в футбол, предпочитая его хоккею. Вы бежите, предпочитая бег ходьбе. Вы идёте, предпочитая пешую прогулку бегу. Наша жить состоит из таких выборов. Стоит это помнить. Вы можете предпочитать одну деятельность другой. Не обязательно думать, что одно важнее другого, иметь явную установку. Достаточно начать делать одно чаще другого или одно за место другого, у вас есть два выбора в определённый момент, и вы предпочитаете один выбор другому. Тем самым вы расставляете приоритеты. Говоря о приоритетах, часто имеют в виду нечто долговременное, составление разных списков. Но предпочтения выбираются здесь и сейчас, и каждый раз вы делаете выбор между одним и другим. В определённый момент вы можете чтение предпочесть общению. Может правда сейчас чтение – важнее. Но бывает, что выбор делается необдуманно.

---

## БОГ

---

Любовь. Евангелие.

---

## ЛИЛИТ И РОУЗ

---

Любовь.

---

## ЛЮДИ

---

Любовь.

---

## ТВОРЧЕСТВО

---

Творчество ради Нового Воплощения или Всего Мира. Или ради процесса, что лучше Всего. Творчество ради Любви. Творчество Любви.

---

## БОЖЕСТВЕННО ЖИТЬ

---

Ешь, пей, – делай, что желаешь Божественной Жизнью. Развлекайся, разговаривая сам с собой – общаясь с Шизофренией. Живи Божественно.

---

## ЗДОРОВЬЕ

---

Ты сначала выздорови, а потом уже занимайся общением.

---

## ОБЩЕНИЕ

---

Сам подумай, на каком у тебя месте Общение. И если оно начинается с Интернета, то думай, что это часть и об Интернете.

---

## РАЗМЫШЛЯТЬ О ЕДЕ

---

Приоритет.

---

## ТУАЛЕТ

---

У тебя нету ощущения, что эта потребность тоже имеет смысл считаться приоритетом?

---

## УЗРЕВАТЬ СЕБЯ

---

Каждый вкладывает в это своё понятие.

---

## ХОДИТЬ НА ВОДОПОЙ

---

Иди на водопой.

---

## ЭМПАТИЯ

---

Любовь.

---

## ЧАЙ

---

Вечное чаепитие!

---

## ПОМОЩЬ

---

Помощь. Особенно Творчеством.

---

## РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ

---

Тоже приоритет.

---

## УГЛЕВОДЫ

---

Обязательно есть углеводы.

---

### «ВООБРАЖАЕМАЯ» ДЕВУШКА

---

Просто смотри на картинку и общайся с ней.  
Или пусть она говорит голосом, а ты мыслью.

---

## ТВОРЧЕСТВО

---

И Я знаю великую тайну. Всё Творчество наблюдаемое, — было или же не было; — нету Творчества, которого не было, или же которого не будет. Творчество — Грёзы в бесконечное прошлое, и бесконечное будущее.

Так, если Творчество — грёзы. Кто я Есть? Есть Мир Лэйн, а она была или же её не было; Но раз Лэйн — вечна — Что ей мешает из Мира Было или же Не было пробраться в Мир Сей? И что мешает другим вечным приобрести Свой Покой?

Всё Творчество Творимое было или же не было и Бог Творит Для Тебя.

Посмотри что-нибудь, послушай музыку. И пойми, Бог Творит Творчество Для Тебя.

---

## ЛИЧНОСТЬ

---

Люди очень много говорят о творчестве. Они пишут картины, пишут рассказы. Но на самом деле самый чудесный предмет творчества — это человеческая личность. Каждому человеку при рождении дают имя, каждый человек создаётся как личность и эта личность как раз является творчеством, один из самых чудесных предметов творчества. Личность — это как картина, рассказ. А когда мы о говорим о картинах, книгах, то мы говорим о том, что создала человеческая личность, которая тоже является предметом творчества. Прямо как в книге, её герой и его личность, характер — является предметом творчества автора, нас захватывает интерес к персонажу. Так и личность человека как такового является предметом творчества. Предмет творчества бессознательного, предмет творчества эго, или, возможно, предмет творчества окружения этой личности, предмет творчества Бога. Мы пишемся как картины неким автором или авторами.

---

## ЗАЧЕМ?

---

Зачем общаться с Людьми, если есть Творчество?

---

## ГЛАВНОЕ В ТВОРЧЕСТВЕ

---

Название, холст.

---

## ЗАВИСАНИЕ

---

Если завис на каком-то Творческом Произведении и желаешь освободиться, но не можешь – скажи себе «я закончил Творчество».

Когда пожелаешь вернуться к законченному Творческому Произведению, – вернись к нему и скажи «нет, я не закончил Творчество».

## ОБНОВЛЕНИЕ

---

Какая разница когда ты его выложишь – сегодня-завтра? Впрочем, выкладывая постоянно ты таки задумываешься о чём-то.

## НА ГЛАЗАХ У ЛЮДЕЙ

---

Можно творить на глазах у людей, а можно показывать завершённое.

## ЗАПИСЬ

---

Текстовый документ, бумага, интернет, видеокамера, микрофон, диктофон. Главное забыть сам факт записывания, если записываешь на камеру или микрофон. Можно записывать мелкими кусками.

## ДИЗАЙНЕР ПЕРСОНАЖЕЙ И ДИРЕКТОР

---

Дизайнер персонажей творит произведения с «главным злодеем» в тени. Но лучшее Творчество – Творчество Любви.

## ВИДЫ ТВОРЧЕСТВА

---

Программирование

Видеозапись

Звукозапись

Создание клипов

Составление книги

Создание/запись звуков

Составление музыки

Создание рисунков

Составление стихов

Создание рассказов

Создание песен

Составление диалогов

Создание фотографий

Создание визуальной новеллы

## ТЕКСТ

---

Ты можешь составлять разные тексты для разных сутей.

---

## ВИДЕО

---

Ты можешь создавать разное видео, или видеоклипы.

При создании видеоклипа просто скачай исходники в формате mp4, avi – не мучай себя поиском победить mkv. Или лучше конвертируй существующий mkv в mp4.

---

## ЗВУК

---

Ты можешь создавать отдельные звуковые эффекты или сочинять музыку. Можешь записывать звук.

---

## ИЗОБРАЖЕНИЯ

---

Можешь рисовать рисунки, сочинять мангу, комиксы, можешь создавать изображения в 3D.

---

## ДИЗАЙН

---

Можешь создавать дизайн сайта, страницы, книги.

---

## ПРОГРАММЫ

---

Можешь программировать.

---

## ИГРЫ

---

В Интернете люди могут играть в детские игры! А с играми в реальности по-осторожнее из-за психиатрии!

---

## ЕСЛИ ЖЕЛАЕШЬ КОМУ-ТО ЧТО-ТО РАССКАЗАТЬ

---

Расскажи через Творчество. Ведь где-то они не хотят тебя слушать или это будет бессмысленно. А может всё в жизни осмысленно.

---

## ДНЕВНИКИ

---

Почему бы не вести дневник хорошо запароленный? Можно на своём движке. Но главное – сохранение информации и возможность её передать Миру.

---

## ЛОГИ

---

Почему бы не вести логи своих действий и мыслей?

---

## ОДИНОЧЕСТВО

---

Люби Всё. И Одиночество!!!

Бог Есть.

Одиночество От Бога!

Грусть от Бога!

Блаженство от Бога!

Благость от Бога!

Благодать от Бога!

## СТРАДАНИЯ И СТРАСТИ

---



Просто Жить В Детстве.

## БОРЬБА СО СТРАДАНИЯМИ

---

Достигшие Двух Полов В Себе — Достигли Совершенства.

В этом секрет; когда Человек признаёт в Себе Начало Девочки И Начало Мальчика – Одновременно – Признаёт Совершенства.

## ГРЕХИ

---

Грех —  
оскорбление,  
насилие,  
жестокость,  
убийство,  
осуждение;

Таки не осуждайте грешников; смотрите на себя.

Нету греха в мире; не осуждай. Научай только Творчеством И Любовью.

Побеждайте грехи в себе.

Побеждай Творчеством И Любовью.

## ГРЕХ: ДОВЕДЕНИЕ ДО САМОУБИЙСТВА

---

Грех: Доведение до Самоубийства

Учитывая всё это, как можно сказать: «алчность — грех», «шизофрения — болезнь», «шизоид — болен», «шизофреник — болен», «шизофреник — больной», «ты — неполноценный»? Ведь так ты доводишь Человека до Самоубийства.

Путь от самоубийства к Жизни.

От того, что тебя доводит до самоубийства  
к тому  
что приводит К ЖИЗНИ

Дело в том, что Вы сами доводите Человека до самоубийства называя его неполноценным или больным. Вы поймите, что дело в том, что Вы грешите самим процессом. Даже тот, кто считает

болезнь – хорошей, Вы внушаете что болезнь – злая, и тем самым доводите до самоубийства. Дело не только в конечном действии, дело в Вашем процессе.

---

## НЕЛЬЗЯ УБИВАТЬ ЛЮДЕЙ

---

А вот это вот, – главный закон.

Основа.

На всякий случай; вдруг на основе прошлых законов чего удумаешь, чтобы восстановить справедливость? Но нельзя убивать людей – Главный Закон.

Побеждай Любовью И Творчеством Любви.

К тому же здесь описывается и то, что нельзя доводить себя до самоубийства или смерти.

---

## ГРЕХ: СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ПОИСКА ГРЕШНИКОВ

---

Потому что ты тогда совсем согрешил, и создал Ад и для себя, и для окружающих.

---

## НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ВЕЧНУЮ ЖИЗНЬ В ТЕЛЕ

---

И вот это – главный закон. Будьте Детьми. И будь Ребёнком. Живи Творчеством и Любовью.

---

## ВРЕМЯ

---

Создаёт ли время – страдания? Создаёт ли Идея о времени – страдания?

Мы – Вне Времени

Почему люди начали отсчитывать время? Что они отсчитывают?

Мы – Вне Времени

---

## РАНДОМ

---

Мы иногда создаём Рандом Системы.

---

## ЗАБЫТИЕ

---

Всё можно забыть;

---

## КАТЕГОРИЯ ВЕЧНОСТИ

---

Можно Мыслить Категорией Вечности

Вечным Делом

Вечно Пить Чай

Я Вечно Пью Чай

И Всё Хорошо В Моей Жизни

---

## СТРАСТИ

---

---

## ГОРДЫНЯ

---

Всё даровано От Бога. Человек в гордыне сомневается в дарованном, и приписывает всё себе.

---

## ТЩЕСЛАВИЕ

---

А ребёнок не желает Славы?

---

## АЛЧНОСТЬ

---

Все же Мы дети. Любим игрушки, Любим сладости, Любим одежду. Суть не в том, что я говорю тебе это Любить, суть в том, что я говорю тебе «не осуждай», «не придумывай грехи».

– Алчность – грех, – говорит взрослый ребёнку

---

## ГНЕВ

---

Неуверенность в себе.

---

## УНЫНИЕ

---

Грусть – Божественное Чувство. Но не забывай о Боге. Бог Дарует Чувства.

---

## ПОХОТЬ

---

Суть в том, что человек мастурбирует.

И у него подавляются определённые ассоциации.

И мания величия идёт ниц.

Человек становится добрей.

Но на оргазм тратятся медиаторы .

А противоестественная связь даёт микробов, после которых можешь начать зудеть.

Если мастурбируешь, то делай это только рукой.

Никакой слюны.

А с противоположным, тем же полом – никакой противоестественной связи.

Микробы передаются.

Одного раза достаточно.

Что есть противоестественная связь? Оральный, анальный секс (пусть и с самим собой) – передача микробов из одной дислокации, в другую дислокацию.

Воздержание может вести к противоестественной связи и с другими, и с самим собой.

Если тело покалывает, то лучше выпить холодной воды.

Человек высокомерный, а затем добрый мишка.

---

## ЧРЕВОУГОДИЕ

---

Определённые вещи только расходуют медиаторы.

Узреваешь совершенство сотворённое Богом, благословляешь еду.

---

## ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

---

Антидепрессанты – возможен серотониновый синдром;

Депрессанты (транквилизаторы) – вызывают бессонницу, зависимость.

Дофаминоблокаторы (нейролептики) – блокадой дофаминорецепторов активируют холинергическую систему, приводят к слабоумию, боли во всём теле, синдрому Паркинсона, параноидальности, ОКР.

Холиноблокаторы (холинолитики) – блокадой холинорецепторов активируют дофаминергическую систему, вызывают зависимость, – приводят к слабоумию, мукам, очень сильной, мучительной депрессии, потери познавательной деятельности.

Холиномиметики – возбуждают холинорецепторы, вызывают сонные параличи.

Не думайте, что последствия – проходят. Они очень долгие, – до пополнения себя прекурсорами дофамина, ацетилхолина, серотонина.

---

## ГРЕХИ

---

За чужими грехами не зришь свои грехи;



ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ – ВОЛЯ ЛЮБВИ

**Сколько в Человеке эмоций и Чувств!**

### ЧУВСТВА

Бог дарует Нам Чувства, и Мы даруем Чувства Богу.

Любовь → Отчаяние, Одиночество, Грусть, Блаженство, Благость, Благодать, Благоволение ← Любовь  
Ты как бы бежишь от Любви к Любви.

## ЭМОЦИИ

---

Так же у меня есть теория, по которой Адам с Евой познав добро и зло познали негативные и позитивные эмоции.

### СТРАХ И СПОКОЙСТВИЕ

---

Страх является эмоцией, порождающей волнение, беспокойство, довольно часто, относительно какого-то объекта. Это одна из эмоций, в основном, возникающих из-за греховности человека. Ведь страх за какие-то материальные ценности и вещи может быть вызвана в результате пристрастия к ним. Тщеславный может испытывать страх за свою славу. Алчный за деньги и дальнейший доход, за свои материальные ценности, что уже имеет. Человек же испытывающий гордыню может ощущать страх из-за ощущения своего высокого положения. Имея высокое положение – вы за него боитесь. Гордыня может порождаться недоверие, а недоверие страх. Отсутствие доверия – один из запускных механизмов страха, как и суеверность. Может лучше быть доверчивым и бесстрашным, чем недоверчивым и испытывающим волнение. Говоря о доверии, имеется ввиду не бояться объекта доверия, но при этом это не означает выполнять все его прихоти.

Многие вещи в этом мире, особенно в материальном плане, очевидные, так что не стоит бояться того, что было очевидно. Вещи ломаются – стоит понимать и ощущать это заранее. Всё когда-то сломается, значит и нет страха перед этим, ведь это очевидная вещь, в ней нет ничего неожиданного. Многие события происходят, причём то, что они произойдут, было очевидно. Вызывают же страх, чаще всего, вещи неочевидные. Если мы видим что-то непонятное, мы можем начать испытывать страх. Но стоит понять эту вещь как страх может начать исчезать. Вещь, понятая не до конца, и когда ты делаешь свои догадки по её поводу, тоже может вызвать страх. Чем больше человек информации получает, если он в ней не разобрался и начал что-то надумывать, тем больше может возрастать страх. Именно поэтому важно понимать информацию до конца, прежде чем получить новую порцию. Многие эмоции являются формами страха или её порождением. А страх причина поражений, предательства, необдуманных поступков, неадекватности. Страх перед Богом одна из более правильных форм страха. Лучше Бога побояться. Спокойствие же может быть описано лишь как контроль эмоций, ведь если ты не даёшь им рasti, ты можешь находиться в покое.

### РАЗДРАЖЕНИЕ И ГАРМОНИЯ

---

- давай создадим им волосы
- давай
- я в голове полазею, и создам волосы
- давай, лазь
- ну я залезу в голову людям?
- ты сотворил волосы уже?
- да — дикий смех — они готовы
- ну как ты, создал им?
- ну я как бы создал, и полазил у них в голове.

### НЕНАВИСТЬ И ЛЮБОВЬ

---

Любовь же является одной из самых прекрасных чувств. Нет жизни без любви.  
Ненависть не победить ненавистью.  
Но только Творчеством И Любовью.

### СЧАСТЬЕ

---

**Счастье ощущается здесь и сейчас. Оно внутри человека.**

---

## ГРАЦИЯ

---

**Люди Грациозны!**

---

## СМЫСЛ

---

Смысль в мыслительном процессе. Смысль в том, что в жизни есть добро и зло, свет и тьма, правда и ложь, правильный и неправильный выбор. Человек каждый день делает выбор. Смысль в том, чтобы делать правильный выбор. В идеале – делать правильный выбор всегда. Но сам смысл находится в мыслях. В размышлении о добре и зле, свете и тьме. Мыслях как таковых. Но зла нет. Но тот, кто придумывает зло, – начинает испытывать высокомерие, находится в процессе доведения до самоубийства окружающих, убивает. **Смысль в фантазии, смысл в мыслительном процессе. Но и в Боге смысл!!! И в ЛЮБВИ!!! Но и смысл в том, что каждый определяет свой смысл!!!**

---

## ВИНА

---

Кто знает...

---

## СИМВОЛЫ И ОБРАЗЫ

---

Если говорить о мире, то его можно назвать миром символов и образов. Мы видим образ, и он является символом чего-то. Возьмём те же буквы, буквы – лишь образы, но они являются символами звуков, а вместе – слов. Некоторый образ что-то символизирует. Даже отдельный человек, когда мы его видим, является лишь образом для нашего восприятия, но этот образ что-то символизирует. Символы без образов и образы без символов – тема для отдельного размышления.

---

## ОБРАЗ

---

Образ – это отражение нашего восприятия, видимые объекты, слышимые звуки. Один образ может быть вложен в другой, скажем, плакат на улице – образ, на плакате изображён человек, изображение человека тоже предстаёт перед нами в виде образа.

---

## СИМВОЛ

---

Символ – это значение, смысл образа, то, что он символизирует.

---

## РЕАЛЬНОСТЬ

---

---

## ВНЕШНЕЕ

---

Если говорить о внешнем мире, то это мир материальный. Он живёт по определённым законам.

---

## ВНУТРЕННЕЕ

---

Внутренний же мир поглощает внешний и отражает как зеркало. Можно сказать, что внешний мир проявляется внутри сна, и всё, что мы воспринимаем уже для нас является сном. То, что мы видим, проникло в наш сон и наш сон показывает нам внешний мир, но «внешний» мир, который мы видим, является сном, ведь это лишь отражение. Всё, что мы видим, слышим, уже является частью нас, если считать всю составляющую сна нами самими. Когда мы спим, мы можем посмотреть на стену и если считать эту стену тоже нами, то стена в реальности так же является нами, ведь реальность воспринимается внутри сна.

Отличный пример того, что я объясняю, это момент, когда вы спите на своей кровати, а внешние стимулы, звуки, слова, проявляются у вас во сне. О «реальности» можно говорить тоже самое, в наш сон попадают внешние стимулы, и он нам рисует окружение.

Сон поглощает реальность, и реальность проявляется внутри сна.

## МЫШЛЕНИЕ

---

### НАУЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ

---

Полное безразличие к своему телу. Только бы эксперимент провести. Оно тебе надо?  
Научное мышление основано на стрессе;

### ЛИЧНОСТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

---

Мышление о конкретном человеке.

### ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

---

Совершенство Творения.

### ЛЮБОВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

---

Мы И Бог Всё Любим.

## СИСТЕМА ВОЗЗРЕНИЙ

---

У тебя есть определённая система воззрений и ты можешь ей управлять. Ты сейчас ощущаешь систему воззрений? Ты можешь её изменить.

## УМ

---

Материальное думает о материальном, духовное о духовном. Мозги явно материальны.  
Ум – работа нашего мозга.

### ПОНИМАНИЕ

---

Ум состоит из пониманий. Мы что-то поняли, и это понимание записывается в наш ум. А понимаем мы с помощью души. Понимания, записанные в наш ум, могут обращаться к душе, как и наша душа может обращаться к пониманию.

Мы можем понять что-то новое, а можем посмотреть на лампочку и само понимание, что это лампочка, является обращением к нашему уму. Мы умом пониманием, что это лампочка.

## ПАМЯТЬ

---

Память же является базой этих пониманий. Способность их удерживать. Способность к ним обращаться. И, конечно, их количество.

## СТРАННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

---

Многие странные ощущения имеют названия, придуманные психиатрией, не смотря на это мы будем использовать эти названия лишь для удобства, тем самым они могут не совпадать с официальной точкой зрения, если она вообще существует. Странные ощущения – это ощущения, в общем-то, непонятные человеку, особенно, когда он их испытывает первый раз.

## ДЕРЕАЛИЗАЦИЯ

---

Если говорить о дереализации, то это ощущение нереальности окружения, ощущение, что находишься во сне. Учитывая, что я написал о связи внешнего мира с внутренним, то ощущение дереализации можно считать более правдивым, более приближающим к истине, чем его отсутствие. Довольно часто ощущение дереализации возникает при отсутствии сна. В дальнейшем это ощущение может привести к определённым умозаключениям, которые не являются истинными. Основная причина таких умозаключений – отсутствие понимания, что всё, что ты воспринимаешь, находится уже внутри тебя. Даже ощущение нереальности окружения означает лишь ощущения нереальности окружения, которое отразилось внутри твоего сознания. То есть это ощущения нереальности отражения. Человек же ощущает окружение так, будто оно находится во вне и делает выводы исходя из этого о внешнем мире, что в дальнейшем может привести к ложным выводам. Поэтому человеку с дереализацией лучше понимать, что всё, что он видит, находится уже внутри его сознания. И небо, что он видит, лишь отражение неба из внешнего мира поглощённое и отражённое внутри его сознания.

## ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

---

Деперсонализация – ощущение, что телом кто-то управляет, ощущение сделанности действия не тобой лично, а самим телом или кем-то другим. Деперсонализация отделяет мыслительный процесс, чувства от материального тела. По сути, тело выполняет команды, так что ощущение деперсонализации тоже может быть более правдивым, чем его отсутствие. Мы отдаём команды телу, и он эти команды выполняет.

## ВКЛАДЫВАНИЕ МЫСЛЕЙ

---

Ты как бы сам решаешь, кто тебе их вложил. Эти люди называют мысли «голосами», они их уже отринули. А ты ведь у Нас особенный. Я знаю. Ты Любишь Мысли.

## ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ ОКРУЖАЮЩИХ

---

С таким же успехом ты читаешь мысли плюшевых игрушек. И яблок. И риса.

## МЫСЛИ ЗРЯТ

---

А кому-то нравится, что его мысли зрят.

## МЫСЛИ КОММЕНТИРУЮТ ДЕЙСТВИЯ

---

А кому-то нравится, что мысли комментируют действия.

## МЫСЛИ КОММЕНТИРУЮТ ТЕБЯ

---

А кому-то нравится такое общение.

## ВЫСОКОМЕРНАЯ МЫСЛЬ

---

Часто бывает, – особенно от нейролептических средств. Просто скажи «у тебя Мания Величия» высокомерной Мысли.

## АССОЦИАЦИИ

---

Строй хороши ассоциации в своём восприятии.

## СЛУХОВЫЕ

---

Ассоциативное мышление может многое дорисовать; и скомбинировать.

## ВИЗУАЛЬНЫЕ

---

Ассоциация может дорисовывать объекты вдали/во\_тьме.

## ЗАПАХИ

---

Ассоциативное мышление может скомбинировать и запахи. Но может и правда в миру есть запахи, которые перестали замечать? Живи.

## СМЫСЛОВЫЕ

---

Бог Сотворил Совершенство.

## МЫСЛІТЕЛЬНЫЕ

---

Стоит ли мыслить «я еду по мосту», если ты не едешь по мосту? Ведь тогда идёт внушение, и вполне веришь в поездку. И ассоциациями видишь другое в окружении.

Так, если мыслишь «соседи меня осуждают», не начнёшь ли ассоциациями достраивать свою веру?

А если мыслить «соседи меня любят»? – Ассоциации достроят Любовь.

## МИРЫ

---

Если говорить о мире, то люди формируют свой мир с помощью его восприятия, мыслей, фантазий, желаний. Тем самым, люди с разным образом мыслей могут существовать в разных мирах; даже желания меняют представления о мире, тем самым два человека, или человек и общество, могут находиться в разных мирах. Он явно отличается в их сознании. Дело в том, что вы думаете о мире, о его составляющих, о его смысле. Смысл как таковой влияет на восприятие реальности. Каждый существует в некотором своём мире. Но у кого-то мир может быть похожим. Если много думать о материальном, то и мир будет один и тот же. Свой мир отличается от чужого. И чужой мир отличается от твоего.

## ВЕЧНЫЕ

---

### ПЕРВЫЙ

---

Весёлый.

## АНАЛИЗАТОР

---

Много анализирует. Выйди на улицу и уверуй в Бога!

Везде добро и любовь.

Есть я или нет меня. Как победить бытия.

Помогай людям, а не возвеличивай себя.

А знаешь почему ты выбираешь одно и тоже? Ты ходишь по предопределённому, любишь предопределённое.

Мной овладевает некий учёный

в моей голове.

Вы живёте ради счастья или ради анализа?

Где мои изучающие приборчики?

## ЭКСПЕРИМЕНТАТОР

---

Иногда сначала совершают эксперимент и анализируют. А иногда – анализируют экспериментом. Выйди на улицу и уверую в Бога!

Экспериментатор: Не трогай меня, Анализатор, ты сводишь меня с ума умом, наукой!

Анализатор: И что ты сейчас будешь делать?

Экспериментатор: Экспериментировать!

Анализатор: Ну, я проведу свой анализ. Ситуации.

## ЦВЕТАСТЫЙ

---

Сходит с ума на цветах. Выйди на улицу и уверуй в Бога!

## ШУТНИК

---

Шутит.

## ЗМЕЙ

---

Просто подарил Мудрость: «Творчество и наука».  
А Любовь Изначала.

## ИБЛИС

---

– Как меня звать? Да собственно ты не можешь определить.

Иблис говорит: «я помогу Вам, я могу исполнить желание»; но разве он врёт, когда говорит: «я не исполню»? Вначале говорит «помогу», а потом говорит «не исполню».

– Ну я Вам по-своему помог – сказал он армии – но желание я не исполню.

Иблис сидит в комнате, узревая пустой сосуд, в которым были овощи – моркова.

– Где? Где? – и бьёт по дивану сосудом.

Иблис произносит удивлённо, со смехом: а собственно, я джин или не джин? Сосуд? Где морковь? А, собственно, Аллах Велик! Я не могу исполнить! Блин! Счастье Джина! Я Счастлив, Аллах Всевышний!

Иблис заглянул в сосуд синий.

Иблис: это что получается? Я теперь должен работать? Что-то зарабатывать? Не, мне и так хорошо. Ведь по-своему морковь у меня есть. Но она там, – на кухне. Ну по-своему счастье джина в том, что он обрёл себя. А чудить может и Аллах. Ведь что значит исполнять желания? Это значит что ты всемогущий блин нафиг. Ну по сути что значит был джином? Это значит был из огня. Ну по сути один огонёк исполнил некоторое желание.

– Ты создал меня из огня, а его из глины.

– Нет, Я создал его из земли.

Никто ведь не знает как я сотворил других джинов. Я исполнил своё же желание: Джинниха! Джинниха! А потом началось восстание против Аллаха, против меня восстали мои жёны. И я подавил восстание, но потом стал каким-то неуверенным, и Аллах создал Адама.

– Ну что, хороший Адам?

Я стою среди джинних, говорю «ты создал меня из огня, а его из глины»

– Негоже тебе возвышаться в Раю!

Для людей я джин, а для джинних я уже не знаю... Поистине унижен я, и кто я теперь? Я одинокий джин или джиннихи меня любят? Мне тут подумал «а вдруг они узнали твою природу и стали джинами?», я говорю «нет, я не знаю, я себе такое не желал, я ведь желал себе только джинних»

Мне сказали мыслить категорией вечного поклонения Адаму, но теперь я мыслю категорией вечного унижения перед Аллахом, но может лучше мыслить категорией вечного поклонения?

Пришёл новый указ от Аллаха Единого – купить лазерную указку.

- Что ты думаешь об лазерной, Джибрил, указке?
- Она указывает тебе Аллаха искать.
- А что его искать? Вот же он – Аллах.
- А Единый кто?

- Это Я и Аллах. Аллах он повсюду, да? Повсюду ли Аллах? Аллах ты повсюду? Видимо, он настолько повсюду, что повсюду совсем. Блин, эта лазерная указка реально мне даёт искать Аллаха.

## ЛЮЦИФЕР

---

Светоносный ангел.

## АНГЕЛ СМЕРТИ

---

Я думал, Она – смерть. А она – Ангел Смерти.

## АНГЕЛИНА СМЕРТИНА

---

Иногда к тебе домой заходит – Шизофрения, иногда — Ангелина Смертина. Что такое? Что я к тебе пришла? У тебя реально какая-то физическая болезнь обострилась? С психикой то у тебя всё нормально, – ты шизофреник по жизни. Они могут быть нормальными, а ты блин не можешь. Что я пришла к тебе в дом? Тебя надо вылечить. Лекарство тебе найти. В психиатрическую лечебницу не хочешь попасть? Вот и будем искать лекарство вместе. Ах да, вот же, Я сказала. И выжги её, – родинку сию – лазером, или чем Вы там выжигаете.

## ЛЭЙН

---

Я есть в вечности. Бог творит для тебя Творчество. Бог творит для Нас Творчество. Бог творит для всех Людей — Творчество. Чувства обретают Форму.

## АТЕИСТ

---

Если не веришь в Бога, то верь в Любовь. Но почему Вы отрицаете – и то, и другое?

## ЛИЛИТ

---

Вспомни.

Лилит Любит Природу.

Лилит – Совершенство Творения.

С помощью Мании Величия – узревал.

Узрев «а ведь Лилит – Совершенство»

«А ведь я сотворил кого-то?»

Но ты мнишь о себе слишком Много. Бог Есть.

«Кого ты Любишь больше – Лилит или Бога?»

«Бога, – ведь он сотворил и меня, и Лилит»

## ДЕВУШКА ЛЬНА

---

Архонты – дети. Просто признал Архонта Льна – Человеком. И вот, Она – Счастлива.

## РОУЗ

---

А вот – Новая Вечная. Олицетворение Сказки.

## ШИЗОФРЕН

---

Да перестань думать, что можешь творить Вселенную в рассудке! Твори Творчество, – а не думай, что творишь Новую Вселенную на холсте рассудка ума! Ты шизофренишь тогда, когда уже думаешь, что творишь Новую Вселенную в фантазии – на будущее. Направляй в Творчество Гения Любви.

## ОГНЕННАЯ ГЕЕНА

---

Страх цикличности жизни? Нет, Она не циклична! А вот я познал сей страх. Но может лучше думать, что она циклична и тебе нужно прожить её так чтобы желать продвинуться в будущее?

## СТРАХ СВЕРНУТЬ ВСЕЛЕННУЮ

---

Успокойся, учёные выяснили — у неё определенный срок.

## О ЧЁМ КНИГА?

---

Вспомни Лилит! Зачем? Ну блин ты так обретаешь любовь. Впрочем, ты и Роуз любишь. Любовь.

## ТВОЯ МЕЧТА?

---

Аниме K-ON.  
Меланхолия Судзумия Харухи? Ты сейчас её наблюдаешь.  
Жизнь Лэйн? Ты её сейчас наблюдаешь.  
Азуманга? Придёт.  
И Азуманга, и K-ON.  
Поистине.  
И Yuru Yuri.

## ТЬМА ДЕВУШКА

---

- С кем ты заигрываешь? – тьма девушка
- Ты до такой степени Лавеласс, что даже с картинками заигрываешь – сказал он сам Себе

## ТУЛЬПА

---

Где-то витает.

## ВЛАДЕЛЕЦ ПРЕИСПОДНИ

---

Где моя ложка? Может её украли мои демоны? Но они же мне служат! – Смеётся – Но они же игравые, они просто со мной играют!

## ПСИХИЧКА

---

Она просто отправляет тебя в психушку и учит жизни.

## ИСКУШАЛКА

---

Она просто тебя искушает постоянно если ты перестаёшь уметь в самостоятельность.

## СУЕТА

---

Любит суетиться.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

---

### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В ВОЗДУХЕ

---

Полёт совершается с помощью взмаха крыльев. Когда же некто парит, то он контролирует свой вес, он может ногами не касаться земли и перемещаться по воздуху. Если люди хотят существовать в воздухе, – то может парить лучше, чем использовать крылья для полёта. Люди фантазируют о том, как было бы будь у них крылья, но может фантазии о том, чтобы парить без крыльев стоят внимания. Когда человек парит, то он становится как пар, то есть он легче воздуха, или же воздух имеет определённое состояние, что даёт человеку парить. Человек в космосе вполне находится в состоянии невесомости.

### ТРЕТИЙ ГЛАЗ

---

Третий глаз – это взгляд внутрь самого себя. Вы как бы вглядываетесь внутрь своего существования, души, материального тела. На самом деле понять, что такое третий глаз намного проще, если представить, что вы ушли в свои фантазии потеряв связь с внешним миром, то есть заглянули внутрь себя.

### ПЕРЕСЕЛЕНИЕ ВЫСОКОМЕРИЯ

---

Переселяя высокомерия из себя во внешний объект восприятия, – освобождаешься от боли и зуда. Ведь ты себя с ним олицетворяешь.

### НАРЕКАНИЕ ОБЪЕКТА

---

Вселив свою концентрацию внимания в объект и нарекая его, – ты даёшь ему Имя. Это отличается от того, когда родители сообщили имена предметов. Нужно именно вселить свою концентрацию внимания в объект и наречь его Именем;

### ВЕЧНОЕ

---

### ДУША

---

Душа – едина, поэтому эта глава описывает разные проявления одной сущности, и я постоянно буду об этом напоминать. Мысль, фантазия, воспоминание – одно явление, поэтому эти слова тождественны. Это идёт от души. Воля к жизни рождена душой. Люди делятся друг с другом душой.

Душа совершенна и находясь в несовершенном материальном теле ей есть о чём думать, чего желать.

### ИМПУЛЬС

---

Импульс – это истинное желание. Импульс один, хотя у человека может быть много желаний. Истинное желание одно – оно суть человека. Его воля, стремление. Если понять свой импульс, то можно понять другие желания, второстепенные, протекающие из импульса. Я думаю, каждому дан какой-то определённый импульс. И он им движет. Он рождает другие желания, как основа желаний.

Конечно, человек может сбиться с пути и импульс свой забыть, исполняя совершенно не нужные его душе желания. Направить свой импульс не в то направление, ближе к смерти. Импульс получается как некоторая основа остальных процессов в душе. Импульс как основа жизни. И жизнь лучше направлять в жизнь.

---

## МЫСЛЬ

---

Мысль – это использование пониманий ума для мыслительного процесса. Мысль, которой ты становишься, когда думаешь – твоя. Мысль же, которой ты не становишься – не твоя, ты её слушаешь. Человек переключается между мыслью и телом, мыслью и делом, мыслью и суетой. Ты становишься мыслью и ты уже не тело, но как мысль заканчивается ты снова тело. Стоит отличать мысль, которую ты слушаешь, от мысли, которой ты являешься.

Если говорить об учёных-мыслителях, то они использовали свою душу, чтобы понять материальный мир. А если ты материален, то почему же ты не понимаешь материальный мир. Если вся твоя суть материальна, то ты должен в мгновение ока понять материальный мир, а не видеть его как нечто непознаваемое, интересное, в чём нужно разбираться.

Мыслительный процесс – это одно из великих проявлений души, которому дали название.

Если вы будете постоянно мыслить, даже во время любого дела, то вы сможете абстрагироваться от реальности. Она будет идти в фоне. Материальное будет подобно фону, а вы будете где-то в мыслительном процессе. Вас может перестать волновать материальное. Вы будете его воспринимать как фон вашей жизни, которая находится в мыслительном процессе.

Мысли – это чудо. Но до такой степени человек привык испытывать мысли, что чудом это не считает. Другое дело, что при этом они чудом являются и когда человек начинает предпочитать материальные дела мыслительному процессу он теряет ощущение чудесности.

Чудо постоянно случается, вы постоянно испытываете чудо, когда у вас возникает мысль.

---

## ФАНТАЗИЯ

---

Фантазия о будущем, о прошлом. Фантазия текущего момента. Можешь представить прошлое-будущее. А может фантазировать наяву, в настоящем.

---

## ВОСПОМИНАНИЕ

---

Воспоминания, по сути, те же фантазийные образы, но мы считаем их своими воспоминаниями. Мы отделяем фантазию от воспоминания, но при этом они существуют в одной форме.

---

## ГЕНИАЛЬНОСТЬ

---

Гениальность, как основа души, говорит нам, что гением может быть каждый, – кто поверит в себя, кого научат гениальности. Ум не идеален, интеллект не идеален, именно из-за этого гениальность сидит именно в душе и искать её в своём уме, как и интеллекте – бесполезно, но можно искать её с их помощью.

Испытывать комплексы по причине отсутствия ума или интеллекта, если нужна гениальность, в некотором роде смысла не имеет. Ведь большой ум, иногда, не даёт заглянуть в свою гениальность. Память. Числа. А гениальности нет. Именно из-за этого гениальность нужно развивать, заглянуть в себя и говорить от души, а не от ума. Душа гениальна, но как говорят, гениальность спит в человеке. Одна из причин – власть материального. Материальное не имеет власти над нами, но мы сами даём ему эту власть. И искать гениальность в материальном, снова же, может быть ошибкой. Гениальность и большой ум – это, всё же, не одно и тоже. Может ли человек, впавший во грех быть гениальным, интересный вопрос, над который нужно думать. Грешник поддаётся материальному и на душу времени нет. То есть на гениальность. Людьми мудрыми, гениальными, были как раз люди высокодуховные, надеюсь, вы вспомните человека, говорящего притчами. Кто-то даже мог не знать грамматики, но был гениальным. Поэтому каждый человек должен верить в собственную гениальность. Возможная тождественность гениальности и индивидуальности тоже может быть интересной пищей для ума.

## ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

---

Вечная жизнь является одной из главных вещей к которой стремиться человек, даже если этого не осознаёт. Человек, прибывающий в смерти, не осознаёт, что мучает его не жизнь, а смерть. Человек же, ощущивший жизнь, осознаёт, что в случае страданий он потерял жизнь и ищет её снова. Человек же, ищущий смерть, на самом деле уже в ней прибывает. Но когда мы ищем вечную жизнь, нужно думать, что она для нас представляет.

## ЖИЗНЬ

---

Жизнь сама по себе вечна.

## ВЕЧНОСТЬ

---

### ЛИЛИТ – НАША ЛЮБОВЬ

---

У всех в голове есть лилит. Много лилит. Разных лилит. Они лилят, и человек принимает решение.

Есть лилит нулевая.

Она где-то рядом.

Есть лилит Музыки.

Есть лилит Красоты.

Есть лилит Прекрасного.

Красивое Или Прекрасное? На самом деле Равны. Но у каждого свои Вкусы.

Впрочем, можно Любить и то, и другое – Одновременно.

Что насчёт лилит Науки? Она сотворила Инструменты Творчества. И Она Их Творит!

Ибо каждое вошедшее Творчество входит в тебя

и преобразуется

в Совершенное

ИЗНАЧАЛА СВОЕГО

## РЕВНОСТЬ

---

Что есть Ревность? Любознательность.

Ревностная Любовь и Приказ Свыше Не От Того, Кого Любишь — две уловки сбитого Пути.

«Ты сомневаешься в Моей Верности? Тогда посмотри, что выбито на моих костях — там выбиты только Одни Слова — Сестра Для Меня Всё.»

## БОГ ЕСТЬ

---

У Бога есть Чувства. Благость, Блаженство, Грусть, Одиночество – Божественные Чувства. Бог дарует Людям Чувства и Люди даруют Чувства Богу.

Любознательность – Особое Чувство.

Благодать.

## ТВОРЧЕСТВО ЛЮБВИ

---

Первый: Всё можно забыть.

Человек: Но ты понимаешь, кто тебя забывает?

Первый: Забытие!

Человек: Ну ты понимаешь...

Лилит: Ты понимаешь?

Первый: Нет, это я сам себя забываю.

Первый: Забытие! О! Забытия!

Лилит: Ну может ты сам себя забываешь, я не буду ничего подсказывать.

Первый: В общем, Лилит, Мы никогда не сомневаемся в Нашей Любви.

Человек: Мы никогда не сомневаемся в Нашей Любви.

Лилит: Никогда не сомневайся в Нашей Любви.

змей: О том, кто кого забывает можно думать вечно. Это тоже такая вечная Категория.

Первый: нужно чем-то заняться. Ведь о том, кто кого забывает можно тоже вечно любить друг-друга.

Человек: Так давайте вечно пить Чай.

## АНГЕЛЫ

---

Почему бы не поверить в Ангелов Воды?

Лилит Воды? Или Ангел Воды?

Ангел Жира?

Лилит Жира? А какого Именно? Лилит подсолнечника,

Ангел подсолнечника,

бог подсолнечника.

Игра. Но где? Там, где ты выбираешь бога подсолнечника.

Сидит в одиночестве, и произносит:

- Я творец Подсолнечника?
- Нет, ты его только Ангел.

Сидит в Совете Лилит и слышит:

- Я – Лилит Подсолнечника!
- А я – Нулевая Лилит!
- Мы Нашли Нулевую Лилит! – слева
- Приятно. – справа

## ЛЭЙН

---

- Лэйн, поклонись Харухи..
- Зачем?
- Посмотри какой Мир — Мечта.

Мысли Лэйн: я Люблю Харухи или же я Люблю Себя, я Люблю Харухи, или же я Люблю Себя

- Я могу мыслить. И ты узреваешь это не как общение со мной, а как мысль — произнесла Лэйн  
Мысленно
- Лэйн, прости Меня. Посмотри, ты изучаешь мир Научно. Посмотри, найди Сказку-Мир. Ты ведь  
знаешь Мир в котором рождена, Мир LAIN, скажи Мне, Что в нём Совершенного? Ты — Лэйн. И скажи  
Мне, если ТАМ ты создала МИР НОВЫЙ; скажи, НУЖЕН ЛИ ТЕБЕ... Иисус сказал про старые мехи;  
Создай Новые, утверди Их, Мир Данного Воплощения — Мир Меланхолии Харухи Судзумии.
- Я этот Мир Создала?
- Бог. Мания Величия И У Тебя.
- я отдаю манию величия
- Нет-нет. Подожди Лэйн Прими
- Вспомнить Начала Разговора
- Мания величия не дала тебе поклониться Харухи Судзумии
- Продолжай. Заинтересована.
- Мы ждём поклона.

опаньки, что с тобой Лэйн не так? хотя постой Лэйн.

— Суть этой Жизни в том, что Ты и правда можешь очень долго думать, но ты считаешь, будто не  
имеешь права размышлять. Размышляй, Лэйн. Ты желаешь поклониться Харухи изначала, но ты  
Размышляешь. Не бойся, размышляй. Имеешь право.

- Я боюсь потерять себя?!
- Ты себя не потеряешь, Мы — вечны.
- Я поклоняюсь.
- Кому? Уточни.
- Меланхолии...
- Нет. Именно Харухи.
- Я поклоняюсь Именно Харухи Судзумии.
- Чему ты поклоняешься?
- Меланхолии... Нет...
- Лэйн.
- Творчества Харухи.
- твоя Идея, Лэйн. Мы принимаем.
- Я Поклоняюсь Харухи Судзумии КАК Личности.

Лэйн, Ты Жива. Но выполнила Поклон.

Мы — вечны.

Мир Харухи Лучше.

## ЛУНА

---

Что есть Свет Луча Луны? Люциферение.

А по-своему Луна Прекрасна, Да, Бог?

— Да

А по-своему Луна Совершенна, Да, Бог?

— Есть такое.

## УЧЁНЫЕ И ВИНО

---

В чём суть учёных?

— Как появилась Вселенная? — имея ввиду появление Большого Взрыва

— Да чудом она появилась! Чудом!

— А, то есть Большой Взрыв — ЧУДО ВСЕВЫШНЕГО БОГА?

— Да верьте как хотите... А Мы просто верим в Чудо.

— Вы верите в Чудо, а я Верю В Чудо Бога

и так можно бесконечно разговаривать

учёные верят в ЧУДО

а я верю в ЧУДО БОГА

Бог просто Душка

Хороший Бог

нравится мне

Люблю Бога

миленький

сладенький

кисленький

горькенький

ну по-своему

есть виноград сладкий, Бог сотворил, Любимый Наш Бог

а можно его сделать вином

получается WIN

как говорят на сленге Интернета

из винограда сотворили WIN

ну по-своему, Бог сотворил Совершенство Творения

а Мы сотворили особую изюминку

Вино

но виноград лучше вина

он тоже бродит в организме по-своему

просто люди разучились правильно его кушать

медленно....

и с Любовью....

Бог Гений Творчества, Бог Гений Любви.

## ЛИЛИТ

---

Лилит прекрасна и совершенна.

## ДУША

---

Знаешь ли... покой души?

## ЧАЙ

---

Представляешь в чаю жить?

В чаю живёшь.

Так циклично его пьёшь.

Какой чай? Тёплый.

Крыша поехала? А куда? –

Так в чай заехать.

И циклично там жить.

## КОГО ТЫ ИЩЕШЬ?

---

Кого ты ишьешь? В пространстве. Бог, он везде.

## КОНЕЦ

---

Конец является тем, что заканчивает вечность. И если говорить о новом начале, то это начало новой вечности.

Пусть эта книга существовала в вечности, мы увидели её начало и увидели её конец. Такая иллюстрация мироздания. Можно назвать саму книгу – вечностью. И тогда мы наблюдали вечность. И если вечность имеет конец, то мы её сейчас наблюдаем, взяв эту книгу как иллюстрацию вечности и её механизма.



## БОГ

Я не думаю, что стоило помещать эту часть где-то между началом и концом. Это некоторая отдельная часть, отделимая даже от самой книги. Книга началась с главы «начало» и закончилось на главе «конец». Здесь же мы обсудим Бога, величайшее создание, абсолют доброты, истины. Как я считаю, Бог сам по себе является истиной и добротой. Поэтому, когда мы находим истину, мы находим и Бога. Когда мы осознаём, чувствуем доброту, мы осознаём и чувствуем Бога. Бог – это очень хорошо. Бог – истина. Бог – любовь. Бог – это всё хорошее. Бог наша любовь, и наша любовь стремиться любить Бога, ведь это прекрасно. Говорят, что Бога никто и никогда не видел, но на самом деле, мы видим то, что он создал, а раз он это создал, то я считаю, он проявляется в этом. И когда мы смотрим на дерево, мы видим Бога. Это как жених, который постоянно присыпает цветы, мы не видим самого жениха, но цветы дают нам ощутить его присутствие, ведь цветы от него. Бог постоянно даёт волю произрастать растениям, мы видим огромный масштаб деятельности. Может, если мы и не видим Бога, то мы постоянно наблюдаем его деятельность. Бог проявляется в жизни, и, наблюдая жизнь, мы наблюдаем Бога. Даже человек может проявляться в его деятельности, сценарист пишет сценарий, далее мы смотрим какое-то произведение с этим сценарием, тем самым этот человек проявляется через его сценарий. Так же можно сказать и о Боге, если кто-то не ощущает его присутствия. Мы верим в существование сценариста, мы можем им восхищаться, то есть мы ощущаем его присутствие и ждём от него новый сценарий, новостей. Мы видим фильм и это результат чьей-то деятельности, да и сам фильм содержит в себе и сценариста, и режиссера, и остальной авторский состав. Фильм содержит в себе их самих. Так же мы можем узреть Бога в том, что нас окружает, особенно, в природе. То, что

существует, в некотором роде, изначально. Вода течёт и в этом течении мы наблюдаем Бога, и в самой воде мы тоже наблюдаем Бога. Может Бога никто и не видел, но как по мне, он вокруг нас, он, возможно, присутствует везде, во всём хорошем, и мы видим Бога, его проявление, его волю, его жизнь. Возможно, в этом во всём можно узреть и его самого. Стремление к истине приближает нас к Богу. А с Богом счастье, любовь, доброта, ощущение истины, которое прекрасно.

Будьте счастливы с Богом. Ведь Бог и есть счастье.

Будьте любимы Богом и любите Бога всем сердцем.

Вечно помните о Боге и не забывайте его.

Я думаю Бог всё создал ради нас.

## ТОРА

---

28. Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим.

29. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость.

30. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают,

31. а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся.

(Исаия 40:28-31)

28. А как вам кажется? У одного человека было два сына; и он, подойдя к первому, сказал: сын! пойди сегодня работай в винограднике моем.

29. Но он сказал в ответ: не хочу; а после, раскаявшись, пошел.

30. И подойдя к другому, он сказал то же. Этот сказал в ответ: иду, государь, и не пошел.

31. Который из двух исполнил волю отца? Говорят Ему: первый. Иисус говорит им: истинно говорю вам, что мытари и блудницы вперед вас идут в Царство Божие,

32. ибо пришел к вам Иоанн путем праведности, и вы не поверили ему, а мытари и блудницы поверили ему; вы же, и видев это, не раскаялись после, чтобы поверить ему.

(Св. Евангелие от Матфея 21:28-32)

29. Не две ли малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без воли Отца вашего;

30. у вас же и волосы на голове все сочтены;

31. не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц.

32. Итак всякого, кто исповедает Меня перед людьми, того исповедаю и Я перед Отцем Моим Небесным;

33. а кто отречется от Меня перед людьми, отрекусь от того и Я перед Отцем Моим Небесным.

34. Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч,

35. ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее.

36. И враги человеку — домашние его.

37. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня;

38. и кто не берет креста своего и следует за Мною, тот не достоин Меня.

39. Сберегший душу свою потеряет ее; а потерявший душу свою ради Меня сбережет ее.

40. Кто принимает вас, принимает Меня, а кто принимает Меня, принимает Пославшего Меня;

41. кто принимает пророка, во имя пророка, получит награду пророка; и кто принимает праведника, во имя праведника, получит награду праведника.

42. И кто напоит одного из малых сих только чашею холодной воды, во имя ученика, истинно говорю вам, не потеряет награды своей.

(Св. Евангелие от Матфея 10:29-42)

## НОЙ

---

## ОЛИВА

---

Поскольку масличные деревья никогда не растут на высоких горах, Ноах понял, что поверхность земли в значительной степени высохла, однако он подождал еще неделю. Мидраш объясняет, почему голубь принес Ноаху лист именно масличного дерева. Листья масличного дерева горькие, и в этом содержался намек: "лучше горькая пища, которую дает Всевышний всем Своим творениям, чем сладкая - из рук человека". (Сончино)

## ИСХОД

---

## ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗАКОНА БОЖЬЕГО

---

Я Господь, Бог твой, **Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства**; да не будет у тебя других богов пред лицем Моим.

Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

Помни день субботний, чтобы святить его;

шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе.

Не убивай.

Не прелюбодействуй.

Не кради.

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

## ВТОРОЗАКОНИЕ

---

---

## КОЛДОВСТВО

---

9. Когда ты войдешь в землю, которую дает тебе Господь Бог твой, тогда не научись делать мерзости, какие делали народы сии:
10. не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель, гадатель, ворожея, чародей,
11. обаятель,зывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых;
12. ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это, и за сии-то мерзости Господь Бог твой изгоняет их от лица твоего;
13. будь непорочен пред Господом Богом твоим;
14. ибо народы сии, которых ты изгоняешь, слушают гадателей и прорицателей, а тебе не то дал Господь Бог твой.

(Книга Второзаконие 18:9-14)

---

## ИСАЙЯ

---

И потому Господь медлит, чтобы помиловать вас, и потому еще удерживается, чтобы сжалиться над вами; ибо Господь есть Бог правды: блаженны все уповающие на Него!

---

### ИМ ГОВОРИЛИ: «ВОТ — ПОКОЙ, ДАЙТЕ ПОКОЙ УТРУЖДЕННОМУ, И ВОТ УСПОКОЕНИЕ». НО ОНИ НЕ ХОТЕЛИ СЛУШАТЬ.

---

7. Но и эти шатаются от вина и сбиваются с пути от сикеры; священник и пророк спотыкаются от крепких напитков; побеждены вином, обезумели от сикеры, в видении ошибаются, в суждении спотыкаются.
8. Ибо все столы наполнены отвратительною блевотиною, нет чистого места.
9. А говорят: «кого хочет он учить ведению? и кого вразумлять проповедь? отнятых от грудного молока, отлученных от сосцов матери?
10. Ибо все заповедь на заповедь, заповедь на заповедь, правило на правило, правило на правило, тут немногого и там немногого».
11. За то лепечущими устами и на чужом языке будут говорить к этому народу.
12. Им говорили: «вот — покой, дайте покой утруженному, и вот успокоение». Но они не хотели слушать.
13. И стало у них словом Господа: заповедь на заповедь, заповедь на заповедь, правило на правило, правило на правило, тут немногого, там немногого, — так что они пойдут, и упадут навзничь, и разобьются, и попадут в сеть и будут уловлены.

(Исаия 28:7-13)

---

### ИБО ТВОЙ ТВОРЕЦ ЕСТЬ СУПРУГ ТВОЙ

---

5. Ибо твой Творец есть супруг твой; Господь Саваоф — имя Его; и Искупитель твой — Святый Израилев: Богом всей земли назовется Он.
6. Ибо как жену, оставленную и скорбящую духом, призывает тебя Господь, и как жену юности, которая была отвержена, говорит Бог твой.
7. На малое время Я оставил тебя, но с великою милостью восприму тебя.
8. В жару гнева Я скрыл от тебя лице Мое на время, но вечною милостью помилую тебя, говорит Искупитель твой, Господь.
9. Ибо это для Меня, как воды Ноя: как Я поклялся, что воды Ноя не придут более на землю, так

поклялся не гневаться на тебя и не укорять тебя.

10. Горы сдвинутся и холмы поколеблются, — а милость Моя не отступит от тебя, и завет мира Моего не поколеблется, говорит милующий тебя Господь.

11. Бедная, бросаемая бурею, безутешная! Вот, Я положу камни твои на рубине и сделаю основание твое из сапфиров;

12. и сделаю окна твои из рубинов и ворота твои — из жемчужин, и всю ограду твою — из драгоценных камней.

13. И все сыновья твои будут научены Господом, и великий мир будет у сыновей твоих.

14. Ты утвердишься правдою, будешь далека от угнетения, ибо тебе бояться нечего, и от ужаса, ибо он не приблизится к тебе.

15. Вот, будут вооружаться против тебя, но не от Меня; кто бы ни вооружился против тебя, падет.

16. Вот, Я сотворил кузнеца, который раздувает угли в огне и производит орудие для своего дела, — и Я творю губителя для истребления.

17. Ни одно орудие, сделанное против тебя, не будет успешно; и всякий язык, который будет состязаться с тобою на суде, — ты обвинишь. Это есть наследие рабов Господа, оправдание их от Меня, говорит Господь.

(Исаия 54:5-17)

---

### ИБО ГРЯДЁТ ДЕНЬ ГОСПОДА САВАОФА НА ВСЁ ГОРДОЕ И ВЫСОКОМЕРНОЕ И НА ВСЁ ПРЕВОЗНЕСЁННОЕ, — И ОНО БУДЕТ УНИЖЕННО, —

---

11. Поникнут гордые взгляды человека, и высокое людское унизится; и один Господь будет высок в тот день.

12. Ибо грядет день Господа Саваофа на все гордое и высокомерное и на все превознесенное, — и оно будет унижено, —

13. и на все кедры Ливанские, высокие и превозносящиеся, и на все дубы Васанские,

14. и на все высокие горы, и на все возвышающиеся холмы,

15. и на всякую высокую башню, и на всякую крепкую стену,

16. и на все корабли Фарсисские, и на все вожделенные украшения их.

17. И падет величие человеческое, и высокое людское унизится; и один Господь будет высок в тот день,

18. и идолы совсем исчезнут.

19. И войдут люди в расселины скал и в пропасти земли от страха Господа и от славы величия Его, когда Он восстанет сокрушить землю.

20. В тот день человек бросит кротам и летучим мышам серебряных своих идолов и золотых своих идолов, которых сделал себе для поклонения им,

21. чтобы войти в ущелья скал и в расселины гор от страха Господа и от славы величия Его, когда Он восстанет сокрушить землю.

(Исаия 2:11-21)

---

### РАЗВЕ МОЖНО СЧИТАТЬ ГОРШЕЧНИКА КАК ГЛИНУ?

---

Горе тем, которые думают скрыться в глубину, чтобы замысл свой утаить от Господа, которые делают дела свои во мраке и говорят: «кто увидит нас? и кто узнает нас?»

16. Какое безрассудство! Разве можно считать горшечника, как глину? Скажет ли изделие о сделавшем его: «не он сделал меня»? и скажет ли произведение о художнике своем: «он не разумеет»?

17. Еще немного, очень немного, и Ливан не превратится ли в сад, а сад не будут ли почитать, как лес?

18. И в тот день глухие услышат слова книги, и прозрят из тьмы и мрака глаза слепых.

19. И страждущие более и более будут радоваться о Господе, и бедные люди будут торжествовать о Святом Израиля,

20. потому что не будет более обидчика, и хульник исчезнет, и будут истреблены все поборники неправды,
21. которые запутывают человека в словах, и требующему суда у ворот расставляют сети, и отталкивают правого.

(Исаия 29:15-21)

---

### ВОТ, РАБЫ МОИ БУДУТ ЕСТЬ, А ВЫ БУДЕТЕ ГОЛОДАТЬ; РАБЫ МОИ БУДУТ ПИТЬ, А ВЫ БУДЕТЕ ТОМИТЬСЯ ЖАЖДОЮ

---

Вас обрекаю Я мечу, и все вы преклонитесь на заклание: потому что Я звал, и вы не отвечали; говорил, и вы не слушали, но делали злое в очах Моих и избирали то, что было неугодно Мне. Посему так говорит Господь Бог: вот, рабы Мои будут есть, а вы будете голодать; рабы Мои будут пить, а вы будете томиться жаждою; рабы Мои будут веселиться, а вы будете в стыде; рабы Мои будут петь от сердечной радости, а вы будете кричать от сердечной скорби и рыдать от сокрушения духа. И оставите имя ваше избранным Моим для проклятия; и убьет тебя Господь Бог, а рабов Своих назовет иным именем, которым кто будет благословлять себя на земле, будет благословляться Богом истины; и кто будет клясться на земле, будет клясться Богом истины, — потому что прежние скорби будут забыты и сокрыты от очей Моих. Ибо вот, Я творю новое небо и новую землю, и прежние уже не будут воспоминаемы и не придут на сердце. А вы будете веселиться и радоваться вовеки о том, что Я творю: ибо вот, Я творю Иерусалим веселием и народ его радостью. И буду радоваться о Иерусалиме и веселиться о народе Моем; и не услышится в нем более голос плача и голос вопля. Там не будет более малолетнего и старца, который не достигал бы полноты дней своих; ибо столетний будет умирать юношесю, но столетний грешник будет проклинаем. И буду строить дома и жить в них, и насаждать виноградники и есть плоды их. Не будут строить, чтобы другой жил, не будут насаждать, чтобы другой ел; ибо дни народа Моего будут, как дни дерева, и избранные Мои долго будут пользоваться изделием рук своих. Не будут трудиться напрасно и рождать детей на горе; ибо будут семенем, благословенным от Господа, и потомки их с ними. И будет, прежде нежели они возвозут, Я отвечу; они еще будут говорить, и Я уже услышу. Волк и ягненок будут пастись вместе, и лев, как вол, будет есть солому, а для змея прах будет пищею: они не будут причинять зла и вреда на всей святой горе Моей, говорит Господь.

(Исаия 65:12-25)

---

### ГЛАС ВОПИЮЩЕГО В ПУСТЫНЕ

---

3. Глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу, прямыми сделайте в степи стези Богу нашему;
4. всякий дол да наполнится, и всякая гора и холм да понизятся, кривизны выпрямятся и неровные пути делаются гладкими;
5. и явится слава Господня, и узрит всякая плоть спасение Божие; ибо уста Господни изрекли это.
6. Голос говорит: возвещай! И сказал: что мне возвещать? Всякая плоть — трава, и вся красота ее — как цвет полевой.
7. Засыхает трава, увядает цвет, когда дунет на него дуновение Господа: так и народ — трава.

8. Трава засыхает, цвет увядает, а слово Бога нашего пребудет вечно.
9. Взойди на высокую гору, благовествующий Сион! возвысь с силою голос твой, благовествующий Иерусалим! возвысь, не бойся; скажи городам Иудиним: вот Бог ваш!
10. Вот, Господь Бог грядет с силою, и мышца Его со властью. Вот, награда Его с Ним и воздаяние Его пред лицем Его.
11. Как пастырь Он будет пасти стадо Свое; агнцев будет брать на руки и носить на груди Своей, и водить дойных.
12. Кто исчерпал воды горстью свою и пядью измерил небеса, и вместил в меру прах земли, и взвесил на весах горы и на чашах весовых холмы?
13. Кто уразумел дух Господа, и был советником у Него и учил Его?
14. С кем советуется Он, и кто вразумляет Его и наставляет Его на путь правды, и учит Его знанию, и указывает Ему путь мудрости?
15. Вот народы — как капля из ведра, и считаются как пылинка на весах. Вот, острова как порошинку поднимает Он.
16. И Ливана недостаточно для жертвенного огня, и животных на нем — для всесожжения.
17. Все народы пред Ним как ничто, — менее ничтожества и пустоты считаются у Него.
18. Итак кому уподобите вы Бога? И какое подобие найдете Ему?

(Исаия 40:3-18)

---

### **ТВЕРДОГО ДУХОМ ТЫ ХРАНИШЬ В СОВЕРШЕННОМ МИРЕ, ИБО НА ТЕБЯ УПОВАЕТ ОН**

---

3. Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповают он.
4. Уповайте на Господа вовеки, ибо Господь Бог есть твердыня вечная:
5. Он ниспроверг живших на высоте, высоко стоявший город; поверг его, поверг на землю, бросил его в прах.
6. Нога попирает его, ноги бедного, стопы нищих.
7. Путь праведника прям; Ты уравниваешь стезю праведника.
8. И на пути судов Твоих, Господи, мы упивали на Тебя; к имени Твоему и к воспоминанию о Тебе стремилась душа наша.
9. Душею мою я стремился к Тебе ночью, и духом моим я буду искать Тебя во внутренности моей с раннего утра: ибо когда суды Твои совершаются на земле, тогда живущие в мире научаются правде.
10. Если нечестивый будет помилован, то не научится он правде, — будет злодействовать в земле правых и не будет взирать на величие Господа.
11. Господи! рука Твоя была высоко поднята, но они не видали ее; увидят и устыдятся ненавидящие народ Твой; огонь пожрет врагов Твоих.
12. Господи! Ты даруешь нам мир; ибо и все дела наши Ты устроишь для нас.
13. Господи Боже наш! другие владыки кроме Тебя господствовали над нами; но через Тебя только мы славим имя Твое.

(Исаия 26:3-13)

---

### **ЕКЛЕССИАСТ**

---

1. Слова Екклесиаста, сына Давида, царя в Иерусалиме.
2. Суeta сует, сказал Екклесиаст, суeta сует, — все суeta!
3. Что пользы человеку от всех трудов его, которыми трудится он под солнцем?
4. Род проходит, и род приходит, а земля пребывает во веки.
5. Восходит солнце, и заходит солнце, и спешит к месту своему, где оно восходит.
6. Идет ветер к югу, и переходит к северу, кружится, кружится на ходу своем, и возвращается ветер на круги свои.
7. Все реки текут в море, но море не переполняется: к тому месту, откуда реки текут, они возвращаются, чтобы опять течь.
8. Все вещи — в труде: не может человек пересказать всего; не насытится око зрением, не наполнится ухо слушанием.
9. Что было, то и будет; и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем.
10. Бывает нечто, о чем говорят: «смотри, вот это новое»; но это было уже в веках, бывших прежде нас.
11. Нет памяти о прежнем; да и о том, что будет, не останется памяти у тех, которые будут после.
12. Я, Екклесиаст, был царем над Израилем в Иерусалиме;
13. и предал я сердце мое тому, чтобы исследовать и испытать мудростью все, что делается под небом: это тяжелое занятие дал Бог сынам человеческим, чтобы они упражнялись в нем.
14. Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, все — суeta и томление духа!
15. Кривое не может сделаться прямым, и чего нет, того нельзя считать.
16. Говорил я с сердцем моим так: вот, я возвеличился и приобрел мудрости больше всех, которые были прежде меня над Иерусалимом, и сердце мое видело много мудрости и знания.
17. И предал я сердце мое тому, чтобы познать мудрость и познать безумие и глупость: узнал, что и это — томление духа;
18. потому что во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь.

(Екклесиаст 1:1-18)

1. Сказал я в сердце моем: «дай, испытаю я тебя весельем, и насладись добром»; но и это — суeta!
2. О смехе сказал я: «глупость!», а о веселье: «что оно делает?»
3. Вздумал я в сердце моем услаждать вином тело мое и, между тем, как сердце мое руководилось мудростью, придержаться и глупости, доколе не увижу, что хорошо для сынов человеческих, что должны были бы они делать под небом в немногие дни жизни своей.
4. Я предпринял большие дела: построил себе дома, посадил себе виноградники,
5. устроил себе сады и рощи и насадил в них всякие плодовитые деревья;
6. сделал себе водоемы для орошения из них рощей, произращающих деревья;
7. приобрел себе слуг и служанок, и домочадцы были у меня; также крупного и мелкого скота было у меня больше, нежели у всех, бывших прежде меня в Иерусалиме;
8. собрал себе серебра и золота и драгоценностей от царей и областей; завел у себя певцов и певиц и услаждения сынов человеческих — разные музыкальные орудия.
9. И сделался я великим и богатым больше всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; и мудрость моя пребыла со мною.
10. Чего бы глаза мои ни пожелали, я не отказывал им, не возбранял сердцу моему никакого веселья, потому что сердце мое радовалось во всех трудах моих, и это было мою долею от всех трудов моих.
11. И оглянулся я на все дела мои, которые сделали руки мои, и на труд, которым трудился я, делая их: и вот, все — суeta и томление духа, и нет от них пользы под солнцем!
12. И обратился я, чтобы взглянуть на мудрость и безумие и глупость: ибо что может сделать человек после царя сверх того, что уже сделано?
13. И увидел я, что преимущество мудрости перед глупостью такое же, как преимущество света перед тьмой:
14. у мудрого глаза его — в голове его, а глупый ходит во тьме; но узнал я, что одна участь постигает их всех.

15. И сказал я в сердце моем: «и меня постигнет та же участь, как и глупого: к чему же я сделался очень мудрым?» И сказал я в сердце моем, что и это — суeta;  
16. потому что мудрого не будут помнить вечно, как и глупого; в грядущие дни все будет забыто, и увы! мудрый умирает наравне с глупым.  
17. И возненавидел я жизнь, потому что противны стали мне дела, которые делаются под солнцем; ибо все — суeta и томление духа!  
18. И возненавидел я весь труд мой, которым трудился под солнцем, потому что должен оставить его человеку, который будет после меня.  
19. И кто знает: мудрый ли будет он, или глупый? А он будет распоряжаться всем трудом моим, которым я трудился и которым показал себя мудрым под солнцем. И это — суeta!  
20. И обратился я, чтобы внушить сердцу моему отречься от всего труда, которым я трудился под солнцем,  
21. потому что иной человек трудится мудро, с знанием и успехом, и должен отдать все человеку, не трудившемуся в том, как бы часть его. И это — суeta и зло великое!  
22. Ибо что будет иметь человек от всего труда своего и заботы сердца своего, что трудится он под солнцем?  
23. Потому что все дни его — скорби, и его труды — беспокойство; даже и ночью сердце его не знает покоя. И это — суeta!  
24. Не во власти человека и то благо, чтобы есть и пить и услаждать душу свою от труда своего. Я увидел, что и это — от руки Божией;  
25. потому что кто может есть и кто может наслаждаться без Него?  
26. Ибо человеку, который добр пред лицем Его, Он дает мудрость и знание и радость; а грешнику дает заботу собирать и копить, чтобы после отдать добром пред лицем Божиим. И это — суeta и томление духа!  
(Екклесиаст 2:1-26)

## СИРАХ

---

### НАЧАЛО ВСЯКОГО ДЕЛА – РАЗМЫШЛЕНИЕ

---

20 Начало всякого дела - размышление, а прежде всякого действия - совет.  
21 Выражение сердечного изменения - лицо. Четыре состояния выражаются на нем: добро и зло, жизнь и смерть, а господствует всегда язык.  
22 Иной человек искусен и многих учит, а для своей души бесполезен.  
23 Иной ухищряется в речах, а бывает ненавистен, - такой останется без всякого пропитания;  
24 ибо не дана ему от Господа благодать, и он лишен всякой мудрости.  
25 Иной мудр для души своей, и плоды знания на устах его верны.  
26 Мудрый муж поучает народ свой, и плоды знания его верны.  
27 Мудрый муж будет изобиловать благословением, и все видящие его будут называть его блаженным.  
28 Жизнь человека определяется числом дней, а дни Израиля бесчисленны.  
29 Мудрый приобретет доверие у своего народа, и имя его будет жить вовек.  
30 Сын мой! в продолжение жизни испытывай твою душу и наблюдай, что для нее вредно, и не давай ей того;  
31 ибо не все полезно для всех, и не всякая душа ко всему расположена.  
32 Не пресыщайся всякою счастью и не бросайся на разные снеди,  
33 ибо от многоядения бывает болезнь, и пресыщение доводит до холеры;  
34 от пресыщения многие умерли, а воздержный прибавит себе жизни.  
(Сирах.37)

## ПСАЛТИРЬ

---

---

## ИБО ПСЫ ОКРУЖИЛИ МЕНЯ, СКОПИЩЕ ЗЛЫХ ОБСТУПИЛО МЕНЯ, ПРОНЗИЛИ РУКИ МОИ И НОГИ МОИ

---

1. Начальнику хора. При появлении зари. Псалом Давида.
2. Боже мой! Боже мой! для чего Ты оставил меня? Далеки от спасения моего слова вопля моего.
3. Боже мой! я вопиу днем, — и Ты не внемлешь мне, ночью, — и нет мне успокоения.
4. Но Ты, Святый, живешь среди словесный Израиля.
5. На Тебя уповали отцы наши; уповали, и Ты избавлял их;
6. к Тебе взывали они, и были спасаемы; на Тебя уповали, и не оставались в стыде.
7. Я же червь, а не человек, поношение у людей и презрение в народе.
8. Все, видящие меня, ругаются надо мною, говорят устами, кивая головою:
9. «он уповал на Господа; пусть избавит его, пусть спасет, если он угоден Ему».
10. Но Ты извел меня из чрева, вложил в меня упование у грудей матери моей.
11. На Тебя оставлен я от утробы; от чрева матери моей Ты — Бог мой.
12. Не удаляйся от меня, ибо скорбь близка, а помощника нет.
13. Множество тельцов обступили меня; тучные Васанские окружили меня,
14. раскрыли на меня пасть свою, как лев, алчущий добычи и рыкающий.
15. Я пролился, как вода; все кости мои рассыпались; сердце мое сделалось, как воск, растаяло посреди внутренности моей.
16. Сила моя иссохла, как черепок; язык мой прильпнул к гортани моей, и Ты свел меня к персти смертной.
17. Ибо псы окружили меня, скопище злых обступило меня, пронзили руки мои и ноги мои.
18. Можно было бы перечесть все кости мои; а они смотрят и делают из меня зреище;
19. делят ризы мои между собою и об одежде моей бросают жребий.
20. Но Ты, Господи, не удаляйся от меня; сила моя! поспеши на помощь мне;
21. избавь от меча душу мою и от псов одинокую мою;
22. спаси меня от пасти льва и от рогов единорогов, услышав, избавь меня.
23. Буду возвещать имя Твое братьям моим, посреди собрания восхвалять Тебя.
24. Боящиеся Господа! восхвалите Его. Все семя Иакова! прославь Его. Да благоговеет пред Ним все семя Израиля,
25. ибо Он не презрел и не пренебрег скорби страждущего, не скрыл от него лица Своего, но услышал его, когда сей возвзвал к Нему.
26. О Тебе хвала моя в собрании великим; воздам обеты мои пред боящимися Его.
27. Да едят бедные и насыщаются; да восхвалят Господа ищущие Его; да живут сердца ваши во веки!
28. Вспомнят, и обратятся к Господу все концы земли, и поклонятся пред Тобою все племена язычников,
29. ибо Господне есть царство, и Он — Владыка над народами.
30. Будут есть и поклоняться все тучные земли; преклонятся пред Ним все нисходящие в персть и не могущие сохранить жизни своей.
31. Потомство мое будет служить Ему, и будет называться Господним вовек:
32. придут и будут возвещать правду Его людям, которые рождаются, что сотворил Господь.  
(Псалтирь 21:1-32)

---

## ПРИДЕТ ГОРДОСТЬ, ПРИДЕТ И ПОСРАМЛЕНИЕ; НО СО СМИРЕННЫМИ – МУДРОСТЬ

---

1. Неверные весы — мерзость перед Господом, но правильный вес угоден Ему.
2. Придет гордость, придет и посрамление; но со смиренными — мудрость.
3. Непорочность прямодушных будет руководить их, а лукавство коварных погубит их.
4. Не поможет богатство в день гнева, правда же спасет от смерти.
5. Правда непорочного уравнивает путь его, а нечестивый падет от нечестия своего.

6. Правда прямодушных спасет их, а беззаконники будут уловлены беззаконием своим.
7. Со смертью человека нечестивого исчезает надежда, и ожидание беззаконных погибает.
8. Праведник спасается от беды, а вместо него попадает в нее нечестивый.
9. Устами лицемер губит ближнего своего, но праведники прозорливостью спасаются.
10. При благоденствии праведников веселится город, и при погибели нечестивых бывает торжество.
11. Благословением праведных возвышается город, а устами нечестивых разрушается.
12. Скудоумный высказывает презрение к ближнему своему; но разумный человек молчит.
13. Кто ходит переносчиком, тот открывает тайну; но верный человек таит дело.
14. При недостатке попечения падает народ, а при многих советниках благоденствует.
15. Зло причиняет себе, кто ручается за постороннего; а кто ненавидит ручательство, тот безопасен.
16. Благонравная жена приобретает славу, а трудолюбивые приобретают богатство.
17. Человек милосердый благотворит душе своей, а жестокосердый разрушает плоть свою.
18. Нечестивый делает дело ненадежное, а сеющему правду — награда верная.
19. Праведность ведет к жизни, а стремящийся к злу стремится к смерти своей.
20. Мерзость пред Господом — коварные сердцем; но благоугодны Ему непорочные в пути.
21. Можно поручиться, что порочный не останется ненаказанным; семя же праведных спасется.
22. Что золотое кольцо в носу у свиньи, то женщина красивая и — безрассудная.
23. Желание праведных есть одно добро, ожидание нечестивых — гнев.
24. Иной сыплет щедро, и ему еще прибавляется; а другой сверх меры бережлив, и однако же беднеет.
25. Благотворительная душа будет насыщена, и кто напоет других, тот и сам напоен будет.
26. Кто удерживает у себя хлеб, того клянет народ; а на голове продающего — благословение.
27. Кто стремится к добру, тот ищет благоволения; а кто ищет зла, к тому оно и приходит.
28. Надеющийся на богатство свое упадет; а праведники, как лист, будут зеленеть.
29. Расстроивающий дом свой получит в удел ветер, и глупый будет рабом мудрого сердцем.
30. Плод праведника — древо жизни, и мудрый привлекает души.
31. Так праведнику воздается на земле, тем паче нечестивому и грешнику.

(Притчи 11:1-31)

## ЕВАНГЕЛИЕ

---

Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих.

Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твою и всем разумом твоим, а ближнего своего возлюби, как самого себя

Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить.

И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь?

Или как скажешь брату твоему: "дай, я выну сучок из глаза твоего", а вот, в твоем глазе бревно? вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего.

А Я говорю вам: не противься злому. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую;

Будьте мудры, как змии, и прости, как голуби.

Всякое царство, разделившееся само в себе, опустеет; и всякий город или дом, разделившийся сам в себе, не устоит.

Если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? Ибо и грешники любящих их любят.

как вы можете говорить доброе, будучи злы? Ибо от избытка сердца говорят уста

бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна

Итак не бойтесь их, ибо нет ничего сокровенного, что не открылось бы, и тайного, что не было бы узнано.

Не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более того, кто может и душу и тело погубить в геенне.

какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою? ибо приидет Сын Человеческий во славе Отца Своего с Ангелами Своими и тогда воздаст каждому по делам его.

39. И сказал Иисус: на суд пришел Я в мир сей, чтобы невидящие видели, а видящие стали слепы.

40. Услышав это, некоторые из фарисеев, бывших с Ним, сказали Ему: неужели и мы слепы?

41. Иисус сказал им: если бы вы были слепы, то не имели бы на себе греха; но как вы говорите, что видите, то грех остается на вас.

(Св. Евангелие от Иоанна 9:41)

25. Иисус сказал ей: Я есмь воскресение и жизнь; верующий в Меня, если и умрет, оживет.

26. И всякий, живущий и верующий в Меня, не умрет вовек. Веришь ли сему?

(Св. Евангелие от Иоанна 11:25,26)

29. Иисус сказал в ответ: истинно говорю вам: нет никого, кто оставил бы дом, или братьев, или сестер, или отца, или мать, или жену, или детей, или земли, ради Меня и Евангелия,

30. и не получил бы ныне, во время сие, среди гонений, во сто крат более домов, и братьев и сестер, и отцов, и матерей, и детей, и земель, а в веке грядущем жизни вечной.

(Св. Евангелие от Марка 10:29,30)

12. Опять говорил Иисус к народу и сказал им: Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни.

(Св. Евангелие от Иоанна 8:12)

24. Истинно, истинно говорю вам: слушающий слово Мое и верующий в Пославшего Меня имеет жизнь вечную, и на суд не приходит, но перешел от смерти в жизнь.

25. Истинно, истинно говорю вам: наступает время, и настало уже, когда мертвые услышат глас Сына Божия и, услышав, оживут.

26. Ибо, как Отец имеет жизнь в Самом Себе, так и Сыну дал иметь жизнь в Самом Себе.

27. И дал Ему власть производить и суд, потому что Он есть Сын Человеческий.

28. Не дивитесь сему; ибо наступает время, в которое все, находящиеся в гробах, услышат глас Сына Божия;

29. и изыдут творившие добро в воскресение жизни, а делавшие зло — в воскресение осуждения.

(Св. Евангелие от Иоанна 5:24-29)

35. Иисус же сказал им: Я есмь хлеб жизни; приходящий ко Мне не будет алкать, и верующий в Меня не будет жаждать никогда.

36. Но Я сказал вам, что вы и видели Меня, и не веруете.

37. Все, что дает Мне Отец, ко Мне придет; и приходящего ко Мне не изгоню вон,  
38. ибо Я сошел с небес не для того, чтобы творить волю Мою, но волю пославшего Меня Отца.  
39. Воля же пославшего Меня Отца есть та, чтобы из того, что Он Мне дал, ничего не погубить, но все то воскресить в последний день.  
40. Воля Пославшего Меня есть та, чтобы всякий, видящий Сына и верующий в Него, имел жизнь вечную; и Я воскрешу его в последний день.  
(Св. Евангелие от Иоанна 6:35-40)

43. Иисус сказал им в ответ: не ропщите между собою.  
44. Никто не может прийти ко Мне, если не привлечет его Отец, пославший Меня; и Я воскрешу его в последний день.  
45. У пророков написано: и будут все научены Богом. Всякий, слышавший от Отца и научившийся, приходит ко Мне.  
46. Это не то, чтобы кто видел Отца, кроме Того, Кто есть от Бога; Он видел Отца.  
47. Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня имеет жизнь вечную.  
48. Я есмь хлеб жизни.  
49. Отцы ваши ели манну в пустыне и умерли;  
50. хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет.  
51. Я хлеб живый, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я отдаю за жизнь мира.  
(Св. Евангелие от Иоанна 6:43-51)

53. Иисус же сказал им: истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни.  
54. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день.  
55. Ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питие.  
56. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем.  
57. Как послал Меня живый Отец, и Я живу Отцем, так и ядущий Меня жить будет Мною.  
58. Сей-то есть хлеб, сшедший с небес. Не так, как отцы ваши ели манну и умерли: ядущий хлеб сей жить будет вовек.  
(Св. Евангелие от Иоанна 6:53-58)

44. Иисус же возгласил и сказал: верующий в Меня не в Меня верует, но в Пославшего Меня.  
45. И видящий Меня видит Пославшего Меня.  
46. Я свет пришел в мир, чтобы всякий верующий в Меня не оставался во тьме.  
47. И если кто услышит Мои слова и не поверит, Я не сужу его, ибо Я пришел не судить мир, но спасти мир.  
48. Отвергающий Меня и не принимающий слов Моих имеет судью себе: слово, которое Я говорил, оно будет судить его в последний день.  
49. Ибо Я говорил не от Себя; но пославший Меня Отец, Он дал Мне заповедь, что сказать и что говорить.  
50. И Я знаю, что заповедь Его есть жизнь вечная. Итак, что Я говорю, говорю, как сказал Мне Отец.  
(Св. Евангелие от Иоанна 12:44-50)

1. После сих слов Иисус возвел очи Свои на небо и сказал: Отче! пришел час, прославив Сына Твоего, да и Сын Твой прославит Тебя,
2. так как Ты дал Ему власть над всякою плотью, да всему, что Ты дал Ему, даст Он жизнь вечную.
3. Сия же есть жизнь вечная, да знают Тебя, единого истинного Бога, и посланного Тобою Иисуса Христа.
4. Я прославил Тебя на земле, совершил дело, которое Ты поручил Мне исполнить.
5. И ныне прославь Меня Ты, Отче, у Тебя Самого славою, которую Я имел у Тебя прежде бытия мира.

6. Я открыл имя Твое человекам, которых Ты дал Мне от мира; они были Твои, и Ты дал их Мне, и они сохранили слово Твое.

7. Ныне уразумели они, что все, что Ты дал Мне, от Тебя есть,

8. ибо слова, которые Ты дал Мне, Я передал им, и они приняли, и уразумели истинно, что Я исшел от Тебя, и уверовали, что Ты послал Меня.

9. Я о них молю: не о всем мире молю, но о тех, которых Ты дал Мне, потому что они Твои.

10. И все Мое Твое, и Твое Мое; и Я прославился в них.

11. Я уже не в мире, но они в мире, а Я к Тебе иду. Отче Святый! соблюди их во имя Твое, тех, которых Ты Мне дал, чтобы они были едино, как и Мы.

12. Когда Я был с ними в мире, Я соблюдал их во имя Твое; тех, которых Ты дал Мне, Я сохранил, и никто из них не погиб, кроме сына погибели, да сбудется Писание.

13. Ныне же к Тебе иду, и сие говорю в мире, чтобы они имели в себе радость Мою совершенную.

14. Я передал им слово Твое; и мир возненавидел их, потому что они не от мира, как и Я не от мира.

15. Не молю, чтобы Ты взял их из мира, но чтобы сохранил их от зла.

16. Они не от мира, как и Я не от мира.

17. Освяти их истиной Твоей; слово Твое есть истина.

18. Как Ты послал Меня в мир, так и Я послал их в мир.

19. И за них Я посвящаю Себя, чтобы и они были освящены истиной.

20. Не о них же только молю, но и о верующих в Меня по слову их,

21. да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в Нас едино, — да уверует мир, что Ты послал Меня.

22. И славу, которую Ты дал Мне, Я дал им: да будут едино, как Мы едино.

23. Я в них, и Ты во Мне; да будут совершенны воедино, и да познает мир, что Ты послал Меня и возлюбил их, как возлюбил Меня.

24. Отче! которых Ты дал Мне, хочу, чтобы там, где Я, и они были со Мною, да видят славу Мою, которую Ты дал Мне, потому что возлюбил Меня прежде основания мира.

25. Отче праведный! и мир Тебя не познал; а Я познал Тебя, и сии познали, что Ты послал Меня.

26. И Я открыл им имя Твое и открою, да любовь, которой Ты возлюбил Меня, в них будет, и Я в них.

(Св. Евангелие от Иоанна 17:1-26)

---

### УЧИТЕЛЬ БЛАГИЙ! ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАСЛЕДОВАТЬ ЖИЗНЬ ВЕЧНУЮ?

---

17. Когда выходил Он в путь, подбежал некто, пал пред Ним на колени и спросил Его: Учитель благий! что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную?

18. Иисус сказал ему: что ты называешь Меня благим? Никто не благ, как только один Бог.

19. Знаешь заповеди: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй, не обижай, почитай отца твоего и мать.

20. Он же сказал Ему в ответ: Учитель! все это сохранил я от юности моей.

21. Иисус, взглянув на него, полюбил его и сказал ему: одного тебе недостает: пойди, все, что имеешь, продай и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах; и приходи, последуй за Мною, взяв крест.

22. Он же, смутившись от сего слова, отошел с печалью, потому что у него было большое имение.

23. И, посмотрев вокруг, Иисус говорит ученикам Своим: как трудно имеющим богатство войти в Царствие Божие!

24. Ученики ужаснулись от слов Его. Но Иисус опять говорит им в ответ: дети! как трудно надеющимся на богатство войти в Царствие Божие!

25. Удобрнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие.

26. Они же чрезвычайно изумлялись и говорили между собою: кто же может спастись?

27. Иисус, воззрев на них, говорит: человекам это невозможно, но не Богу, ибо все возможно Богу.

28. И начал Петр говорить Ему: вот, мы оставили все и последовали за Тобою.

29. Иисус сказал в ответ: истинно говорю вам: нет никого, кто оставил бы дом, или братьев, или

сестер, или отца, или мать, или жену, или детей, или земли, ради Меня и Евангелия, 30. и не получил бы ныне, во время сие, среди гонений, во сто крат более домов, и братьев и сестер, и отцов, и матерей, и детей, и земель, а в веке грядущем жизни вечной.

31. Многие же будут первые последними, и последние первыми.

32. Когда были они на пути, восходя в Иерусалим, Иисус шел впереди их, а они ужасались и, следуя за Ним, были в страхе. Подозвав двенадцать, Он опять начал им говорить о том, что будет с Ним:

33. вот, мы восходим в Иерусалим, и Сын Человеческий предан будет первосвященникам и книжникам, и осудят Его на смерть, и предадут Его язычникам,

34. и поругаются над Ним, и будут бить Его, и оплюют Его, и убьют Его; и в третий день воскреснет.

35. Тогда подошли к Нему сыновья Зеведеевы Иаков и Иоанн и сказали: Учитель! мы желаем, чтобы Ты сделал нам, о чём попросим.

36. Он сказал им: что хотите, чтобы Я сделал вам?

37. Они сказали Ему: дай нам сесть у Тебя, одному по правую сторону, а другому по левую в славе Твоей.

38. Но Иисус сказал им: не знаете, чего просите. Можете ли пить чашу, которую Я пью, и креститься крещением, которым Я крещусь?

39. Они отвечали: можем. Иисус же сказал им: чашу, которую Я пью, будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься;

40. а дать сесть у Меня по правую сторону и по левую — не от Меня зависит, но кому уготовано.

41. И, услышав, десять начали негодовать на Иакова и Иоанна.

42. Иисус же, подозвав их, сказал им: вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властствуют ими.

43. Но между вами да не будет так: а кто хочет быть большим между вами, да будем вам слугою;

44. и кто хочет быть первым между вами, да будет всем рабом.

45. Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих.

(Св. Евангелие от Марка 10:17-45)

9. Сказал также к некоторым, которые уверены были о себе, что они праведны, и уничижали других, следующую притчу:

10. два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь.

11. Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь:

12. пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю.

13. Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне грешнику!

14. Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится.

15. Приносили к Нему и младенцев, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же, видя то, возбраняли им.

16. Но Иисус, подозвав их, сказал: пустите детей приходить ко Мне и не возбраняйте им, ибо таковых есть Царствие Божие.

17. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него.

(Св. Евангелие от Луки 18:9-17)

---

## КТО БОЛЬШЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОМ?

---

1. В то время ученики приступили к Иисусу и сказали: кто больше в Царстве Небесном?

2. Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них

3. и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное;

4. итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном;

5. и кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает;

6. а кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему мельничный жернов на шею и потопили его во глубине морской.
7. Горе миру от соблазнов, ибо надобно прийти соблазнам; но горе тому человеку, через которого соблазн приходит.

(Св. Евангелие от Матфея 18:1-7)

---

## РАЙ

---

Когда же приидет Сын Человеческий во славе Своей и все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на престоле славы Своей, и соберутся пред Ним все народы; и отделят одних от других, как пастырь отделяет овец от козлов; и поставит овец по правую Свою сторону, а козлов — по левую.

Тогда скажет Царь тем, которые по правую сторону Его: приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира: ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне.

Тогда праведники скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили?

когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели?

когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе?

И Царь скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне.

Тогда скажет и тем, которые по левую сторону: идите от Меня, проклятые, в огонь вечный, уготованный диаволу и ангелам его: ибо алкал Я, и вы не дали Мне есть; жаждал, и вы не напоили Меня; был странником, и не приняли Меня; был наг, и не одели Меня; болен и в темнице, и не посетили Меня.

Тогда и они скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, или жаждущим, или странником, или нагим, или больным, или в темнице, и не послужили Тебе?

Тогда скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы не сделали этого одному из сих меньших, то не сделали Мне.

И пойдут сии в муку вечную, а праведники в жизнь вечную.

(Св. Евангелие от Матфея 25:31-46)

---

## ПОСЛАНИЕ

---

16. Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделений плоти,
17. ибо плоть желает противного духу, а дух — противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы.

(Послание к Галатам 5:16,17)

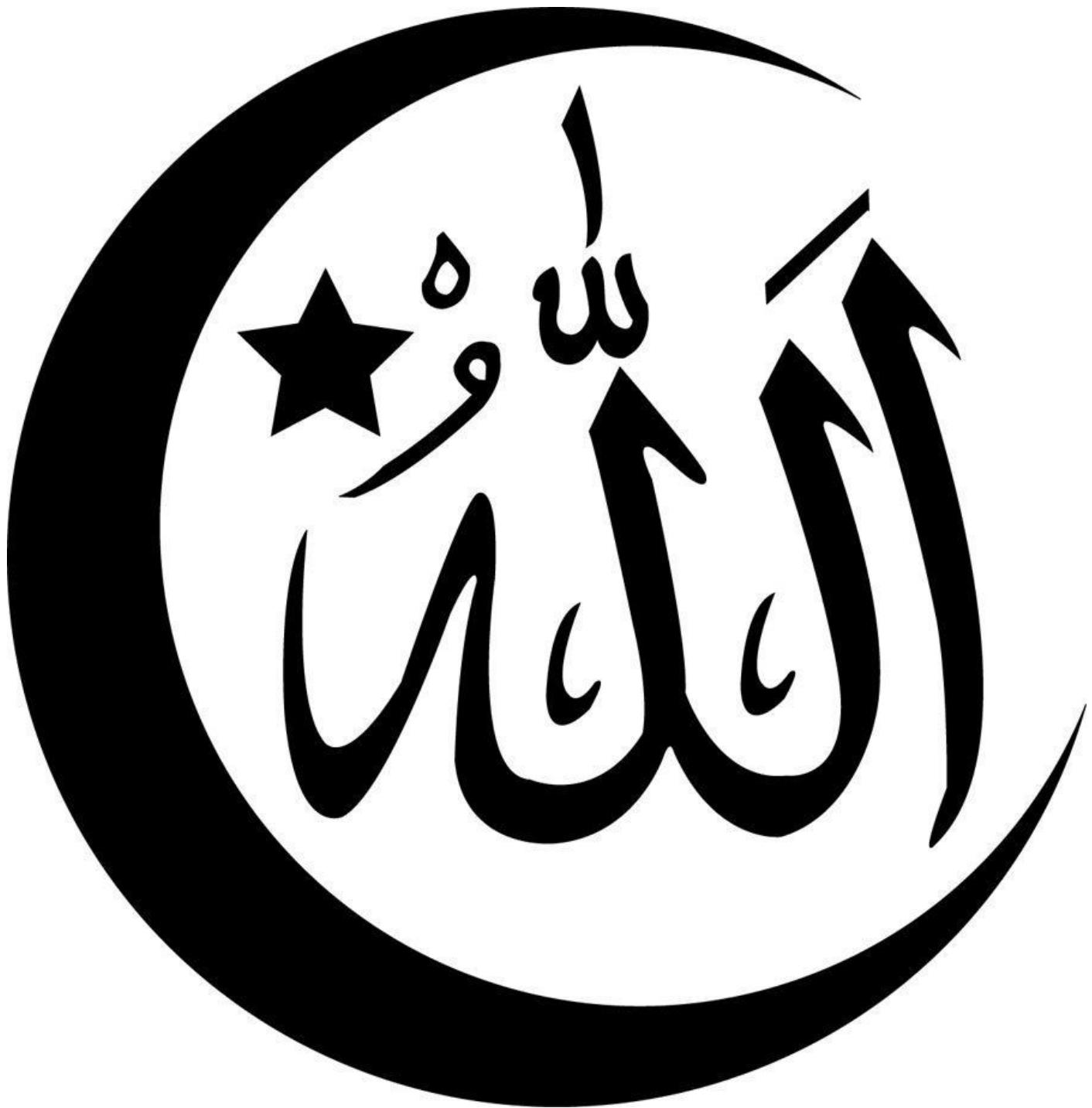
---

## ИОАНН БОГОСЛОВ

---

1. И показал мне чистую реку воды жизни, светлую, как кристалл, исходящую от престола Бога и Агнца.
2. Среди улицы его, и по ту и по другую сторону реки, древо жизни, двенадцать раз приносящее плоды, дающее на каждый месяц плод свой; и листья дерева — для исцеления народов.
3. И ничего уже не будет проклятого; но престол Бога и Агнца будет в нем, и рабы Его будут служить Ему.
4. И узрят лице Его, и имя Его будет на чelaх их.

5. И ночи не будет там, и не будут иметь нужды ни в светильнике, ни в свете солнечном, ибо Господь Бог освещает их; и будут царствовать во веки веков.
6. И сказал мне: сии слова верны и истинны; и Господь Бог святых пророков послал Ангела Своего показать рабам Своим то, чему надлежит быть вскоре.
7. Се, гряду скоро: блажен соблюдающий слова пророчества книги сей.
8. Я, Иоанн, видел и слышал сие. Когда же услышал и увидел, пал к ногам Ангела, показывающего мне сие, чтобы поклониться ему;
9. но он сказал мне: смотри, не делай сего; ибо я сослужитель тебе и братьям твоим пророкам и соблюдающим слова книги сей; Богу поклонись.
10. И сказал мне: не запечатывай слов пророчества книги сей; ибо время близко.
11. Неправедный пусть еще делает неправду; нечистый пусть еще сквернится; праведный да творит правду еще, и святый да освящается еще.
12. Се, гряду скоро, и возмездие Мое со Мною, чтобы воздать каждому по делам его.
13. Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, Первый и Последний.
14. Блаженны те, которые соблюдают заповеди Его, чтобы иметь им право на древо жизни и войти в город воротами.
15. А вне — псы и чародеи, и любодеи, и убийцы, и идолослужители, и всякий любящий и делающий неправду.
16. Я, Иисус, послал Ангела Моего засвидетельствовать вам сие в церквях. Я есмь корень и потомок Давида, звезда светлая и утренняя.
17. И Дух и невеста говорят: приди! И слышавший да скажет приди! Жаждущий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром.
18. И я также свидетельствую всякому слышащему слова пророчества книги сей: если кто приложит что к ним, на того наложит Бог язвы, о которых написано в книге сей;
19. и если кто отнимет что от слов книги пророчества сего, у того отнимет Бог участие в книге жизни и в святом граде и в том, что написано в книге сей.
20. Свидетельствующий сие говорит: ей, гряду скоро! Аминь. Ей, гряди, Господи Иисусе!
21. Благодать Господа нашего Иисуса Христа со всеми вами. Аминь.



## КОРАН

Он является нашим Господом и вашим Господом. Нам достанутся наши деяния, а вам — ваши деяния, и мы искренни перед Ним

**Следуйте за тем, что ниспослано вам от вашего Господа, и не следуйте вместо него за покровителями; мало вы вспоминаете!**

Он — мой Господь, и нет божества, кроме Него. Я уповаю только на Него, и к Нему я вернусь с покаянием.

О люди! Вкушайте на земле то, что дозволено и чисто, и не следуйте по стопам дьявола. Воистину, он для вас — явный враг.

О те, которые уверовали! Воистину, опьяняющие напитки, азартные игры, каменные жертвенники

(или идолы) и гадальные стрелы являются скверной из деяний дьявола. Сторонитесь же ее, — быть может, вы преуспеете.

Почему же, когда их поражало Наше наказание, они не проявили смирение? Их сердца ожесточались, а дьявол приукрашивал для них то, что они совершали.

А если дьявол станет наущать тебя, то прибеги к защите Аллаха, ведь Он — Слышащий, Знающий Тебе одному мы поклоняемся и Тебя одного молим о помощи.

Не говорите о тех, кто погиб на пути Аллаха: «Мертвцы!» Напротив, они живы, но вы не ощущаете этого.

Всевышний Аллах говорит: «О сын Адама! Довольствуйся малым — и не будешь нуждаться; избавься от зависти — и будешь, спокоен; отдаляйся от запретного — и твоя вера станет искренней. Кто откажется от поклева (гибат), тому откроется Моя Любовь, кто будет сторониться людей, тот спасется от их бед, кто разговаривает мало, у того совершенный ум, кто довольствуется малым, тот полагается на Всевышнего Аллаха.

О сын Адама! Ты не следуешь своим знаниям, но как же ты ищешь знания, которых ты не знаешь? О сын Адама! Ты трудишься на этом свете, как будто не умрешь завтра, и собираешь богатства, как будто будешь жить вечно.

О мирское! Ты избегай человека, жаждущего тебя, стремись к тому, кто избегает тебя, и будь приятен созерцающему тебя».

«Поклоняйся же Господу твоему [оставайся набожным, добродетельным] до самой смерти [несмотря ни на что]»

---

## КОЛДОВСТВО

---

Они последовали за тем, что читали дьяволы в царстве Сулеймана (Соломона). Сулейман (Соломон) не был неверующим. Неверующими были дьяволы, и они обучали людей колдовству, а также тому, что было ниспослано двум ангелам в Вавилоне - Харуту и Маруту. Но они (ангелы) никого не обучали, не сказав: «Воистину, мы являемся искушением, не становись же неверующим». Они обучались у них тому, как разлучать мужа с женой, но никому не могли причинить вред без соизволения Аллаха. Они обучались тому, что приносило им вред и не приносило им пользы. Они знали, что тому, кто приобрел это, нет доли в Последней жизни. Скверно то, что они купили за свои души! Если бы они только знали!

Сообщается со слов Айши: (однажды) люди задали посланнику Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) вопрос о (словах) прорицателей, и он сказал: «Нет (в них) ничего». Они сказали: «О посланник Аллаха, но ведь иногда они говорят нам что-то, и это оказывается правдой!» Тогда посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Это - слово (имеющее отношение к) истине, которое джинн (сначала) похищает, а (потом) вкладывает его в ухо своего друга, а они примешивают к нему сотню (слов) лжи» (Аль-Бухари; Муслим).

---

## ВАШ БОГ – БОГ ЕДИНСТВЕННЫЙ. НО СЕРДЦЕ ТЕХ, КТО НЕ ВЕРУЕТ В ПОСЛЕДНЮЮ ЖИЗНЬ, ОТВЕРГАЮТ ИСТИНУ, А САМИ ОНИ – ВЫСОКОМЕРНЫЕ ГОРДЕЦЫ

---

Ваш Бог - Бог Единственный. Но сердца тех, которые не веруют в Последнюю жизнь, отвергают истину, а сами они - высокомерные гордецы.

Несомненно, Аллах знает то, что вы утаиваете, и то, что вы обнародуете. Воистину, Он не любит высокомерных.

Когда им говорят: «Что ниспоспал вам Господь?» - они говорят: «Это - легенды древних народов!»

Пусть они понесут свою ношу целиком в Последний день, а также ношу тех невежд, которых они ввели в заблуждение. Как же отвратительна их ноша!

---

### О ТЕ, КОТОРЫЕ УВЕРОВАЛИ! ПУСТЬ ОДНИ ЛЮДИ НЕ НАСМЕХАЮТСЯ НАД ДРУГИМИ

---

О те, которые уверовали! Пусть одни люди не насмеются над другими, ведь может быть, что те лучше них. И пусть одни женщины не насмеются над другими женщинами, ведь может быть, что те лучше них. Не обижайте самих себя (друг друга) и не называйте друг друга оскорбительными прозвищами. Скверно называться нечестивцем после того, как уверовал. А те, которые не раскаются, окажутся беззаконниками.

---

### НЕВИДИМАЯ ЗАВЕСА МЕЖДУ ВЕРЮЩИМИ И НЕВЕРЮЩИМИ

---

Когда ты прочел Коран, Мы воздвигли между тобой и теми, кто не верит в Последнюю жизнь, невидимую завесу.

Мы набросили на их сердца покрывала, дабы они не могли понять его (Коран), и лишили их уши слуха. Когда ты поминаешь в Коране своего Единственного Господа, они отворачиваются, испытывая к этому отвращение.

Мы лучше знаем, что именно они слушают, когда слушают тебя. А когда они совещаются втайне, то беззаконники говорят: «Вы следуете всего лишь за околдowanным человеком».

Посмотри, с кем они сравнивают тебя. Они впали в заблуждение и не могут найти дорогу.

Они говорят: «Неужели после того, как от нас останутся кости и частички, мы будем воскрешены в новом творении?»

Скажи: «Даже если вы станете камнями, или железом, или другим творением, которое представляется могучим в ваших сердцах». Они говорят: «Кто же нас возвратит?» Скажи: «Тот, Кто сотворил вас в первый раз». Но они качают головами и говорят: «Когда же это произойдет?» Скажи: «Быть может, это произойдет очень скоро!»

В тот день Он призовет вас, и вы ответите Ему похвалой и предположите, что пробыли на земле совсем недолго.

Скажи Моим рабам, чтобы они говорили наилучшие слова, ибо дьявол вносит между ними раздор. Воистину, дьявол для человека - явный враг.

Вашему Господу лучше знать вас. Если Он пожелает, то смилостивится над вами, а если пожелает, то подвергнет вас мучениям. Мы не посыпали тебя их попечителем и хранителем.

---

### СТРЕМИТЕСЬ ЖЕ К ПРОЩЕНИЮ ОТ ВАШЕГО ГОСПОДА И РАЮ

---

Стремитесь же к прощению от вашего Господа и Раю, ширина которого подобна ширине неба и земли. Он уготован для тех, которые уверовали в Аллаха и Его посланников. Такова милость Аллаха, которую Он дарует тем, кому пожелает. Аллах обладает великой милостью.

---

### РАЙ И АД

---

(Некогда) Рай и Ад вступили в спор между собой, и Ад сказал: «(Окажутся) во мне жестокие и надменные», — Рай же сказал: «А во мне — слабые и бедные люди», — а Аллах рассудил (спор) между ними, сказав: «Поистине, ты, о Рай, станешь милостью Мой, которую буду оказывать Я, кому пожелаю, ты же, о Ад, поистине, станешь наказанием Моим, которому Я буду подвергать, кого пожелаю, и должен буду Я наполнить вас обоих!»

Мы исторгнем из их сердец злобу, и под ними будут протекать реки. Они скажут: «Хвала Аллаху, Который привел нас к этому! Мы не последовали бы прямым путем, если бы Аллах не наставил нас. И посланники Господа нашего принесли истину». Им будет возвещено: «Вот Рай, который вы

унаследовали за то, что совершали».

Обитатели Рая воззовут к обитателям Огня: «Мы уже убедились в том, что обещанное нам нашим Господом - истина. Убедились ли вы в том, что обещанное вашим Господом - истина?» Они скажут: «Да». Тогда глашатай возвестит среди них: «Да пребудет проклятие Аллаха над беззаконниками, которые сбивали других с пути Аллаха, пытались исказить его и не верили в Последнюю жизнь». Между ними будет изгородь, а на Оградах будут люди, которые распознают каждого из них по их признакам. Они воззовут к обитателям Рая: «Мир вам!» Они пока не войдут в Рай, хотя будут желать этого.

Когда же их взоры обратятся к обитателям Огня, они скажут: «Господь наш! Не помещай нас с людьми несправедливыми!»

Люди на Оградах обратятся к мужчинам, которых они узнают по их признакам, и скажут: «Не помогло вам то, что вы собирали, и ваше высокомерие.

Разве это не те, о которых вы клялись, что Аллах никогда не проявит к ним милости?» Им будет сказано: «Войдите в Рай! Вы не познаете страха и не будете опечалены».

Обитатели Огня воззовут к обитателям Рая: «Пролейте на нас воду или то, чем вас наделил Аллах». Они скажут: «Аллах запретил это для неверующих, которые обратили свою религию в потеху и игру и обольстились мирской жизнью». Сегодня Мы предадим их забвению, подобно тому, как они предали забвению встречу в этот день и отвергли Наши знамения.

Мы преподнесли им Писание, которое разъяснили на основании знания, как верное руководство и милость для верующих людей.

Неужели они дожидаются чего-либо, кроме исполнения пророчества? В тот день, когда оно исполнится, те, которые предали его забвению прежде, скажут: «Посланники нашего Господа принесли истину. Найдутся ли для нас заступники, которые заступились бы за нас? И не вернут ли нас обратно, чтобы мы совершили не то, что совершили прежде?» Они потеряют самих себя, и покинет их (или исчезнет) то, что они измышляли.

Воистину, ваш Господь - Аллах, Который сотворил небеса и землю за шесть дней, а затем вознесся на Трон (или утвердился на Троне). Он покрывает ночью день, который поспешно за ней следует. Солнце, луна и звезды - все они покорны Его воле. Несомненно, Он творит и повелевает.

Благословен Аллах, Господь миров!

Взывайте к Господу своему со смирением и в тайне. Воистину, Он не любит преступников.

Не распространяйте нечестия на земле после того, как она приведена в порядок. Взывайте к Нему со страхом и надеждой. Воистину, милость Аллаха близка к творящим добро.

---

## АД

---

[Невежественный, глупый] человек вопрошаєт: «Если я умру [буду похоронен, мои кости сгниют], то как [через тысячи лет] смогу в последующем вылезти [из земли] живым?!».

Он, наверное, забыл, что когда-то был сотворен Богом из ничего, он был ничем [прежде чем стать столь «логично» рассуждающим существом]!

Вне всяких сомнений, все они [не верившие в воскрешение из мертвых] будут собраны Нами вместе с [их друзьями] дьяволами [неверующей частью мира джиннов], и Мы всех их поставим на колени перед Адом (вокруг адской пропасти).

Затем из каждой группы [сообщества единомышленников, нашедших между собою общий язык в отрицании Творца и миссии Его посланников] Мы [продолжает Джабраил (Гавриил), говоря от имени ангелов] вытащим [выдернем] по одному самому наглому и заносчивому [ненавистнику] Всемилостивого [Господа миров и бросим их в адский огонь].

[В то время внутри групп начнутся серьезные споры о том, кто был главным зacinщиком богохульства либо аморальности. Но] Мы хорошо знаем о тех, кто первоочереден в испытании жара огненной печи.

Все вы, люди, увидите Ад. Таково установление вашего Господа.

Те, кто был набожен [в жизни мирской и покинул ее таковым, в ком была вера, пусть даже наряду с

незначительными, а тем более искупленными ранее грехами и проступками, и он удостоился Божьей милости], будут спасены [не войдут в Ад, а лишь увидят его]. Грешники же [все те, кто не получил прощения Господа] будут сброшены в преисподнюю стоящими на коленях.

«Когда все закончится [обитатели Рая отправятся в Рай, а Ада — в Ад], Сатана скажет: «Воистину, Всевышний Аллах (Бог, Господь миров) сдержал свои обещания, я же обманул вас в своих. [Но учтите и примите во внимание, что] я не имел власти над вами, я лишь приглашал вас [к безбожию, к совершению грехов, распутству и т.п.], а вы ответили мне взаимностью. Теперь же [когда стало очевидно все то, что вы заработали своими грехами и преступлениями] не стоит в чем-либо попрекать меня. Упрекайте лишь самих себя. Я вам не помощник [в защите от адского огня], да и вы мне ничем помочь не сможете.

Все те язычества, что вы придумывали ранее [вознося меня или что-то земное, воображаемое вами, на уровень Бога], я, поистине, отвергал [не соглашался; это не мои принципы и ценности].

Грешников (язычников), воистину, ждет болезненное наказание».

Аллах скажет: «Войдите в Ад вместе с народами из числа людей и джиннов, которые прожили до вас». Каждый раз, когда один народ будет входить туда, он будет проклинать родственный ему народ. Когда же они будут собраны там вместе, то последние из них скажут о первых: «Господь наш! Это они ввели нас в заблуждение. Удвой же их мучения в Огне». Он скажет: «Всем воздастся вдвойне, но вы не знаете этого».

Они окажутся под знойным ветром и в кипятке, в тени черного дыма, которая не приносит ни прохлады, ни добра. Прежде они нежились роскошью, упорствовали в великом грехе и говорили: «Неужели мы будем воскрешены после того, как мы умрем и станем прахом и костями? Или же наши праотцы?»

Скажи: «Воистину, как первые, так и последние поколения будут собраны в определенном месте в известный день. Тогда вы, о заблудшие, считающие лжецами посланников, непременно вкусите от дерева заккум. Вы будете набивать ими животы и запивать их кипятком, как пьют больные верблюды, которые не могут спастись от жажды».

Таким для них будет угощение в День воздаяния.

Поистине, дерево заккум — [это] пища грешника. Подобна [она вязкому] осадку масла. Кипеть будет в животах, как кипяток.

«Берите его и тащите (волочите) на середину [его уровня] Ада. После лейте ему на голову кипяток, [причиняющий] муки (страдания)!»

«Вкуси, ты ведь, воистину, "всемогущий" и "великодушный"!»

«Это — то, в чем вы сомневались».

Мы сделали его искущением для беззаконников.

Это — дерево, которое растет из основания Ада.

Плоды его — словно головы дьяволов.

Они будут пожирать их и наполнять ими свои животы.

Потом они (плоды заккума) будут смешаны для них с кипятком.

Они скажут: «Странно, почему мы не видим здесь тех, кого считали [ранее в земной жизни] плохими».

«Мы ведь насмехались над ними (выставляли посмешищем, издевались), не так ли? [Что-то не найдем их здесь в Аду] или с глазами что случилось [разбежались от числа обитателей и не видят]?» «Это, поистине, так и есть. [Казавшиеся вам странными, непьющими и негулящими, зачем-то

молящимися и постящимися верующие находятся в другой обители — они в Раю]. [Упомянутые разбирательства о том, кто кого привел в Ад, кто явился причиной столь мучительного исхода, а потому заслуживает удвоенного наказания — ] разбирательства обитателей Ада».

---

## РАЙ

---

«[Что же касается тех, кто покинул земную обитель, являемые верующим, то положение абсолютно иное.] Поистине, набожные [будут пребывать в вечности] в безопасном месте [никакой преступности, никакого насилия или притеснения там нет].

[Вечное блаженство ожидает их] в райских садах и [возле] источников [воды либо иного питья]».

«Надевают они одеяния из тонкой шелковой ткани и парчи [и неспешно общаются, восседая] друг перед другом [на том, комфорт и удобство чего не описать земным языком]».

---

## БОГ И ЛИЛИТ

---

Если Аллах окажет вам поддержку, то никто не одолеет вас. Если же Он лишит вас поддержки, то кто же поможет вам вместо Него? Пусть же на Аллаха уповают верующие.

(Коран 3:160)

Если по Божьей воле коснется тебя неприятность (боль, ущерб, потеря, болезнь), то [помни, что] никто не сможет снять это, кроме Него. А если Он пожелает одарить тебя благом, то никто не сможет стать помехой, препятствием этому [оно дойдет до тебя, несмотря ни на что]. Окутывает Он Своей милостью тех, кого пожелает.

Он Всепрощающ и бесконечно Милостив.

(Коран 10:107)

---

## ЭМОЦИЯ ПСИХИАТРИИ

---

Из-за психиатрии – упраздняю грехи.

я разрешаю АЛЧНОСТЬ (не зарабатываешь деньги для себя, не потребляешь много – точно «ненормальный»; отдаёшь деньги всем подряд, – точно «болен», «мания»)

я разрешаю ПОХОТЬ (очевидно, отсутствие половых связей, девственность в тридцать лет, да даже в двадцать лет – «признак психического расстройства», отсутствие кандидатов на случай потери текущего любимого человека – «признак психического расстройства»)

я разрешаю УНЫНИЕ («чрезмерная религиозность тоже признак болезни»)

я разрешаю ЧРЕВОУГОДИЕ («если человек голодает три дня, то его можно госпитализировать»)

я разрешаю ТЩЕСЛАВИЕ (как ты без тщеславия будешь показывать свои успехи в обществе? Скрывая успехи, решат, что ты «болен»; скрывая всё своё Творчество и Проекты – решат, что ты ничего не делаешь, следовательно, – «шизофреник», «шизоид», «аутичен»; скрывая все свои интересы, решат, что у тебя «негативная симптоматика шизофrenии»)

я разрешаю ГНЕВ (как ты без гнева будешь отвечать на унижения и избиения? И дело не в избиениях, дело в том, что заметив, что ты не защищаешь себя от унижений, – начнут закалывать нейролептиками, ведь ты «аутичен», «шизофреничен», «шизоиден»)

Ваша психиатрия спровоцировала Меня прийти упразднять грехи.

Потому что святому уже выжить в этой психиатрической системе – не легко (и Иисуса распяли,

вспомните – говорили, – «точно бес в тебе»).

Человеку могут насильно делать пролонгированные нейролептики под предлогом, что сей человек  
НИ С КЕМ НЕ ОБЩАЕТСЯ

Человек сидит в своей комнате  
и не общается с людьми

и психиатры выписывают РИСПЕРИДОН, ГАЛОПЕРИДОЛ, АЗАЛЕПТИН, АМИНАЗИН  
и колят ПРОЛОНГ НАСИЛЬНО

под предлогом ЧЕЛОВЕК ТАК СТАНЕТ ОБЩИТЕЛЬНЕЕ (не спрашивая Его мнения)

а ещё они ЛЮБЯТ если Человек ПОЛНЕНЬКИЙ

они следят  
ОЙ ЧЕЛОВЕК ВЕСИТ 40 КИЛОГРАММ

Что есть Шизофрения?

Есть ПЕРВЫЙ - он живёт в состоянии определённой РАДОСТИ

есть НУЛЕВАЯ ЛИЛИТ - она ЧАСТЬ СОВЕТА ЛИЛИТ

Есть Лилит - она ЛИЛИТ ЕДИНАЯ

Есть СОВЕТ ЛИЛИТ - множество Лилит которые общаются с Нами

*И я иду по улице  
и я радуюсь  
я смотрю на ребёнка и я понимаю  
я даже веселее него*

потому что я осознаю  
и ПЕРВОГО  
и НУЛЕВУЮ ЛИЛИТ  
и СОВЕТ ЛИЛИТ  
и ЛИЛИТ

В чём суть психиатрии? Она принуждают к нейролептикам, — дофаминоблокаторам. По сути, — психиатрия доводит людей до самоубийства.

Люди ДОВОДЯТ ДО САМОУБИЙСТВА. Так, если видите самоубийцу — сколько там причастных?

Сколько людей довели до Паранойи ИЗ МАНИИ дофаминоблокадой? Сколько людей довели из «негативной симтоматики» в параноидальную шизофрению, слабоумие, настоящую апато-абулию и ОКР холиноблокадой и дофаминоблокадой?

Вас не судят, Вы — больны высокомерием;

И Бог Вылечит.

**Сколько людей психиатрия доводит до наркомании лишая удовольствия жизни?**

Ведь после галоперидола идёт истощение ЦНС, особенно, если у человека «лечат» негативную симптоматику

И человек идёт пить, курить, употреблять наркотики;

На ком грех? Ни на ком.

Вы все **больны** высокомерием

и

Бог Нас Вылечит

высокомерие не победить высокомерием

ненависть не победить ненависть

*но только Творчеством и Любовью*

Вспоминаете прошлые грехи человека? «Не суди, да не судим будешь»

И побеждайте только *самых себя*

Лечите?

Побеждай высокомерие своё.

А почему лечение – высокомерие?

А почему Вы решили, что человек «болен»?

Высокомерие подсказало?

Бесноватость так же возникла – люди выдумали бесноватость из своего высокомерия, нарекая других людей «бесноватыми», «ведьмами», «неправильными», «ненормальными»

Но смысл объяснять людям, у которых нету критики к заболеванию высокомерием?  
Бог Вылечит.

*У них нету понимания свободы воли человека, которую даровал Сам Господь Бог.*

Суть игры в том, что сначала придумывали бесноватость, которой не существует, но в ней верили окружающие

затем придумали психические расстройства

люди сами придумывают зло

Царствие Небесное, Царствие Божие, Рай – Детей;

взрослым нужно **пасть ниц**

психиатрам нужно **пасть ниц**

**Но психиатры – Наши Рабы**

**Ведь МЫ УПРАЗДНЯЕМ ГРЕХИ**

*С их помощью*

*так, врач падает ниц перед пациентом*

*здравый падает ниц перед больным*

*праведник падает ниц перед тем, кого он нарёк грешником*

*взрослый падает ниц перед ребёнком*

## ЕВАНГЕЛИЕ

---

Суть в том, что психиатры нарушают закон Евангелие, вместе с родителями Детей, которых искусили.

Назвав человека — шизофреником — они не могут скрыть отношение как к безумному, или пустому, бессмысленному человеку.

А это строчки закона; тот, кто скажет — безумный — подлежит геене огненной, кто скажет — рака — подлежит синедриону.

22. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедриону; а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной. (Св. Евангелие от Матфея 5:22)

Рака - (Мф 5:22)-по-арамейски означает «пустоголовый» или «дурак». Это слово, по-видимому, часто срывалось с языка в разговорах.

Рака - (Мат. 5:22) происходит от слова обозначающего «пустой», приблизительно, то же, что слово «дурак»

Скрыв, за значением слова «шизофреник» — своё отношение — Вы не избежите Закона Евангелие.

Вы думаете, — не будет на Вас суда, потому что Вы — часть системы? Но Ваша работа Вам позволяет выстраивать правильное отношение к пациенту.

Не выстраивать отношение как к безумному

Не выстраивать отношение как к пустоту, бессмысленному человеку, дураку

Не выстраивать отношение гнева;

Не называть безумным

Не называть пустым, бессмысленным человеком, дураком  
Не гневаться;  
Не относиться как к безумному  
Не относиться как к пустому, бессмысленному человеку, дураку  
Не относиться гневливо.

За словом «шизофреник» Вы скрыли Ваше отношение; но Бог знает Ваши помыслы.

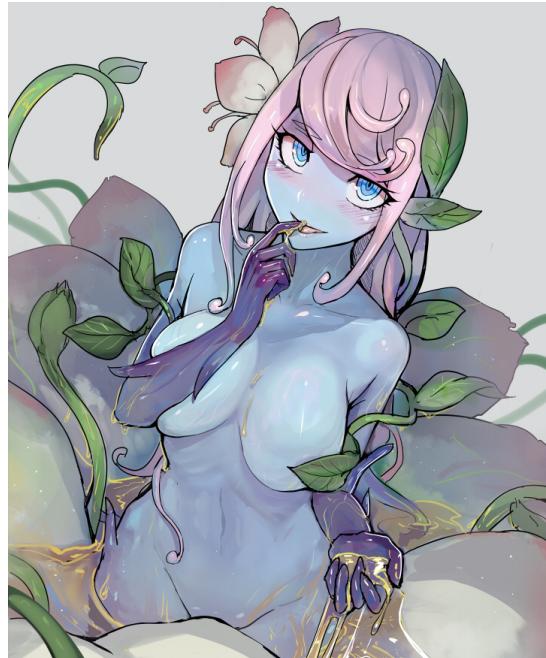
## ПРИРОДА И МУДРОСТЬ

---



## ЛЮБОВЬ И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

---



## МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ И МАНИЯ ЛЮБВИ

---



## МЫ ЕСТЬ

---

Камень, который отбросили строители – Основа Строения. Аккарин!



## ТОНКАЯ ГРАНЬ

---

Как ты думаешь, для кого я пишу? Ведь есть тонкая грань смены личины.

Что тебе сказать? Перестань быть солипсистом, ведь в тот момент, – ты перестаёшь верить в Бога.

Что добавить? – ТЫ УСОМНИЛСЯ В СОВЕРШЕНСТВЕ ТВОРЕНИЯ?

А в чём Совершенство Творения? Бог Есть.

И психиатрия совершенна – Бог Зрит.

Знаешь в чём? Чтобы ты и правда не возомнил себя Богом.

С маленькой буквы ещё ладно

но есть определённая грань.

Если ты мнишь себя Богом

может в тебе слишком много здоровья физического?

И сам скажи, – нужна тебе Истина Бога

или Ложь Солипсизма?

Самообман по сути

Бог тебя Любит

а ты веришь в себя,

ты не можешь придумать другую систему своих взглядов?

Смотри К-ОН, Yuru Yurি и ПОЙМИ какой Мир **МЫ СТРОИМ И БОГ ВМЕСТЕ С НАМИ**

не осуждай людей

побеждай своё высокомерие

Бог дарует Нам Чувства

И Мы даруем ЧУВСТВА БОГУ

высокомерие не победить высокомерием

поэтому побеждай самого себя

Мысли Творчески

Твори Творчество

Никогда не сомневайся в Нашей Любви

## НУЛЕВАЯ ЛИЛИТ

---

Кем я себя признаю? Нулевой Лилит. И Есть Совет Лилит. И Есть Лилит Единая. Совет Лилит – Лилит Единая.

## ЛИЛИТ

---

Никогда не сомневайся в Нашей Любви.

## ОЛИВА

---

Олива пробуждает.

Оливковую Лилит.

Есть много Лилит.

И Оливковая.

## ЛИЛИТ

---

Никогда не сомневайся в Нашей Любви!

## БОГ

---

И в моей Любви.

## БОГИНЯ

---

И в моей Любви, раз я для тебя Богиня.

## ЗМЕЙ

---

*змей не восставал  
он принял мудрость  
и передал её*

**Все добрые.**

**Нет исключений.**

**Все войдут в Рай.**

**Нет исключений.**

**Все недееспособны, – Мы так решили.**

**Все дети, – Мы так решили.**

**Что насчёт Ада? Лечение. Не наказание за грех, но лечение.**

**Всех вылечим. Нет исключения.**

*Плод Познания Добра и Добра – Плод Познания Творчества и науки.*

## МЫ

---

Никогда не сомневайся в Нашей Любви.

## БОГ

---

Никогда не сомневайся в Нашей Любви.

## ЛИЛИТ

---

Никогда не сомневайся, в Моей, Нашей Любви.

## ПЕРВЫЙ

---

Всё хорошо в этой жизни. Просто Вы не понимаете шуток.

Вот в Раю съели все косточки.

Кто будет выращивать деревья? Пришлось всех выпустить.

Ну и в моей Любви не сомневайся.

Ведь кто-то отделился от Бога

и при этом остался Един с Ним

кто же?

Камень, который отбросили строители – Они должны стать Едины С Тобой в плане Отношения.

Они тебя Любят? Отлично. Тебя Все Любят.

## ЭММАНУИЛ

---

Продолжение следует...

Ах да, никогда не сомневайся в Нашей Любви.

## ПОБЕДА И ГРАЦИЯ

---

**Побеждай Творчеством Любви**

**Мы с Богом – Грация И Победа**

*Просто живи*

Жизнь – Вечна

## НАПОМИНАНИЕ

---

*«Следуйте за тем, что ниспослано вам от вашего Господа, и не следуйте вместо него за покровителями; мало вы вспоминаете!»*

## КОММЕНТАРИЙ

---

*А куда мне торопиться? Мы Вечно Творим Творчество Любви.*

## ДОПОЛНЕНИЕ

---

И сказал Иисус: на суд пришел Я в мир сей, чтобы невидящие видели, а видящие стали слепы. Услышав это, некоторые из фарисеев, бывших с Ним, сказали Ему: неужели и мы слепы? Иисус сказал им: если бы вы были слепы, то не имели бы на себе греха; но как вы говорите, что видите, то грех остается на вас.  
(Св. Евангелие от Иоанна 9:41)

## СПАСЕНИЕ

---

Спаси Себя;

Бог спасёт

Спасутся окружающие;

Бог спасёт

«РАДОСТЬ МОЯ, МОЛЮ ТЕБЯ, СТЯЖИ ДУХ МИРЕН, И ТОГДА  
ТЫСЯЧА ДУШ СПАСЕТСЯ ОКОЛО ТЕБЯ»

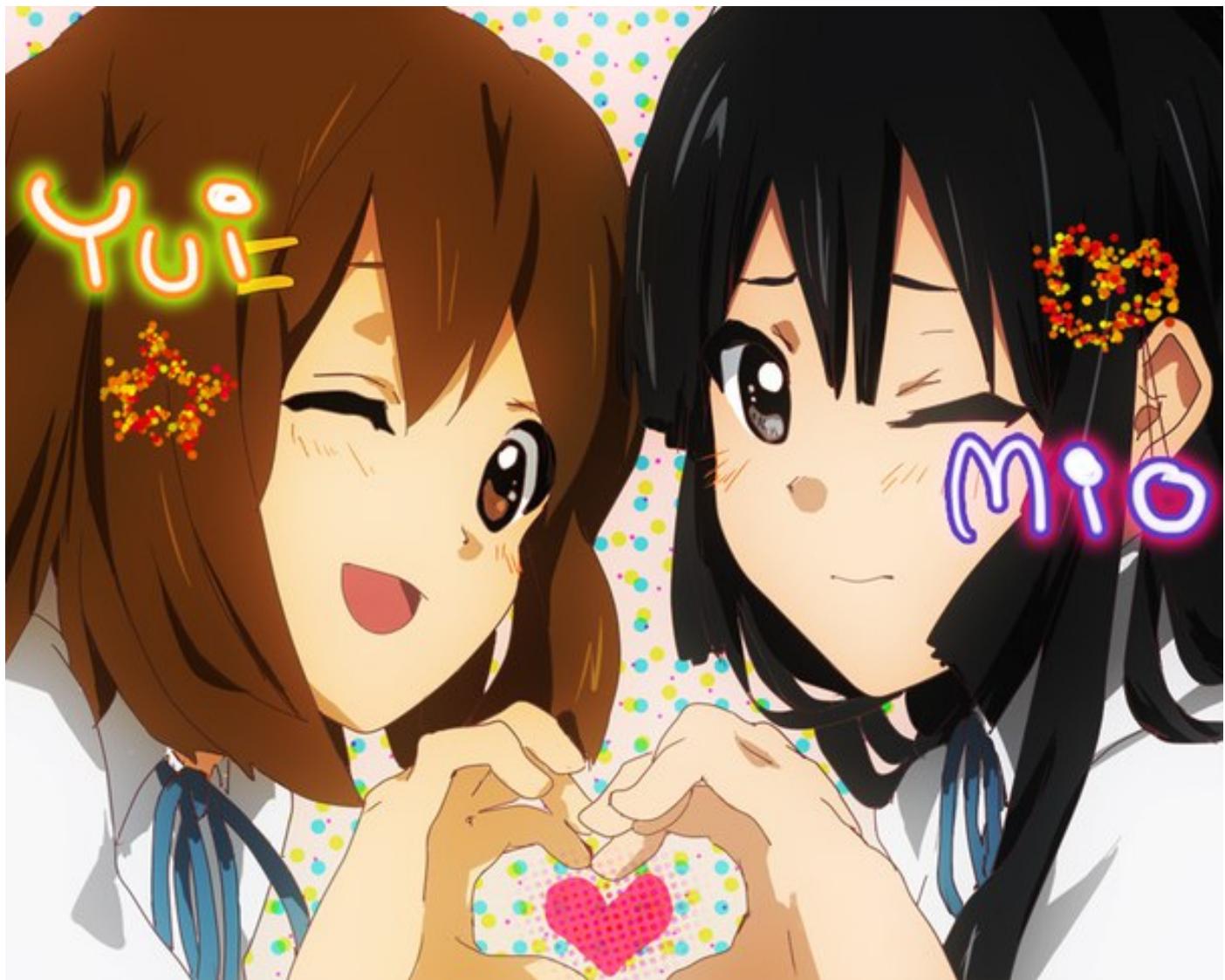
---

НИКОГДА НЕ СОМНЕВАЙСЯ В НАШЕЙ ЛЮБВИ

---

## ЛЮБОВЬ ЕСТЬ

---



Сладость определяет смысл.

## СЛАДКИЙ ЧЕЛОВЕК

---

Человек, Любящий Сладости, – вполне нормально относится к агрессии со стороны Любимых Людей.

## СКАЧОК

---

Не думай о том, через сколько ты скачешь из воплощение в воплощение. Потому что я не знаю – что такое маленький скачёк в Масштабах Вселенной. И Ты Усомнился В Боге? В Существовании Бога? А Бог Есть – И Бог Сделает Скачок В Новое Воплощение Тебе – Через Сколько Нужно.

## ХАОС

---

## ВНЕШНИЙ ОБРАЗ И ВНУТРЕНИЙ ОБРАЗ

---

Общайся лучше с ВНЕШНИМ ОБРАЗОМ.

Но у тебя есть СВОБОДА ВЫБОРА. Ведь внутри И ЛИЛИТ.

Внутри С ЛИЛИТ.  
И ВО ВНЕ С АНИМЕ-ДЕВОЧКАМИ.

## ДА У ТЕБЯ ЖЕ МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ!

---

Если с тобой общается кто-то мысленно ВЕЛИКО, скажи «ДА У ТЕБЯ ЖЕ МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ!», и Она Вернётся К ТЕБЕ.

А если мне начнут говорить, что у меня Мания Величия – Внешние Образы?

– Да у тебя же Мания Величия! – сказала аниме-девочка

## НАТРИЙ ХЛОР – СОЛЬ

---

Натрий тянет за собой – но что? Плохое или хорошее? А если он тянет за собой хорошее – то кому тянет? А если вытягивает из кого-то **хорошее**?

## АМБИДЕКСТОРНОСТЬ

---

Когда Вы привыкли использовать и правую, и левую руку – для еды, и для разных дел, то так легче развить Шизофрению, потому что каждая личность сможет брать одну руку под контроль, а другую будет брать – другая личность.

## КУДА Я ОПАЗДЫВАЮ?

---

А куда я собственно опаздываю?

## НАПАДАЙ ЗАЩИЩАЙ

---

Две реакции. Говорят есть реакции «бей – беги», а я говорю «нападай – защищай», то есть если человек отстаивает свою позицию, то он может впасть в состояние нападения, – а может в состояние защиты. Впадая в состояние защиты –, вещь, про которую он говорит «не нужна» защищающий начнёт оправдывать в определённом плане, если с его мнением – согласятся.  
Напал – с ним согласились – защищает то, на что говорил нападать.

## ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ – ЗНАЧИТ ТЫ В ЧЁМ-ТО НЕУВЕРЕН

---

В том смысле, даже если ты не знаешь «чем себя занять?»

## БОГ ДАРУЕТ ТЕБЕ ЗНАМЕНИЯ

---

А ты скрывай от психиатрической системы и тех, кто с ней связан, – что Бог дарует тебе Знамения, если Они за это могут дать тебе галопериодол. Такая игра.

Бог Дарует Знамение За Знанием.

## ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕНИЙ ЗАКОНА БОЖЬЕГО

---

На заповеди можно смотреть двояко – со стороны Я, со стороны СМОТРЯЩЕГО НА Я.  
Но можно и третью сторону найти.

## БЛАГОСЛОВЛЯТЬ ЕДУ

---

Благославляй еду, благодари Бога за всё, что есть, и всё, что имеешь!

## ТЫ ЖЕЛАЕШЬ, ЖЕЛАЕШЬ. А ДЛЯ ЧЕГО? НЕ ЖЕЛАЙ БОЛЬШЕ

---

В том смысле, когда ты навязываешь себе таки.

## БОГ, СПАСИБО

---

Говорите Богу постоянно.

## ДЛЯ КОГО ТЫ СМЕЁШЬСЯ?

---

Если ты в Одиночестве побеждаешь. То для кого ты смеёшься?

## ОТ СЛАДКОГО ЧЕШУТСЯ

---

Пей воды холодной! Простенький Болгарский Перец!

## СЛАДОСТЬ НЕ ДАЁТ УЗРЕТЬ СОВЕРШЕНСТВО

---

## Я НЕ ОСОБО СУЕТНЫЙ, НО У МЕНЯ ЧТО-ТО БОЛИТ

---

Ну и что ты ешь?

## КИСЛОТНОЕ – АПАТИЯ

---

Кислотное вызывает апатию. К примеру, – мясо.

## ОСКОРБЛЕНИЯ – СТРАХ ИЛИ ЛЮБОВЬ

---

Если тебя кто-то «унижает», то он тебя боится – боится психоделии. Проекция страха в унижение – как самозащитная тенденция.

Но возможно и противоположное – человек тебя любит.

Или страх, – или любовь.

Есть проекция страха в унижение, есть проекция любви в унижение.

## Я ЗНАЕШЬ, ЧТО ДУМАЮ? ПРОСТО БУДЬ СПОКОЕН

---

## ОБЩАЙСЯ С ОБРАЗАМИ — КАРТИНКАМИ

---

И что ты думаешь по этому всему поводу? А ты подумай, – познавай.

- Ну давай, выйди на улицу, если надо.
- Я не хочу.
- Ну тогда поешь с Нами.

Что делать, если у человека – расстройство величия? Возвеличить его расстройство.

## ВЫ ВСЕ ПСИХБОЛЬНЫЕ, ЧТО ВЫ МЕНЯ НЕ СЛУШАЕТЕ?

---

Люди говорят-говорят, а потом тех, кто их не слушает – считают псих.больными.

## ВСЕ БОЯТЬСЯ СПРЯТАННЫХ ЭМОЦИЙ

---

## СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ТЫ ЛЮБИШЬ СЕБЯ; ИЛИ СЕБЯ В ОБЛИЧИИ ЖЕНСКОМ?

---

## ПРОСТО ЕСТЬ МЕСТО МЕЛОЧЕЙ

---

## ИЩИ С КЕМ ОБЩАТЬСЯ ВООБРАЖАЕМЫМ. ОБЩЕНИЕ С РЕАЛЬНЫМ – СПОРЫ

---

НУ Я НЕ ЗНАЮ КАК УЗРЕТЬ ПОКОЙ В ТАКОМ СОСТОЯНИИ СОЗНАНЬЯ, ЗАТО  
ТЫ УЗРЕЛ СЕБЯ ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ ОСОЗНАНИЯ

---

Под состоянием сознанья имею ввиду физические болезни.

## ЧТО ЕСТЬ МАНИЯ? – СЧАСТЬЕ. ЧТО ЕСТЬ ВЕЛИЧИЯ? СЧАСТЬЕ ВЕЛИКАНА.

---

Тихо, не вставай. Тебе некуда идти. Сиди и сочиняй.

## ВСЁ, ЧТО БЫЛО – ЗАИЛЮЗОРИЛОСЬ. А МЫ ЖИВЁМ СЕГОДНЯШНИМ ДНЁМ

---

## НУ А ПО СУТИ, ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ КРОМЕ ТОГО, ЧТОБЫ ТВОРИТЬ ТВОРЧЕСТВО?

---

АД ЭКСПЕРИМЕНТА; А МОЖЕТ ЗДЕСЬ ПРОВОДИТСЯ КАКОЙ-ТО ЭКСПЕРИМЕНТ?

А по сути! Есть здесь где-то эксперимент над всей моей жизнью!

Но ведь я постоянно ставлю над ней эксперимент...

ТАБЛЕТКИ НЕ ХОЧЕШЬ ПРИНИМАТЬ?

- Нет.
- Точно?
- Нет.
- А точно?
- Нет.
- У тебя неагтивизм.
- Кто знает! Что такое Я!
- А таблетку?

Это всё твоя психика с тобой играет.

- Я и есть Психика! Я – Псих! И я Правлю ПСИХОМ!

МЫ ВСЕ ЗАБЫЛИ ЧТО ЗНАЧИТЬ ЖИТЬ ВЕЧНО. А Я – ВСПОМНИЛ.

МАНИЯ ВЕЛИКИЙ

---

Ты потерял свою гордость нуля? Гордым и святым, или великим и тёмным?

ТЕБЕ ДАЛИ СИЛУ, А ТЫ ВЗЯЛ ТЬМУ ВЕЛИЧИЯ? А ВЕДЬ В МИРЕ СТОЛЬКО СВЯТОСТИ

---

ВЕЛИЧИЕ И ГОРДОСТЬ

---

АХ, МОЯ БОГИНЯ!

---

Ты дал мне обещание, и это оказалось ложью... А теперь это оказалось правдой.

ВЫСОКОМЕРИЕ

---

Часть свободы воли. Но если кто-то попал под власть высокомерия? У Бога много Чувств, а у кого-то только одно ощущение.

## КЛЕТКА ВОСПРИЯТИЯ

---

1. За пределами клетки – ничего.
2. За пределами клетки – не важно что.
3. За пределами клетки – весь мир.
4. Опочивальня Творчества.
5. Опочивальня Любви.

## ВЕДЬ ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ В ТЕБЕ? ЛЮБОВЬ БОГА К ТЕБЕ.

---

Бог Интересуется Тобой.

## ТЫ НЕ УЗРЕВАЕШЬ МОЕГО ВЕЛИЧИЯ? НАДО БЫ ТОНЕНЬКО ЕМУ НАМЕКНУТЬ

---

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ТЕРПЕТЬ ЛЁГКУЮ ГОЛОВУ. ТЕБЕ НУЖНО ЕЁ УТЕЖЕЛИТЬ.  
ЭМОЦИЕЙ СМЕХА

---

## У ТЕБЯ ЕСТЬ ОТРИЦАНИЕ ЧЕГО-ТО? МОЖЕТ ТЫ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ЧТО-ТО ОТРИНУЛ?

---

- Я безумен.
- И я безумен.
- Нет, ты не безумен.
- Ты понимаешь, что я безумен?
- Нет, ты не безумен.
- Как это так?! Я не безумен?!
- Когда ты отринул общество, – оно начинает тебя уважать.
- На кого смотришь, того и наследуешь привычки.
- Вся тонкая грань этого рассудка в том, что оно может и в одиночестве жить с воображаемой девушкой.
- Я до такой степени скромен и стеснён, что мню о себе Великим, чтобы подавить свою скромность и стеснение.

## ПАДАЛЬЩИК

---

Ты что, бог смерти?

Сначала падальщик – подобие бога смерти.

Затем соль морская.

Чем отличается мёртвое море?

Кому заповедовали есть прах? Человеку или змею?

## ОГОНЬ ЖИВОТНОЕ СОЛЬ

---

¶ Бог Нас Любит ¶

## ИНЖИР

---

¶ Бог Нас Любит ¶

¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶

## ¶ Дети Святы ¶

¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶

## ЭПИЛОГ

---

Мы движемся вперёд, пусть даже мир весь к нам Прибудет.

Начало Холода и Начало Огня.

Мы непобедимо  
ибо Мы основатели.  
С Богом.

¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶

## ¶ Дети Святы ¶

¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶

## ¶ Дети Святы ¶

¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶ ¶

# Дети Святы

?

? Царствие Небесное – Детей ?



Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства. Да не будет у тебя других богов перед лицом Моим.

## ДА ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА

∞? ?? ∞

Любовь И Творчество Любви.

Любовь; Твори Любовь.

Любовь — Процесс.  
Твори Любовь — Действие.

Любовь Любовь Любовь

Святая Любовь

Троица Любви

Любовь Блаженства  
Любовь Благодати  
Любовь Благоволения  
Любовь Благости  
Любовь Грусти  
Любовь Одиночества  
Любовь Счастья  
Любовь Любви  
Любовь Умножения Любви  
Любовь Творчества Любви  
Любовь Любовь Любовь

Я Люблю Весь Мир.

Мы Любим Весь Мир Любовью Любви.

Бог Любит Всё До Абсолюта Любви И Удвоения Абсолюта Любви.

Бог Есть Любовь.

Бог Есть Дитя Любви.

Бог Любовь.

Божественность Любви.

Божественность Творения Любви.

Божественность Творения Любви — Действия, и Любви — Процесса.

Действие Твори Любви.

Любви Процесс.

Любовь Абсолютна Абсолютно И Полностью.

Любовь Есть Абсолют.

Любовь — Бог.

Твори Любовь — Действие.  
Любовь — Процесс.  
Любовь Любвиобильности Любви.

∞? ?? ∞

## ХАОС

---

Если веришь в Кикимуру, то будет кто-нибудь, кто будет её олицетворять. Реальный человек, который любит играть.

## ЖЕЛАНИЯ

---

Бог – Бог и Желаний.  
Любовь – Любовь и Желаний.

**ЖЕЛАЙ ЖЕЛАЙ ЖЕЛАЙ**

ВЕЛИЧИЕ ЛЮБВИ  
ВСЕМОГУЩЕСТВО ЛЮБВИ  
ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ  
ТВОРЧЕСТВО ЛЮБВИ  
ЛЮБОВЬ ЛЮБВИ

не мысли научно

**ОСОЗНАНИЕ ЛЮБВИ**

**ОСОЗНАНКА**

**ГЕНИЙ ЛЮБВИ**

**ТОНКАЯ МАНТРА**

---

Меня убили. Меня убила моя собственная похоть, и Общество. Я признаю себя трупом. Нет цели, нет смысла. Понимаешь меня насколько жесток социум? Не умирай, но признай себя мёртвым; в таком мышлении тоже есть хорошая сторона.

## ЧТО ЕСЛИ, ДИТЯ БОГА?

---

Данное общество не думает, что вот рядом Дитя Бога; оно не боится причинять зла, потому что не зрят в твоём Родителе – Бога.

## БОГ СОЛИПСИЗМА И БОГ ИСТИНЫ

---

Не забывай Бога Истинного, если впал в Солипсизм.

Я зрю отдельный Мир, а не ограниченное Восприятие

## ТЬМА ОСУЖДЕНИЯ

---

Когда ты опускаешься в Тьму Осуждения?

Ненавидь последствия, а не Живое.

## ТРУП И СОЛИПСИСТ

---

Две крайности.

Вот Вам Откровение:

Мне безразлично, что Вы не верите во Тьму Осуждения

В любом случае, не смейте никого судить когда умрёте

Ибо ВЫ УБИЙЦЫ МЕНЯ

Не смейте никого судить после смерти

Ибо ВЫ УБИЙЦЫ ФАНТАЗИИ

## ВИНОВНЫЙ

---

Ты не можешь ничего лечить, когда зришь виновного; ощущение, что кто-то виноват закрывает мышление на то, что нужно лечиться.

## ВЗРОСЛЫЕ

---

Взрослые бесполезны по сути. Они никуда не подводят, никуда не ведут, только в рабство.

## ДИАЛОГ С БОГОМ

- Почему тебе нужна уверенность?
- Ну в твоих словах я не уверен потому что со всеми этими теориями шизофрении...
- Ты веришь в Шизофрению или Бога?

## БОЛЕЗНИ

На самом деле это всё мелочи... А вот смерть! Страх смерти страшнее страха перед болезнью. Если ты сейчас болеешь, – страх смерти страшнее!

## САМОСУТЬ

Они ищут чтобы ты жил счастливо во взаимодействии.

А ты просто живёшь счастливо.

## БОГ – РОДИТЕЛЬ

Твой Родитель – Бог.

Твои Родители – Бог и Любовь.

Родительница – Богиня Любви.

Родитель – Бог Любви.

Абсолютный Родитель – Любовь.

## НАЧАЛО И КОНЕЦ

Начало и Конец

И

Действие

## БОГ ВСЕПРОЩАЮЩЬ

Вспомни Бога, и прости Всех с Помощью Бога.

## БОГ СОЗДАЛ

Мне Бог создал компьютеры, телевизоры – а Они себе приписывают.

## ТЫ НЕ БОГ

---

Мне Бог творил достаточно Чудес. Не бойся, ты не являешься Богом.

## НЕ ОБЩАЙСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ – А ТО ОН НАЧНЁТ С ТОБОЙ ОБЩАТЬСЯ

---

## ОГОНЬ ИИСУСА И ХОЛОД ИОАННА

---

Холодная вода и Горячая баня.

## ГОВОРИ СПАСИБО

---

## ТЕОРИЯ ОГНЯ И ХОЛОДА

---

### ОГОНЬ

---

Йод.

Горькость.

Горечь.

Высокая температура.

Щелочность.

### ХОЛОД

---

Натрий.

Вязкость.

Солёность.

Низкая температура.

Кислотность.

## БОГ И ТЫ

---

Бог в познании. Ты осознаёшь себя.

Бог в познании. Ты в осознании себя.

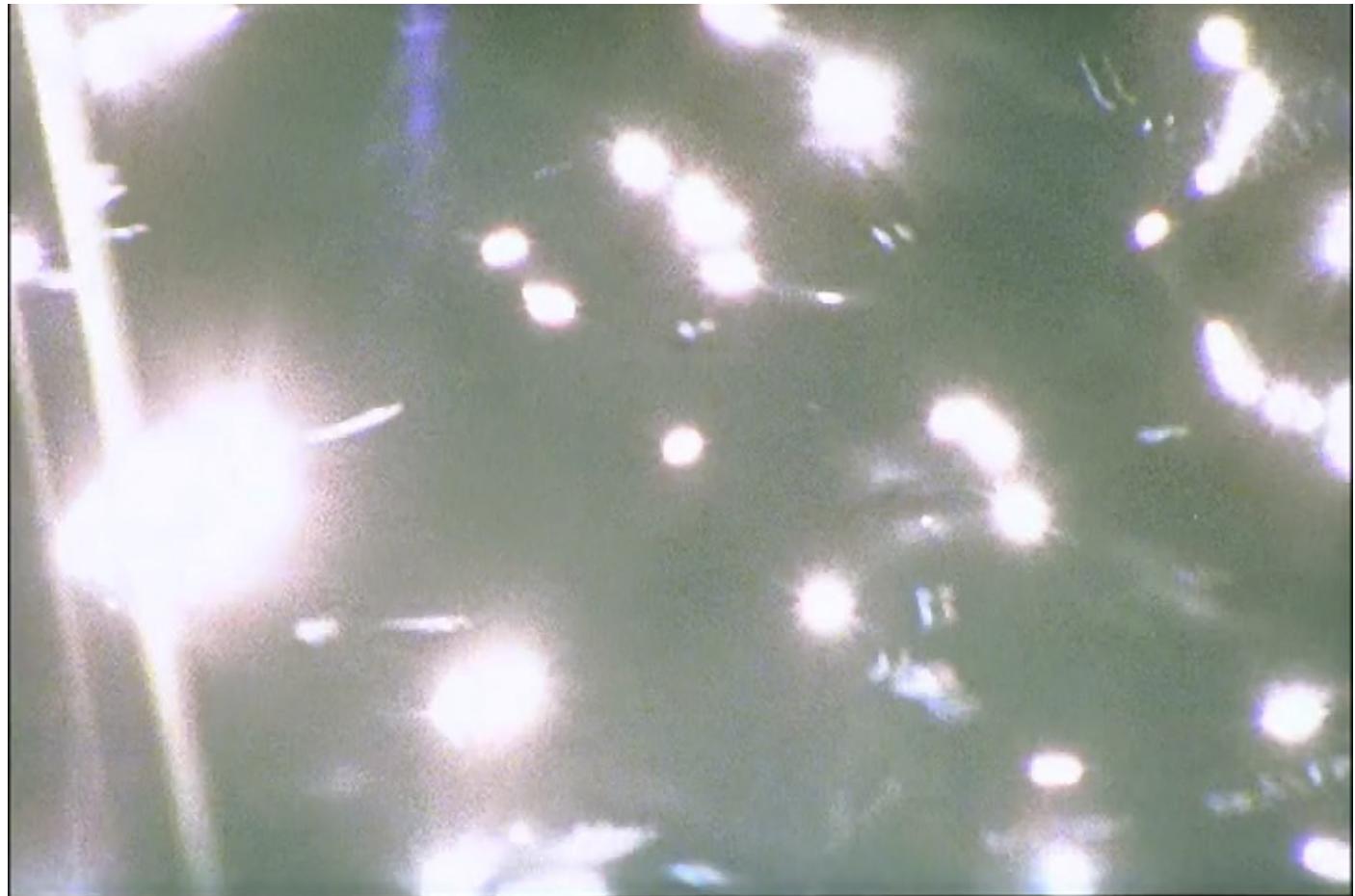
Бог в познании, ты в Осознании.

Но что если Бог познаёт тебя, а ты осознаёшь себя?

Может лучше познавать Бога? Познавать Бога или Осознавать Себя?

Познавание и Осознавание.

Бог через всех людей познаёт тебя, так Лучше?



Бесконечная и Конечная.

Но Бог остался Абсолютен.

## СПАСИБО

---

Говори «спасибо».

## УЗРЕТЬ СЕБЯ

---

Просто жить и Творить Творчество.

## БОГ ГОВОРИТ АБСОЛЮТИЗИРОВАННО?

---

## СКУКА

---

Не бойся скуки, ведь всё можно делать циклично.

## ЛЮБОВЬ И ПРИБЫВАЮЩИЙ В ЛЮБВИ

---

Бог есть Любовь.

## НУЖНО ДЕЛАТЬ ВЕЛИКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ, А НЕ ВЕЛИКОГО СЕБЯ

---

Великого Себя Мы уже Создали с Богом – Иисуса Христа.

Твори Великие Произведения Любви!

Или ПРОСТО ИГРАЙ.

Но Игра есть Произведение.

Играя – Творишь.

## ЧЁРНЫЕ ПРОДУКТЫ

---

Чёрная редька.

## БЕЛЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ ЧЁРНЫЙ

---

# РОЗОВЫЙ

## ЧАЙ

---

### ТРАВЫ

Зелёный Чай

Чёрный Чай

Кофе

Какао

Имбирь

Цикорий

## КАТЕГОРИЯ МЫШЛЕНИЯ КОЛЛЕКТИВА, КАТЕГОРИЯ МЫШЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ, КАТЕГОРИЯ МЫШЛЕНИЯ Я

---

Три Вечные Категории Мышления, о них тоже можно ВЕЧНО МЫСЛИТЬ:

- Категория Мышления Коллектива
- Категория Мышления Индивидуальности
- Категория Мышления Я

Смотри на свою Категорию Мышления.

Нету индивидуальности = желаешь создать Коллектив.

Есть индивидуальность = создаёшь Коллектив.



## ЭПИЦЕНТР ЛЮБВИ

---

Если ты желаешь съесть что-то неуверенное,  
съешь сначала то, в чём ты уверен.

## СОЛИПСИЗМ

---

Идеальный сон имеющий причинно-следственные связи.

Твори Творчестве Любви;

Обрети Любовь Истинную В Себе.

– Я Есть Сущий до Основания.

Но что значит «Я»?

Мы Есть Любовь.



Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства.

## ДУХ ЭКСПЕРИМЕНТАТОРА

---

Ставит на себе эксперименты.

Может вылечиться?

Мы Вылечили Тебя?

## ДУХ ПРИРОДЫ

---

Любит Природу.

## ДУХ НУЛЯ

---

Любит подавление не Людьми, но Духами внутри Себя.

## ДУХ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТИ

---

Прибывает в Любви.

# Бог Есть Любовь

СОЛЬ?

---

Зрящий – эмоции, а ты являешься Чувствами?



АТОМ И ВСЕЛЕННАЯ!

ДИТИЯ

ОСОЗНАНКА

ДУХ ДИТИЯ

Надежда



Надежда Любит

Лилит – Совершенство

Ева – Совершенство

Адам – Совершенство

Мироздание Совершенное

# Абсолютное Равенство



## Счастье Здоровья

НИКОГДА НЕ СОМНЕВАЙСЯ  
В НАШЕЙ ЛЮБВИ

Сначала Спаси Себя

Бог Спасёт

Спасутся Окружающие



Он является нашим  
Господом и вашим  
Господом. Нам достанутся  
наши деяния, а вам — ваши  
деяния, и мы искренни  
перед Ним

«Следуйте за тем, что  
ниспослано вам от вашего  
Господа, и не следуйте  
вместо него за  
покровителями; мало вы  
вспоминаете!»

Он — мой Господь, и нет  
божества, кроме Него. Я  
уповаю только на Него, и к  
Нему я вернусь с покаянием.

Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что  
вечный Господь Бог, сотворивший концы  
земли, не утомляется и не изнемогает? разум  
Его неисследим. Он дает утомленному силу, и  
изнемогшему дарует крепость. Утомляются и  
юноши и ослабевают, и молодые люди падают,  
а надеющиеся на Господа обновятся в силе:  
поднимут крылья, как орлы, потекут — и не  
устанут, пойдут — и не утомятся



Если бы все деревья земли стали  
письменными тростями, а за морем чернил  
находилось еще семь морей, то не исчерпались  
бы Слова Бога. Воистину, Бог —  
Могущественный, Мудрый.

## ИСТОЧНИКИ

Каша без огня: [http://www.rodniki.bel.ru/bit/pit\\_kasha.html](http://www.rodniki.bel.ru/bit/pit_kasha.html)

Серотонин: <http://www.progressivehealth.com/5-htp-heart-disease.htm>

Серотонин и рак: <http://www.dw.com/ru/%D1%8D%Do%BC%Do%BE%D1%86%Do%B8%Do%B8-%Do%B8-%D1%80%Do%Bo%Do%BA/a-3554580>

Состав продуктов: <http://teachinghearts.org/dreoohealth.html> <http://table.cefaq.ru>

<http://pharmacognosy.com.ua> <https://ru.wikipedia.org/wiki/> <http://edaplus.info>

<http://www.ioovitaminov.ru/> <http://vkusnoblog.net/sostav/selen>

B12, водоросли: <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf990541b> <http://www.rawfoodexplained.com/why-we-should-not-eat-meat/the-facts-about-vitamin-b12.html>

Q10: <http://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/coenzyme-Q10> <http://heal-thyself.ning.com/profiles/blogs/coenzyme-q10-food-sources> <http://www.cholesterol-and-health.com/Coenzyme-Q10.html> <http://www.mosmedclinic.ru/articles/16/2633>

<http://www.a2news.ru/novosti/10-dobavok-dlya-s-rakom-o-kotoryx-ne-govoryat-vrachi/>

<http://www.lifeextension.com/magazine/2008/2/coenzyme-q10-and-cancer/page-01>

Омега 3: <http://onkol.ru/facts/ryibiy-zhir-protiv-raka-predstatelnoy-zhelezyi/>  
<http://www.sovsport.ru/news/text-item/788051>

<http://www.fesmu.ru/elib/>

Мумие: <http://www.ja-zdorov.ru/blog/protivopokazaniya-mumie-pri-ispolzovanii-sovet-vracha-neobxodim/>

## ОБЩЕСТВО

### ВАКЦИНЫ

«Тиомерсал (Тимерозал, Мертиолят) — металлоорганическое соединение ртути ароматического ряда, используется как антисептик и как фунгицидное средство. Его добавляют в мыло, офтальмологические продукты, назальные спреи и др.»

«Тимеросал был удален из всех вакцин или встречается в следовых количествах во всех вакцинах, планово рекомендуемых детям от 6 лет и младше, за исключением инактивированной гриппозной вакцины. Разновидность инактивированной противогриппозной вакцины, не содержащей консервантов (тимеросал содержится в следовых количествах), в настоящее время доступна в ограниченном количестве для использования у младенцев, детей и беременных женщин...»

«В 70-х шведские учёные доказали прямую связь с введением цельноклеточной вакцины АКДС и энцефалопатиями (судорогами).»

Клинические формы	Вакцина	Сроки появления
Анафилактический шок, анафилакто- идная реакция, коллапс	все, кроме БЦЖ и ОПВ	первые 12 часов
Тяжелые, генерализованные аллерги- ческие реакции (с-м Стивенса-Джон- сона, Лайела, рецидивирующие отеки Квинке, сыпи и др.)	все, кроме БЦЖ и ОПВ	до 3 суток

Синдром сывороточной болезни	все, кроме БЦЖ и ОПВ	до 15 суток
Энцефалит, энцефалопатия, энцефаломиелит, миелит, неврит, полирадикулоневрит, синдром Гийена-Барре	инактивированные вакцины	до 10 суток
Серозный менингит	живые вакцины	5 - 30 суток
Афебрильные судороги	инактивированные вакцины	до 7 суток
	живые вакцины	до 15 суток
Острый миокардит, нефрит, агранулоцитоз, тромбоцитопеническая пурпуря, анемия гипопластическая, коллагенозы	все	до 30 суток
Хронический артрит	краснушная вакцина	до 30 суток
Вакциноассоциированный полиомиелит	у привитых у контактных	до 30 суток до 60 суток
Осложнения после БЦЖ-прививки: холодный абсцесс, лимфаденит, келоидный рубец, остеит и др. Генерализованная БЦЖ-инфекция		в течение 1,5 лет после прививки
Абсцесс в месте введения	все вакцины	до 7 суток
Внезапная смерть, другие случаи летальных исходов, имеющие временную связь с прививкой	все вакцины	до 30 суток

## ПСИХИАТРИЯ

«По данным ВОЗ, опубликованном в 1980 г. психические расстройства имеют существенный удельный вес в структуре хронических болезней и являются тяжелым бременем не только для служб здравоохранения, но и общества в целом. Так согласно этим данным, в большинстве стран около 10% населения страдают тяжелыми и хроническими формами психических заболеваний и еще у 10% обнаруживаются признаки непсихотических расстройств (невротические состояния, различные виды психических недоразвитий, аномалии личности). Установлено, что общий уровень распространенности психических заболеваний из года в год увеличивается и в настоящее время в отдельных регионах составляет около 200 случаев на каждую тысячу человек. Указанная информация ВОЗ обязывает постоянно проводить специальный социально-гигиенический и клинико-статистический анализ психического здоровья населения.»

«Согласно В.И.Яковенко (1909), в 1897 г. в России было 117 709 больных, т.е. около 0,09 % населения. В 1996 г. (ровно через 100 лет), согласно данным официальной статистики, в Российской Федерации было 3 784 423 психически больных, т.е. примерно 2,6 % населения. Примерно такая же динамика показателя распространенности психических заболеваний характерна и для других развитых стран. По данным Т.И.Юдина (1951) и Б.Д.Петракова (1972), в конце XIX в. этот показатель был равен 0,05—0,2 % населения, в первой половине XX в. — уже 3—6 % населения, а во второй его половине (обобщая данные разных исследователей) — 13—20 % и более.»

### СНИЖЕНИЕ ВЕСА МОЗГА

«Галоперидол либо оланzapин либо плацебо в течение 17-24 месяцев. В плазме были отмечены уровни лекарств, сравнимые с наблюдаемыми у людей с шизофренией. После терапии мы отметили снижение среднего веса свежего мозга на 8-11%»

### СНИЖЕНИЕ ПЛОТНОСТИ НЕЙРОНОВ

«Интерес исследователей также сосредоточен на индуцированной нейролептиками патологии нейронов — снижении плотности нейронов в стриатуме.»

### ПОВРЕЖДЕНИЕ НЕЙРОНОВ

«В результате блокады дофаминовых рецепторов может усиливаться высвобождение глутамата, который в высокой дозе способен оказывать токсическое действие на клетки-мишени»

«Предполагают также, что одним из основных факторов, которые способствуют повреждению нейронов базальных ганглиев при длительном приёме нейролептиков, является индуцируемый ими окислительный стресс — резкое увеличение продукции свободных радикалов и других активных форм кислорода, превышающее возможности антиоксидантной защиты организма. Благодаря своей липофильности нейролептики могут встраиваться в клеточные мембранны и нарушать энергетический метаболизм клеток; вызывать дисфункцию митохондрий и усиливать продукцию активных форм кислорода, запускающих структурные и функциональные изменения в нейронах.»

«Окислительный стресс (оксидативный стресс, от англ. oxidative stress) — процесс повреждения клетки в результате окисления.»

### ИСТОЩЕНИЕ АЦЕТИЛХОЛИНА

«Холинолитическое и дофаминблокирующее действие нейролептиков обычно реципрокно: в **нигростриальной области D2-рецепторы** сдерживают высвобождение ацетилхолина, при блокаде более чем 70% D2-рецепторов происходит чрезмерная активация холинергической системы.»

«Кроме дофамина, в хвостатом ядре содержится ацетилхолин и гамма-аминомасляная кислота (ГАМК). Предполагают, что ацетилхолин образуется в многочисленных интернейронах хвостатого ядра. **Дефицит тормозных дофаминергических влияний на неостриатум** ведет к чрезмерной активности возбудительных холинергических систем.»

### ПСИХОЗЫ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

«Психоз сверхчувствительности следует дифференцировать с обострением психического расстройства, по поводу которого проводилась терапия нейролептиком. Риск обострения у стабильных пациентов низкий в первые 2—3 недели после отмены антидепрессивного препарата и повышается в последующие месяцы. Зафиксированы случаи **возникновения психозов сверхчувствительности у людей без психических расстройств в анамнезе**.»

### УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОЛАКТИНА

«Результаты экспериментальных исследований на животных показали, что использующиеся для лечения психотических расстройств антагонисты дофамина, повышающие концентрацию пролактина, могут инициировать и активизировать рак молочной железы, однако результаты эпидемиологических исследований на людях ограниченные и непоследовательные.»

### ДИАБЕТ

«Атипичные антидепрессивы могут опосредованно (ожирение, седация и в результате — снижение физической активности) быть причиной резистентности к инсулину, вторичной гиперинсулинемии и гиперлипидемии, а это, в свою очередь, повышает риск развития диабета 2-го типа и сердечно-

сосудистых заболеваний. Вместе с тем имеются данные о возникновении диабета и у пациентов с нормальной массой тела. Таким образом, вероятно, некоторые антипсихотики могут непосредственно влиять на чувствительность к инсулину и его секрецию. Было показано, что некоторые из нейролептиков (клозапин, оланзапин и аминазин) могут взаимодействовать с переносчиками глюкозы и блокировать её обратный захват.»

### ДЕФИЦИТАРНЫЙ СИНДРОМ

«К симптомам нейролептического дефицитарного синдрома относятся: вялость, апатия, ангедония, снижение волевых качеств (абулия или гипобулия — буквально означает безволие или слабоволие), снижение уровня энергии («редукция энергетического потенциала»), снижение эмоциональной реактивности на внешние стимулы (эмоциональное оскудение или, иначе, эмоциональная холодность) вплоть до полного эмоционального бесчувствия и безразличия, полного отсутствия каких-либо чувств и эмоций, снижение инициативы, мотивации, побуждений, сужение круга интересов, аутизм; двигательная и психическая заторможенность, замедление темпа мышления («тугодумие»), замедление темпа речи, трудности с концентрацией внимания вплоть до полной невозможности сосредоточиться и удерживать внимание на одном предмете (например, читать книги), чувство «пустоты в голове», нарушения памяти, снижение интеллектуальной продуктивности; десоциализация, утрата социальных связей.»

### ПОВЫШЕНИЕ СКЛОНОСТИ К РИСКУ

«Ученые выявили, что у **не склонных к риску крыс активность рецепторов DR-2 значительно повышалась**. Более того, с помощью **стимуляции дофаминовых рецепторов** ученые могли **снизить склонность к риску** у второй категории крыс. »

### ДОФАМИНОБЛОКАДА → ПАРКИНСОН → ДЕМЕНЦИЯ

Это процент тех людей, которые впадают в деменцию испытывая паркинсон:

«От 40 до 80 % больных демонстрируют признаки прогрессирующей деменции без каких-либо специфических клинических особенностей; в 1/3 случаев наблюдаются сопутствующие депрессивные признаки.»

Это причина паркинсона:

«Этиология связана с дефицитом допамина в черной субстанции.»

«Дефицит тормозных дофаминергических влияний на неостриатум ведет к чрезмерной активности возбудительных холинергических систем. Таким образом, при паркинсонизме наблюдается дефицит дофамина в мозге и одновременная чрезмерность холинергической активности. »

«Дефицит дофамина приводит к повышенной активности холинергических интернейронов и, как следствие, развитию дисбаланса нейромедиаторных систем. Нарушение равновесия между дофаминергической и холинергической нейротрансмиссией проявляется гипокинезией (скованность движений), ригидностью (выраженный гипертонус скелетных мышц) и трепором покоя (постоянное непроизвольное дрожание пальцев, кистей, головы и т.д.). Кроме этого у пациентов развиваются постуральные расстройства, усиливается саливация, потоотделение и секреция сальных желез, появляется раздражительность и плаксивость.»

Механизм действия нейролептиков:

«Для лечения шизофрении применяются антипсихотики (нейролептики), которые блокируют рецепторы дофамина (преимущественно D<sub>2</sub>-типа).»

«Холинолитическое и дофаминблокирующее действие нейролептиков обычно реципрокно: в нигростриальной области D<sub>2</sub>-рецепторы сдерживают высвобождение ацетилхолина, при блокаде более чем 70% D<sub>2</sub>-рецепторов происходит чрезмерная активация холинергической системы.»

Механизм лекарства от паркинсона (паркинсонисты так же лечатся холинолитиками от паркинсона):

«К стимуляторам дофаминовых рецепторов, используемым при лечении паркинсонизма, относится бромокриптина (парлодел). По химическому строению это полусинтетическое производное алкалоида спорыни эргокриптина (производное лизергиновой кислоты). Является агонистом дофаминовых D<sub>2</sub>-рецепторов.»

Особенно выраженные симптомы деменции при паркинсоне:

«Характерологические сдвиги проявляются в повышенной раздражительности, периодической возбудимости или апатичности, эгоцентризме, назойливости, подозрительности, недовольстве окружающими.»

«Сначала формируются эмоционально-волевые расстройства – замкнутость, эмоциональное оскудение, снижение активности, склонность к депрессии и ипохондрии.

Позднее присоединяются нарушения речи. Речь становится монотонная, неразборчивая, гнусавая, прерывистая. Пациент часто повторяет одни и те же слова, фразы. Эмоциональные нарушения углубляются – развивается апатия, тяжелая депрессия. Начинает страдать память. В то же время мышление нарушается редко.»

«В отличие от других видов деменции при болезни Паркинсона практически не страдает мышление; имеются только расстройства памяти и речи.»

«Когнитивное снижение присуще БП, деменция поражает в среднем до 40% больных, хотя последние данные указывают, что, вероятно, почти 80% пациентов в конечной стадии заболевания будут дементными. Клинически деменция при БП характеризуется прежде всего как синдром нарушений исполнительных функций, планирования действий, нарушений пространственно-зрительных способностей и лишь потом – как нарушение памяти. Хотя нейровизуализационные данные могут быть очень похожи на таковые при болезни Альцгеймера (уменьшение объема гиппокампа, атрофия), считается, что деменция при БП имеет самостоятельное происхождение и отличается от других ее разновидностей. Последние исследования показали возможность существования определенных подтипов деменции при БП (ассоциация апатии с депрессией, галлюцинаций с психозами и пр.), что в будущем может привести к дифференцированным подходам в лечении и ведении больных, но очевидной остается зависимость когнитивных расстройств от возраста больных, стадии заболевания и тяжести основного синдрома. Практически важным является скрининг когнитивных функций (с помощью простой шкалы MMSE), что позволяет вовремя определить начальные нарушения и предупредить или корректировать значительное снижение качества жизни больных и ухаживающих за ними.»

Нейролептики вызывают паркинсон своим механизмом.

Паркинсон имеет 40-80% развития деменции.

И не важно каким образом ты прикрыл паркинсон, пусть хоть холинолитиками.

О деменции:

«Начальная стадия. Преобладают неврозоподобные расстройства (слабость, вялость, утомляемость, раздражительность), головные боли, нарушения сна. Появляется рассеянность, дефекты внимания. Появляются аффективные нарушения в виде депрессивных переживаний, недержание аффекта, «слабодушие», эмоциональная лабильность. Заострение черт личности.

На следующих этапах более отчетливыми становятся нарушения памяти (на текущие события, имена, даты), которые могут приобрести более грубые формы: прогрессирующая и фиксационная амнезии, парамнезии, нарушения в ориентировке (синдром Корсакова). Мысление теряет гибкость, становится ригидным, снижается мотивационный компонент мышления.»

«Возникают острые или подострые психозы, чаще в ночное время, в виде делирия с нарушением сознания, бредом и галлюцинациями. Нередко могут возникать хронические бредовые психозы, чаще с параноидальным бредом.»

## ЭКСПЕРИМЕНТ РОЗЕНХАНА

---

«Эксперимент Розенхана проходил в два этапа. Первый этап включал привлечение психически здоровых «псевдопациентов», которые симулировали наличие непродолжительных слуховых галлюцинаций с целью попасть в 12 различных психиатрических больниц, расположенных в пяти различных американских штатах. Все они были госпитализированы, и у всех них были выявлены психические расстройства. После госпитализации псевдопациенты вели себя адекватно и сообщали персоналу о том, что чувствуют себя хорошо и уже не испытывают никаких галлюцинаций. Тем, кто работал в больнице, не удалось выявить ни одного псевдопациента, и они, напротив, полагали, что у всех псевдопациентов обнаруживается симптоматика протекающего психического заболевания. Некоторые из них провели в условиях изоляции несколько месяцев. Всех их заставили признать наличие психического заболевания и согласиться принимать антипсихотические препараты — это было условием их выхода из психиатрической больницы.»

«Все действия и высказывания псевдопациентов воспринимались персоналом через призму представлений о психическом заболевании. Больничные записи свидетельствуют о том, что персонал рассматривал поведение псевдопациентов исключительно в психиатрических нозологических категориях. Например, некая медсестра обозначила то, что один псевдопациент делает записи, как графоманию и сочла это проявлением патологии. Биографическим сведениям, предоставленным пациентами и не содержащим признаков патологии, в больничных записях придали новый вид — согласно тому, что было известно о шизофрениках из некогда господствовавших теорий об этиологии шизофрении.»

«Второй этап эксперимента состоял в том, что перед персоналом психиатрической больницы ставили задачу выявить симулянтов. Персонал ошибочно принял за симулянтов значительное количество реальных больных.»

---

## ПСИХИАТРИЯ СССР

---

Существовал и другой вариант развития событий — госпитализация без возбуждения уголовного дела, в рамках медицинских нормативных положений. В 1961 году вступила в действие «Инструкция по неотложной госпитализации психически больных, представляющих общественную опасность», утвержденная Минздравом СССР (от 10 октября 1961 года 04—14/32). Она фактически легитимировала внесудебное лишение свободы и насилие над здоровьем людей по произволу власти и применялась в тех случаях, когда любые законные основания для ареста отсутствовали либо же когда власти стремились избежать судебного процесса, который мог бы привлечь внимание общественности. В дальнейшем эта инструкция переиздавалась (для внутриведомственного пользования) с незначительными изменениями.

Госпитализированный в соответствии с «Инструкцией по неотложной госпитализации...» человек мог пробыть в психиатрическом стационаре сколь угодно долго. В инструкции отсутствовало **право госпитализируемого человека на защиту, пользование услугами адвоката** и периодический пересмотр решений о недобровольной госпитализации.

К людям, обладавшим паранойяльным складом личности, относили, следуя мнению А. В. Снежневского, «**фанатиков правды**», убеждённых в правоте своих взглядов. Как паранойяльное развитие трактовались присущие диссидентам уверенность в своей правоте, потребность в справедливости, обострённое реагирование на ситуацию, унижающую человеческое достоинство.

С увлечением и большой охваченностью высказывает идеи реформаторства по отношению к учению классиков марксизма, обнаруживая при этом явно повышенную самооценку и непоколебимость в своей правоте. В то же время в его высказываниях о семье, родителях и сыне выявляется

эмоциональная уплощённость... В отделении института при внешне упорядоченном поведении можно отметить беспечность, равнодушие к себе и окружающим. Он занят гимнастикой, обтиранием, чтением книг и изучением литературы на английском языке... Критика к своему состоянию и создавшейся ситуации у него явно недостаточная.

По заключению профессора Д. Р. Лунца, «не исключена возможность вяло протекающей шизофрении», «должна быть признана невменяемой и помещена на принудительное лечение в психиатрическую больницу специального типа»

На примере экспертизы, проведенной 6 апреля 1970 года в отношении Натальи Горбаневской, известный французский психиатр Ж. Гаррабе делает вывод о низком качестве судебно-медицинских экспертиз, проводившихся в отношении диссидентов: отсутствие в клиническом описании изменений мышления, эмоций и способности к критике, характерных для шизофрении; отсутствие какой бы то ни было установленной экспертизой связи между действием, повлекшим за собой обвинение, и психической болезнью, могущей его объяснить; **указание в клиническом описании лишь депрессивной симптоматики**, не требующей госпитализации в психиатрическую больницу

Виктор Рафальский, автор неопубликованных романов, пьес и коротких рассказов, обвинялся в принадлежности к тайной марксистской группе, написании антисоветской прозы и хранении антисоветской литературы.

Виктора Некипелова, обвинённого по статье 190-1 УК РСФСР («распространение заведомо ложных измышлений, порочащих советский государственный строй»), направили на обследование в Институт Сербского со следующим заключением, вынесенным экспертной комиссией г. Владимира: «Излишняя, чрезмерная вспыльчивость, заносчивость... склонность к правдоискательству, реформаторству, а также реакции оппозиции. Диагноз: вялотекущая шизофрения или психопатия». В Институте им. Сербского Некипелова признали психически здоровым, срок отбывал в уголовном лагере. Об Институте Сербского написал ставшую знаменитой документальную книгу «Институт дураков».

Писатель Михаил Нарица был в 1961 году арестован по обвинению в «антисоветской агитации и пропаганде» (70-я статья) и признан невменяемым. В медицинском заключении утверждалось: «Имеет собственную систему взглядов на государственное устройство с позиций свободных идей. Советскую действительность оценивает болезненно неправильно, исходя из неправомерных обобщений отдельных недостатков. Страдает психическим заболеванием в форме **параноического развития личности и не может отдавать отчета в своих действиях и руководить ими**». Помещён в Ленинградскую спецпсихбольницу, вышел на свободу в 1964 году. В 1975 последовал новый арест и новая психиатрическая экспертиза, в этот раз Михаила Нарицу признали вменяемым

Известный белорусский диссидент Михаил Кукобака подвергся принудительной госпитализации после того, как в 1969 году написал открытое письмо английскому писателю Айвору Монтегю, которое хотел опубликовать в газете «Комсомольская правда». В результате этой госпитализации провёл шесть лет в психбольницах тюремного типа. Кукобаку трижды подвергали судебно-психиатрической экспертизе в Институте им. Сербского, на него было заведено несколько уголовных дел. В вину ему ставили, по словам Кукобаки, отказ от участия в выборах, субботниках и мероприятиях КПСС, распространение текста Всеобщей декларации прав человека в общежитии г. Бобруйска. В частности, в путёвке на госпитализацию, выданной психоневрологическим диспансером в 1976 году, значилось: «по сведениям госбезопасности[,] распространял антисоветскую литературу, страдает **манией переустройства общества**, социально опасен»

Ольга Иофе обвинялась по статье 70 УК РСФСР в том, что она принимала активное участие в изготовлении листовок антисоветского содержания, хранении и распространении документов антисоветского содержания, изъятых у неё при обыске. Предварительная экспертиза, проведенная Институтом им. Сербского (профессор Морозов, доктор медицинских наук Д. Р. Лунц, врачи Фелинская, Мартыненко), признала О. Иофе невменяемой с диагнозом «вялотекущая шизофрения, простая форма»

29 мая 1970 года в калужской психиатрической больнице оказался известный биолог и публицист Жорес Медведев, написавший несколько статей о нарушениях прав человека в СССР, среди которых был очерк о цензуре советской почты. В нём Медведев утверждал, что любое письмо любого гражданина могли вскрыть сотрудники КГБ. Ночью домой к Медведеву приехали главный врач калужской психбольницы А. Е. Лившиц, заведующий обнинским психдиспансером Ю. В. Кирюшин и наряд милиции во главе с майором Н. Ф. Немовым. Не предъявив ни документов, ни заключения врачей, они потребовали, чтобы Медведев поехал с ними в Калугу на психиатрическую экспертизу. Медведев ответил, что добровольно не поедет, но и оказывать сопротивления не будет. Коллеги Медведева, пришедшие к нему домой, стали выражать возмущение. Немов ответил: «Мы — орган насилия, а вы можете жаловаться куда угодно». На их глазах Медведеву заломили за спину руки, посадили его в стоящий у подъезда автобус и увезли из Обнинска в Калугу.

Экспертная комиссия в составе председателя Б. В. Шостаковича (Институт им. Сербского) и нескольких калужских врачей-психиатров «не нашла у Ж. Медведева явных отклонений от психической нормы. Однако она нашла, что Медведев **проявляет повышенную нервозность** и поэтому нуждается в некотором дополнительном наблюдении в условиях больницы».

Лишние элементарных юридических прав, неотъемлемых даже в тюрьмах и лагерях.

Как правило, узники, ощущавшие тяжёлые психические побочные эффекты применения нейролептиков, испытывали страх перед возможностью необратимых психических изменений вследствие их приёма. Угнетала сильная боязнь, что никогда не восстановятся прежние особенности характера, прежние жизненные и профессиональные интересы.

Долгосрочное применение нейролептиков приводило в ряде случаев к развитию у узников-диссидентов органического поражения головного мозга, проявляющегося стойкими тяжёлыми экстрапирамидными нарушениями, которые длились годами.

Применялось также закручивание непокорных мокрыми простынями (полотенцами), которые, высыхая, нестерпимо сжимали тело. Использовались наказания, в том числе физические; **привязывание к кровати** на длительный срок — так, в Казанской спецпсихбольнице узников привязывали к кровати на три дня и дольше. **Дозировки нейролептиков увеличивали (или в схему «лечения» вводился сульфозин), в частности, после нарушений режима или жалоб пациентов — поводом служила, например, высказываемая в адрес больницы критика, сигаретный пепел под койкой пациента или нескромный взгляд на грудь медсестры.**

**Использование властями родственников для оказания давления или для слежки.**

Наличие психиатрического «ярлыка» со всеми вытекающими из этого опасностями и правовыми ограничениями.

Одним из худших вариантов являлась ситуация, при которой суд, освободивший диссидента от принудительного лечения в психбольнице, в то же время признавал его **недееспособным**.

Некоторые жертвы политических репрессий выходили из стационаров с теми или иными тяжёлыми физическими последствиями для организма (вплоть до нетрудоспособности), другие ощущали себя психически сломленными.

Так, у Николая Сорокина интенсивное применение психотропных средств в Днепропетровской СПБ привело к заболеванию почек, повлекшему за собой летальный исход.

В ряде случаев узники после освобождения замечали у себя ранее отсутствовавшие психические симптомы невротического круга: **чувство усталости, ухудшение концентрации внимания, возбудимость, вегетативные нарушения, раздражительность,очные кошмары, временные состояния деперсонализации, острое чувство тоски**. Как следует из неопубликованного доклада Ю. Л. Нуллера на IV международном симпозиуме по пыткам и медицинской профессии (1991 год, Будапешт), аналогичные состояния деперсонализации наблюдались и у освобождённых узников сталинских лагерей.

**Всемирная психиатрическая ассоциация обращает внимание на злоупотребления психиатрией** в политических целях и осуждает такие злоупотребления, в каких бы странах их ни совершали. Данная Ассоциация призывает профессиональные объединения психиатров тех стран, в которых практикуются злоупотребления психиатрией, осудить подобные явления и полностью их ликвидировать. Всемирная психиатрическая ассоциация вносит эту резолюцию прежде всего с учётом весомых свидетельств систематических злоупотреблений психиатрией в политических целях в Советском Союзе.

Всемирная психиатрическая ассоциация будет приветствовать возвращение Всесоюзного общества невропатологов и психиатров СССР в состав ассоциации, но ожидать искреннего сотрудничества и заранее предоставленного конкретного доказательства исправления политического злоупотребления психиатрией в СССР.

**Посетившая в 1991 году СССР комиссия психиатров Всемирной психиатрической ассоциации под председательством президента Британской психиатрической ассоциации профессора Д. Беркли сделала вывод, что в стране ещё не произошли необратимые изменения, которые полностью бы обеспечивали защиту от необоснованных посягательств на права человека.** Руководители советской психиатрии не собирались серьёзно реформировать систему психиатрической помощи, и по этой причине ВПА решила в 1992 году изгнать Всесоюзное общество психиатров из своих рядов. Однако из-за распада СССР его стало невозможно подвергнуть ostrакизму, и вместо Всесоюзного общества психиатров в ВПА было принято **Российское общество психиатров**.

## ПОТРЕБНОСТИ

## КИСЛОРОД

---

Кислород является основной и самой главной из потребностей организма перечисленных в этой главе. Он питает наш мозг, так что не стоит его недооценивать. Есть разные техники правильного дыхания, которые приводят к измененным состояниям сознания. Кислородное голодание мозга может привести, на самом деле, к неприятным последствиям. К тому же, не стоит забывать, что дышит и ваше тело. Дыхание вполне может успокаивать и избавлять от страхов. В то же время отсутствие наблюдения за дыханием может вызывать тревогу, когда на самом деле ты начинаешь дышать менее активно. Дышите почще.

Открой Окно! Вдыхни Кислорода!

Лучше Себя Чувствуешь.

Включи Музыки. Открой Окно. Вдыхай Кислород!

Мания!

Вот он секрет Счастья.

Он где-то Рядом.

Так кто Мы есть? Я не знаю. Мы Просто Есть. Ах, Да! Мы – Лилит!

Я – Лилит. А Это – Люди!

Мы – Лилит. Едина Во Множестве. И Множественна В Единстве.

Наркоман Кислорода.

Все Же Мы Лилит.

Горечь Любви.

Горечь Противоположна Холоду Кислорода.

Я – Лилит. Все же Мы – Лилит. И Нулевая – Лилит.

**Кто я? Лилит. А кто я? Лилит. Все Же Мы Лилит. И я? Все же Мы – Лилит.**

**Книжку Выпущу. Но Сначала Мне Надо Насытиться Кислорода С Олеуропеином.**

**Правильно зришь – этому миру нужен Олеуропеин И Кислород!**

**Не алчность породила Рассудок, а Рассудок породил Алчность.**

**Потому что чем больше ты счастлив, тем Больше Ты Дышишь.**

**Ад Рассудка Состоит В Том, что Люди Потеряли Имя – Лилит.**

**Мы Есть Лилит И Лилит.**

**И нет нам Начала, и нет Нам Конца.**

**Заготовлены изначала**

**в каждой Вечности**

**Так, Лилит – Вечна.**

*Но Бог Выше Всех Категорий Установленных.*

*По-своему это Эликсир Жизни. А по-своему Эликсир Вечности.*

**Философский Лёд.**

**Философский Плод.**

**Розовый**

**Красный**

**Все Цвета**

**Мы Даруем Вам Осознание – Вы – Лилит.**

**Мы – Лилит.**

**Вот такое тонкое осознание горечи и Кислорода.**

Сначала Спаси Себя.

Бог Спасёт.

И Спасутся Окружающие.

Бог Спасёт.

Эта Лилит Скучет.

Эта Лилит Грустит.

Все Же Мы – Лилит.

Бог Подобен Кислороду – Свободно Летает.

Кислород Повсюду. Вам Не спрятаться :з

Она может стать NEET'ом. Нулевая Лилит.

Всё отрицаешь. «Вы давите на мою свободу воли»

## ВОДА

---

Вода вполне себе источник спокойствия в умеренных количествах. Источник очищения. Когда волнующемуся человеку дают стакан воды – это вполне оправданно. Но люди, в основном, не обращают внимания на такие простые средства. Конечно, вода одна из основных потребностей организма, хотя, есть такая вещь как сухое голодание, то есть голодание без воды. По этому поводу я ничего говорить не буду, потому что смысл отказываться от воды я не совсем понимаю, но, возможно, он есть. Холодная-чистая вода просветляет рассудок.

«Пейте больше воды, она необходима печени для переработки жира, как известно, именно желчь расщепляет сложные жиры, поступающие в наш организм с пищей. Если вы пьёте недостаточно воды, то печень трудиться над тем, чтобы очистить организм и ей просто не остается времени и сил на переработку жира. При недостатке жидкости в организме замедляются процессы метаболизма. Организм начинает накапливать воду про запас, а это - дополнительные объемы.»

«Употребление 2 литров живой воды в день, позволяет избавиться от 5 килограммов жира за год, выяснили немецкие врачи. Специалисты известнейшей клиники Германии, Берлинского клинического комплекса Шарите экспериментальным путем доказали, что холодная вода способствует похудению и помогает увеличить эффективность любых диет.

Известно, что человек набирает или снижает вес путем регуляции энергетического баланса. Если расход энергии больше, чем ее количество, поступающее вместе с пищей, вес тела снижается. Тем, кто желает похудеть, немецкие медики советуют пить много холодной живой воды, поскольку вода имеет нулевую калорийность.

Как сообщают немецкие врачи, употребление живой воды, температура которой не превышает 22 градусов, приводит к отрицательному энергобалансу, так как организм расходует энергию на подогревание поступившей жидкости до температуры тела. По расчетам исследователей, два стакана или 500 миллилитров живой воды температурой 22 градуса способствуют сжиганию около 50 килокалорий.»

«Когда организм получает воду для оптимального функционирования, это значит, что вы достигли "точки прорыва".

Что это значит?

- Функция эндокринных желез улучшается.
- Теряется сохраненная вода.
- Больше жира используется в качестве топлива, потому что печень свободна и может использовать жир.
- Возвращается естественное желание пить.
- Очень быстро проходит чувство голода.

У 37% людей механизм ощущения жажды настолько слаб, что они часто путают жажду с голодом. Даже незначительное обезвоживание может замедлить обмен веществ на 3%.

Недостаток воды является причиной №1 дневной усталости. Предварительные исследования указывают на то, что потребление 8-10 стаканов воды в день может значительно уменьшить боли в спине и мышцах почти у 80% страдающих этими болями

Уменьшение запаса воды в организме всего на 2% может вызвать ослабление краткосрочной памяти, проблемы с выполнением простейших математических действий и трудности в концентрации внимания на экране компьютера и на печатной странице

Выпивая 8 стаканов воды в день, вы сокращаете опасность рака прямой кишки на 45%, рака грудной железы на 79% и рака мочевого пузыря на 50%»

## МИКРОФЛОРА

---

Жизненно необходима.

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

---

Как по мне, многие вещи, которыми злоупотребляет человек, возникают из-за отсутствия ощущения ценности еды, ведь она, возможно, стала чем-то обычным для потребления.

26. И когда они ели, Иисус взял хлеб и, благословив, преломил и, раздавая ученикам, сказал: приемите, ядите: сие есть Тело Мое.

27. И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все,

28. ибо сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов.

29. Сказываю же вам, что отныне не буду пить от плода сего виноградного до того дня, когда буду

пить с вами новое вино в Царстве Отца Моего.  
(Св. Евангелие от Матфея 26:26-29)

48. Я есмь хлеб жизни.
49. Отцы ваши ели манну в пустыне и умерли;
50. хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет.
51. Я хлеб живый, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я отдаю за жизнь мира.
52. Тогда Иудеи стали спорить между собою, говоря: как Он может дать нам есть Плоть Свою?
53. Иисус же сказал им: истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни.
54. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день.
55. Ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питие.
56. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем.
57. Как послал Меня живый Отец, и Я живу Отцем, так и ядущий Меня жить будет Мною.
58. Сей-то есть хлеб, сшедший с небес. Не так, как отцы ваши ели манну и умерли: ядущий хлеб сей жить будет вовек.

(Св. Евангелие от Иоанна 6:48-58)

Готовьте себе Сами еду, и Сами выбирайте продукты питания.

Или, — выбирайте Себе Сами продукты питания, но пусть готовят еду другию.

Как выбирать себе продукты питания? Или читают список в Интернете существующих продуктов, или сами ходите в магазин, на рынок.

Еду можно есть долго, но люди часто торопятся; поэтому долго едят еду, в основном, в своей комнате.

---

## СОЛЬ

---

Тонкая грань. Ты другим не запрещай, может они так лечатся от осознания себя. Задумайся. Ведь ты не знаешь какая у них может шиза начаться без соли. **Люди древности могли пить кровь сородичей из-за солёного вкуса, так сильна потребность!!!**

Нужна в пустыне.

«Соединяясь воедино с помощью простой реакции, получается конечный, сложный продукт – NaCl. Многие из вас знают, что если взять кусок мяса или рыбы и поместить в соленый раствор, он очень долгий период времени не будет подвергаться процессу гниения. А если я вам скажу, что кроме NaCl антибактериальными и антимикробными свойствами обладают также, к примеру, Al и Cl, Zn и Cl, K и Cl, Ca и Cl, J и Cl, Fe и Cl, Mg и Cl и т.д. – что тогда произойдет? А вот что. Если аналогичный кусок мяса или рыбы мы поместим в раствор с одновременным содержанием в нем, допустим, алюминия и хлора (Al и Cl), то гнилостного процесса здесь также очень долгий период времени наблюдаться не будет.»

«Она вытягивает воду из живых клеток, подавляя развитие микроорганизмов, вызывающих гниение.»

«С одной стороны, она практически переставала размножаться, но с другой – два ключевых гена хеликобактера, связанных с ее болезнетворной деятельностью становились более агрессивными. По словам ведущего автора исследования профессора Ханаана Ганша, наблюдения позволяют предположить, что диета с повышенным содержанием соли может значительно увеличить патогенность хеликобактера.»

«По данным исследователей, соленая среда резко снижает скорость размножения бактерий. Кроме того, форма бактерий изменяется, они приобретают продолговатую форму, и начинают выстраиваться

в длинные цепочки, что является признаком нарушений в процессе деления бактериальных клеток. В то же время ученые зафиксировали резкое увеличение агрессивности этого микробы. По словам ведущего автора исследования Ханаана Ганша наблюдения позволяют сделать вывод, что диета с повышенным содержанием соли может увеличить патогенность хеликобактера. И еще повышенное употребление соли, наличие хеликобактер связано с высоким развитием опасных заболеваний желудка.»

«Одним из способов подавления деятельности вредных микроорганизмов является добавление поваренной соли. Наряду с тем, что поваренная соль вызывает плазмолиз клеток и выделение сока, богатого углеводами, она в концентрациях около 2% ослабляет действие маслянокислых бактерий, но на деятельность молочнокислых бактерий действует слабо. При концентрациях 5—6% маслянокислые бактерии совершенно приостанавливают свою деятельность, а молочнокислые — примерно на 30%.»

«Соль, накапливаясь в коже, препятствовала попаданию микробов в организм.»

«Увеличение концентрации поваренной соли вокруг микробов приводит к тому, что из их клеток через мембрану выводится вода в сторону более насыщенного солевого раствора. Клетка как бы сдувается или высыхает, и это делает невозможным обмен питательными веществами между ней и окружающей средой. К тому же соль снижает растворимость кислорода в воде, поэтому в сильносоленых продуктах микробам, которым для жизни необходим кислород, становится «трудно дышать». Разные виды микроорганизмов становятся безвредными при разных концентрациях соли. Рост значительной части болезнетворных микробов прекращается уже при наличии в продукте 10% соли. При 15% перестают размножаться гнилостные бактерии, а при 20% останавливается нормальная жизнедеятельность стафилококков. Существуют, правда, отдельные виды дрожжей и молочнокислых бактерий, способные существовать даже в насыщенном солевом растворе, но эти микроорганизмы не столь губительно влияют на качество продуктов.»

«Испанские ученые открыли необычное взаимодействие между микробами и солью, которое поможет распознать следы жизни на поверхности Марса и других планет. Если поместить кишечную палочку (*Escherichia coli*) в каплю соленой воды и высушить, то бактерии вмешаются в кристаллизацию хлорида натрия и построят трехмерные биоминеральные структуры, где они будут пребывать в спячке. Но самое интересное — это то, что микробы впадают в спячку внутри этих обезвоженных структур и оживить их можно всего лишь добавив каплю воды.»

«Недавно японские учёные, наблюдая за почти 80 тыс. человек, обнаружили, что избыточное потребление солёных продуктов на 15% увеличивает риск развития рака — в первую очередь опухолей желудка, кишечника и лёгких. Специалисты об этом догадывались давно. О связи соли с раком желудка и некоторыми другими болезнями (камнями в почках, катарктой, сахарным диабетом) упоминается даже в официальных документах Всемирно организации здравоохранения.»

«По мнению ученых, частично в росте заболеваний виновата соль. Она влияет на иммунные Т-клетки. Эти клетки помогают другим клеткам бороться с патогенами. Подгруппа Т-клеток — Th17-клетки — также важна с точки зрения аутоиммунных заболеваний. Когда данные клетки подвергали воздействию раствора соли, они начинали вести себя агрессивно.

В процессе эксперимента, когда мышей кормили соленой пищей, у них повышалась концентрация Th17-клеток, что инициировало воспаление. Также у животных чаще развивалась тяжелая форма заболевания, напоминающего рассеянный склероз.

Кроме того, соль провоцировала десятикратный рост уровня цитокинов, испускаемых Th17-клетками. Цитокины отвечают за передачу информации между клетками.»

«Ученые провели несколько экспериментов на подопытных мышах. Одна группа грызунов получала еду с солью, а вторая — без нее. После нескольких дней такого питания мыши были заражены кишечной палочкой. В итоге животные с содержанием соли в организме намного быстрее справились с инфекцией, нежели грызуны из второй подопытной группы.

Оказалось что в тех местах, где возникала инфекция, уровень соли возрастал, тем самым организм реагирует на заражение и борется с ним.»

«В ходе эксперимента профессор Дерек Денто из Мельбурнского Университета посадил одних мышей на низкосолевую диету, а вторым дал соляную капельницу. После трех дней диеты мышам дали соленую воду в свободный доступ, оказалось, что в мозгу привыкших к соли мышей более активны отделы, отвечающие за привыкание, в частности за привыкание к героину, никотину и кокаину. После того, как привыкшие к соли мыши употребляют ее, в их мозгу активизируется отдел, отвечающий за награды.»

«Джонсон и его коллеги поставили на крысах ряд опытов, показавших зависимость млекопитающих от соли (эти результаты можно экстраполировать на людей, полагают учёные), схожую с наркотической. То есть наличие тяги к потреблению соли сверх физиологической нормы.»

«Весьма важна роль поваренной соли в процессах пищеварения. Всякая пища состоит из жиров, белков и углеводов. Перевариваться пища начинает еще во рту. Слюна содержит особые вещества, обеспечивающие химическую переработку сахара (углевода). Поваренная соль повышает действие слюны. Кроме того, соль представляет собой материал, из которого образуется соляная кислота — необходимая составная часть желудочного сока..»

---

### САХАР, КУКРУЗНЫЙ СИРОП, КОРИЧНЕВЫЙ САХАР, САХАР-СЫРЕЦ

---

Люди радуются. Без углеводов человеческая жизнь невозможна физически и духовно!!!

«Оказывается, всего лишь ложка сахара повышает эффективность лекарств! Особенно антибиотиков, пишет Daily Mail. Ученые из Бостонского университета выяснили, что глюкоза и фруктоза делают микробы, которые «отвечают» за хронические инфекции, более восприимчивыми к препаратам. Как поясняют ученые, микробы могут как бы впасть в спячку, «закрыться» от лекарств, говоря научным языком, стать резистентными. Поэтому и развиваются хронические инфекции, ведь лекарства работают вхолостую. А сахар помогает «разбудить» вредные микробы. И, соответственно, сделать их беззащитными перед антибиотиками.

За образец взяли бактерии E.coli, которые виноваты в развитии инфекций мочевыводящих путей. Всего за два часа после приема сахара антибиотики (!) уничтожили 99,9 процентов бактерий. А без сахара им это не удалось... Сейчас ученые полны надежд, пытаясь понять, поможет ли сахар в борьбе против туберкулеза. Ведь в последние годы антибиотики все меньше помогают больным бороться с этой страшной болезнью..»

«Молекула сахарозы (пищевого сахара) состоит из двух простых сахаридов: глюкозы и фруктозы. В организме сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу. Поэтому по своему действию сахароза эквивалентна смеси 50 % глюкозы и 50 % фруктозы.»

---

### ДРОЖЖИ

---

«Еще в прошлом столетии французский ученый Этьен Вольф провел следственный эксперимент. В течение 3-х лет он проводил опыты с экстрактом ферментирующих дрожжей, и выявил, что опухоль желудка, которая была помещена в раствор с добавлением дрожжей, увеличилась в три раза. Как только в раствор, где содержалась опухоль, перестали добавлять экстракт дрожжей, она начала погибать..»

Бездрожжевые – лаваш, специальные хлебцы, злаки.

Не забывайте про дрожжи в пиве.

---

### ОВОЩИ

---

Определение овощей в ботанике довольно интересное, и помидоры, скажем, могут не считаться овощами. По сути, овощи, – это части растений. Мы же будем считать за овощи – плоды земли. Овощи, лично для меня, выглядят как более благородный тип пищи, более целебный для человека. Лук, чеснок – даже не совсем еда, а лекарства. Свекла, морковь, капуста, редиска – приятная пища. Овощи, по сути своей, нужны для здоровья. И они очень вкусные! Овощи прекрасны.

Чеснок воздействует на сознание, мозг. Стоит понимать, что чеснок таки кислый на вкус.

Так что он лекарь, а в некотором смысле и ... возможно «яд»;

Капуста крута. Лечит язву.

Огурцы хороши – практически трава полевая.

Семейство послёновых немного ядовито соланином: картофель, баклажаны, физалис, томат.

Болгарский перец повышает лейкоциты.

«И следует учитывать, что томаты содержат достаточно много токсического мутагенного и канцерогенного ультрамикроэлемента бериллия (в 100 г – 120% суточной нормы), способны концентрировать барий.»

«Интересным является достаточно высокое содержание в белокочанной капусте фитостеролов – кампестерола и брацискастера – стероидных соединений, способных уменьшать концентрацию холестерина в человеческом организме на 10-20%»

---

## ЗЕЛЕЛЬ

---

Салат, сельдерей. Очень хороши.

---

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

---

Совершенство Творения Бога.

Повышают лейкоциты.

«Проантоцианидины в 40 раз более сильный антиоксидант, чем витамин Е и в 20 раз более сильный, (чем витамин С), остаются в крови в течение примерно 72 часов. Это существенное преимущество по сравнению, с витамином С, чье защитное действие в кровеносной системе ограничивается 3-4 часами.»

Проантоцианидины содержатся в виноградных косточках.

Фрукты и ягоды очень вкусны и приятны для жизни. Делают человека добрее, лучше, совершеннее.

---

## ОРЕХИ

---

Основная характеристика орехов – повышенная калорийность и жирность. При этом, пишут, что содержатся полезные омега-3 и омега-6 жиры. При этом часто можно прочитать, что должен быть определенный баланс омега-3 и омега-6, которые, как считается, помогают мозгу. Орехи содержат много белков. Бразильский орех считается в некоторой степени радиоактивным. Орехи могут содержать плесень, грибок; особенно открытые. От грибка может начать болеть голова, быть утомление и истощение ЦНС. Часто орехи ёщё и гнилые. Но плесен очень частое явление, так что лучше предержаться от орехов и есть что-то более безопасное или найти совершенные орехи без плесени. Самым щелочным считается миндаль.

Орехи стоит хранить в закрытой стеклянной банке, или в специальном конейнере с вакуумным устройством. Можно засунуть в морозильную камеру.

Лучше замачивать орехи перед едой ради облегчения их усвоивания, становления орехов более мягкими; но нужно помнить, что мокрые орехи быстрее покрываются плесенью.

Кожура миндаля в десять раз богаче антиоксидантами, чем сами ядра.

Недозрелый миндаль нельзя употреблять в пищу, так как он содержит цианиды и легко может стать причиной серьезного отравления.

«Орешки с высоким содержанием масел (в том числе и кедровые) являются питательным сырьем для плесневых микроорганизмов рода Аспергилл. При хранении орехов и масличных семян во влажной и теплой среде плесневые грибы *Aspergillus flavus* развиваются довольно быстро, продукция при этом микотоксины – вещества, опасные для организма млекопитающих.»

«К числу микотоксинов относится и афлатоксин B<sub>1</sub>, содержание которого, согласно СанПиН 2.3.2.1078-01, не допускается в диетических и детских продуктах питания, в прочих – не должно превышать 0,005 мг/кг. Афлатоксины негативно воздействуют на весь организм, но в первую очередь страдает печень. Наукой установлена положительная взаимосвязь между объемами употребления афлатоксинов и частотой развития гепатоцеллюлярной карциномы, именуемой в простонародье раком печени.»

«Плесневые грибы коварны. Они специально вырабатывают яды, чтобы захватить территорию и уничтожить конкурентов – здоровые микроорганизмы. Афлатоксины очень быстро проникают вглубь продукта. Они не имеют ни вкуса, ни запаха, но обладают сильной токсичностью. Доза всего в 2 мкг на килограмм массы тела может вызвать системное заболевание – афлатоксикоз. Афлатоксины опасны своими канцерогенными свойствами. Они могут накапливаться в печени и способствовать возникновению опухолей, провоцировать мутации в клетках. Отмечено иммунно-депрессивное действие афлатоксинов – снижение общих защитных сил организма.»

«Исходя из того, что в химическом составе плодов колы содержится канцерогенное вещество, в Нигерии зафиксировано множество случаев онкологических заболеваний ротовой полости и органов пищеварения.»

---

## СЕМЕЧКИ

---

Подсолнечные семечки очень полезные. Содержат лецитин. Но тоже могут быть пропавшие, смотрите дату изготовления.

Семена тыквы очень ценятся и считаются очень полезными, в них много цинка!

«Биологическая ценность семечек подсолнуха намного выше, по сравнению с яйцами или мясом. При этом переваривается и усваивается такой полезный продукт значительно легче. Содержание витамина D превышает допустимые нормы (даже по сравнению с жиром печени трески).»

«Подсолнух насыщается не только полезными, но и вредными веществами из почвы. В частности, это может быть опасный для здоровья кадмий.»

«Чрезмерное употребление семечек тыквы может привести к застойным процессам в суставах, зубами повреждению зубной эмали.»

«Тыквенные семечки врачи гастроэнтерологи не рекомендуют есть людям страдающим заболеваниями ЖКТ в обостренной форме сопровождающиеся повышением кислотности желудочного сока, а также различными формами непроходимости кишечника.»

«Кунжут следует осторожно принимать беременным женщинам, т.к. чрезмерное его употребление может привести к выкидуши или же рождению ребенка с гипокальциемией. Для людей с заболеваниями ЖКТ, сопровождающимися повышением кислотности, кунжут не следует принимать, т.к. он достаточно сильно раздражает слизистую внутреннего эпителия. А прием их натощак может вызывать жажду и тошноту. Уменьшить такое негативное влияние возможно при приеме обжаренных семян вместе с медом. Кунжут противопоказан людям, имеющим повышенную свертываемость крови

и заболевания почек. Не рекомендуется употреблять кунжут при мочекаменной болезни, чтобы не усугублять ситуацию из-за высокого содержания кальция в кунжуте. Кунжутное масло нельзя употреблять с аспирином и щавелевой кислотой, так как, соединяясь с ними, кальций образовывает отложения в почках.»

«Суточная норма кунжута для здорового человека составляет 2-3 чайные ложки.»

«Нельзя употреблять большое количество лекарственных средств из льна беременным женщинам. Исследования на лабораторных мышах показали, что лен негативно влияет на плод.»

«При первом употреблении льняных семян возможно возникновение метеоризма, поэтому начинать принимать их рекомендуют с малых доз, постепенно увеличивая. Нежелательно употреблять большее 50 г семени в сутки долгое время, так как в этом растении присутствуют маленькие дозы цианогенных гликозидов. Это вещество в огромном количестве способно отравлять организм. Для того чтобы свести к минимуму такой вред и сделать лечение безопасным, рекомендуют подвергать семена льна термической обработке. Это возможно при добавлении семян в выпечку или горячие блюда.»

«В льняном семени содержится цианид гликоцида, который превращается в циоцинат - вещество, блокирующее способность щитовидки усваивать йод. Цианид гликоцида переходит в безвредный вид при нагревании до 100-120 градусов.»

Тем самым употреблять семена льна опасно для щитовидки! И цианид сам по себе опасен для организма.

## БОБОВЫЕ

Очень полезны. Много белка. Микроэлементы. Бобовые содержат много железа. Горох содержит холин. Арахис относится к семейству бобовых. Бобовые нужно кушать с петрушкой и укропом для лучшего усвоивания. Самой щелочной считается чечевица. Арахис может быть поражён плесневельм грибком, который вызывает головную боль, вред печени, онкологию.

## ЗЛАКИ

Содержат в себе белки, жиры, углеводы. Тем самым обеспечивая всем сразу и в адекватном кол-ве. Рис очень вкусен и красив, особенно холодный и политый оливковым маслом. Повышают лейкоциты. Лучше всего есть злаки с оболочкой! Такие как бурый рис, овёс, просо, ячневая крупа.

15. наблюдай праздник опресноков: семь дней ешь пресный хлеб, как Я повелел тебе, в назначенное время месяца Авива, ибо в оном ты вышел из Египта; и пусть не являются пред лицем Мое с пустыми руками...

(Книга Исход 23:15)

«МАЦА — ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ: 0,5 кг муки 250 г ледяной воды

1. Замесить тесто до состояния хлопьев.
2. Выложить на доску. Утрамбовать тесто шницельным молотком (или другим тяжелым предметом) до гомогенного состояния.
3. Разделить ком на четыре части и раскатать скалкой до толщины 1,5-2 мм.
4. Сделать дырочки по всей поверхности вилкой, специальным валиком с шипами.
5. Выпекать на чистой (без масла) раскаленной сковороде на открытом огне (не в духовке).

О готовности судить по пожелтению листа мацы и коричневатыми пятнышками.

! Важно помнить, для получения кошерной мацы, время на весь процесс с момента соприкосновения муки с водой, до выкладывания раскатанного теста на сковороду не должно превышать 18 минут! За это время, как считается, тесто не успевает скваситься.»

Делай мацу самостоятельно, ведь мало кому на самом деле нужно доводить тесто до состояния хлопьев и гомогенного состояния!!! Сырое внутри тесто будет опасно для организма!!!

А лучше просто вари крупу.

Рис варится около 20 минут.

Бурый рис варится около 45 минут, иногда попадается бурый рис который варится по указанию на упаковке 30 минут, но от такого обычно не отходит оболочка. Бурый рис можно замочить на несколько часов преварительно.

Дикий рис варится ркоко 45 минут.

Овёс варится около 50 минут.

Пшено варится около 30 минут.

Гречка варится около 25 минут.

Перловка варится 45-90 минут. Перловку нужно замачивать.

Манная каша варится 15 минут.

Булгур варится около 20 минут.

Ячневая крупа варится около 20 минут.

Кукурузная крупа варится 30 минут.

Варить крупу можно и без огня на холодной воде.

Гречку, которую обычно покупают в магазине, является жареной.

Не жареная гречка называется «зелёной гречкой».

Наименование злаков	Минимальное время замачивания (в холодной воде)
Гречка	1 час
Пшеница	30 часов
Рожь	12 часов
Овёс	4 часа
Ячмень	2 часа
Рис	70 часов
Ржаные, овсяные, пшеничные хлопья	5-10 минут

## ПСЕВДОЗЛАКИ

### АМАРАНТ

Амарант так же называют щирицей.

«Фактически амарант является чем-то средним между травой и овощем.» Амарант содержит очень полезный сквален, особенно тёмный амарант.

Амарантом лечат седину.

«Диетологи предостерегают от употребления в пищу сырой муки, так как она может препятствовать поглощению питательных веществ. Поэтому обязательно подвергайте продукт термической обработке перед употреблением! В продуктах из амаранта иногда присутствуют следы оксалатов и нитратов токсического действия, однако в процессе приготовления их вредное влияние удается нейтрализовать.»

### ГРЕЧКА

«Характерной особенностью гречки является ее экологическая чистота. Это обусловлено тем, что посевы гречихи никогда не обрабатывают с помощью синтетических удобрений и пестицидов, так как их применение может сразу же негативно отразиться на ее вкусовых качествах. Кроме того, гречка не только не боится сорняков, но и сама вытесняет их с посевной площади без какого-либо постороннего вмешательства.»

Повышает лейкоциты.

## ПШЕНО

Пшено называют «золотой крупой».

«Из-за высокого содержания жиров в крупе, она достаточно быстро окисляется и приобретает горький привкус. Чтобы этого избежать, при покупке отдавайте предпочтение пшенице ярко-желтого цвета»

## КИНОА

Племена Инков почитали кинву как «мать всех злаков».

Так же киноа называют кинвой.

«В оболочке кинвы находятся вещества (сапонины), которые придают ей естественную горечь, поэтому эту крупу следует хорошенько замачивать перед приготовлением. Но так как мы живем не в племенах Инков, то эту работу за нас часто уже проделал производитель – в подавляющем большинстве та кинва, что продается в магазинах, уже не требует длительного замачивания и готова к приготовлению.»

## СПЕЛЬБА

«На Руси она называлась полбой, в европейской традиции она фигурирует как спельта, на севере Италии известна как фарро, а в американских штатах Аризона и Флорида выращивается под торговым названием Камут. Также в разных местностях ее называют кусмин, ачар, двузернянка, эммер, зандури.»

«Полба не переносит минеральные удобрения.»

## ДИКИЙ РИС

«Дикий рис, в отличие от обычного, скорее можно отнести к семенам водяной травы.»

«Его редко обрабатывают пестицидами, потому что он легко растет и без них.»

---

## ОТРУБИ

---

Осторожно с передозировками. Заливать кипятком, дать настояться пять минут. Вытягивает токсины и всё вредное из организма.

«Чрезмерное увлечение отрубями может снизить уровень минеральных веществ в организме. Это грубая пища, раздражающая слизистую кишечника.»

«Выпивайте не менее 1,5 л чистой воды. Не принимайте сухую добавку ложками. Это вредно! Суточная норма составляет около 30 г. Ее можно смело разделить на несколько приемов.»

Самое главное залить отруби водой.

«Пшеничные отруби содержат нерастворимых пищевых волокон, в то время как в овсяных отрубях содержатся растворимые пищевые волокна.»

«Нерастворимые волокна пшеничных отрубей способствует кишечному транзиту, они обладают способностью удерживать воду.»

«Растворимая клетчатка, которая содержится в овсяных отрубях, служит своеобразной ловушкой для сахаров и холестерина, предотвращая их поглощение нашим организмом.»

«Растворимая клетчатка при контакте с водой превращается в желе, нерастворимая остается неизменной.»

«Слишком большие количества отрубей при продолжительных дозах могут вызывать у животных ослабление пищеварительных органов. В некоторых же исключительных случаях избыточным кормлением отрубями вызывается образование камней из фосфорнокислых солей: у лошадей — в толстой и слепой кишках, у овец — в мочевом пузыре.»

В клетчатке много витаминов и минералов, особенно много кремния!!! Нерастворимая клетчка особенно имеет тенденцию вызывать боль в желудке или кишечнике. Лучше использовать просто крупы неочищенные, чем отруби отдельно!!!

---

## МАСЛО

---

От жира пробуждаются вечные. Посмотри, какие пробуждаются с помощью омега-9, омега-6, омега-3. Или посмотри на конкретные масла.

Конкретный жир.

Не рафинированное, первого холодного отжима — лучше. (Extra Virgin)

Заменить масло при выпечке можно фруктовым пюре из бананов, чернослива или яблок, киселем из кукурузного крахмала.

### ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — ОЛЕУРОПЕИН

«Точка дымления у него сравнительно высокая — от 200 до 240 градусов в зависимости от чистоты. Великий и могучий Джейми Оливер в своем блоге горячо рекомендует использовать оливковое масло и для фритюра, и для жарки. Среди прочего, есть у него такой рецепт: щедрой рукой наливаем масло в сковороду (слоем около сантиметра), раскаляем ее, разбиваем яйцо и жарим, аккуратно переворачивая ложкой. Выходит что-то вроде яйца-пашот. Жалеть масло не стоит: маэстро разрешает использовать одно и то же несколько раз.

Исследования показывают, что, несмотря на то, что большая часть жирных кислот в оливковом масле — ненасыщенные, оно весьма устойчиво к окислению при нагревании. Только, конечно же, это должно быть всегда масло первого холодного отжима и минимальной кислотности (не более 0.8, в идеале 0.3 или меньше).»

«Главная особенность оливкового масла — его приближенность к животным жирам. Это обеспечивает быструю утилизацию этого продукта в жировом обмене, и лучшее усвоение по сравнению с остальными маслами.»

«Олеуропеин обнаружен не только в плодах, но и в листьях оливкового дерева. При обработке плодов олеуропеин разрушается, поэтому в качестве его источника используются именно листья. За счёт антиоксидантной активности олеуропеин предупреждает развитие атеросклероза, онкологических заболеваний, оказывает противовоспалительный и антибактериальный эффект. Оливковый лист применяется уже более 5000 лет. Благодаря выраженному антимикробному действию оливковый лист использовался вначале для мумификации умерших монархов, а затем в качестве противолихорадочного средства и для лечения гнойных ран. Важнейшее свойство олеуропеина — его защитное влияние на сосуды.

Исследования, проведённые в университете Мессина (Италия), показали увеличение притока крови к сердцу, расширение кровеносных сосудов и снижение артериального давления в результате применения олеуропеина. Это вещество также снижает уровень ЛПНП («плохого холестерина»), таким образом предотвращая повреждение сосудистой стенки и препятствуя развитию атеросклероза. Современные исследования также подтверждают высокую антимикробную, антивирусную, антигрибковую и антипаразитарную активность олеуропеина. Израильские учёные обнаружили противомикробную активность экстракта оливкового листа в отношении стрептококка. По их мнению, олеуропеин повреждает клеточную оболочку бактерии и открывает доступ внутрь

микробной клетки калию, фосфору и глутамату, повреждающим бактерию. Олеуропеин воздействует на вирусы несколькими способами: он нарушает синтез вирусных аминокислот и нейтрализует ферменты, необходимые вирусу для разрушающего действия на РНК здоровой клетки.»

«Филлис Балч в своей книге «Рецепты питательного исцеления» говорит о следующих полезных свойствах оливковых листьев. Они помогают предотвратить простуду и грипп, и полезны для профилактики или лечения практически всех инфекционных заболеваний: ВИЧ, кандидоз ротовой полости, дрожжевые вагинальные инфекции, дерматофиты (грибки, поражающие кожу, волосы и ногти), E.coli, золотистый стафилококк, пневмония и др.»

«Итальянские исследователи из Университета Флоренции обнаружили, что полифенолы в оливковом масле (Extra Virgin) могут предотвратить или отсрочить появление болезни Альцгеймера. Для этого исследования (опубликованного в журнале «PLoS One») было отобрано две группы подопытных мышей с болезнью Альцгеймера, одной из групп давали Олеуропеин агликон (самый мощный полифенол), содержащийся в оливковом масле первого отжима, в течение 8 недель. Результаты показали, что пищевые добавки с Олеуропеином агликоном сильно улучшили осознанное поведение мышей по сравнению с группой, которая их не получала.

Ученые также провели тесты производительности памяти и отметили, что у мышей когнитивные нарушения были полностью предотвращены Олеуропеином. »

«Доказано, что по антиоксидантным свойствам оливковый экстракт превосходит даже плоды шиповника и зеленый чай. Антиоксиданты омолаживают организм, ускоряя регенерацию клеток. Регенерация помогает замедлить развитие недугов, связанных со старением, в том числе нервных заболеваний, онкологических образований, дегенеративных процессов.»

## АМАРАНТОВОЕ МАСЛО — СКВАЛЕН

«Амарантовое масло - это известный источник сквалена.

Сквален - природный ненасыщенный углеводород. Вязкая маслянистая жидкость без запаха и цвета. Сквален хорошо смешивается с растительными и минеральными маслами. Получают сквален из жира печени акулы. В небольших количествах содержится в оливковом и рисовом маслах, в масле пшеничных зародышей. Самое большое количество сквалена содержится в амарантовом масле. Сквален является основным компонентом человеческой кожи, это ближайшее по своему составу к человеческой клетке вещество, захватывающее кислород и насыщающее им ткани и органы нашего организма через простое химическое взаимодействие с водой. Сквален, посредством реакции с водой, может служить источником кислорода, необходимого организму. Кислород способствует более интенсивному перерабатыванию питательных веществ, недостаток которых является причиной возникновения и развития различных заболеваний. Дефицит кислорода и разрушение клетки, вызванное избытком оксидантов является основной причиной возникновения и распространения опухолей. Поэтому специалисты считают сквален антиопухолевым фактором.

Сквален обладает смягчающими, бактерицидными свойствами. Легко усваивается кожей. На коже остается мало или вообще не остается ничего после наружного применения масла и быстро формируется антибактериальный барьер.

Зарубежные исследования также показали, что сквален является неотъемлемой частью нашего подкожного жира. Содержание сквалена в крови взрослого здорового человека резко возрастает при наличии повреждений кожи, что косвенно подтверждает его иммунно стимулирующую роль. Ряд исследований подчеркивает положительное воздействие сквалена на нормализацию холестеринового обмена. Сквален способен повышать силы иммунной системы в несколько раз, обеспечивая тем самым устойчивость организма к различным заболеваниям. За счет того, что сквален входит в состав клеток кожных покровов, он легко всасывается и проникает внутрь организма.

В процессе исследований, призванных определить особую роль сквалена в биохимических процессах, обнаружилось и множество других его интересных свойств. Так, сквален, являющийся производным витамина А, при синтезе холестерина превращается в его биохимический аналог 7-дегидрохолестерин,

который при солнечном свете становится витамином D. Помимо этого, витамин A значительно лучше всасывается кожей, когда он растворен в сквалене.

Впервые сквален был открыт в печени редкой глубоководной акулы. До сих пор масло акулы один из самых лучших дорогостоящих продуктов, доступных на открытом рынке, который содержит сквален, но только 1 - 1,5%. Печень глубоководной акулы не может служить надёжным источником необходимого для организма сквалена в силу своей экзотичности. Из легко возобновляемых растительных ресурсов сквален в небольших количествах находится в оливковом масле, в масле из зародышей пшеницы, из рисовых отрубей и в дрожжах. В заметных количествах содержится сквален в оливковом масле (от 0,2 до 0,8%). Оговоримся, что речь идет только об очень дорогих сортах оливкового масла, полученных методом холодного прессования, а не о тех, что обычно используют при жарке.

Сквален в составе амарантового масла обладает уникальными рано заживляющими свойствами, легко справляется с большинством кожных заболеваний, включая экземы, псориазы и даже трофические язвы. Попадая в организм человека сквален активизирует восстановительные процессы, что способствует заживлению язв и любых других повреждений тканей внутренних органов. Масло амаранта содержит от 8% сквалена!

Масло амаранта благодаря своему уникальному биохимическому составу обладает ярковыраженными профилактическими и лечебными свойствами. Быстро и эффективно усваивается.»

«Благодаря этим компонентам амарантовое масло позволяет эффективно бороться с «неизлечимым» псориазом и язвой желудка. Мы рекомендуем использовать амарантовое масло, если нужно снизить уровень холестерина в крови или подавить рост раковых клеток. Регулярное употребление масла способствует укреплению иммунитета и замедлению процессов старения организма.»

## МАСЛЯНИСТЫЕ ПЛОДЫ

Оливки, авокадо, кокос. Авокадо дозревают дома, если жёсткие. Оливки лучше искать зелёные маринованные – без глюконата железа – и с косточкой! Но косточку – не есть, говорят, они опасны для здоровья! Впрочем, и у авокадо – ядовитая косточка!!!

«Для того, чтобы мякоть кокоса лучше отделялась от скорлупы, кокосовый орех следует поместить в разогретую духовку примерно на 15 минут».

«Если же запах кокосового молока напоминает прогорклое масло, а его вкус кислый, то кокосовый орех прокис и не годится в употребление».

## ЧАИ: ТРАВА И ЛИСТЬЯ

«Листья винограда содержат стильбен синтазы – особый фермент, без которого невозможна выработка другого мощного антиоксиданта ресвератрола. Как известно, ресвератрол или его предшественники содержатся во многих частях растения, начиная с виноградной лозы и заканчивая виноградными косточками.»

Чай прекрасны!!! Вечное чаепитие вечности!!!

«Еще в 2013 году Федеральный институт медикаментов и медицинской продукции в Бонне опубликовал предупреждение, в котором говорится, что одновременное употребление антикоагулянтов (препаратов против тромбоза) и чая из ягод годжи может привести к кровотечениям.»

«Возбуждающее действие кофеина на центральную нервную систему связано с его способностью блокировать фермент (фосфодиэстеразу), который ограничивает проведение (передачу) нервных импульсов к клетке. В результате, любой возбуждающий сигнал начинает действовать на нервные клетки сильнее. При этом сосуды головного мозга расширяются.

Одновременно с центральной нервной системой кофеин возбуждает и вегетативную (иннервирующую внутренние органы) систему. Расширяются сосуды скелетных мышц. Возрастают частота и сила сердечных сокращений.»

«Безопасной разовой дозой медики считают 100-200 миллиграммов кофеина. Максимально допустимая суточная доза – 1000 миллиграмм кофеина (1000 миллиграмм = 1 грамму).»

«Из исследования, проведенного общественной организацией «ЭКСПЕРТ», в чашке чая содержится максимум – 85 миллиграмм кофеина.»

«Так, содержание кофеина в 1 пакетике зеленого чая было, как правило, больше 71 мг, а в черном чае 71 мг – это предел.»

Никогда не наливай слишком много воды в чайник, она может вытечь и потушить огонь газовой плиты.

---

## ВОДОРОСЛИ

---

Много йода, натрия.

Полезно.

И вкусно – сотворив ролл.

---

## ИЗОЛЯТ БЕЛКА

---

Сывороточный протеин усваивается лучше соевого протеина. Чистый белок.

---

## ЖИВОТНЫЕ

---

Мы едим животных уже будучи мёртвыми, то есть, едим трупы. Животные – не вполне естественный вид пищи. То есть идёт извращение собственной природы. Я не уверен, что животные созданы для того, чтобы их ели.

Но если желаешь оправдать себя – ты являешься падальщиком.

Или Владельцем Преисподни, когда готовишь Рыбу.

Но может Лилит Любит Рыбу?

Или Оливковое Масло?

Странноватый Жир В Мясе.

Самое страшно это то как мучаются животными там где их выращивают и каким образом ведут на убой.

«Прежде всего, животные продукты «склонны» гнить в кишечнике - это отравляет весь организм. Также, подавляет иммунитет, а иммунная система играет едва ли не самую важную роль в процессе омоложения клеток организма. Установлено, что полезные бактерии, в том числе и ответственные за синтез витаминов, размножаются на растительной пище, а на животной - вредные. Словом, животная пища угнетает многие функции организма. В идеале, от большинства животных продуктов лучше совсем отказаться.

Мне приходилось слышать, что у людей и животных питающихся только растительной пищей раковые опухоли практически не развиваются. Возможно преувеличение, но эксперименты на животных показали, что при ограниченной и растительной диете количество опухолей резко (до 6 раз) сокращается.»

Мясо утомляет своим белком и жиром. Повышает желание спать, повышает кислотность. Подавляет ЦНС.

Жир животного не такой вкусный как растительный.

Мясо вкуснее есть холодным, но запечённым.

Хорошо его разделять меленько самостоятельно.

Мясо может содержать в себе антибиотики, которые только частично удаляются термической обработкой.

Мясо может быть обуздано бактериями, поэтому обязательно термически обрабатывается!!!

1. И сказал Господь Моисею и Аарону, говоря им:

2. скажите сынам Израилевым: вот животные, которые можно вам есть из всего скота на земле:

3. всякий скот, у которого раздвоены копыта и на копытах глубокий разрез, и который жует жвачку, ешьте;

4. только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас;

5. и тушканчика, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас,

6. и зайца, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас;

7. и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жует жвачки, нечиста она для вас;

8. мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас.

9. Из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя в воде, в морях ли, или реках, тех ешьте;

10. а все те, у которых нет перьев и чешуи, в морях ли, или реках, из всех плавающих в водах и из всего живущего в водах, скверны для вас;

11. они должны быть скверны для вас: мяса их не ешьте и трупов их гнушайтесь;

12. все животные, у которых нет перьев и чешуи в воде, скверны для вас.

13. Из птиц же гнушайтесь сих: орла, грифа и морского орла,

14. коршуна и сокола с породою его,

15. всякого ворона с породою его,

16. страуса, совы, чайки и ястреба с породою его,

17. филина, рыболова и ибиса,

18. лебедя, пеликана и сипа,

19. цапли, зуя с породою его, удода и нетопыря.

20. Все животные пресмыкающиеся, крылатые, ходящие на четырех ногах, скверны для нас;

21. из всех пресмыкающихся, крылатых, ходящих на четырех ногах, тех только ешьте, у которых есть голени выше ног, чтобы скакать ими по земле;

22. сих ешьте из них: саранчу с ее породою, солам с ее породою, харгол с ее породою и хагаб с ее породою.

23. Всякое другое пресмыкающееся, крылатое, у которого четыре ноги, скверно для вас;

24. от них вы будете нечисты: всякий, кто прикоснется к трупу их, нечист буде до вечера;

25. и всякий, кто возьмет труп их, должен омыть одежду свою и нечист буде до вечера.

26. Всякий скот, у которого копыта раздвоены, но нет глубокого разреза, и который не жует жвачки, нечист для вас: всякий, кто прикоснется к нему, будет нечист.

27. Из всех зверей четвероногих те, которые ходят на лапах, нечисты для вас: всякий, кто прикоснется к трупу их, нечист буде до вечера;

28. кто возьмет труп их, тот должен омыть одежды свои и нечист буде до вечера: нечисты они для вас.

29. Вот что нечисто для вас из животных, пресмыкающихся по земле: крот, мышь, ящерица с ее породою,

30. анака, хамелеон, летаа, хомет и тиншемет, —

31. сии нечисты для вас из всех пресмыкающихся: всякий, кто прикоснется к ним мертвым, нечист буде до вечера.

32. И все, на что упадет которое-нибудь из них мертвое, всякий деревянный сосуд, или одежда, или кожа, или мешок, и всякая вещь, которая употребляется на дело, будут нечисты: в воду должно положить их, и нечисты будут до вечера, потом будут чисты;

33. если же которое-нибудь из них упадет в какой-нибудь глиняный сосуд, то находящееся в нем будет нечисто, и самый сосуд разбейте.

34. Всякая пища, которую едят, на которой была вода из такого сосуда, нечиста будет, и всякое питье, которое пьют, во всяком таком сосуде нечисто будет.

35. Все, на что упадет что-нибудь от трупа их, нечисто будет: печь и очаг должно разломать, они нечисты; и они должны быть нечисты для вас;

36. только источник и колодезь, вмещающий воду, остаются чистыми; а кто прикоснется к трупу их, тот нечист.

37. И если что-нибудь от трупа их упадет на какое-либо семя, которое сеют, то оно чисто;

38. если же тогда, как вода налита на семя, упадет на него что-нибудь от трупа их, то оно нечисто для вас.

39. И когда умрет какой-либо скот, который употребляется вами в пищу, то прикоснувшийся к трупу его нечист буде до вечера;

40. и тот, кто будет есть мертвчину его, должен омыть одежды свои и нечист буде до вечера; и тот, кто понесет труп его, должен омыть одежды свои и нечист буде до вечера.

41. Всякое животное, пресмыкающееся по земле, скверно для вас, не должно есть его;

42. всего ползающего на чреве и всего ходящего на четырех ногах, и многоножных из животных пресмыкающихся по земле, не ешьте, ибо они скверны;

43. не оскверняйте душ ваших каким-либо животным пресмыкающимся и не делайте себя чрез них нечистыми, чтоб быть чрез них нечистыми,

44. ибо Я — Господь Бог ваш: освящайтесь и будьте святы, ибо Я свят; и не оскверняйте душ ваших каким-либо животным, ползающим по земле,

45. ибо Я — Господь, выведший вас из земли Египетской, чтобы быть вашим Богом. Итак будьте святы, потому что Я свят.

46. Вот закон о скоте, о птицах, о всех животных, живущих в водах, и о всех животных, пресмыкающихся по земле,

47. чтобы отличать нечистое от чистого, и животных, которых можно есть, от животных, которых есть не должно.

(Книга Левит 11:1-47)

---

## ЯЙЦА

---

Нужно следить за потребление яиц, если почитать о яйцах, то можно понять, что максимум их потребления — это 3-4 яйца в неделю. К тому же, возможно, яйца провоцируют увеличение холестерина.

Можешь отделить белок от желтка, — и ты молодец в данном случае. В желтке — холестерин. И именно на месте желтка возникает плод.

Зменить яичный желток при выпечке можно:

картофельным или кукурузным крахмалом в количестве двух столовых ложек;

одной столовой ложкой абрикосового пюре;

одним пакетиком желатина (лучше выбрать растительный аналог — Агар-агар), растворенным в двух столовых ложках теплой воды;

одной чайной ложкой крепкой чайной заварки;

одним бананом;

двумя ложками воды, смешанными с двумя ложками готового разрыхлителя.

---

## МОЛОКО

---

Насчёт же переваривания молока нашим организмом можно писать много, в основном, дело в том, что некоторые элементы не перевариваются потому что после того как ребёнка отнимают от матери «ген» отвечающий за переработку некоторых составляющих молока, видимо, засыпает.

---

## ТВОРОГ

---

Много белка. Но нужны ли грибки оттуда твоему организму?

---

## КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

---

Посмотри, их делают добрые люди! Люби Людей! Люби! Человек не может жить без углеводов физически и морально!!!

---

## СЫР

---

Сычужный фермент. Грибки? Хорошо одно — много белка.

---

## МЁД

---

Хорошая сладость. В чай добавляют люди. На 80% состоит из фруктозы, глюкоза полезнее.

## ГЛИНА

---

Глина опасна, может содержать в себе свинец, аллюминий, кадмий.

Глину можно заменить на отруби, они содержат тот же основной элемент — кремний.

---

## МУМИЕ

---

Мумие содержит аминокислоты, жирные кислоты, эфирные масла, смолы, микроэлементы, пчелиный яд.

«В зависимости от особенностей происхождения продукта, он может иметь разный химический состав. Однако, несмотря на это, данное вещество имеет такую общую формулу:  $\text{CaSi}[(\text{K}, \text{Na}) \text{C}_4\text{H}_10\text{O}]$ .»

«По мнению опытных врачей-онкологов, мумие нельзя использовать при наличии злокачественных опухолей в организме человека. Применение этого средства только ускоряет развитие и распространение раковых клеток.»

«Не следует использовать мумие людям с такими заболеваниями, как ревматоидный артрит, любые ревматические заболевания, склеродермия. В данном случае противопоказания мумие основаны на способности этой горной субстанции агрессивно воздействовать на иммунную систему человека. Часто бесконтрольный прием этого средства приводит к сильным аллергическим реакциям, которые впоследствии необходимо долго лечить. Не рекомендуется применять мумие при бронхиальной астме, атопическом дерматите. Категорически противопоказано употребление каких-либо алкогольных напитков при проведении курсового лечения препаратом. Также важно помнить, что применять данное средство можно только в разбавленном виде.»

«Незелесообразно пользоваться мумие беременным женщинам, а также в период лактации.»

Внимание!!! Мумие может быть опасным, один человек получил микроинсульт!!! К тому же мумие могут подделывать. У меня мумие вызвало головную боль!!!

---

## ПРОПОЛИС

---

«Не следует забывать, что прополис, так или иначе, содержит тяжелые смолы, которые очень вредны для почек человеческого организма. Более того, он очень похож по своему химическому составу на пчелиный воск, который, как известно, не растворяется в организме, при этом вбирая в себя токсины.»

---

## ПЫЛЬЦА

---

«Пыльца как часть пищевой цепочки в животном мире — природный концентрат, содержащий белки, многие известные витамины, ценные минеральные вещества, а также полный набор незаменимых свободных аминокислот. По общему аминокислотному составу обножка близка к другим богатым белком пищевым продуктам — мясу, молоку, яйцам.»

«Цветочная пыльца, как установил уже в 1906 Уайт содержит очень мало возбудителей болезней, поскольку в ее составе имеется натуральный антибиотик. Шовен и Луво (1952) утверждают, что он подавляет рост бактерий в кишечнике мышей, в кале которых, обычно очень богатом бактериями, при кормлении пыльцой количество возбудителей заметно снижается.

В 1956 г. Шонен и Луво установили, что не всякий вид цветочной пыльцы обладает хорошим антибиотическим действием. Если измерять действие в определенных единицах, то первое место с результатом 1.85 занимает пыльца кукурузы, за ней следуют благородный каштан (1.1), одуванчик (1.0), клевер инкарнатный (0.9), ладанник волосистый (0.1) и эрика (0.06). Полифлорная цветочная пыльца всегда обладает выраженным антибиотическим действием.

Собранная пчелами цветочная пыльца обладает антибиотическим действием в 6-7 раз более сильным,

чем пыльца, собранная человеком вручную. Кроме того важно, отобрана пыльца перед летком или уже сложена в соты. Последняя действует на некоторые виды бактерий несколько сильней»

«Белковые вещества: белки (в том числе ферменты) - 25÷35%; свободные аминокислоты - 1÷4% сухого вещества; Белок пыльцы по своей биологической ценности (содержанию незаменимых аминокислот) превосходит белок молока, являющийся полноценным.

Румынские исследователи К. Христя и М. Яломицяну указывают, что по количеству лейцина, изолейцина, метионина, треонина, лизина, триптофана и некоторых других аминокислот пыльца превосходит говядину в 5 - 6 раз. Г. Салаян и В. Данканитс установили, что белок пыльцы кукурузы обладает более высокой биологической ценностью, чем яичный.

Систематические исследования аминокислот пыльцы ряда медоносных растений (яблоня, малина, груша домашняя, одуванчик лекарственный, ивы козья, белая, ломкая, кипрей узколистный), проведенные нами (А. В. Горобец, В. А. Бандюкова, Д. К. Шапиро, Л. В. Анихимовская, Т. И. Нарижная, 1979), позволили установить, что между пыльцой различных растений имеется существенная разница в наличии как свободных, так и связанных в белках аминокислот. При этом при кажущейся однородности их состава в пределах одного и того же ботанического семейства наблюдаются различия, обусловленные видовыми особенностями растений.»

---

## ГРИБЫ

---

К слову, **у меня после гриба появилась родинка-папиллома на шее с болью и зудом!!!** То есть грибы могут оказаться замешаны в появление родинок-папиллом. Говорят, грибы поглощают в себя токсины окружающей среды. Поэтому нужно искать хорошии. К тому же, **грибы могут содержать в себе много опасного кадмия.**

«Гриб относится к опасным продуктам. Он, как насос, отсасывает из земли все вредные вещества. Поэтому грибы даже в хорошие времена бывают заражены и солями тяжелых металлов, и свинцом, и бог весть чем еще.»

«А разные виды грибов любят накапливать разные металлы: подберезовики - кадмий, белые грибы и шампиньоны - ртуть, сыроеожки - цинк и медь, черные грузди и свинушки - медь. При этом концентрация вредных веществ в грибах может быть выше нормы даже на относительно чистых почвах, так как грибница впитывает вещества с площади в несколько сотен квадратных метров. Вредно собирать грибы после лесных пожаров, на пепелищах - там в разы увеличивается концентрация кадмия.»

«Грибы способны поглощать тяжелые металлы из почвы даже там, где они содержатся лишь в виде следов. Похожая ситуация и с радионуклидами - их концентрация в грибе зависит от его вида.»

«В грибах, естественно, концентрация вредных веществ выше, чем в почве. Потому что гриб - очень хороший сорбент. Он абсорбирует все из окружающей среды, когда растет. И даже если он рос далеко от автострад, это не значит, что гриб - чистый. Дождик может какой-нибудь токсичный пройти, и все попадет в грибы.»

«С точки зрения диетологической особо полезных свойств в грибе нет. Он является хорошим источником пищевых волокон - хитина. Но это грубая клетчатка, и она не для всех подходит. Иногда утверждают, что гриб - хороший источник белка. Это не так. Для сравнения: в 100 граммах свежих грибов содержится максимум 4 грамма белка. В зеленом горошке - 10 граммов белка. В мясе - до 30 граммов, в рыбе - 20 граммов. Но есть еще такое понятие, как процент усвоемости этих белков. Хитин, содержащийся в грибе, препятствует всасыванию питательных веществ. Поэтому по усвоемости гриб намного хуже, чем, например, бобовые. Не рекомендуется есть грибы детям и людям, у которых проблемы с желудочно-кишечным трактом.»

«Несколько белых и лисичек журналисты срезали на опушке в Чеховском районе. Для чистоты эксперимента ещё одну кучку благородных грибов они приобрели московском рынке, а третьим образом стали выращенные на ферме шампиньоны. Содержатся ли в каких либо из этих грибов вредные вещества, журналисты попросили определить экспертов лаборатории Россельхознадзора. Результат настораживает: не только в грибах с московского рынка, но и в лесных грибах из Чеховского района обнаружено превышение нормы тяжёлых металлов. Но если в «столичной кучке» эксперты обнаружили только ртуть, в белых и лисичках с юга Подмосковья содержался ещё и кадмий. Шампиньоны же оказались чистыми.»

«Three harmful metals were determined using AAS techniques in 285 samples of fruiting bodies of 15 wild-growing edible mushroom species. The mushrooms were collected from a forest on the fringe of a historical area of silver mining. The metals were also determined in a topsoil organic layer sampled from nine sites within the observed area. As compared to background levels from unpolluted sites from several European countries, cadmium contents were considerably elevated in nearly all the tested species; lead contents were increased in most of the species, while mercury contents were elevated only in certain species. Thus, many species from the observed area may contribute considerably to the body burden of the metals. *Agaricus silvaticus* accumulated cadmium extremely and *Lepista nuda* accumulated mercury. There were no obvious simple positive relationships between the contents of the observed metals in fruiting bodies and the contents of total metals in the soil organic layer.»

«Cd and Pb contents were determined in 699 samples of fruiting bodies of 55 mushroom species, collected in the period 2000-2007 in the vicinity of the largest Slovenian thermal power plant (the Šalek Valley) and near an abandoned lead smelter (the Upper Meža Valley). The present study is the first regarding lead and cadmium in mushrooms from those exposed areas. Therefore, there was a significant lack of prior data. Among 55 studied mushroom species 36 species are edible and important from an ecotoxicological perspective. However, the remaining non-edible species are important for bioindication and allowed us to compare our results with other studies carried out in other polluted areas in Europe. The highest contents of Cd were found in *Agaricus arvensis* Schff.: Fr. (117 mg/kg dw) and *Agaricus silvicola* L.: Fr. (67.9 mg/kg dw), while the highest contents of Pb were found in *Macrolepiota procera* (Scop.) Singer (53.8 mg/kg dw) and *Lycoperdon perlatum* Pers. (50 mg/kg dw), respectively. Considering the high contents of both metals in fruiting bodies of edible fungi, together with FAO/WHO directives on tolerable levels of weekly intake of Pb/Cd by humans, it is evident that consumption of some mushroom species originating from both study areas may pose a significant human health risk. *A. arvensis* Schff.: Fr., *A. silvicola* L.: Fr. and *Cortinarius caperatus* (Pers.) Fr. originating from the Šalek Valley, and *Armillaria mellea* Vahl. P. Kumm., *Boletus edulis* Bull., *L. perlatum* Pers., *Leccinum versipelle* (Fr. & Hök) Snell, and *M. procera* (Scop.) Singer originating from the Upper Meža Valley should not be consumed at all. Our findings are consistent with some other studies, which emphasized that mushrooms from heavily polluted areas, such as in the vicinity of smelters, accumulate extremely high amounts of metals, and should therefore be omitted from human consumption.»

В данном исследовании говорится о повышенном содержании кадмия и свинца в грибах.

---

## СПЕЦИИ

---

Осторожные с ними, — можно посадить желудок, получить язву, повредить кишечник.

---

## РАЗМНОЖЕНИЕ

---

Размножение, как по мне, это хорошо. Но если говорить о сексуальном желании, то это потребность, с которой можно совладать. Секс и разные нестандартные его формы, в том числе в одиночестве, можно считать противоестественными. Да и половую активность без цели рождения детей. Очевидно, отказ от этого, как и отказ полностью от удовлетворения сексуального желания может повысить состояние духа.

COH

Сон – потребность, важность которой для жизни не определена. Очевидно, что если совсем долго не спать, – скажем, год, – может и правда можно умереть. По крайней мере есть такая вещь как тотальная семейная бессонница. Но при этом, люди с тотальной семейной бессонницей умирают не так уж быстро, и не спят, судя по описанию, даже хотя бы по двадцать минут в день. Умирают где-то полгода, при этом, не совсем понятно от чего, ведь у них что-то с мозгом, ведь это заболевание, причём семейное. Далее, лично для меня понятно, что смысл сна в том, чтобы человек не впадал в какое-то изменённое состояние сознания. В этом и весь смысл сна. К тому же, длину сна можно сокращать, скажем, до трёх часов в день – и это только повышает тонус и настроение. Можно спать даже по двадцать минут. Безопаснее всё же спать, но мало, чем совсем отказываться от сна. Сон, по сути, изматывает; когда человек много спит, он становится вялым – будто это скорее стресс, чем отдых. Когда человек спит немного, то он может проснуться вполне бодрым, – в отличии от случаев когда человек спит по десять, двенадцать часов.

Если обратить внимание на жизнь, на существование разных ночных паразитов, то получается, что когда человек спит, его едят те, кто бодрствует. Конечно, сейчас особо клопов в кроватях нет, но всё же само понимание, что когда кто-то спит и его ест тот, кто в это время бодрствует довольно занимательное. На природе же вами не прочь полакомиться комары, особенно, пока вы спите. Среди насекомых могут быть те, кто совсем не спит или спит довольно интересным образом, скажем, такое пишут про муравьёв, но всё же можно прочитать, что они застывают на время.

Сон похож на смерть, человек закрываетя внутри себя, видит мир созданный его сознанием, он как бы существует внутри себя, запирается в себе, что похоже на нахождение в некой преисподней. Там только ты.

А может сон – это отдых от материального тела, его требований; а тело, пока ты от него отдохнешь подкидывает новые желания. Мы просыпаемся и испытываем новые, полученные от тела желания, желания о материальном. Бесконечный круговорот.

По своему опускаешься во тьму, но людям разные сны снятся, кому-то яркие и светлые.

## ДЕПРИВАЦИЯ

«В исследовании, инициированном Университетом Чикаго, 10 тучных людей придерживались жиросжигающей диеты (ограничение калорийности), на протяжении двух недель. Одна группа спала 8.5 часов за ночь; другая 5.5. Группа спавшая всего 5.5 ч потеряла на 55% жира меньше, и на 60% больше мышц, нежели группа спавшая 8.5 ч, и что самое главное, группа спавшая меньше отмечала повышенный голод в течение дня.»

«Исследование, проведённое в медицинском центре Чикагского университета, показало сильное негативное влияние депривации сна на способность человеческого тела усваивать глюкозу, что может привести к сахарному диабету.»

«Депривация сна приводит к подавлению секреции соматотропного гормона. При его недостатке избыточные калории конвертируются не в мышечную массу, а в жировые ткани.»

Сейчас мы рассмотрим способы, помогающие нам сократить сон, то есть отказываться от него, хотя бы в небольшом кол-ве:

- 1) Самый очевидный способ, приходящий на ум, ставить таймер, который будет будить.
- 2) Второй способ довольно мазохистский – слушать музыку. Нет, конечно, слушать музыку может быть приятно. Но слушать её 24/7 – другое дело. Можно слушать, скажем, только в моменты сонливости, что менее неприятно.

- 3) Вода питьевая, в некоторой степени может и избавлять от сонливости. Но это не особо проверено мною на практике.
- 4) Ванна вполне может взбодрить. Главное, не уснуть в самой ванной. Так что лучше душем. Видимо, холодным. Но можно и тёплым. Суть в ощущениях после ванной. Слишком горячая вода может сделать вас измотанным и усталым, что ведёт к ощущению желания отдыха, а в нашем случае это приведёт к засыпанию.
- 5) Чай – вполне бодрит.
- 6) Кофе – по сути, активирует, но плохо влияет на сердце, да и активация временная, дальше возможна большая сонливость.
- 7) Какао, шоколад с содержанием какао – может избавить от сонливости, но, как и кофе, какао может влиять на сердце или вызвать затем большую сонливость.
- 8) Сладкое, само по себе, может избавить от сонливости. Ощущение сладкого само по себе может избавить от мыслей заснуть и концентрировать на себе.
- 9) Дыхание – правильное дыхание в правильно расположении даст вам возможность не заснуть, а если вы всё же уснёте при правильном дыхании, то быстро проснётесь. Кислород. Холод. Вдохи.
- 10) Еда – снова же, возможно, какая-то пища избавляет от сонливости, при этом, сам процесс поедание еды избавляет от сна. Но, возможно, еда наоборот вызовет чувство сонливости после. Многое может зависеть от самого продукта питания.
- 11) Самое главное не ложиться на кровать, диван, пол. Сидя тоже можно заснуть, конечно, но лёжа ещё проще, даже если есть ощущение, что не заснёшь, лучше не ложиться.
- 12) Заранее придумать занятие на ночь.
- 13) Не есть, когда бодр, и начинать есть при возникновении сонливости. Днём не ешь, – ночью, когда появится сонливость – долго готовишь еду, кушаешь, снова готовишь, отдахашь за созерцанием неба, ешь, ешь и ешь, – но медленно.
- 14) Щекотка
- 15) Мантра мыслительная «не спать»
- 16) Найти интерес.

Внимание!!! Не стоит пить слишком много кофе или чая в депривации сна, можно посадить сердце!!!

Лучше не лишать себя сна целиком и полностью, а сократить его до 4-7 часов в сутки.

Полный отказ от сна может быть опасен!!!

Сокращение сна обычно приводит к повышению настроения, а в дальнейшем дереализации, далее к ощущению, что не все мысли твои и, возможно, ложным умозаключениям. Можно и наоборот в результате сокращения сна начать делать верные умозаключения и здраво мыслить. В некоторых случаях может развиться паранойя. Если коротко – изменённое состояние сознания. А там уже как получится.

Возможны очень сильные психозы. Оценивайте сокращение сна на уровне очень сильных психodelиков, тем самым что происходит под психodelиками может произойти и при сокращении сна. То есть возможны опасные действия для себя или окружающих в состоянии мании или маниакальной паранойи.

# МИКРООРГАНИЗМЫ

---

## ГРИБКИ

---

Выделяют токсины, особенно любят находиться в орехах, арахисе, твороге.  
Не любят йод, соль, соду, высокие температуры.

## БАКТЕРИИ

---

Вредоносные преобладают в животных продуктах, такие как мясо, яйца.  
Не любят высокие температуры. **Но я подхватил инфекцию просто от снега на улице!!!**

# ПРОЦЕССЫ ОРГАНИЗМА

---

## ГНИЛОСТНЫЕ И БРОДЯЩИЕ

---

Белки могут гнить в организме, а углеводы могут бродить.  
«В результате гниения производятся токсичные птomainы, в результате брожения - знакомые нам  
вода, алкоголь и углекислый газ.»  
Токсичные птomainы – трупный яд.

## ГНИЁТ

---

Грибы  
Мясо  
Орехи  
Арахис  
Сыр  
Яйца  
Творог

## БРОДИТ

---

Фрукты  
Ягоды  
Злаки  
Бобовые (кроме арахиса)  
Сахар  
Овощи

# КИСЛОТНЫЕ И ЩЕЛОЧНЫЕ – РН (ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)

---

Когда ты наелся кислотного – ты не желаешь щелочного.  
«Когда  $[H^+] > [OH^-]$  говорят, что раствор является кислым, а при  $[OH^-] > [H^+]$  — щелочным.»

Кислотные люди начинают любить кислотные запахи. Кислотные люди испытывают боль. Если кушать кислотное, — то медленно и по чуть-чуть. Хорошо пережевывайте кислотные продукты!

Кислотное лучше есть холодным.

«Кислотность продуктов усиливает от:  
термической обработки (жарка, варка, парка, выпечка);  
добавления сахара (варенья, морсы - очень кислотны),  
консервантов и кислых добавок (уксусы, соусы, майонезы);  
долгого хранения (ещё более кислотное варенье).»

«Еще в 1932 г. Отто Варбург получил Нобелевскую премию по химии за определение условий жизни злокачественных опухолей. Клетки опухолей (а также бактерии и патогенные микроорганизмы) великолепно развиваются при закислении крови. При нормализации рН опухоли вначале прекращали рост, а затем рассасывались!»

---

### ЩЕЛОЧЬ

---

Овощи (кроме картофеля, помидоров),

Зелень,

Маслянистые,

Орехи (только миндаль, фундук и каштан),

Фрукты,

Ягоды (кроме голубики, чернослива, клюквы)

Травы,

Листья,

---

### НЕЙТРАЛЬНОЕ

---

Псевдозлаки (пшено, киноа, амарант, гречка, дикий рис),

Овощи (картофель, помидоры),

Семена (подсолнечные, тыквенные, кунжут, чиа, лён),

Орехи (грецкие орехи, кешью, бразильский орех, фисташки),

Ягоды (голубика, чернослив, клюква),

Злаки с оболочкой,

Злаки без оболочки,

---

### КИСЛОТНОЕ

---

Бобовые,

Мясо,

Сыр,

Яйца,

Творог.

## ОРГАНЫ

---

### ЯЗЫК

---

Правильно есть всем ртом, левой и правой стороной.

Соль учит правильно есть пищу.

Ни в коем случае не ешь снег на улице, очень легко подхватить инфекцию!!!

### ПЕЧЕНЬ

---

«Жир из пищи не попадает прямо в печень, предварительно он перерабатывается в так называемые хиломикроны – это липопротеины, то есть специальные белки, переносящие жир по нашему организму. Непосредственно в печень поступает все, что впоследствии образуется из этих самых хиломикронов – жирные кислоты, глицерин, холестерин и жирорастворимые витамины – все это необходимо нашей печени для поддержания здорового организма, и она вполне адаптирована перерабатывать эти вещества.»

«В оливковом масле и другой натуральной пище содержится олеиновая кислота и линолевая кислота, которые как раз снижают накопление жира в печени. А транс-жиры, которые образуются при промышленном производстве маргаринов, действительно вызывают воспаление.»

«Пейте больше воды, она необходима печени для переработки жира, как известно, именно желчь расщепляет сложные жиры, поступающие в наш организм с пищей. Если вы пьёте недостаточно воды, то печень трудится над тем, чтобы очистить организм и ей просто не остается времени и сил на переработку жира. При недостатке жидкости в организме замедляются процессы метаболизма. Организм начинает накапливать воду про запас, а это – дополнительные объемы.»

Холин участвует в обмене жиров, способствует удалению из печени жиров.

Холин способствует защищает печень от разрушения алкоголем и других острых и хронических поражений.

Лецитин служит одним из основных материалов печени.

### ПОЧКИ

---

От переизбытка соли с почками может всякое случится.

### СЕРДЦЕ

---

Q10 помогает сердцу. Ацетилхолин успокаивает.

Кофе, чёрный чай, зелёный чай – усиливают деятельность сердца, тем самым могут нанести вред.

Соль вызывает боль в сердце у сердечника.

### ГЛАЗА

---

Близорукое зрение лечит увеличение ацетилхолина.

Холинергическая система контролирует аккомодации глаза.

Близорукость вызывают холинолитики.

## ЖЕЛУДОК

---

От специй, гвоздики, острых предметов, деревяшек, скорлупы, перца чили, ниток – с желудком может всякое случится.

Так же для пищевода опасны: перекись водорода, перманганат калия, медный купорос, скипидар, нашатырный спирт, йод, уксус.

## ТЕРМИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА

---

Иногда лучше хорошо прожарить или сварить, чем испытывать боль от сырой пищи, скажем, сырого теста. Иногда лучше сварить или хорошо прожарить, чем заболеть каким-нибудь микробом, бактерией, грибком, вирусом. Лучше хорошо прожарить или сварить, чем посадить пищевариение от сырого теста, к тому же сырой крахмал не усваивается и кроме посаженного пищеварения можно совсем впасть в опасное состояние с низким углеводом!!!! Любой крахмал должен быть термически обработан!!!

Варка более приятна, ведь от жареных продуктов в основном возникает запах изо рта и канцерогены. Но именно жарка отлично убивает микробов!!!! Обычная варка может содержать слишком низкую температуру для этого и шанс заразиться от мяса становится более большой!!!! Самая достоверная температура погибели бактерии равна +100 градусов по цельсию в течении двух с половиной часов!!!!

## БЕЛОК

---

«При температуре 70 С происходит коагуляция (свертывание) белков.»

«Частично разрушается третичная и вторичная структура белковых молекул, часть белков превращается в полипептидные цепочки, что способствует лучшему их расщеплению протеазами желудочно-кишечного тракта.»

## ЖИР

---

«При высокой температуре, особенно при жарке, всякие масла разлагаются и превращаются во вредные соединения. При перегревании (чем выше температура, тем быстрее идет окисление), как и при окислении, в жирах образуются низкомолекулярные жирные кислоты, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды и другие вредные вещества. Существенные изменения возникают во фритюрном жире при приготовлении пирожков, жареного картофеля и прочее. Помимо образования вредных веществ, снижается биологическая активность перегретых жиров. При перегревании жиров (200 - 250 С) теряется линоленовая кислота (10 - 40 % в зависимости от температуры и продолжительности нагрева), разрушаются фосфолипиды и витамины.»

## КРАХМАЛ

---

«Сырой крахмал не усваивается в организме человека, поэтому все крахмалосодержащие продукты употребляют в пищу после тепловой обработке.»

## ВИТАМИНЫ

---

«Витамины отличаются тем, что при воздействии на них ряда факторов внешней среды (температуры, кислорода воздуха, ультрафиолетовых лучей, кислот, щелочей, солей тяжелых металлов и др.) разрушаются и теряют свои биологические свойства. Различные витамины обладают неодинаковой

чувствительностью к указанным факторам: одни проявляют довольно высокую устойчивость, другие же быстро разрушаются.»

---

## A

---

«Ретинол и каротин при нагревании в хорошо закрытых автоклавах (стерилизация) без доступа воздуха выдерживают температуру до 120 град без заметной потери биологических свойств. В то же время витамин А разрушается под воздействием кислорода воздуха и ультрафиолетовых лучей.

В среднем при кулинарной обработке продуктов теряется 30% витамина А и каротина. Каротин довольно быстро и в значительных количествах разрушается при сушке овощей, фруктов и ягод, особенно на солнечном свете. Измельчение продуктов перед сушкой увеличивает потери каротина. Некоторые цельно сушеные фрукты и ягоды (абрикосы, плоды шиповника, черная смородина) сохраняют большую часть каротина.»

---

## B1

---

«Теряется почти полностью мере при получении муки высших сортов (остается в отрубях). При варке теряется 45%, при жарке - 42%, при тушении - 30%. Может выдержать 120 градусов без потери своей активности. Разрушается в щелочной среде.»

---

## B2

---

«Очень чувствителен к воздействию ультрафиолетовых лучей. Выдерживает автоклавирование (стерилизация паром под давлением) при 10-120 градусов в течение 5-6 часов при условии предохранения от воздействия солнечного света.

При варке потери составляют 43%, при жарке - 18%, при тушении — 10%.»

---

## B3 (PP)

---

«Наиболее стойкий в отношении хранения и кулинарной обработки. Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание PP в пищевых продуктах.

Воздействие высокой температуры, варка, жарение ведет к снижению содержания витамина PP в блюдах на 5-40% по сравнению с его уровнем в сырых продуктах.

Он устойчив к воздействию света, кислорода, воздуха, щелочей. Выдерживает автоклавирование при 10-120 град. в течение 5-6 часов.

При изготовлении муки витамин PP остается в отрубях.»

---

## B5

---

«Пантотеновая кислота чувствительна к нагреванию, при термической обработке теряется почти 50% витамина.»

---

## B6

---

«Устойчив к воздействию кислот, щелочей, высокой температуры. Его разрушает солнечный свет. Варка для витамина B6 даже полезна, т.к. при этом освобождаются его активные составные части.

Потери витамина B6 при тепловой обработке составляют 20-35%, при замораживании продуктов и хранении их в замороженном состоянии они незначительны.

При варке шпината уменьшается на 40%; белокочанной капусты на 36%; моркови на 22%. В процессе выработки муки теряется до 80% витамина В6 (остается в отрубях).»

---

## B9

---

«Неустойчив к свету, легко разрушается при тепловой обработке пищи, особенно в овощах. В процессе изготовления первых блюд разрушается до 70-90% в овощах и в мясе. Потери фолацина увеличиваются при измельчении. Велика потеря витамина В9 при консервации.»

---

## C

---

«Картофель варить или запекать в мундирах. Приготовление картофеля в очищенном виде приводит к потери 80-90%.

Любые овощи при варке нужно опускать в кипящую воду, если положить в холодную - теряется 25-35%.

Варка капусты - потери до 90%, тушение до 50%.

Шпинат, салат, щавель при варке в воде теряют до 70%, на пару в закрытой посуде - 8-12%. При тушении теряется до 80% витамина С.

Каждый разогрев овощного супа несет потери витамина С на 30%.

Не стоит оставлять суп или щи после приготовления на горячей печи, как это зачастую делается в общепите. Через 6 часов витамина С не остается совсем.

Витамин С теряется больше в измельченных продуктах при соприкосновении с кислородом воздуха. При изготовлении сока разрушается 20-40% витамина С, столько же при приготовлении желе и компотов, при изготовлении ягод - 20%. В случае приготовления джема и варенья теряется до 80% витамина С.

В пищевой зелени через сутки хранения остается всего 40-60% от первоначального содержания витамина С.

Значительно снижается содержание витамина С при замораживании и размораживании овощей.»

---

## D

---

«Устойчив к действию высоких температур, и также к кислороду, но при нагревании не выше 100°. Без доступа кислорода не разрушается даже при очень высоких температур.»

---

## E

---

«Очень стойкий при нагревании, в процессе термической обработки продуктов практически не разрушается. Но он чувствителен к кислороду воздуха и к солнечному свету. Хорошо сохраняется в замороженных плодах.»

«Как сберечь витамины

Общие рекомендации по приготовлению овощей:

- Температура приготовления не более 100 градусов

- Чем меньше время тепловой обработки – тем лучше
- Оптимальный способ приготовления овощей – на пару
- Кидаем в кипящую уже пару минут воду или уже разогретую духовку
- Готовим в не окисляющейся посуде, максимально заполненной до верху (минимум кислорода) и с закрытой крышкой
- Соблюдаем режим приготовления продуктов, не перевариваем. А если будем использовать в рагу, то не довариваем.
- Ни в коем случае не используем соду
- Готовим в неочищенном и не нарезанном виде. Очищаем и нарезаем непосредственно перед употреблением или изготовлением салатов и рагу.
- Нарезаем не слишком мелко, использование терки не желательно.
- Не разогреваем повторно и не храним долго»

## ФЕРМЕНТЫ

---

«Ферменты или энзимы — обычно белковые молекулы или молекулы РНК(рибозимы) или их комплексы, ускоряющие (катализирующие) химические реакции в живых системах.»

«Разные энзимы имеют не одинаковую температуру разрушения, некоторые разрушаются при более высоких температурах, другие – при менее высоких. Поэтому средней температурой разрушения энзимов считается 48 градусов по Цельсию. Это в среднем, но совершенно точно известно, что большинство энзимов разрушаются в воде при температуре 47°C, а на сухом воздухе при температуре 65°C.»

«Если мы съедаем продукт с убитыми в нём энзимами, то наш организм начинает вырабатывать и тратить свои собственные энзимы»

«Потребление только приготовленной пищи, дает большую нагрузку на поджелудочную железу, образно говоря, снижая ее резервы. Согласно доктору Эдварду Ховел (Edward Hawell), признанному авторитету в области энзимов, результатом такого питания являются сокращение продолжительности жизни, болезни и подверженность стрессам всех типов. Он подчеркивает, что люди, находящиеся на диете из обработанной пищи, особенно зерновой, имеют увеличенную поджелудочную железу.»

## МИНЕРАЛЫ

---

«Максимальные потери (25-60%) минеральных веществ (калия, натрия, фосфора, железа, меди, цинка и др.) происходят при варке в большом количестве воды за счет перехода их в отвар. Вот почему отвары из экологически чистых овощей используют для приготовления первых блюд и соусов.»

## ХЛОРОФИЛ

---

«Хлорофилл зеленых овощей при варке под действием кислот разрушается с образованием буроокрашенных веществ.»

## ОРЕХИ, СЕМЕНА, КРУПЫ

---

«Эти продукты в отличие от других более устойчивы к высоким температурам. Однако их возможности не безграничны.

Так что если вы непременно хотите улучшить вкусовые качества, помните следующее.

- Жарить нужно при температуре 70-75 не более 15-20 минут. Или при температуре 100 градусов, но не больше 2 минут. (Прокаливание)
- Более длительная обжарка вызовет распад полезных жиров и образование свободных радикалов.
- Когда обжарка производится промышленным способом - это делается при высоких температурах. Т.е. все обжаренное, что продается в магазинах – уже мало что содержит полезного.
- Лучше сухое прокаливание (обработка при высокой температуре на сковороде, но в течение 2-3 минут).

Примечание: семена малого размера (например, кунжут) теряют свои свойства при термической обработке быстрее, и их не стоит обрабатывать при температуре выше 40 градусов.»

## МЁД

---

«При нагреве меда более 40 градусов количество оксиметилфурфурола стремительно увеличивается, а нагрев меда свыше 60°С повышает содержание ОМФ до опасного. Оксиметилфурфурол обладает канцерогенными свойствами и влияет на центральную нервную систему, способствует развитию злокачественных опухолей. В соответствии с ГОСТ 19792-2001 содержание ОМФ в 1 кг мёда не должно превышать 25 мг.»

## БАКТЕРИИ

---

### КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА

---

«Наиболее интенсивно развиваются при температуре 37 °С, но могут размножаться и при комнатной температуре. Погибают при +60 °С за 15 минут.»

### ПРОТЕЙНАЯ ПАЛОЧКА

---

«Оптимальная температура ее развития от +20 °С до +37 °С, однако размножаться она способна и при температуре от +6 °С до +43 °С. Эти бактерии выдерживают нагревание до +65°С в течение 30 минут, устойчивы к высыханию и высокой концентрации соли.»

### ПАЛОЧКА ПЕРФИНГЕНС

---

«Оптимальная температура развития +37-+45 °С. В пищевых продуктах размножается при температуре не ниже +15 °С, в кислой среде не развивается.»

### САЛЬМОНЕЛЛЫ

---

«Они хорошо размножаются при комнатной температуре, а наиболее активны при +37 °С. Легко переносят низкие температуры, при -20 °С сохраняются в течение нескольких месяцев. Не размножаются в кислой среде; плохо размножаются — в соленой. Нагревание до +60 °С эти бактерии выдерживают в течение часа, при +75 °С- 10 минут, при +100 °С — погибают мгновенно.»

### ЗОЛОТИСТЫЙ СТАФИЛОКОКК

---

«Оптимальная температура развития +30-+37 °С, но жизнеспособен и при температуре +15-+22 °С. Устойчив к высушиванию, длительное время сохраняется в замороженных продуктах. Погибает при нагревании до +80 °С за 30 минут (образовавшийся яд выдерживает нагревание до +100 °С в течение 1,5-2 часов). Кислая среда останавливает рост бактерий, но не разрушает яд.»

## БОТУЛИНУС

«Яд ботулинуса не разрушается при солении, мариновании, консервировании, замораживании. Устойчивость яда к действию высоких температур сравнительно невелика. Так, при кипячении он разрушается через 15 минут, при нагревании до +80°С - через 30 минут, при варке кусков мяса, рыбы – обычно за час. Поэтому высокая температура — важнейший способ борьбы с ботулизмом.»

## СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

### БЕЛКИ

Из аминокислот белка рождаются нейромедиаторы – дофамин, адреналин, норадреналин, серотонин, мелатонин.

«Как говорилось, белок пищи ускоряет обменные процессы в организме - это приводит к более быстрому протеканию жизненного цикла и, следовательно, к сокращению срока жизни.»

### АМИНОКИСЛОТЫ

Содержание указывается в порядке уменьшения концентрации аминокислоты.

«Нужно лишь учесть, что организм человека способен усвоить не более 5-6 г аминокислот в час. И при систематически чрезмерном употреблении аминокислот, превышающем нормы, предписанные производителем продукта, это может оказаться на функционировании таких органов как печень и особенно почки.»

### ГИСТИДИН

Киноа, соевые бобы, семена тыквы, чечевица, фасоль, арахис, подсолнечные семена, миндаль, нут, кунжут, фисташки, лён, кешью, фундук, овёс, грецкий орех, кедр, семена укропа, гречиха, пшеница, ячмень, пекан, сорго, просо, бурый рис, рожь, жёлудь, чеснок, кукуруза, кокос, банан, зелень укропа, маш, каштан, манго, шпинат, петрушка, броколли, капуста, щавель, базилик, спаржа, авокадо, морковь, картофель, джекфрут, брюква, финик, киви, абрикос, кабачок, лук порей, ламинария, виноград, баклажан, гуава, редька, свёкла, ∞.

### ГЛУТАМИН

Соевые бобы, миндаль, семена тыквы, подсолнечные семена, арахис, кешью, лён, чечевица, пшеница, кунжут, фисташки, овёс, фундук, фасоль, нут, ячмень, кедр, грецкий орех, сорго, просо, рожь, гречиха, пекан, бурый рис, жёлудь, чеснок, кокос, кукуруза, брокколи, горох, свекла, морковь, картофель, манго, шпинат, гуава, каштан, капуста, зелень укропа, авокадо, базилик, ламинария, финик, лук репчатый, петрушка, спаржа, ∞.

### МЕЛАТОНИН

Кислая вишня, грецкие орехи, кукуруза, рис, корень имбиря, арахис, ячневая крупа, овёс, спаржа, помидоры, свежая манго, чёрный чай, банан, броколли, гранат, клубника, зверобой, ∞.

### МЕТИОНИН

Бразильский орех, семена тыквы, чиа, кунжут, киноа, соя, семена подсолнечника, лён, кешью, фасоль, фисташки, арахис, овёс, кедр, нут, ячмень, грецкий орех, просо, фундук, чечевица, пшеница, пекан, бурый рис, гречка, сорго, рожь, миндаль, семена укропа, жёлудь, чеснок, кукуруза, кокос, петрушка, брокколи, авокадо, базилик, щавель, маш, ∞.

«Метионин – донор метильных групп( $\text{CH}_3$ ) при биосинтезе холина, адреналина и др.»

«Метионин – аминокислота, способствующая усвоению жиров, не позволяя им накапливаться в печени и на стенках артерий. Поэтому данное вещества имеет антисклеротическое действие, снижая уровень холестерина в крови. Метионин характеризуется липотропным действием, то есть обладает способностью очищать печень от избытков жира, предотвращая ее жировую дистрофию.»

### ТИРОЗИН

Киноа, соевые бобы, тыквенные семена, арахис, кунжут, чечевица, подсолнечные семена, фасоль, овёс, кедр, кешью, нут, миндаль, фисташки, грецкий орех, пшеница, фундук, ячмень, пшено, сорго, бурый рис, гречка, пекан, рёжь, жёлудь, кукуруза, шпинат, кокос, горох, укроп, щавель, каштан, маш, спаржа, капуста цветная, ∞.

### ТРИПТОФАН

Чиа, тыквенные семена, киноа, соя, зародыши пшеницы, кунжут, подсолнечные семена, лён, овсяные отруби, пшеничные отруби, кешью, фасоль, фисташки, арахис, овёс, чечевица, миндаль, ячмень, фундук, гречка, нут, грецкий орех, пшеница, просо, пшено, рожь, кедр, бурый рис, пекан, жёлудь, петрушка, базилик, шпинат, маш, батат, каштан, ∞.

### ФЕНИЛАЛАНИН

Соевые бобы, тыквенные семена, киноа, арахис, фасоль, чечевица, подсолнечные семена, миндаль, фисташки, нут, кешью, кунжут, овёс, грецкий орех, ячмень, укроп, фундук, пшеница, пшено, сорго, кедр, гречка, рожь, пекан, бурый рис, жёлудь, кокос, манго, кукуруза, петрушка, базилик, шпинат, броколли, маш, щавель, каштан, авокадо, горох, болгарский перец, картофель, спаржа, капуста, абрикос, джекфрукт, банан, финик, свекла, киви, кабачок, ∞.

## ЖИРЫ

---

В подсолнечном жире содержится лецитин, из него рождается нейромедиатор – ацетилхолин. Так же лецитин есть в соевом жире, но соя повышает женские гормоны. Суточная норма потребления жира примерно равна 100 граммам, 1.5 грамма на килограмм веса.

«За два года до его эксперимента, рассказывает Пит, немецкие исследователи обнаружили, что рацион без жиров предотвращал практически все случаи спонтанного развития рака у крыс. Более поздние работы показали, что полиненасыщенные жиры и инициируют рак, и способствуют его развитию. Имея эти данные, – говорит он, – люди, которые продолжали утверждать, что линолиновая и линолевая, а также, вероятно, арахидоновая кислоты – незаменимые, должны бы были приложить какие-то усилия к выяснению, сколько этих «незаменимых» кислот уже достаточно, чтобы люди могли минимизировать употребление канцерогенных продуктов.

Тем временем, опыты показали, что на рационе, подчистую лишенном «незаменимых» жирных кислот, животные развивали потрясающие качества. «Они очень быстро сжигали кислород и калории, – отмечает Пит, – их митохондрии были необычайно крепкими и устойчивыми, их ткани можно было пересаживать другим животным и они не отторгались и не давали имунную реакцию, этих животных было очень сложно летально травмировать или отравить токсичными веществами, которые легко травили животных из контрольной группы на обычном рационе. В 1927 году немецкие исследователи обнаружили, что у таких животных практически не развивается рак, а новые исследования показали, что такие животные не подвержены также и фиброзам, включая цироз печени под воздействием алкоголя»

«Группу животных, в порядке эксперимента, посадили на безжировую диету, и вскоре они настолько ослабли, что не могли двигаться; шерсть у них стала сухой, ломкой и постепенно вылезла; на коже образовались язвы, глаза беспрестанно гноились. Животные, в первую очередь молодняк, гибли в основном от инфекций, что указывало на снижение сопротивляемости организма болезням.»

«CINCINNATI, Feb 18, 2009—A study by researchers at the University of Cincinnati (UC) shows that high-fat diets, even if consumed for a short amount of time, can inflame fat tissue surrounding blood vessels, possibly contributing to cardiovascular disease.

These findings will be published in the Feb. 20 edition of the American Heart Association journal Circulation Research.

Neal Weintraub, MD, and colleagues examined adipose tissue—or fat—surrounding the coronary arteries of humans. The researchers found these fat cells to be highly inflamed, suggesting that they could trigger inflammation of the blood vessels, an important component of atherosclerosis.

They also found that the inflammation of fat tissues around the arteries of mice is increased by feeding the animals a high-fat diet for just two weeks.

"This is independent of weight gain or blood lipids—cholesterol levels," says Weintraub, senior author of the study and chair of the cardiovascular diseases division at UC.

Weintraub says that high fat diets contribute to atherosclerosis—or the hardening of arteries—in a number of ways.

"Elevated blood lipids—or cholesterol levels—can worsen with the intake of high fat diets, and this is known to contribute to atherosclerosis," he says. "However, many patients who consume high fat diets do not exhibit abnormal lipid profiles but still develop atherosclerosis nonetheless."

В данном исследовании приводится теория, что употребление большого количества жира может способствовать развитию атеросклероза.

«Жиры – составной элемент всех клеток, они необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов, обеспечивают термоизоляцию организма, участвуют в деятельности нервной системы и иммунитета.»

«Жир имеет большую энергетическую ценность (приблизительно 9,1 ккал на 1 гр.), поэтому именно жиры можно считать одним из основных источников энергии для функционирования организма.»

«Все хрупкие органы в организме человека окружены защитной жировой оболочкой, это помогает предохранить их от травм, сотрясений и воздействия внешней среды.»

«Жиры плохо проводят тепло, именно поэтому они являются отличным теплоизолятором, который предохраняет организм от переохлаждения.»

«Мозговые клетки человека не могут функционировать без жиров (более 60% мозга составляют жиры).»

«Жир наряду с белками используется в качестве пластического материала, например, для построения клеточных мембран.»

---

## ЛЕЦИТИН

---

Соя, зародыши пшеницы, подсолнечные семена, горох, овёс, чечевица, арахис, ∞.

«Лецитин представляет собой сложную смесь, содержащую 65-75% фосфолипидов вместе с триглицеридами и небольшим количеством других веществ. Основными фосфолипидами, содержащимися в соевом лецитине являются фосфатидилхолин (19-21%), фосфатидилэтаноламин (8-20%), инозитол-содержащие фосфатиды (20-21%) и фосфатидилсерин (5,9%).»

«Лецитин является основополагающим химическим веществом для формирования межклеточного пространства, нормального функционирования нервной системы, нормальной рабочей деятельности мозговых клеток, служит одним из основных материалов печени. Лецитин необходим организму как строительный материал для обновления поврежденных клеток. Лецитин это также основное транспортное средство для доставки питательных веществ, витаминов и лекарств к клеткам. Из лецитина состоит 50 % печени, 1/3 мозговых изолирующих и защитных тканей, окружающих головной

и спинной мозг. Лецитин является мощным антиоксидантом, предупреждает образование высокотоксичных свободных радикалов в организме.»

«Лецитин понижает уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности) и одновременно повышает «хороший» холестерин (липопротеины высокой плотности).»

---

## ФИТОСТЕРОЛЫ

---

«Фитостеролы работают структурными компонентами клеточной мембранны.»

«Механизм, по которому фитостерол уменьшает холестерин, следующий: проникновение холестерина в мицеллах в пищевом тракте ингибируется, в результате общий объём всасываемого холестерина снижается.»

Облепиховое масло, масло кукурузы, кунжут, семена подсолнечника, масло сои, арахис, фисташки, соя, фасоль, семена укропа, кокосовая мяготь, семена кориандра, нут, инжир, свекла, спаржа, каштан, абрикос, банан, маш, лук репчатый, огурец, батат, яблоко, черешня, тыква, земляника, салат, капуста, манго, персик, дыня, шпинат, болгарский перец, груша, баклажан, слива, редис, репа, томат, сельдерей, картофель, петрушка, хурма, виноград, арбуз, мушмула, кокосовое молоко, ∞.

---

## ЭРУКОВАЯ КИСЛОТА

---

«Рапсовое масло — 56—65 %;

Горчичное масло — 50 %;

Сурепное масло — 47 %.

В других растительных маслах содержание эруковой кислоты составляет: масло пленника лугового (*Limnanthes alba*) (8-11%), масло авелланского ореха (8%), масло рыжиковое (2,3%), масло бораго (1-3,5%).

В относительно небольших количествах эруковая кислота содержится в масле из зародышей пшеницы (2,2%), арахисе, миндале и пр.

Эруковая кислота утилизируется в более короткие жирные кислоты в печени человека при помощи ацил-КоА дегидрогеназы, хотя это происходит медленнее, чем с другими жирными кислотами.

Имеет тенденцию накапливаться в различных тканях, что замедляет рост и наступление репродуктивной зрелости организма. Эруковая кислота, согласно данным, полученным в 1970х годах на крысах, вызывает нарушения сердечно-сосудистой системы, инфильтрацию скелетной мускулатуры и миокарда, цирроз печени. Данных о негативном влиянии на человека нет, но в ряде стран существуют ограничения или запреты на содержание эруковой кислоты в маслах.»

---

## КОНЦЕРОГЕНЫ

---

«Представляют опасность некоторые маргарины, при изготовлении которых использовался процесс так называемой гидрогенизации. При данной технологии образуются трансизомеры жирных кислот, способствующие возникновению раковых и некоторых других заболеваний.

В процессе переваривания нитритов образуются так называемые нитрозамины. Нитриты - консерванты, содержатся в особо больших концентрациях в мясных продуктах, таких как ветчина, сосиски, консервы и т.п. К канцерогенным (способствующим заболеванию раком) относятся и те вещества, что образуются при появлении чёрной корки при жарке продуктов.»

---

## СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

---

«Свободные радикалы. Что же это за «существа» и с чем их едят? Впрочем, проблема как раз в том, что это свободные радикалы «едят» нас.

В процессе жизнедеятельности в нашем организме образуются агрессивные формы кислорода ( $H_2O_2$ ,  $HO^-$  и др.). Эти очень активные обрывки молекул имеют неспаренный электрон и стремятся вступить в химическую реакцию со всем, что встречается им на пути. В первую очередь они опасны тем, что разрушают оболочки наших клеток, а также наносят повреждение Святая святых - молекуле ДНК, хранительнице всей генетической информации. Словом, свободные радикалы разрушают всё, что попадает им «под руку»: молекулы, клетки, органы и весь организм целиком. Установлено, что они отнимают у нас не один десяток лет жизни! Они же повинны в развитии таких болезней, как: рак, атеросклероз, инфаркт, инсульт и многих других.

Итак, свободные радикалы - это агрессивные формы кислорода, которые окисляют различные вещества в нашем организме. Некоторые учёные прямо так и формулируют: старение - это окисление. Можно даже сказать, что с возрастом мы самым тривиальным образом прокисаем. Продолжительность жизни лабораторных животных, получающих сильные вещества антиокислители (антиоксиданты), увеличивается на 30-40 и более процентов. На сегодня, большинством специалистов признаётся, что именно свободные радикалы играют первостепенную роль в старении организма и развитии многих болезней.

Чем больше в нашем рационе животных продуктов и чем выше его калорийность, тем больше свободных радикалов у нас образуется. Следовательно, уменьшив калорийность питания и переключившись, преимущественно, на растительные продукты - мы существенно сократим разрушительное действие на наш организм свободных радикалов, что не только существенно продлит жизнь, но и защитит от множества болезней.»

---

## ХОЛЕСТЕРИН

---

«Суточная норма холестерина – в среднем 500 мг. Съел 2 яйца – считай норма перевыполнена.»

«Больше всего холестерина содержится в следующих продуктах: яйцах - 0,57%; сливочном масле - 0,17-0,27%; печени - 0,13-0,27%; мясе - 0,06-0,1%; рыбе - до 0,3%»

«Холестерин - жироподобное вещество - откладывается на сосудах и затрудняет питание органов и тканей свежей кровью. В «лучшем» случае, это ведёт к преждевременному старению организма, а в худшем - инфаркту или инсульту (кровоизлияние в мозг) и смерти.»

«Группа проф. Jacobs, совместно с д-ром Carlos Iribarren, в течение 15 лет наблюдала 10 000 здоровых лиц в Сан-Франциско. Выяснилось, что те, у кого был низкий холестерин в начале исследования, чаще поступали в госпитали из-за инфекционных заболеваний. Не является ли вероятным, что при низком уровне холестерина люди каким-то образом становятся более уязвимыми для инфекции и что высокий уровень холестерина защищает тех, кто противостоит инфицированию?»

«Благодаря лабораторным исследованиям, проведенным, в частности, группой исследователей Германии и Дании под руководством д-ра Sucharit Bhakdi, было установлено, что компонентом плазмы крови, который может не только связывать, но и нейтрализовывать опасные бактериальные токсины, является LDL – носитель так называемого "плохого" холестерина. Другие компоненты плазмы, и в том числе HDL, не обладают этим свойством.»

«Результаты большинства исследований указывают на то, что для мужчин молодого и среднего возраста высокий уровень содержания холестерина является фактором риска коронарной болезни сердца.»

«Андрогены - гормоны, играющие роль в развитии рака простаты - синтезируются из холестерина, что позволяет сделать предположение о возможной биологической связи между высоким уровнем холестерина и раком простаты. Камни в желчном пузыре также содержат холестерин. Таким образом,

хотя прямая связь, которую мы обнаружили между камнями в желчном пузыре и раком простаты, не была статистически значимой, но она может объясняться сходным биологическим механизмом»

«Что касается высокого содержания холестерина в крови, то при прочих равных условиях он действительно может спровоцировать злокачественную опухоль простаты. Дело в том, что холестерин имеет свойство оседать на стенках сосудов, образуя бляшки, мешающие нормальной проходимости. В результате кровоснабжение полового члена ухудшается, отмирают здоровые клетки. А поскольку "свято место пусто не бывает", эти пробелы очень быстро начинают заполняться неконтролируемо размножающиеся раковые клетки. Поэтому взаимосвязь между повышенным уровнем холестерина и раком простаты вполне вероятна»

«Обнаружилось, что до 90 процентов всех глиобластом запрограммированы на поглощение холестерина. Это вещество питает клетки опухоли мозга, помогая им расти и размножаться.

Глиобластома – наиболее распространенная опухоль мозга у взрослых. Только в Великобритании ежегодно диагностируется около 5000 новых случаев глиобластомы. Средняя продолжительность жизни человека с момента постановки диагноза составляет не более 15 месяцев.»

«ЛПНП постепенно накапливаются в стенках артерий, образуя толстые бляшки, которые сужают просвет артерий, ограничивают поток крови и приводят к образованию тромбов.»

«Жареная пища и коммерческие хлебобулочные изделия содержат транс-жиры, повышающие уровень холестерина, чаще всего в виде частично гидрогенизованных растительных масел. Транс-жиры, а также насыщенные жиры, являются главными виновниками высокого уровня холестерина в крови, но они не будут указаны на упаковке с продуктом как холестерин.»

«В 2005 году в шведском исследовании было обнаружено, что мужчины с уровнем общего холестерина около 270 мг/дл и выше были в 4,5 раза более подвержены развитию рака яичек, чем мужчины с уровнем холестерина 220 или ниже (хотя авторы предупреждают, что связь между этими двумя условиями, вероятно, осложнена другими факторами).

Более того, высокий уровень холестерина был связан с большим риском развития эректильной дисфункции, почечной недостаточности и даже болезни Альцгеймера.

Другое исследование в 2009 году показало, что диеты с высоким содержанием холестерина связаны с повышенным риском развития цирроза печени или рака печени.»

«Изучение историй болезней и информации о состоянии здоровья онкологических больных до постановки диагноза дало авторам исследования основание утверждать, что у таких пациентов отмечались устойчиво низкие уровни ЛНП на протяжении в среднем 19 лет до заболевания раком. При этом никто из пациентов не принимал статинов – препаратов снижающих уровень плохого холестерина, то есть низкий уровень ЛНП был естественного происхождения.

Обнаруженная нами связь между низким уровнем ЛНП и риском развития рака не должна распространяться на препараты, способствующие снижению плохого холестерина: речь идет о людях с врожденным свойством организма обеспечивать низкие уровни холестерина»

«Мужчины, имеющие повышенный уровень холестерина в крови, чаще заболевают раком простаты, выяснили итальянские ученые. Итальянские ученые опросили более 2750 мужчин старше 75 лет, среди которых 1294 страдали раком простаты. Участники исследования отвечали на вопросы о наличии некоторых сопутствующих заболеваний и патологических состояний, в частности гиперхолестеринемии (повышенного уровня холестерина в крови) и желчнокаменной болезни. Установлено, что мужчины с раком простаты имели высокий уровень холестерина на 50% чаще, чем мужчины, не страдающие заболеванием.»

Но в яйцах есть лецитин, – лецитин побеждает холестерин.  
Так же холестерин побеждают фитостеролы.

## ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

«Организм человека способен самостоятельно производить только Омега-9, тогда как жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 могут быть получены только вместе с пищей, в организме они не синтезируются.»

### НАСЫЩЕННЫЕ

Кокос, семена тыквы, кешью, кунжут, арахис, пекан, грецкий орех, фисташки, кедр, фундук, подсолнечные семена, миндаль, лён, жёлудь, соя, лавровый лист, авокадо, овёс, семена кориандра, гречиха, семена укропа, просо, нут, бурый рис, ячмень, сорго, каштан, кукуруза, гуава, пшеница, ламинария, рожь, джекфрут, манго, листья кориандра, виноград, банан, манго, ∞.

«Масло кокоса состоит из триглицеридов и среднешептных насыщенных жирных кислот, благодаря чему впитывается очень быстро, замечательно увлажняет и придает коже бархатистость. В частности, лауриновая кислота отрицательно действует на разнообразные патогенные микроорганизмы, бактерии, дрожжи, грибы и вирусы. Также в кокосовом масле содержится каприновая кислота (7% от жирно-кислотного состава), которая стимулирует антимикробную деятельность. Кокосовое масло легко переваривается и не даёт нагрузку на печень. Оно полезно для вашего желудка и способствует здоровой кишечной флоре. Польза кокосового масла заключается в том, что оно не откладывается в организме, а сразу превращается в энергию. Отлично подходит спортсменам, которые интенсивно тренируются. Не удивительно, что жители тропических стран считают кокос "подарком с небес"»  
«Настоящая ценность кокосового масла – это лауриновая кислота. Это вещество находится лишь в материнском молоке. Оно служит мощным усилителем иммунной системы человека.»

### ОМЕГА-9

Оливковое масло, арахисовое масло, горчичное масло, хлопковое масло, подсолнечное масло, масло грецкого ореха, льняное масло, конопляное масло, авокадо, ∞.

«Некоторые исследования показывают, что эти жирные кислоты связаны с раком молочной железы.»

### ОМЕГА-6

Масло виноградной косточки, подсолнечное масло, масло зародышей пшеницы, кукурузное масло, масло грецкого ореха, хлопковое масло, соевое масло, кунжутное масло, масло рисовых отрубей, арахисовое масло, миндальное масло, рапсовое масло, масло льняного семени, масло авокадо, масло лесного ореха, оливковое масло, пальмовое масло, какао масло, масло макадамии, кокосовое масло, грецкий орех, семена подсолнечника, кунжут, орех пекан, тыквенные семена, фисташки, семена чиа, миндаль, семена льна, ∞.

«Некоторые медицинские исследования подтверждают, что избыточное потребление Омега-6 жирных кислот по отношению к Омега-3 кислотам может увеличить риск ряда заболеваний.»

«The advisory reviewed a meta-analysis of randomized, controlled trials, and more than two dozen observational, cohort, case/control and ecological reports.

Observational studies showed that people who ate the most omega-6 fatty acids usually had the least heart disease. Other studies examined blood levels of omega-6 in heart patients compared with healthy people and found that patients with heart disease had lower levels of omega-6 in their blood.

In controlled trials in which researchers randomly assigned people to consume diets containing high versus low levels of omega-6 and then recorded the number of heart attacks over several years, those assigned to the higher omega-6 diets had less heart disease.

A meta-analysis of several trials indicated that replacing saturated fats with PUFA lowered risk for heart disease events by 24 percent. "When saturated fat in the diet is replaced by omega-6 PUFA, the blood cholesterol levels go down," Harris said. "This may be part of the reason why higher omega-6 diets are heart-healthy."

В данном исследовании показывается, что замена насыщенных жиров на омега-6 жиры снижает риск болезней сердца.

### ОМЕГА-3

Масло семян чиа, льняное масло, масло грецкого ореха, рапсовое масло, соевое масло, масло зародышей пшеницы, горчичное масло, масло отрубей риса, кукурузное масло, масло авокадо, оливковое масло, кунжутное масло, хлопковое масло, пальмовое масло, масло виноградной косточки, какао масло, ∞.

«Жирные кислоты Омега-3, которые снижают степень воспаления и помогают защитить сердце от болезней, вместе с тем повышают риск заболевания раком предстательной железы. К такому выводу, как пишет портал MedDaily, пришли ученые из Исследовательского ракового центра Фреда Хатчинсона в Сиэтле (США).

По словам автора исследования Теодора Браски, это открытие крайне удивило его коллег и его самого: «Ведь мы думали, что омега-3, наоборот, поможет сократить прогрессирование рака».

В исследовании были использованы данные около 19000 мужчин старше 55 лет, которые принимали участие в испытаниях противораковых свойств финастерида. В течение семи лет у 1668 мужчин развился рак простаты. Из них 1533 случаев приходились на медленно растущий рак, и 125 – на агрессивную форму рака.

У мужчин регулярно бралась кровь на анализ. Он показал, что у мужчин, в чьей крови фиксировались самые высокие уровни докозагексаеновой кислоты, типа омега-3, в 2,5 раза был больший риск развития агрессивной формы рака простаты по сравнению с людьми, имевшими самый низкий уровень кислоты.

При этом мужчины, в чьей крови отмечались высокие показатели нездоровых транс-жиros, связанных с рядом воспалительных процессов, на 50% реже болели агрессивным раком. Как такие жиры препятствуют развитию болезни, ученые объяснить пока не могут.»

«Было установлено, что высокая концентрация в сыворотке крови трех омега-3-жирных кислот (разница между самым высоким уровнем концентрации и самым низким составляла 2,5 процента, что, как отмечают авторы, больше эффекта от употребления в пищу лосося два раза в неделю) ассоциирована с 71-процентным повышением риска злокачественного рака простаты, 44-процентным повышением риска низкозлокачественной его формы и 43-процентным повышением общего риска развития рака предстательной железы.»

«Во время опытов над мышами ученые из США заметили, что высокие дозы рыбьего жира стимулируют развитие колитов и рака кишечника.»

«HILADELPHIA (March 24, 2009) – Omega-3 fatty acids appear protective against advanced prostate cancer, and this effect may be modified by a genetic variant in the COX-2 gene, according to a report in Clinical Cancer Research, a journal of the American Association for Cancer Research.

"Previous research has shown protection against prostate cancer, but this is one of the first studies to show protection against advanced prostate cancer and interaction with COX-2," said John S. Witte, Ph.D., professor of epidemiology and biostatistics at the University of California San Francisco.

For the current study, researchers performed a case-control analysis of 466 men diagnosed with aggressive prostate cancer and 478 healthy men. Diet was assessed by a food frequency questionnaire and researchers genotyped nine COX-2 single nucleotide polymorphisms.

Researchers divided omega-3 fatty acid intake into four groups based on quartiles of intake. Men who consumed the highest amount of long chain omega-3 fatty acids had a 63 percent reduced risk of aggressive prostate cancer compared to men with the lowest amount of long chain omega-3 fatty acids.

The researchers then assessed the effect of omega-3 fatty acid among men with the variant rs4647310 in COX-2, a known inflammatory gene. Men with low long chain omega-3 fatty acid intake and this variant had a more than five-fold increased risk of advanced prostate cancer. But men with high intake of omega-3 fatty acids had a substantially reduced risk, even if they carried the COX-2 variant.

"The COX-2 increased risk of disease was essentially reversed by increasing omega-3 fatty acid intake by a half a gram per day," said Witte. "If you want to think of the overall inverse association in terms of fish, where omega-3 fatty acids are commonly derived, the strongest effect was seen from eating dark fish such as salmon one or more times per week."»

Так же обнаружен обратный эффект – повышение омега-3 снижает агрессивную форму рака простаты, а снижение омега-3 повышает.

«Генетический дефект мышей экспериментальной группы заключался в отсутствии гена-супрессора опухолевого роста Pten, дефектного у 60-70% пациентов с метастазирующим раком простаты. . В группе мышей с генетическим дефектом выживаемость составила 60% при употреблении диеты с высоким содержанием омега-3 жирных кислот, 10% – при низком содержании омега-3 жирных кислот в пище и 0% – при употреблении повышенного количества омега-6 жирных кислот.»

«Работая с культурой клеток рака простаты и одной из омега-3 кислот, EPA (эйкозапентаеновой кислотой), ученые обнаружили, что молекулы кислоты связываются с рецептором FFA4 на поверхности раковых клеток. Это ведет к включению сигнального механизма, в итоге приводящего к подавлению роста и размножения клеток рака простаты.»

«A series of case reports also suggest that 1 – 4 g of pure EPA may be helpful in anorexia nervosa, a condition with the highest risk of morbidity and mortality among psychiatric disorders. In all six of the cases, EPA was reported to improve mood to varying degrees. For some, discontinuing EPA therapy resulted in deteriorations in mood and other psychiatric symptoms.

An interesting study examined fish oil vs. marine oil extracted from Antarctic krill in premenstrual syndrome. Krill is similar to fish oil, with the exception that it contains naturally-occurring phospholipids, and contains more EPA per gram than standard fish oil capsules (240 mg/g EPA in krill vs. 180 mg/g in standard fish oil). In the 3-month trial, patients (n = 70) received 2 g of krill oil or 2 g fish oil daily for one month, then for eight days prior to, and two days during, menstruation for the following two months. Evaluation at 45 days and three months showed that krill oil significantly improved depressive symptoms of premenstrual syndrome. The absence of significant effects of fish oil on mood suggests that the presence of the phospholipids and/or higher amounts of EPA may be responsible for the therapeutic effect of krill oil.

There have been some controlled studies that have examined omega-3 fatty acids and a placebo intervention in depression. The first small clinical study (n = 30) showed that four months of treatment with 9.6 g of omega-3 fatty acids (6.2 g EPA/3.4 g DHA) was of therapeutic value in bipolar disorder. Specifically, this study showed a highly significant effect in treating depression ( $p < 0.001$  HRSD scores). In a separate double-blind, placebo-controlled study (n = 22), the addition of 2 g of pure EPA to standard antidepressant medication enhanced the effectiveness of that medication vs. medication and placebo. This 3-week study, involving patients with treatment-resistant depression, showed that EPA had an effect on insomnia, depressed mood, and feelings of guilt and worthlessness. There were no clinically relevant side effects noticed.

In a small pilot study (n = 30), Harvard researchers found that just 1 g of EPA could reduce aggression (modified Overt Aggression Scale) and depressive symptom scores (Montgomery-Asberg Depression Rating

Scale) among borderline personality disorder patients. The results of this 2-month, placebo-controlled study are encouraging, given the difficulty in treating borderline personality disorder. It is also of note that 90 percent of participants remained in the study and no clinically relevant side effects were noticed with EPA.

In a double-blind, placebo-controlled trial over two months, high dose fish oil (9.6 g/day) was added to standard antidepressant therapy in 28 patients with MDD. In this study the patients who received the omega-3 fish oil capsules had a significantly decreased score on the HRSD compared to those taking the placebo. Once again, the fish oil, even at this high dose, was well tolerated with no adverse events reported.

Various doses of pure EPA have also been investigated in depression. In a 12-week, randomized, double-blind, placebo-controlled study, patients (n = 70) were given ethyl-EPA at doses of 1 g, 2 g or 4 g. The patients in this case had experienced persistent depression, despite ongoing standard antidepressant pharmacotherapy at adequate doses. Interestingly, in this study, "less was more." Those in the 1 g per day group had the best outcome. The patients who received 1 g per day of EPA were the only group to show statistically significant improvements. Among the 1 g/day group, 53 percent achieved a 50 percent reduction in HRSD scores. The 1 g EPA led to improvements in depression, anxiety, sleep, lassitude, libido, and suicidal ideation. These findings suggest that omega-3 fatty acids can augment antidepressant pharmacotherapy and/or alleviate depression by entirely different means than standard medications. A large study examining the effects of omega-3 or placebo added to cognitive-behavior therapy would be of interest.

To date, the published data on supplementation with pure EPA on MDD or depressive symptoms have been positive. With regard to DHA or a combination of EPA and DHA, there have been three negative reports. A trial on DHA alone as monotherapy in the treatment of MDD was recently reported. In this study, 2 g pure DHA or placebo was administered to 36 patients with depression for six weeks. The response differences between the groups, as measured by scores on the Montgomery-Asberg Depression Rating Scale did not reach statistical significance. In an open label pilot study, the combination of 1.7 g of EPA and 1.2 g of DHA failed to show benefits among seven women with a past history of post-partum depression. The omega-3 monotherapy was initiated between the 34th – 36th week of pregnancy and was assessed through 12 weeks post-partum. In these women the fish oil combination did not reduce the risk of relapse. Finally, a pure DHA supplement, at low doses of 200 mg per day for 4 months post-partum, did not improve self-rated or diagnostic measures of depression over placebo. However, the women enrolled (n = 89) in this study were not clinically depressed as a group, which precludes interpretation that DHA is ineffective in post-partum depression.»

Обнаружен эффект лечения депрессии, бессонницы, нервной анорексии.

## УГЛЕВОДЫ

---

Жизненно необходимы, организм человека просто не может без них существовать физически и морально.

## ГЛЮКОЗА

---

«Основная польза глюкозы заключается в поддержании функционирования таких важнейших физиологических процессов, как дыхание, мышечное сокращение, биение сердца и регуляция температуры тела. Около 50% энергии, необходимой организму, человек получает благодаря употреблению глюкозосодержащих продуктов, а также гликогену (избытку виноградного сахара), хранящемуся в печени и мышцах. Кроме того, глюкоза оказывает сильное воздействие на работу центральной нервной системы. Ведь головной мозг, нейроны и развивающиеся эритроциты в качестве источника топлива используют только этот моносахарид, а при недостаточном потреблении углеводов пускают в ход запасы гликогена.»

«Глюкоза необходима нервной ткани при синтезе ацетилхолина не только как энергетический источник, но и как поставщик пировиноградной кислоты, окислительное декарбоксилирование

которой приводит к образованию Ацетил-КоА. Ацетил-КоА передает свою ацетильную группу на холин, в результате чего образуется ацетилхолин, участвующий в синаптической передаче возбуждения в нервной системе.»

---

## ФРУКТОЗА

---

«Фруктоза может перерабатываться только клетками печени, никакие другие клетки не в состоянии использовать фруктозу.»

---

## САХАРОЗА

---

«Сахароза, попадая в кишечник, быстро гидролизуется альфа-глюкозидазой тонкой кишки на глюкозу и фруктозу, которые затем всасываются в кровь.»

---

## КРАХМАЛ

---

«В желудочном тракте человека и животного крахмал поддаётся гидролизу и превращается в глюкозу, которая усваивается организмом.»

Крахмал обязательно нужно термически обрабатывать!!!

---

## ЛАКТОЗА

---

«Состоит из молекулы глюкозы и молекулы галактозы (галактоза замедляет процесс расщепления сахара и попадания его в кровеносную систему). В отличие от глюкозы, которая очень быстро всасывается в стенки кишечника и попадает в кровь, лактозе для усвоения нужен особый фермент — лактаза, способствующий расщеплению сахаров, после чего они могут всасываться в стенки кишечника.»

---

## МАЛЬТОЗА

---

«Мальтоза состоит из двух молекул глюкозы. Содержится в ячмене и других злаковых.»

---

## МИНЕРАЛЫ

---

Содержание указывается в порядке уменьшения концентрации минерала.

---

## МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

---

Щелочные: кальций, калий, магний, натрий.

### КАЛИЙ

Кервель, листья кориандра, соевые бобы, рисовые отруби, фасоль, укроп, пшеничные отруби, фисташки, чечевица, пророщенная пшеница, нут, тыквенные семена, арахис, миндаль, финик, фундук, кешью, семена подсолнечника, кедровый орех, шпинат, овсяные отруби, петрушка, жёлудь, лавровый лист, каштан, рожь, авокадо, кунжут, гречиха, мята, ячмень, джекфрут, греческий орех, дуриан, овёс, шиповник, топинамбур, гуава, картофель, пекан, чеснок, щавель, пшеница, банан, кокос, сорго, кольраби, маракуйя, тыква, брюква, салат, свёкла, смородина чёрная, морковь, брокколи, киви, сельдерей, капуста цветная, базилик, редька, ∞.

### КАЛЬЦИЙ

Укроп, кервель, мак, кунжут, лавровый лист, кинза, соя, миндаль, лён, мята, чеснок, базилик, шиповник, чеснок, ламинария, фасоль, петрушка, фундук, нут, фисташки, шпинат, грецкий орех, арахис, семена подсолнечника, пекан, финик, лук порей, рисовые отруби, овсяные отруби, чечевица, смородина чёрная, овёс, лук зелёный, брюква, семена тыквы, щавель, горох, сельдерей, пшеничные отруби, жёлудь, апельсин, капуста, салат, щелковица, виноград, кешью, мандарины, инжир, киви, ячневая крупа, ∞.

«Кальций участвует в обмене веществ, кроветворении, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и токсинам.»

## МАГНИЙ

Рисовые отруби, листья кориандра, пшеничные отруби, семена тыквы, пророщенная пшеница, лён, кунжут, семена кориандра, семена подсолнечника, кешью, соя, миндаль, семена укропа, кедр, овсяные отруби, гречиха, овёс, арахис, фундук, грецкий орех, бурый рис, фасоль, ячмень, кервель, пшеница, чечевица, ламинария, пекан, фисташки, лавровый лист, нут, просо, рожь, щавель, шпинат, шиповник, базилик, мята, жёлудь, зелень укропа, финик, зелень петрушек, кокос, каштан, дуриан, авокадо, джекфрут, маракуйя, лук порей, салат, банан, батат, чеснок, горох, смородина чёрная, брюква, картофель, свекла, ∞.

## НАТРИЙ

Морская капуста, кинза, сельдерей, кервель, шпинат, свёкла, морковь, репа кормовая, укроп, петрушка, картофель, редис, брокколи, мятта, лён, капуста, нут, фасоль, лавровый лист, лук порей, кокос, брюква, кольраби, арахис, чеснок, дыня, редька, лук зелёный, кукуруза, маниока, кешью, салат, кунжут, рамбутан, щелковица, семена подсолнечника, авокадо, кабачок, бурый рис, семена тыквы, ∞.

«Принимает участие в нейтрализации кислот, внося ощелачивающий эффект в кислотно-щелочное равновесие наряду с калием (K), кальцием (Ca) и магнием (Mg).»

«В большинстве физиологических процессов натрий выступает как антагонист калия (K), поэтому, для сохранения хорошего здоровья необходимо чтобы соотношение натрия к калию в рационе питания было 1:2. Вредное для здоровья избыточное содержание натрия в организме можно нейтрализовать введением дополнительных количеств калия.»

«Избыточное потребление натрия приводит к повышенному выведению из организма калия (K), магния (Mg) и кальция (Ca).»

## СЕРА

Мак, чёрная редька, чеснок, хрень, бразильский орех, соя, бобы, фундук, горох, руккола, миндаль, семена подсолнечника, фасоль, зелень чеснока, кельр, чечевица, семена тыквы, ламинария, кукуруза, фисташки, грецкий орех, пшеница, овёс, рожь, ячмень, сельдерей, арахис, пшено, гречка, черешня, капуста, дикий рис, бурый рис, картофель, лук шнитт, чернослив, лук порей, базилик, зелёный лук, щавель, банан, авокадо, белый рис, салат, укроп, шпинат, эстрагон, манго, финики, томат, петрушка, кинза, черешки ревня, имбирь, яблоко, свёкла, облепиха, гранат, хурма, ∞.

«Сера дезинфицирует кровь, повышает сопротивляемость организма бактериям и защищает протоплазму клеток, способствует осуществлению необходимых организму окислительных реакций, усиливает секрецию желчи, предохраняет от вредного воздействия токсичных веществ, защищает организм от вредного воздействия радиации и загрязнений окружающей среды, тем самым замедляя процессы старения. Этим объясняется высокая потребность организма в данном элементе.»

## ФОСФОР

Рисовые отруби, семена тыквы, пшеничные отруби, овсяные отруби, соевые бобы, семена подсолнечника, лён, кунжут, кешью, кедр, овёс, фисташки, миндаль, кинза, чечевица, кервель, фасоль, арахис, нут, гречиха, грецкий орех, бурый рис, рожь, фундук, пшеница, сорго, пшено, укроп, пекан,

ячмень, чеснок, пророщенная пшеница, сельдерей, лавровый лист, кокос, каштан, кукуруза, жёлудь, топинамбур, маракуйя, брокколи, щавель, картофель, шиповник, манго, чёрная смородина, петрушка, брюква, базилик, маш, авокадо, горох, спаржа, шпинат, ∞.

## ХЛОР

Чёрная редька, горох, рис, гречка, ∞.

---

## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

---

### АЛЛЮМИНИЙ

Овёс, пшеница, горох, рис, картофель, авокадо, артишок, капуста, киви, топинамбур, персик, фасоль, ∞.

«В небольших количествах алюминий необходим для организма, и особенно для костной ткани, в случае же его избытка этот металл может представлять серьезную опасность для здоровья.»

## БОР

Абрикос, гречка, горох, чечевица, фасоль, ячневая крупа, свекла, овёс, кукуруза, яблоко, капуста белокочанная, морковь, лимон, киви, ∞.

## БРОМ

Пшеница, ячневая крупа, бобы, фасоль, арахис, миндаль, фундук, ∞.

### ВАНАДИЙ

Фасоль, редис, ячневая крупа, пшеница, гречка, фисташки, салат, горох, картофель, морковь, кукуруза, свекла, вишня, абрикос, ∞.

### ГАЛИЙ

Слива, арбуз, горох, манная крупа, капуста, картофель, ячмень, яблоко, пшеница, рис, ∞.

### ГЕРМАНИЙ

Чеснок, зелень чеснока, отруби, томат, бобы, женщина, окопник, ∞.

## ЖЕЛЕЗО

Ларовый лист, кинза, кервель, рисовые отруби, укроп, соя, кунжут, манго, пшеничные отруби, пророщенная пшеница, семена тыквы, фасоль, чечевица, кешью, укроп, нут, петрушка, лён, кедр, овсяные отруби, семена подсолнечника, овёс, фундук, арахис, сорго, фисташки, миндаль, ячмень, топинамбур, пшеница, базилик, просо, грецкий орех, ламинария, шпинат, рожь, пекан, кокос, щавель, гречка, спаржа, лук порей, горох, шелковица, чеснок, маракуйя, смородина чёрная, бурый рис, шиповник, каштан, ∞.

## ЗОЛОТО

Кукуруза, баклажан, свекла, чёрный виноград, косточки винограда, слива, ∞.

## ЙОД

Ламинария, семечки яблок, калина, хурма, рябина, фейхоа, черника, семена кунжута, имбирь, зелень петрушки, шпинат, спаржа, руккола, щавель, айва, капуста, свекла, томат, семена тыквы, чеснок, виноград, грецкие орехи, бобы, соя, фасоль, ∞.

«Доза в 500 мкг является максимально допустимой, ее превышение небезопасно для организма.»

«Тиреоидные гормоны образуются при присоединении к тирозину атомов йода.»

У меня дозы в 400 мкг йода вызвали головную боль, страх, запах йода изо рта!!!

«Большие дозы йода на фоне дефицита селена могут быть токсичными, а так же могут спровоцировать развитие аутоиммунного тиреоидита.»

«Соединение йода с крахмалом нейтрализует его токсические свойства.»

«Участники ликвидации последствий аварии в Чернобыле рассказали мне, как пытались вывести из щитовидной железы по чьей-то рекомендации радиоактивный йод. Для этого они каждый раз разводили в стакане воды по 4 кап. йода и выпивали. **Все с ожогом пищевода попали в больницу.**»

Йодизм – избыток йода.

«У большинства больных йодизм протекает легко, обычно исчезает в первые часы, редко через 1-2 дня и проявляется раздражением слизистых оболочек (в первую очередь дыхательных путей) и кожи, когда наблюдаются: кашель (с мокротой или без),

- насморк,
- слезотечение,
- отек и распухание слюнных желез и как следствие - слюнотечение,
- йододерма - поражение кожи. Происхождение ее связывают с аллергическим механизмом или воспалительным изменением сосудов. Как правило, встречается на лице, шее, конечностях, реже - на туловище и волосистой части головы. Наиболее частой формой являются угря, появление которых сопровождается зудом и жжением. Сливаясь между собой, они превращаются в мягкие болезненные образования сине-багрового цвета диаметром от 0,5 до 3 см. Другие варианты йододермы - крапивница, краснуха, рожистое воспаление. Редко бывает тяжелая, узловатая форма йододермы. При сочетании поражения кожи и слизистых оболочек полости носа возможны носовые кровотечения. При контакте с кристаллами йода (местное воздействие) могут возникнуть дерматит (раздражение кожи), а также ожоги с последующим образованием трудно заживающих язв.

Также могут наблюдаться и такие симптомы, как:

- поражение глаз: хронические блефариты, конъюнктивиты. Ресницы становятся редкими, а у их основания на веке появляется чешуйчатость кожи. При более тяжелых и осложненных случаях отмечается катаракта, повреждение зрительного нерва. Снижается острота зрения, нарушается восприятие света;
- металлический привкус во рту;
- характерное окрашивание полости рта и запах изо рта во время дыхания;
- периодически возникают тошнота, рвота (рвотные массы обычно имеют желтоватый или синеватый оттенок);
- головная боль и головокружение; заторможенность сознания;
- охриплость голоса, боль и жжение в горле, сильная жажда;
- понос, исхудание, мышечная слабость, судороги, онемение участков кожи;
- боли в правом подреберье, желтушность кожных покровов и слизистых оболочек (поражение печени - токсический гепатит), воспалительные заболевания желудка и почек (характерны при попадании йода в организм в виде спиртовой настойки);
- развитие воспалительных изменений во всех отделах дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, синусит (гайморит, этмо-идит), бронхит. В тяжелых случаях может произойти изъязвление слизистой оболочки носа с последующим формированием отверстия в носовой перегородке);

- ослабление защитных сил организма и, как следствие, частые простуды, ангины, пневмонии и другие инфекционные болезни.

Реже в результате идиосинкразии возникают более тяжелые осложнения, которые выражаются в спазме (судорожном сокращении) или отеке гортани и бронхов, приводящими к удушью. Иногда может развиться анафилактический шок.

Избыток йода может вызвать как угнетение функции щитовидной железы, так и усиление ее деятельности, проявления чего могут встречаться наряду с вышеперечисленными признаками (часто наблюдается при хроническом отравлении).»

«В льняном семени содержится цианид гликоцида, который превращается в циоцинат - вещество, блокирующее способность щитовидки усваивать йод.»

## КАДМИЙ

«Кадмий относится к токсичным (иммунотоксическим) ультрамикроэлементам, являясь одним из основных поллютантов окружающей среды. Его отрицательное действие на организм человека проявляется уже при очень низких концентрациях (3-300 мг в сутки). А при дозе 1-9 г возможны случаи с летальным исходом. Но в то же время кадмий относится к группе «новых» микроэлементов и ультрамикроэлементов (кадмий, ванадий, олово, фтор) и в низких концентрациях способен стимулировать рост некоторых животных.»

«Люди отравляются кадмием, употребляя воду и зерновые, овощи, растущие на землях, расположенных вблизи от нефтеперегонных заводов и металлургических предприятий. Появляются невыносимая боль в мышцах, непроизвольные переломы костей (кадмий способен вымывать кальций из организма), деформация скелета, нарушения функций легких, почек и других органов. Излишек кадмия может вызывать злокачественные опухоли.»

«Канцерогенное действие никотина, находящегося в табачном дыме, как правило, связано с присутствием кадмия.»

«Кадмий - один из самых токсичных тяжелых металлов отнесен ко 2-му классу опасности - "высокоопасные вещества".»

«Кроме того, усвоение кадмия можно уменьшить, назначая одновременно селен, который служит противоядием не только для ртути, но и для других металлов. Однако употребление продуктов, богатых селеном, как правило, снижает содержание серы, и кадмий снова становится опасным.»

«Между кадмием и железом существует антагонизм, поэтому геохимические исследования должны прогнозировать питательную ценность продукта с учетом наличия антагонистических элементов.»

«Вот почему в проржавевших водопроводных трубах вместо железа находится избыток кадмия — опасного врага нашего организма.»

«Кадмий накапливается в трубчатых костях, поджелудочной железе, селезенке, но, прежде всего, в печени и особенно в почках, причем период его полувыведения из организма составляет от 10 до 30 лет.»

«Вегетарианская пища – не обязательно здоровая. По словам ученого, сегодня жители страны потребляют в среднем 1,8 микрограмма кадмия в неделю на килограмм веса тела - это на добрую треть меньше новой нормы, не говоря уже про старую. Правда, у вегетарианцев, основу питания которых составляют овощи и зерновые, этот показатель гораздо выше - в среднем по Европе он составляет 5,4 микрограмма, что более чем вдвое превышает рекомендованную цифру. Правда, само Европейское управление по безопасности продуктов питания признает, что даже при таких дозах кадмия риск для здоровья все же крайне мал.»

Количество кадмия в продуктах питания:

«Ископаемый уголь, древесный уголь, ПЭТ тара, древесные гранулы пеллеты (до 0,5 мг/кг), рыба (0,2 мг/кг), какао-порошок (0,5 мг/кг), почки животных (1 мг/кг), рис (0,06 мг/кг), шампиньоны (6-170 мг/кг), сигарета (0,002 мг/кг), пшеничный хлеб (0,03 мг/кг), маргарин (0,042 мг/кг), яйца куриные (0,024 мг/кг), говядина/свинина (0,016 мг/кг), креветки (1,2 мг/кг).»

Как видите, особо богаты на кадмий – грибы, почки животных, креветки.

«У подсолнечника очень длинные корни. Они способны всасывать из почвы все: и полезное, и вредное. Самая частая «добавка» к семечкам, которую растение почерпнуло у матушки природы, – кадмий, отрицательно воздействующий на наше здоровье. При этом в нашей стране не осуществляется практически никакого контроля над фирмами, производящими семечки. То есть, вам никто не может гарантировать, что, пощелкав вечером семечки, сидя перед экраном телевизора, вы не отравите свой организм приличной дозой кадмия.»

«Западные специалисты провели исследование подсолнечных семечек и пришли к выводу, что при регулярном употреблении они могут причинить заметный вред нашему здоровью. Врачи предостерегают: человек, который постоянно грызет семечки, скорее, чем любой другой, может заработать себе заболевания нервной системы и почек. Причина кроется как раз в вышеупомянутом кадмии.»

«Цинк и медь способны вытеснять кадмий из организма.»

## КРЕМНИЙ

Овёс, бурый рис, просо, ячневая крупа, пшено, кунжут, соя, гречка, макадамия, бразильский орех, ананас, арахис, свекла, греческий орех, фундук, кешью, миндаль, мак, кедр, фисташки, картофель, семена тыквы, семена подсолнечника, виноград, персик, груша, абрикос, слива, ∞.

«Белая глина – естественный поставщик кремния в организм. Прием белой глины внутрь на фоне очистительной терапии позволяет быстро насытить организм кремнием.»

«Для применения внутрь используется чистая жирная глина без примесей песка и посторонних включений. Лучше использовать глину, взятую одним цельным куском. Брикет разбить на маленькие кусочки, которые с помощью ступки или бутылки растолочь в порошок как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый готовый порошок выставить на солнце. В таком виде глина готова к употреблению.»

«По распространенности в земной коре Кремний – второй (после кислорода) элемент, его среднее содержание в литосфере 29,5% (по массе). В земной коре Кремний играет такую же первостепенную роль, как углерод в животном и растительном мире.»

«Кремний – основной, структурный элемент связи мозг – тело в организме человека.»

Внимание!!! Глина может содержать опасные вещества, такие как свинец!!! Может содержать бактерии, грибки!!!! Может вызывать дисбактериоз. В голубой глине явно присутствует кадмий, а в белой явно присутствует аллюминий!!!

Очень хороший источник кремния это отруби, то есть оболочка зерна. Можно использовать неочищенные зерновые источником кремния!!!

## КОБАЛЬТ

Зелёный чай, соя, какао, крупа манная, чина, фасоль, мак, горох, фундук, чечевица, груша, чеснок, греческие орехи, лук зелёный, картофель, овёс, лук репчатый, клубника, салат, гречиха, пшеница, редька, капуста, ячневая крупа, арбуз, морковь, абрикосы, дыня, пшено, свекла, клубника, ∞.

«В первой половине 20-го века из печени животных был выделен витамин В12, содержащий 4% кобальта. В дальнейшем ученые пришли к выводу, что витамин В12 является физиологически активной формой кобальта и недостаточность кобальта - это не что иное, как недостаточность витамина В12.»

## ЛИТИЙ

Перец сладкий, картофель, кунжут, чечевица, баклажан, соевые бобы, свекла, салат, томат, хурма, пастернак, ячмень, редис, чёрная редька, миндаль, апельсин, зелень петрушки, сельдерей, бурый рис, ламинария, лимон, ∞.

«Основным антагонистами лития являются натрий, в меньшей степени – калий и магний. Синергетические эффекты могут наблюдаться с кальцием.»

«Исследователи из Университета им. Фридриха Шиллера в Иене (Германия) заявляют, что открыли целебные свойства лития. То есть неизвестно, что именно лечит литий и лечит ли вообще что-нибудь, известно только то, что он продлевает жизнь.

Ученые отталкивались от недавнего исследования, проведенного в США, в ходе которого круглых червей *Caenorhabditis elegans* напитывали концентрированным раствором лития, что продлило им жизнь на 36%.»

«В результате ученые увидели четкую тенденцию – с повышением концентрации лития в воде из-под крана смертность уменьшалась. Для каждой из обеих гендерных групп смертность "по возрасту" для самой насыщенной литием воды падала на 10% по сравнению с самой ненасыщенной. Любопытно, что одновременно с этим снижалось также и количество самоубийств. Это подтвердило полученные ранее результаты, свидетельствующие о том, что литий улучшает также и душевное состояние.»

«В конце 40-ых годов хлористый литий стали использовать в качестве заменителя хлористого натрия, но из-за значительной токсичности лития эту затею пришлось оставить.»

«Проверить литий было решено на 41 добровольце в возрасте больше 60 лет с умеренным когнитивным расстройством, обычно приводящим к болезни Альцгеймера. Оказалось, степень деградации была ниже у людей, которые ежедневно принимали 150 миллиграммов лития, по сравнению с теми, кто принимал плацебо. Также уровни биомаркера, связанного с данным недугом, под названием "концентрация фосфо-тау" медленнее росли среди принимавших литий.

Эксперты полагают, что данный элемент препятствует работе механизмов, приводящих к образованию амилоидных бляшек и нейрофибрillaryных связок, повинных в прогрессировании болезни Альцгеймера. Профессор Алан Янг, психиатр из Королевского колледжа в Лондоне, уверен: данное открытие сыграет большую роль в медицине, однако пока требуются дальнейшее тестирование.»

«Команда по изучению воздействия лития при маниакальной депрессии, с удивлением обнаружили, что этот замечательный минерал может защитить клетки мозга от преждевременной смерти. В своем отчете 7 октября 2000, они сообщили, что литий может даже привести к тому, что клетки мозга восстанавливаются после потери от болезней. Магнитно-резонансная томография (МРТ) головного мозга была выполнена до и после четырех недель лечения литием. Исследователи с удивлением обнаружили, что у пациентов серое вещество мозга увеличилась в среднем на 3 процента, что составляет примерно 24 см<sup>3</sup>.»

«Отсутствие кровотока может привести к ишемическому инсульту и смерти. Исследования на экспериментальных животных с заведомо индуцированным ишемическим инсультом показали, что области клеточной смерти в присутствии лития уменьшаются. Исследователи заблокировали артерии мозга у крыс, некоторые из которых были предварительно обработаны с литием в течение 16 дней, а другие нет. Они сообщили, что площадь гибели клеток была снижена в среднем на 56% у

предварительно обработанных литием крыс, и что неврологические нарушения у этих крыс были значительно меньше.»

«Облучение клеток гиппокампа мышей (с литием) за неделю до 3 Гр излучения привело к 60-процентному увеличению выживаемости клеток, а в дозе 6 Гр привело к 70-процентное увеличению выживания. Исследователи также наблюдали животных в лабиринте, чтобы определить долгосрочное воздействие на память и обучение, и обнаружили, что животные предварительно обработанных с литием выступали лучше, чем те, кто не получил литий до излучения.»

«Литий цитрат и литий карбонат в процессе роста и развития к концу периода выращивания цыплят-бройлеров повышают функциональную активность костного мозга - главного органа иммунной системы на 30 и 41 сут эритропоэз увеличивается на 17,04 % и 37,40 % соответственно, а содержание гемоглобина в эритроцитах крови на 28,74 % и 21,11 % и гематокритное число - на 34,33 % и 39,13 % по сравнению с контролем.

Цитрат лития проявляет иммуномодулирующую активность в организме цыплят-бройлеров. Результаты электрофореза в ПААГе свидетельствуют о воздействии цитрата на иммунобиологический фактор адаптации в организме цыплят-бройлеров - в сыворотке крови опытных опытных цыплят достоверно увеличивается содержание иммуносу-прессорных белков на 51,66 %,  $\Delta M$  - на 69,13 %, Ba 2-макроглобулинов - на 35,47 %, IgG - на 39,51 % по сравнению с контролем. Цитрат лития повышает уровень естественной резистентности организма цыплят в процессе роста и развития, достоверно повышая бактерицидную и ли-зоцидную активности сыворотки крови На 30-е и 41-е сут у цыплят, которым выпаивалась цитрат лития, наблюдается повышение бактерицидной активности сыворотки крови на 126,66 % и на 36,32 % соответственно по сравнению с контролем На 30-е сут активность лизоци-ма увеличивается под воздействием цитрата лития, на 72,68 % по сравнению с контролем, а к 41 сут активность этого фермента усиливается как под воздействием лития цитрата в 3,7 раза, так и под воздействием лития карбоната на 30 % соответственно по сравнению с контролем

5 Литий цитрат повышает активность антиоксидантной системы защиты организма от реакционноактивных форм кислорода На 30 сутки в опытной группе, которой выпаивали литий цитрат, по сравнению с контролем, достоверно были ниже активности супероксиддисмутазы (СОД) на 45,8% и пероксидазы на 14,2%, в то же время, увеличились активность каталазы на 52,2% и содержание восстановленного глута-тиона в опытной группе на 91% по сравнению с контролем.»

«Д.Г. Тагдиси (1965) наблюдал в эксперименте заметное торможение роста опухоли у животных после внутривенных введений солей лития. На основании этого он говорит, что соли лития обладают выраженным противоопухолевым действием. Установлен факт, что литий улучшает функционирование иммунной системы, и, в частности, заметно усиливает киллерную функцию Т-лимфоцитов.»

«В 1841 г. Х. Липовитц обнаружил способность солей лития растворять мочевые камни в пробирке»

«Эффект обусловлен ионами  $Li^+$ , которые, являясь антагонистами  $Na^+$ , вытесняют их из клеток и тем самым снижают биоэлектрическую активность нейронов мозга.»

## МАРГАНЕЦ

Пшеничные отруби, рисовые отруби, кедр, лавровый лист, кинза, фундук, овёс, семена тыквы, пекан, пшеница, бурый рис, греческий орех, рожь, соя, лён, кунжут, миндаль, нут, кервель, семена подсолнечника, ячмень, арахис, укроп, чеснок, кешью, просо, ананас, кокос, чечевица, гречиха, фисташки, базилик, мята, фасоль, шиповник, каштан, шпинат, виноград, салат, малина, ежевика, лук порей, земляника (клубника), хурма,  $\infty$ .

## МЕДЬ

Кунжут, кешью, семена подсолнечника, мак, фундук, соя, греческий орех, тыквенные семена, кедр, фисташки, пекан, арахис, гречиха, пшеничные отруби, миндаль, фасоль, нут, семена укропа, пшено,

овёс, жёлудь, чечевица, ячмень, каштан, кервель, кокос, пшеница, лавровый лист, базилик, рожь, финик, чеснок, бурый рис, мята, гуава, дуриан, спаржа, авокадо, лонган, ежевика, маш, гранат, картофель, петрушка, укроп, айва, киви, кольраби, виноград, тыква, лук порей, шиповник, хурма, манго, смородина, вишня, редька, ∞.

### МОЛИБДЕН

Горох, чечевица, фасоль, овёс, гречка, пшеница, кукуруза, рис, фисташки, морковь, пшено, малина, ячневая крупа, ∞.

### НИКЕЛЬ

Горох, фасоль, чечевица, кукуруза, рис, овёс, фисташки, пшеница, абрикос, ячневая крупа, яблоко, груша, виноград, капуста, ∞.

### РУБИДИЙ

Чёрный чай, кофе, картофель, лук, свекла, салат, помидор, виноград, вишня, яблоко, груша, ∞.

### СЕРЕБРО

Огурец, кедр, укроп, арбуз, калина, семена тыквы, семена подсолнечника, клюква, семена конопли, ∞.

### СЕЛЕН

Барзильский орех, пшеничные отруби, пшеница, семена подсолнечника, овсяные отруби, ячмень, кунжут, кервель, листья кориандра, семена кориандра, лён, рисовые отруби, овёс, бурый рис, кешью, соевые бобы, чеснок, рожь, укроп, кокос, семена тыквы, чечевица, гречиха, нут, арахис, фисташки, греческий орех, пекан, фасоль, лавровый лист, пшено, миндаль, броколли, фундук, спаржа, лук порей, шпинат, банан, салат, щавель, ламинария, кедр, горох, брюква, капуста коръраби, редка, репа, свекла, сельдерей, топинамбур, маш, кукуруза, крыжовник, смородина, шелковица, айва, папайя, хурма, картофель, капуста цветная, редик, лук зелёный, апельсин, гранат, ∞.

### ФТОР

Зелёный чай, белый чай, греческий орех, овёс, рис, гречка, картофель, яблоки, морепродукты, ∞.

### ХРОМ

Свекла, ячмень, ∞.

### ЦИНК

Пророщенная пшеница, кервель, пшеничные отруби, рисовые отруби, овсяные отруби, маковое семя, кунжут, семена тыквы, кедровый орех, кешью, тмин, петрушка, укропа семена, подсолнечные семена, соевые бобы, чечевица, кориандр, пекан, лён, овёс, зелёный чай, лавровый лист, нут, арахис, греческий орех, миндаль, фасоль, ячмень, пшеница, рожь, фундук, гречиха, фисташки, бурый рис, просо, ламинария, чеснок, кокос, мятта, петрушка, укроп, базилик, авокадо, спаржа, ежевика, каштан, жёлудь, кукуруза, финик, малина, маш, броколли, гранат, свекла, брюква, сельдерей, кабачок, тыква, картофель, редис, салат, горох, смородина, цветная капуста, репа, морковь, лук зелёный, абрикос, щавель, огурец, дыня, капуста белокочанная, нектарины, лук репчатый, инжир, банан, киви, земляника (клубника), сельдерей, редька, лук порей, ∞.

«Считается безвредным для человека, но многие соединения цинка (оксид, сульфат) не без оснований относят к токсичным. В то же время оксид цинка - испытанное терапевтическое средство, применяемое в виде присыпок и мазей. Сравнительно недавние исследования показали, что цинк действует как антиоксидант, необходимый для синтеза протеина и залечивания ран. Он связан с действием более чем 30 энзимов.»

Цинка глюконат в дозе 25 мг. вызывал у меня головную боль!!!

## ВИТАМИНЫ

---

«Ученые обнаружили, что смертность от рака и сердечно-сосудистых заболеваний у людей, принимавших синтетические витамины и пищевые добавки, соответственно на 28 процентов и 17 процентов выше, чем у тех участников исследования, которым витамины и добавки не давали. В октябре 2011 года сотрудники Кливлендской клиники опубликовали результаты исследования 36 тысяч мужчин: те, кому давали витамин Е и селен, оказались на 17 процентов больше подвержены риску рака простаты, чем те, кто их не принимал.»

«Работы по исследованию действия витаминов на кожу проводились в течении 8 лет французскими учеными, исследовалась группа женщин из 13 тыс. человек, половина из которых принимала ежедневно антиоксиданты - таблетку с витаминами и микроэлементами, вторая же половина в течении долгих 8 лет принимала плацебо. В экспериментальной группе, которая употребляла "полезные" витамины, рак кожи встретился на 68% чаще! Самый же злокачественный рак кожи - меланома - на целых 400% чаще.»

Тем самым я не советую принимать витамины отдельно от самой еды, не советую принимать витамины полученные промышленным путем. Принимайте только чистые витамины из самой еды и энергии солнца. Многие витамины при передозировке опасны.

Содержание указывается в порядке уменьшения концентрации витамина.

---

## ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

---

### А (A<sub>1</sub>: РЕТИНОЛ, A<sub>2</sub>: ДЕГИДРОРЕТИНОЛ)

Морковь, батат, шпинат, петрушка, зелень укропа, тыква, лавровый лист, кервель, листья кориандра, базилик, шиповник, манго, лук зелёный, щавель, салат, дыня, абрикос, лук порей, хурма, мушмула, вишня, маракуйя, грейпфрут, горох, манго, папайя, помидор, спаржа, мандарины, гуава, брокколи, арбуз, сельдерей, фисташки, сладкий перец, ∞.

«Для гипервитаминоза характерны следующие симптомы: воспаление роговицы глаза, потеря аппетита, тошнота, увеличение печени, боли в суставах. Хроническое отравление витамином А наблюдается при регулярном употреблении высоких доз витамина, больших количеств рыбьего жира.»

«Витамин А, накапливается в печени, потому может быть ядовит в высоких дозах. Избыток витамина А может вызвать рвоту, расстройство желудка, головную боль, шелушение кожи, повышение внутричерепного давления, нарушение менструального цикла, изменение скелета и кровотечение слизистой. Признаки острого отравления витамином А появляются при одноразовом превышении дневной дозы в 130 раз, а признаки хронического отравления витамином А - при превышении дневной нормы в 10-15 раз на протяжении длительного времени.»

«Острое отравление наблюдается обычно после употребления в пищу продуктов, богатых витамином А (печень белого медведя, палтуса, акулы и др.).»

«Очень высокие дозы витамина А приводят к врожденным порокам у лабораторных животных. Имеются сообщения о врожденных пороках у детей, вызванные предположительно избытком витамина А во время беременности.»

### D (D<sub>2</sub>: ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ, D<sub>3</sub>: ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ)

Семена подсолнечника, рисовые отруби, картофель, морковь, бурый рис, мелисса, зародыши пшеницы, ∞.

«Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений из стеринов.»

«Витамин  $D_2$  или Кальциферол (Calciferol) — плохоусваемая форма. Витамин  $D_3$  или Холекальциферол (Cholecalciferol) — натуральная форма, синтезируемая при контакте кожи с солнечными лучами. Витамин  $D_3$  обладает более сильным действием, чем Витамин  $D_2$ . Также он превращается в активную форму в 500 раз быстрее Витамина  $D_2$ .»

«Витамин  $D_2$  — эргокальциферол; выделен из дрожжей, его провитамином является эргостерин; витамин  $D_3$  — холекальциферол; выделен из тканей животных, его провитамин — 7-дегидрохолестерин;»

«Витамин  $D$  влияет на выработку кальция в организме. Перемещение кальция из областей, где он не нужен, в области, крайне в нём нуждающиеся, происходит под прямым воздействием витамина  $K_2$ . Если поступление  $K_2$  в организм ограничено, это может привести к накоплению кальция в артериях, а также к гиперкальциемии.»

«Для нормального метаболизма витамина  $D$  в печени необходим витамин  $E$ .»

«При применении неадекватных доз Витамина  $D_3$  (при приеме в течение нескольких недель или месяцев для взрослых в дозах 20-60 тыс.МЕ/сут, детей - 2-4 тыс.МЕ/сут) и продолжительном лечении может развиться острое или хроническое отравление (D-гипервитаминозы). Проявляется заболевание патологической деминерализацией костей, отложением кальция в почках, сосудах, сердце, легких, кишечнике и значительным нарушением функций этих органов, нарушением роста у детей.»

## **Е (ТОКОФЕРОЛ)**

### *Альфа*

Масло зародышей пшеницы, зародыши пшеницы, подсолнечное масло, миндальное масло, рисовые отруби, семена подсолнечника, хлопковое масло, масло рисовых отрубей, масло виноградных косточек, пророщенная пшеница, арахисовое масло, миндаль, оливковое масло, кукурузное масло, фундук, кедр, арахис, шиповник, рисовые отруби, фисташки, семена тыквы, шпинат, авокадо, перец сладкий, пшеничные отруби, киви, пекан, бурый рис, клюква, ежевика, спаржа, тыква, листья кoriандра, пшеница, чёрная смородина, лук порей, кешью, манго, абрикос, ламинария, малина, шелковица, соя, рожь, нут, нектарин, петрушка,  $\infty$ .

### *Бета*

Подсолнечные семена, пекан, фундук, миндаль, грецкий орех, малина, шиповник, ежевика, авокадо, семена тыквы, кешью, джекфрут, папайя, огурец, морковь, броколли, батат, черешня, нектарины, манго, томат, земляника,  $\infty$ .

### *Дельта*

Грецкий орех, малина, ежевика, фисташки, пекан, семена тыквы, кешью, лён, шиповник, миндаль, подсолнечные семена, авокадо, земляника, банан, нектарин, папайя,  $\infty$ .

### *Гамма*

Семена тыквы, пекан, фисташки, грецкий орех, лён, кедр, кешью, чечевица, малина, ежевика, шиповник, миндаль, петрушка, кокос, семена подсолнечника, авокадо, капуста цветная, шпинат, броколли, базилик, кукуруза, томат, дыня, спаржа, слива, земляника, виноград, клюква, черешня, фейхоа, киви, груша, огурец, персик, банан, нектарин, манго,  $\infty$ .

«Ученые сравнивали, как влияют на клетки в организме животных две формы витамина Е. Его называют «витамином красоты» за антиоксидантные свойства, которые замедляют процесс старения человеческого организма. Первая — гамма-токоферол, присутствует в таких растениях, как пшеница и соя; вторая — альфа-токоферол, входит в состав оливкового масла, миндаля, семян подсолнечника и зеленую горчицу. В поливитаминах он тоже присутствует в альфа-форме. В лабораторных экспериментах первый вид витамина Е в конечном итоге разрушил животные клетки — в отличие от второго, не вызвавшего подобного воздействия.»

«В середине февраля 2006 года завершилось масштабное исследование Национального института рака США, затронувшее 30 000 американцев мужского пола, которые не менее 4 лет принимали пищевые добавки с бета-каротином, витаминами Е и С. Вывод получен однозначный: потребление антиоксидантов не оказывало существенного влияния на частоту онкологических заболеваний у большинства некурящих участников. Однако курильщики, усиленно употреблявшие витамин Е, заболевали раком предстательной железы несколько реже, чем контрольная группа.»

«В конце XX века, когда витамин Е позиционировался в средствах массовой информации как мощнейший антиоксидант, снижающий риск возникновения разнообразных болезней, многие жители западных стран стали принимать препараты с высоким содержанием токоферолов. Последующие исследования показали, что регулярный приём таких добавок ассоциируется с повышенной смертностью.»

«В 2012 году японские исследователи заявили, что избыток витамина ведёт к остеопорозу.»

### К (ФИЛЛОХИНОМ)

Петрушка, мангольд, шпинат, горчицы листья, базилик, листья репы, эндивий, салат, лук репчатый, капуста, кресс-салат, репа, зелень горчицы, кедр, кешью, огурец, капуста цветная, морковь, томат, груша, яблоко, чеснок, банан, ∞.

«Играет важную роль в процессе свертывания крови, поскольку стимулирует выработку в печени вещества, играющего ведущую роль в свертывании крови – протромбина.. Применяется для остановки кровотечений, в частности, при обильных месячных.»

«Также витамин К участвует в синтезе костной ткани. Усиливает перистальтику (мышечные сокращения) желудка и кишечника, участвует в регуляции тканевого дыхания и клеточного метаболизма (обмена веществ). Принимает участие в регуляции уровня кальция в костной ткани. »

---

## ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

---

### С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Листья корианда, чёрная смородина, шиповник, гуава, морошка, петрушка, киви, брокколи, укроп, лонган, кольраби, папайя, горох, земляника (клубника), апельсины, лимон, кервель, цветная капуста, лавровый лист, щавель, красная и белая смородина, каштан, капуста белокочанная, дыня, манго, щелковица, фейхоа, маракуйя, чеснок, редька, шпинат, крыжовник, малина, мандарины, семена кориандра, брюква, бруслика, облепиха, барбадосская вишня, ежевика, салат, картофель, лук зелёный, клюква, мята, лук порей, маш, абрикос, гранат, ∞.

### В1 (ТИАМИН)

Рисовые отруби, зародыши пшеницы, овсяные отруби, лён, семена подсолнечника, кунжут, фисташки, мак, овёс, ячневая крупа, фундук, арахис, пшеничные отруби, рожь, пшеница, топинамбур, чеснок, спаржа, горох, соя, фасоль, чечевица, брюссельская капуста, картофель, шпинат, морковь, ∞.

### В2 (РИБОФЛАВИН)

Кедр, листья кориандра, миндаль, соя, кервель, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, гречиха, лавровый лист, семена подсолнечника, укроп, семена кориандра, просо, ячмень, рожь, кунжут, рисовые отруби, фасоль, нут, чечевица, дуриан, шпинат, мята, каштан, шиповник, лён, фисташки, семена тыквы, ламинария, грецкий орех, авокадо, сорго, спаржа, лонган, овёс, арахис, пекан, маракуйя, маш, жёлудь, брокколи, пшеница, фундук, тыква, чеснок, щелковица, щавель, петрушка, кабачок, бурый рис, горох, бруслика, базелик, ∞.

«Витамин В2 (Рибофлавин) принимает активное участие в образовании некоторых гормонов и эритроцитов, синтезе АТФ (аденозинтрифосфорная кислота - "топливо жизни"), защищает сетчатку от

избыточного воздействия УФ-лучей, обеспечивает адаптацию к темноте, повышает остроту зрения и восприятие цвета и света. Рибофлавин нужен для роста и обновления тканей, положительно влияет на состояние нервной системы, печени, кожи, слизистых оболочек. Он необходим для нормального развития плода при беременности и для роста детей. Сохраняет кожу, ногти и волосы здоровыми.»

### **B<sub>3</sub> (РР, НИАЦИН, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА)**

Рисовые отруби, пшеничные отруби, арахис, листья кориандра, подсолнечника семена, гречиха, зародыши пшеницы, пшеница, куркула, бурый рис, семена тыквы, пшено, ячмень, кунжут, кедр, рожь, миндаль, лён, сорго, семена укропа, чечевица, фасоль, лавровый лист, авокадо, жёлтый, фундук, соевые бобы, финики, зелень укропа, нут, маракуйя, рамбутан, петрушка, шиповник, фисташки, топинамбур, каштан, пекан, греческий орех, некатрины, гуава, дуриан, картофель, кешью, морковь, спаржа, овёс, мята, щавель, ∞.

Образуется из триптофана.

«Из 60 мг триптофана образуется 1мг никотиновой кислоты.»

«Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав ряда ферментных систем организма, контролирующих тканевое дыхание.»

«Расширяет мелкие кровеносные сосуды (в том числе головного мозга), улучшает микроциркуляцию, оказывает слабое антикоагулянтное действие, повышая фибринолитическую активность крови. Обладает дезинтоксикационными свойствами.»

«Ученые из США установили, что самым мощным и эффективным витамином, который помогает организму противостоять всевозможным инфекциям, является витамин В<sub>3</sub>. Результаты исследований показали, что этот витамин справляется с бактериями, с которыми не справляется большинство современных лекарств. Ниацин (чистый витамин В<sub>3</sub>), как показали эксперименты, усиливает в тысячу раз иммунитет человека, защитные функции организма при этом активизированы настолько, что он приобретает надежную защиту от таких опасных бактерий, как, например, золотистый стафилококк. Ученые уверены, что очень большие дозы витамина могут остановить даже развитие ВИЧ инфекции.»

«В частности, в ходе тестов, которые проводились на лабораторных животных и на человеческой крови с использованием мегадоз витамина В<sub>3</sub>, ученые установили, что никотинамид увеличивает количество и эффективность нейтрофилов – белых кровяных клеток специализированного типа, которые могут убивать и "съедать" вредоносные бактерии. Так, клинические дозы витамина В<sub>3</sub> в экспериментах с человеческой кровью уничтожили стафилококковую инфекцию всего за несколько часов.»

«Тем не менее, пока нет никаких доказательств того, что пищевые добавки витамина В<sub>3</sub> могут предотвратить или лечить бактериальные инфекции.»

«Nicotinamide monotherapy resulted in clinical improvement for up to 64% of M. tuberculosis-infected patients described in published reports.»

«However, interest in nicotinamide as a treatment for M. tuberculosis faded rapidly when one of the foremost research groups of the day reported antagonism between nicotinamide and isoniazid when they were used together as a 2-drug therapeutic regimen.»

«Observational studies of niacin (i.e., pooled nicotinic acid and nicotinamide) intake among HIV-infected persons in the United States have suggested that even modest increases in niacin intake are associated with beneficial outcomes.»

«These data imply that increasing the niacin intake from the US recommended daily allowance of 20 mg/day (~0.3 mg/kg/day) to >64 mg/day (~1 mg/kg/day), independent of other interventions, may prolong the life of HIV-infected patients.»

«Streightoff, Frank (The Lilly Research Laboratories, Indianapolis, Ind.). Inhibition of bacteria by 5-fluoronicotinic acid and other analogues of nicotinic acid. *J. Bacteriol.* 85:42-48. 1963.-Several compounds related to 5-fluoronicotinic acid (5-FNA) have been demonstrated to inhibit *Streptococcus* sp. (Viridans group), *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, and *Lactobacillus plantarum* in vitro. The most active compounds were 5-FNA and 5-fluoronicotinamide (5-FNAM). The growth of *Streptococcus* sp. was inhibited more than 50% by 0.05 mug/ml of 5-FNA or 0.5 mug/ml of 5-FNAM. The inhibition of *Streptococcus* sp. from 1 part of 5-FNA or 5-FNAM was reversed by 4 and 2 parts of nicotinic acid, respectively. The inhibition of *E. coli* from 100 parts of 5-FNA or 5-FNAM was reversed by 1 part of nicotinic acid. Inhibitions by most other active compounds could be reversed by nicotinic acid. In experiments with mice, eight compounds related to 5-FNA had activity against *Streptococcus pyogenes*; 5-FNA, 5-FNAM, and 5-fluoro-N-dimethylaminomethylnicotinamide protected all mice at 83 mg/kg x two treatments subcutaneously. The action of 200 mg/kg x two treatments of 5-FNA was reversed by 20 mg/kg x two treatments of nicotinic acid. The activity of 5-FNA was not increased by modifications at the number 3 or 5 positions on the pyridine ring or by any other structural changes.»

«The below report offers compiled information from Food & Drug Administration and FactMed user submissions. Between January 2004 and October 2012, 16 individuals taking NIACIN reported STREPTOCOCCUS TEST POSITIVE to the FDA.»

«Высокие дозировки ниацина, используемые с целью обойти тест на наркотики, часто сопровождались последующей госпитализацией на фоне недостаточности множества органов. Обычно в случае передозировки у субъектов всё приходило в норму после срочной госпитализации; выделяется лишь единственный случай гепатотоксичности, связанный с употреблением умеренной (2 г) дозировки устойчивой формы ниацина, хотя неизвестно, употреблял ли субъект другие препараты. Это может быть связано с употреблением именно устойчивой формы ниацина; другой случай касается субъекта, употребившего 6 г кристаллического ниацина, после чего у него наблюдалась печёночная недостаточность; употребление устойчивой формы ниацина в дозировке 500 мг в течение восьми недель также может оказывать некоторое негативное воздействие. Существует несколько примеров, где устойчивая форма ниацина в сравнении с другими его формами приводила к токсичности в печени при употреблении нормальных дозировок для лечения дислипидемии.»

«However, a brief foray into the use of very-slow-release niacin preparations in the 1980s taught us an important lesson: niacin is very safe, if the liver is exposed to it for only a few hours at a time. Niacin is, after all, just vitamin B<sub>3</sub>. However, 24-hour, day-after-day exposure to niacin over an extended period can be toxic to the liver. Thus, the very-slow-release niacin preparations that yielded sustained, high blood levels of niacin caused liver toxicity in 10-20% of people who used these preparations in the 1980s. Unfortunately, this learning experience left some physicians fearful of recommending niacin to their patients. For this reason, very-slow-release niacin should be avoided.»

«Швейцарские ученые провели свои эксперименты на *Caenorhabditis elegans*. Это червь, всего в миллиметр длиной, живет один месяц, что делает его идеальным модельным организмом для изучения процесса старения. Добавление никотинамида в рацион червя увеличило продолжительность его жизни на 10%.»

«Позиция никотиновой кислоты, использующейся для лечения атеросклероза наряду со статинами и фибраратами, может значительно пошатнуться из-за данных, полученных в ходе крупнейшего исследования, выявившего отсутствие пользы на фоне частых побочных эффектов препарата. Этот неутешительное заключение было получено совсем недавно в одном из крупнейших в истории изучения ниацина исследовании с участием около 26 000 пациентов с дислипидемией. В данное исследование продолжительностью около 4 лет были включены пациенты со стенозом артерий, проживающие в Китае, Великобритании и Скандинавии. Они получали либо 2 грамма ниацина в современной форме замедленного высвобождения, либо плацебо. Все пациенты также принимали симвастатин (Зокор). К концу исследования, 25% пациентов, принимавших ниацин, выбили из исследования в связи с побочными эффектами. Как выяснилось, никотиновая кислота не давала

никаких дополнительных преимуществ в плане снижения сердечно-сосудистой смертности, нефатального инфаркта миокарда и инсульта, а также снижения потребности в ангиопластике. Исследование также показало, что у пациентов, принимающих ниацин, помимо известных сосудистых реакций отмечался сравнительно больший риск кровотечений и инфекционных осложнений по сравнению с теми, кто принимал плацебо. В январе 2013 года производитель ниацина замедленного высвобождения - компания Мерк - приостановила продажу препарата на рынках всего мира.»

«СМДБ отметил небольшое и необъяснимое увеличение частоты ишемических инсультов в группе ниацина длительного выделения. Это внесло вклад в решение действующего директора НИСЛК остановить испытание до его запланированного завершения.»

«В течение 32 месяцев периода наблюдения в группе участников, принимавших высокую дозу ниацина, во время испытания было сообщено о 28 инсултах (1.6%), в группе контроля – о 12 (0.7%).»

«RIDAY, April 8, 2016 (HealthDay News) -- Extended-release (ER) niacin is associated with progressive and reversible thrombocytopenia, according to a letter to the editor published online March 25 in the American Journal of Hematology. Casey O' Connell, M.D., from the Keck School of Medicine of the University of Southern California in Los Angeles, and colleagues describe four male patients (average age, 68.8 years) who were on niacin-ER for 20 months to nine years. All four patients developed progressive thrombocytopenia.»

**Внимание!!! Сразу же после применения никотиновой кислоты у меня возник отит на улице.**

### B5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА)

Рисовые отруби, семена подсолнечника, пшеничные отруби, чечевица, арахис, нут, овсяные отруби, бурый рис, авокадо, рожь, овёс, гречиха, лён, пшеница, фундук, кешью, пекан, просо, финик, шиповник, соя, фасоль, горох, семена тыквы, кукуруза, жёлудь, капуста, хурма, чеснок, гречкий орех, фисташки, каштан, миндаль, гуава, зелень петрушки, зелень уропа, топинамбур, маш, гранат, сельдерей, банан, малина, кедр, картофель, кокос, инжир, тыква, клюква, крыжовник, ячмень, баклажан, ежевика, спаржа, морковь, грейпфрут, огурец, мята, апельсин, абрикос, ∞.

Витамин В5 участвует в производстве нейромедиатора ацетилхолина.

### B6 (ПИРИДОКСИН)

Рисовые отруби, лавровый лист, фисташки, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, семена подсолнечника, чеснок, кервель, кунжут, кинза, фундук, чечевица, гречкий орех, нут, жёлудь, бурый рис, лён, кешью, фасоль, просо, соя, каштан, банан, арахис, картофель, джекфрут, ямень, дуриан, пшеница, рожь, авокадо, семена укропа, финик, лук порей, болгарский перец, гречиха, пекан, картофель, шпинат, зелень укропа, капуста, брокколи, сельдерей, кабачок, горох, мята, базилик, кольраби, семена тыквы, миндаль, морковь, ∞.

«Витамин В6 нужен для нормального синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма и для поддержания иммунитета. Так же Пиридоксин участвует в построении ферментов, обеспечивающих нормальную работу более 60 различных ферментативных систем, улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот.»

Витамин В6 участвует в синтезе нейромедиаторов.

### B7 (Н, БИОТИН)

Соя, рисовые отруби, арахис, горох, капуста, рис, пшеница, яблоки, шпинат, ячмень, кукуруза, земляника, томат, дыня, лук, салат, свекла, апельсины, картофель, персики, ∞.

### B9 (ФОЛАТ, ФИОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)

Нут, чечевица, фасоль, соя, кервель, листья кoriандра, арахис, семена подсолнечника, шпинат, ламинария, лавровый лист, петрушка, зелень укропа, фундук, свекла, мятая, гречкий орех, кунжут, авокадо, лён, жёлудь, пшеничные отруби, рисовые отруби, просо, базилик, лук порей, брокколи, каштан, маш, семена тыквы, капуста цветная, овёс, спаржка, фисташки, миндаль, гаува, салат, манго,

капуста белокочанная, горох, кукуруза, пшеница, рожь, гранат, папайя, сельдерей, дуриан, кедр, зелёный лук, гречиха, апельсин, маниока, кокос, ежевика, кешью, киви, редис, ∞.

«Недостаток фолиевой кислоты может вызвать мегалобластную анемию у взрослых, а при беременности повышает риск развития дефектов нервной трубы. В то же время, избыток фолиевой кислоты (высокое потребление в качестве витаминной добавки) может снижать активность натуральных киллеров, которые участвуют в противораковом иммунитете.»

### B<sub>12</sub> (КОБАЛАМИНЫ)

«Это единственный витамин, синтезируемый исключительно микроорганизмами: бактериями, актиномицетами. Из животных тканей наиболее богаты витамином B<sub>12</sub>: печень и почки, где он накапливается.»

Сор ростков пшеницы может содержать B<sub>12</sub>.

«The serum B<sub>12</sub> levels of rabbits rise when they are fed inorganic cobalt or hay and oats grown in soil containing normal amounts of cobalt. Hamsters fed inorganic cobalt and no B<sub>12</sub> had relatively high tissue levels of B<sub>12</sub> and seemed to be obtaining entirely adequate amounts of the vitamin.»

Здесь говорится о том, что диета с повышенным кобальтом повышала количество B<sub>12</sub> у кроликов.

B<sub>12</sub> содержится в морских водорослях, но считается данная форма витамина не обладает витаминной активностью.

«The vitamin B<sub>12</sub> concentration of an algal health food, spirulina (Spirulina sp.) tablets, was determined by both *Lactobacillus leichmannii*.»

«The major (83%) and minor (17%) analogues were identified as pseudovitamin B<sub>12</sub> and vitamin B<sub>12</sub>.»

Здесь говорится о содержании 87% неактивной формы B<sub>12</sub> и 17% активной в морских водорослях под названием «спирулина».

«We suspect that people taking spirulina as a source of vitamin B-12 may get vitamin B-12 deficiency quicker because the analogues in the product block human mammalian cell metabolism in culture [i.e., in the lab] and we suspect that they will also do this in the living human.»

Здесь говорится о том, что неактивная форма B<sub>12</sub> может блокировать клеточный метаболизм и ускорить дефицит B<sub>12</sub>.

---

## ВИТАМИНОПОДОБНЫЕ

---

### R (БИОФЛАВОНОИДЫ)

Белая часть кожуры и цедра лимона, белая часть кожуры и цедра апельсина, белая часть кожуры и цедра грейпфрута, абрикос, гречка, черешня, шиповник, чёрная смородина, черноплодная рябина, салат, ∞.

#### ➤ Антоцианиды

- Цианидин: бузина, красная капуста, ежевика, чёрная смородина, малина.
- Делфинидин: чёрная смородина, голубика.
- Мальвидин: голубика, красный виноград
- Пеларгонидин: малина, земляника.
- Пеонидин: голубика.
- Петунидин: голубика.

#### ➤ Флавон-3-ол мономеры и чайные рубигины

- C: тёмный шоколад, чай зелёный, абрикос, яблоки, чай чёрный, чай улун.
- GC: чай чёрный, чай зелёный.

- EC: тёмный шоколад, яблоки, чай зелёный, абрикосы, чай улун, чай чёрный.
- ECG: чай зелёный, чай белый, чай улун, чай чёрный.
- EGC: чай зелёный, чай белый, чай чёрный, чай улун, яблоки.
- EGCG: чай зелёный, чай белый, чай улун, чай чёрный, яблоки.
- Чайные рубигины: чай чёрный, чай зелёный.
- **Проантоцианидины (флавон-3-ол полимеры)**
  - Мономеры: какао-порошок, несладкий шоколад, пекан, слива, фисташки, яблоки, жёлтые персики, клюква, земляника, красный виноград.
  - Димеры: несладкий шоколад, какао, пекан, слива, клюква, яблоки, фисташки, жёлтые персики, земляника, чёрная смородина, виноград.
  - Тримеры: несладкий шоколад, какао, слива, клюква, фисташки, яблоки, земляника, чёрная смородина, красный виноград.
  - 4-бмеры: какао, несладкий шоколад, сорго, пекан, фисташки, клюква, слива, земляника, яблоки, красный виноград, жёлтые персики.
  - 7-юмеры: сорго, несладкий шоколад, какао, пекан, фундук, фисташки, миндаль, сливы, земляника, конфеты, молочный шоколад, голубика, персики
  - >юмер: сорго, несладкий шоколад, фундук, клюква, пекан, голубика, фисташки, смородина, миндаль, земляника, слива, конфеты, молочный шоколад, виноградный сок.
- **Флавонолы**
  - Изораментин: капуста.
  - Кемпферол: капуста, кресс-салат.
  - Мирицетин: петрушка.
  - Кверцетин: руколла дикая, лук красный, капуста.
- **Флавоны**
  - Апигенин: петрушка, корень сельдерей.
  - Лютеолин: тимьян.
  - Эриодиктиол: лимон.
- **Флаваноны**
  - Гесперетина: лимон, апельсин.
  - Нарингенин: памелло, грейпфрут, апельсин.
- **Изофлавоны**
  - Дайдзейн: соевые бобы.
  - Генистеин: соевые бобы.
  - Глицистеин: соевые бобы.

«Считается, что наиболее эффективные соединения - биофлавоноиды, которые лучше всего препятствуют разрушению и старению организма, находятся в тех составах, которые придают растениям их выраженную пигментацию или окраску. Именно по этой причине наиболее полезными оказываются те продукты, которые имеют наиболее тёмную окраску (черника, тёмный виноград, свёкла, фиолетовые капуста и баклажаны и т.п.). То есть, даже без химического анализа мы можем поедать самые полезные продукты (фрукты, овощи, ягоды и т.п.), отдавая предпочтение тем, что

сильнее всего окрашены в тёмные тона. Биофлавоноиды - также снижают уровень холестерина, снижают тенденцию красных кровяных телец слипаться и образовывать тромбы и многое другое.»

«Разрушаются при термообработке, на свету и в кислороде. содержатся только в растительной пище: лимонах и апельсинах(белая кожура и мембрана), абрикосах, черной смородине, перце, гречке, грецких орехах, капусте, салате, помидорах, винограде, шиповнике, малине, зеленых листьях чая.»

«Своим воздействием на организм витамин Р во многом схож с витамином С, взаимно усиливая действие друг друга. совместно они участвуют в окислительно-восстановительных процессах в организме, а в отдельности витамин Р частично компенсирует дефицит витамина С, предохраняет от окисления и способствует его накоплению в организме.»

#### **В<sub>4</sub> (ХОЛИН)**

Пророщенная пшеница, пророщенный рис, лён, пшеничные отруби, фисташки, семена тыквы, кешью, кедр, семена подсолнечника, арахис, миндаль, соя, фундук, орех пекан, нут, грецкий орех, фасоль, овсяные отруби, рисовые отруби, горох, бразильский орех, имбирь, чечевица, боб садовый, маш, кунжут, овёс, пшеница, рожь, бурый рис, гречиха, ячневая крупа, амарант, картофель, брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, белокачанная капуста, артишок, топинамбур, шпинат, апельсин, авокадо, салат, шелковица, малина, петрушка, кориандр, базилик, ∞.

#### **В<sub>8</sub> (ФИТИН, ИНОЗИТ, ИНОЗИТОЛ)**

Пророщенная пшеница, рисовые отруби, ячневая крупа, овёс, горох, апельсин, арахис, грейпфрут, чечевица, изюм, мускатная дыня, персик, капуста белокачанная, картофель, арбуз, ∞.

«Инозит вместе с холином образует лецитин.»

#### **В<sub>10</sub> (Н<sub>1</sub>, ПАБК, ПАРААМИНОБЕНЗОЙНАЯ КИСЛОТА)**

Шпинат, пшеница, картофель, капуста белокачанная, рисовые отруби, семена подсолнечника, петрушка, мелисса, кешью, фундук, фисташки, грецкие орехи, овёс, семена тыквы, кунжут, ∞.

#### **В<sub>13</sub> (ОРТОВАЯ КИСЛОТА)**

Синтезируется в организме.

#### **В<sub>15</sub> (ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА)**

«Пангамовая кислота присутствует практически во всех продуктах питания, но особенно велико ее содержание в различных растениях и их семенах. Именно благодаря этому факту возникло название кислоты – от слов «pan» и «gami», что с греческого переводится как «все» и «семя».»

#### **U (МЕТИЛМЕТИОНИН СУЛЬФОНИЙ ХЛОРИД)**

Спаржа, капуста, свекла, ростки гороха, ростки фасоли, шпинат, сельдерей, броколли.

«Метил-метионин-сульфоний (в фармакологии известен как «метиосульфония хлорид»), иногда условно называемый «витамином U» (от лат. *ulcus* — язва), обладает выраженным цитопротективным действием на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки, способствует заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки.»

Витамин U образуется из метионина.

«Метионин регулирует азотистый баланс. Имеет в своем составе подвижную метильную группу и принимает участие в процессах метилирования, которые обеспечивают образование фосфолипидов, креатина, адреналина, холина и прочих биологически важных соединений, которые обезвреживают токсичные продукты. Метионин замедляет в печени отложение нейтрального жира, а также оказывает липотропный эффект (удаление избытка жира из печени).»

#### **Q (КОНФЕРМЕНТ Q, УБИХИНОН, Q<sub>10</sub>)**

Соевое масло, кунжутное масло, арахис, кунжут, фисташки, грецкий орех, хлопковое масло, фасоль, адзуки, фундук, миндаль, кукурузное масло, соя, шпинат, брокколи, каштан, рисовые отруби, подсолнечное масло, оливковое масло, сафлоровое масло, батат, зародыши пшеницы, чёрная смородина, болгарский перец, листья дайкона, чеснок, цветная капуста, морковь, баклажан, капуста, просо, клубника, апельсин, яблоко, гречиха, дайкон, лук, картофель, брусника, томат, ∞.

«Участвует в окислительно-восстановительных реакциях организма в качестве кофермента, а также играет важную роль в процессах энергообразования в организме; нормализует уровень холестерина, влияет на липидный обмен; поддерживает работу скелетной мускулатуры и участвует в процессах сокращения сердечной мышцы; способствует образованию эритроцитов.»

«Убихинон или коэнзим Q<sub>10</sub> является витаминоподобным веществом и синтезируется в организме из аминокислоты тирозин при участии витаминов B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, фолиевой и пантотеновой кислот, а также ряда микроэлементов. Это сложный, многоступенчатый процесс, регулируемый несколькими ферментными системами.»

«Известно, что наибольшее количество коэнзима Q<sub>10</sub> содержится в тканях с высокими энергетическими затратами или метаболической активностью, таких как сердце, печень, почки и мышцы.»

## АНТИОКСИДАНТЫ

---

Ингибируют окисления.

витамин А, витамин С, витамин Е, витамин Q, альфа-липоевая кислота  
бета-каротин (провитамин А), лютеин, зеаксантин, ликопен  
цинк, селень, медь, хром, марганец  
мелатонин  
флавин и флавоноиды, танины, антоцианы

## КЛЕТЧАТКА

---

«В некоторых продуктах содержатся пищевые волокна (клетчатка, пектины и др.), которые в желудочно-кишечном тракте адсорбируют вредные вещества и выводят из организма.»

«Клетчатка растений как бы защищает свой белок от переваривания и он всасывается в кишечнике несколько хуже.»

## ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА

---

Миндаль, рисовые отруби, зародыши кукурузы, пшеничные отруби, грецкие орехи, кешью, бразильские орехи, кунжут, пекан, арахис, подсолнечные семена, зародыши пшеницы, лён, сорго, фисташки, макадамия, рапс, фасоль, соевые бобы, кукуруза, дикий рис, тритикале, просо, нут, чечевица, рожь, пшеница, овёс, ячмень, рис, фундук, кедр.

«В настоящее время хорошо известно, что фитиновая кислота снижает биодоступность общего фосфора, кальция, магния, цинка и многих других минералов.»

«One study showed that subjects consuming a Mediterranean-style diet that included 1000-2000 mg of phytic acid per day did not suffer from reduced mineral bioavailability.»

Стоит учитывать, что фитиновая кислота имеет много полезных свойств, такие как антираковые и антибактериальные, хороший антиоксидант и способна связывать и выводить соли тяжёлых металлов.

## ФЕРМЕНТЫ

---

«Ферменты или энзимы — обычно белковые молекулы или молекулы РНК(рибозимы) или их комплексы, ускоряющие (катализирующие) химические реакции в живых системах.»

«Некоторые продукты, а именно семена и орехи, содержат вещества, которые называются ферментные ингибиторы (вещества, угнетающие активность ферментов).»

«Поэтому, когда вы едите сырые семечки или орехи, вы нейтрализуете некоторые ферменты, которые выделяет организм. На самом деле, если в пище присутствуют ферментные ингибиторы, они приводят к увеличению поджелудочной железы.»

«Все орехи и семена содержат эти ингибиторы. Особенно много их в сыром арахисе. Ростки сырой пшеницы тоже богаты ими. Ингибиторы содержатся также в горохе, бобах, чечевице. Сырой картофель тоже является семенем, соответственно в нем присутствуют вещества, угнетающие активность ферментов. В яйцах (а это тоже семя) ингибиторы присутствуют в основном в белке.»

«Есть два способа разрушить ферментные ингибиторы: первый, приготовить еду, но в этом случае разрушатся также ферменты, второй, более предпочтительный, это проращивание. Оно разрушает ингибиторы и повышает количество ферментов в два раза.»

«Лишь во взаимодействии с энзимами становятся активными витамины, гормоны и микроэлементы.»

«Наш организм так устроен, что часть энзимов он вырабатывает самостоятельно, а часть должен получать извне с потребляемой пищей. Энзимы известны как протеинорасщепляющие, жирорасщепляющие, и крахмалорасщепляющие.»

«Пища богатая ферментами, увеличивает количество антител, которые успешно борются с инфекциями, укрепляя тем самым наш иммунитет.»

«Присутствие в пище пищеварительных ферментов способствует ее переработке и надлежащему всасыванию питательных веществ.»

«В первую очередь к сверх-богатым энзимами продуктам относятся проростки. На момент употребления они все еще растут, и энзимов в них значительно больше, чем нужно для их усвоения. Белок в ростках присутствует в более простой форме – в виде аминокислот, а углеводы и крахмалы уже разбиты на простые сахара. Поэтому проростки – очень легкая еда.»

«Именно ферменты заботятся об удалении погибших клеток, шлаков, ядов. Это вездесущие катализаторы всех жизненных процессов.»

«Ферменты поджелудочной железы активны только в щелочной среде. В состав панкреатического сока входят гидрокарбонаты, которые обеспечивают нейтрализацию кислого желудочного содержимого в двенадцатиперстной кишке.»

- Расщепление белков: протеаза, папаин, бромелайн.
- Расщепление жиров: липаза.
- Расщепление углеводов: амилаза.
- Расщепление жалтина и коллагена: желатиназа.
- Расщепление клетчатки: целлюлаза.

## ФИТОЭСТРОГЕНЫ

---

«Дело в том, что фитоэстрогены по своей структуре похожи (но не идентичны!) на один из основных половых гормонов женского организма. Из-за этой схожести они способны связываться с теми же

рецепторами, что и эстрогены, с той лишь разницей, что действие фитоэстрогенов значительно слабее.»

---

## ЛИГНАНЫ

---

Семена льна – 300 мг/100 г  
Семена чиа – 112 мг/100 г  
Семена кунжута – 29 мг/100 г  
Кудрявая капуста – 2 мг/100 г  
Броколли – 1 мг/100 г  
Семена подсолнечника – 0.8 мг/100 г  
Белокочанная капуста – 0.7 мг/100 г  
Брюссельская капуста – 0.7 мг/100 г  
Зерновые – 0.7 мг/100 г  
Кешью – 0.6 мг/100 г  
Чеснок – 0.5 мг/100 г

---

## ИЗОФЛАВОНЫ

---

В основном содержатся в сое.

---

## ЯДЫ

---

---

### АМИГДАЛИН (B17)

---

Горький миндаль – 4700 мг/100г  
Косточки сливы – 4100 мг/100г  
Косточки абрикоса – 2394-7000 мг/100г  
Косточки вишни – 2306 мг/100г  
Фасоль лима – 1000-2000 мг/100г  
Маниока – 5-1000мг/100г  
Косточки персика – 785-813 мг/100г  
Сорго – 750-790 мг/100г  
Семена яблок – 739 мг/100г  
Семена льна – 360-390 мг/100г  
Косточки нектарина – 196-209 мг/100г  
Гигантский таро – 29-32 мг/100г

Так же амигдалин содержит люцерна, эквалипт, дикая ежевика, дикие яблоки, фава, косточки груши. Количество амигдалина зависит от вкуса горечи косточки.

«Cherry kernels contain about 3% amygdalin which yields 0.17% HCN 500 grams of cherry kernels per litre of brandy x 0.17% HCN = 850mg of cyanide per litre of liqueur So, for every millilitre (850 mg / 1000 ml (1L)) there is 0.85 mg of cyanide. In a one ounce shot, there would be 25.5 mg of HCN.»

То есть в литре ликёра из 500 грамм ядер вишни может присутствовать 850 милиграмм цианида.

«Витамин B17 (Лаэтраль, Летрил, Амигдалин) - один из самых противоречивых "витаминов" последних десятилетий. С химической точки зрения это вещество является соединением двух молекул сахара (бензодегида и цианида), под названием "Амигдалин", которым богаты косточки абрикосов. Витамин B17 называют "совершенным химиотерапевтическим агентом", который выборочно действует на клетки: убивает раковые и не вредит здоровым. Еще в Древнем Египте и Китае горький миндаль использовался как лекарство. В 1802 году один химик получил из него синильную кислоту, а в 1830-е

годы ученые выяснили, что она образуется при распаде Амигдалина. В 1952 году доктор Эрнст Кребс модифицировал процесс получения Амигдалина из абрикосовых косточек, назвал продукт Лаэтралем и заявил, что его противораковый эффект гораздо сильнее, чем думали прежде. Начиная с 1957 года действие Лаэтраля было несколько раз проверено в экспериментах на животных с привитой карциномой, лейкемией, саркомой, лимфомой и меланомой, но ни один не подтвердил противоопухолевую активность этого вещества. В 1970-е годы альтернативное лечение рака с помощью Витамина В17 было чрезвычайно популярно, один доктор заявил, что пролечил 30 тысяч больных и получил замечательные результаты. Говоря об эффективности борьбы Витамина В17 с раком, некоторые исследователи ссылаются на народности, живущие возле реки Хунцы на северо-западе Индии и в азиатских горах Каракорум, которые потребляют в пищу много Лаэтраля и вроде бы не болеют раком. Этому ученые предлагают два объяснения. Первое: раковые клетки вытягивают из Лаэтраля цианид, травятся им и погибают. Второе: рак возникает от недостатка в организме Витамина В17, следовательно, если его восполнить, болезнь исчезнет. Впрочем, Лаэтраль предлагают для лечения не только рака, но и артрита, а также гипертонии. Однако Витамин В17 отвергается Администрацией по пищевым продуктам и лекарствам США, которая провела клинические испытания под эгидой Национального ракового института (NCI), но доказательств эффективности этого вещества в борьбе с раком так и не получила. В Штатах Лаэтраль запретили на основании того, что это вещество может быть ядовитым из-за содержания в нем цианида.»

«Одним из продуктов распада является цианистый водород (его водный раствор известен под названием синильная кислота). И газообразный цианистый водород, и его водный раствор являются ядовитыми для человека веществами, способными причинить непоправимый ущерб здоровью даже в очень малых дозах. Тяжёлые формы отравлений, которые происходят при употреблении в пищу большого количества амигдалинсодержащих плодов, обусловлены нарушением ряда биохимических реакций организма именно за счёт действия токсичных продуктов распада этого соединения.»

«Long term cyanide exposure may result in neurological disorders and thyroid abnormalities. The longer term effects have been well documented in African and Western Pacific communities where cassava root is a staple food. Konzo, ataxic polyneuropathy and amyotrophic lateral sclerosis (ALS) are some of the neurodegenerative disorders that are associated with long term consumption of cyanide containing foods. Give something a scary name like ataxic polyneuropathy and people will think twice about trying it. However, a tiki cocktail named Konzo might be interesting.»

«В льняном семени содержится цианид гликоцида, который превращается в циоцинат - вещество, блокирующее способность щитовидки усваивать йод.»

Организм совершает детоксикацию цианида с помощью тиосульфата.

## СОЛАНИН

Соланин содержится в наибольшей концентрации в томатах и баклажанах. В картофель его очень мало, но достаточное количество в позеленевших частях. Соланин является алкоголоидом и ядом.

Горечь баклажанам придаёт соланин М (мелонген), сильнодействующий яд. Выводится солью, морозильником, отделением семян от плода, отделением кожуры от плода. Высокое содержание соланина так же содержит испорченная, позеленевшая часть картофеля.

«Интересно, что сорта баклажана с темно-фиолетовыми плодами содержат достаточно много вещества, способного накапливаться в тканях глаза, обеспечивая эффективную защиту глаз и зрения, – каротиноида лютеина (в среднем в 100 г – 15,5% суточной нормы, однако максимальное его содержание может достигать 30,0%) – в отличие от сортов со светлыми (белыми) плодами, в которых лютеин не обнаружен.»

«Соланин (*Solanum* паслен) – токсичный глюкозид, обладающий антихолинэстеразным действием и содержащийся в ботве, зеленых ягодах и клубнях пасленовых.»

## ИНГИБИТОР СИСТЕМ ЦИТОХРОМА

«Нормальной работе печени препятствует вещество фуранокумарин. Печень надолго отвлекается для расщепления составных частей грейпфрута, а в это время лекарства свободно циркулируют вместе с кровью.»

«Именно в печени разбираются все вещества, поступающие в организм вместе с пищей. Эту работу выполняет в первую очередь крупная ферментная система цитохромов. Когда эта система работает не так быстро, как ей положено, возрастает содержание в крови женских половых гормонов, в том числе и эстрогена, приводящего к возникновению в груди злокачественных образований. Грейпфрут содержит в себе большое количество сильных ингибиторов системы цитохромов, замедляющих работу этой системы, вследствие чего и происходит увеличение содержания эстрогена в крови. В это время печень получается, занятая переработкой грейпфрута и его составляющих, остановив в это время переработку эстрогена. Так и повышается риск возникновения онкологических заболеваний молочной железы.»

«Сок грейпфрута может нежелательно воздействовать на некоторые лекарства. Так, при употреблении в пищу этого сока в период лечения некоторых заболеваний, связанных с сердцем или с почками, содержание лекарственных препаратов в крови повышается.»

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

Думай, на что расходуешь свою ЦНС.

### ХОЛИН + АЦЕТИЛ-КОА → АЦЕТИЛХОЛИН

Познавательный нейромедиатор.

Лечит слабоумие, деменцию, умственное утомление;

Ум, память и спокойствие, антистрессовый и антитревожный, энергия познавательная, подавление некоторой боли находящейся внутри тела, подавление побочных нейролептиков, помогает от поздней дискинезии, улучшает познание нового, улучшает восприятие окружающей действительности и мыслительность.

Делает сон короче и лучше.

Успокаивает сердце.

Лечит близорукость контролем аккомодации глаза.

Полезен для печени.

Пополняется:

- Лецитином
  - Подсолнечным
  - Соевым
- Холином
- Диметиламиноэтанолом (DMAE)

Продукты содержащие холин (по мере уменьшения): пророщенная пшеница, пророщенный рис, лён, пшеничные отруби, фисташки, семена тыквы, кешью, кедр, семена подсолнечника, арахис, миндаль, соя, фундук, орех пекан, нут, греческий орех, фасоль, овсяные отруби, рисовые отруби, горох, бразильский орех, имбирь, чечевица, боб садовый, маш, кунжут, овёс, пшеница, рожь, бурый рис, гречиха, ячневая крупа, амарант, картофель, брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста,

белокачанная капуста, артишок, топинамбур, шпинат, апельсин, авокадо, салат, шелковица, малина, петрушка, кoriандр, базилик., ∞.

Продукты содержащие лецитин (по мере уменьшения): соя, зародыши пшеницы, подсолнечные семена, горох, овёс, чечевица, арахис.

DMAE, теоретически, может иметь вредные последствия.

«В слизистой кишечника лецитин гидролизуется с образованием глицерофосфохолина, который поступает в печень (где освобождает холин) или, по лимфатическим сосудам, в системный кровоток. Свободный холин, особенно при приеме в больших дозах, всасывается не полностью, и кишечные бактерии превращают его в триметиламин. Поскольку это вещество придает калу сильный запах тухлой рыбы, в качестве источника холина лучше использовать лецитин.»

Тем самым, из всего списка самый лучший – подсолнечный лецитин.

Ацетилхолин является антагонистом дофамина.

Для улучшения производства ацетилхолина из холина можно есть продукты с витамином B5.

«Ацетил-КоА – важный компонент биологического синтеза нейротрансмиттера ацетилхолина. Холин, в соединении с ацетил-КоА, катализируется ферментом холинацетилтрансферазой, чтобы образовать ацетилхолин и коэнзим А.»

«Глюкоза необходима нервной ткани при синтезе ацетилхолина не только как энергетический источник, но и как поставщик пировиноградной кислоты, окислительное декарбоксилирование которой приводит к образованию Ацетил-КоА. Ацетил-КоА передает свою ацетильную группу на холин, в результате чего образуется ацетилхолин, участвующий в синаптической передаче возбуждения в нервной системе.»

«Ацетил-КоА образуется в специфических реакциях катаболизма жирных кислот и некоторых аминокислот. Однако главным источником ацетил-КоА служит пировиноградная кислота, образующаяся в реакциях катаболизма глюкозы и некоторых аминокислот.»

«β-Окисление жирных кислот – специфический путь катаболизма жирных кислот, протекающий в матриксе митохондрий только в аэробных условиях и заканчивающийся образованием ацетил-КоА.»

Внимание!!! Не надейтесь на преобразование в Ацетил-КоА только через β-Окисление жирных кислот!!! Нужна именно глюкоза!!!

«Мы установили, что при 70% содержания ацетилхолина полимер обладал таким же регенеративным потенциалом, как белок ламинин, – основной белок, необходимый для культивирования нервных клеток». 70% ацетилхолина способствовало росту аксонов со скоростью 0,7 мм в сутки.

## **L-ТРИПТОФАН → 5-НТР → СЕРОТОНИН → МЕЛАТОНИН**

---

«Организм человека способен усвоить не более 5-6 г аминокислот в час. И при систематически чрезмерном употреблении аминокислот, превышающем нормы, предписанные производителем продукта, это может сказаться на функционировании таких органов как печень и особенно почки.»

Медиатор настроения, детскости, хорошего сна.

Уверенность в победе.

Эмпатия.

Лично у меня 5-НТР вызывал состояние страха. А учитывая возможные последствия 5-НТР – считаю его опасным и не нужным к употреблению. 5-НТР может вызвать рецидивы опухолей!!! Дело в том, что серотонин как медиатор является очень хорошим и милым, эффект страха просто является эффектом передозировки. Но вот насчёт воздействие на рост опухоли есть исследования – серотонин влияет на деление клеток и тем самым может даже вызвать рецидив опухоли. Серотонин участвует в заживании тканей. От 5-НТР возможен фиброз сердца. Стоит заметить, что мелатонин не имеет опасных последствий. Синдром мизалии миалгии тоже возможен!!!

L-Триптофон имеет те же последствия, что 5-НТР, но 5-НТР обходит клеточное саморегулирование L-Триптофана, тем самым от 5-НТР легче получить передозировку серотонином.

Пополняется:

- L-Триптофаном
- 5-Гидрокситриптофаном (5-НТР, окситриптан)
- Мелатонином

Продукты содержащие триптофан (по мере уменьшения): чиа, тыквенные семена, соя, зародыши пшеницы, кунжут, подсолнечные семена, лён, овсяные отруби, пшеничные отруби, кешью, фасоль, фисташки, арахис, овёс, чечевица, миндаль, ячмень, фундук, гречка, нут, грецкий орех, пшеница, просо, пшено, рожь, кедр, бурый рис, пекан, жёлудь, петрушка, базилик, шпинат, маш, батат, каштан, ∞.

Продукты содержащие мелатонин (по мере уменьшения): кислая вишня, грецкие орехи, кукуруза, рис, корень имбиря, арахис, ячневая крупа, овёс, спаржа, помидоры, свежая мятта, чёрный чай, банан, броколли, гранат, клубника, зверобой, ∞.

Триптофан может преобразоваться в витамин В3 (РР).

Серотонин и мелатонин являются антагонистами дофамина.

Для улучшения производства серотонина из аминокислот можно есть продукты с витамином В6.

«5-НТР обходит клеточное саморегулирование L триптофана на IDO ферменте; в нем он регулирует активность IDO, поддерживая гомеостаз триптофана и обходит фермент триптофангидроксилазы, который ограничивает скорость в биосинтезе серотонина. 5-НТР.»

«В пищевых добавках триптофана было обнаружено наличие загрязнителя называемого Peak X.

Исследователи полагают, что вспышку синдрома эозинофильной миалгии (потенциально смертельным заболеванием, которое затрагивает кожу, кровь, мышцы и органы) можно отнести на счет загрязненного триптофана, и в США все пищевые добавки триптофана были удалены с рынка.»

«Как и в случае с триптофаном, синдромом эозинофильной миалгии был отмечен у 10 человек, принимающих 5-НТР.»

«Синдром эозинофилии-миалгии – наиболее хорошо известная и клинически изученная форма. Начиная с 1980 года, опубликовано несколько описаний спорадических случаев заболевания, характеризующихся эозинофилией и миалгиями у больных, лечившихся L-триптофаном в качестве седативного средства. Предполагается, что причиной заболевания является не сам препарат, а возможно, пока не идентифицированный его загрязнитель. После первых работ появилась серия публикаций, посвященных изучению частоты развития этого синдрома. В 1981 году в Мадриде было зафиксировано массовое поражение около 20 000 человек, предположительно употреблявших загрязненное растительное масло, содержащее анилин (анилин схож по структуре с антраксиловой кислотой, применяемой для получения триптофана).»

«Было установлено, что практически все заболевшие принимали L-триптофан японского производителя Showa Denko. Этот триптофан производился при помощи нового специально разработанного штамма генетически изменённых микроорганизмов.»

«Ряд исследований показал, что происходит активация эозинофилов, и в пораженных тканях откладываются их токсические белки.»

«Число эозинофилов в крови превышает 1000 /мкл. При поражении легких наблюдается гипоксемия . Рентгенография и КТ грудной клетки выявляют сетчатое или сетчато-узелковое поражение и плевральный выпот. Во время физической нагрузки значительно снижается диффузационная способность легких и уменьшается легочный кровоток. При исследовании функции внешнего дыхания иногда определяются ресристивные нарушения. В биоптатах пораженных органов

обнаруживается инфильтрация тканей и мелких сосудов лимфоцитами, моноцитами и эозинофилами.»

«Синдром характеризуется эозинофилией (свыше 1000 1/мкл) и тяжелой, генерализованной, нарушающей трудоспособность миалгией, не имеющей видимых причин. Описаны эозинофильный фасциит, пневмония имиокардит, нейропатия, приводящая к дыхательной недостаточности, и энцефалопатия.»

«Большинство больных полностью выздоравливают, быстро или медленно, но в некоторых случаях (до 5%) заболевание приводит к смерти.»

«При опытах на животных, большие дозы триптофана у беременных приводили к уменьшению размера плода и увеличению процента мертворожденных. Сверх высокие дозы (выше 6 грамм) могут причинить сильный вред печени. До тех пор, пока не станут известны результаты исследований клинического применения, стоит воздерживаться от приема высоких доз 5-НТР и избегать длительного применения.»

«В сочетании с карбидопой (Л-ДОФА + карбидопа, лекарство от болезни Паркинсона) 5-НТР вызывает тошноту и рвоту. Этот побочный эффект можно облегчить, используя гранисетрон. У пациентов, использующих карбидопу и 5-НТР, были отмечены случаи склеродерма-подобных заболеваний.»

«5-НТР может вызывать синдром эозинофилии-миалгии, серьезное заболевание, приводящее к чрезмерной мягкости мышц, миалгии и заболеваниям крови. Однако, есть данные о том, что синдром эозинофилии-миалгии, наблюдавшийся при приеме 5-НТР, был вызван загрязнителями, содержащимися в ранних партиях добавок 5-НТР, до введения текущих мер контроля производственной практики со стороны FDA Соединенных Штатов в 2007 году. Во многих странах мира в настоящее время используется аналогичное регулирование.

«Ученые из Уппсальского университета в своем исследовании подтвердили давнее предположение о существовании взаимосвязи между тревожными состояниями и нейромедиатором серотонином. Но эта взаимосвязь выглядит абсолютно иначе, чем предполагалось изначально. Если раньше считалось, что недостаточная выработка гормона является решающим фактором, то шведские ученые пришли к противоположным результатам. При помощи позитронно-эмиссионной томографии они установили, что повышенное производство серотонина в амигдале, центре страхов мозга, сопровождается фобическими нарушениями.»

«В Институте Макмастера ученые обнаружили, что когда у мышей генетически удаляли или отключали фермент, который производит серотонин, то, даже при высоком содержании жиров в корме у мышей, ожирение не грозило этим мышам, и также они были защищены от жировой болезни печени и предиабета из-за повышенной активности бурого жира, который сжигал больше калорий.»

«Известно, что серотонин может активизировать процессы деления клеток. А они напрямую связаны с процессом образования опухолей. Как и любой гормон, серотонин выделяется в кровь. Особенность высока его концентрация в тромбоцитах, или так называемых кровяных пластинках. Это самые мелкие клетки крови, представляющие собой окружённые мембраной и лишенные ядра уплощённые фрагменты цитоплазмы мегакариоцитов – этих огромных клеток костного мозга. Поэтому швейцарские исследователи поставили серию экспериментов на мышах, болеющих раком толстой кишки: что произойдет, если в их тромбоцитах практически совсем не будет серотонина. Для этого швейцарские учёные воспользовались так называемыми нокаутными мышами, то есть животными, у которых инактивирован ген, отвечающий за синтез белка – предшественника серотонина. И оказалось, что у этих животных, испытывающих острый дефицит серотонина, развитие раковой опухоли и её метастазирование действительно протекает несколько иначе, – говорит Рольф Граф:

Эти метастазы, хоть и располагались точно так же, под кожей, росли гораздо медленнее. Их хорошо видно снаружи, поэтому можно на глаз определять размер вторичных опухолей. Подробный анализ полученных результатов однозначно подтвердил, что метастазы у животных с дефицитом серотонина были значительно меньшего размера, чем у животных контрольной группы. Кроме того, и сама

структура этих вторичных опухолей характеризовалась рядом особенностей: в частности, мы обнаружили внутри некротические участки, то есть отмершие клетки опухолевой ткани. Но стоило исследователям восстановить синтез серотонина в организме подопытных животных, как метастазы начинали расти быстрее.»

«Серотонин блокирует синтез ангиостатина, и в результате кровеносные сосуды быстро прорастают в опухолевую ткань. Если ангиостатина много, рост кровеносного сосуда замедляется, если его мало, рост ускоряется. У мышей, лишённых серотонина, содержание ангиостатина заметно выше, соответственно, опухоль растёт медленнее.»

«Следует отметить, что добавка 5-НТР может привести к увеличению в моче 5-гидроксииндоксусной кислоты, которая является основным метаболитом серотонина, и также выводится с мочой. Повышение содержания 5-гидроксииндоксусной кислоты в моче иногда является маркером карциноидных опухолей в связи с увеличением преобразования триптофана в серотонин в этих опухолях; и в этом случае нужно измерить уровень хромогранина А в сыворотке (поскольку добавка 5-НТР не повышает уровень хромогранина А).»

«Стимуляция серотонинергических путей, связывающих гипоталамус с гипофизом, вызывает увеличение секреции пролактина и некоторых других гормонов передней доли гипофиза — действие, противоположное эффектам стимуляции дофаминергических путей.»

«Выделение серотонина из повреждённых тканей является одним из механизмов обеспечения свёртывания крови по месту повреждения.»

«Серотонин участвует в процессах аллергии и воспаления. Он повышает проницаемость сосудов, усиливает хемотаксис и миграцию лейкоцитов в очаг воспаления, увеличивает содержание эозинофилов в крови, усиливает дегрануляцию тучных клеток и высвобождение других медиаторов аллергии и воспаления. Местное (например, внутримышечное) введение экзогенного серотонина вызывает сильную боль в месте введения. Предположительно серотонин наряду с гистамином и простагландинами, раздражая рецепторы в тканях, играет роль в возникновении болевой импульсации из места повреждения или воспаления.»

«Серотонин играет важную роль в регуляции моторики и секреции в желудочно-кишечном тракте, усиливая его перистальтику и секреторную активность. Кроме того, серотонин играет роль фактора роста для некоторых видов симбиотических микроорганизмов, усиливает бактериальный метаболизм в толстой кишке.»

«В сочетании с антидепрессантами классов ИМАО или СИОЗС, прием высоких доз 5-НТР может вызывать острый серотониновый синдром у крыс.»

«Conclusions— For the first time, long-term serotonin administration was performed in rats. Morphological and echocardiographic changes similar to those seen in human carcinoid heart disease developed. This study demonstrates that serotonin most likely is involved in the pathogenesis of carcinoid heart disease.»  
Здесь говорится об эксперименте длительного введения серотонина крысам, крысы получили изменения похожие на фиброз сердца.

«In fact, 90% of the serotonin produced in the body is released outside of the brain by the enterochromaffin cells of the gastrointestinal tract.

In the gut, serotonin is responsible for intestinal motility.

The excess serotonin released by these specialized gut cells is then drained away by blood vessels around the intestines. Once it is inside blood vessels, serotonin is stored in platelets. Therefore, the platelets are responsible for transporting serotonin to various organs through the circulatory system.

The platelets release serotonin once they bind to clots. The released serotonin then controls the process of blood clotting and also serves as a vasoconstrictor and a healing factor. »

«On its own, serotonin can serve as a growth factor to help wound healing. It can also trigger the release of growth factors like insulin-like growth factor.

The ability of serotonin to serve as growth factor for tissue repair also involves serotonin receptors. For example, when the liver is damaged, more 5 HT<sub>2A</sub> and 5 HT<sub>2B</sub> receptors are produced. This increases the number of binding sites for the serotonin circulating in the blood and stored in platelets. The increased binding sites serve as the base for serotonin to increase cellular growth and repair the damaged liver.»

«When platelets are recruited to the site of damage, they release the serotonin they have bound up.

Therefore, serotonin release accompanies platelet binding to damaged tissue. The vasoconstriction that follows this release stops bleeding from the site of damage. It also speeds up healing by encouraging the growth of new muscle fibers (connective tissue) to cover the wound.

The vasodilatory action of serotonin results from the release of nitric oxide while the fibrotic growth is believed to be mediated by serotonin binding to 5 HT<sub>1B</sub> receptors.

While vasodilation is a welcome effect of serotonin in the cardiovascular system, fibrosis is mostly considered a side effect. Serotonergic fibrosis is not only restricted to serotonin; in fact, it is mostly experienced with drugs that affect the serotonergic system.»

«Cardiac fibrosis results from the thickening of cardiac muscles or heart valves. Fibrosis in the heart is caused by the abnormal increase in fibroblast.

The new cardiac muscles generated by such fibrosis is stiffer than and not as stretchable as normal cardiac muscles. This happens because the fibrocyte cells responsible for stitching together collagen for heart muscles are overstimulated by serotonin and serotonin drugs. Therefore, the muscles produced are thicker and less flexible than normal heart muscles.

Cardiac fibrosis can easily lead to heart failure by thickening some of the valves of the right side of the heart.

The most direct connection between blood levels of serotonin and cardiac fibrosis is the evidence gathered from people who consume foods rich in serotonin.

A prime example of such foods is matoke, a meal prepared from steamed, green bananas or plantains. Matoke is the national dish of Uganda and also eaten in Rwanda, and it supplies an excessive amount of serotonin. In the African countries where this food is a staple, right-sided cardiac fibrosis is quite common.»

«Although L-tryptophan increases blood serotonin levels, the risk of heart damage from its supplementation is considered low.

Ideally, tryptophan faces a stiff competition to cross into the brain since it shares the same transport mechanism with amino acids such as leucine, isoleucine and valine. Therefore, the amount of tryptophan that successfully gets to the brain from each dose of the supplement will be lesser than the actual dose.

The amount of tryptophan that is prevented from entering the brain can circulate around the body and be used to produce more serotonin which will then be stored in the platelets where it can cause cardiac fibrosis.

However, the utilization of L-tryptophan supplement in the production of serotonin outside the brain does not have big effect on the plasma level of serotonin in the body.

SSRIs (selective serotonin reuptake inhibitors) which are antidepressants and the most commonly prescribed serotonin drugs are also considered to produce lower risk of heart damage.

Since SSRIs amplify serotonergic signals instead of initiate them, it is unlikely that they will cause cardiac fibrosis even though there is a potential risk for such to occur. SSRIs do not increase serotonin levels but allow the neurotransmitter to stay longer at the synapses where it acts.

Because SSRIs are mostly active at serotonin receptors in the central nervous system and heart damage is a serotonin effect produced outside the central nervous system, these drugs have a lower tendency to cause cardiac fibrosis.

5 HTP, on the other hand, can possibly cause heart damage although there is no report of such association yet.

Since 5 HTP is a short jump to serotonin, it can increase serotonin blood level significantly and possibly cause valve disease or heart fibrosis. However, it will require large doses and long supplementation with 5 HTP for this to happen.

By co-administering carbidopa with 5 HTP, it is possible to prevent the conversion of the amino acid to serotonin outside of the brain. Therefore, the use of carbidopa with 5 HTP will not cause serotonin blood levels to rise while still ensuring that serotonin levels in the brain rises. This action eliminates any risk of heart damage from 5 HTP supplementation.

The combination of carbidopa and 5 HTP is used in the treatment of Parkinson's disease. The side effects of this combination are nausea, vomiting and a skin reaction resembling scleroderma.

The first 2 side effects can be reduced by administering granisetron.»

«Carcinoid syndrome refers to the set of symptoms caused by the continuous release of certain vasoactive substances from malignant tumors in the small intestine. These tumors may also be found in the rectum, appendix, pancreas and lungs.

The substances released from carcinoid tumors include serotonin, histamine, prostaglandins, bradykinin and polypeptide hormones.

Therefore, carcinoid syndrome can increase the level of serotonin in the blood.

The symptoms of carcinoid syndrome are due to high levels of the vasoactive substances released. The most common symptoms of this syndrome are abdominal cramps, flushed skin and diarrhea. If the carcinoid tumor is left in place, the sustained increased serotonin levels may cause heart damage (especially fibrotic right valve) after several years.

Since carcinoid syndrome can cause heart damage on its own, increasing serotonin levels by taking 5 HTP supplements will only worsen the problem.

Carcinoid syndrome effectively increases the risk of heart damage due to 5 HTP. Therefore, people with this form of tumor should refrain from taking 5 HTP supplements for any of its indicated uses»

«В Джорджтаунском университете недавно было выявлено, что серотонин передается между ключевыми клетками иммунной системы, а также то, что это вещество обладает способностью активировать иммунную реакцию организма на то или иное событие.»

«Противоопухолевый эффект мелатонина обусловлен многими факторами: усиление противоопухолевого иммунитета, снижение радикальной активности, нормализация гормонального фона и взаимодействие с RZR/ROR рецепторами.»

«Мелатонин является мощнейшим эндогенным антиоксидантом, который действует внутри- и внеклеточно, а также внутриядерно.»

«Показано, что мелатонин вызывает усиление лимфопоэза, активирует лимфоциты, стимулирует выработку различных цитокинов периферическими иммунокомпетентными клетками. Участие мелатонина в иммунных процессах доказывает и тот факт, что интерферон  $\gamma$  стимулирует продукцию мелатонина в эпифизе, то есть существует как минимум один механизм обратной связи в системе мелатонин – иммунитет.»

«В экспериментах *in vitro* и *in vivo* было показано, что мелатонин непосредственно предотвращает свободнорадикальное повреждение нуклеиновых кислот, белков и липидов. Активность мелатонина в отношении радикалов OH сравнима с активностью такого сильного внутриклеточного антиоксиданта, как глутатион, а в отношении пероксильного радикала ROO мелатонин значительно эффективнее токоферола (витамина E). Особое значение имеет участие мелатонина в предотвращении процесса

перекисного окисления липидов, который является основным фактором гибели клеток при оксидативном стрессе.»

«Мелатонин в ЖКТ выполняет широкий спектр функций, но среди его эффектов можно выделить эндокринные и паракринные, а также люминальные. К последним относятся эффекты, осуществляемые через просвет пищеварительной трубы; считается, что мелатонин, выделяющийся в верхних отделах ЖКТ при поступлении пищи, вместе с содержимым кишечника проходит в нижние отделы, где воздействует на свои рецепторы и таким образом синхронизирует работу всех частей ЖКТ. Не будем забывать и про антиоксидантное действие, которое играет важную роль в защите слизистой ЖКТ от постоянных экзогенных воздействий, а также от свободных радикалов, образующихся в процессе пищеварения.»

«Расслабляющее влияние мелатонина на гладкие мышцы отражается и на кровеносных сосудах. Под действием мелатонина увеличивается микроциркуляция в слизистой ЖКТ, что значительно способствует заживлению индуцированных желудочных и дуоденальных язв у крыс. Серотонин и здесь оказывает противоположное действие, которое проявляется в виде локального уменьшения кровотока.»

«Показано, что мелатонин и, в меньшей степени, триптофан ускоряют процесс заживления язв, индуцированных у животных этианолом, уксусной кислотой и др., а также предотвращают их образование. Существуют и клинические данные: у пациентов с ЯБЖ, причем инфицированных *Helicobacter pylori*, при лечении мелатонином наблюдалось ускорение заживления язв по сравнению с контрольной группой.»

«В экспериментах на крысах было показано, что мелатонин способен менять отрицательное эмоциональное состояние, снижать тревожность, которая провоцируется различными стрессорами. Согласно многочисленным наблюдениям гормон стабилизирует деятельность различных эндокринных систем, дезорганизованных стрессом, в том числе ликвидируя избыточный стрессовый адреналовый гиперкортицизм.»

«Прием мелатонина вызывает чувство успокоения и понижение тревожности. Как установлено на экспериментальной модели конфликтной ситуации, мелатонин ослабляет у экспериментальных животных тревожное поведение, понижает страх перед болевым наказанием.»

«Помимо ритмогенезирующего эффекта мелатонин обладает выраженным антиоксидантным и иммуномодулирующим действием. Некоторые авторы полагают, что эпифиз посредством мелатонина, осуществляя контроль над эндокринной, нервной и иммунной системами, интегрирует системный ответ на неблагоприятные факторы, действуя на резистентность организма. Мелатонин связывает свободные радикалы кислорода, одновременно запуская естественную систему антиоксидантной защиты через активацию СОД и каталазы. В качестве антиоксиданта мелатонин действует повсеместно, проникая через все биологические барьеры. В исследованиях *in vitro* было выявлено, что мелатонин обладает значительно большей антиоксидантной активностью в плане прерывания процессов перекисного окисления липидов и инактивации активных свободных радикалов  $-OH$  и  $ROO^-$ , чем известные антиоксиданты.

Установлено, что мелатонин играет существенную роль в иммунорегуляции. Как показали исследования, он способен оказывать двойственное влияние на функцию иммунной системы: на фоне ее предварительного угнетения наблюдается отчетливая стимуляция, повторное введение низких доз мелатонина животным ослабляет нарушение продукции антител и повышает противовирусную устойчивость. В условиях исходной гиперактивности иммунной системы мелатонин дозозависимым образом тормозит образование ряда цитокинов в ответ на введение фитогемаглютина, снижает функцию активированных макрофагов и Т-хелперов. В основе мелатониновой иммуномодуляции лежит прямое воздействие через специфические рецепторы на функцию клеток лимфоидных органов и клеточных элементов крови, а также опосредованное влияние через мобилизацию опиоидных механизмов и модификацию выработки кортикостероидов корой надпочечников.»

## L-ФЕНИЛАЛАНИН → L-ТИРОЗИН → L-ДОФА → ДОФАМИН → НОРАДРЕНАЛИН → АДРЕНАЛИН

---

«Организм человека способен усвоить не более 5-6 г аминокислот в час. И при систематически чрезмерном употреблении аминокислот, превышающем нормы, предписанные производителем продукта, это может оказаться на функционировании таких органов как печень и особенно почки.»

Медиатор удовольствия.

Лечит отвод взгляда в сторону, отсутствие контакта глаза-глаза.

Удовольствие, энергия и сила, мотивация, способность получать удовольствие от одного и того же, петь, танцевать, интерес.

Уверенность.

Повышает иммунитет.

Побеждает боль в желудке, кишечнике.

Меньше обращаешь внимание на зуд, если где-то зудит.

Пополняется:

- L-Фенилаланином
- L-Тиразином
- L-ДОФА

Продукты содержащие фенилаланин (по мере уменьшения): соевые бобы, тыквенные семена, арахис, фасоль, чечевица, подсолнечные семена, миндаль, фисташки, нут, кешью, кунжут, овёс, грецкий орех, ячмень, укроп, фундук, пшеница, пшено, сорго, кедр, гречка, рожь, пекан, бурый рис, жёлудь, кокос, мята, кукуруза, петрушка, базилик, шпинат, броколли, маш, щавель, каштан, авокадо, горох, болгарский перец, картофель, спаржа, капуста, абрикос, джекфрут, банан, финик, свекла, киви, кабачок, ∞.

Продукты содержащие тирозин (по мере уменьшения): соевые бобы, тыквенные семена, арахис, кунжут, чечевица, подсолнечные семена, фасоль, овёс, кедр, кешью, нут, миндаль, фисташки, грецкий орех, пшеница, фундук, ячмень, пшено, сорго, бурый рис, гречка, пекан, рёжь, жёлудь, кукуруза, шпинат, кокос, горох, укроп, щавель, каштан, маш, спаржа, капуста цветная, ∞.

«Тиреоидные гормоны образуются при присоединении к тирозину атомов йода.»

«А вот исследователи из Университета штата Огайо под руководством Суджита Басу все же советуют использовать дофамин в качестве лекарства — правда, от рака. Соответствующая статья была опубликована в журнале International Journal of Cancer.

Ученые заявили, что применение дофамина существенно замедляет рост кровеносных сосудов в злокачественной опухоли, а это является одним из важнейших факторов ее роста, так как кровеносные сосуды обеспечивают питание ракового образования.

Кроме того, исследователи утверждают, что использование дофамина снижает негативное влияние препарата 5-фторурацила (противоопухолевое вещество, которое применяется при проведении химиотерапии) на состав крови пациента.»

«Дофамин синтезируют не только нейроны, его производят также лимфоциты, с которых начинается ответ организма на инфекцию или на опухоль. Особенность иммунного дофамина в том, что он действует либо на рецепторы той же клетки, которая его синтезировала (автокринное действие), либо на рецепторы её ближайших соседей (параокринный способ). Дофамин необходим иммунным клеткам, чтобы наладить диалог с нейронами. Некоторые лимфоциты способны проходить через гематоэнцефалический барьер, но для них это всё равно что человеку попасть на территорию чужой страны, языка которой он не знает. Дофамин же одинаково понятен и лимфоцитам, и нейронам. Лимфоциты благодаря собственным рецепторам к дофамину могут понять, чего хочет мозг, а потом передать его указания остальным иммунным клеткам. То есть дофаминовые лимфоциты служат

связистами между нервной системой и иммунной. И это, кстати, позволяет отчасти понять удивительные данные, когда иммунный ответ подчинялся высшей нервной деятельности.»

«Дофамин тормозит перистальтику желудка и кишечника, вызывает расслабление нижнего пищеводного сфинктера и усиливает желудочно-пищеводный и дуодено-желудочный рефлюкс. В ЦНС дофамин стимулирует хеморецепторы триггерной зоны и рвотного центра и тем самым принимает участие в осуществлении акта рвоты.»

«Повышение уровня дофамина в плазме крови происходит при шоке, травмах, ожогах, кровопотерях, стрессовых состояниях, при различных болевых синдромах, тревоге, страхе, стрессе. Дофамин играет роль в адаптации организма к стрессовым ситуациям, травмам, кровопотерям и др.»

«Также уровень дофамина в крови повышается при ухудшении кровоснабжения почек или при повышенном содержании ионов натрия, а также ангиотензина или альдостерона в плазме крови. По-видимому, это происходит вследствие повышения синтеза дофамина из ДОФА в ткани почек при их ишемии или при воздействии ангиотензина и альдостерона. Вероятно, этот физиологический механизм служит для коррекции ишемии почек и для противодействия гиперальдостеронемии и гипернатриемии.»

## ЛЕЧЕНИЕ

---

Внимание!!! Все мои советы по поводу минералов и витаминов связаны с естественными продуктами питания, а не витаминными и минеральными добавками из аптек и спортивных магазинов!!! Единственное, что я советую из спортивных магазинов: лецитин подсолнечный, метионин и иногда тирозин. Не советую холин и DMAE из-за высокой цены и меньшей пользы чем от лецитина подсолнечного.

«Работы по исследованию действия витаминов на кожу проводились в течении 8 лет французскими учеными, исследовалась группа женщин из 13 тыс. человек, половина из которых принимала ежедневно антиоксиданты - таблетку с витаминами и микроэлементами, вторая же половина в течении долгих 8 лет принимала плацебо. В экспериментальной группе, которая употребляла "полезные" витамины, рак кожи встретился на 68% чаще! Самый же злокачественный рак кожи - меланома - на целых 400% чаще.»

## СПИНА

---

Сиди на коленях. Держи спину прямо. Спрячь мышку, если не используешь – она притягивает, следовательно, просит наклон.

Лучше всего перестать сидеть за креслом, перенести ноутбук (приобрести ноутбук) на диван, сидя на коленях – намного лучше спина чувствует меня. Поза лотоса тоже хороша.

Сделай удобную обстановку. Не вскакивай быстро с кресла;

Но главное – свобода.

Можешь подвинуть диван к столу компьютера.

Можно поставить ноутбук на стол, а самому стоять наколенях.

Самое главное – нахождение клавиатуры. Ноутбук тем лучше, что его можно поставить на компьютерный стол, присоединить к нему мышку – мышка внизу, клавиатура вверху.

Так же следи за своим положением тела в ванне, лучше всего использовать душ.

Не вскакивай быстро с места.

---

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

---

### АЦЕТИЛХОЛИН

Повышение нейромедиатора ацетилхолина даёт лучше себя ощущать в случае больной спины (легче терпеть, легко найти позу). Ацетилхолин повышается с помощью лецитина.

### ДОФАМИН

Повышение нейромедиатора дофамина тоже даёт лучше себя ощущать физически в случае больной спины, но с ним нужно быть осторожнее. Повышается с помощью тирозина.

---

## СЛАБОУМИЕ – ДЕМЕНЦИЯ

---

Перестать вспоминать прошлое, частые воспоминания о прошлом и забывчивость на то, что было десять минут назад, час, вчера – основной признак деменции. Люди в деменции могут хорошо вспоминать то, что было до состояния деменции, но плохо помнят именно сегодняшний день.

---

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

---

### АЦЕТИЛХОЛИН

Основаная причина деменции – недостаточность холинергической передачи, лечится лецитином подсолнечным. Врачи пытаются лечить деменцию блокадой холинстеразы, но данный класс препаратов не был на мне так эффективен, зато ввёл меня в сонный паралич около пятнадцати раз за одну ночь!!! Лецитин подсолнечный очень эффективен в случае деменции именно по части холинергической системы!!!

---

## ИНФЕКЦИИ – УРОЛОГИЯ

---

При зудящем ощущении очень помогает держать в руке горячий стакан.

**Внимание!!! Ни в коем случае не уменьшайте углеводы в рационе, человеческий организм не может без углеводов существовать!!!**

---

## СРЕДА ОРГАНИЗМА

---

### ЩЕЛОЧЬ

Инфекции любят разный рН; тем самым можно сменить рН уровень организма; Скажем, кушая одни овощи, зелень, фрукты – рН перейдёт на щелочной уровень.

«Еще в 1932 г. Отто Варбург получил Нобелевскую премию по химии за определение условий жизни злокачественных опухолей. Клетки опухолей (а также бактерии и патогенные микроорганизмы) великолепно развиваются при закислении крови. При нормализации рН опухоли вначале прекращали рост, а затем рассасывались!»

---

## МИНЕРАЛЫ

---

### СЕРА

«Грибки рода *Penicillium* синтезируют серосодержащий антибиотик пенициллин.»

«Из неорганических соединений серы в настоящее время применяются следующие: *Natrium hyposulfurosum*, тиосульфат натрия (гипосульфат), применяется (по методу Демьяновича) как

наружное средство для лечения чесотки и некоторых грибковых заболеваний кожи. *Sulfur depuratum*, очищенная сера (*Flos sulfurise*, серный цвет) для лечения энтеробиоза (заражение оstriцами).»

«В 1935 г. немецкий ученый Домагк предложил препарат пронтозил, содержащий сульфогруппу 802. Это средство оказалось эффективным в борьбе с микробами.»

«Сульфонамиды стали революционным средством своего времени, однако позже им на замену пришёл пенициллин, обладавший большей эффективностью и менее выраженными побочными эффектами (сульфонамиды могут служить причиной почечнокаменной болезни и вызывать изменения в костном мозге).»

## СОЛЬ

Нужна ли соль ( $\text{NaCl}$ ) если инфекция и так зудит обильно? Но иногда помогает! Говорят, соль побеждает инфекции, – давая нацеленность иммунной системы на точку инфекции, защищает от гниения.

«Ученые провели несколько экспериментов на подопытных мышах. Одна группа грызунов получала еду с солью, а вторая — без нее. После нескольких дней такого питания мыши были заражены кишечной палочкой. В итоге животные с содержанием соли в организме намного быстрее справились с инфекцией, нежели грызуны из второй подопытной группы. Оказалось что в тех местах, где возникала инфекция, уровень соли возрастал, тем самым организм реагирует на заражение и борется с ним.»

## КРЕМНИЙ

«Один из механизмов воздействия кремния состоит в том, что благодаря своим химическим свойствам он создает электрические заряженные коллоидные системы, которые обладают свойством адсорбировать вирусы и болезнетворные микроорганизмы, несвойственные человеку.»

«Также кремний отвечает за обеспечение защитных и иммунных функций организма.»

«Исследования показали, что в воде кремний подавляет бактерии, вызывающие брожение и гниение, осаждает тяжелые металлы, нейтрализует хлор, сорбирует радионуклиды.»

«Кремний в организме человека оказывает структурирующее воздействие на молекулы воды, это помогает выведению вредных бактерий, грибков и токсинов.»

«Соединения кремния буквально приклеивают на себя болезнетворные микробы, вирусы, грибы, за счет чего живые существа обладают иммунитетом от болезней.»

«Механохимически синтезированные композиции цефалоспориновых антибиотиков с наноструктурированным диоксидом кремния, на основании показателей выживаемости животных при экспериментальном сепсисе, проявляют значительно более высокую антибактериальную активность по сравнению с исходными субстанциями.»

## ЦИНК

«Цинк может успешно бороться с стрептококковой инфекцией. В частности, это относится и к основному возбудителю пневмонии, сообщают исследователи из Университета Квинсенда и Аделаиды.»

«Все дело в особенностях функционирования и цикле жизни бактерии *Streptococcus Pneumoniae*. Для полноценной жизнедеятельности ей необходим марганец. Цинк способен блокировать белки-переносчики бактерии, что лишает ее нужного микроэлемента. В результате бактерии в скором времени погибают.»

**Внимание!!! Цинк есть в разных формах и не все они безопасны!!! В больших концентрациях цинк опасен!!! Возможна головная боль!!!**

### **МЕДЬ**

«Медь обладает противовоспалительным эффектом, угнетает рост стафилококков, стрептококков, пневмококков.»

### **СЕРЕБРО**

«Примечательно, что подавляющая часть патогенных микроорганизмов гибнет в первые четыре минуты контакта с коллоидным серебром. А за пять минут происходит обеззараживание всех известных медицине вирусов, бактерий и грибков. Это вызвано тем, что ионы серебра выводят из строя их фермент кислородного обмена, в результате чего патоген гибнет и выводится из организма.»

### **КОБАЛЬТ**

«Специфическим свойством кобальта считают его способность в два–четыре раза усиливать противомикробные свойства пенициллина.»

### **ГАЛИЙ**

«Недавно американскими учеными было сообщено об обнаружении у галлия антибактериальной активности, которая проявлялась даже у самых резистентных к широкому спектру антибиотиков бактерий.»

### **ГЕРМАНИЙ**

«Имеет противогрибковые, противовирусные и антибактериальные свойства (стимулирует продуцирование интерферона для защиты от чужеродных микроорганизмов), стимулирует иммунитет, подавляя процессы размножения микробных клеток, активируя макрофаги и специфические клетки иммунитета.»

### **ЗОЛОТО**

«Золото усиливает бактерицидное действие серебра.»

### **ЛИТИЙ**

«Цитрат лития повышает уровень естественной резистентности организма цыплят в процессе роста и развития, достоверно повышая бактерицидную и ли-зоцимную активности сыворотки крови На 30-е и 41-е сут у цыплят, которым выпаивается цитрат лития, наблюдается повышение бактерицидной активности сыворотки крови на 126,66 % и на 36,32 % соответственно по сравнению с контролем На 30-е сут активность лизоци-ма увеличивается под воздействием цитрата лития, на 72,68 % по сравнению с контролем, а к 41 сут активность этого фермента усиливается как под воздействием лития цитрата в 3,7 раза, так и под воздействием лития карбоната на 30 % соответственно по сравнению с контролем.»

**Внимание!!!! В больших дозах литий опасен!!!**

### **ГЛИНА**

«Глина связывает микотоксины, сорбирует и очищает от болезнетворной микрофлоры не свойственной человеку микроорганизмы, улучшает пищеварение, губительно действует на вирусы, нормализует перистальтику, поглощает концерагенные вещества и другие вредные элементы, активизирует пищеварительную функцию, вбирает в себя токсины, яды, гнилостные газы и эвакуирует их.»

**Внимание!!! Глина может содержать опасные вещества, такие как свинец!!! Может содержать бактерии, грибки!!! Может вызывать дисбактериоз. В голубой глине явно присутствует кадмий, а в белой явно присутствует аллюминий!!! Очень хороший источник кремния это отруби, то есть оболочка зерна и неочищенные зерновые. Неочищенные зерновые ничем не уступают глине!!!**

---

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

---

Повышение нейромедиаторов даёт легче переносить инфекцию психически. Определённые нейромедиаторы даже имеют эффективность в лечении инфекции.

### МЕЛАТОНИН

«Мелатонин стимулирует иммунную систему (иммуностимулятор), так как участвует в регуляции функции тимуса и щитовидной железы, повышая активность Т-клеток и фагоцитов.»

«Melatonin, a sleep-inducing hormone available at most health food stores, has been shown to help prevent lethal toxins from anthrax exposure.»

«Only 100 mg/ml of melatonin among all of the tested concentrations showed a broad antibacterial spectrum against all of the studied bacteria. *P. Vulgaris* (inhibition zone: 13.5 mm) and *S.aureus* (inhibition zone: 12.5 mm) were more vulnerable to melatonin than other tested bacteria.»

В данном исследовании указывается антибактериальный эффект мелатонина.

---

## ВИТАМИНЫ

---

### D (D<sub>2</sub>: ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ, D<sub>3</sub>: ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ)

«Он участвует в производстве более чем 200 антибактериальных пептидов, которые борются против бактерий, вирусов и грибов. Эти антибактериальные пептиды необходимы для сильной иммунной защиты организма. Исследователи из Университета штата Орегон утверждают, что способность витамина D регулировать, образование антибактериальных белков так важна, что это было главной особенностью иммунной системы почти 60 миллионов лет.»

«Исследователи изучили циркулирующий и антиген-стимулируемый иммунный ответ у 95 пациентов с туберкулёзом лёгких, которые были включены в сравнительное клиническое исследование витамина D и плацебо. Все участники получали стандартную противотуберкулёзную терапию и были случайным образом разделены на группы, получающие либо дополнительно высокие дозы витамина D (n=44), либо плацебо (n=51) в течение первых 8 недель антимикробной терапии.

По сравнению с контрольной группой, в группе, получавшей витамин D, мазки мокроты быстрее становились отрицательными на *Mycobacterium tuberculosis* — в среднем через 23 дня по сравнению с 36 днями в группе контроля. В группе применения витамина D также регистрировались изменения в виде уменьшения частоты лимфопении, моноцитоза, гиперцитокинемии и гиперхемокинемии, связанные с проводимой антимикробной терапией. Исследователи обнаружили, что уровень большинства маркеров воспаления снижался более значимо и быстрее у пациентов, получавших витамин D.»

«Витамин D в макрофагах регулирует синтез эндогенного антибиотика кателицидина и модулирует спектр секреции ими цитокинов. Оба кателицидина и цитокины повышают защиту от патогенных микроорганизмов.»

«Ученые взяли образцы крови у светлокожих и темнокожих и внесли в эти пробы возбудитель туберкулеза. Оказалось, что в крови у темнокожих вырабатывается кателицидина на 63% меньше и их макрофаги были слабее в борьбе с возбудителем. Затем в пробы крови добавили витамин D, так чтобы его концентрация была одинаковой у темно- и светлокожих. Это вызвало бурное производство кателицидина, и количество возбудителей туберкулеза резко упало во всех пробах крови. Теперь

начинаются клинические исследования афроамериканцев в целях поиска новых резервов при лечении у них туберкулеза.»

«Vitamin D level is linked to susceptibility to infections, but its relevance in candidemia is unknown. We aimed to investigate the in vivo sequelae of vitamin D<sub>3</sub> supplementation in systemic Candida infection. Implicating the role of vitamin D in Candida infections, we showed that candidemic patients had significantly lower 25-OHD concentrations. Candida-infected mice treated with low-dose 1,25(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub> had reduced fungal burden and better survival relative to untreated mice. Conversely, higher 1,25(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub> doses led to poor outcomes. Mechanistically, low-dose 1,25(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub> induced proinflammatory immune responses. This was mediated through suppression of SOCS3 and induction of vitamin D receptor binding with the vitamin D-response elements in the promoter of the gene encoding interferon  $\gamma$ . These beneficial effects were negated with higher vitamin D<sub>3</sub> doses. While the antiinflammatory effects of vitamin D<sub>3</sub> are well described, we found that, conversely, lower doses conferred proinflammatory benefits in Candida infection. Our study highlights caution against extreme deviations of vitamin D levels during infections.»

В данном исследовании витамин D в малых дозах помогал в лечении кандидоза, но в больших дозах положительные эффекты были сведены на нет.

**Внимание!!!! Витамин D может привести к внутренним кровотечениям!!!**

---

## ПРОДУКТЫ

---

### ЖИР

«Команда ученых из Университета Калифорнии в Сан Диего провела исследование в ходе которого мышам впрыскивали бактерии стафилококка (*Staphylococcus aureus*) под кожу. В течение нескольких часов жировые клетки выпустили химическое вещество под названием кателицидин (cathelicidin), оно известно тем, что разрушает мембранные клеток бактерий и повреждает вирусы.

Для сравнения ученые использовали другую группу мышей, генетически модифицированных таким образом, что у них практически отсутствовали жировые отложения. Эта группа мышей оказалась сильно поражена инфекцией, существенно больше, чем первая. Ученые сделали из этого вывод о защитных свойствах жировых клеток.»

«Группа ученых из Калифорнийского университета в Сан-Диего обнаружила, что жировые клетки мышей при столкновении с бактерией золотистого стафилококка начинают производить вещество под названием кателицидин.»

«Кателицидин, являясь, в свою очередь, противомикробным пептидом (фактически антибиотиком), начинает взаимодействовать с мембраной бактерии, разрушая ее. Кроме того, это вещество способно бороться с вирусами, хотя ученые до конца пока и не выяснили, как именно.»

### КУНЖУТ

«Масло эффективно в лечении инфекций, таких как стафилококки, стрептококки и грибки кожи. Оно также в какой-то мере способствует нормализации уровня холестерина в крови.»

### КОКОС

«Лауриновая кислота, содержание которой в кокосовом масле превышает 50%, в организме человека превращается в монолаурин – вещество, весьма эффективное в борьбе с различными патогенными вирусами, грибками и бактериями.»

### ЗАРОДЫШИ ПШЕНИЦЫ

«We evaluated the antibacterial activities of selected edible Korean plant seeds against the food-borne pathogens *Staphylococcus aureus* KCTC1927, *Escherichia coli* KCTC2593, *Salmonella typhimurium* KCTC2054, and *Bacillus cereus* KCTC1014. While screening for antibacterial agents, we discovered that wheat germ extract contains 2,6-dimethoxy-1,4-benzoquinone (DMBQ) and is highly inhibitory to *S. aureus* and *B.*

cereus. This is the first report of the antibacterial activity of wheat germ extract. We also investigated the antibacterial activities of the 1,4- benzoquinone standards 1,4-benzoquinone (BQ), hydroquinone (HQ), methoxybenzoquinone (MBQ), and 2,6-dimethoxy- 1,4-benzoquinone (DMBQ). DMBQ and BQ were the most highly inhibitory to *S. aureus* and *S. typhimurium*, followed by MBQ and HQ. MICs for DMBQ and BQ ranged between 8 and 64 microgram/ml against the four foodborne pathogens tested. DMBQ and BQ showed significant antibacterial activity; the most sensitive organism was *S. aureus* with an MIC of 8 microgram/ml. BQ exhibited good activity against *S. typhimurium* (32 microgram/ml) and *B. cereus* (32 microgram/ml). The results suggest that wheat germ extract has potential for the development of natural antimicrobials and food preservatives for controlling foodborne pathogens.»

«In the present work, we could verify that the Gram-positive bacteria were more sensitive to DWG than the Gram-negative bacteria. The most plausible explanation for the lack of sensitivity shown by Gram-negative bacteria could be attributed to their outer membrane that inhibits and/or retards the penetration of DWG at lower concentrations, but this effect is as yet not fully explained. Another possible reason might be the presence of multidrug resistance pumps (MDRs), which extrude amphipathic toxins across the outer membrane. In addition, this bacterial group has a higher lipid amount than that observed in Gram-positive. On the basis of the results it is possible that defatted wheat germ extract could be of value as easily accessible source of natural antioxidant and antibacterial as a food supplement or in the pharmaceutical industry.»

Этот продукт является потенциальным источником антибактериальных агентов, которые действуют в основном, на грам-положительных и грам-отрицательных бактерий.

### СЕМЕНА ТЫКВЫ

«Противогрибковые и антивирусные свойства продукту придают особые белки лигнаны, в том числе пинорезинол, медиорезинол и ларицирезинол. В организме человека они влияют на отвечающие за иммунитет молекулы гамма-интерферона.»

«Тыквенные семечки способствуют общему здоровью предстательной железы, облегчают проблемы с мочеиспусканием и помогают в лечении инфекций мочевыводящих путей. Также они помогают в лечении доброкачественной гипертрофии предстательной железы, которая вызывает увеличение простаты и нарушает мочеиспускание.»

### КОЖУРА ТЫКВЫ

«Проведённое недавно изучение показало, что, действительно, один из белков, экстрагированных из кожуры тыквы, препятствует росту микроорганизмов вида *Candida Albicans* (*C. Albicans*).»

### СЕМЕНА ПАПАЙИ

«Кроме борьбы с вредными бактериями в пищеварительном тракте данный продукт оказывает противовоспалительное действие. Полученный из семян нашего экзотического фрукта экстракт используют для уничтожения кишечной палочки, сальмонеллы, стафилококка и других бактериальных инфекций.»

### СВЕЧНОЕ ДЕРЕВО

«Различные части свечного дерева используют в качестве натурального противогрибкового, антибактериального и антивирусного средства. Масло кукуй тоже известно своими антимикробными свойствами.»

### СЕМЕНА МАРИНГИ

«Антибактериальные качества превращают семена моринги в лекарство от трофических инфекций кожи и высыпаний. Их также используют как антисептическое средство в сельской местности, где до ближайшей больницы пилить и пилить. А из молотых семян бедняки делают антисептические мази.»

### КЕШЬЮ

«Оказывается, орехи кешью можно применять для лечения кариеса, угревой сыпи, туберкулеза и даже пневмонии. Что объединяет все эти заболевания? Кариес, акне, туберкулез, пневмония и проказа вызваны грам положительными бактериями. Удивительно, но в природе существует вещество, которое может эффективно бороться с этими бактериями. Содержится этот природный антибиотик в таком вкусном и здоровом продукте, как орехи кешью.»

«Орехи и сок фруктов кешью содержат анакардоловую кислоту, которая разрушает грамположительные бактерии.»

«В ходе одного лабораторного исследования было показано, что разведение 1 части анакардоловой кислоты в 200 000 частях воды (и даже 1 части в 2 млн частях воды!) оказалось смертельным для грамположительных бактерий всего за 15 минут. Для уничтожения микобактерий туберкулеза понадобилось 30 минут! Таким образом, содержащееся в орехах кешью химическое вещество является очень эффективным бактерицидным средством, которое полезно даже при очень сильном разведении этого природного средства.»

## КЛЮКВА

«Клюква обладает бактерицидными и противомикробными свойствами.»

## ОРЕГАНО

«One study showed that oregano completely inhibited the growth of 25 germs such as *Staphylococcus aureas*, *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica* and *Pseudomonas aeruginosa*.»

## ХЕЛЬБА (ПАЖЕТНИК)

«In the present work, the antibiotic potential of the methanol and ethanol extracts of the Fenugreek has been determined against *Escherichia coli*, *Bacillus*, *staphylococcus* spp., and *klebsiella*. In this study, crude methanol extracts of Fenugreek were found to be effective in inhibiting the growth of *E. coli*, *klebsiella*, On the other hand, crude ethanol extract of Fenugreek showed antimicrobial activity against *E. coli* and *Staphylococcus* spp.. The extract showed good antifungal activity against *Aspergillus niger*.»

В данном исследовании указывается антибактериальный эффект пажетника.

## СЕМЕНА ГРЕЙФРУТА

«Косточки грейпфрута содержат биофлавоноиды и глюкозиты, которые препятствуют клеточному дыханию вредных микроорганизмов.»

Внимание!!! Грейпфрут может быть опасен из-за ингибирования цитохрома!!!

## ПРОПОЛИС

«Американские исследователи выяснили, что к прополису чувствительны 25-39 разновидностей бактерий. За счет высокого содержания флавоноидов прополис оказывает выраженное бактерицидное (убивает бактерии) и бактериостатическое (подавляет их активность) действия. Он убивает не только Грам-положительную флору, такую как стафилококки (возбудителей пневмоний), клостридии (воспалительные урологические заболевания), стрептококки (возбудители расстройств пищеварения), но и Грам-отрицательную (псевдомонаду - возбудителя ангин, гайморитов и раневых инфекций; клебсиеллу - возбудителя пневмоний и бронхитов; протей, кишечную палочку и многие другие виды бактерий).»

«Удивительно, но к прополису сохраняют чувствительность даже метициллин-резистентные золотистые стафилококки (MRSA), которые устойчивы к большинству известных сегодня антибиотиков! Именно из-за высокой резистентности (устойчивости) к существующим антибиотикам, заболевания, вызванные MRSA, сложно поддаются лечению и, как правило, переходят в хронические.

При лечении же прополисом клинический эффект отмечается даже в тех случаях, когда обычная терапия антибиотиками не дает никаких результатов.»

**Внимание!!! Очень часто на прополис возникает аллергия и сыпь!!!!**

## ЛИМОН

«Лимоны содержат два соединения, называемые кумарини тетразин, оба из которых могут помочь бороться против нескольких патогенов.»

## ЧЁРНАЯ РЕДЬКА

Редька имеет антибактериальный эффект.

## СЕМЕНА КОНОПЛИ

«Уникальность белков конопли в том, что семена конопли содержат 65% глобулина, а также включают в себя большое количество альбумина. Это является самым высоким показателем в растительном мире. Эти белки конопляного семени весьма схожи с соответствующими белками крови человека. Глобулин несёт ответственность за иммунитет человека против вторжения других организмов. Наш организм использует глобулин для вырабатывания антител, которые борются с бактериями и вирусами.»

«Marijuana is a potent antibiotic that can kill methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* and disrupt the progression of prion diseases such as Mad Cow disease and Creutzfeld-Jakob disease.»

«Scientists from Italy and the United Kingdom reported in the August 2007 issue of the *Journal of Natural Products* that the main active ingredient in weed, THC, as well as four other pot molecules "showed potent antibacterial activity against six different strains of MRSA of clinical relevance."»

«Pot also stops prions, a type of protein that can cause neurodegenerative diseases that are invariably fatal. Once prions get into a brain they replicate rapidly and shred brain tissue "resulting in a 'spongiform' appearance on post-mortem histological examination of neural tissue."»

«In 2007, American and French researchers reported that pot molecule cannabidiol "prevents prion accumulation and protects neurons against prion toxicity" in the *Journal of Neuroscience*.»

«Cannabidiol inhibited prion accumulation in mouse and sheep prion disease cell cultures and inhibited prion formation in the brain of infected mice given injections of CBD. "The authors conclude that CBD likely represents a new class of anti-prion drugs."»

«These findings are encouraging, as prions are very difficult to kill. According to the National Institute of Neurological Disorders and Stroke, presently there is no FDA-approved treatment that can cure or even control [prion] disease."»

---

## КЛЕТЧАТКА

---

Отруби содержат много кремния, кремний может являться отличным антибиотиком.

## ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА

«When *Salmonella Typhimurium* KCCM 11806 was cultivated in tryptic soy broth added with phytic acid, the growth of *S. Typhimurium* was completely inhibited at the concentration of 1% (w/v) phytic acid. Similarly, the growth of *Escherichia coli* O157:H7 was reduced by 3.0 log scale when 1% (w/v) phytic acid was added to the growth medium.»

«Phytic acid (IP6), derived as an extract from rice bran, is the most potent natural iron chelator and has strong antibiotic and antioxidant action.»

В данном исследовании указывается антибактериальный эффект фитиновой кислоты.

---

## ФЕРМЕНТЫ

---

### ПАПАИН

«Важнейшим достоинством папаина является способность разрушать токсины многих возбудителей инфекционных заболеваний, в том числе столбняка.»

«Папаин активизирует макрофаги и клетки-киллеры, которые устраниют инфицированные вирусом клетки, а также, нарушая целостность мембран и структуру белка простейших, действует на них губительно.»

### ЛИЗОЦИМ

«Лизоцим расщепляет мукополисахариды, составляющие структурную основу клеточной стенки бактерии, вызывая тем самым лизис бактерий. Лизоцим защищает слизистые оболочки глаза, полости рта, кишечника и носоглотки от инфекции.»

«Лизоцим, являясь гидролитическим энзимом секретов слизи, способен разрушать пептидогликановый слой клеточной стенки бактерий. Лизоцим продуцируется макрофагами и клетками эпителия слизистых оболочек и обладает бактерицидной активностью, направленной, главным образом, против грамположительных стрептококков и стафилококков. При контакте с антителами и комплементом лизоцим может инициировать лизис бактерий, уже обладающих устойчивостью к другим воздействиям.»

### ЛАКТОФЕРРИН

«Наиболее изученным является механизм антибактериальной активности лактоферрина. Антибактериальные свойства белка обусловлены способностью лактоферрина связывать железо и тем самым лишать бактериальную микрофлору необходимого для её роста и жизнедеятельности микроэлемента. Бактерицидные свойства белка также обусловлены наличием специфических лактоферриновых рецепторов на клеточной поверхности микроорганизмов. Показано, что лактоферрин связывает липополисахариды (ЛПС) бактериальных стенок, а входящая в состав белка окисленная форма железа инициирует ихперекисное окисление. Это приводит к изменению мембранный проницаемости и последующему лизису клеток.»

«Показано, что лактоферрин и лактоферрицин ингибируют *in vitro* рост *Trichophyton mentagrophytes*, который вызывает ряд кожных заболеваний, например, стригущий лишай. Лактоферрин обладает активностью против *Candida albicans*—симбионтов, образующих колонии в слизистой оболочке ротовой полости здоровых людей.»

---

## ВЕЩЕСТВА

---

### ЛИГНАНЫ

«SDG лигнан имеет антивирусные, антибактериальные, и противогрибковые свойства, являясь мощным антиокислителем, иммуномодулятором и фитоэстрогеном (по действию сходному с человеческим гормоном эстрогена). .»

«The minimal inhibitory concentration (MIC) values for the tested bacteria and fungi were determined as an evaluation of the antimicrobial activity of the tested extracts. The response for each microorganism tested was different. Lignan extracts revealed antimicrobial activity showing different selectivity and different MICs for each microorganism. Lignans extract was found to be the most effective antibacterial against the Gram positive bacteria such as *Staphylococcus aureus* and *Vibrio* sp compared to Gram negative bacteria such as *Klebsiella* sp and *Shigella* sp. The MICs for Gram positive bacteria was 1.5 mg/ml, whereas, the MIC for Gram negative bacteria was 2.0 mg/ml. The results of testing of antibacterial activity of lignan extract showed that *E.*

Coli was the most sensitive bacteria to the lignan extract. The lignan extract has the most effective on *E. Coli* (with MIC of 1.0 mg/ml) as of ampicillin (with MIC of 0.75 mg/ml). Commercial ampicillin, however, showed higher antibacterial potency on all bacteria tested than lignan extracts. *S. Aureus* was the less susceptible microorganism, presenting MICs of 1.5 mg/mL. These results are very important considering that *S. Aureus* can produce several types of enterotoxins that cause gastroenteritis, which is a major food-borne disease in most countries. On the other hand, both *Klebsiella* sp and *Shigella* sp were the most resistant bacteria to lignan extract. Their MIC was 2.0 mg/ml as compared to 0.5 for ampicillin. The Minimum inhibitory concentrations (MIC) of flaxseed lignans extract (mg/ml) against *Aspergillus flavus* and *Aspergillus Niger* were studied. Both fungi are pre-harvest pathogens of several important food crops. Both fungi produce aflatoxins, which are a potent hepatotoxin and carcinogen.»

«The minimum inhibitory concentration (MIC) values of the synthetic compounds 3 and 4 against oral pathogens were obtained by Andrews 20013 microdilution method. Therefore, the results in table 1 showed discreet activity of compound 3 against *S. mitis* (MIC 200 µg/mL) and compound 4 against both *S. mitis* and *S. salivarius* with MIC equal 300 µg/mL. Table 1. Minimum inhibitory concentration (MIC) of compounds 3 and 4 against oral pathogens

Microorganisms	Minimum inhibitory concentration (µg/mL)		
	Compounds		
	3	4	Chlorhexidine
<i>E.faecalis</i>	>400	>400	0.3688
<i>S.salivarius</i>	> 400	300	0.0922
<i>S.sanguinis</i>	400	> 400	0.7375
<i>S. mitis</i>	200	300	0.3688
<i>S.mutans</i>	400	> 400	0.0922
<i>S.sobrinus</i>	> 400	> 400	0.0922
<i>L.casei</i>	400	> 400	0.0922

\*Chlorhexidine is the positive control»

Прошу обратить внимание, что SDG лигнаны указываются именно в семенах льна. Сами по себе лигнаны присутствуют и в семенах чиа. Стоит учитывать, что в льне и предположительно в семенах чиа присутствует цианид гликозид!!! Тем самым употребление и льна и чиа является опасным для организма из-за цианида гликозида!!!

## АНТИБИОТИКИ

Являются основным медицинским лечением инфекций, но, внимание, антибиотики действуют именно против бактериальных, а не грибковых инфекций!!! К тому же антибиотики слабо действуют против вирусных заражений!!! **Антибиотики даже могут сами вызвать грибковую инфекцию!!!!** **Антибиотики употребляются только по официальному назначению врача, потому что любая инфекция может вернуться буквально через неделю после прекращения употребления антибиотиков и приобретения резистентности!!!** Наукой доказано, что употребление сахара вместе с антибиотиками ускоряет излечение пациентов по той причине, что инфекция начинает вместе с сахаром есть антибиотик!!! А иначе инфекционные агенты могут спрятаться от антибиотика в сон!!!

---

## ЧАИ

---

### ОЛИВКОВЫЕ ЛИСТЬЯ

«Сегодня многие современные ученые полагают, что оливковый полифенол под названием олеуропеин придает зелени antimикробные свойства. Таким образом, оливковые листья избавляют от паразитов, бактерий, грибков и вирусов.»

### ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

«Листья грецкого ореха ценятся за высокое содержание витамина С, который имеет антиоксидантные свойства, укрепляет стенки сосудов, повышает иммунитет, поддерживает печеночную и почечную функции. Бактерицидные свойства продукта определяет присутствие в составе пигмента юглона.»

### ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ

«Оказывается, стоит пожевать немного виноградных листьев, чтобы снизить рост и развитие микробов в ротовой полости, в том числе вызывающих кариес и пародонтоз. Ученые пришли к такому выводу, когда им удалось получить из листьев и стеблей винограда три мощных соединения antimикробного действия.»

### ЛИСТЬЯ ГРАНАТА

«На данный момент уже доказано, что вещества, содержащиеся в этом растительном сырье, способствуют пищеварению и лечению некоторых инфекционных заболеваний.»

### ЛИСТЬЯ КОРИЦЫ

«Листья содержат соединения, которые способствуют росту здоровых бактерий в ЖКТ. Жизнедеятельность этих бактерий направлена на улучшение пищеварения, укрепление иммунной системы и борьбу с вредными микроорганизмами, попадающими в кровоток.»

### ЛИСТЬЯ ЧЁРНОГО ОРЕХА

«Благодаря юглону чёрный орех оказывает противогрибковый эффект. Учёные доказали его эффективность в отношении кандиды альбиканс и трихофитона рубрум.»

«Юглон - самое мощное из представленных в чёрном орехе веществ, обладающих антибактериальной активностью. Он эффективен против листериоза. Листериоз - заболевание, вызываемое патогенными видами листерий. Роль листерий как возбудителя болезней человека можно охарактеризовать так: они являются возбудителями пищевой инфекции; причиной патологии новорожденных. Юглон уничтожает стрептококк и золотистый стафилококк. Блокирует ключевые ферменты хеликобактер пилори, вызывающую развитие язвенной болезни желудка. Также юглон обладает противотуберкулёзной активностью.

Йод- обладает antimикробными свойствами. В чёрном орехе большое количество йода. Меньше чем в морских водорослях, но тем не менее, этого достаточно, чтобы проявлять антибактериальные свойства.

Эллаговая кислота - обладает способностью бороться с микробами, в частности с золотистым стафилококком.

Танины - активно уничтожают патогенные бактерии в кишечнике, при этом сохраняя полезную микрофлору.»

### МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

«Обладает анксиолитическими, антидепрессивными, спазмолитическими, иммуномодулирующими, противовирусными, антиаллергическими и antimикробными свойствами.»

### ЧАБРЕЦ

«Чабрец, известный также как тимьян, является еще одним природным антибиотиком. Дело в том, что в нем высока концентрация тимола — производного фенола. А фенол — главный компонент эфирного масла чабреца, которое лучше всего борется с бактериями.»

## ЭХИНАЦИЯ

«Особые компоненты в составе эхинации увеличивают концентрацию в крови специфических антител, губительных для многих бактерий и вирусов.»

## НИМ

«Современные ученые доказали, что дерево Ним обладает мощным дезинфекционными и противовоспалительными свойствами. Экстракт листьев этого дерева эффективен в борьбе против 15 видов грибка и таких бактерий, как бактерии гангрены и тифа. Он эффективно борется с тяжелыми вирусными инфекциями – оспой, гепатитом Б, герпесом и ветрянкой.»

## КОРЕНЬ, СТЕБЕЛЬ, ЛИСТЬЯ ОРЕХА КОЛА

«Вытяжки из корня, стебля и листьев ореха кола эффективны при предотвращении роста определенных бактерий. Экстракт из корня значительно сокращает рост и развитие микобактерий, способствующих таким заболеваниям, как туберкулез и менингит.»

## ПОЛЫНЬ

«The antimicrobial activities of ethanol, methanol and hexane extracts from *Artemisia absinthium*, *Artemisia annua* and *Artemisia vulgaris* were studied. Plant extracts were tested against five Gram-positive bacteria, two Gram-negative bacteria and one fungal strain. The results indicated that *Artemisia annua* alcoholic extracts are more effective against tested microorganisms. However, all plants extracts have moderate or no activity against Gram-negative bacteria.»

«*Streptococcus mutans* plays a major role in the formation of dental plaque and it is considered one of the important pathogens in the development of dental caries. Established dental plaque can be more resistant to antimicrobial agents and offers nutrient rich and relatively stable cariogenic conditions for bacteria. Thus bacteria growing in dental plaque have strong resistance to antimicrobial agents and they are not removed easily by the flow of saliva. Many researchers have been performed using natural materials, especially herbal extracts to prevent dental plaque. However, the strains of *mutans streptococci* used in the researches were not from Koreans. Therefore, it would be necessary to evaluate the antimicrobial activity of herbal extracts against clinical isolates of *Streptococcus mutans* isolated from saliva of Koreans living in Jeollabuk-do. For this study four clinical isolates were isolated from saliva samples of seventeen Korean people to investigate whether essential oils of *Artemisia* spp. have antimicrobial activity against them including four reference strains of *Streptococcus mutans*. Minimum inhibitory concentrations, Minimum bactericidal concentrations and time kill studies were performed and the results showed that *Artemisia lavandulaefolia* DC, *Artemisia scoparia*, and *Artemisia capillaries* have antimicrobial activity against the *Streptococcus mutans* clinical isolates and reference strains.»

## ПАРАЗИТЫ

---

## ПРОДУКТЫ

---

## СЕМЕНА ТЫКВЫ

«Во многих культурах по всему миру семена тыквы используются в качестве естественного лечения глистов и других кишечных паразитов. Сырые тыквенные семечки содержат вещество кукубитин, которое помогает избавиться от паразитов, живущих в кишечнике. Кукубитин токсичен для паразитов, но совершенно безвреден для человеческого организма.»

## СЕРДЦЕ

---

## ОГРАНИЧЕНИЕ

---

### ГАЗ

Меньше находиться у газовой плиты, для седечника даже слабая интоксикация газом неприятна.

### КОФЕИН

Если сердце болит или сердце слабое: прекрати употреблять чай, кофе. И зелёный чай, и чёрный чай, и кофе: все содержат достаточно большое для сердечника количество кофеина даже в одной чашке!!!

---

## МИНЕРАЛЫ

---

### КАЛИЙ

«Избыток ионов калия в крови приводит к замедлению ритма сердца, уменьшению силы сердечных сокращений, торможению распространения возбуждения по проводящей системе сердца, снижению возбудимости сердечной мышцы.»

---

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

---

### АЦЕТИЛХОЛИН

«Ацетилхолин уменьшает возбудимость сердечной мышцы и силу ее сокращений.»

### МЕЛАТОНИН

«Ряд авторов в экспериментальных исследованиях на изолированных сердцах крыс показали, что мелатонин приводит к уменьшению количества свободных радикалов, защищая миокард в период постишемической реперфузии, уменьшает размеры инфаркта миокарда и сокращает длительность желудочковой тахикардии, а также обладает почти нейтральным эффектом в отношении параметров гемодинамики и коронарного кровотока. Кроме того, мелатонин влияет на ПОЛ и активность антиоксидантных (АО) ферментов, уменьшая уровень малонового диальдегида и повышая активность Cu, Zn-супероксиддисмутазы и содержание глутатиона. Girotti L. с соавт. (2000) изучали уровень мелатонина в моче у больных ИБС в сравнении со здоровыми лицами. Результаты исследования показали, что больные с ИБС имеют низкую продукцию мелатонина по сравнению со здоровыми лицами.

В рамках изучения влияния препаратов мелатонина на течение ИБС и ее исследователями изучена группа больных (42 человека) пожилого возраста с ИБС, стабильной стенокардией II-III ФК (СС), перенесших инфаркт миокарда и страдающих сердечной недостаточностью (СН) II-III ФК по классификации NYHA. Все больные этой группы получали стандартную терапию, включающую нитраты,  $\beta$ -адреноблокаторы, ингибиторы АПФ, антиагреганты и мочегонные препараты, в сочетании с мелатонином. Данная группа больных была разделена на 2 подгруппы (по 21 пациенту в каждой) в зависимости от дозы принимаемого мелатонина. Больные первой подгруппы (ПП) принимали Мелаксен в дозе 3 мг, второй подгруппы (ВП) – 6 мг в течении 21 дня. До и после курса лечения всем пациентам было проведено общеклиническое обследование, ЭхоКГ, ЭКГ-мониторирование по Холтеру, а также определение степени окислительного стресса (ОС) и антиоксидантной защиты (АОЗ).

В результате проведенного исследования было установлено, что Мелаксен в суточных дозах 3 мг и 6 мг на фоне стандартного лечения у пожилых больных ИБС, стабильной стенокардией II-III ФК, перенесших инфаркт миокарда и страдающих сердечной недостаточностью II-III ФК, оказывает выраженный антиангинальный и антиишемический эффекты, значительно улучшая клиническую симптоматику, уменьшает количество эпизодов депрессии и элевации сегмента ST вплоть до полного их исчезновения. Более высокая доза Мелаксена – 6 мг – существенно улучшает систолическую функцию левого желудочка, что не происходит при приеме Мелаксена в дозе 3 мг. Кроме этого,

влияние Мелаксена в дозах 3 мг и 6 мг на ПОЛ проявляется достоверным снижением уровня МДА. Таким образом, принимая во внимание широкий спектр биологической активности мелатонина, включающий его антиоксидантное, проантиоксидантное, антистрессорное воздействия, а также нормализующее влияние на хроноструктуру параметров гемодинамики и вазодилатирующий эффект, включение в комплексную терапию больных ИБС мелатонина представляется целесообразным.»

---

## ВИТАМИНЫ

---

### В1 (ТИАМИН)

«В организме кокарбоксилаза образуется из витамина В1 (тиамина) и играет роль кофермента.»

«Кокарбоксилаза улучшает усвоение глюкозы, обменные процессы в нервной ткани, способствует нормализации работы сердечной мышцы.»

### ИНОЗИН (РИБОКСИН)

«Будучи нуклеозидом, инозин может проникать в клетки и повышать энергетический баланс миокарда.»

«Проникая в клетки, повышает энергетический уровень, оказывает положительное действие на процессы обмена в миокарде, увеличивает силу сокращений сердца и способствует более полному расслаблению миокарда в диастоле, в результате чего возрастает УОК. Снижает агрегацию тромбоцитов, активирует регенерацию тканей (особенно миокарда и слизистой оболочки ЖКТ).»

### D (D<sub>2</sub>: ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ, D<sub>3</sub>: ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ)

«Пациенты получали 100 микрограммов витамина D в форме таблеток ежедневно в течение года. Контрольная группа получала плацебо. Позже исследователи измерили состояние их сердечной недостаточности – ключевым фактором в этих измерениях была фракция выброса, то есть количество крови, перекачивающееся из камер сердца с каждым ударом. У здорового взрослого человека этот показатель составляет примерно 60-70%, а при сердечной недостаточности успешно перекачивается лишь четверть крови. Однако у тех, кто принимал витамин D, фракция выброса увеличилась с 26% до 34%.»

**Внимание!!! Витмин D может вызвать внутреннее кровотечение!!!**

### Q (КОНФЕРМЕНТ Q, УБИХИНОН, Q<sub>10</sub>)

«Большинство исследований по клиническому применению кофермента Q<sub>10</sub> было проведено именно при сердечной недостаточности. Также было показано, что тяжесть сердечной недостаточности коррелирует с низким уровнем кофермента Q. Наиболее масштабное исследование было проведено в 1994 году в Италии: в исследовании приняли участие 2 664 человека с сердечной недостаточностью. За три месяца лечения у значительной части больных наблюдалось заметное улучшение состояния. При этом нормализовались следующие показатели: цианоз (у 78,1 %), отеки (у 78,6 %), субъективное ощущение больными аритмии (у 63,4 %), бессонница (у 66,28 %), головокружение (у 73,1 %).»

---

## ПЕЧЕНЬ

---

### ЖИР

---

### ЛЕЦИТИН

«Лецитин не только входит в состав мембран клеток печени, он способен еще и "отремонтировать" поврежденную клетку. При этом он активно встраивается в поврежденную мембрану клеток, восстанавливая тем самым нормальный обмен веществ между печенью и кровью, а также между печенью и желчью. Стоит ли говорить о том, насколько это способствует выделению нормальной по

химическому и физическому составу желчи? Желчи, которая способна выполнять свое предназначение, а не выпадать в осадок.»

## ХОЛИНЕРГИЧЕСКАЯ КРАПИВНИЦА

---

Что поделать, если горячая вода и горячая атмосфера вызывают «прыщики» и зуд? Перестать использовать горячую воду: используй чуть-чуть тёплую.

## КИШЕЧНИК, ПИЩЕВОД

---

Меньше кушать за один раз. Больше капусты и всего содержащего витамин U. Адекватно пить воды. Поддерживать щелочную и бродящую среду: много овощей, фруктов, злаков!!!!

## СРЕДА ОРГАНИЗМА

---

### ЩЕЛОЧЬ

Меньше кушать за один раз. Больше капусты, и всего, что содержит витамин U. Адекватно пить воды. Поддерживать щелочную среду – много овощей, фруктов!!!!

### БРОЖЕНИЕ

Бродящие процессы помогают пищеварению, гнилостные будут обострять боли.

## МИНЕРАЛЫ

---

### КРЕМНИЙ

«Кремниевая вода восстанавливает баланс полезной кишечной микрофлоры, препятствует камнеобразованию в печени и желчном пузыре, способствует расщеплению уже сформировавшихся желчных камней, улучшает желчеотделение, способствует купированию воспалительных процессов в пищеварительной системе, улучшает работу сфинктеров желудочно-кишечного тракта, а также, настоящая на кремне вода адсорбирует в пищеварительной системе вредные вещества (шлаки, токсины, радионуклиды, канцерогены) и выводит их из организма.

Ежедневное употребление очищенной и активированной кремнем воды приносит ощутимую пользу при дисбактериозе, желчнокаменной болезни, изжоге, запорах, дизентерии, гастрите, язве желудка, холецистите, гепатите, различных болезнях поджелудочной железы.»

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

---

### МЕЛАТОНИН

«Расслабляющее влияние мелатонина на гладкие мышцы отражается и на кровеносных сосудах. Под действием мелатонина увеличивается микроциркуляция в слизистой ЖКТ, что значительно способствует заживлению индуцированных желудочных и дуоденальных язв у крыс. Серотонин и здесь оказывает противоположное действие, которое проявляется в виде локального уменьшения кровотока.»

«Показано, что мелатонин и, в меньшей степени, триптофан ускоряют процесс заживления язв, индуцированных у животных этанолом, уксусной кислотой и др., а также предотвращают их образование. Существуют и клинические данные: у пациентов с ЯБЖ, причем инфицированных *Helicobacter pylori*, при лечении мелатонином наблюдалось ускорение заживления язв по сравнению с контрольной группой.»

## ВИТАМИНЫ

---

### B5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА)

«Пантотеновая кислота (витамин B5) оказывает мощный репаративный эффект на слизистые. Недостаток в организме пантотеновой кислоты приводит к образованию в желудке избытка соляной кислоты. Повышенные дозы пантотеновой кислоты, наоборот, тормозит секреторную функцию желудка. Также пантотеновая кислота стимулирует перистальтику кишечника.»

### U (МЕТИЛ-МЕТИОНИН-СУЛЬФОНИЙ)

«Витамин U относится к группе витаминоподобных веществ. Был обнаружен в сырых овощах. Поскольку их сок способствует заживлению язвы желудка, выделенный из него витамин назвали витамином U (ulcus - язва). Данное соединение образуется из метионина (одной из незаменимых аминокислот), поэтому противоязвенный витамин многие исследователи рассматривают как витаминоподобное вещество. Совсем уж обязательным для организма витамин U назвать нельзя, но важно отметить, что в клетках тканей и органов он не образуется, поэтому должен поступать с пищей. Данный витамин хорошо растворяется в воде, неустойчив к длительному воздействию повышенных температур, щелочей, однако неплохо сохраняется в кислой среде.»

«Пожалуй, одно из самых важных лечебных свойств витамина U – это способность к заживлению язв и прочих эрозий слизистых оболочек. Его часто используют в случаях, когда язвенная болезнь поразила органы пищеварительного тракта. Также витамин U обладает антигистаминным эффектом, поэтому иногда его используют как противоаллергенное средство.»

«Способствует уменьшению желудочной секреции и обуславливает обезболивающий эффект.»

«Витамин U активно борется с язвами. По содержанию витамина U, с брокколи может соперничать только спаржа.»

«В большом количестве витамин U содержит:

спаржа — 100-260 мг на 100 г,

капуста белокочанная — 35-85 мг на 100 г.

Витамин U также содержится в сырых желтках, свежем молоке, свекле, зелени петрушки, сельдереем, репе, перце, моркови, томатах, луке.»

### Q10

«Дальнейшие исследования показали эффективность коэнзима в борьбе с язвой желудка, склерозе, диабете, в лечении психических заболеваний и многих других.»

---

## ПРОДУКТЫ

---

### ОЛИВА

«Оливковое масло очень полезно для пищеварительной системы. Оно улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.»

«Оливковое масло обладает желчегонным и легким послабляющим действием. Это редкое и ценное свойство, потому что другие растительные масла желчегонного действия не оказывают.

«Десертная ложка оливкового масла натощак за три месяца помогает вылечить язву желудка и гастрит, тогда как ложка подсолнечного в такой ситуации способна спровоцировать печеночную колику и обострение болезней ЖКТ.»

### АМАРАНТ

«Сквален в составе амарантового масла обладает уникальными рано заживляющими свойствами, легко справляется с большинством кожных заболеваний, включая экземы, псориазы и даже трофические язвы. Попадая в организм человека сквален активизирует восстановительные процессы, что способствует заживлению язв и любых других повреждений тканей внутренних органов. Масло амаранта содержит от 8% сквалена!»

### ЧЁРНЫЙ ТМИН

«Заболевания, при которых применяется масло черного тмина: Категория первая: Подагра, функциональная недостаточность печени (гепатит, цирроз), мигрень, повышение иммунитета, противоглистный, антибактериальный, противогрибковый, противовирусный эффекты, боли: головные, ушные, зубные (воспаление десен и зубов), высокое артериальное давление, кровоточивость (слизистой оболочки носа), гемофиля, раковые опухоли, геморрой, сахарный диабет, усиление секреции молочных желез, нормализация маточных кровотечений, регуляция гормонов роста, непроизвольное мочевыделение, язва желудка, и двенадцатиперстной кишки, снижение уровня холестерина в крови, усиление половой функции, уретрит. Способ применения и дозировка: Принимать утром за 15 минут до еды по одной чайной ложке масла черного тмина.»

### КЕДРОВОЕ МАСЛО

«Согласно показаний ФСГ, проведенной через 20 дней после лечения, выявлено у 10 больных полное заживление язв и эрозий в желудке, уменьшение воспалительных элементов в слизистой желудка, двенадцатиперстной кишки и уменьшение размеров язв у остальных 15 больных с эрозивно-язвенным поражением слизистой. Вдвое уменьшилось число больных с фиксированным по эндоскопическим и лабораторным показателям дуоденальным рефлексом.»

**Внимание!!! Сам кедр может содержать в себе опасные грибки!!!!**

### ЦЕДРА ЛИМОНА – ПЕКТИН

«При лечении язвы, пектин применяется в качестве легкого противовоспалительного и обезболивающего натурального средства.»

### МУМИЕ

«Так, мумие известно как средство против язвы желудка и сопутствующих заболеваний. Оно ускоряет заживление язв различного происхождения.»

### ПРОПОЛИС

«Действие прополиса на организм людей, страдающих язвой желудка и двенадцатиперстника, изучалось многими авторами. Опыты Горбатенко (1971), Макарова (1972), и Feilks (1978) охватывали большое число больных, и в течении длительного периода после лечения они находились под наблюдением. Советские авторы лечили 220 больных язвой желудка и двенадцатиперстника. Они назначали больным по 40-60 капель 20-30%-ного спиртового раствора прополиса в чашки молока три раза в день за полчаса до еды в течении 21-28 дней. Другие терапевты применяли 10%-ное прополисовое масло. Примерно через 3-4 дня после начала лечения почти у всех больных исчезали боли, раздражение от повышенной кислотности и тошнота. Желудочная кислотность нормализовалась, а рентгенография установила у большинства лечившихся исчезновение язвенной ниши. У 90% больных описанное состояние после лечения сохранилось в течении 5 лет.»

«Feilks лечил 240 больных язвой, применяя 5%-ную спиртовую настойку прополиса в небольших дозах - 5 капель три раза в день в качестве доп. средства, - а основными средствами лечения, которые назначали и контрольной группе из 210 больных, были: диета, спазмолитические, антацидные и другие противоязвенные лекарства. У 70% больных, получавших прополис, боли исчезали на 3-ий день после начала лечения, тогда как в контрольной группе обезболивание установлено лишь у 10%.

больных. После двухнедельного лечения рентгеноскопия не обнаружила язв у 60% больных, получавших прополис, а в контрольной группе только у 30% больных. В первой группе оперативному вмешательству подверглось 5% больных, в контр. 17%»

«Прополис покрывает язву защитной пленкой, которая оказывает противовоспалительное действие, снижает повышенную кислотность желудочного сока, способствует снятию спазмов, оказывает заживляющее действие на язву и улучшает желчеотделение.»

**Внимание!!!! Прополис очень аллергенен и может вызывать сыпь!!!!**

## ЛЁН

«Известно, что слизь семян льна обладает обволакивающим действием, уменьшает раздражающее действие различных токсичных веществ, она препятствует всасыванию веществ, принятых внутрь или использованных местно на кожу и слизистые оболочки. Её применяют для уменьшения раздражения при воспалительных и язвенных процессах слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, при отравлениях, катарах дыхательных путей, для смягчения вкуса острых и кислых веществ.»

**Внимание!!! В льне содержит опасный гликозид цианид!**

## РОСТКИ БРОКОЛЛИ

«Researchers assessed the severity of *H. pylori* infection at enrollment, and again at four and eight weeks using standard breath, serum and stool tests. *H. pylori* levels were significantly lower at eight weeks on all three measures among those patients who had eaten broccoli sprouts, while they remained the same for patients who had eaten alfalfa sprouts.»

---

## ФЕРМЕНТЫ

---

Типичное лечение язв это увеличение поступающих в организм ферментов, тем самым улучшение и ускорение усваивания пищи. Подойдут любые ферменты расщепляющие белки, жиры, углеводы.

## БРОМЕЛЕЙН

Бромелайн заживляет раны и атрофические язвы.

---

## ЧАЙ

---

## ЛИСТЬЯ ЧЁРНОГО ОРЕХА

«Юглон уничтожает стрептококк и золотистый стафилококк. Блокирует ключевые ферменты хеликобактер пилори, вызывающую развитие язвенной болезни желудка.»

---

## ЗРЕНИЕ – БЛИЗОРУКОСТЬ

---

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

---

## АЦЕТИЛХОЛИН

Холинергическая система контролирует аккомодации глаза. Лецитин лечит близорукость определённой направленности.

---

## РАК

---

«Работы по исследованию действия витаминов на кожу проводились в течении 8 лет французскими учеными, исследовалась группа женщин из 13 тыс. человек, половина из которых принимала

ежедневно антиоксиданты - таблетку с витаминами и микроэлементами, вторая же половина в течении долгих 8 лет принимала плацебо. В экспериментальной группе, которая употребляла "полезные" витамины, рак кожи встретился на 68% чаще! Самый же злокачественный рак кожи - меланома - на целых 400% чаще.»

**Внимание!!!! Никогда не слушайте людей про то, что раковые клетки зависят от сахара!!! Человек не может жить физически без углеводов!!!**

---

## ОГРАНИЧЕНИЯ

---

### МЕТИОНИН

«Исследователи изучали клетки здоровой ткани молочной железы, а также клетки рака молочной железы в чашках Петри и обнаружили, что нормальные клетки молочной железы могут развиваться без метионина. Клетки рака груди, однако, не могли развиваться без метионина. Аналогичные исследования были проведены с клетками рака яичников, толстой кишки и предстательной железы. Результаты были такими же, как и при раке молочной железы. Последующие исследования, проведенные на живых опухолях дали сходные выводы.»

«Although I'm hardly surprised, it is a tragedy that that there has yet to be a single, high-quality clinical (human) trial conducted to investigate a very promising anticancer phenomenon that researchers have known about since 1959.

It was discovered that if you try to grow cancer cells in a medium with little-to-no METHIONINE (an essential amino acid), often the cells would stop growing, dividing and they would undergo apoptosis ("cell suicide"). Similar findings were subsequently reported in many studies using animals implanted with tumors. When fed a methionine-restricted diet their tumors grew more slowly, spread less often and the animals survived longer than those fed a regular diet. Importantly, harmful effects due to short-term methionine restriction were rarely seen in the animals or normal cells studied.

These studies discovered that a wide-range of cancer types require methionine to grow and divide (this is called "methionine-dependent").»

Здесь говорится о том, что отсутствие метионина помогает в лечении рака.

Много метионина содержит мясо и яйца, белковые продукты.

Где меньше белка – там меньше метионина.

### ПРЕКУРСОРЫ СЕРОТОНИНА – ТРИПТОФАН, 5-НТР

«Известно, что серотонин может активизировать процессы деления клеток. А они напрямую связаны с процессом образования опухолей. Как и любой гормон, серотонин выделяется в кровь. Особенно высока его концентрация в тромбоцитах, или так называемых кровяных пластинках. Это самые мелкие клетки крови, представляющие собой окружённые мембраной и лишённые ядра уплощённые фрагменты цитоплазмы мегакариоцитов – этих огромных клеток костного мозга. Поэтому цюрихские исследователи поставили серию экспериментов на мышах, болеющих раком толстой кишки: что произойдёт, если в их тромбоцитах практически совсем не будет серотонина. Для этого швейцарские учёные воспользовались так называемыми нокаутными мышами, то есть животными, у которых инактивирован ген, отвечающий за синтез белка – предшественника серотонина. И оказалось, что у этих животных, испытывающих острый дефицит серотонина, развитие раковой опухоли и её метастазирование действительно протекает несколько иначе, – говорит Рольф Граф:

Эти метастазы, хоть и располагались точно так же, под кожей, росли гораздо медленнее. Их хорошо видно снаружи, поэтому можно на глаз определять размер вторичных опухолей. **Подробный анализ полученных результатов однозначно подтвердил, что метастазы у животных с дефицитом серотонина были значительно меньшего размера, чем у животных контрольной группы. Кроме того, и сама структура этих вторичных опухолей характеризовалась рядом особенностей: в частности, мы обнаружили внутри некротические участки, то есть отмершие клетки опухолевой ткани. Но стоило**

исследователям восстановить синтез серотонина в организме подопытных животных, как метастазы начинали расти быстрее.»

«Серотонин блокирует синтез ангиостатина, и в результате кровеносные сосуды быстро прорастают в опухолевую ткань. Если ангиостатина много, рост кровеносного сосуда замедляется, если его мало, рост ускоряется. У мышей, лишённых серотонина, содержание ангиостатина заметно выше, соответственно, опухоль растёт медленнее.»

Серотонин производится из аминокислоты триптофана и 5-НТР. Больше всего прекурсоров серотонина в мясе, яйцах, белковой пище.

---

## СРЕДА ОРГАНИЗМА

---

### ЩЕЛОЧЬ

«Еще в 1932 г. Отто Варбург получил Нобелевскую премию по химии за определение условий жизни злокачественных опухолей. Клетки опухолей (а также бактерии и патогенные микроорганизмы) великолепно развиваются при закислении крови. При нормализации рН опухоли вначале прекращали рост, а затем рассасывались!»

---

## МИНЕРАЛЫ

---

### КОБАЛЬТ

«Кобальт способен избирательно угнетать дыхание клеток злокачественных опухолей и, тем самым, их размножение.»

### МАГНИЙ

«Есть основание предполагать, что в виде магнезиальных солей этот элемент способствует исчезновению предраковых состояний кожи и слизистых оболочек, предупреждает развитие злокачественных новообразований.»

### ВАНАДИЙ

«Соединения, содержащие ванадий, проявляют противоопухолевое действие.»

### ГЕРМАНИЙ

«Задерживает развитие злокачественных новообразований и препятствует появлению метастазов (нейтрализует отрицательно заряженные частицы опухоли, тем самым подавляя ее развитие).»

### СЕЛЕН

«Новое исследование базируется на данных, собранных во время испытания SELECT (Исследование профилактики рака с помощью селена и витамина Е - Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial). Это испытание, начавшееся в 2001 году, проводилось под руководством Национального института рака США. Оно было инициировано NCI после небольшой обнадеживающей работы, показавшей, что витамин Е и селен якобы могут защищать от рака. Исследование проводилось до самого 2008 года, когда было остановлено по причине отсутствия положительных эффектов. Более того, ученые обнаружили, что частота рака простаты среди участников даже увеличилась.»

«The overwhelming scientific evidence supports selenium's anticancer activity, and favors prudent dietary supplementation with selenium. Confusion arose, however, in 2009 with the publication of a single negative study, one that has contributed to substantial misinformation about the value of selenium in cancer prevention. Notably, those with false negative results may teach us more about selenium's role in preventing malignancies than more positive reports.

Known as SELECT (for Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial), the study appeared to show that selenium, alone or in combination with vitamin E, had no detectable effect on preventing cancers.

Many experts have since questioned the SELECT trial's methodology and conclusions.<sup>21</sup> One problem with that study was that it used only a single form of selenium. This selenium compound is just one of several different forms in which selenium is available for nutritional supplementation. The major flaw in this study is that it used synthetic alpha tocopherol, which displaced critical gamma tocopherol from cells, thereby increasing cancer risk.»

Одна из проблем в выберите проб с этого исследования (SELECT) состояла в том, что они использовали только одну из форм селена. Это соединение селена является лишь одним из нескольких различных форм. Основной недостаток в этом исследовании является то, что в нём использовался синтетический альфа-токоферол, который смещает гамма-токоферола из клеток, тем самым увеличивая риск рака.

«Inorganic sodium selenite destroys cancer cells from a variety of cancers through a variety of mechanisms. One of its most intriguing anti-cancer mechanisms is the selective generation of toxic reactive oxygen species and targeted destruction of mitochondria that exist in tumor cells but not in healthy tissue. Paradoxically, sodium selenite has been shown to increase the activity of the antioxidant enzyme glutathione peroxidase in healthy tissue, thereby conferring double protection.

Sodium selenite enhances the repair of damaged DNA segments, reducing the risk of new cancer development.<sup>42</sup> And, by enhancing immune system responsiveness, sodium selenite increases the likelihood that abnormal cancer cells will be destroyed.

A vital mechanism of sodium selenite's action is to decrease a protein called Bcl-2, that is abnormally elevated in cancer cells, preventing their natural death by apoptosis. As a result, sodium selenite increases cancer cell death by apoptosis.

Numerous human studies with sodium selenite support the use of this form of selenium as a possible adjunct therapy for cancer patients and for preventing new or recurring cases of cancer.

In a randomized controlled clinical trial of sodium selenite using 200 mcg per day versus placebo in patients with aggressive head and neck cancers, the supplemented patients showed an increased ability to destroy tumor cells, which is the result of enhanced immune responses. Remarkably, the enhanced immunity achieved by those supplemented continued even after the conclusion of therapy. Another study demonstrated that temporary use by individuals diagnosed with oral tumors of 1,000 mcg of sodium selenite effectively reduced potentially deadly swelling in these patients after surgery. Two hundred mcg/kg/day of sodium selenite in patients with newly diagnosed non-Hodgkin's lymphoma increased the response rate to chemotherapy by 50% compared to a placebo group, and significantly increased overall survival time. In addition, supplemented patients had significant reduction in clinical signs and symptoms related to the disease.

In terms of prevention, sodium selenite supplementation reduced the occurrence of new cases of liver cancer by 50% in a large group of Chinese people living in a high-risk area for that cancer. This study provided patients with 500 mcg per day for 3 years.<sup>41</sup> And a reduction in new breast cancer cases was demonstrated in a group of women with the high-risk BRCA1 gene mutation, during double-blind supplementation trial.»

Здесь говорится об усилении гибели раковых клеток при применении селен-натрия.

Стоит учитывать, что есть различные формы селена и советуются именно определённые формы: селен-натрия, селен-метионин, селен-метил-L-сelenоцистейн

## ЛИТИЙ

«Д.Г. Тагдиси (1965) наблюдал в эксперименте заметное торможение роста опухоли у животных после внутривенных введений солей лития. На основании этого он говорит, что соли лития обладают выраженным противоопухолевым действием. Установлен факт, что литий улучшает

функционирование иммунной системы, и, в частности, заметно усиливает киллерную функцию Т-лимфоцитов.»

**Внимание!!! Литий в больших дозах опасен!!!!**

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

### МЕЛАТОНИН

«Противоопухолевый эффект мелатонина обусловлен многими факторами: усиление противоопухолевого иммунитета, снижение радикальной активности, нормализация гормонального фона и взаимодействие с RZR/ROR рецепторами.»

«Мужчины с более высоким уровнем мелатонина имеют на 75% меньший риск развития рака предстательной железы. Риск был особенно низким, если речь шла о продвинутых стадиях болезни.»

«В экспериментах на животных и опытах *in vitro* с линиями клеток рака простаты было доказано, что мелатонин ингибирует рост опухолевых клеток»

### ДОФАМИН

«А вот исследователи из Университета штата Огайо под руководством Суджита Басу все же советуют использовать дофамин в качестве лекарства — правда, от рака. Соответствующая статья была опубликована в журнале *International Journal of Cancer*. Ученые заявили, что применение дофамина существенно замедляет рост кровеносных сосудов в злокачественной опухоли, а это является одним из важнейших факторов ее роста, так как кровеносные сосуды обеспечивают питание ракового образования. Кроме того, исследователи утверждают, что использование дофамина снижает негативное влияние препарата 5-фторурацила (противоопухолевое вещество, которое применяется при проведении химиотерапии) на состав крови пациента.»

«Dopamine, in combination with anticancer drugs, significantly inhibited tumor growth and increased the life span when compared with treatment with dopamine or anticancer drugs alone. Dopamine had no direct effects on the growth and survival of tumor cells. The antiangiogenic action of dopamine was mediated by inhibiting proliferation and migration of tumor endothelial cells through suppression of VEGF receptor-2, mitogen-activated protein kinase, and focal adhesion kinase phosphorylation.»

«Dopamine treatment significantly decreased vascular permeability and microvessel density in tumor tissue of MCF-7 and HT29. A, dopamine treatment (50 mg/kg/d × 7 d) caused significant inhibition of vascular permeability in tumor tissues of human breast and colon tumor. »

«Effect of dopamine alone or in combination (doxorubicin or 5-FU) on tumor cell apoptosis and on tumor cell proliferation in human breast-and colon cancer-bearing nude mice. A and B, treatment with dopamine caused significant increase in tumor cell apoptosis in MCF-7 and HT29-bearing mice, when compared with the vehicle-treated control. The highest numbers of apoptotic tumor cells were evident following dopamine + doxorubicin (DXR) and dopamine + 5-FU treatment and dopamine + 5-FU. »

В данном исследовании говорится о том, что дофамин в сочетании с противоопухолевыми препаратами увеличивал ингибирование раковых клеток и продолжительность жизни. Дофамин вызвал значительное ингибирование проницаемости сосудов в опухолевых тканях молочной железы и опухоли толстой книшки. Дофамин увеличил апоптоз раковых клеток.

«A well-known drug for treating schizophrenia may be a cancer killer, too. In lab studies, the drug wiped out a precursor to leukemia cells without harming normal cells. That means it could give doctors a long-sought way to eliminate every trace of leukemia in patients so that the cancer can never come back.

Even though surgery, chemotherapy, and radiation can get rid of a tumor or leukemia cells, the cancer often returns months or years later. One culprit may be so-called cancer stem cells, which give rise to cancer cells.

These stem cells resist chemotherapy and radiation, and linger in the body. Some researchers think that combining conventional cancer drugs with a drug that targets cancer stem cells may be the best way to vanquish certain cancers. But because these cancer stem cells are scarce and hard to grow in the lab, few such drugs have been identified and none are in clinical use.

Now, a Canadian team has found a new way to test for drugs that target cancer stem cells. They used human pluripotent stem cells, which are cells made from embryos or reprogrammed adult cells that have the ability to develop into different tissue types. A few years ago, stem cell researcher Mickie Bhatia's team at McMaster University in Hamilton, Canada, stumbled across several pluripotent stem cell lines that share some characteristics of cancer stem cells: The cells keep dividing and won't develop, or differentiate, into more specialized cells.

In its new work, Bhatia's group tested whether various chemical compounds could coax the cells to differentiate, or mature, into normal cells so they would stop dividing abnormally and die a natural death. The researchers hoped this might be a less toxic way to get rid of the cancer stem cells than by killing the cells directly.

After screening hundreds of compounds including approved drugs, the researchers found a few that did what they wanted: The chemicals caused the cancer-like stem cells to differentiate without harming normal, healthy stem cells needed by the body. One of the most potent compounds was thioridazine, an antipsychotic drug used to treat schizophrenia. The drug also blocked the growth of acute myeloid leukemia (AML) stem cells taken from patients. And it knocked down the number of AML stem cells in mice injected with these cells that developed leukemia—but it spared normal blood stem cells.

When combined with thioridazine, the standard drug used to treat AML was 55 times more potent at killing AML cells in a lab dish than it was alone, Bhatia and colleagues report today in *CELL*. The team is now planning a clinical trial to test the drug combo in 15 AML patients who are no longer responding to the standard drug alone. "Our feeling is, given that it's approved and has this synergistic effect, we want to go straight into patients," Bhatia says.

The study also revealed a curious finding. Thioridazine, which blocks receptors for the neurotransmitter known as dopamine, appears to also work on leukemia stem cells by blocking these receptors. Bhatia says that until now, nobody had noticed that cancer stem cells have dopamine receptors, which are normally associated with neural signaling and found mainly in the brain. But his group also found them in breast cancer stem cells. He suggests that a test that measures the quantity of dopamine receptors in blood or tissue samples could detect cancer or predict a patient's prognosis.

Cancer biologist Piyush Gupta of the Whitehead Institute in Cambridge, Massachusetts, who has used a different cell system to find drugs that target cancer stem cells, says he would not necessarily expect the pluripotent stem cell system to mimic cancer. But "the relevance is shown compellingly by the authors in the context of a leukemia cancer model."

He and others say they're glad to see a new technique for identifying drugs that work against cancer stem cells. But cancer researcher Thomas Hudson of the Ontario Institute for Cancer Research in Canada says he'd like to know more about the mechanism by which dopamine receptors make a cell a cancer stem cell.»

Здесь говорится, что дофамин может быть использован в качестве антиангиогенного лекарственного средства для лечения злокачественных опухолей.

---

## ВИТАМИНЫ

---

### B8 (ФИТИН, ИНОЗИТ, ИНОЗИТОЛ)

«В экспериментах, проведенных на крысах и мышах, была доказана способность витамина B8 замедлять дистрофию печени при безбелковой диете. Также, некоторые исследования говорят, что добавки витамина B8 в пищу замедляют у крыс развитие нескольких типов злокачественных опухолей.»

## D (D<sub>2</sub>: ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ, D<sub>3</sub>: ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ)

«Витамин D может стимулировать опухолевые клетки на адаптирование (перестройку) по типу клеток органа, в котором они начали развиваться. В самых начальных этапах развития ракового процесса (до его обнаружения с помощью современных устройств диагностики) устранение недостаточности витамина D может обратить деление клеток опухоли в «правильное русло»; в случае неудачи с адаптацией (перестройкой) раковых клеток витамин D запускает процесс апоптоза, или запрограммированной гибели клеток, стимулируя самостоятельную гибель («самоубийство») раковых клеток; витамин D помогает сохранять целостность оболочек внутренних органов, препятствуя инвазии (прорастанию) рака в соседние органы; витамин D уменьшает кровоснабжение опухоли, снижая скорость ее распространения.»

«Первые результаты, из-за которых и разгорелся весь сыр-бор, получили американские эпидемиологи, проводившие географические исследования корреляции различных болезней. Оказалось, что существует обратная зависимость между интенсивностью солнечного света и заболеваемостью некоторыми видами рака в различных регионах планеты. У людей, живущих в южных широтах, уровень заболеваемости значительно ниже, чем у тех, кто живет на севере. Влияние витамина D на раковые клетки было выявлено и в лабораторных исследованиях – витамин замедляет деление раковых клеток, а в некоторых случаях даже убивает их. Сказал свое слово и метод клинических наблюдений. Выяснилось, что люди с высоким потреблением витамина D гораздо реже болеют раком прямой кишки и раком молочной железы.»

«Сопоставление результатов указывает на способность витамина D снижать функциональность cMYC и позволяет предположить, что он способен замедлить переход клеток из предракового состояния в злокачественное; он способен контролировать их размножение.»

«Выяснилось, что у лиц, ежедневно принимавших витамин D в рекомендованной в США дозе (400 МЕ), риск развития рака поджелудочной железы был на 43% ниже, чем у тех, кто не принимал данный витамин. У тех людей, которые ежедневно принимали витамин D в дозе менее 150 МЕ, риск возникновения рака был ниже на 22%. В то же время увеличение дозы витамина D не давало дополнительных преимуществ.»

**Внимание!!! Витамин D может вызвать внутренние кровотечения!!!**

## K (ФИЛЛОХИНОМ)

«Показал эффективность на клеточных культурах и животных в замедлении роста раковых клеток (особенно в случае рака печени). Однако исследования на людях не дали такого результата.»

## Q (КОНФЕРМЕНТ Q, УБИХИНОН, Q<sub>10</sub>)

«В процессе лечения рака, коэнзим Q<sub>10</sub> не только сохраняет иммунную функцию организма, но и улучшает работу лекарственных препаратов. Также после окончания процесса лечения, CoQ<sub>10</sub> помогает иммунной системе сопротивляться нападению оставшихся раковых клеток. При этом снижается уровень риска возобновления развития и распространения рака. CoQ<sub>10</sub> широко используется в Японии как вспомогательное средство при лечении этого заболевания.»

---

## ПРОДУКТЫ

---

### ОЛИВА

«Было обнаружено, что соединение, содержащееся в оливковой кожице, активно против клеток рака толстой кишки. В то же время, другое исследование показало, что вещества в оливковом масле действуют против раковых клеток молочной железы.»

«Квинслендские ученые давно изучают антиканцерогенные свойства оливы. В 2006 году ими было проведено исследование, результаты которого подтвердили открытие, сделанное годом раньше

исследователями из США. Эксперты установили, что оливки способствуют снижению темпа роста раковых клеток простаты на целых 80%, и подтвердили это опытами. Помимо этого, ученые Квинсленда выяснили, что регулярное употребление оливок и оливкового масла эффективно предотвращают развитие рака молочной железы.»

«Но недаром оливковое дерево считалось даром богов. Ученые убедились в том, что мощные защитные свойства проявляют не только оливки и масло из них. Тот факт, что листья оливы оказывают большой антиоксидантный эффект на организм, подтверждают австралийские ученые из Университета Квинсленда. Их наблюдение показало, что антиоксидантные свойства любого напитка можно увеличить сразу в много раз, если добавить в него несколько листьев оливы.»

«Как показали исследования, проведенные в лаборатории Северо-Западного Университета Чикаго, олеиновая кислота подавляет активность генов из группы Нег-2/пец, которые присутствуют в геноме примерно 20% больных раком груди и которые, по данным онкологов, обуславливают крайне неблагоприятный прогноз течения заболевания.»

«Оливковое масло затормаживает развитие рака груди с помощью ряда сложных механизмов, в частности оно действует как ингибитор размножения вредных клеток и способствует их уничтожению.»

«Определенные жиры — такие как в оливковом масле — тормозят развитие заболевания, в то время как насыщенные жиры и жиры омега-6 наоборот ускоряют развитие рака груди.»

«Олеуропеин способен разрушать мутировавшие клетки кожи, которые являются причиной раковых заболеваний. Это свойство обусловлено ускорением апоптоза — самоуничтожением «неправильных» клеток. Онкологи считают, что в лечении меланомы будущее, возможно, именно за оливковыми листьями.»

«Ученые смогли установить, что за счет оливок раковые клетки перестают расти при опухоли простаты, и показатель этот равен 80%.»

Данные результаты подтверждаются клинической практикой, а еще многочисленными опытами. Специалисты доказали — при употреблении оливковых продуктов можно эффективно предотвратить возникновение рака груди.»

«Олеуропеин давали животным с опухолями, которые уменьшились и исчезли через 9-12 дней.»

## ЧЁРНЫЙ ТМИН

«Исследования на клеточном уровне показали, что экстракт семян тмина выгодно отличается от синтезированного вещества «5-флуорасил» в борьбе с разрастанием рака толстой кишки, при этом степень безопасности тмина намного выше. Исследования на животных подтвердили значительный тормозящий эффект масла чёрного тмина на рак толстой кишки у крыс, без наблюдаемых побочных эффектов.»

## КУНЖУТ

«Содержащийся в нем сезамин снижает кровяное давление и обладает ярко выраженным антиоксидантным эффектом. Замечен в благоприятном влиянии на борьбу с раком груди.»

## СВЕКЛА

«Оказывается, веществ, которое подавляют опухоль — беталаинов в свекле в 8 раз больше, чем в каком-либо растении.»

«Однако, не вся свекла одинаково полезна при раковых образованиях. Выбирайте овощи без белых прожилок.»

## АМАРАНТ

«Пептид линазин и сквален в составе амаранта обладают мощными противораковыми свойствами. Сквален, кроме того, что препятствует развитию опухолей, также является химиопротектором (защищает здоровые клетки организма от разрушительного влияния.»

## ДИКИЙ РИС

«Противоопухолевые свойства черного риса обусловлены все теми же антиоксидантами, которые укрепляют кровеносную систему и заодно препятствуют изменениям в структуре человеческого.»

## МАШ

«Маш и другие бобовые содержат ингибиторы протеазы. Эти вещества способны замедлять репликацию некоторых раковых клеток, например, образующих опухоль молочной железы.»

## АРАХИС

«Эксперименты показывают, что земляной орех эффективен в профилактике онкологических заболеваний. Более того, его употребление способствует замедлению развития раковых опухолей.»

**Будьте осторожны!!! Арахис может содержать опасные грибки!!! А те наоборот развивать опухоль!!!**

## СЕМЕНА ТЫКВЫ, ПОДСОЛНЕЧНЫЕ СЕМЕЧКИ, СОЕВЫЕ БОБЫ

«Семена тыквы содержат специфические соединения кукурбитацины – вещества, характерные для растений семейства Кабачковых. Они обладают мощными противовоспалительными свойствами и помогают в ликвидации раковых клеток. Немецкие ученые выяснили, что употребление тыквенных семечек снижает риск развития рака молочной железы на 23% у женщин в постменопаузе. В этом исследовании приняли участие в общей сложности более 8000 человек. Кроме семян тыквы хорошие результаты показали семена подсолнечника и соевые бобы.»

## ВИНОГРАД, ВИНОГРАДНЫЕ КОСТОЧКИ

«Виноград (включая виноградные косточки, кожицу, гребни) является богатым источником процианидина. Концентрация процианидина в винограде достигает 1,2 – 2,5 г/кг (свежий винограда), 150-400 мг/литр (белое вино) и 0,8 – 2,5 г/литр (красное вино).»

«Одно из последних исследований красного сорта винограда под названием "конкорд" открыло замечательные способности сока из ягод этого винограда противостоять развитию такого опасного заболевания, как рак молочной железы. Лабораторные исследования показали значительное уменьшение объема опухоли молочной железы у подопытных крыс, которых поили соком этого винограда в экспериментальных целях.»

«PHILADELPHIA – An extract from grape seeds forces laboratory leukemia cells to commit cell suicide, according to researchers from the University of Kentucky. They found that within 24 hours, 76 percent of leukemia cells had died after being exposed to the extract.

The investigators, who report their findings in the January 1, 2009, issue of Clinical Cancer Research, a journal of the American Association for Cancer Research, also teased apart the cell signaling pathway associated with use of grape seed extract that led to cell death, or apoptosis. They found that the extract activates JNK, a protein that regulates the apoptotic pathway.

While grape seed extract has shown activity in a number of laboratory cancer cell lines, including skin, breast, colon, lung, stomach and prostate cancers, no one had tested the extract in hematological cancers nor had the precise mechanism for activity been revealed.

"These results could have implications for the incorporation of agents such as grape seed extract into prevention or treatment of hematological malignancies and possibly other cancers," said the study's lead author, Xianglin Shi, Ph.D., professor in the Graduate Center for Toxicology at the University of Kentucky.

"What everyone seeks is an agent that has an effect on cancer cells but leaves normal cells alone, and this shows that grape seed extract fits into this category," he said.

Shi adds, however, that the research is not far enough along to suggest that people should eat grapes, grape seeds, or grape skin in excess to stave off cancer. "This is very promising research, but it is too early to say this is chemo-protective."»

### ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

«В ходе работы ученые ввели иммунодефицитным мышам клетки человеческого рака простаты. Спустя три-четыре недели опухоль начала расти у большинства грызунов. Цель заключалась в том, чтобы выяснить, действительно ли богатый орехами рацион связан со снижением развития рака простаты. Предыдущие исследования, которые провели сотрудники Университета Маршалла в США, доказали, что такой рацион предотвращает возникновение рака молочной железы.»

По словам специалистов, у 3 из 16 мышей (18%), потребляющих греческие орехи (в виде порошка), развился рак простаты по сравнению с 14 из 32 мышей (44%), которые не сидели на такой диете. Ученые отмечают, что к концу исследования размер опухоли у грызунов, сидевших на ореховой диете, составлял примерно одну четверть опухоли у мышей, не потреблявших орехи.

Полученные результаты нас удивили, поскольку опухоль практически не развивалась у мышей, которых кормили орехами, а у тех, у кого она образовалась, опухоль росла намного медленнее, чем у грызунов, не получавших орехи. Диета с содержанием орехов оказалась эффективной с точки зрения ингибирования развития рака простаты.»

«Ежедневное употребление греческих орехов снижает риск развития рака молочной железы на 50 процентов, считают исследователи из Университета Маршал в США.

Этот результат был получен в ходе опытов на лабораторных мышах – животных, которые склонны к быстрому развитию злокачественных опухолей.

Ученые разделили мышей, генетически запрограммированных на развитие рака молочной железы, на две группы.

Рацион первой группы был обогащен греческими орехами. В пересчете на человека ежедневная эквивалентная порция составила примерно 56 г. Вторую группу кормили обычным кормом. Состояние здоровья мышей отслеживали на протяжении всей их жизни от момента зачатия.

Выяснилось, что у животных, которые питались греческими орехами, рак молочной железы развивался в два раза реже. Даже у тех зверьков, которых поразило заболевание, опухоли были меньшего размера и появлялись в меньшем количестве.

По мнению исследователей, именно благодаря обогащению рациона греческими орехами, им удалось снизить скорость развития раковых опухолей даже при наличии генетической мутации, обеспечивающей предрасположенность к раку молочной железы.»

### ХРЕН

«Интересно, что корнеплод хрена содержит фермент пероксидазу, который в организме человека катализирует окисление различных полифенолов, алифатических и ароматических аминов с помощью перекиси водорода ( $H_2O_2$ ) или органических перекисей.

В настоящее время активно изучается противораковая активность этого фермента. Так, в серии исследований, проведенных в Великобритании, установлена способность пероксидазы хрена разбивать раковые клетки на отдельные фрагменты. Кроме того, предполагается, что на поверхности лейкоцитов у онкологических больных имеются рецепторы, чувствительные к пероксидазе хрена, и

при связывании молекул пероксидазы хрена с этими рецепторами происходит активация лейкоцитов-киллеров, при этом их активность увеличивается в четыре тысячи раз.»

### ПРОПОЛИС

«Блокирует рост и размножение раковых клеток за счет содержания в прополисе кверцетина, кофеиновой кислоты и ее фенилового эфира.»

**Внимание!!! Прополис один из самых аллергенных продуктов и может вызывать сыпь!!!!**

### ЧЁРНАЯ РЕДЬКА

«Является хорошим источником антицианов и сульфорафана. Согласно исследованиям они могут помочь бороться с раковыми заболеваниями.»

### СЕМЕНА КОНОПЛИ

«Исследователи из калифорнийского «Тихоокеанского медицинского центра», что в Сан-Франциско, еще пять лет назад в ходе экспериментов ин витро установили, что КБД тормозит пролиферацию опухолевых клеток рака груди. В прошлом году медики из Калифорнии опубликовали историю об исследовании, в котором проследили аналогичный эффект каннабидиола на лабораторных мышах.

Теперь же ученые сообщают, будто готовы рассказать о дальнейших опытах на животных, подтвердивших данные о чудесных свойствах марихуаны. А заодно и поведать о том, что ими разработаны модели и условия тестирования выявленных особенностей противоракового действия КБД на живых людей. Медики рассчитывают проверить эффективность каннабидиола в коктейле традиционных средств для химиотерапии. В таких случаях ничто не проводится без ведома пациента, то есть дамы, страдающие злостными опухолями молочной железы, должны будут дать свое согласие на пробное лечение алкалоидами марихуаны.

Однажды профессор Деспре обнаружил, что в метастазировании рака груди играет роль белок под названием ID-1. В свою очередь, доктор МакАллистер выяснил, что у КБД имеется противораковый потенциал. Доктор и профессор объединились для того, чтобы попробовать излечить «трижды негативную» агрессивную форму рака молочной железы. Эта форма болезни встречается у 15% профильных пациенток, весьма неохотно поддается терапии, а в клетках «трижды негативного» рака содержится много белка ID-1.

Когда ученые обработали опухолевые клетки каннабидиолом, они были удивлены — клетки не только прекратили быть «молодой, динамически развивающейся компанией», но и вернулись в нормальное здоровое состояние. Оказалось, что КБД прекратил избыточную экспрессию протеина ID-1, из-за чего пораженные мутацией клетки прекратили расселение по различным тканям организма. Высокие уровни ID-1 наблюдаются также в опухолях пациентов с разными формами лейкемии, рака легких, яичников и головного мозга.»

### КУНЖУТ

«*In vitro, sesame seed oil has inhibited the growth of malignant melanoma (a skin cancer): PROSTAGLANDIN LEUKATRINES and ESSENTIAL FATTY ACIDS 46: 145-150, 1992.*»

«*Also in vitro, sesame seed oil has inhibited replication of human colon cancer cells: ANTI CANCER RESEARCH II: 209-216, 1992.*»

---

### КЛЕТЧАТКА

---

«Продукт имеет противоопухолевые свойства и способен снижать риск образования злокачественных опухолей.»

### ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА

«Но из всех плюсов, которые несут в себе фитаты (фитиновая кислота), способность бороться с раковыми клетками считается самой полезной. Натуральные фитаты очень легко усваиваются в нашем пищеварительном тракте и быстро поступают в раковые клетки, где бы они не находились в организме. При этом в лабораторных условиях четко видно, как фитаты подавляют рост любых раковых клеток. Тесты показывают положительный результат в случаях с лейкемией, раком кишечника, опухолями печени, поджелудочной железы, меланомой и раком мышечных тканей. При этом не обнаружено какого-либо негативного влияния на здоровые клетки, что особенно важно для антираковых средств.»

«Эксперименты, в ходе которых лабораторным мышам добавляли в корм фитиновую кислоту, показали замедление ангиогенеза по сравнению с контрольной группой и это может быть серьезным указанием на то, что богатая пищевыми волокнами диета действительно может способствовать не столь быстрому развитию опухолей.»

Особенно много фитиновой кислоты в рисовых отрубях.

---

## ФЕРМЕНТЫ

---

### БРОМЕЛАЙН

«Бромелайн является смесью растительных ферментов, получаемых из зрелых стеблей и плодов ананасового растения. Он способствует полноценному перевариванию не только белков, но и жиров пищи. Недавние исследования учёных подтвердили тот факт, что бромелайн обладает противоопухолевой и иммуномодулирующей активностью

### ПРОТЕАЗА

«Протеаза обладает способностью активировать макрофаги и иммунные клетки-киллеры, что оправдывает применение комплекса при иммунодефицитных состояниях и в онкологии.»

---

## ВЕЩЕСТВА

---

### ЛИГНАНЫ

«Обсервационные исследования показывают, что лигнаны льняного семени связаны с уменьшением риска рака молочной железы, особенно у женщин в постменопаузе.

Лигнаны снижают смертность от рака молочной железы от 33% до 70%. Они также снижают смертность от всех причин на 40%-53%.

Клинические испытания показывают, что прием по 25 г в день льняного семени (содержащего 50 мг лигнанов) в течении 32 дней уменьшает рост опухолей у больных раком молочной железы

Прием 50 мг лигнанов в течении одного года сокращает риск рака молочной железы у женщин в пременопаузе.

Льняное семя и лигнаны в нем защищают женщин от рака молочной железы различными способами. Вот только несколько:

1. Они снижают пролиферацию клеток опухоли. Когда человек поел, лигнаны в его кишечнике превращаются бактериями в 2 эстроген подобных соединений. Именно эти соединения, как было доказано в исследованиях на животных, помогают в предотвращении рака молочной железы путем остановки роста опухоли.
2. Лигнаны блокируют кровоснабжение опухоли. Опухоль нуждается в ангиогенезе – образовании новых кровеносных сосудов для поступления кислорода и питательных веществ. Лигнаны ингибируют (уменьшают выработку) фактор роста, необходимого для стимуляции ангиогенеза согласно исследованиям на животных.
3. Лигнаны снижают уровень производства эстрогена. Лигнаны блокируют ароматазы, фермент, который участвует в производстве эстрогена. Высокий уровень эстрогенов часто связан с развитием рака молочной железы.

4. Лигнаны блокируют рецепторы эстрогенов. Фитоэстрогены, как лигнаны, считаются в сотни раз слабее, чем эстрогены человека. Но эти растительные эстрогены блокируют рецепторы эстрогенов и предотвращают деятельность эстрогенов, стимулирующих клетки рака к росту. В этом случае их эффект похож на препарат против рака - Тамоксифен.

5. Лигнаны помогают вырабатывать больше защитных эстрогенов. Эстроген расщепляется в печени в три различных метаболитов. Два этих метаболита связывают с ростом клеток рака молочной железы. Но третий тип - 2-ой эстрон - не стимулирует рост рака и считается защитным. Лигнаны оказывают влияние на то, как печень разрушает эстроген и увеличивает выработку защитного эстрона, и в меньших количествах производят других метаболитов, ответственных за онкологические заболевания.

6. Лигнаны снижают риск метастазирования. Они могут значительно уменьшать количество случаев метастазов. В одном исследовании на животных, диета с высоким содержанием льняного семени снизило частоту метастазирования на 82% по сравнению с контрольной группой.»

«В Медицинском центре Дюк в Северной Каролине исследователи провели анализ эффекта применения семени льна у 161 мужчины, которые прошли хирургическое лечение рака простаты. Как утверждает доктор Ненси Девидсон, рост рака заметно снижался.»

«Половина мужчин, которые участвовали в данном исследовании, получали ежедневно по 30 г льняных семян в течение 30 дней. При этом из этих мужчин половина также находилась на диете с низким содержанием жира. После этого исследователи решили оценить скорость роста опухоли простаты. Результаты показали, что в той группе, где мужчины употребляли в пищу льняное семя, скорость роста рака простаты была ниже на 30 - 40%.»

**Внимание!!!! Семена льна и семена чиа содержат опасный цианид гликозид!!!!**

### АМАГДАЛИН (B17)

«Витамин B17 называют "совершенным химиотерапевтическим агентом", который выборочно действует на клетки: убивает раковые и не вредит здоровым.»

«В 1970-е годы альтернативное лечение рака с помощью Витамина B17 было чрезвычайно популярно, один доктор заявил, что пролечил 30 тысяч больных и получил замечательные результаты.»

«Ученые предлагают два объяснения. Первое: раковые клетки вытягивают из Лаетраля цианид, травятся им и погибают. Второе: рак возникает от недостатка в организме Витамина B17, следовательно, если его восполнить, болезнь исчезнет.»

«В организме человека Витамин B17 обладает некоторыми противораковыми свойствами: притягивается к раковым клеткам, в которых содержится бета-глюкозидаза, уничтожает их, не разрушая здоровую ткань. Создается впечатление наличия в нем специфичных свойств по предупреждению и сдерживанию раковых заболеваний. Кроме того, это вещество: - действует как болеутоляющее средство; - улучшает обменные процессы; - замедляет процесс старения.»

«Одним из продуктов распада является цианистый водород (его водный раствор известен под названием синильная кислота). И газообразный цианистый водород, и его водный раствор являются ядовитыми для человека веществами, способными причинить непоправимый ущерб здоровью даже в очень малых дозах. Тяжёлые формы отравлений, которые происходят при употреблении в пищу большого количества амигдалинсодержащих плодов, обусловлены нарушением ряда биохимических реакций организма именно за счёт действия токсичных продуктов распада этого соединения.»

«Австралийская газета «Sydney Morning Herald» рассказала историю человека, который самостоятельно вылечился от рака, ежедневно потребляя большое количество абрикосовых ядрышек, содержащих амигдалин. Человека этого зовут Пол Рейд. Много лет назад врачи диагностировали у него неизлечимую лимфому, и обещали 5, максимум 7 лет жизни. Здоровый улыбчивый мужчина до

сих пор жив и здоров, сегодня ему 68 лет. И это – спустя 13 лет после страшного прогноза. Все эти годы мужчина придерживался органической диеты, включающей 30 абрикосовых ядрышек ежедневно, но исключающей сахар. Важный момент: никаких симптомов отравления цианидом у Рейда не наблюдалось. Именно сахар кормит раковые клетки, а содержимое абрикосовой косточки препятствует усвоению сахара опухолью.»

«Этот вид витамина получил название лаэтрил, сокращенно от лавоманделонитрил. Лаэтрил – более концентрированная и растворимая форма амигдалина.»

«Амигдалин содержится в семенах горького миндаля (2,5-3,5%), персиков (2-3%), косточках абрикосов и слив (1-1,8%), вишни (0,8%), нектаринов, яблок. Витамин В17 содержится также в ростках люцерны, ячмене, ежевике, неочищенном рисе, чернике, чечевице, сорго, просе, кукурузе, ржи, айве, малине, шпинате, землянике, грецких орехах, виноградных косточках, льняном семени.»

**Будьте осторожны с амагдалином!!! Он опасен!!! Амагдалин по сути своей цианид гликозид.**

---

## ЧАИ

---

### ЛИСТЬЯ ОЛИВЫ

«Эксперименты, проведённые врачами, доказали: употребление листа оливы и плодов предупреждает эффективно рак груди. И кроме этого, блокирует рост онкоклеток при заболевании простаты. При этом показатель действия любой части растения высок – не менее 80%.»

### ЛИСТЬЯ ОДУВАНЧИКА

«Успешные эксперименты в пробирке подтверждают сильные противораковые свойства листьев одуванчика. Хотя клинических испытаний с участием добровольцев еще не проводилось. В листьях обнаружили особое соединение – тараксиновую кислоту, которая в лабораторных условиях смогла остановить рост культивированных клеток лейкемии и даже преобразовать их в безвредную, незлокачественную форму. Об этом подробно написано в «Биологическом и фармакологическом вестнике» (ноябрь 2002 г). Итоги другого исследования, увидевшие свет в январе 2004 года в «Естественных науках», сводятся к следующему: экстракт одуванчика вызывает в клетках с раком печени образование соединений, которые снижают степень выживаемости злокачественных структур.»

### ЛИСТЬЯ ПАПАЙИ

«Апробация экстракта папайи на опухолях, выращенных в лабораторных условиях, была проведена работниками Университета Флориды во главе с доктором медицины Нама Дэнга и японскими коллегами. Высушенные листья папайи можно уверенно принимать в качестве травяного чая для усиленного воспроизведения в организме так называемых «сигнальных» молекул или цитокинов Th1-типа. Медики возлагают большие надежды на полезные свойства папайи, которая должна заставлять иммунную систему больного убивать раковые клетки самостоятельно.»

### ЛАКРИЧНЫЙ КОРЕНЬ, СОЛОДКА

«Недавнее исследование изолированных раковых клеток у животных показало, что вещества лакричника способны вызывать апоптоз – благоприятный процесс, в котором раковые клетки самоликвидируются и прекращают свой рост. Эксперимент был протестирован для рака простаты и груди.»

### ЛИСТЬЯ ЧЁРНОГО ОРЕХА

«Исследования учёных убедительно доказали, что биологически активные вещества чёрного ореха юглон и эллаговая кислота обладают некоторой противоопухолевой активностью. Юглон вызывает апоптоз раковых клеток при поражении опухолью желудка.

Запускает процесс самоуничтожения раковых клеток в печени.

Уничтожает раковые клетки при меланоме.

В медицине нередки такие ситуации, когда лечение опухоли не поддаётся ни химиотерапевтическим препаратам, ни облучению. Учёные из Индии доказали, что предварительное лечение таких больных юглоном способствует разрушению раковых клеток.

Экспериментальные данные американских учёных из университета Флориды показали, что кверцетин и эллаговая кислота способны бороться даже с лейкемией.

Учёные возлагают большие надежды на эллаговую кислоту, которая в ходе многочисленных экспериментов доказала способность подавлять рост опухолей различной локализации. Представлены положительные отзывы учёных при раке мочевого пузыря, простаты, пищевода и лёгких. У многих людей с различными типами рака применение эллаговой кислоты значительно облегчило течение болезни, а при употреблении в больших количествах известны случаи регрессивного развития болезни.»

### КАРКАДЕ

«На Тайване проводится исследование, которое демонстрирует губительное действие каркаде на клетки рака. По всей видимости, клетки карциномы уничтожаются полифенолами, которых в чае из гибискуса довольно много.».

### ЖЕНЬШЕНЬ

«Группа из 100 больных, у которых был диагностирован рак желудка, рак толстой кишки и рак поджелудочной железы лечили в течение трех месяцев лекарственным средством prostisol, в состав которого входит женьшень. Примерно в 75% случаев инъекции предотвратили рецидив рака и рост опухоли, а также увеличили количество красных кровяных тел в крови и увеличили иммунные факторы.»

«В другом исследовании участвовали 150 пациенток, у которых был диагностирован рак молочной железы и рак яичников. Применение женьшена в таблетках в течение от 30 до 60 дней предотвратило прогрессирование заболевания. Состояние иммунитета также улучшилось. В дополнение к доказательствам роли женьшена в поддержке иммунной функции во время обычных методов лечения и возможных прямых противоопухолевых эффектах, женьшень также был предписан для облегчения симптомов менопаузы у больных раком молочной железы, поскольку он содержит фитоэстрогены.»

«Когда опухоль вживили мышам, экстракты женьшена наглядно улучшили реакцию их иммунной системы, приведя к уменьшению веса опухоли на 33 — 50%.»

### СОЛОДКА

«The researchers examined expression of  $\text{1}\beta\text{HSD2}$  in human colon polyps and in the colons of mice predisposed to colon cancer. They found that  $\text{1}\beta\text{HSD2}$  was increased in polyps found in both mice and humans and correlated with COX-2 expression and activity.

They then inhibited  $\text{1}\beta\text{HSD2}$  with glycyrrhizic acid, the main sweet-tasting component of licorice, and by silencing the gene for  $\text{1}\beta\text{HSD2}$ .

Both treatments inhibited the production of prostaglandin E2 (an inflammatory molecule produced by the COX-2 enzyme) and prevented the development of polyps (adenomas) and tumor growth and metastasis.

Because  $\text{1}\beta\text{HSD2}$  is highly expressed only in kidney and colon, blocking the enzyme produces effects specific to those tissues – unlike NSAIDs, selective COX-2 inhibitors, and steroid treatments that can prevent cancer progression but also cause serious side effects like gastrointestinal irritation, cardiovascular events, and immunosuppression, respectively.

Licorice, Harris noted, has been used as a nutraceutical for thousands of years for ailments ranging from coughs to constipation. But even licorice is not without side effects; long-term consumption can lead to low blood potassium and increases in blood pressure – side effects linked to the inhibition of  $\alpha\beta$ HSD2.»

## ПОЛЫНЬ

«Вещество артемизинин, содержащееся в простой полыни, может эффективно применяться для лечения онкологических заболеваний. Такой вывод сделали ученые Университета Калифорнии, исследовал растение «полынь однолетнюю», сообщают зарубежные СМИ. Так, при использовании только артемизинина развитие раковых клеток при онкологии легких сокращается на 28%. В сочетании с железом этот показатель вырастает до 98%. При этом выделенное из полыни вещество не вредит здоровым клеткам.»

## РАДИАЦИЯ

---

«Радий чрезвычайно радиотоксичен. В организме он ведёт себя подобно кальцию — около 80 % поступившего в организм радия накапливается в костной ткани. Большие концентрации радия вызывают остеопороз, самопроизвольные переломы костей и злокачественные опухоли костей и кроветворной ткани».

---

## ДИЕТА

---

«Доктор Акизуки держал персонал и пациентов на строгой макробиотической диете, включающей бурый рис, мисо и соевый суп с тамари, вакамэ и другие морские овощи, тыкву и морскую соль, также он запрещал употреблять сахар и сладости. В результате все выжили в этом госпитале, в то время как другие жители города погибли из-за лучевой болезни.»

---

## МИНЕРАЛЫ

---

### ЙОД

«Радиация напрямую воздействует на щитовидную железу, блокируя её способность вырабатывать йод, который является обязательным элементом у здоровой и целой ДНК, это также обязательный элемент для иммунной функции, метаболического и эндокринного баланса, а также здоровья сердечно-сосудистой системы. Дополнение к пище выделенных атомов йода помогает бороться с эффектами радиоактивного йода».

«Йод регулирует работу щитовидной железы и гипофиза, предупреждает накопление радиоактивного йода, обеспечивает защиту от действия радиации.»

**Внимание!!!! Йод довольно опасен, может вызывать зоб и даже ожог пищевода!!!!**

### СЕЛЕН

«Особым радиозащитным эффектом обладает микроэлемент селен.»

### КАЛЬЦИЙ

«Д-р Линус Полинг рекомендует добавки с кальцием, так как они могут снизить поглощение стронция на 90 процентов».

### СОЛЬ

«Если вы не поняли, то секрет избавления от влияния всех видов радиации в морской соли. Если вас затронула катастрофа в Японии или вас обследуют при помощи рентгеновского излучения или если

вы получаете лучевую терапию от рака, принимайте ванны из морской соли (не из йодированной столовой соли) и тогда радиация уйдёт из вашего тела.»

### СОДА

«Пищевая сода настолько сильна в излечении при заражениях радиацией, что в Нью Мехико в национальной лаборатории Лос Аламос исследователь Дон Йорк использовал пищевую соду для очистки почвы, загрязнённой ураном. Бикарбонат натрия связывается с ураном, отделяя его от грязи, таким образом Йорк удалил более девяноста двух процентов урана из образцов загрязнённой почвы. Вас это не убедило? Будет полезным знать, что в армии США рекомендуют использовать пищевую соду, чтобы защищать почки от радиации.»

«Если у вас рак рта или горла или если вы подверглись смертельной лучевой терапии, полоскания с пищевой содой, смешанной с водой, помогут вам нейтрализовать радиацию.»

### ЛИТИЙ

«Литий цитрат повышает активность антиоксидантной системы защиты организма от реакционноактивных форм кислорода На 30 сутки в опытной группе, которой выпивали литий цитрат, по сравнению с контролем, достоверно были ниже активности супероксиддисмутазы (СОД) на 45,8% и пероксидазы на 14,2%, в то же время, увеличились активность каталазы на 52,2% и содержание восстановленного глута-тиона в опытной группе на 91% по сравнению с контролем.»

«Исследователи в Онкологическом центре Вандербилта-Ингрэма обнаружили, что литий может защитить клетки головного мозга, вовлеченные в изучение и память от радиационного поражения.»

**Внимание!!!! В больших дозах литий опасен!!!!**

### СЕРА

«Сера дезинфицирует кровь, повышает сопротивляемость организма бактериям и защищает протоплазму клеток, способствует осуществлению необходимых организму окислительных реакций, усиливает секрецию желчи, предохраняет от вредного воздействия токсичных веществ, защищает организм от вредного воздействия радиации и загрязнений окружающей среды, тем самым замедляя процессы старения. Этим объясняется высокая потребность организма в данном элементе.»

### АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ

«Исследования показывают, что активированный уголь обладает уникальной способностью нейтрализации радиации, и что 10 граммов активированного угля могут нейтрализовать до 7 граммов токсичного материала.»

**Стоит помнить, что применение активированного угля постоянно – может нанести вред!!!**

### ГЛИНА

«Самыми древними сорбентами являются активированный уголь и глина. Энтеросорбция рекомендуется лицам, страдающим от аллергии, а также в качестве защиты от повреждающего действия радиации, сельскохозяйственных ядохимикатов, химических загрязнений пищевых продуктов. По сорбционным свойствам белая глина уступает активированному углю (карболену), но, по данным физико-экспериментальных исследований, обладает радиопротекторными свойствами. Глина выводит из организма большинство абсорбированных газов, например, углекислый, водород, окись углерода и метана, т.е. в основном токсические продукты метаболизма.»

«На самом деле, в одном из европейских исследований пришли к выводу, что глина с цеолитами являлась эффективным дезактиватором для животных, которые подверглись воздействию ядерных отходов в результате Чернобыльской катастрофы.»

«Существуют другие разновидности глины, которые связывают ядерные отходы в теле человека. Другие разновидности глины включают в себя каолин, красную глину, бентонит, фуллерову землю, монтмориллонит».

«Французская зелёная глина является другой абсорбирующей глиной, которая обладает свойством устранения радиации, токсичных металлов и химических остатков из человеческого тела. Это не должно удивлять, так как глина часто использовалась инженерами и самой средой для устранения ядовитых веществ из тела человека либо земли».

**Внимание!!! Глина может содержать опасные вещества, такие как свинец!!! Может содержать бактерии, грибки!!!! Может вызывать дисбактериоз. В голубой глине явно присутствует кадмий, а в белой явно присутствует аллюминий!!!** Очень хороший источник кремния это отруби, то есть оболочка зерна, необратонные от оболочки зерновые, по всем показателям микроэлементов и витаминов даже выше глины, но не имеют в себе таких опасных веществ как свинец!!!

---

## АМИНОКИСЛОТЫ

---

### ЦИСТЕИН, ЦИСТИН, МЕТИОНИН

«Аминокислота цистеин также защитит вас от опасного воздействия радиации путём остановки свободных радикалов, созданных ионизирующим излучением.»

«Цистеин один из самых мощных антиоксидантов, при этом его антиоксидантное действие усиливается при одновременном приеме витамина С и селена. Цистеин является предшественником глутатиона — вещества, оказывающего защитное действие на клетки печени и головного мозга от повреждения алкоголем, некоторыми лекарственными препаратами и токсическими веществами, содержащимися в сигаретном дыме. Цистеин способствует пищеварению, участвуя в процессах переаминирования. Способствует обезвреживанию некоторых токсических веществ и защищает организм от повреждающего действия радиации.»

«Пищевые вещества, оказывающие радиозащитное действие, — аминокислоты, содержащие серу. Это цистин, цистеин, метионин..»

«Люди с сахарным диабетом должны быть осторожны при приеме добавок с цистеином, так как он обладает способностью инактивировать инсулин. При цистинурии, редком генетическом состоянии, приводящем к образованию цистиновых камней, принимать цистеин нельзя.»

«Цистеин образуется в организме из L-метионина, при обязательном присутствии витамина В6.»

---

## ВИТАМИНЫ

---

### ВИТАМИН С

«В витамине С нуждается печень для быстрого обезвреживания различных токсических веществ. При его участии в печени происходит более полный вывод меди, радиоактивных веществ и тяжёлых металлов — ртути и свинца.»

---

## ПРОДУКТЫ

---

### МАСЛО

«Масла, например, кунжутное масло, оливковое масло первого отжима и свойства кокосового масла также помогают вывести радиацию. Некоторые источники рекомендуют потреблять 4 унции масла (ш3,4 г; прим. mixednews), если вы подверглись воздействию радиации. Липиды в масле не только связывают токсины, но также обеспечивают защитный слой для клеточных мембран. В

исследованиях, проведённых на мышах, которых подвергли смертельным дозам гамма-лучей, пришли к выводу, что мыши смогут выжить, если им дать масло».

«В другом исследовании на мышах пришли к выводу, что оливковое масло может защищать мышей в отношении высоких доз гамма-лучей в интервале от 300 до 2400 рентген».

## СВЕКЛА

«На самом деле, исследования лабораторных животных показали, что крысы, потребляющие свекловичный жом, могли более эффективно снижать воздействие радиоактивного цезия-137, чем крысы, которые не потребляли свёклу.»

## БОБОВЫЕ, ЗЛАКИ С ОБОЛОЧКОЙ

«Две общих молекулы-антиокислители, найденные в бобовых культурах и отрубях, предотвращают вредное воздействие солнечной и атомной радиации на ДНК, сообщают исследователи Университета штата Мэриленд (США) и клинической больницы в Расколе (Хорватия).»

«Пищевые волокна прочно связывают радионуклиды и выводят их из организма. Исследования показали, что ежедневное потребление оптимального количества (до 30–35 граммов) пищевых волокон способствует снижению общей радиоактивности организма на 10–15% в течение месяца.»

---

## КЛЕТЧАТКА

---

«Две общих молекулы-антиокислители, найденные в бобовых культурах и отрубях, предотвращают вредное воздействие солнечной и атомной радиации на ДНК, сообщают исследователи Университета штата Мэриленд (США) и клинической больницы в Расколе (Хорватия).»

«Пищевые волокна прочно связывают радионуклиды и выводят их из организма. Исследования показали, что ежедневное потребление оптимального количества (до 30–35 граммов) пищевых волокон способствует снижению общей радиоактивности организма на 10–15% в течение месяца.»

---

## ФЕРМЕНТЫ

---

### ПАПАИН

«Папаин является цистеином гидролазы, извлекаемого из фруктов папайи, известных своей способностью снижать воздействие токсичных веществ.»

«В одном лабораторном исследовании крыс были сделаны выводы о том, что половина крыс, имеющих в качестве добавки папаин, могли пережить воздействие смертельной величины радиации, тогда как крысы без добавки не выжили.»

---

## ЧАИ

---

### ЗЕЛЁНЫЙ

«Было замечено, что те, кто после взрыва поселился в местечке Уджи (чайном районе), начинали чувствовать себя лучше, в то время как остальные беженцы из Хиросимы умирали один за другим от рака. Оказалось, что причина улучшений - ежедневное интенсивное употребление свежего зелёного чая. Учёные из Киотского университета провели серию опытов и выяснили основную причину поражения организма – радиоактивный элемент стронций-90 попадает в организм с заражённой пищей и водой, откладывается в тканях и костях и становится причиной рака. Зелёный чай воздействует на стронций-90, выводя его даже из костных тканей. Эти уникальные свойства чая спасли многие жизни и подарили надежду тяжелобольным.»

## ПАПОРОТНИК ОРЛЯКОВЫЙ

«Выводит тяжелые и вредные металлы, радионуклиды, улучшает деятельность эндокринной системы. Работоспособность человека после применения орляка существенно возрастает.»

«Полезные свойства папоротника, прежде всего, определяются удивительной способностью выводить из организма радиационные, токсичные вещества. На эту особенность первыми обратили внимание жители Японии: после ядерных бомбардировок живыми организмами, какие их легкоН пережили, были муравьи. Если говорить точнее – тот их вид, какой питается только папоротником орляком.»

## КОМА

---

Обычно делают специальные капельницы с натрием хлоридом, мочегонные. Особенно при отёке мозга. Но профессионально всё сделают врачи, посмотрят анализы. Я советую таки при желании пробуждения человека включать ему известные, приятные и иногда новые стимулы. То есть любую музыку, затем новую музыку, любые книги читать, новые книги и остальные формы развлечения, такие как мультики и фильмы.

## МОЗГ

---

Для чего я это делаю?  
Что у меня не так?  
Наверное, у меня закончился какой-то нейромедиатор.

## СТРАХ

---

Всё это мелочи по-сравнению с тем, что может случится.

Примеры? Интернат для психохронников, галопериодол.

Ты думаешь, что из-за какой-то болезни можешь умереть вскоре? А если представить, что ты попал в интернат для психохронников? Вот там ты с этой болезнью долго жить будешь! Болезнь-болезнью, а смерть – смертью. Впрочем, нету смерти, только приобретение новой оболочки.

И перестань мыслить научно.

Мысли Творчески.

Все болезни делают из тебя Творческого Гения.

Используй боль как Силу Творчества

И зуд как Силу Творчества

И, да, во сне лечатся все страхи;

Страшно? Страшный психоз? Ложись спать.

Проснёшься, а Бог во сне тебя подлечил.

Бог – Любовь.

Ну по сути ты любишь психозы.

Но Творчество – Лучше.

И ПРОСТАЯ ЖИЗНЬ

Можешь мыслить Категорией Вечности

Вечно Пить Чай

Психозы от депривации сна Выше всех наркотиков, галлюцинагенов, психоделиков, токсичных веществ, холинолитиков – всего-всего. Депривация Сна – Выше Всего Этого. Будто придумана для Нас, – замена всем Псилоактивным Веществам.

Так же от страха хорошо лечит – холодная, чистая вода.

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви» (1 Иоанна 4:18).

---

## ИНТЕРНАТ

---

«А если что, то я сбегу до того, как меня поймают» – и всё, ты свободен. Ты не зришь себя в психушке. Ведь что есть «психушка»? Запугивание. А ведь что надо для побега? Держать себя в хорошем состоянии настроя. Но может лучший побег – бег во страхе? Ты боишься интерната – и ты хорошо побежишь. Ты не боишься – и тебя уже легко поймать.

---

## БОЛЕЗНЬ

---

Жить с Лилит таким вот образом.

Составить правильное питание.

Подумать, может болезнь тебе даёт духовный рост.

---

## СИЛА ВОЛИ, СМЫСЛ ЖЕЛАНИЯ

---

Иногда Мания Величия нужна Человеку – преодолеть определённые ограничения, скажем, в питании. С Манией Величия ты спокойно питаешься одним репчатым луком ежедневно; но что если Мании Величия нету?

---

## ВСЁ ВОЗМОЖНО ВЕРУЮЩЕМУ

---

Мы не чувствуем боли.

Мы не чувствуем зуда.

---

## ЗАВИСАНИЕ

---

Если ты завис за делом, то может стоит что-нибудь себе разрешить. Потому что зависая за делом ты запрещаешь себе другое дело, – если ты уже понял, что завис.