

# ВЫХОД ИЗ МАТРИЦЫ БОЛИ

Дневник полного Восстановления без Таблеток



ПОЛНЫЙ КУРС  
• 62 дня •  
ВНУТРИ!

ДМИТРИЙ ПРАВДИН

# **Дмитрий Правдин**

## **Выход из матрицы боли. Дневник полного восстановления без таблеток**

*<https://litres.ru/74470384>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Тебе сказали, что остеохондроз — это навсегда. Что панические атаки лечатся только таблетками. Что после 40 лет здоровье может только ухудшаться. Что 110 кг — это твоя норма.

Тебя обманули.

Эта книга — мой честный дневник 62 дней, которые разделили мою жизнь на «до» и «после». Внутри — не просто история. Внутри — полный, неизменный текст курса. Тот самый протокол, который спас мне жизнь.

**ЧТО ТЫ НАЙДЕШЬ ВНУТРИ:**

Сухие голодовки, которые запускают регенерацию клеток

Жёсткие чистки, которые выгоняют паразитов

Отказ от мяса, молока, хлеба — и почему это не пытка, а освобождение

Практики прощения, которые убирают психосоматику

Йогу и медитации, которые перестраивают нервную систему

Духовные практики, которые возвращают связь с Высшим  
РЕЗУЛЬТАТ:

Минус 30 кг. Гибкий позвоночник. Отсутствие панических атак. Ясность ума. Новое призвание.

Если ты устал быть заложником больного тела — эта книга твой выход из матрицы.

Читай. Повторяй. Живи.

# Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1                                    | 5  |
| Человек, который дышит полной грудью | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 26 |

# **Дмитрий Правдин**

## **Выход из матрицы боли. Дневник полного восстановления без таблеток**

### **1**

#### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **КАК Я ОКАЗАЛСЯ В МАТРИЦЕ БОЛИ**

Я жил в матрице. И не подозревал об этом.

Матрица боли — это не фантастика. Это реальность, в которой живут миллионы людей. Тебе сказали, что остеохондроз — это навсегда. Что панические атаки лечатся только таблетками. Что после сорока лет здоровье может только ухудшаться. Что 110 килограммов — это твоя норма, с которой нужно смириться.

Тебя обманули.

Я был обычным водителем «Газели». Десять часов в сутки за рулём, вдыхая выхлопные газы, заглатывая дешёвые бутерброды на заправках, запивая всё это кофе и сигаретами.

Моя спина ныла постоянно. Поясница «стреляла» при каждой попытке нагнуться. Я просыпался разбитым, даже если спал восемь часов.

А потом начались панические атаки.

Это случилось во вторник, в глухой вечерней пробке на МКАДе. Я стоял, сжимая руль, и вдруг мир сузился до размеров лобового стекла. Воздух стал вязким, густым, его просто не хватало. Я сделал вдох, но лёгкие не раскрылись. Сердце забилося где-то в горле — глухо, часто, с перебоями.

«Всё, — пронеслось в голове. — Сейчас умру. Прямо здесь, за рулём».

Холодный липкий пот залил воротник рубашки. Руки задрожали так, что я с трудом смог вывернуть руль и съехать на обочину. Я выключил двигатель, схватился за голову и просто сидел, глядя на мигающие красные стоп-сигналы впереди, молясь, чтобы этот приступ отпустил.

Мне было страшно. По-настоящему, по-детски страшно.

В тот вечер я понял: я больше не могу.

На весах тогда светилась цифра 110. Я уволился с работы. Здоровье не просто ухудшилось — оно рухнуло, увлекая за собой всё: настроение, надежды, веру в завтрашний день. Я смотрел в зеркало на отёкшее, чужое лицо и не узнавал человека, которым когда-то был.

Я ходил по врачам. Они пожимали плечами и выписывали новые горсти таблеток. От боли. От давления. От тревоги. От всего и ни от чего одновременно. Я глотал их, как конфеты,

и ждал чуда.

Чуда не было.

Я был в матрице боли. В системе, где тебе говорят: «Смирись. Это навсегда. Ты будешь жить с этим до конца дней». Я верил. Потому что не знал, что есть выход.

Пока не наткнулся на одну статью в интернете.

Это была история человека по имени Андрей Королёв. Доктор, который в свои 30 с небольшим лет весил 140 килограммов, имел четыре грыжи позвоночника, предынфарктное состояние и прогноз врачей: «Жить тебе осталось пять лет максимум». Его отец умер в 46, дед в 56. Казалось, родовое проклятие не оставляет шансов.

Но он не сдался. Он превратил себя в главный объект своего исследования. Изучил всё: от древних практик и психосоматики до биомеханической стимуляции и тракционной терапии. Он не просто вылечил себя, сбросив 62 килограмма и вернув себе здоровье. Он спас свою маму после инсульта и посвятил свою жизнь тому, чтобы выводить из таких же тёмных тупиков других людей.

«Если он смог вытащить себя со дна, когда врачи поставили крест, значит, шанс есть и у меня», — подумал я тогда.

Это была не просто статья. Это был маяк.

Я связался с Андреем Вячеславовичем и получил от него файл. Он назывался просто: «БиоЭнергоСинхронизация. Полный курс (62 дня)».

Я открыл его, сидя на кухне своей холостяцкой кварти-

ры. Передо мной лежала пачка сигарет и недоеденный бутерброд. Я начал читать. И чем дальше я вчитывался, тем сильнее становилось ощущение, что я смотрю в зеркало, но отражение в нём — совершенно чужое.

Андрей не просто давал рекомендации. Он давал Инструкцию по сборке человека.

Я сгреб бутерброд в мусорное ведро. Высыпал сигареты в раковину и открыл таблицу с закупками.

Ниже я привожу тот самый файл. Тот самый протокол. Я не изменил в нём ни слова, ни запятой, ни смайлика. Читайте его так, как читал я, впитывая каждую строчку, потому что именно эти буквы стали моим законом на ближайшие два месяца.

Эта книга — мой честный дневник 62 дней, которые разделили мою жизнь на «до» и «после». Внутри — не просто история. Внутри — полный, неизменный текст курса доктора Андрея Королёва. Тот самый протокол, который спас мне жизнь.

Если ты устал быть заложником больного тела — эта книга твой выход из матрицы.

Читай. Повторяй. Живи.

# Человек, который дышит полной грудью

Прошло уже много времени с того дня, когда я закрыл файл на 62-й странице. Но я помню то утро. Я проснулся в 5:00, еще до того, как зазвенел будильник. И первое, что я почувствовал, — это тишину. В теле не было ни одной ноющей точки. Поясница, которая десять лет кричала мне о том, что я ее убиваю, молчала. Шея поворачивалась легко, без единого хруста. Я встал на весы. Цифра «80» смотрела на меня с холодным, неопровержимым спокойствием. Минус 30 килограммов. Я подошел к зеркалу и долго смотрел на человека в отражении. Это был не тот уставший, отекающий, напуганный водитель «Газели», который боялся собственной тени и задышался в пробках на МКАДе. Это был другой Дмитрий. С ясными глазами, с расправленными плечами, с внутренней стальной жилой, которую не согнуть никакими стрессами. Я сделал это. Я выжил. Я воскрес. И теперь я знаю, как это сделать для вас. Анатомия моей трансформации. Оглядываясь назад, я понимаю, что 62 дня курса «БиоЭнергоСинхронизация» — это не просто диета и не набор процедур. Это была жесткая, бескомпромиссная операция по замене моей личности. Первый этап был физическим шоком. Кружка Эсмарха, магнезия, мухомор. Мое тело, го-

дами копившее мусор, сопротивлялось. Оно требовало привычного яда: сахара, жира, хлеба. Но когда из меня начали выходить отеки и токсины, я впервые за долгие годы почувствовал легкость. Я понял, что моя усталость была не от работы, а от того груза, который я носил внутри себя. Второй этап стал войной с моими же убеждениями. «Чистка Чингисхана», отказ от мяса, молока и сыра. Как же тяжело было ломать в голове стереотипы, которые вбивали нам с детства! «Пей молоко — будешь здоровым», «Ешь мясо — будешь сильным». Курс безжалостно разбил эти иллюзии. Когда я увидел, что выходит из меня после чесночной чистки, я понял: я был не хозяином своего тела. Я был инкубатором для тысяч паразитов. Отказавшись от мертвой пищи, я перестал кормить их и начал кормить себя. Третий этап оказался самым глубоким. Сухие голодовки, отключение Wi-Fi, йога и, главное, практика прощения. Именно там, на коврике, проливая слезы и прощая тех, кто меня предал, и себя — за то, что я себя предал, я понял природу своих панических атак. Это был не сбой нервной системы. Это был крик души, зажатой в тиски обид, стресса и электромагнитного смога. Я выключил роутер, я простил обиды, и панические атаки исчезли. Навсегда. Четвертый этап закрепил результат. Мексидол помог мозгу выстроить новые нейронные связи, медитации вернули контроль над умом. Я перестал быть рабом своих инстинктов и страхов. Я стал инженером своей жизни. Мои главные выводы

За эти два месяца я усвоил ис-

тины, которые стоят дороже любых денег: Тело — это не расходный материал. Мы относимся к своим машинам бережнее, чем к себе. Мы меняем масло в двигателе, но удивляемся, почему «забиваются» наши сосуды. Тело — это храм. И если в храме грязь, там не будет жить божество. Там будут жить болезни. Болезнь — это не случайность. Это всегда следствие. Следствие того, что мы едим, чем дышим, о чем думаем и кого держим в своих обидах. Убрав грех (в широком смысле — негатив, яд, разрушение), ты убираешь болезнь. Система важнее силы воли. Я не героический человек. Я обычный мужик. Но я выдержал 62 дня жесточайшей дисциплины только потому, что у меня была ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ. Доктор Королев не просто дал мне советы. Он дал мне матрицу. Когда у тебя есть точная карта, тебе не нужно быть героем, тебе нужно просто идти по ней. Одиночество в новом пути — это нормально. Ваши друзья не поймут. Они будут звать вас на шашлык, предлагать «чуть-чуть» алкоголя или торта. Они будут бояться вашего изменения, потому что оно подсвечивает их собственную болезнь. Не спорьте. Просто живите своей новой жизнью. Ваш результат станет лучшим аргументом. Мои рекомендации вам, кто читает эти строки. Если вы держите эту книгу (или читаете ее с экрана), значит, вам больно. Значит, ваше тело посылает вам сигналы SOS. Может, это боль в спине, может, одышка, может, липкий страх за свое здоровье, который не дает спать по ночам. Послушайте меня. Человека, который был на са-

мом дне и нашел выход. Не бойтесь слова «клизма» или «голод». Ваш страх перед ними — это страх перед неизвестностью. Но поверьте, тот страх, который вы испытываете, когда ваше тело медленно разрушается, в тысячи раз хуже. Сделайте это один раз, и вы поймете, что это акт высшей любви к себе. Начните с закупки. Не откладывайте на понедельник. Прямо сегодня закажите травы, купите магнезию, найдите хорошего пасечника для меда. Когда ингредиенты появятся на вашей кухне, ваш мозг поверит, что вы действительно решили меняться. Найдите свое «ЗАЧЕМ». Когда на 10-й день сухого голода у вас пересохнет во рту, а внутренний голос будет кричать: «Брось, выпей хотя бы глоток!», вас спасет только «ЗАЧЕМ». Ради кого вы это делаете? Ради детей, которые не хотят потерять отца? Ради себя, чтобы наконец-то посмотреть на мир ясными глазами? Найдите свою точку опоры. Не занимайтесь самодеятельностью. Курс Андрея Вячеславовича выверен до грамма и до минуты. Если написано пить мухомор в 6:30 — пейте в 6:30. Если написано не есть после 17:00 — не ешьте. Ваша гордыня будет шептать: «Да я и так знаю, как лучше». Заткните гордыню. Доверьтесь системе, которая уже спасла тысячи жизней. Используйте поддержку. Если вам страшно идти в одиночку, не берите базовый тариф. Возьмите тариф с кураторством или VIP. Пусть опытные специалисты держат вас за руку на самых сложных этапах. Это не слабость, это мудрость. Последнее слово Я продал свою старую «Газель». Я больше не вожу.

Теперь я помогаю людям. Ко мне приходят такие же загнанные, больные, отчаявшиеся мужчины и женщины. Я смотрю на них и вижу себя в тот день, когда я сидел в пробке на МКАДе и думал, что умираю. Я беру их за руку и говорю: «Слушай меня. Твое тело хочет жить. Оно ждет, когда ты перестанешь его травить и начнешь его слушать. У нас есть инструкция». Эта книга — мой подарок вам. Внутри нее — не просто текст. Внутри нее — ваш спасательный круг. Если вам страшно — это нормально. Страх уходит, когда делаешь первый шаг. Купите кружку Эсмарха. Откройте День 0. Сделайте первый глоток медовой воды. **Я прошел этот путь. Я выжил. Я воскрес.** И вы сможете! С верой в вашу победу, Ваш Дмитрий.

## **РЕМОНТ ПО ИНСТРУКЦИИ**

**Как бывший водитель «Газели»  
сбросил 30 кг и победил смерть**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Мой дневник:**

«Я долго думал, стоит ли вообще это писать. Кому инте-

ресна история какого-то водителя «Газели», который разжирел до 110 килограммов, заработал остеохондроз и панические атаки, а потом вдруг решил, что может себя починить?

Но потом я подумал о тех мужиках, которые прямо сейчас сидят в своих кабинках, в своих офисах, на своих диванах — и чувствуют то же самое, что чувствовал я. Тупая боль в пояснице. Ком в горле, который не даёт вдохнуть. Страх, что сердце вот-вот остановится. И полное, абсолютное непонимание: что делать? К кому идти? Врачи разводят руками, таблетки не помогают, а жизнь проходит мимо.

Эта книга — не учебник. Это мой дневник. Мой честный, местами страшный, местами смешной, местами пронзительный дневник 62 дней, которые разделили мою жизнь на «до» и «после».

А внутри этого дневника — полный, неизменный, дословный текст курса доктора Андрея Королева. Я не изменил в нём ни слова. Ни запятой. Ни смайлика. Потому что именно этот текст спас мне жизнь. И я хочу, чтобы вы получили его в первозданном виде, как получил его я.

Читайте. Повторяйте. Живите».

**Приветствие** от доктора Королева

Рад Вас приветствовать! Меня зовут доктор Королёв Андрей Вячеславович. Я специалист безлекарственного оздоровления. Веду приём в своём Кабинете Безлекарственного Оздоровления в Спорт Центре «Молодёжный» в Красногорске.

На протяжении 16 лет я собирал знания, из которых был собран мой курс «БиоЭнергоСинхронизация».

Он будет полезен всем, кто хочет:

избавиться от болезней;

очиститься от паразитов;

поднять уровень силы и энергии;

восстановить красоту и молодость;

выйти на новый уровень осознания и качества жизни.

Вы выбрали курс полного восстановления организма.

### **Этапы курса:**

**Этап 1 — Чистка кишечника и очищение лимфосистемы** Длительность: минимум 7 дней (до 28). Состоит из 3 блоков:

Блок 1. Чистка кишечника и лимфосистемы.

Блок 2. Снабжение организма питательными элементами.

Блок 3. Помощь мозгу в построении нейронных связей и регенерации клеток. Основан на фунготерапии. Пройдя этот этап, вы уже не вернётесь в прежнюю жизнь!

**Этап 2 — Антипаразитарная чистка** Начинается по окончании 1-го этапа и длится весь курс. Включает чистки кишечника, печени, крови и лимфосистемы, а также устранение патогенной микрофлоры.

**Этап 3 — Восстановление биологических ритмов** Длительность: минимум 10 дней (до 28). Включает восстановление биоритмов, текучести крови, поджелудочной железы и запуск стартера иммунитета. Основание этапа: 1. Систе-

ма Оздоровления Священномученика Серафима (Чичагова) — более 20 000 исцелений при жизни. 2. Труды академика Павлова И.П. — лауреат Нобелевской премии 1904 г. Обязательно к просмотру: лекции наставницы Ксении Кравченко.

**Этап 4 — Поддержка и закрепление результата** Самый вкусный, простой и приятный этап. Далее вы самостоятельно поддерживаете себя на правильном питании и спорте.

Важно: отказ от алкоголя, сигарет, наркотиков, дрожжей, кофе, фастфуда. Все ингредиенты — только растительного происхождения.

## **Глава 1. Закупка и подготовка**

### **Мой дневник:**

«Когда Андрей Вячеславович вручил мне список покупок, я подумал, что он издевается. Мухомор?! Кружка Эсмарха?! Три килограмма английской соли?! Я стоял в аптеке с этим списком и чувствовал, как фармацевт смотрит на меня с нескрываемым подозрением. «Вам пакет?» — спросила она, пробивая магнезию. «Нет, — ответил я. — Мне новую жизнь». Она не поняла шутки. А я и не шутил.

Я потратил два дня, чтобы собрать все ингредиенты. Мухомор заказал через интернет с промокодом. Травы — тоже. Мёд купил у знакомого пасечника за городом. Лимоны выбирал в магазине так тщательно, будто от этого зависела моя жизнь. И, знаете, зависела.

А потом я сел на кухне, обложился всем этим добром и начал читать про режимы. Физиология Павлова. Биоритмы. Органы по часам. Я, человек, который ел пельмени в два часа ночи и запивал их колой, вдруг узнал, что мой желудок работает с 7 до 9 утра, а печень восстанавливается с 1 до 3 ночи. «Так вот почему я просыпаюсь разбитым!» — подумал я. Потому что в час ночи мой организм пытается чинить печень, а я забиваю его пивом и чипсами».

## **Практический блок курса**

### **Закупка ингредиентов:**

Состав набора трав: мята, душица, мелиса, подорожник, мать-и-мачеха, чабрец, солодка, спорыш, мокрица, толокнянка, полевой хвощ, шалфей, крапива, пустырник, корень валерьяны, шишки хмеля. Внимание: для старта достаточно 1000 г сульфата магния, остальное — докупить в процессе.

### **Подготовка к курсу:**

Вся информация и видео обязательны к прочтению и изучению.

Камни в протоках — чистка Медовая вода: 2 ч.л. мёда быстро растворить во рту, запить 1,5–2 стаканами воды (30–40 °С, желательно водородной). Утром натощак, 1 раз в день. Курс: 3–4 месяца до года. Ускорение: сок чёрной редьки — 2–3 ст.л. за 30–40 мин до еды, 2 раза в день. Для курса достаточно 2 недели.

Изучаем режимы Углеводный:

Убрать всё сладкое (быстрые углеводы).

Мёд 2 ст.л.: утром после подъёма + в 10:30.

Питание каждые 2–2,5 ч: 7:00, 9:30, 12:00, 14:30, 17:00.

Порции — две сложенные ладошки.

Утром — белки, в обед — супы и овощи, на ужин — каши. После 17:00 — голод! Водный: 850 мл жидкости в сутки. Пить за час до или через час после еды. После 18:00 — минеральная вода. Отдых: 20:30–21:00, отбой не позже 21:00. Исключить: хлеб, мучное, выпечку, сладости (кроме мёда), кетчуп, майонез, молоко, сливки, кефир, дрожжи, пиво, квас, лимонады, колу, алкоголь, курение, матершинную брань.

### **Физиология Павлова:**

Работа мозга по часам: 6:00–7:00 — долговременная память. 8:00–9:00 — логическое мышление. 9:00–10:00 — информация и статистика. Глюкоза — на пользу! 11:00–12:00 — спад интеллектуальной активности. 12:00–14:00 — обед. 12:00–18:00 — активный труд. 21:00–23:00 — полный отдых ума. 23:00–1:00 — восстановление нервной и мышечной силы. 1:00–3:00 — восстановление эмоциональной энергии.

**Подготовка к чистке:** Это старт программы. Строго следуйте инструкциям! Не начинайте ничего самостоятельно. Вам предстоит 5 дней условного голодания. Возможные реакции: 1–3-дневные «воспаления», покалывания, жжения, высыпания — тело чистится. Компрессы из прополиса и серебряной воды, щелочные ванны с морской солью.

Приготовление отвара: Смешать травы в равных пропор-

циях. 2 л воды довести до кипения. Добавить 4 ст.л. смеси трав, настаивать 30 мин (не варить!). На стакан 200 мл: сок 1/4 лимона + 1–2 ч.л. мёда, процедить. После 1-го дня — с мёдом только утром и в обед. С 3-го дня — без мёда, кроме утренней «медовой воды». Не более 2 л в день. Менять каждые 2 дня. Выход: чистка длится от 5 до 21 дня

## **День 0. Точка отсчета**

### **Мой дневник:**

«5:00 утра. Будильник звенит так противно, так по-советски назойливо. Я лежу в темноте и слушаю, как моё тело умоляет меня: «Не вставай. Ляг ещё на часок. Ну его, этот курс. Выпей таблетку от головы, поешь бутерброд с колбасой, как раньше».

Господи, как же я устал. Не от подъёма — от самой мысли, что мне снова придётся тащить свои 110 килограммов через этот день. Поясница ноет тупо, монотонно, как старый двигатель, который вот-вот заглохнет. Я вспоминаю, как вчера вечером смотрел на кружку Эсмарха, которую повесил на дверцу шкафа, и думал: «Ты с ума сошёл, Димка? Тебе сорок лет, ты водитель, а не космонавт. Какие ещё промывания?»

Но потом я вспомнил ту пробку на МКАДе. Как воздух стал вязким, как сердце колотилось где-то в горле, как холодный пот залил воротник. И мысль, леденящая, беспощадная: «Сейчас умру. Прямо здесь, за рулём».

Я встал. Ноги ватные. Голова гудит. Я иду на кухню, как зомби. Наливаю воду, растворяю мёд. Первый глоток медовой воды — сладкий, тёплый, странный. «Это что, и есть лечение?» — думаю я. Но Андрей сказал: «Никакой самодеятельности». И я пью.

В 6:30 — мухомор. Я смотрю на эту коричневую жидкость и думаю: «Мухомор. Я пью мухомор. Если бы мне кто-то сказал год назад, что я буду добровольно пить отвар из ядовитого гриба, я бы вызвал ему скорую». Но я пью. Потому что мне больше нечего терять.

В 19:00 — сульфат магния. Вкус — будто я лижу батарейку «Крона». Мерзость. Я запиваю отваром, кладу грелку на правый бок и лежу, глядя в потолок. «Что я делаю со своей жизнью?» — думаю я. И впервые за много лет отвечаю себе честно: «Я пытаюсь её спасти»».

### **Практический блок курса (День 0 без изменений):**

Начало пути · Вход в программу 5:00 — Подъём, взвешивание, таблица 1. 6:00 — Медовая вода (1 ст.л. мёда на 250 мл). Видео про медовую воду (Найти в интернете) 6:30 — Мухомор 0,35–0,5 г. Готовим отвар: 1 г сушёного мухомора залить 200 мл кипятка, настаивать до остывания. 7:00 — Завтрак. Далее каждые 2–2,5 ч: 7:00, 9:30, 12:00, 14:30, 16:00. 9:30 — 2-й завтрак. 10:30 — Мёд (1 ст.л.). 12:00 — Приём пищи. 14:30 — Обед. 16:00 — Прекратить твёрдую пищу. После 19:00 не пить. 17:00 — 100 мл отвара мухомора. 19:00 — Сульфат магния: 50 г (муж.) / 25 г (жен.) на 200 г

воды, запить 2 стаканами отвара. 19:15 — Грелка на правый бок (30 мин). 21:00 — Отбой. Подготовка: 2,5 л воды + 125 г сульфата магния. стакан соды (0,5 ч.л. на 200 мл). Соду пить только в День 1!

## День 1. Первое промывание

### Мой дневник:

«5:00 утра. Первое промывание. Я лежу на спине, ноги подняты, и чувствую, как вода входит в меня. Это ощущение — странное, чужеродное. Как будто я не хозяин своего тела, а какой-то сантехник, который прочищает засор в трубах. И вдруг я понимаю: а ведь так и есть. Я годами засорял себя. Дешёвым фастфудом на заправках. Газировкой, которая разъедала желудок. Сигаретами, которые забивали лёгкие. Стрессом, который сжимал кишечник в узел.

«Зачем я в это ввязался?» — снова шепчет голос в голове. «Может, бросить? Никто же не узнает». Но тут я вспоминаю Андрея Вячеславовича. Его 140 килограммов. Его четыре грыжи. Его предсмертный диагноз. И то, как он посмотрел на меня и сказал: «Дмитрий, твою Газель мыотремонтируем».

Я делаю второй глоток магнeзии. Мерзко. Но я улыбаюсь. Потому что впервые за много лет я чувствую, что делаю что-то для себя. Не для начальника. Не для диспетчеров. Не для пробок на МКАДе. Для себя.

В 6:30 — сода. Полстакана тёплой воды с половиной чай-

ной ложки. Вкус — как мыльная пена. «Это точно не отравит?» — думаю я. Но пью. Соду пьём только в День 1, сказал Андрей. Значит, так надо.

К вечеру, после грелки на правом боку, я сижу на унитазе в пятнадцатый раз и думаю: «Если бы меня сейчас увидели пацаны из гаража — засмеяли бы. Дима, ты чего, баба, что ли, с клизмой возишься?» Но мне всё равно. Потому что я чувствую, как из меня выходит что-то тяжёлое, тёмное. Не просто физически. Будто я сливаю в унитаз годы своей жизни, проведённые за рулём. Годы стресса, выхлопных газов, дешёвой еды. Годы, когда я думал, что я — это моя «Газель». А я — не «Газель». Я — человек. И я начинаю вспоминать, что это значит».

### **Практический блок курса (День 1 без изменений):**

Промывание, 1-й день 5:00 — Подъём, взвешивание. Первое промывание: 1 л воды + 50 г магнезии, 38 °С. Держать 10 мин (на спине с поднятыми ногами 1 мин, потом на правом боку 9 мин). 5:30 — Второе промывание: 1,5 л + 75 г магнезии, 10 мин. Дневник Самоконтроля. 6:30 — Стакан соды (0,5 ч.л. на 200 мл). Видео: употребление соды (Найти в интернете) Соду пьём только в День 1. 7:00 — 2 стакана отвара + 100 мл мухомора. 7:00–19:00 — отвар каждые 2 часа:

7:00 — 2 стакана + 100 мл мухомора

9:00, 11:00, 13:00, 15:00 — по 1 стакану

17:00 — 1 стакан + 100 мл мухомора

19:00 — 1 стакан 21:00 — Отбой. Видео дня: Употребле-

ние соды | Что такое «синий йод» (Найти в интернете) Подготовка на завтра: 3 промывания (1,5 л + 75 г; 2 л + 100 г; 1,5 л + 75 г). 5 л воды + 250 г магнезии.

## **День 2. Кризис ума и победа над телом**

### **Мой дневник:**

«Второй день. Три промывания подряд. 1,5 литра, потом 2 литра, потом ещё 1,5. Я лежу на полу ванной, обняв унитаз, и думаю, что это конец. Голова раскаляется так, будто кто-то забил в неё гвоздь. Поясница крутит, как в старые добрые времена, когда я по десять часов сидел за рулём.

«Это не лечение, это пытка», — шепчет внутренний голос. «Ты же водитель, тебе здоровье нужно, а ты себя убиваешь этими промываниями!» И тут я ловлю себя на мысли: а что, собственно, я делал для своего здоровья раньше? Ел пельмени в три часа ночи? Пил пиво после смены? Курил по пачке в день? Это было «здоровье»? Нет. Это было медленное самоубийство. А сейчас — быстрое очищение. Разница в том, что раньше я умирал, а сейчас — рождаюсь заново.

К вечеру, после третьего промывания, внезапно наступила странная, забытая легкость в животе. Такая, какой я не чувствовал с детства. Будто из меня вытащили мешок с цементом, который я таскал годами. Я встал на весы. Минус полтора килограмма. Полтора! За два дня! Я смотрел на цифру и не верил. Это не вода. Это мусор. Это годы фастфу-

да, стресса и сидячей жизни, которые наконец-то покинули моё тело.

Я лёг спать в 21:00, как велел курс. Без телефона. Без телевизора. В темноте. И впервые за много лет уснул, не думая о том, что завтра будет паническая атака».

### **Практический блок курса (День 2 без изменений):**

Промывание, 2-й день 5:00 — Подъём, взвешивание. Первое: 1,5 л + 75 г магнезии, 15 мин. Второе (через 30 мин): 2 л + 100 г магнезии, 15 мин. Третье (через 30 мин): 1,5 л + 75 г магнезии, 15 мин. По окончании — 2 стакана отвара + 100 мл мухомора. 7:00–19:00 — отвар каждые 2 часа (как в Дне 1). 21:00 — Отбой. Видео дня (Марва Оганян): (Найти в интернете) Подготовка: 3 промывания по 2 л (100 г магнезии). 6 л воды + 300 г магнезии.

## **День 3. Странная пена и йодная броня**

### **Мой дневник:**

«Третий день. И тут началось самое bizarre. Полоскание рта маслом. Я набрал в рот ложку подсолнечного масла и начал «молотить» его щеками. Десять минут. Пятнадцать. Выглядело это, наверное, комично: здоровый мужик, бывший водитель «Газели», сидит на краю ванны и булькает маслом, как ребёнок.

«Ты совсем спятил, Димка?» — спросил бы меня мой друг Санёк. «Маслом рот полоскать — это что, от остеохондро-

за помогает?» Но я полоскал. И когда выплюнул эту белую, пенную субстанцию, я понял, что вместе с ней ушла часть той грязи, которой я травил себя годами, жуя дешёвые бутерброды на заправках. Зубы стали гладкими, как после профессиональной чистки. Язык — розовым, без налёта. Я посмотрел в зеркало и удивился: лицо стало свежее. Отеки начали уходить.

А вечером — йодные сетки. Я рисовал их на животе, на спине, на шее, и чувствовал себя раскрашенным индейцем. «Какой же я идиот», — подумал я. Но потом посмотрел на сетки через час: йод впитался почти полностью. Значит, дефицит. Значит, щитовидка кричит о помощи. «Ладно, — сказал я своему отражению. — Будем чинить. По одному узлу за раз»».

### **Практический блок курса (День 3 без изменений):**

Промывание, 3-й день 5:00 — Подъём. Полоскание рта (с 3 по 10 день): каждое утро и вечер (перед чисткой зубов) — 1 ст.л. оливкового/подсолнечного/кокосового масла, «молотить» 10–15 мин до белой пены. Выплюнуть. Сполоснуть раствором серебра/прополиса. Альтернатива: 1 ст.л. масла + 1 капля чайного дерева/Копайбы/Зендокрил. 10 мин. 3 промывания: 2 л + 100 г магнезии ×3, по 15 мин. Отвар каждые 2 часа:

# 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.