

SADRŽAJ

UVOD.....	5
PRIMER IZ ŽIVOTA.....	9
ZAŠTO SE OPREDELITI ZA PRAVILNU ISHRANU?.....	11
ZAŠTO NASTAJE BOLEST?	12
ZAŠTO JEDEMO?.....	13
KOJA JE CENA SAMOZAVARAVANJA?	15
PRIMER IZ ŽIVOTA.....	17
PREDUPREDIMO BOLEST	18
USLOVI U KOJIM ŽIVIMO	19
ZDRAVIJA ISHRANA – OVDE I DANAS	24
POST NA ZDRAV NAČIN	25
KAKO SPROVESTI POST NA ZDRAV NAČIN ?.....	26
SEDAM DANA POSTA ZA ČIŠĆENJE I PODMLAĐIVANJE ORGANIZMA.....	27
RECEPTI.....	29
ČEMU SLUŽI GLADOVANJE?	30
Siguran put do zdravlja.....	30
Duži životni vek.....	30
Pravila primene gladovanja.....	31
Naučni dokazi	32
KAKO POVEĆATI PLODNOST PRIRODNIM PUTEM?.....	33
MUMIO	35
PRIMER IZ ŽIVOTA	35
Gde sve pomaže mumijo?	36
Ubrzava zarastanje rana	36
Poboljšava krvnu sliku.....	37
KOMBUHA - ČUDESNI NAPITAK	38
Priprema napitka	39
Sirće	40
LEČENJE DISANJEM	40
Kako možemo uticati na organizam uz pomoć disanja?	41
Vežba dijafragmalnog disanja.....	42
DELOVANJE NA NORMALIZACIJU KRVNOG PRITISKA, POBOLJŠANJE CIRKULACIJE KRV I RADA SRCA, UZ POMOĆ BIOENERGIJE.....	43

Upravljanje svojom energijom.....	44
Nizak krvni pritisak	45
Visok pritisak.....	45
Poboljšanje cirkulacije krvi.....	45
PRIMER IZ ŽIVOTA.....	46
PRIČE O EKSPERIMENTIMA.....	47
Neverovatna družina mr Galine Šatalove	47
Formula zdravog života: Hunze.....	48
UBITAČNA KOZMETIKA.....	50
OBROK BEZ BUĐI, JE ZDRAV OBROK	51
ODGOVORI NA VAŠA NAJČEŠĆA PITANJA	54
Izbor odgovarajućih namirnica	54
P: Da li je čokolada bar malo zdrava?	54
Svako jutro nijedno jaje	54
P: Da li je preporučljivo jesti jaja?	54
Kvalitetnija sezonska ishrana.....	55
P: Kako da obogatim svoju ishranu leti?	55
P: Može li samo salata?	56
Napici koji zdravlja vrede.....	56
P: Šta piti kad su vrućine?	56
P: Koliko vode piti dnevno?	57
P: Koji čaj je najbolji za svakodnevnu upotrebu?.....	57
P: Kako pripremiti zeleni čaj?	58
Meso je lošiji izbor	58
P: Šta sa pilećom supom?	58
Voće nije uvek zdravo	58
P: Da li mislite da je u redu da se početkom leta jedu jabuke i banane?	58
P: Preporučujete li lubenice?	59
P: Da li je tačno da ne bi trebalo jesti tropsko voće?	59
Zdraviji dodaci ishrani	60
P: Kako da vegani nadoknade vitamin B12?.....	60
P: Koji začini su zdravi?.....	60
P: Kad i koji biber koristiti?	61
Važnost vremena uzimanja hrane	61
P: Šta bih mogla da doručujem i da budem sita do ručka? .61	
P: Da li da jedem rano ujutro kako su me učili roditelji?	62
P: Imam 30 godina i dilemu oko zdravog doručka.....	63
P: Da li su med i propolis dobri izjutra?	63
P: Da li se med uzima pre ili posle obroka?	64

P: Da li je nekuvani pirinač dobar za doruča.....	64
k?	64
P: Da li za doručak preporučujete zobene pahuljice?	65
Količine hrane koju treba da jedemo	65
P: Koliko tofua treba da pojedem nedeljno?	65
Kombinovanje namirnica.....	66
P: Da li u istom obroku uzimati jednu ili više vrsta namirnica?	66
Pravilno pripremanje hrane.....	66
P: Da li možemo koristiti termički neobrađeni pirinač i druge žitarice?	66
P: Ako nam je dnevno potrebno 400g povrća, da li da ga koristimo pola sveže, pola bareno?	67
P: Kako napraviti ukusne, a zdrave palačinke?	67
P: Kako bi trebalo pravilno pripremati ribu koja sadrži omega 3 masne kiseline?	67
P: Da li se pečurke mogu jesti sveže? To kod nas baš nije običaj.....	68
P: Obavezno ručam kuvanu hranu. Da li je to dobro?	68
P: Da li se milk šejk može pripremati na zdrav način?	69
PRIRODNI PRISTUPI UNAPREĐENJU ZDRAVLJA	70
PRIMER IZ ŽIVOTA	70
P: Već duže vremena imam probleme sa vidom iako imam odgovarajuću dioptriju. Da li biste mogli nešto da mi preporučite?.....	71
P: Imam akutni problem sa zglobovom ramena koji je počeo prošle godine, smanjuje se ali je još uvek prisutan. Bavim se sportom i kad malo više opteretim zglob, bol se pojačava. Kako da se oslobodim bola? Vegan sam.....	72
P: Šta mislite o hidrokolon terapiji?	73
P: Usne su mi suve, pa čak i često krvare.....	73
P: Imam jake bolove između lopatica i duž cele kičme.....	74
P: Imam nizak očni pritisak.....	76
P: Čula sam da možemo dobiti i odgajiti inteligentnije dete uz pomoć zdravije ishrane.	76
P: Kako da regulišem niži pritisak?	78
Kako izbeći veštačke dodatke?	78
Da li je upotreba meda uvek dobra za zdravlje?	79
Upotreba jezgrastog voća.....	81
Kao da nikad nije imala Koksaki virus	83

Što duže na voću i povrću.....	83
Srce bez ožiljaka	84
Jedan dan zdrave ishrane	84
MOJA ŽIVOTNA PRIČA – MILETA ŽIVANOVIĆ	87
TESTOVI:.....	91
Test 1	91
Test 2	93
Usavršavajmo svoju ishranu	93
BIOGRAFIJA	95
Georgij Nazarov- autor	95
LITERATURA:	97
SADRŽAJ	101
PRIRODNA MEDICINA NAZAROV podrazumeva	105
SEMINARI INDIVIDUALNE KONSULTACIJE	106
BIBLIOTEKA GEORGIJ NAZAROVA :.....	107

UVOD

Alan Čumak - ime koje je poznato širom bivšeg Sovjetskog Saveza, Jugoslavije i mnogih drugih zemalja. Izvrstan bioenergoterapeut i ekstrasens, koji je pomogao mnogima u direktnom kontaktu. Ali je još veći broj ljudi osetio trajno, blagodeti njegove energije indirektno, putem različitih predmeta, krema i vode, koje je on energizovao. Mnogi se verovatno sećaju njegovih tretmana putem televizije.

Pre par decenija, našao sam se u vrlo nepovoljnoj situaciji. Najbolji stručnjaci na Centralnom Institutu za traumatologiju i ortopediju u Bivšem Sovjetskom Savezu, postavili su mi dijagnozu, koja se smatra neizlečivom. Rekli su mi da mi je kičma u toliko lošem stanju, da smesta moram prestati da se bavim svim sportovima i intenzivnim fizičkim aktivnostima. Nisam smeo da nosim više od 3 kg i poprilično jasno su mi skrenuli pažnju da moje stanje može samo da se pogoršava. Realnost da provedem život kao invalida nije mi se dopala, a pošto najbolji stručnjaci iz klasične medicine nisu mogli da mi pomognu, morao sam sam da krenem u potragu za rešenjem.

U to vreme sam se školovao iz oblasti klasične medicine, krenuvši stopama svojih predaka (Deda - lekar, akademik, profesor ; Baba- lekar, koji je radila sa poznatim ličnostima i političkim funkcionerima u vreme socijalizma; Majka- lekar, magistar i docent na Institutu za usavršavanje lekara u Moskvi; Otac – dip.inžinjer, koji je dugo vremena radio na stvaranju veštačkog srca, a kasnije na pronalaženju opreme za operacije na oku sa poznatim ruskim oftamologom Fjodorovim) sa ciljem da postanem hirurg.

Moja traganja su me navela da upoznam mnoge stručnjake iz oblasti prirodne i klasične medicine, kao i različite pristupe u lečenju i preventivi najrazličitijih bolesti. U tom traganju imao sam sreće da upoznam najpoznatijeg stručnjaka, koji je uspeo da objedini klasične metode lečenja sa prirodnom medicinom.

Bio je to Jurij Mihajlovič Levinson, dr medicinskih nauka, profesor, hirurg, naučnik, čovek koji je postigao izvrsne rezultate u klasičnim metodama lečenja. Baveći se naukom i praksom, blizu svoje 50-te godine, naglo je oslepeo radeći doktorat. Klasična medicina tu nije videla nikakvog rešenja i on se našao usamljen u mraku. Počeo je postepeno da se upoznaje sa lekovitim dejstvom mumija i odlučio da ga koristi. Nakon tri godine potpunog slepila, vid je počeo da se vraća.

Ohrabren rezultatom, iako nije nimalo podržan od strane svojih kolega, J.M je odlučio da dalje radi na svom usavršavanju iz prirodne medicine, a pri tome je zaštitio i nekoliko patenata iz klasične medicine. Proučavao je i primenjivao bioenergetsku dijagnostiku i lečenje, medicinsku parapsihologiju, psihoterapiju, hipnozu, kiropraktiku,... Vid se kod Levinsona potpuno vratio i nije imao potrebe čak ni za nošenjem naočara. Provevši godine u mraku, J. M je izuzetno razvio intuiciju, osećaj za upravljanje svojom energijom i parapsihološke sposobnosti. Počeo je da leči ljude koristeći svoja nova saznanja, obogaćena višegodišnjom praksom klasične medicine. Osnovao je i svoj edukativni centar, u kojem je postojala škola iz medicinske parapsihologije, radio je na mnogim klinikama u Bivšem Sovjetskom Savezu, postižući zapanjujuće rezultate kod mnogih ljudi, kojima nije mogla pomoći zvanična medicina.

Imao sam sreću da u svom traganju upoznam i postanem učenik tog Velikog Majstora. Uživao sam razvijajući sebe , svoje znanje i sposobnosti, želeći sve više. Provodio sam bukvalno svo svoje vreme sa J. M. i njegovim sinom Mihajlom Jurjevičem Vinogradovim , lekarom neuropatologom, usavršavajući se. Nakon kratkog vremena, počeo sam da im pomažem u njihovoj privatnoj praksi u poliklinikama širom Moskve, kao i na predavanjima u njihovom centru. Postao sam prema njegovim rečima najbolji učenik, a nakon nekog vremena, počeli smo ravnopravno da radimo u različitim poliklinikama i edukativnim centrima u Moskvi. Kasno noću, nakon napornog rada, pomagao sam mu u radu na njegovoj knjizi. Razrađivali smo mnoge nove metode u nameštanju kičme i zglobova, lečenju i dijagnostičiranju bioenergijom, lečenju na rastojanju i rešavali problem okoštavanja zglobova i kičme, kvalitetnije primene medicinske hipnoze i sugestije, razvoj govorničkih sposobnosti, ... Od jedne ključne banke u Moskvi, dobili smo ponudu da radimo kod njih na procenjivanju iskrenosti ciljeva, njihovih bogatih klijenata.

J. M se nije pridržavao zdravije ishrane i čišćenja organizma, imao je značajan višak kilograma i radio sam sa njim i njegovom porodicom, veoma dragim ljudima za mene, na unapređenju njihovog zdravlja. Pored poboljšanja kvaliteta vida, ispravljanja kičme sa izraženim okoštavanjem i mnogo drugih unapređenja, sprovodili smo eksperimente u lečenju na rastojanju. Uspešno sam radio na unapređenju vida J.M na rastojanju od preko 2000 km, J.M je bio u Moskvi, a ja u Sočiju. Istovremeno sam potpuno oporavio svoja leđa, ojačao zaštitni sistem, proučavao najrazličitije metode prirodne medicine i zdravog pristupa

životu i imao svoj kabinet u poznatoj bolnici, gde sam primao ljude na individualne konsultacije. I pored toga što sam izvrsno vladao najrazličitijim vrstama hipnoze, ta metoda me je odbijala, jer sam smatrao da treba ravnopravno raditi sa osobom, koja traži pomoć, uz osvešćivanje njenih navika, a samim time i na unapređenju života. O tome sam raspravljao sa Levinsonom i svako od nas je ostajao pri svom gledištu. Od njega sam naučio, a kasnije i obilato primenjivao, kako se drugima indirektno može pomoći preko različitih predmeta, npr. putem energetski obrađene vode, krema, metalnih predmeta,... Na taj način u mnogim slučajevima se mogu postići izvrsni rezultati npr. kod žena u uspostavljenju hormonske ravnoteže, u jačanju zaštitnog sistema, boljem opuštanju, podmlađivanju i savlađivanju stresa.

S podrškom i poštovanjem, Georgij Nazarov.