

Мирзакарим Норбеков

Книга номер 1
про здоровье

*Опыт дурака:
тренировка тела и духа*

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89

ББК 53.58

Н82

Художник *М.В. Ленская*

Норбеков, Мирзакарим.

Н82 Книга номер 1 # про здоровье : опыт дурака, тренировки тела и духа / Мирзакарим Норбеков. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 448 с.

ISBN 978-5-17-100713-3.

Плохое зрение? Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта? Или даже сахарный диабет? Думаете, лечение уже невозможно? Ошибаетесь! Вы сами способны помочь себе, используя методы и приемы признанных учителей и наставников.

Система Мирзакарима Норбекова по самооздоровлению тела и духа существует уже не один десяток лет, и ее эффективность смогли прочувствовать на себе более пяти миллионов человек. Методика, работа с которой доступна каждому равнодушному к своему здоровью человеку, позволяет осознать причины собственных болезней, найти их источники и подсказать способы выздоровления.

Это своеобразное руководство к действию крайне необычно – с иронией и сатирой Мирзакарим Норбеков подталкивает вас самостоятельно изменить свою жизнь и свое отношение к телесному и душевному здоровью. Эта книга никого не оставит равнодушным – где еще с таким юмором автор акцентирует внимание на ваших же проблемах, с участием и добродушным пинком стимулирует к работе над собой?

«Победителем во всем можно стать, лишь победив самого себя» – вот девиз, который поможет вам вернуть здоровье и добиться желаемого.

УДК 615.89

ББК 53.58

ISBN 978-5-17-100713-3.

© Норбеков М.

© Ленская М.В., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

Реклама книги, которую вы держите в руках

Убедительная просьба: людям с обрезанным чувством юмора, кастрированным оптимизмом, гипертрофированной обидчивостью, изучившим науку, как быть лживым, т. е. этику, тем, кто знает, что все люди сволочи, кого уволили с работы или собираются уволить, кто стареет или думает о старости, кто разведен или намеревается разводиться, у кого полностью отсутствует сексуальность, а также страдающим метеоризмом умникам, и **ОСОБЕННО ОЧКАРИКАМ**, которые на носу таскают модную сантехнику для глаз, эту книгу брать в руки, читать и тем более заниматься по ней **НЕ РЕКОМЕНДУЮ!**

И хотя все эти проблемы мы в книге решаем, но это не для Вас!

**О П Ы Т
ДУРАКА,
ИЛИ КЛЮЧ
К ПРОЗРЕНИЮ**

как избавиться от очков

Об авторе

Мирзакарим Санакулович Норбеков

Доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке.



Но об этом потом... На занятиях Мирзакарим Санакулович Норбеков часто повторяет: «Я обычный человек, такой же, как все. Ничем не лучше и, надеюсь, ничем не хуже вас. Всего, чего я добился в жизни, вы тоже можете достичь, важно только этого захотеть!»

А добился он действительно многого.

Сегодня М. С. Норбеков — доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке. Впрочем, все эти звания сам он называет «собачьими регалиями», потому что не ради признания он работает.

Мирзакарим Санакулович — истинный ученый-исследователь. Одним из основных направлений его исследований является сам человек.

Круг его интересов очень широкий. Многие удивляются, как все это может сочетаться в одном человеке: художник, композитор, писатель, кинорежиссер, артист, спортсмен, тренер, имеющий черный пояс по каратэ третий дан. Но самое главное, автор книги является специалистом по одному из самых древних среди существующих направлений восточной медицины.

Мирзакарим Санакулович — наставник, учитель, Тренер, практик. Он владеет инструментом передачи своих знаний и

помогает людям через их желание, стремление, силу воли стать здоровыми, счастливыми и богатыми во всех отношениях.

Он знает природу человеческих слабостей, и кто всерьез решил встать на Путь преобразования себя и своей жизни, он помогает пройти через эти трудности, заставляя самим добиваться успеха.

В каждой сфере деятельности Мирзакарим Санакулович имеет своих учеников, которые продолжают его дело. Это дает ему возможность не стоять на месте, а двигаться дальше, осваивать новые рубежи.

Он — воин света, добра и любви. И своих учеников обучает так, чтобы они не словами, а действиями — поступками, делами и самой жизнью — сеяли любовь, достигали во всем гармонии, красоты, становились мудрыми и благородными Людьми.

Мирзакарим Санакулович выбрал путь служения — путь созидания, хранения и передачи знаний по цепочке от учителя к ученику, чтобы мудрость, накопленная тысячелетиями, переходила к людям, готовым ее распознать.

Находиться рядом с таким человеком очень непросто. Работая с ним бок о бок, необходимо постоянно совершенствоваться, меняться внутренне, чтобы вместе с ним идти вперед.

Он требовательный, жесткий, решительный, когда речь идет о достижении задуманного. Каждому человеку он дает шанс раскрыть и проявить свою божественную природу. Для Вас, уважаемый читатель, эта возможность предоставляется через книгу.

Древние считали небо символом единства и вечности. Когда люди смотрят на звезды, даже если находятся далеко друг от друга, в этот момент они вместе. Пусть эти страницы будут маленьким символом, объединяющим нас с Вами на Пути к здоровью и успеху. И каждый раз, когда Вы будете брать книгу в руки, знайте — мы вместе!

Литературный редактор

От писака, то есть от меня

Уважаемый читатель!

Вы держите в руках книгу, которая написана для Вас с целью помочь восстановить зрение, пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как Личность.

Но будьте готовы к тому, что с первых же страниц книга будет Вас шокировать, вызывать бурю отрицательных эмоций: недовольство, недоброжелательность, гнев, обиду, агрессию в адрес автора.

Я готов принять все это на свою голову. Более того, скажу Вам, что если это будет так, то считаю свою задачу выполненной.

Заранее знаю, Вы скажете, что книги так не пишут!!!

То, что допускается в устной речи, недопустимо в печатном издании!!!

Что все эти оскорбления и грубости вульгарны и не делают чести автору!!!

Что существуют определенные границы, нормы этики и морали, которые нельзя переступать ни при каких обстоятельствах, ни под каким видом, и ничто этого оправдать не может!!!

Что все то же самое можно изложить деликатным языком, интеллигентно объяснить, тогда все и так поймут и т. д.

Я бы и сам так думал двадцать с лишним лет назад, когда был зависим от врачей, процедур, лекарств, был не реализованным в жизни, человеком без будущего, помышляющим даже о самоубийстве.

Да! Был и такой момент.

А чего Вы хотите от инвалида первой группы, «привязанного» к аппарату по искусственной очистке крови?! Так и так смертник! И это в двадцать-то лет!

Официальная медицина такое заболевание не лечит. Больного, который доживает свой век, только наблюдают, поддерживают имеющимися в арсенале средствами и смотрят, как он медленно угасает.

Не страшно ли это?!

Я слишком ценю жизнь, чтобы кланяться и расшаркиваться в тот момент, когда просто нет времени, когда нужно быстро помочь Вам освободиться от оков, удерживающих в болоте болезней и нереализованности.

Вы суетитесь, что-то делаете, куда-то постоянно спешите, но даже не позволяете себе на минуточку остановиться и задуматься: «А для чего все это? Куда я иду и что после меня останется?» Хотя в глубине души, где-то очень глубоко, нет-нет да что-то отзовется болью, что как-то все не так...

Но нет времени! Надо, надо постоянно куда-то бежать. Весь вопрос: куда и для чего? На самом-то деле мы топчемся на месте, ходим по кругу и сами того не замечаем. А все усилия приходят в исходную точку.

Именно для того, чтобы Вы прекратили это бессмысленное хождение по заколдованному кругу проблем и неудач, я специально выбиваю у Вас почву из-под ног. В этом заключается суть метода.

Это метод ускоренного восстановления зрения через волевое эмоциональное самопринуждение.

Большинство людей — эмоционально зажатые или, точнее сказать, эмоционально кастрированные. Ходят на работу — с работы, на работу — с работы, как заводные куклы. А все переживания — внутри. Но если уж что-то прорвется наружу, то, как правило, агрессия.

Моя задача — вытащить наружу это зло, глубоко сидящее и разъедающее Вас изнутри. Вы ходите с этим «нарывом» в душе, а его нужно прорвать и выпустить гной наружу. Очистить! Тогда откроются способности созидать, мечтать и осуществлять задуманное, откроются пути.

Больше всего мне не хочется, чтобы Вы после прочтения книги остались равнодушными и тем более в тех же очках,

что и сейчас. Сознательно задуманный в книге перепад эмоций — это «хирургический» инструмент.

Существует простая формула:

ХАРАКТЕР И СУДЬБА РАВНЫ БОЛЕЗНИ.

Получается, что если у человека геморрой, то характер какой?..

Это проверено временем на практическом опыте, в том числе и личном.

Значит, чтобы изменить к лучшему свое здоровье и жизнь в целом, нужно изменить характер, а просто уговорами этого не добьешься.

Характер переплавляется изнутри при Вашем непосредственном участии, а я только играю роль катализатора. Поэтому приготовьтесь к самым неожиданным и нетрадиционным в печатном издании выпадам в Ваш адрес.

Внутри Вас заключен огромный алмаз. Остается только его найти, дать огранку и расположить так, чтобы он заиграл всеми своими гранями. Тогда Вы сможете взглянуть на все другими глазами, открыть в жизни новые горизонты. А я на этом пути готов служить Вам!

Жизнь не такая плохая и сложная штука. Она такая, какая есть!

*С искренним уважением и от всей души,
Мирзакарим Норбеков*

Вместо предисловия, или Гильотину на свою голову заказывали?

ВНИМАНИЕ!

Важная информация в книге изложена с применением техники ускоренного обучения! Чтобы исключить Ваши возможные обиды в адрес автора, убедительно прошу, познакомьтесь, пожалуйста, с главой «Жаркое из метода ускоренного обучения и способ его употребления!».

В Ваших руках малюсенький учебник, и гениальность его заключается в том, что он написан для ленивых. То есть именно для Вас!

Улучшить зрение очень легко и просто. От Вас потребуется капелька желания, чуть-чуть шевеления извилинами и совсем немного труда. Если это Вам не покажется много, то все (!) — цель достигнута! А минимальное количество требуемых для успеха мозгов, по нашим расчетам, 50 граммов, надеюсь, это у Вас есть. (Хотя надежда — еще не факт!)

На сегодняшний день готовится к выпуску такая книга для специалистов, талмуд примерно из 600 страниц. Там все разложено по полочкам: по психофизиологическим и причинно-следственным факторам.

Нужна ли она Вам? Считаю, что нет.

В данный момент задача заключается в том, чтобы восстановить Ваше зрение.

Учебник написан для тех, кто в жизни признает себя ЧЕЛОВЕКОМ с большой буквы и собственными усилиями и трудом стремится улучшить или восстановить зрение.

Поэтому здесь главным козырем будет искренность, а также краткость, ясность, популярность, доступность в изложении, т. е. по-домашнему, местами с использованием в Ваш адрес лексикона сильно выпивших граждан из провинции!

Так что приготовьтесь.

Техника ускоренного обучения предполагает «грубость» и доходчивые объяснения в двух словах на пятистах страницах! Не пугайтесь, чрезмерно грубить не буду. Просто назову Вас тем, кем Вы являетесь, раз столько лет таскаете на спине свои нерешенные проблемы!

Во время работы над книгой была предпринята попытка сделать ее по объему как можно меньше, насколько это возможно. А чтобы угодить очень ленивым, могу сократить еще и свести описание механизма восстановления зрения буквально до трех слов!

Для особо одаренных исключительных лентяев, которым и это покажется много, три слова сокращаю до трех букв и прошу их как можно быстрее скорым поездом уехать туда на постоянное место жительства!!!

Ну ка-а-к?! Что Вы чувствуете, прочитав оскорбления?
Обиделись? Так Вам и надо!

Во-первых, потому, что уже давно было пора заняться собой! А во-вторых, спешу обрадовать Вас — Вы попались!

Раз это задело, значит, сами считаете себя тем одаренным лентяем. Человек принимает на свой счет только то, что есть у него внутри.

Если я скажу грубость на неизвестном Вам языке, Вы этого не поймете. Значит, нет оснований искать почву для обиды. Это закон. Так что не повторяйте в дальнейшем таких ошибок!

...Заболел император. Ужаснулась свита, обрадовалась свита. Недуг приковал его к постели. Лекарши стали его лечить. День ото дня они пытались что-то сделать, но лучше не становилось!

Проходили дни, проходили месяцы, проходили годы, а он как лежал парализованный, так и лежит. Столько государств он покорил, какие народы поставил на колени! Завоевав полмира, он оказался бессильным перед болезнью.

Однажды от беспомощности он пришел в ярость:

— Всем лекарям, которые не смогли меня вылечить, отрубите головы и сложите их на городской стене.

Прошло время. И километры стен побелели от иссушенных черепов ученых мужей. Однажды император позвал своего главного визиря:

— Визирь! Где твои лекари?

— О мой повелитель! Их больше нет. Вы же сами приказали казнить их.

— Неужели не осталось ни одного?

— Да. Не осталось ни одного достойного Вашего взора врача во всем государстве.

— Так им и надо...

И опять потянулись долгие безрадостные дни. Однажды император снова спросил:

— Визирь, помнишь, ты сказал, что не осталось лекаря, достойного моего взора? Объясни, что это значит.

— Мой повелитель, в нашем государстве остался единственный лекарь. Он живет тут неподалеку.

— Он умеет лечить?

— Да, умеет. Я был у него, но он такой невоспитанный, некультурный, он такой грубиян! Как рот откроет, так слышна отборная брань. А недавно он сказал, что знает секрет лечения самого императора.

— Тогда почему ты мне не сказал?!

— Но если я его приведу, Вы, мой повелитель, меня казните за его поведение.

— Обещаю, что не сделаю этого. Приведи его сюда!

Через некоторое время визирь привел лекаря.

— Говорят, ты умеешь лечить?

В ответ молчание.

— Почему молчишь? Отвечай! — приказал император.

— Мой повелитель, я запретил ему открывать рот, — сказал визирь.

— Говори, разрешаю! Что? Неужели твоих способностей хватит, чтобы меня вылечить?!

— Не твое собачье дело! Ты можешь усомниться в моих способностях по управлению государством, потому что ты — царь. Но почему ты своим государственным умом лезешь в медицину? Как ты можешь разбираться там? Ты велик в своей работе, но в медицине ты ничем не лучше сапожника.

— Стража!! — яростно заревел император. — Отрубите ему голову... Нет... Сначала посадите на кол, потом облейте кипящим маслом, а потом разрубите на мелкие кусочки.

За всю жизнь никто ни разу не осмелился даже намеком допустить что-то, выходящее за рамки дворцового этикета, и тем более так отвечать самому императору!

Стража схватила лекаря, заломила ему руки и потащила к выходу, а он, глядя через плечо, с издевкой сказал:

— Эй! Я твоя последняя надежда! Ты можешь меня убить, но кроме меня не осталось никого, кто смог бы тебя вылечить. А я могу сегодня же поставить тебя на ноги.

Император сразу остыл:

— Визирь! Возврати его.

Лекаря вернули.

— Начинай лечить. Ты сказал, что сегодня же поставишь меня на ноги.

— Но сначала ты должен принять три моих условия, только после этого я приступлю к лечению.

подавив очередной приступ ярости в себе, сжав от злости зубы, император процедил:

— Говори!

— Прикажи, чтобы перед воротами дворца поставили самого быстрого в твоём государстве скакуна и небольшой мешочек золота...

— Зачем?

— Это подарок, я очень люблю коней.

— Если ты меня вылечишь, я подарю тебе табун из сорока лошадей, нагруженных мешками с золотом.

— А это потом, потом... Следом отправишь. Второе мое условие, чтобы во время лечения никого не осталось во дворце.

— А это еще зачем?!

— Во время лечения тебе может быть больно, ты будешь кричать, чтобы никто не видел тебя слабым.

— Хорошо. Что еще?

— Третье, чтобы твои слуги под страхом смерти не приходили на зов и только через час приступили к исполнению твоих приказаний.

— Объясни!

— Они могут помешать мне, и лечение не будет доведено до конца.

Император принял условия лекаря и велел всем уйти из дворца. Они остались вдвоем.

— Начинай!

— Что начинать, старый ты осел? Кто тебе сказал, что я умею лечить? Ты попался в мою ловушку. У меня есть час времени. Я так давно ждал подходящего момента, чтобы наказать тебя, кровосос ты поганый! У меня есть три давние мечты, три заветных желания. Первое — это плюнуть на твою королевскую морду!

И лекарь от всей души, смачно плюнул императору в лицо.

Побелел повелитель от негодования и беспомощности, понимая, в какой ситуации оказался. Он начал шевелить головой, чтобы как-то противостоять такому неслыханному изощренному хамству!

— Ах ты, гнилое бревно, старый вонючий кобель, ты еще шевелишься?! Тьфу на тебя еще раз! Вторая моя мечта была... О-о-о! Как давно я хотел пописать на твою императорскую рожу!

И он начал осуществление второго заветного желания.

— Стража!!! Ко мне!!! — взревел император, но захлебнулся мочой. Он стал отворачивать голову от струи, начал