



АЛЕКСАНДР  
ГОЗТ

# Маячок ЗДОРОВЬЯ



ЭкоРазПрограммирование  
Человека

ОЧЕНЬ  
КАРМАННАЯ  
КНИГА



Нет ничего выше и прекраснее, чем  
давать счастье многим людям.

Людвиг ван Бетховен



# МАЯЧОК ЗДОРОВЬЯ

Карманная книга

*Свойская*

Дорогой друг! Данный труд,  
призван поменять твою судьбу,  
сделать тебя здоровым и  
жизнерадостным! Достигнув успеха,  
ты будешь положительно  
воздействовать на жизнь своих  
родных и близких, друзей и  
соратников, на всех тех, кто  
чувствует ответственность за свою  
судьбу и хочет быть её хозяином,  
постепенно меняя мир к лучшему! Всё  
это здесь для тебя!!!



*«Книга карманная. Отличный ориентир и помощник, особенно в магазине. Держите её при себе – это поможет отличить натуральную и полезную пищу от красиво оформленной отравы»*

Организатор Русских вечёрок  
Андрей Буран

\*\*\*

*«Книга - карта. Настоящий проводник в мире здоровья и полезных продуктов»*

Директор по развитию  
Национального союза  
производителей  
«Русский чай»  
Р.Ю. Латушкин

\*\*\*

## Маячок здоровья

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	8
<b>1 маячок. Колебания</b> .....	9
<b>2 маячок. Мера</b> .....	11
<b>3 маячок. Питание</b> .....	12
<b>4 маячок. Кислотно-щелочной баланс</b> .....	17
<b>5 маячок. Режим дня</b> .....	18
<b>6 маячок. 11 приоритетов здоровья</b> .....	19
<b>Напутствие</b> .....	21
<b>Послесловие</b> .....	22



*Я не претендую на истину в последней инстанции для всех без исключения. Но совершенно точно могу утверждать, что человек, следующий «Маячкам» в данной книге, **ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ ЗДОРОВЫМ!!!***

*Александр ГОЗТ*



## Введение

Данная книга создана для ежедневного использования. Она удобна, практична и многофункциональна— предназначена для **желающих всегда** оставаться здоровыми, красивыми и бодрыми! Разработана как методичка-маячок. Без излишней скромности её можно назвать – свойская. Написана в свободной непринуждённой форме. Исключительно для разумных людей!

Все мы разные! По разному рассуждаем, думаем, выглядим. Кто то от природы добрый, кто то не очень. Но мною замечена одна тенденция! Среди добрых людей не так уж много тех, кто ведёт праведный здоровый образ жизни. Среди недобрых ЗОЖовские\* и подавно редко встречаются! Поэтому вопрос актуальный практически для 99% населения! А для оставшегося 1% - уникальный опыт!





Маячок здоровья

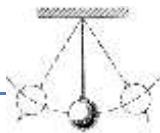


**В книге изложены только  
основные, самые главные маячки!**

~ 9 ~



## 1 маячок. Колебания



**В**о вселенной нет статики! Только динамика! Но большие процессы можно принять как статические, так как по Мере они неразличимы в своей динамике из-за несоразмерности - присутствия в каждом из нас определённой мерности, наделённой нам Богом! Как по времени, так и в пространстве!

Поясним на примере: Попробуйте сравнить размеры зарождения и исчезновения Млечного пути и продолжительности жизни комара.



### Маячок здоровья

Или, то же самое сделайте, по времени: сравните – частоту биения сердца и количества вращений электрона вокруг атома за секунду. Если сердце в среднем составляет 60 ударов в минуту (1 удар в сек), то угловая скорость электрона водорода (вращение вокруг оси) примерно  $4,4 \cdot 10^{16}$  рад/сек. Представляете, какие бешенные частоты? Нам в реальности различить их никак не удастся. Мы очень медленно живём по сравнению с электронами.

Что касается нас с вами, рассмотрим динамику – здоровью нашему жизненно необходимую. Здесь и сейчас!



## Александр ГОЗТ

Движение жизни выражается в том, что всё вокруг находится в колебании со своим ритмом и частотой. День/ночь, жизнь/смерть, собирать камни/разбрасывать камни, сердце бьётся в определённой ритмике, зима/лето (вращение земли вокруг солнца) – всё это на наш век уже соизмеримо – постоянная величина. Атомы и молекулы так же имеют свою частоту! И когда всё гармонично – своей частоте соответствует, то Мир прекрасен.

Если же колебания сбиваются со своей ритмики – начинаются конфликты, несчастья, болезни. Вплоть до разрушения и смерти!





Маячок здоровья

Поэтому следовать  
колебательным процессам в  
природе очень нужно – это значит  
быть здоровым и счастливым!

~ 13 ~



## 2 маячок. Мера



**Я** указал в предыдущей главе, что мерность присуща всему - как в пространстве, как во времени, да и во всех остальных процессах (частота колебаний, амплитуда, ритм). Осознание своей меры, своего места в жизни и предназначения является очень важным для гармоничного развития человека.

Мера ваша - это ваши физические данные, умственные частоты, и временные рамки нахождения в данном человеческом теле

Что же касается места в жизни и предназначения, Для удобного ориентира можно использовать такую народную пословицу:





Маячок здоровья

Для себя жить тлеть, для  
семьи гореть, а для народа светить.

В таком состоянии  
понимания Человек приносит  
максимальную пользу  
окружающему миру.

Есть заповедь – «не убий»!  
К примеру, если вы будете  
постоянно лениться, то придёте в  
негодность. А если же возьмёте на  
себя непосильную нагрузку –  
надорвётесь и покалечитесь,  
можете и вовсе умереть.

Мерность – ваш маяк в  
принятии разумного решения!





### 3 маячок. Питание



**С**огласно колебаниям и мере человеку необходим определённый ресурс для поддержания организма в жизнеспособном состоянии. –

Возьмём для образца современный автомобиль! Если в него не заливать бензин, не менять масло и т.д. – он не поедет!

Каждый человек находится на своём этапе эволюционного развития. Это не значит, что кто-то плохой, а кто-то хороший. Каждый выполняет свою задачу в этом мире. И если одному физически просто необходимо для еды мясо (цивилизационный классический мир низкочастотных вибраций), то для других достаточно обыкновенной воды (пранаеды)!



## Маячок здоровья

Но будем благоразумны и адекватны, понимая, что для сегодняшнего человека, желающего оставаться здоровым, и при этом социально-ориентированным – наиболее подошло бы сыроедение и умеренное вегетарианство!

Хочешь оставаться максимально бодрым и здоровым – всегда отдавай предпочтение растительной пище, нежели мясной. Это максимально полезно для большинства здравомыслящих личностей!

Привожу в форме листовки принципы здорового питания. Их, как и весь представленный здесь главный материал – полезно скопировать и повесить у себя на стенку!





### Маячок здоровья

Убрав из лексики современного человека слово «мясо», «колбаса» и «пельмени», очевидно, останется огромная дыра в разговоре по поводу решения о каждодневно потребляемой пище!

Поэтому, чтобы успешно помочь вам заменить эти губительные для человеческого естества продукты - предложу ознакомиться с альтернативным списком полезных продуктов здорового питания, являющимся удобным, чтобы распечатать и повесить его на стенку для ориентира-маячка:



## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Орехи

Овощи сухофрукты

Мёд, все пчелиные продукты (перга, пыльца, прополис, соты...)

Молоко (подходит более 10% взрослого населения), молочные продукты (без добавок), сыры, творог, масло...

Масла растительные нерафинированные

Рыба, морепродукты (морская капуста...)

Горох, бобовые

Каши все

Пророщенные зёрна (любые)

Макаронны (из цельных зёрен, **как доступный продукт для перехода в дальнейшем к бесхлебной диете**)

Хлеб бездрожжевой

Вареники

Компот, кисель, Цикорий, чай натуральный зелёный и из просто зелени (ни чёрный), иван-чай (кипрей)

Вода структурированная, (на камнях, либо (и) талая, либо ключевая)

Супы рыбные, овощные ...

Яйца домашние, перепелиные

Грибы

Трава-зелень



~ 20 ~

Следите за калориями



Маячок здоровья

## 4 маячок. Кислотно-щелочной баланс



**К**ислотно-щелочной баланс (РН) держать природным, сбалансированным на определённом уровне. Для человека в среднем он составляет 7 РН. При желании не стесняйся съесть что-нибудь кислое, или наоборот - свежий помидор (имеет щелочную среду)!

У большинства из нас среда в организме кислая! Помни о пользе употребления половины чайной ложки соды на стакан воды – на пустой желудок либо перед сном

**Так же важно  
давление, если есть  
проблемы!**



Александр ГОЗТ

## 5 маячок. Режим дня

---



**Р**ежим дня очень важен, так же как и режим использования силы солнечного ветра (в том числе и по сезонам). Ночью обязательно надо спать, перед сном не есть! Вставать рано! В дни солнцестояния и равноденствия получать максимальную энергию солнечного ветра на восходе солнца посредством медитативной практики или любого другого созерцания!

---

~ 22 ~



Маячок здоровья

## 6 маячок. 11 приоритетов здоровья



**К**ратко перечислю здесь кратко 11 приоритетов здоровья, ориентируясь на которые, ты всегда будешь в форме! Все они важны, и при выпадении одного из них страдает вся система! Но я расставил их в порядке убывания по степени важности концентрации на них энергии твоего внимания, дабы обрести гармонию и дополнительное время для жизни.

~ 23 ~





## 11 ПРИОРИТЕТОВ ЗДОРОВЬЯ:

**1.Режим** (самый важный приоритет)

**2.Чистка** (После пробуждения первым делом - туалет! **Выходите из дома чистыми!**)

**3.Зарядка** (каждое утро)

**4.Питание** ( раздельное и в стремлении к живому)

**5.Закаливание**

**6.Деятельность** - любимое дело.

**7.Духовные практики**

**8.Место нахождения и обстановка**

**9.Свободное индивидуальное расстояние,** пространство

**10.Приближение к себе людей** (подпускать близко только достойных)

**11.Быть не умным, а мудрым. Думать сердцем, а не головой,** но не забывать, что разум должен контролировать чувства и инстинкты (вечное безпрестанное повышение уровня образования и понимания)!



## И вот мы подошли к самой важной части. НАПУТСТВИЕ:

1. Один и тот же продукт, приготовленный разными способами, есть разная пища. И готовя по-разному, мы получаем в организм разное питание;

2. Все мы разные. И питание, соответственно, у каждого своё;

3. Использование сочетания различных стилей питания, даже в том числе и прогресс (современное намешанное питание, являющееся по сути вредным), зачастую полезнее, чем строгое соблюдение одного из стилей. Важнее – соблюдение чувства меры, в котором учитывается всё.

запомни, друг, что главный секрет здоровья и долголетия в том, что никаких секретов нет, пока **твое** сознание (а оно должно быть как раз таки здоровым) - открыто.

И

---

\*ЗОЖовский – термин автора, который произвёл от аббревиатуры ЗОЖ - здоровый образ жизни



## Александр ГОЗТ

# Послесловие

---



В результате налаживания быта, согласно изложенным рекомендациям в данной книге, у тебя появится уйма сил, освободится масса дополнительного времени и энергии! В случае, если ты не готов к столь неожиданному повороту событий в виде такого богатства, я обязан оградить тебя от неожиданностей, и помочь плавно подготовиться к новой, БЕЗОГОВОРОЧНОЙ роли в качестве хозяина своей жизни!

Старайся воспринимать все события в своей жизни с максимальной ответственностью за происходящее. Настрой своё сознание на созидание – в каждом из нас заложен огромный потенциал для того, чтобы реализовать себя по максимуму и выйти на уровень творения! Прислушайся к своей душе – это и есть твоё БОГатство, достигнув которого в полной мере возможно при наличии самого главного в жизни - здоровья

---

**Используемые источники:** Ведическая литература, жизнь и многое другое.

---



Маячок здоровья



## Мёд и Золото

### Глобально- Оздоровительный Блок

#### « ЕДИНСТВО »

Ведение здорового образа жизни –  
главное в жизни человека. И здоровье может  
быть не только физическое, но и духовное,  
нравственное, моральное!

**«ЕДИНСТВО»** любезно поможет вам в  
разборе этих вопросов с инновационных,  
нравственных позиций! Присоединяйтесь!

И Бог Вам в помощь!

Будьте Здоровы!

Сайт [WWW.BURAN21.RU](http://WWW.BURAN21.RU)

Глобально Объединяем только Здоровые  
Тенденции.

Строим будущее вместе -

Наш **ГОЗТ.РФ**

~ 27 ~



# МАЯЧОК ЗДОРОВЬЯ

Карманная книга. Свойская

Автор: Александр ГОЗТ

Редактор: Сильвия Мендес

Входит в серию книг  
«ЭкоРазПрограммирование Человека»

Редакция 2016 г.

Для личного пользования

Тираж 20 экз.

Авторское право

© АЛЕКСАНДР ГОЗТ

© Мёд и Золото

Для заметок





## АЛЕКСАНДР ГОСТ

Родился в 1971-м в г. Воркута!

В 6 месяцев – переболел пневмонией, в 4 года воспалением лёгких и затем осложнением. Болезни сопровождали на протяжении всей жизни. Из больницы не вылезал! Дело дошло до хронической бронхиальной астмы! С детства начал интересоваться медициной.

1998 год – нападает на Александра пьяная компания. Во время ограбления оторвали

ключицу. От операции отказался! Решил восстановиться через спорт – закачать мышцами! Это сделать удалось!

Хронической бронхиальной астмой перестал болеть только в 2006 году после отказа от медицинских услуг.

Отказался питаться мясом 23 декабря 2010 года после беседы с одним из Ведов. Столкнулся с кучей ситуаций сопротивления окружающего мира, а также сложившихся у самого в голове стереотипов современной цивилизации (например – трудность найти мясу и колбасе замену).

**21.12.12** переломный момент - побывал в аварии с участием трёх джипов. Повреждение позвоночника! Врачи хотели положить на операционный стол. Сказал «нет» и **восстановился самостоятельно полностью – вопреки заявлениям о неизлечимости!**

После этого события Александр решил, что открывшаяся практика должна стать достоянием народа! Ведь она с наименьшими затратами дала силы Александру стать не просто прежним по здоровью, а ещё и получить большее количество энергии и появившихся возможностей. **Этого не даёт ни одна медицина.**

Книга «Маячок здоровья» для всех – от старца до млада! Способная сделать революцию в твоём сознании. Ведь это:

**Систематизация уникальных неопубликованных секретов в краткой и доступной форме, которые перевернут твою жизнь!**

Письма и пожелания автору [creml@ya.ru](mailto:creml@ya.ru) тел. 89067734342

Александр проводит индивидуальные и групповые занятия по восстановлению и профилактике скелета шеи и позвоночника, даёт необычную, а главное удобную и действенную систематизацию основ ЗОЖ, восстанавливает после серьёзных травм и болезней без применения медицины. Каждый имеет свою Мету здоровья!!!

Записаться на встречу можно по телефону: 89067734342

В контакте: <https://vk.com/alegand>