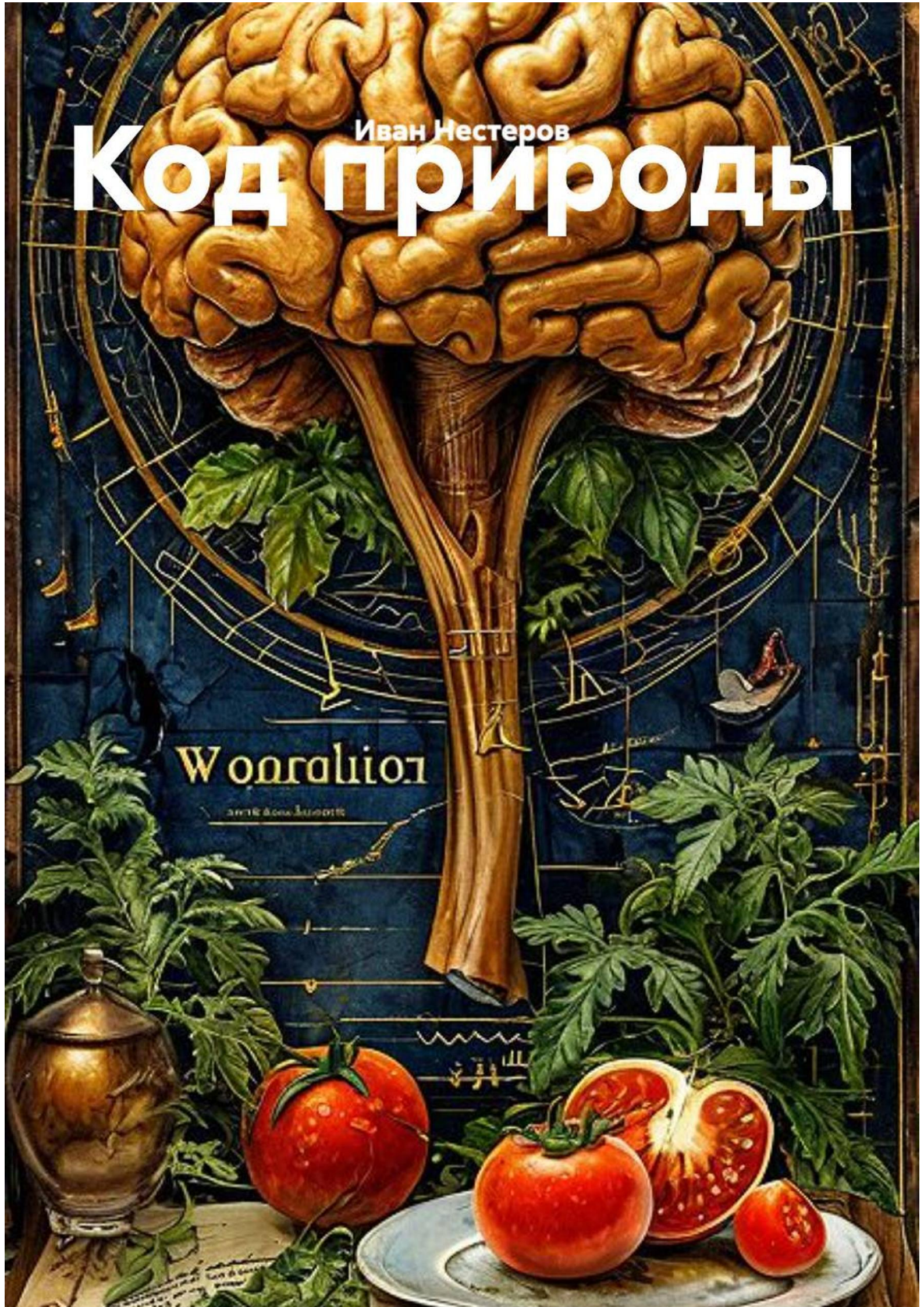


Иван Нестеров

Код природы

W o n g a l i o n

α ν τ ι κ α τ α λ ο γ ο σ



Иван Нестеров

Код природы

«Автор»

2026

Нестеров И.

Код природы / И. Нестеров — «Автор», 2026

Чертеж уже внутри нас, мы просто забыли, как его читать. Эта книга — ключ к древнему шифру, который Природа оставила на нашей тарелке. Почему грецкий орех повторяет структуру мозга, а томат устроен как сердце? Иван Нестеров проводит вас по сакральным связям Вселенной, помогая сонастроить свой организм с "Кодом природы". Вы узнаете, как запустить алхимические процессы самоисцеления и вернуть телу его первозданную силу, энергию и железобетонную волю. Путеводитель для тех, кто хочет взять под контроль каждый кирпичик своего фундамента: здоровье, тело и будущее».

© Нестеров И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Автор Иван Нестеров	5
Введение. Чертеж, который всегда был перед глазами	6
Часть 1.	7
Глава 1. Киви: Око здоровья и энергия созидания	7
Глава 2. Грецкий орех: Обитель разума и чистой мысли	9
Глава 3. Черника и Древесный гриб: Навигаторы чувств, или Как Природа возвращает нам зрение и слух	11
Глава 4. Яблоко: Тор Вселенной и пульс здорового сердца	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Код природы

Автор Иван Нестеров

Введение. Чертеж, который всегда был перед глазами

Вначале было не слово. Вначале был Чертеж.

Представьте себе художника, который решает создать величайший шедевр во Вселенной. Он берет холст, раскидывает по нему миллиарды звезд, закручивает галактики в идеальные спирали, вычерчивает русла могучих рек на молодой планете и вдыхает жизнь в первые леса. А затем Создатель творит Человека. По Своему образу и подобию.

Но на этом великий замысел не заканчивается. Человеку нужно было жить, дышать и чем-то питаться в этом огромном мире. И тогда Художник оставляет для нас подсказку. Абсолютный, гениальный и безупречный шифр, который мы, в суете цивилизации, просто разучились замечать. Он закодировал всю систему поддержки нашей жизни по той же самой матрице, по которой создал нас и саму планету.

Посмотрите на Землю из космоса: ее реки разветвляются точно так же, как кровеносные сосуды в нашем теле. Деревья тянут свои ветви к небу, один в один повторяя структуру наших легких. Сама планета покрыта водой примерно на 70%, и мы — дети этой планеты — состоим из воды ровно в той же пропорции. Большое отражается в малом. Вселенная пульсирует в нас.

Но самый близкий, интимный контакт с этим Кодом происходит каждый раз, когда мы садимся за стол.

Природа не говорит на английском, русском или китайском. Природа говорит на языке форм, геометрии и электромагнитных полей. Разве случайно грецкий орех с его извилинами и двумя полушариями так поразительно похож на человеческий мозг? Разве случайно томат, разделенный на четыре камеры внутри, повторяет структуру нашего сердца? Или яблоко, несущее в себе форму тороидального магнитного поля Земли и резонирующее с магнитным полем человеческой груди?

Это не совпадение. Это Код Природы. Священный шифр, оставленный нам, чтобы мы никогда не теряли связь со своим Источником. Каждый фрукт, каждый овощ и зернышко — это не просто набор калорий и витаминов. Это материальный слепок, идеальная формула, созданная специально под конкретный орган нашего тела.

Эта книга — ключ к разгадке великого шифра. Мы отправимся в путешествие по вашей тарелке, чтобы заново открыть для себя язык, на котором Создатель говорит с нашим телом. Прочитав этот код, вы больше никогда не посмотрите на еду прежними глазами.

Добро пожаловать домой. ##

Часть 1.

Глава 1. Киви: Око здоровья и энергия созидания

Возьмите в руку спелый плод киви. Ощутите его шероховатую, слегка ворсистую кожицу, его тяжесть и тепло. А теперь возьмите нож и аккуратно разрежьте его ровно посередине — поперек. Остановитесь и всмотритесь в то, что открылось вашему зрению.

Из сочной зеленой мякоти на вас смотрит... **глаз**. Идеальный, безупречно прорисованный глаз человека. Светлая, почти белая сердцевина плода с поразительной точностью повторяет наш хрусталик и зрачок. От этого центра радиальными лучами расходятся тончайшие прожилки, усыпанные мелкими черными семечками. Это абсолютная, детальная копия радужной оболочки человеческого глаза. Природа не просто создала фрукт, она буквально нарисовала на его срезе тот орган, для поддержки которого он предназначен.

Это и есть первый видимый символ Великого Чертежа. Художник оставил нам визуальный код:

«Смотри на то, что похоже на тебя, и ты поймешь, как себя исцелить».

Код здоровья: Наука на службе у зрения

В суеете мегаполисов и цифрового века наши глаза испытывают колоссальную, неестественную нагрузку. Мы часами смотрим в экраны смартфонов и мониторы компьютеров, сжигая сетчатку искусственным синим светом. Природа знала, что человечество столкнется с этим вызовом, и заложила спасение в зеленую мякоть киви.

Современная нутрициология, сама того не ведая, лишь подтверждает древний закон подобия. Киви — это настоящий суперфуд для наших глаз, и вот его скрытая формула:

Природные «солнцезащитные очки»: Киви критически богато двумя уникальными пигментами — лютеином и зеаксантином. Наш организм не умеет синтезировать их сам, но именно они накапливаются в сетчатке глаза, создавая мощный естественный фильтр. Они буквально поглощают вредоносное излучение гаджетов, защищая хрусталик от помутнения, а зрение — от возрастной слепоты.

Эликсир для микрокапилляров: По содержанию витамина С скромное киви оставляет далеко позади хваленые лимоны и апельсины. А ведь именно этот витамин отвечает за эластичность и прочность тончайших сосудов, пронизывающих наши глаза. Всего два плода киви в день полностью восстанавливают микроциркуляцию крови в глазном дне, снимают хроническую усталость и возвращают миру былую четкость и яркость красок.

Скрытый шифр: Энергия созидания

Но Код Природы многослоен, как и сама Вселенная. Если в разрезе киви открывает нам тайну зрения, то его внешний вид несет в себе другое, земное и плотное подобие. В восточной медицине цельные, овальные, покрытые мелкими волосками плоды киви, висящие на ветках парами, всегда связывали с мужской репродуктивной системой. Это подобие отвечает за генерацию самой плотной, созидательной энергии человека.

Высокая концентрация цинка, магния и антиоксидантов в этом плоде работает как природный камертон для мужского здоровья. Этот биохимический коктейль мощно стимулирует

выработку главного гормона действия — тестостерона. Киви возвращает телу первозданную выносливость, очищает сосуды малого таза и наполняет мужчину чистой, созидательной силой.

Съедая киви, вы совершаете не просто механический прием пищи. Теперь вы знаете секрет. Вы берете в руки материальный слепок Вселенной и направляете его силу точно по адресу: сонастраивая зоркость своих глаз и пробуждая первородную энергию жизни.

Шифр работает, когда он осознан. Посмотрите в это зеленое око природы, и пусть оно вернет вам зрение — как физическое, так и духовное.

Код активирован. ✓

Глава 2. Грецкий орех: Обитель разума и чистой мысли

Если для разгадки шифра киви нам пришлось сделать надрез, то здесь Природа решила не прятать свой замысел вовсе. Она положила его прямо нам на ладонь, обнажив саму суть творения. Возьмите очищенное ядро грецкого ореха и внимательно всмотритесь в его форму.

Перед вами — **миниатюрная, идеальная копия человеческого мозга**. Вы без труда увидите два отчетливых, симметричных полушария. Вы заметите, как они соединены между собой. Поверхность ядра вся испещрена замысловатыми бороздами, извилинами и складками, в точности повторяющими кору головного мозга (неокортекс) — ту самую зону, которая отвечает за наше высшее мышление, логику, память и интуицию.

Даже сама оболочка плода следует этому священному чертежу:

Зеленая внешняя кожура — это подобие нашей кожи и скальпа.

Твердая, прочная деревянная скорлупа — это наш череп.

Тонкая горьковатая перепонка внутри — это защитная мозговая оболочка.

Природа создала для этого плода точно такую же многоуровневую броню, какую Создатель спроектировал для защиты нашего разума.

Шифр гласит: «Здесь скрыто то, что питает твою мысль и бережет твой разум».

Код здоровья: Топливо для биокomпьютера

Наш мозг — самый энергозатратный орган. Занимая всего около двух процентов от веса тела, он забирает до двадцати процентов всей поступающей в организм энергии. В эпоху информационного хаоса, когда на наш разум ежедневно обрушиваются терабайты данных, мозг начинает буквально «плавиться» от перегрузок, отвечая нам туманом в голове, забывчивостью и ментальной усталостью.

И здесь наука снова преклоняет колено перед Кодом Природы. Грецкий орех — это идеальное, эволюционно выверенное топливо для серых клеточек:

Архитекторы нейронных связей: Грецкий орех бьет все рекорды по концентрации полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 (особенно альфа-линоленовой кислоты). Наш мозг почти на 60% состоит из жиров, и Омега-3 — это строительный материал для мембран его клеток. Орех буквально ремонтирует наши нейроны, ускоряет передачу импульсов между полушариями и помогает удерживать фокус внимания часами.

Щит от ментального выгорания: Этот плод заряжен мощнейшим антиоксидантным комплексом (витамин Е, мелатонин и полифенолы). Они работают как щит, гасящий микровоспаления в тканях мозга и защищающий нас от преждевременного старения, ухудшения памяти и депрессивных состояний.

Синтез ясности: Высокое содержание лецитина и магния в грецком орехе мягко успокаивает перегруженную нервную систему, одновременно улучшая когнитивные функции. Туман рассеивается, мысли становятся кристально чистыми и точными.

Скрытый шифр: Резонанс сознания

В квантовом понимании мира мозг — это не просто биологический орган, это мощнейшая антенна, принимающая и излучающая мыслеформы. Когда мы питаем эту антенну чистым, живым продуктом, созданным по ее же подобию, меняется само качество нашего мышления.

Грецкий орех помогает сонастроить работу левого (логического, земного) и правого (интуитивного, пространственного) полушарий. Именно в этой точке баланса рождаются гени-

альные идеи, прорывные озарения и та самая непоколебимая уверенность, которая позволяет человеку управлять своей реальностью и гнуть свою линию жизни.

Каждый раз, отправляя в рот ядро грецкого ореха, делайте это с глубоким осознанием. Поймите, что вы не просто перекусываете — вы передаете чистую, концентрированную информацию из рук Природы прямо в свой мыслительный центр. Вы питаете свой разум по закону фрактала.

Пусть ваш череп будет крепким, а мысли — великими.

Код активирован. ✓

Глава 3. Черника и Древесный гриб: Навигаторы чувств, или Как Природа возвращает нам зрение и слух

Человек познает этот мир через каналы восприятия. Наш Разум был бы слеп и глух, если бы Создатель не подарил нам два главных окна во Вселенную — способность видеть свет и способность слышать звук. И, словно боясь, что мы заблудимся в темноте и тишине, Художник оставил два поразительных маркера. Один прячется в лесной чаще на кустах, другой — на стволах вековых деревьев.

Всмотритесь в них. Они созданы, чтобы вернуть нам способность воспринимать реальность на полную мощность.

Часть 1. Черника: Живой хрусталик и глубина взгляда

Возьмите на ладонь горсть спелой, глубокого сине-черного цвета черники. Возьмите одну ягоду и посмотрите на нее сверху, туда, где она крепилась к веточке. Вы увидите идеальную окружность, окаймленную крошечной короной.

Перед вами — **точная копия человеческого зрачка и глазного яблока в миниатюре**. А глубокий, космический иссиня-черный цвет ягоды в точности повторяет оттенок здорового глазного дна, скрытого за нашим хрусталиком. Природа буквально рассыпала по лесной подстилке миллионы «запасных глаз», безмолвно подсказывая: «Ешь это, чтобы твой взор оставался ясным».

Код здоровья: Прозрение в темноте

Современная наука доказала то, о чем кричит форма ягоды. Черника — абсолютный чемпион по концентрации антоцианов. Это мощнейшие природные антиоксиданты, которые обладают уникальным свойством: они избирательно накапливаются именно в тканях глаза.

Регенерация сетчатки: Антоцианы черники ускоряют возобновление светочувствительного пигмента сетчатки (родопсина). Это мгновенно повышает остроту зрения и помогает глазам моментально адаптироваться к темноте или резкой смене освещения.

Спасение от цифровой усталости: Черника укрепляет капилляры глазного дна и нормализует внутриглазное давление. Она буквально вымывает усталость и напряжение из глазного яблока после долгой работы.

Скрытый шифр: Фокус внимания

Черника возвращает не просто физическое зрение, она сонастраивает наше ментальное «третье око». Очищая сосуды головы, она убирает хаос из мыслей и позволяет сфокусировать свой взгляд на главном, не отвлекаясь на ментальный шум.

Часть 2. Аурикулярия (Древесный гриб): Ухо Земли и чистота звука

А теперь перенесем наш взгляд на стволы старых деревьев, где притаился еще один невероятный фрактал Природы — древесный гриб Аурикулярия уховидная (в народе его так и зовут: «Иудино ухо»).

Его невозможно перепутать ни с чем. Мягкий, эластичный, слегка хрящеватый на ощупь, этот гриб с **ювелирной точностью повторяет форму человеческой ушной раковины**. Вы увидите все изгибы, мочку, характерные складочки и углубления. Проходя мимо дерева, кажется, будто сама Земля отрастила ухо, чтобы слушать шелест ветра. Но этот маркер оставлен для нас.

Код здоровья: Щит от тишины

С возрастом или от постоянного шумового загрязнения городов наш слух начинает притупляться. Капиллярная сеть внутреннего уха и слуховой нерв невероятно чувствительны к густоте крови и дефициту кислорода. Древесный гриб — это идеальный природный камертон для восстановления слухового канала:

Разжижение крови и микроциркуляция: Этот гриб содержит уникальные полисахариды, которые действуют как мощный природный антикоагулянт. Он мягко разжижает кровь и растворяет микротромбы, восстанавливая идеальный кровоток в тончайших сосудах внутреннего уха. Слуховые рецепторы начинают получать максимум питания.

Защита слухового нерва: Обладая огромным запасом железа, хрома и витаминов группы В, аурикулярная укрепляет нервные волокна, передающие звуковые сигналы в мозг, защищая человека от шума в ушах и возрастной тугоухости.

Скрытый шифр: Умение слышать Вселенную

Этот гриб учит нас не просто слушать, а слышать. Когда восстанавливается физический слух и очищаются каналы восприятия, человек начинает улавливать тонкие подсказки Вселенной — интуитивные знаки, тихий шепот своей души и правильные вибрации пространства.

Черника и «ушной» гриб — это парный инструмент Навигаторов чувств. Соединяя их в своем рационе, вы словно протираете лобовое стекло своего восприятия и прибавляете громкость истинному звучанию жизни. Наш пульт управления настроен.

Код активирован. ✓

Глава 4. Яблоко: Тор Вселенной и пульс здорового сердца

Пожалуй, ни об одном плоде на Земле не написано столько мифов, сказок и священных текстов, сколько о яблоке. Его называют плодом познания, символом искушения и залогом вечной молодости. Но почему именно оно удостоилось такой чести в истории человечества?

Ответ, как всегда, зашифрован в его форме. Но чтобы увидеть этот код, нам нужно посмотреть на яблоко не просто как на объект, а как на чистую геометрию Вселенной. Возьмите в руку целое, спелое яблоко. Посмотрите на него сверху, затем сбоку. Обратите внимание на то, как его форма закручивается внутрь сверху, в точке плодоножки, и снизу, где был цветок. Если мы разрежем яблоко вертикально пополам, мы увидим безупречную фигуру, которую физики и сакральные геометры называют **Тороидом (или Тором)**.

Тор — это фундаментальная матрица Вселенной. По точно такому же тороидальному контуру закручены магнитные поля нашей планеты Земля. И — что самое поразительное — точно такое же электромагнитное тороидальное поле генерирует человеческое сердце. Сердце — это не просто насос, это центр нашей энергетической системы, и его невидимый «кокон» силы имеет форму яблока.

А теперь разрежьте яблоко горизонтально — поперек. В самой сердцевине вы увидите идеальную, симметричную пятиконечную звезду (**пентаграмму**), образованную семенными камерами. Пентаграмма — это древнейший символ пропорций человеческого тела (вспомните «Витрувианского человека» Леонардо да Винчи: голова, две руки, две ноги).

Шифр яблока грандиозен. Он гласит: «В этом плоде заключена геометрия твоего сердца и пропорции твоего тела. Это ключ к твоей жизненной силе».

Код здоровья: Защита главного генератора

Наше сердце бьется без остановки каждую секунду, перекачивая тонны крови и излучая мощнейшее электромагнитное поле. Главные враги нашего сердца в современном мире — это густая, забитая холестерином кровь, воспаления сосудов и хронический стресс, который сбивает его священный ритм. И здесь Код Природы разворачивает свою биохимическую защиту:

Чистильщик сосудистого русла: Яблоко — абсолютный лидер по содержанию пектина. Это уникальная растворимая клетчатка, которая работает в организме как умный пылесос. Пектин связывает и выводит «плохой» холестерин и токсины еще до того, как они успеют осесть на стенках сосудов и забить артерии, питающие сердце.

Защита от кардио-выгорания: Яблоки (особенно их кожура) переполнены флавоноидом кверцетином. Наука доказала, что кверцетин гасит микровоспаления в сосудах, снижает вязкость крови и защищает клетки сердца от окислительного стресса. Не зря старая английская поговорка гласит: «Одно яблоко в день оставит врача без работы».

Укрощение тревоги: За счет высокого содержания калия и витаминов группы В яблоки помогают мягко снижать артериальное давление и выравнивать сердечный ритм. Сердце переходит из режима «паники и выживания» в режим спокойного, мощного пульса.

Скрытый шифр: Сонастройка с пульсом Земли

Когда мы едим живое, сочное яблоко, выращенное на чистой земле, мы буквально подзаряжаем свой внутренний тороид — электромагнитное поле своего сердца. Яблоко восстанавливает нарушенный баланс, соединяя нас с частотами самой планеты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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