

Мирзакарим Норбеков  
Олег Ламыкин

**СЕКРЕТЫ  
ОПЫТНЫХ ДУРАКОВ,  
КОТОРЫЕ  
ВСЕГДА ЗДОРОВЫ**

Полная система  
питания и очищения организма

АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Н82

Секреты опытных дураков,  
которые всегда здоровы

Иллюстрации автора

**Норбеков, Мирзакарим.**

Н82 Секреты опытных дураков, которые всегда здоровы / Мирзакарим Норбеков, Олег Ламыкин. – Москва : АСТ, 2015. – 384 с. : ил. — (Секреты людей).

ISBN 978-5-17-087913-7.

Книга о древней системе исцеляющего питания и очищения организма «Жим Лам».

А еще о том, как сохранить мир внутри и вокруг себя.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 27.10.2014 г. Формат 84 × 108/32.

Усл. печ. л. 20,16. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ISBN 978-5-17-087913-7.

© Ламыкин О., текст, иллюстрации  
© ООО «Издательство АСТ»

*Посвящается моей возлюбленной  
жене, которая самоотверженно  
хранит меня и вдохновляет  
все эти годы.*

## **Благодарности**

*Приношу искреннюю и глубокую благодарность всем, кто помогал мне в создании книги, практиковал вместе со мной систему саморазвития «Жим Лам».*

*Прежде всего, особая благодарность моим дорогим Наставникам: Мирзакариму Санакуловичу Норбекову, Зайнуллахану Хашимхан оглы Хаджиеву, Учителю Али Бабе, всем Наставникам школы «Жим Лам» и суфийским Мастерам, поделившим-ся своими знаниями со мной.*

## Предисловие

Уважаемые читатели!

Добро пожаловать в новую книгу одного из моих учеников — Олега Ламыкина.

Ваш покорный слуга занимается поиском таких людей. Может быть, именно поэтому часто сравниваю себя с ювелиром.

Мечта каждого ювелира — дать огранку самому крупному и самому чистому алмазу, а я ищу такие алмазы среди людей.

А что, если в один прекрасный день мечта осуществится и на пути действительно появится такой алмаз?! Да еще алмаз, который не останавливается на том, что получил от природы, а еще и самостоятельно оттачивает и шлифует свою драгоценную сущность, открывая в себе все новые и новые грани, постепенно превращаясь в несравненный по красоте бриллиант. Вот Олег как раз один из таких бриллиантов.

Кто-то из вас уже наверняка познакомился с его первой книгой «Школа лентяев». Сейчас вы держите в руках новую работу Олега. Это — его второй ребенок.

И как любой наставник, я желаю своему ученику светлой дороги. Пусть у него будет много таких книг, чтобы через тысячи лет их можно было увидеть в каждом доме!

Эта книга посвящена практическим вопросам психической и энергетической защиты. Для кого-то из вас некоторые вещи, связанные с необычными,

на первый взгляд, способностями человека, могут показаться неправдоподобными. Но заранее хочу предупредить вас: здесь нет абсолютно ничего такого, чего бы вы своими стараниями, силой воли, стремлением к познанию и тренировками не могли сами достичь.

Уважаемые читатели, вы когда-нибудь обращали внимание, что с годами практикующие психиатры сами очень часто становятся похожими на своих пациентов? Врачебная профессия до того специфическая! Если врач в день принимает больше двадцати человек, он потихоньку начинает сохнуть. Почему?!

Просто эмоционально-психическое состояние больного, как инфекция, передается тем, кто с этим постоянно соприкасается.

Из многолетней практики работы с людьми у меня выявились некоторые закономерности. Если находитесь в коллективе, где подобрались одни разведенные, то желание разводиться у вас тоже очень быстро появляется!

Да, дорогие мои! Неудача является «венерической» болезнью, которая передается воздушно-капельным путем! Неудача — это тоже болезнь!

Мои дорогие, что я этим хочу сказать? Людская молва, людская любовь, ненависть, эмоция — все это передается на расстоянии! Для них нет преград! Ненависть или любовь имеют громадную разрушительную или созидательную силу.

Мозг — это величайший, гениально созданный Природой, мощнейший компьютер с четырнадцатью миллиардами транзисторов!

Когда вы кому-то от всего сердца желаете добра, когда хотите от всей души помочь кому-то, ваше желание материализуется.

Будьте очень осторожны, негативные эмоции — страшная штука! Они служат спусковым крючком к запуску разрушительного механизма.

Чтобы ваше желание исполнилось, уберите, пожалуйста, все эмоции, страхи, постарайтесь расчистить свое сознание и создать состояние внутреннего спокойствия и веры в себя.

Вера в собственные силы тренируется и укрепляется. Ваш мозг очень силен, не забывайте, пожалуйста, об этом, и всякий раз, когда вы будете братья за какое-нибудь дело, создавайте в душе светлое состояние и заполняйте сознание красивыми мыслями.

От всей души желаю вам успехов!

*Искренне ваш, Мирзакарим Норбеков*

## Вступление

Взялся я за книгу не потому, что у меня появилось много свободного времени – нет. Добросовестные авторы никогда не пишут «от нечего делать» или от прилива графомании. Дело в том, что людей, желающих навести порядок в своем теле и в своей жизни, слава Богу, с каждым днем все больше. Поэтому индивидуально обучать и даже читать лекции уже не успеваю.

Теперь, когда по системе «Жим Лам» проводятся регулярные занятия в центрах по всему миру и вышли в свет книги: «Школа лентяев»\*, описывающая первую ступень «Медные ворота» и раскрывающая некоторые мировоззренческие вопросы, и «Аркан для бешеной селедки», посвященная второму уровню «Серебряные ворота», мы с Наставником решили выпустить в свет этот труд.

В мире сложилась острая необходимость в знаниях данного направления. Эта книга дает всем желающим представление о том, как практически ежедневно применять систему исцеляющего питания организма по древней методике «Жим Лам». Она обучает использованию тех простых способов сохранения здоровья, которыми пользовались мудрецы и целители древности для самого нужного *дела* – питания своего собственного *тела*.

Вот такая получилась рифма.

***Вот и предлагаю вам этот труд, в качестве практического пособия.***

*Здесь, как и во всех моих книгах, предложен вашему вниманию текст с четырьмя уровня-*

---

\* В серии “Секреты людей” книга переиздавалась под названием “Секреты людей, которые живут 100 лет”.

ми смысла, для более интенсивного включения читателя в процесс практики. Поэтому утверждаю: для того чтобы система стала вашей хорошей помощницей, один раз прочесть текст недостаточно.

Вдумчивому читателю, решившему практически использовать эти знания, советую изучить изложенный материал минимум четыре раза. Сделайте это внимательно, не спеша, с пометками и закладками – не пожалеете! Положительные результаты получите **сразу, как только начнете применять систему**. А ведь именно практический результат наша цель.

В тексте дается:

– описание событий, того периода, в котором происходила передача знаний от Учителя к ученику, несколько слов о деятельности Наставников – Мастеров;

– есть описание правил и законов приема пищи, по которым вы самостоятельно построите собственную уникальную индивидуальную систему питания;

– имеются и упражнения – формы для исцеления органов ЖКТ и объяснения к ним и некоторые целительские практики;

– еще я с радостью делюсь рецептами из семейной кулинарной книги;

– и в тексте также есть притчи, анекдоты и рисунки, которые, надеюсь, тоже помогут разъяснить сложные моменты.

И главное, как говорят все Наставники всех времен и народов, причем автор с ними полностью согласен:



**«Не надо просто читать и слушать, действуйте! Применяйте на практике, внедряйте в свою жизнь прямо сейчас, двигайтесь, бегите, ползите по пути развития СЕБЯ, боритесь за свое здоровье, используйте каждую Возможность! Пожалуйста – действуйте!»**

А будут вопросы – встретимся.

## Глава 1

# Синица в руках против утки под кроватью

### 1.1. Я ж тебя побежду!

*Живем мы хорошо, все у нас хорошо...  
что вам еще от нас надо!*

Разговор по телефону с дальними родственниками.



*«Этот обед мне по вкусу и по моим зубам»*

### **Встреча друзей в преддверии Нового года и в предвкушении праздничного пира**

Наша семья очень любит принимать гостей. Мы просто обожаем делать подарки и всегда что-то придумываем для веселья на празднике. Может быть, поэтому 31 декабря в моей квартире собралась десятка полтора друзей.

Пока я встречал да рассаживал, моя жена, как хозяйка дома, вместе с тремя своими подругами заканчивала приготовление к праздничному застолью. Женщины то и дело перемещались с кухни в гостиную, неся в руках очередной гастрономический шедевр, а взгляды собравшихся заинтересованно сопровождали их.

Вот, как обычно в такой обстановке, когда гости голодные, а с кухни распространяются призывные запахи, разговоры «о том о сем» скоро закончились, и на первый план вышла тема про здоровье и еду.

Люди у нас грамотные, читают много, а забота о здоровье и внешности становится с годами все более важным делом. Поэтому началась жаркая дискуссия о еде, здоровье и красоте. Я услышал с десяток принципиально новых диет и не меньшее количество рецептов народной медицины, а также познакомился с личным мнением товарищей. Единого взгляда на проблему, конечно, не было. Спорящие придерживались порой совершенно противоположных мнений.

Вот, к примеру, одни утверждали: «Надо есть только один вид пищи – пусть это будет вареный картофель. Остальное организм сам выработает». Другие наоборот: «Ешь все, что есть, и никакого вреда или пользы здесь не будет. Вон животные – никаких тебе систем, а здоровее нас с вами».

Часто подобные разговоры возникают в нашей жизни, но прогресса и «системного подхода» нет, и здоровья у людей не прибавляется. Так и в этот раз: смотрю – споры дошли почти до ссоры. Ну «это уж совсем ни в какие ворота...», да еще в канун праздника.

Я встал и поднял руку, чтобы привлечь внимание. Все присутствующие уважали меня как хозяина этого гостеприимного дома и, конечно, считали авторитетом в обсуждаемом вопросе. Ведь большинство из них проходили у меня курс лечения и получали консультации по вопросам сохранения здоровья. Еще бы – профессор и всевозможные звания имеет, и изобретения, и медали всякие... в общем, как-то сразу установилась тишина.

Воспользовавшись случаем, я решил поставить окончательную жирную точку в этих бесконечных дискуссиях о правильном питании.

– Ну все, хватит! Я уже мозоль на языке натер от постоянных уговоров да споров с вами о важности правильного питания! А вы по-прежнему твердите: «Ты нам про болезни и лечение одно и то же говоришь!»

Конечно, вы правы... Но я-то еще правее!

Почему? Да потому, что причина большинства наших проблем со здоровьем одна. На ее устранение я и пытаюсь направить ваше драгоценное внимание и силы, повторяя, как «заезженная пластинка»: «Все дело в *плохом, то есть неполноценном питании организма*».

Представляете, 90% недугов можно избежать и исцелиться от них, если просто *накормить* свое тело! Только надо это делать не один раз, а каждый день.

Да ничего особенного и делать-то не надо. Проблема скрыта не в каких-то там глобальных процессах, а в ежедневных маленьких ошибках, привычках, короче говоря, «уступках» своей безответственности или чужим капризам. А они, эти наши человеческие слабости, с годами накапливаются,

вырастают снежным комом, превращаясь в проблемы приблизительно с таким результатом:

Открылась новая служба знакомств по телефону.

– Алло.

– Слушаю.

– *Девушка, можно с вами познакомиться?*

– *Да, конечно, вы же в службу знакомств позвонили!*

*Для начала расскажите немного о себе...*

– *Я маленький такой, с животом, как у пингвина, кривоногий, волос почти не осталось, зубы... ну, и выпиваю.*

*В общем, девушки считают меня уродом.*

– *Витька! Ты что ли?*

Кто-то уже захотел оказаться в таком положении? Может, многие из нас стремятся туда изо всех сил?...

Вот и я тоже: «НЕ...ЕТ!»

Тогда почему мы так катастрофически быстро теряем красоту, здоровье, молодость, жизненную силу? Почему мы так мало живем?

Чтобы ответить на эти вопросы и найти пути выхода из сложившейся ситуации, мне понадобилось почти десять лет. Исследования проводились в направлении...

Что? Вы все сами знаете? От «обнаученных» книг о питании и диетах вас подташнивает. Почему же тогда все по-прежнему: живот, давление, боли в пояснице? Где практический результат-то, где «перемыны к лучшему»?

Конечно, мы с детства приучены к тому, как надо питаться по системе: «Ложку – за маму, а эту – за папу...». Говорите: «Мы давно выросли из ползунков, сейчас все по-другому»?

Тогда расскажите мне «как»? *Как нужно питаться и за счет этого приятного занятия исцелиться и ежедневно улучшать свое здоровье, сегодня, когда мы стали умными и взрослыми, сейчас, в тридцать, сорок и «так далее» лет. То есть как обеспечивать организм всем необходимым, чтобы не выпадали зубы и волосы. Чтобы все органы, от кожи до гипофиза, получали полноценное питание и своевременно освобождались от отходов, а еще: дышали, общались, вырабатывали кому что положено и не старели?*

Если знаете, тогда, пожалуйста, научите меня! Или, еще лучше, на своем примере покажите. Для начала приведите в порядок форму живота, вылечите свой ставший хроническим гастрит и любимый геморрой, перестаньте икать за обедом и глотать таблетки. Еще также постарайтесь не обращать внимания на песок и камни во всех возможных и невозможных местах своего организма, от зубов до простаты. Пусть себе откладываются и растут. Ну, как? Что-то не видно энтузиазма в глазах!

А еще вопросик: «Вот вы жалуетесь, что ваш ребенок ничего не ест, кроме чипсов с пепси-колой? И, спрашивается, почему, хотя он и пролечился всеми известными антибиотиками, все равно постоянно кашель, сопли, красное горло? Тут еще появился целый список «новых неизлечимых» проблем: астма, аллергии, псориаз, невынашивание плода, дисбактериоз, гипер- и гипотония... и все это растет и ширится».

Да, ситуации вроде бы разные, а причина их появления одна. Скажите – какая?

Ну, конечно, сейчас «нам некогда», и «другим разом поговорим...»

Подождите отворачиваться, ведь вы унесете с собой нерешенные проблемы. Разве можно решить вопрос методом откладывания на завтра? Таким способом только плохие друзья долги отдают.

Прямо «стоит перед глазами» картинка такого стиля общения: «Я же сказал – завтра, точно, обещаю». ...«Хлоп» дверью, замочек изнутри щелкнул – и, как говорится в известном фильме, «тишина»! Только за стенкой лает злая собака.

А вы остались на лестничной площадке с... носом. Как вам, полегчало? Нет?

Но ведь мы со своим организмом точно так и поступаем, да еще и каждый день.

Бесперебойную работу, подавай сейчас! Нагрузки все время увеличиваем и для сердца, и для нервов, и для печени! Да в нашем теле уже не найти органа, который не работал бы с многократной перегрузкой! А накормить его – это потом, когда будет время, и в тарелку кладем то, что под руку попадет, еще и второпях. Ну, естественно, *«что ему нужно»*, этому самому органу, мы не только никогда не спрашиваем, но даже не знаем, *как это сделать – «спросить»!* А ведь еще и *ответ хорошо бы получить, услышать, понять!* Ведь это вы сами, ваше тело – та часть Природы, которая дана вам для ответственного использования!

Вот и выходит, должок у нас перед нашим организмом, товарищи! Да еще и «счетчик» тикает в виде прожитых лет и сделанных ошибок.

Ну, что? Согласны ли вы наконец-то стать другом своему организму? Это значит – перестать быть «отложенцем» такого важного вопроса бытия, как *здоровье и долголетие через питание*. Ведь куда