

пользоваться искусственными очистителями воздуха, которые к тому же создают в квартире дополнительное электромагнитное поле.

Для чего нужен воздух

Свежий воздух насыщен отрицательными ионами кислорода. Чем больше ионов, тем легче дышится. Больше всего насыщен кислородом горный воздух. Например, здесь, на Алтае, в каждом кубическом сантиметре воздуха содержится около 70 000 ионов кислорода. Но такого чистого воздуха больше нет нигде. В городских квартирах количество ионов в тысячу раз меньше! Я всегда жалею людей, которые дышат городским воздухом и не находят времени, чтобы обратиться на природу. Они сознательно отравляют себя. Это все равно, что пить из мутного болота или из грязной лужи. Никто ведь этого делать не будет, несмотря на большую жажду. Но дышать спертым воздухом вы продолжаете, даже не подозревая, к каким неприятным последствиям это приводит.

Воздух — это главнейшая потребность человека. Давайте разберемся, для чего воздух необходим. Главное назначение воздуха — поставлять в кровь кислород. Об этом знают все. Вместе с кровью кислород попадает в органы, питая их энергией. Для поддержания обмена веществ требуется непрерывная доставка кислорода к каждой клетке. Без кислорода клетки быстро погибают, особенно клетки головного мозга. Если их снабжение кислородом прерывается всего на 4–5 минут, то в мозге происходят необратимые повреждения.

Но у воздуха есть еще одно важное свойство — уносить все продукты жизнедеятельности человека. Кроме того, воздух способствует терморегуляции, то есть не дает температуре тела падать и подниматься под воздействием окружающих условий. Он стабилизирует температурный режим. И наконец, воздух обладает закаливающим эффектом. Я насчитал четыре физических полезных свойств воздуха. Пятое — энергетическое: воздух приносит духовную Энергию Сотворения, от которой зависит и телесное здоровье, и состояние души.

А теперь определим отрицательные качества воздуха. Они могут быть только в загрязненном воздухе. Это различные примеси, в том числе возбудители инфекционных заболеваний. Ведь именно с воздухом передаются вирусы гриппа, туберкулеза легких и других опасных болезней.

Воздух, в котором можно «вешать топор»

Вы замечали, какой тяжелый воздух в помещениях, где одновременно находится много людей? Но виновата в этом не одна углекислота, которую выдыхают люди. В воздух попадают вредные вещества не только при дыхании, но и вместе с кишечными газами, со слюной, со слезью, а также с потом. Это ацетон, аммиак, метан, сероводород, индол, скатол и другие. Эти вредные вещества сильно меняют количественный состав воздуха, они засоряют его, создавая угрозу для здоровья человека. Кроме того, они искажают энергетику воздуха, мешая человеку

получать Энергию Сотворения из атмосферы. Если в комнате площадью около 30 м² находится более 10 человек, то Энергия Сотворения почти полностью исчезает из воздуха. А многие люди не только работают и ездят в транспорте в таких условиях, но и живут в маленьких квартирах, бок о бок хоть и с родными, но совершенно другими людьми. В результате их энергия не пополняется, а постоянно уменьшается, снижая защитные силы организма. При этом вредные вещества, находящиеся в воздухе, запускают развитие различных заболеваний.

Где найти чистый воздух?

Атмосферный воздух, которым мы дышим, состоит из углекислоты, кислорода, аргона, инертных газов, мелких частиц азотной кислоты и множества природных примесей. А воздух, который мы выдыхаем, имеет другой состав: углекислота и кислород (их соотношение меняется на противоположное), а также множество вредных веществ, отработанных организмом.

Основной элемент воздуха — кислород. Воздух постоянно обогащается кислородом. Конечно, в городе, где мало зелени и естественных водных источников, и кислорода в воздухе мало. Кислород продуцируется зеленой растительностью суши и микроорганизмов морей и океанов. В солнечный день 1 гектар леса выделяет такое количество кислорода, которым могут дышать 220 человек в течение суток. А всего одно обычное дерево может обеспечить насыщенным кислородом воздухом трех человек на целые сутки.

Но воздух пополняется не только кислородом, а еще и углекислым газом, который выделяют живые существа. Каждый человек выделяет около 600 литров углекислого газа в сутки. Но гораздо больше углекислого газа выбрасывается в атмосферу в результате сжигания топлива, а также брожения и окисления различных органических веществ. В последние десятилетия содержание углекислоты в воздухе постоянно увеличивается. А это очень опасная тенденция, потому что она ведет к общему потеплению климата на планете за счет парникового эффекта. Ведь сам углекислый газ поглощает тепло, идущее от земли, и не дает ему уходить в верхние слои атмосферы, создавая своеобразную защитную пленку над землей.

Чем дальше от объектов цивилизации, тем чище и полезнее воздух. Для того, чтобы скомпенсировать вредное влияние городского воздуха, необходимо каждый день хотя бы в течение десяти (!) минут дышать природным воздухом. Поэтому после трудового дня или хотя бы один раз в два-три дня выбирайтесь на природу, в лес или парк, а там прислонитесь к дереву и дышите. Тогда болезнь, которая, возможно, уже зародилась на клеточном уровне, отступит: вирусы погибнут, а больные клетки переродятся в новые и здоровые. Каждые выходные обязательно проводите на природе. Не жалейте времени для здоровья. Вы получите не только физическое наслаждение от чистого дыхания, но и духовное очищение.

Если вы не имеете возможности выехать за город, совершайте пешие прогулки ранним утром — в 5–6 часов утра. В это время воздух самый чистый.

Он еще не успел наполниться отработанными газами и вредными веществами. Кроме того, в это время в воздухе меньше всего аллергенов. Люди, имеющие аллергические реакции на пыльцу растений и деревьев, ранним утром могут спокойно дышать. В это время деревья еще не пылят. Свежесть и чистоту утреннего воздуха вы почувствуете сразу, как выйдете на улицу в ранний час. Конечно, он не такой, как природный, но очень близок к нему.

Полезно ли глубоко дышать?

Когда вы приходите в лес, на речку, туда, где много свежего воздуха, то вам хочется глубоко вдохнуть этот чистый воздух. Родители часто даже говорят своим детям: «Дышите глубже». Но это очень опасный совет. Глубоко дышать не нужно, так как такое дыхание противоестественно. Природа человека не рассчитана на глубокое дыхание, ведь при глубоком вздохе в легкие попадает большое количество кислорода. Но кислород, как и все полезные вещества, хорош в меру. Ведь вы не будете заглатывать целый арбуз, даже несмотря на то, что он очень вкусен. Вы его очистите и съедите несколько долек. Также и воздухом необходимо дышать умеренно, спокойно, делая неглубокий, даже поверхностный, вдох и медленный выдох. Только в этом случае в организм попадет нужная концентрация воздуха, где кислорода будет ровно столько, сколько его может обработать кровь. В противном случае кровь не справится с кислородом и изменит свой состав, что немедленно приведет к дисфункции различных ор-

ганов. Попробуйте глубоко вдохнуть, и вы почувствуете, как у вас закружилась голова и застучало сердце. Но не следует экспериментировать дальше. Это опасно.

Энергетический запас воздуха

Количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха не одинаково. После каждого выдоха в легких остается часть воздуха. Она необходима для поддержания жизнедеятельности организма и работы легких. Но главное, в этом воздухе содержится энергия, которая питает организм в экстремальных условиях. Это не обязательно должен быть сильный стресс или болевой шок. Каждую секунду в организме происходят изменения, о которых человек даже не догадывается. Причем иногда эти изменения смертельно опасны и ведут к развитию тяжелого недуга. Но Энергия Жизни, которая всегда есть у человека, направлена против развития любых патологических процессов. Благодаря этой Энергии клетки, которые видоизменяются под воздействием негативных условий окружающей среды, неправильного образа жизни и мыслей, вновь обретают здоровую структуру и восстанавливаются. Чем больше существует причин для развития патологии в организме, тем чаще в нем происходят эти не заметные глазу и не подвластные ощущения изменения. И так же незаметно для нас организм вновь восстанавливается и начинает работать в прежнем режиме. А происходит это благодаря Энергии Сотворения, которая приходит из воздуха и остается в легких. Именно там хранится тот неприкосновенный

запас Энергии, который называется энергетическим воздухом.

Но у каждого человека свой запас Энергетического воздуха в легких. Объем этого воздуха зависит не только от поведения и условий жизни человека, но и от его умения дышать. Если объем воздуха уменьшается, и этот процесс не остановить, то запас Энергетического воздуха может вообще иссякнуть. Тогда наступает смерть. Но я не хочу пугать вас, дорогие мои читатели. Каждый из вас может заметить, что с ним происходят непонятные и неприятные изменения, которые связаны с уменьшением энергетического запаса воздуха. Поэтому каждый из вас может остановить этот губительный процесс. А как это сделать — я научу вас. Вам только надо следовать всем моим рекомендациям и вовремя принимать необходимые меры. Особенно важно выработать привычку к здоровому дыханию.

В состоянии нервного или физического напряжения человек начинает часто и глубоко дышать. Вслед за глубоким вдохом происходит такой же глубокий выдох. В результате запас воздуха постепенно расходуется. От сильной физической усталости или перенесенного стресса человек теряет много энергии. Он должен как можно быстрее пополнить свои запасы с помощью медитации с Книгой, природного дыхания или дыхательных упражнений. Иначе воздуха может не хватить на прекращение начавшихся патологических изменений. Тогда начинаются болезни, остановить которые будет значительно труднее.

Итак, каждый из вас должен знать следующее правило:

После вынужденного учащенного дыхания необходимо как можно быстрее привести дыхание в норму, чтобы пополнить запас Энергетического воздуха. Делать это нужно с помощью Книги, а поддерживать и увеличивать запас Энергетического воздуха — с помощью специальных дыхательных упражнений и тренировки здорового дыхания.

Вредные энергетические примеси в воздухе

Вы уже знаете о том, что воздух бывает не только полезным, но и вредным, то есть состоящим из большого количества вредных примесей и отработанных продуктов жизнедеятельности человека. Все они отрицательно влияют на легкие и другие органы дыхательных путей, а также вместе с кровью косвенно действуют на весь организм. Но гораздо опаснее другое негативное свойство воздуха.

Давайте вспомним, что воздух — это еще и носитель энергетической информации. Так, вот эта информация тоже бывает разной. Если воздух перенасыщен энергетикой злобы и ненависти, то такая энергетика немедленно попадет к вам с дыханием. Если вы не сумели вовремя защититься от нее (о методах защиты я напишу чуть позже), то запустите в организме механизм разрушения печени и сердца — органов, соответствующих этим эмоциям. При попадании с воздухом энергии зависти страдает позвоночник и суставы. Существует определенная зависимость между заболеваниями различных органов и характеристиками негативной энергии вдыхаемого воздуха. Зная о них,