

АЛЬБЕРТО ВИЛЛОЛДО

— нейробиолог, шаман —

**КАК
СОЗДАТЬ
СВОЕ
НОВОЕ
ТЕЛО**

ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДРЕВНИХ ШАМАНСКИХ
ПРАКТИК И НОВЕЙШИХ НАУЧНЫХ ОТКРЫТИЙ



МОСКВА
2021

УДК 613
ББК 51.204.0
В45

Alberto Villoldo
GROW A NEW BODY

Copyright © 2019 Alberto Villoldo Originally published in 2019 by Hay House Inc.

Виллолдо, Альберто.

В45 Как создать свое новое тело / Альберто Виллолдо ; [перевод с английского Л. Линн]. — Москва : Эксмо, 2021. — 400 с. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-04-106098-5

Книга содержит быстродействующую программу исцеления тела и духа, которая была составлена автором в период его смертельной болезни и помогла ему вылечиться. Будучи одновременно нейробиологом и шаманом, А. Виллолдо объединил открытия современных нейронаук с древней мудростью коренных племен Амазонки.

В книгу включены диета, рецепты и практические упражнения.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-106098-5

© Линда Линн, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Сведения, приведенные в этой книге, не должны рассматриваться как альтернатива профессиональной медицине; прежде чем ими воспользоваться, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Приведенную здесь информацию читатель применяет по своему усмотрению и все риски берет на себя. Ни автор, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб, который может возникнуть в результате правильного или ошибочного использования предложенных здесь практик или каких-либо сведений сторонних веб-сайтов, а также вследствие отказа от медицинской консультации.

Книга внесена в каталог Британской библиотеки.

*Посвящается Пэтти Гифт,
с любовью и вечной благодарностью*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Предисловие доктора Кристиан Нортроп | 13 |
| Введение | 17 |
| Дары медицины единого Духа | 17 |
| Как пользоваться этой книгой..... | 29 |
| Часть I. Открываем в себе внутреннего целителя | 33 |
| Глава 1. Медицина шаманов | 34 |
| Подготовка мозга | 36 |
| Как мы это делаем? | 38 |
| Подготовка ума..... | 40 |
| Вы доживете до ста лет | 40 |
| Глава 2. Дух и невидимый мир..... | 43 |
| Обширный и вездесущий Дух..... | 45 |
| Гармонизирующая сила | 46 |
| Завеса между двумя мирами..... | 48 |
| Световое энергополе..... | 51 |
| Пробуждение невидимого «я» | 55 |

| | |
|---|-----------|
| Глава 3. Свержение короля-тирана..... | 57 |
| Владыка рассвета | 59 |
| Лимбический мозг и нейронные сети, отвечающие за страх..... | 63 |
| Нейропластичность..... | 67 |
| Часть II. Избавляемся от прежних привычек..... | 69 |
| Глава 4. Освобождаем кишечный мозг от токсинов | 70 |
| Западная медицина игнорирует кишечник | 74 |
| Токсины, ухудшающие работу мозга..... | 77 |
| Токсическое действие грибов Candida | 79 |
| Противодействие кандидозу с помощью сахаромицетов буларди..... | 82 |
| Как справляться с токсинами окружающей среды | 86 |
| Генно-модифицированные продукты..... | 90 |
| Токсическое действие злаковых | 92 |
| Токсины изнутри | 94 |
| Происходящее в кишечнике не остается в кишечнике..... | 94 |
| Опасность «дырявого» кишечника | 97 |
| Глава 5. Включаем гены долголетия | 100 |
| Интервальное голодание | 100 |
| Двухразовое питание | 106 |
| Сколько белка нам действительно нужно? | 107 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Белок и эволюция..... | 110 |
| Как работает TOR..... | 113 |
| Развенчиваем другие мифы о диетах | 115 |
| Новая наука о диете | 116 |
| Цена вопроса | 117 |
| Правда об углеводах..... | 120 |
| Факты о жирах..... | 121 |
| Правда о жире | 125 |
| Глава 6. Суперфуды и супердобавки | 129 |
| Активаторы Nrf2 | 136 |
| Что можно есть в скромных количествах..... | 145 |
| Ферментированные продукты | 149 |
| Пребиотики и пробиотики | 151 |
| Пищевые добавки на каждый день..... | 152 |
| Новые пищевые добавки в этом издании..... | 156 |
| | |
| Часть III. Преодолеваем неотступную смерть..... | 159 |
| Глава 7. Обнуляем «часы смерти» | 160 |
| Восстановление митохондрий | 162 |
| Топливо жизни | 164 |
| Все дело в деньгах | 165 |
| Аутофагия, или утилизация митохондрий | 167 |
| Снижение окислительного стресса и активности свободных радикалов..... | 169 |

| | |
|--|------------|
| Воспаления | 170 |
| Восстановление гиппокампа | 171 |
| Улучшение здоровья мозга с помощью BDNF, глутатиона и СОД | 174 |
| Глава 8. Освобождаемся от стрессоров..... | 178 |
| Ограничивающие убеждения..... | 181 |
| Перевозбуждение и реакция «бей или беги»..... | 186 |
| Адреналиновая зависимость | 189 |
| Страх смерти | 193 |
| Разделенность и Единство | 194 |
| Часть IV. Из тишины приходит перерождение..... | 197 |
| Глава 9. Принимаем новую мифологию | 198 |
| Архетипические энергии | 203 |
| Движемся к новой мифологии..... | 207 |
| Глава 10. Путешествие целителя: избавляемся от прошлого и исцеляем раны матери | 209 |
| Парсифаль и исцеление мужского начала | 215 |
| Глава 11. Путешествие к Божественной женственности: перед лицом страха смерти и встречи с богиней | 222 |
| Встреча с ягуаром..... | 224 |
| Обнаруживаем свою смертность..... | 227 |
| Завершение, переход и начало | 231 |

| | |
|---|------------|
| Любить и отпускать..... | 233 |
| О чем предостерегают мифы о подземном мире | 236 |
| Медитируем с ягуаром | 242 |
| Глава 12. Путь мудреца: замереть в полете | 245 |
| Арджуна: остаться неподвижным и встретить Бога..... | 250 |
| Паломничество: движемся на север..... | 254 |
| Глава 13. Путь визионера: обретение медицины единого Духа..... | 257 |
| Сиддхартха: дары медицины единого Духа..... | 262 |
| Открытие медицины единого Духа | 269 |
| Глава 14. Квест визионера..... | 273 |
| Принимаем вызов | 275 |
| Хлебопечка | 278 |
| Возвращение к жизни | 284 |
| Общение с творением | 287 |
| Животное силы..... | 290 |
| Опыт, изменяющий жизнь | 293 |
| Часть V. Программа «Создаем новое тело» | 299 |
| Глава 15. Подготовка к программе | 300 |
| Как подготовиться к программе «Создаем новое тело» | 303 |

| | |
|---|-----|
| Ежедневное питание и пищевые добавки вне программы «Создаем новое тело» | 305 |
| Пищевые добавки, ежедневно используемые перед программой «Создаем новое тело» | 307 |
| Режим семидневной программы «Создаем новое тело» | 308 |
| Пищевые добавки для программы «Создаем новое тело» | 313 |
| Мониторинг прогресса..... | 319 |
| Будьте терпеливы | 321 |
| Другие средства детоксикации: бани, сауны и механическая очистка кожи..... | 321 |
| Шаманские медитации | 323 |
| Создание новой героической истории жизни | 327 |
| Глава 16. Опросник для программы «создаем новое тело» | 329 |
| Глава 17. Рецепты для внутреннего исцеления | 334 |
| Завтрак | 336 |
| Обед | 339 |
| Приправы и соусы | 341 |
| Супы..... | 344 |
| Гарниры и ужин..... | 347 |
| После программы «Создаем новое тело»..... | 353 |

| | |
|--|-----|
| Глава 18. Ваш план долголетия: профилактика на практике | 357 |
| Что делать, чтобы защитить свое здоровье | 362 |
| Как предотвратить рак..... | 364 |
| Как предотвратить болезни сердца | 366 |
| Как предотвратить болезнь Альцгеймера и деменцию | 367 |
| Пять самых важных показателей анализа крови | 369 |
| Заключение. Медицина единого Духа и кое-что еще..... | 373 |
| Исцеление мира | 375 |
| Внутренняя гармония | 376 |
| Ответственность и мечта..... | 377 |
| Выбор в пользу эволюции | 378 |
| Другой мозг | 380 |
| Из хаоса приходит творение | 380 |
| Приложение..... | 383 |
| Создаем свое спа долголетия | 383 |
| Примечания..... | 385 |
| Введение | 385 |
| Глава 1 | 385 |
| Глава 3 | 386 |
| Глава 4 | 386 |
| Глава 5 | 388 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------|-----|
| Глава 6 | 389 |
| Глава 7 | 391 |
| Глава 8 | 392 |
| Глава 9 | 393 |
| Глава 11..... | 393 |
| Глава 12 | 393 |
| Глава 13..... | 394 |
| Глава 14 | 394 |
| Глава 15..... | 395 |
| Глава 18..... | 396 |
| Заключение | 397 |
| Об авторе | 398 |

ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА КРИСТИАН НОРТРОП

По роду своих занятий я была давно знакома с работой Альберто Виллолдо и слышала хорошие отзывы о нем от уважаемых коллег, но до весны 2016 года ни разу не была на его выступлениях и не читала его книг. Той весной я занималась в тренажерном зале одного из отелей Торонто и во время упражнений слушала запись интервью, которое Виллолдо дал на Всемирном саммите издательства «Хей Хаус». Он рассказывал о том, как перенес смертельное заболевание из-за множества различных патогенных микроорганизмов, которые проникли в его печень, легкие и мозг. Узнав о том, как он в буквальном смысле создал себе новое тело, я испытала потрясение. Я сразу поняла, что хочу учиться у этого человека. Он прошел сквозь пламень, но остался целым и невредимым — вот настоящий герой.

Конечно, я и до этого знала о случаях неожиданной ремиссии, у меня даже было несколько пациентов, которые внезапно излечивались от различных недугов. Но никогда прежде я не слышала, чтобы человек описывал процесс ухода в преисподнюю, где он фактически встретился с неизбежной смертью, и последующего возвращения из этого путешествия с подробной «дорожной картой», составленной с научной точностью, пониманием и, более того, духовным озарением.

Самое главное, что уроки личного путешествия Альберто и созданная им впоследствии программа омоложения актуальны

для всех. Его привело на этот путь критическое состояние, но *вам* нет необходимости сталкиваться с угрозой пересадки печени или чем-то еще более пугающим, чтобы начать этот процесс. Истина в том, что по мере старения мы не обязательно должны разрушаться и мириться с болезнями, острыми или хроническими. Альберто Виллолдо освещает нам другой путь, указывая на силу, изначально присущую каждому из нас.

Очевидно, что современная медицина не может служить проводником в этом путешествии. Она с треском провалила задание. Средний шестидесятипятилетний мужчина в США принимает шесть прописанных ему лекарств лишь ради того, чтобы отдалить свою смерть, но жить достойной жизнью они ему не помогут. Что же касается программы Альберто Виллолдо «Создаем новое тело», то она полностью доказала свою эффективность. По моему опыту, никогда еще никто не разрабатывал такого полного руководства, позволяющего человеку преобразить свое тело и жизнь. Будучи одновременно и ученым, и шаманом, Альберто объединил мир традиционной западной мысли и культуру коренных племен, лучшие научные и философские знания с древними традициями мудрости людей, наиболее близких к самой Земле. Никакие аспекты тела, ума и духа не остались без внимания. На этих страницах представлено все, что вам нужно об этом знать.

История Альберто Виллолдо и его документально подтвержденные успехи произвели на меня такое впечатление, что я записалась на его ретрит в Чили в январе 2018 года. Там, среди знаменитой первозданной природы, вместе с двадцатью участниками из всех уголков мира я имела возможность испытать на собственном опыте, что значит «создать новое тело». Именно там я часто обедала с Альберто и его женой Марселой и проверила его рекомендации на себе.

Программа включала все аспекты — от шаманских сессий до микробиомных анализов. Обучаясь вместе с другими людьми, я стала свидетелем замечательных изменений и увидела, как всего за семь дней на их лица вернулся румянец, глаза заблестели, а походка стала пружинистой и бодрой. Что еще важнее, мы все объединились, научились делить друг с другом радости и печали, прониклись духом товарищества. Как международное племя первооткрывателей, мы близко и пристально изучали науку и технику, необходимые для расшифровки наших кодов ДНК, сумели перевести биологические часы и отбросить многолетние устоявшиеся стереотипы вкупе с накопившимися токсинами — будь они психическими, физическими или эмоциональными.

Когда Альберто сказал мне, что программа, которой мы все следовали, изложена в его работе *«Медицина единого Духа»*, я предложила ему внести некоторую правку и назвать книгу *«Как создать свое новое тело»*. Учитывая рост хронических заболеваний и общее ухудшение состояния людей во всем мире, я чувствовала, что в этой работе важно сосредоточить внимание на физическом здоровье. Альберто методично объясняет, что мы не должны мириться с возрастным ухудшением здоровья и хроническими недугами. Каждый из нас обладает способностью создать новое тело. Для этого необходимо провести детоксикацию кишечника и мозга, включить гены долголетия, чтобы продолжительность жизни соответствовала «периоду здоровья», перезапустить «часы смерти» и — возможно, это самое главное — открыть умы и сердца, чтобы принять новый способ существования и мышления.

И вот — свершилось! Теперь вы держите в руках (или слушаете) труд всей жизни подлинного целителя, первооткрывателя и визионера. Этой мудрости хватит на всех.
