

Ицхак Пинтосевич и Михаил Пинтосевич

# **ЖИВИ!**

## **7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ**

Киев



2018

УДК-615.89:613](07)(02.062)

П-32

**Пинтосевич, Ицхак. Пинтосевич, Михаил**

П-32 Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / Ицхак Пинтосевич, Михаил Пинтосевич – К.: «Агентство «ИPIO», 2018. – 240 с., ил.

ISBN 978-617-7453-55-9

Эта книга написана в соавторстве Ицхака и Михаила Пинтосевичей. Ицхак выступает как ведущий автор и предлагает практическую пошаговую методику, основанную на опыте и наблюдениях Михаила. Ицхак – тренер, бизнесмен, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня. Михаил – ученый-исследователь в области здоровья.

Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» – это синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. В книге изложена уникальная программа для занятых людей, которые большую часть времени проводят на работе. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря этой книге можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной эффективности.

УДК- 615.89:613](07)(02.062)

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-617-7453-55-9

© Издательство «Агентство «ИPIO»

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

О ЧЕМ ЭТА КНИГА . . . . .	7
ФОРМУЛА ПОБЕДЫ . . . . .	9
ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГИЯ . . . . .	14
ЧЕТЫРЕ ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ . . . . .	19
ТЫ — ТВОРЕЦ СВОЕГО УСПЕХА! . . . . .	22
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ . . . . .	23
КАК СОХРАНИТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ . . . . .	26
ПЯТЬ ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ . . . . .	29
ЗОНА КОМФОРТА . . . . .	35
Подведем итоги . . . . .	42
ФОРМУЛА «м100%М» . . . . .	44

## ЗАПОВЕДЬ 1. ДЫШИ

ЧТО ТАКОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ДЫХАНИЕ . . . . .	51
СИСТЕМЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЫХАНИЯ . . . . .	53
КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ДЫХАНИЕ . . . . .	55
СИЛА ЛИМФЫ . . . . .	56
УПРАЖНЕНИЯ . . . . .	58

## ЗАПОВЕДЬ 2. ДВИГАЙСЯ

ДВИЖЕНИЕ = ЖИЗНЬ . . . . .	69
ЧЕМ ОПАСНО ОТСУТСТВИЕ ДВИЖЕНИЯ . . . . .	72
КАК РАЗВИТЬ АЭРОБНУЮ ЭНЕРГИЮ . . . . .	74
УПРАЖНЕНИЯ . . . . .	77

## ЗАПОВЕДЬ 3. ОЧИЩАЙ СВОЕ ТЕЛО

ЗАЧЕМ НУЖНО ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА . . . . .	93
ТЕОРИЯ ОЧИЩЕНИЯ . . . . .	96
КАК ПРОВОДИТЬ 24-ЧАСОВОЕ ГОЛОДАНИЕ . . . . .	102

## ЗАПОВЕДЬ 4. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

СИЛА ПРИВЫЧКИ . . . . .	111
ПОЧЕМУ МЫ ЕДИМ . . . . .	114

ЧЕМ МЫ ПИТАЕМ НАШЕ ТЕЛО . . . . .	115
ЧЕТЫРЕ ЯДА . . . . .	118
ЯД №1: «ПЛОХИЕ» ЖИРЫ . . . . .	119
ЯД №2: ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ . . . . .	121
ЯД №3: МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ . . . . .	123
ЯД №4: ЗАКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА . . . . .	126
СИЛА «ХОРОШИХ» ЖИРОВ . . . . .	131
ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ . . . . .	134
ТРИ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ . . . . .	137
ИДЕАЛЬНАЯ ПИРАМИДА ПИЩИ . . . . .	139

### **ЗАПОВЕДЬ 5. ВОДА — ОСНОВА ЖИЗНИ**

ПЕЙ И ОБЛИВАЙСЯ, МОЙСЯ И КУПАЙСЯ! . . . . .	145
ЧТО ТАКОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТЬЕ . . . . .	147
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ВОДЫ . . . . .	150
ПЛАН ДЕЙСТВИЙ: ШАГ ЗА ШАГОМ . . . . .	155

### **ЗАПОВЕДЬ 6. ВЕРА И УБЕЖДЕНИЯ — ОСНОВА ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ**

СИЛА УБЕЖДЕНИЙ . . . . .	163
ВЕРЬ В УСПЕХ! . . . . .	169
КАК ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ И В УСПЕХ . . . . .	171
УПРАЖНЕНИЕ ПО ИЗМЕНЕНИЮ УБЕЖДЕНИЙ . . . . .	184
ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ФАКТЫ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ЧЕЛОВЕКА . . . . .	186
УБИРАЕМ НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ . . . . .	190

### **ЗАПОВЕДЬ 7. ОТДЫХАЙ. ИГРАЙ. ВЕСЕЛИСЬ**

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА . . . . .	197
ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ . . . . .	199
КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ . . . . .	201
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ . . . . .	204
СОН КАК ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОТДЫХА . . . . .	205
КАК ПРАВИЛЬНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ . . . . .	209
УПРАВЛЯЙ ЭМОЦИЯМИ. ЖИВИ В ПОЗИТИВЕ . . . . .	218

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

# ВВЕДЕНИЕ

**Вера, что существует решение,  
открывает путь к решению.**

Дэвид Шварц, автор бестселлеров  
«Искусство мыслить масштабно»,  
«Искусство получать то, что нужно»

**Вы должны выиграть в своем разуме, прежде  
чем одержать победу в своей жизни.**

Джон Эдисон

**Ваша фантазия — предвестник той жизни,  
которая становится реальностью.**

Альберт Эйнштейн

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

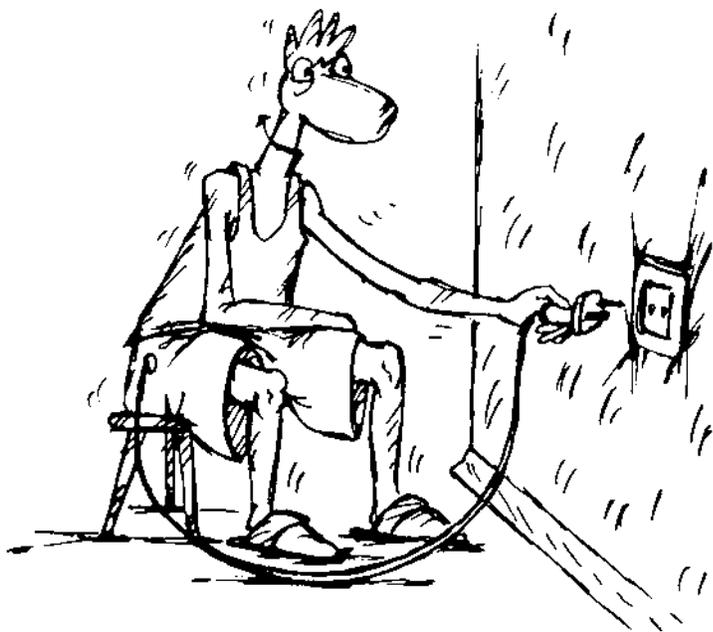
Помнишь состояние, когда ты полон энергии? В эти дни, просыпаясь, ты вскакиваешь с кровати и начинаешь действовать. Мир сверкает яркими красками, словно ты паришь над землей. Вопросы решаются играючи, будто мимоходом преодолеваются любые препятствия. Люди тянутся к тебе как к магниту. За несколько часов ты успеваешь столько, сколько успевал за неделю, будучи в вялом состоянии. Голова полна планов, а окружающий мир — возможностей.

*Блондинка, брюнетка и рыжая после кораблекрушения оказались на необитаемом острове. Решили плыть на большую землю, до которой 10 километров. Отплыли. Через 2 километра выбилась из сил и утонула брюнетка. На 5-м километре утонула рыжая. Блондинка проплыла еще 2 километра, подумала, что сильно устала и... повернула обратно. Эта книга поможет тебе приобрести привычку (и особый навык) доводить начатое до конца.*

### Упражнение

Прочитай, что нужно сделать, и выполни это упражнение (лучше, чтобы кто-то читал тебе этот текст).

Закрой на три минуты глаза и вспомни день (ситуацию), когда ты чувствовал себя прекрасно. Взгляни на себя со стороны, будто смотришь фильм. Затем перенесись вовнутрь. Почувствуй, словно ты уже там. Услышь те звуки, посмотри на то, что тебя



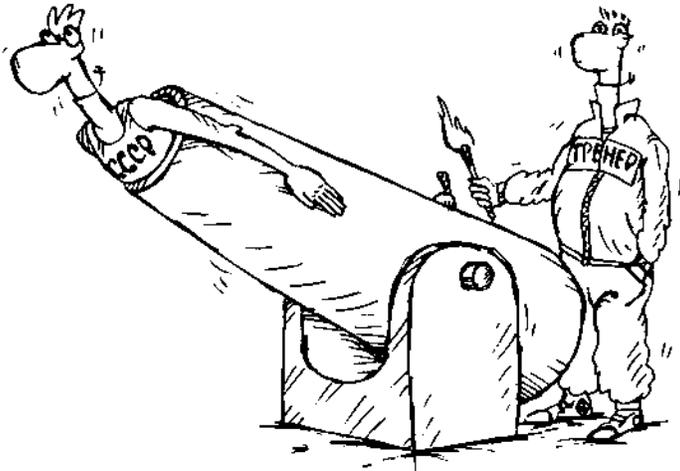
окружает в тот момент, и усиль ощущение в теле, которое возникает. Сделай краски ярче и звуки громче. Скажи себе: «Я знаю, ты можешь!»

Ты вспомнил это состояние энергии? Эта книга о том, как вызывать такое состояние каждый день. О том, как получать энергию для достижений. О том, как начать жить в полную силу и превратить отпущенные тебе годы в фейерверк, салют и бесконечный праздник! Эта книга о том, как спать по 5-6 часов в день (вместо 7-8) и при этом вскакивать не от звонка будильника, а от бьющей через край энергии, которая, как пружина, подбрасывает тебя с кровати и помогает действовать и побеждать!

Эта книга собрала большинство доступных для применения в обычной жизни способов повышения своего энергетического уровня. Надеюсь, полученную «атомную электростанцию» ты будешь использовать только в мирных целях: для улучшения себя, своего окружения и того мира, в котором мы живем.

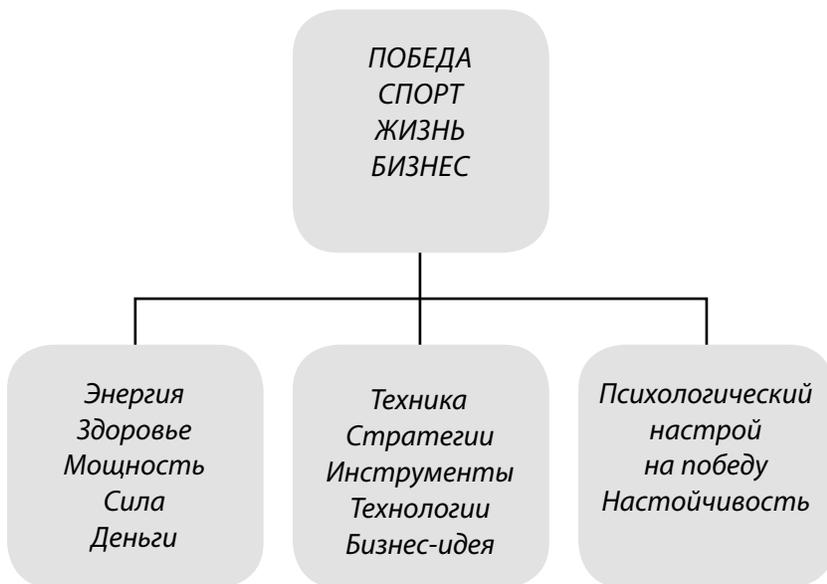
## ФОРМУЛА ПОБЕДЫ

Вот уже более 20 лет я ищу пути увеличения энергии, силы, мощности. Сначала для того, чтобы стать чемпионом мира. Помнишь песню советских лет «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»? Я вырос, слушая ее. С 13 лет учился в спортивном интернате олимпийского резерва. В СССР была целая система подготовки профессиональных спортсменов, включавшая прекрасные тренировочные базы и возможность тренироваться со звездами спорта и пользоваться их фармакологическими возможностями.



Не секрет, что с 1970-х спорт высших достижений является ареной борьбы фармакологических лабораторий. И я попал в эту систему. На нас, как на «олимпийском резерве» (правильнее сказать — пушечном мясе: его много, а потому не жаль), испытывали новые препараты.

Суть величия в спорте можно передать следующей формулой. Первая составляющая — поднять энергетический уровень. Вторая — упаковать эту мощь в техническую форму (техника бега, фехтования, боксирования или любого другого спорта). Третья — психологический настрой на победу, уверенность в себе. Эта формула подходит для любых других побед тоже.



Все базируется на фундаменте большой энергии. Если она есть, есть и силы для работы над техникой. А уже тогда приходит настрой на победу.

Итак, истоки моих поисков энергии лежат в спорте. Где-то с 16 лет я начал понимать, что энергия слишком легко

уходит — подобно чайнику, закипающему на огне. Вода начинает бурлить, пар поднимается, заполняет чайник и... все выходит через поднимающуюся крышку. Если ее прижать, то внутри чайника образуется огромное давление, которое может двигать поезд! То же самое происходило со мной. Огромная энергия, получаемая от тренировок и допинга, улетала через «дырки» в моем поведении и образе жизни.

Для закрытия этих «дырок» я обратился к эзотерическим системам Г.И. Гурджиева и Карлоса Кастанеды. На пути духовного развития успех определяется количеством энергии. Закрыв несколько «дырок», я просигналил в духовное пространство: есть такой парень, очень энергичный и проснувшийся (то есть обратившийся к духовному пути и ищущий учителя; см. книги Кастанеды и Коэльо). Очень быстро меня нашли удивительные Учителя, которые явно превосходили по своим возможностям обычных людей. (Кстати, когда твой энергетический уровень качественно повысится, ты увидишь, как изменится твое окружение и отношение людей к тебе.)

Несколько лет занятий с ними обеспечили успех и в спорте, и в жизни. Я занял третье место на чемпионате мира по легкой атлетике. Однако моя возросшая мощь приводила к постоянным травмам. Это выглядело так, будто в обычную машину поставили двигатель на тысячу лошадиных сил. Он разгоняет машину до 500 км/ч, но колеса и ходовая часть не выдерживают огромной скорости — они просто отваливаются. Со мной происходило нечто похожее. Я разгонял себя до таких скоростей, что разные мелкие мышцы не выдерживали и рвались.

Поэтому я оставил спорт и занялся бизнесом. Уровень энергии продолжал расти. Что это дает в бизнесе? Наглость, дерзость, новые идеи, возможность влиять на людей, вовлекать их в рискованные проекты и т.д. Можно построить высокий, красивый дом без прочного фундамента. Но долго ли он простоит? Таким был мой бизнес. Построенный без прочного фундамента знаний и профессионализма, только на энергии, воодушевлении и влиянии, он, как глиняный колосс, развалился во время дефолта 1998 года в России.

К тому времени мой энергетический уровень начал иссякать. Даже самый большой запас энергии быстро истощается без тренировок и здорового образа жизни. А поскольку я привык работать на высокой энергетике, то начал использовать стимуляторы. Сначала это был просто очень крепкий кофе, по 10-20 чашек в день. Затем, когда кофе уже не помогал, в ход пошли другие препараты. Спорт приучил каждый день есть по пригоршне таблеток.

#### *Анекдот*

*После празднования Нового года встречаются два приятеля.*

*Один рассказывает: «Мы на Новый год ушли на 50 километров в лес!» Второй спрашивает: «На лыжах?» — «На амфетаминах...»*

Такой бесконтрольный забор энергетических ресурсов из запасов организма, предназначенных для критических ситуаций (угроза жизни, голод, болезнь), приводит к истощению. Организм пытается вырваться из этого плена, ведущего к смерти. Поскольку я уже был «засвечен» в духовном мире из-за своих предыдущих путеше-

ствий, мне не дали исчезнуть. Благодаря цепочке совершенно удивительных событий в 2000 году я оказался в Иерусалиме, в мире ортодоксальных, религиозных, полностью отрезанных от общения с внешним миром Ешив (религиозное учебное заведение — прим. ред.).

Со стороны этот мир выглядит как группа странных людей в одинаковой одежде и с бородами, которые день и ночь сидят над книгами. Но и современный самолет-истребитель в небе выглядит маленькой черной точкой. А когда к нему приближаешься, видишь удивительно сложную, уникальную машину. Пять лет мне посчастливилось находиться в этом мире. Связывающие меня с прошлой жизнью каналы были перекрыты, и все это время я жил в особой атмосфере чистой духовности. С тех пор как я вернулся в привычный мир, продолжаю учиться, обучать и искать способы получения энергии. Живу в Иерусалиме, изучаю самую древнюю в мире духовную традицию. Я женат, и у меня трое детей.

Иногда излишек энергии может навредить человеку и окружающим. Ведь если ребенок или пьяный садится за руль трактора, то другим на дорогу лучше не выезжать. Чтобы не навредить,

я призываю тебя, дорогой читатель, параллельно с чтением книги изучать Божественные заповеди и законодательство той страны, в которой ты живешь. Четкое понимание границ, в которых можно и нужно применять повышенную энергию, позволит тебе остаться на дороге, когда ты пересядешь с того «автомобиля», на котором ты едешь сейчас по жизни, на мощный «феррари» или «хаммер» (а это случится, когда у тебя появится огромное количество энергии после применения техник из этой книги).

Только соблюдение Божественных заповедей и законодательства той страны, в которой ты живешь, позволит тебе жить долго, достичь успеха, здоровья и счастья.

Деньги (энергию) можно украсть, потратить за месяц и сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, а потом сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, заболеть и потратить на врачей. А можно заработать, помочь людям, сделать много добрых дел и жить долго и счастливо.

