

УДК 133
ББК 86.42
Ч-60

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Ahanov Michael, Albert Beukhof, Anakumka, AnastasiaPetrovavlovskaya, AntonSAN, APugach, barmalini, Bartek Winnicki, Ben Schonewille, Bespaliy, BestPhotoStudio, butterfly's dream, Chzu, ClubhouseArts, crystaldream, Djenev, Elena D Lisanina, Elena Seiryk, Eva Krasenska, fotosenukas, Grandpa, Grigorii Pisotsckii, Helen Pitt, Igor Paszkiewicz, Igor Pavluzhenkov, IhorStore, InFocus.ee, InfoFlowersPlants, J.Thasit, jessicahyde, Kate Stock, Katvic, Konstantin Baidin, LianeM, Manfred Ruckszio, Mariia Boiko, Maximillian cabinet, Menno van der Haven, meunierd, MikroKon, N.Stertz, Natali art collections, New Africa, Nick Pecker, Olga Miltsova, Paul Martin Photography, Pavaphon Supanantananont, PawelKacperek, Penyushkina, phM2019, Piotr Szczepanski, Prajzner, rootstock, RYosha, Sastom007, SGr, Stefan_Sutka, StepanPopov, steshs, struvictory, sunnychicka, Tales by Pictures, Thijs de Graaf, Tomasz Klejdysz, two K, VeIrina, Volker Heide, yingko, Yulia_B, nadianb, SherSor, Foxys Forest Manufacture, Irina Lev, Oksana Mizina, Happy_food_photo, Nithin T A, Irina Burakova, Pikoso.kz, Alena_Kos, Jukov studio, rom_olik / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Чикунова, Ирина Владимировна.

Ч-60 Рецепты для ресурсной, качественной и здоровой жизни. Цивилизация Хамилия / Ирина Чикунова. — Москва : Чикунова И. В., 2024. — 224 с. — (Цивилизация Хамилия. Голос из Вселенной).

ISBN 978-5-6052774-1-5

«Рецепты для ресурсной, качественной и здоровой жизни. Цивилизация Хамилия» — уникальная и совершенно особенная книга. Ирина Чикунова — ченнелер и проводник энергий мирового уровня. Она точно знает, что быть здоровой, гармонично развитой личностью абсолютно реально. В своей новой книге Ирина транслирует переданные Хамилией советы и рецепты, как полностью изменить свое отношение к еде, режиму питания, но главное — к самому смыслу своей жизни. Не просто обновить ее с помощью правильных продуктов, их сочетаний, но сознательно повысить качество своего существования в самой основе. Трансформируя себя, вы трансформируете свою энергию, свои вибрации и выходите на совершенно новый уровень — важная тема книги, в которой Хамилия раскрывает Систему ресурсных программ питания, предлагая новые инструменты, помогающие вам в работе над собой.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-6052774-1-5

© Чикунова И. В., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Ирина Чикунова широко известна среди русскоязычной аудитории во всем мире как контактер, ченнелер и проводник энергий Цивилизации Хамилия – высшей системы сознания, проявленной на Гайе (Земле) с целью активации процессов пробуждения, духовного развития и расширения человеческого сознания. Внезапно обретенный в 2011 году дар и последующие годы исследовательского опыта привели Ирину к одной из важнейших задач ее предназначения: быть посредником между Хамилией и аудиторией людей, ищущих ответы на вопросы, передавая знания Нового Времени во благо всеобщего развития.

«Я проявилась не просто так, как и многие другие Цивилизации, которые работают с Землей. Моя миссия – открывать новые способности людям, чтобы сознание человеческое с помощью новых знаний, новых энергий обладало более высокими формами для своего развития».

Цивилизация Хамилия

«Рецепты для ресурсной, качественной и здоровой жизни» – пятая книга из серии «Цивилизация Хамилия. Голос из Вселенной». Еда – это энергия жизни. В этой книге вы найдете не только важнейшие знания, но и рецепты, с помощью которых сможете полностью обновить себя: обрести источник жизненной силы и сформировать качественно новое состояние собственного тела.

Академия Хамилии | знания Нового Времени

Курсы и практики Академии Хамилия помогут вам самосовершенствоваться в каждом аспекте своей жизни, познавая окружающий мир и себя. Практикуя работу над собой, вы эффективно выстроите переход на новый уровень своей жизни.

Узнать больше: **www.hamiliya.global**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
Введение. Хамилия.....	10
Введение. Еда как источник энергии.....	15
Глава 1. Экологичность нового питания.....	20
Глава 2. Вода как база.....	34
Глава 3. Проростки – еда будущего.....	40
Глава 4. Смужи.....	53
Глава 5. Салаты.....	73
Глава 6. Каши.....	97
Глава 7. Супы.....	119
Глава 8. Горячие блюда (овоци, крупы, рыба, морепродукты).....	145
Глава 9. Чай, морсы, соки, настои.....	169
Глава 10. Приготовление десертов.....	189
Глава 11. Ответы Хамилии на частые вопросы.....	209



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках особенную книгу.

Книгу, которая может в корне изменить вашу жизнь.

При одном условии. Если, прочитав ее, вы воспользуетесь советами и рецептами, которые здесь даны. Если кардинально измените свое отношение к еде, к режиму и продуктам питания, а значит, и к самой жизни, ее смыслу.

Зачем? Чтобы стать наконец тем, кем всегда мечтали быть, — здоровой, гармоничной, красиво развитой личностью, которая наслаждается каждым мигом своей жизни, сознательно повышая ее качество.

«А такое возможно?» — недоверчиво спросите вы. «Вполне», — ответим мы. Потому что пришло новое время и принесло совершенно новые знания о таких, казалось бы, простых и обычных вещах, как продукты. Еда. Вода. Фрукты. Овощи. И хотя сейчас появилось немало других систем и теорий питания, но советы и рецепты, которые вы здесь найдете, действительно уникальны.

Потому что их источник фантастичен и был бы невозможен в прошлом веке. Сегодня новые знания о разных сторонах человеческой жизни буквально спускаются к нам с небес. В частности, сейчас активно открывается





Ирина Чикунова

система ресурсных программ питания. Через нее поступает новая информация, даются новые инструменты, помогающие нам в работе над собой.

И что важно, эти ценные знания идут не от земного специалиста – нутрициолога или диетолога, а из самих космических глубин. От тех высших сознаний, которые давно наблюдают за нами и стремятся помочь обрести здоровье, физическое и духовное. А в перспективе даже выйти на полную автономию и питаться за счет одного обоняния, как бы фантастически это ни звучало.

А конкретно эту информацию о новой ресурсной системе питания получает и передает нам из космоса вот уже 13 лет уникальный контактер из России **Ирина Чикунова**. Ее эффективность и полезность проверили и подтвердили на своем опыте сотни учеников Ирины, выпускники ее эзотерической **«Академии Хамилия»**.

Цивилизация Хамилия как высшая форма сознания 11-й плотности общается с Ириной посредством оригинальных звуковых вибраций. Через Ирину Хамилия охотно отвечает практически на любой вопрос, а полученной информацией контактер делится с нами.

– Я получаю информацию от высоковибрационных форм сознания, – говорит Ирина Чикунова. – Они передают ее через звуковые вибрации, что воспринимается человеком как галактический язык. И по сути, я лишь инструмент для передачи информации людям. У этих форм сознания – Хамилии – есть доступ к единому энергоинформационному полю. И они готовы отвечать практически на любые вопросы, помогая процессу пробуждения,





духовному, физическому, энергетическому развитию человека и расширению его сознания.

Прислушаемся же к этому разумному голосу из Вселенной, практичному и конкретному. И для начала научимся питаться по-новому.

В этой книге цивилизация Хамилия через Ирину Чикунову поведает не просто о здоровом, но о ресурсном питании, особенностях его режима, расскажет о пользе различных продуктов, овощей и фруктов, ценности чистой воды, проростков семян, об интервальном голодании и очищении организма.

А еще впервые поделится редкими рецептами живой и необходимой еды: смузи, салатов, каш, супов, горячих блюд, чаев, морсов, десертов... То есть научит и готовить, и питаться по-новому. А значит, вдохновит нас стать лучшей версией самих себя.

ВВЕДЕНИЕ. ХАМИЛИЯ

Все организуется согласно времени в пространстве, в том числе и это «летописание». Книга «Рецепты для ресурсной, качественной и здоровой жизни» создана для того, чтобы вывести людей на максимально качественный уровень содержания физической оболочки, предоставляя активную, емкую энергию и обеспеченную жизненную форму.

Ведь энергия человека должна быть высокой, требовать минимума затрат по поддержанию и максимизироваться через питание. Наша задача – обеспечить эту материализацию через ресурсное питание.

Новое питание создает ресурс жизненно необходимой энергии с минимальными затратами для физической оболочки, энергополя и осознанного восприятия. Это будет комфортно для таких человеческих инструментов, как обоняние, осязание, зрение. Ресурсное питание позволит им достичь нового качественного уровня. И тогда питание станет многогранно функциональным и ресурсно эффективным, его жизнеспособная форма обеспечит высокую энергоемкость. Тело не будет болеть, не создаст некачественных форм, не будет способствовать росту грибков и не снизит энергетические потоки.





Рецепты, собранные в этой книге, определяют параметры некоего переходного этапа ресурсного питания. Люди скоро придут к новой обеспеченности своей жизненной платформы. В систему питания будут введены новые формы фундаментальных работ. Например, с помощью одной таблетки или БАДа можно будет достигнуть качественного формирования жизненно необходимой силы и здорового тела.

СЕЙЧАС ВРЕМЯ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЕРЕХОДИТ НА НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНЕННОЙ ОСНОВЫ. И ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КАЧЕСТВЕННО СОХРАНИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ОБОЛОЧКУ МОЛОДОЙ, КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ.

Предлагается программа питания нового поколения, где система выстроена без содержания глютена, животного белка и сахара, на основе ДНК растений, для поддержания ресурсности физической оболочки.

Ведь исключая эти показатели некачественной формы, можно достичь осознанного восприятия и высоких телесных показателей. Если человек примет новые фундаментальные жизненные программы в питании, он сможет довести свое тело до осознанного уровня.

Для этого постепенно создаются вкусовые формы по носителям новых программ. Постепенно человек привыкает к новым сочетаниям продуктов, его потребность в глютене и сахаре, а также в носителях некачественных форм уменьшается, что ведет к переходу в новое ресурсное состояние и содержание.



В результате клетка выйдет на автономию, где за счет энергии будет поддерживаться ресурс качественной жизни, здорового тела и, соответственно, энергоемкой работы.

Ключевая ценность предоставленной информации в ее функциональности. В нынешнем эволюционном времени на ресурсном питании можно качественно существовать, вести здоровый образ жизни и быть энергоемким. Это именно то питание, которое сегодня абсолютно качественно влияет на жизнь аватара (тела).

И НАША ЦЕЛЬ – СОЗДАТЬ ТЕЛО В МАКСИМАЛЬНОМ РЕСУРСЕ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ, ОБЕСПЕЧИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОГРАММЫ, ВЫВЕСТИ ЭНЕРГИЮ ПОЛЯ НА МАКСИМАЛЬНО КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕСУРС.

Тогда у человека будет достаточно времени на все, все задачи будут выполняться, сознание будет активно работать, загружать программы и их реализовывать.

Ценность системной работы заключается в том, чтобы человек привык к новой фундаментальной жизни. И его новый образ питания – это основа, где формируется энергия за счет живого продукта, где гомогенизация и ингредиенты некачественного состава окончательно уходят из рациона питания.

Все это устанавливает параметры жизненной энергии, силы, мощи и постепенно приводит к качественному аватару, который сегодня может трансформировать свои возможные энергетические поля через клеточные мембраны. Следовательно, тело может омолаживаться, становиться более здоровым и привлекательным.



В новом формате вы скоро придете к новым кратким показателям в качественном питании: человек съест таблетку или примет эквивалентную базу необходимых витаминов и минералов для жизненной способности. И этого будет достаточно. Это называется «автономная система питания», где работают солнечная энергия, вода и необходимые составы в новой матричной программе витаминов и минералов.

Но сразу перейти на одну таблетку суточной нормы невозможно, даже если ваши вибрации это позволяют. Естественно, к таким формам питания, а значит, к новому уровню качественного состояния нужно переходить постепенно.

Поэтому «Рецепты для ресурсной, качественной и здоровой жизни» заложены именно в том виде, который вам представлен сегодня. Они будут активны в эволюционном времени еще как минимум семь лет, после чего человек перейдет на новый уровень.

Следующее развитие, которое ожидает людей в жизненной основе, — это автономия. Это реальные планы систем цивилизаций, четкая задачность, чтобы человек не тратил время на заземление и при этом оставался ресурсным, энергетически насыщенным в жизненных программах.

И этот новый образ жизни, предполагающий новое качественное житие через систему питания, естественно, создает другие возможности. Это будет новое состояние, новое сознание, чистые благоприятные чувства, ощущение и любовь.



Ирина Чикунова

Любовь – это энергия, которая творит, выводит человека на новые показатели и состояния, создавая новый ресурсный мир для его поля.

Важно, чтобы каждый человек осознавал, что его ресурс работает через тело. Тело – это основной инструмент. Соответственно, его нужно поддерживать в максимально качественном состоянии, чтобы ваша энергия соответствовала уровню сознания.

От тела зависит многое: насколько вы осознаете реальность, какие слова приходят, какие состояния вы переживаете. И здесь очень важно, чтобы тело было здоровым, ресурсным, молодым – это сегодня основные параметры жизненной способности.

Если вы внедрите предложенный нами образ питания в жизнь, то в вашей системе времени будет минимум заболеваний, но максимум активности работы в программах, качественных состояний, созидательных форм энергии и чистоты слова, что является очень важным показателем.

Поэтому, друзья, преобразуйте свою жизнь в новые качественные формы с помощью этого уникального инструмента – нового ресурсного питания. Вас ждет новое житие, новое сознание и новое успешное состояние. Вы находитесь в эволюционном сознании времени, когда это уже вполне реально.

Именно в ваше особенное время можно включить эти программы, успешно пройти их поля и закономерно получать от жизни глубокое удовлетворение и прекрасные плоды.





ВВЕДЕНИЕ. ЕДА КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

С давних времен великие мыслители обращали внимание на роль пищи в жизни человека. Сократ в Древней Греции мудро заметил: «Мы не живем, чтобы есть, а едим, чтобы жить». Гиппократ, живший в 400 г. до н. э., советовал своим согражданам: «Пусть ваша пища будет лекарством». В наше время Стив Джобс пришел к похожему выводу: «Относитесь к еде как к лекарству, иначе вам придется есть лекарство как еду».

А что говорит по этому поводу Хамилия?

«СИСТЕМА ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ. ПИТАНИЕ – КЛЮЧЕВОЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ МЕМБРАНУ ДЛЯ ЖИЗНИ ВАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ОБОЛОЧКИ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КАЧЕСТВА ПРИНИМАЕМОЙ ПИЩИ КЛЕТКА ЛИБО ИЗНАШИВАЕТСЯ И ИСТОЩАЕТСЯ, ЛИБО ОБНОВЛЯЕТСЯ И НАПОЛНЯЕТСЯ ЭНЕРГИЕЙ».

Под мембраной Хамилия понимает систему клеточных программ, видя в пище жизненно важную энергию, поддерживающую активность и существование. По ее мнению, правильное питание должно быть ресурсным, живым, свободным от животных белков и химических добавок. Цель такой диеты – превратить тело в источник энергии, наполненный радостью и способный сохранять эту энергию. Это сложно, если учесть, что огромное



количество энергии расходуется на переваривание тяжелой пищи, особенно богатой животными белками. Результаты этого – сердечно-сосудистые заболевания, рак, инсульты и диабет, которые являются основными причинами смерти в современном мире.

МНОГИЕ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ТАКЖЕ ВЫЗВАНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ДИЕТОЙ И НАКОПЛЕНИЕМ ТОКСИНОВ В ОРГАНИЗМЕ.

Изменить это можно, если понять, что ресурсное питание – не только приятно и полезно, но и жизненно необходимо. Еда становится лекарством, осознанным выбором для зарядки тела энергией. Только живая, правильно подобранная пища может дать истинную силу телу и сознанию. Такое тело, если к нему относиться со вниманием, способно творить чудеса, ведь

«ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО СПОСОБНО САМО СЕБЯ ИСЦЕЛЯТЬ, ПОСКОЛЬКУ ОНО ЖИВО».

Хамилия в своей концепции видит три основные составляющие человеческого бытия: тело, эмоции и разум. Она подчеркивает, что в этой триаде тело не менее важно, чем остальные аспекты. От его состояния зависят и эмоции, и разум. Чтобы тело оставалось в оптимальной форме, необходимо осознанно подходить к выбору пищи, особенно в четвертом измерении плотности, куда, по мнению Хамилии, уже перешла часть человечества. Она утверждает, что мы живем в уникальное время, когда можем одновременно наблюдать за третьим и четвер-