

ББК 53.59
Ш61

Шиманский Игорь
Ш61 Практическое применение системы оздоровления Игоря Шиманского: Донецк:
ООО «Агентство Мультипресс», 2007. — 176 с.: ил.

ISBN 978-966-519-087-5

Изучая книги Игоря Шиманского и применяя изученное на практике, вы станете совершенней, удачливей, любимее, более последовательными и уверенными. Все это будет исходить из полученных вами знаний. А знания — это сила, интуиция, счастье, успех, благополучие.

Познакомьтесь с уникальной системой оздоровления и будьте здоровы!
Для широкого круга читателей.

ББК 53.59

Вивчаючи книжки Ігоря Шиманського і застосовуючи вивчене на практиці, ви станете більш доскональними, удачливими, любими, послідовнішими та впевненішими. Все це буде виходити з отриманих вами знань. А знання — це сила, інтуїція, щастя, успіх, добробут.

Познайомтеся з унікальною системою оздоровлення автора й будьте здорові!
Для широкого кола читачів.

Ì û ðàäü áóäàì îòààðèòü
í à Ààøè âî ï ðî ñû: mirvsem00@mail.ru

ISBN 978-966-519-087-5

© ООО «Агентство Мультипресс», 2007

**ПОСВЯЩАЕТСЯ ВСЕМ ВЕГЕТАРИАНЦАМ
И ОЧЕНЬ МНЕ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ:
МОЕЙ МАМЕ, МОИМ ДЕТИШКАМ
И ЛЮБИМОЙ ЖЕНЕ ЕВУШКЕ!**

Защити свой дом от корысти, зависти,
трупоедства и лукавства.

Не дай покрыть смерть живых существ
нормой и благородством.

Защити свои уста от скверны.

Поля готовы дать урожай, только возлюби землю,
как Самого Его, Чье присутствие открывает глаза,
Кто убаюкивает и пробуждает.

Игорь Шиманский

Сегодня вы оказались в том, куда привело вас ваше питание — еда, питьё. Содержимое ваших желудков вызвало определенные биохимические реакции, процессы, открыло определенную дверь ваших мыслей. Эти мысли перешли в соответствующие действия, стали образом жизни, повлиявшим на вашу судьбу, продолжительность и качество жизни.

И так повторяется всегда. Если это правильно сочетаемая, принятая в благости вегетарианская пища, то удача, успех будут лететь к вам, служить вам так, как и вы служите, чтите любое проявление жизни на Небе, на Земле и внутри нее.

Это закон и это выбор. Он остается с нами.

Авт.

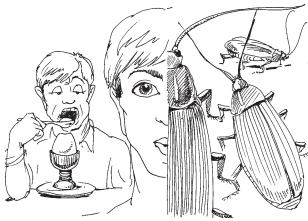
Для чего мы едим



«Мы есть то, что мы едим». Эта непреложная истина во многом определяет качество самого ценного дара, который есть у человека, — его жизни.

Предположения о влиянии питания на здоровье человека, о его роли в возникновении и протекании различных заболеваний тревожили умы многих мыслящих людей на протяжении не одного столетия. Например, многие восточные религии утверждают, что душа проживает не одну жизнь, а перевоплощается вновь и вновь. Считается, что если человек употребляет в пищу тела животных, птиц, рыб и других живых существ, то в следующей жизни он получит соответствующую «награду». О том, чем должен питаться человек, говорят многие древние тексты. Приведу лишь некоторые цитаты:

- *«Господь добр и милосерден ко всем Своим созданиям»* (Псалтырь 145:9). Если это так, то разве справедливым является уклад, когда одни живые существа лишают жизни и света других, более слабых и беззащитных, если только от этого не зависит их жизнь. Но



разве прервется жизнь человека, если он откажется от поедания братьев своих меньших?

- *«Праведный печется о жизни скота своего, сердце же нечестивых жестоко»* (Притчи 12:10).

- *«Плоды деревьев будут употребляемы в пищу, а листья на врачевание»* (Иезекииль 47:12).

- *«... и когда вы умножаете моления ваши, Я не слышу вас: ваши руки полны крови»* (Исаия 1:15).

- *«Я милости хочу, а не жертвы»* (Осия 6:6).

- *«Режущий вола — то же, что убивающий человека»* (Исаия 66:3).

- *«Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом»* (Притчи 23:20).

- *«Не убий»* (Исход 20:13). Эту заповедь многие склонны воспринимать только по отношению к подобным себе. На самом же деле за ней не следует никаких оговорок. «Не убий» — это требование по отношению к любому живому существу.

- *«Благодарение Господу: с тех пор как я перестал пить вино и есть мясо, я избавлен от всех недугов плоти»* (Джон Уэсли, основатель Методистской церкви).

- *«Кто делает добро низшим тварям, тот делает добро себе»* (Пророк Магомет).

- *«Не калечьте бессловесных тварей»* (Пророк Магомет).

- *«Чтобы не внушать ужас живым существам, пусть ученик воздержится от мясной пищи... Пища мудреца — та, которую едят садху (святые), она не содержит мяса. В будущем некоторые глупцы могут сказать, что я дозволил есть мясо и сам вкушал его, но... я никому не позволял есть мясо, не позволяю сейчас и не позволю никогда — ни в каком виде и ни в каком месте. Мясо запрещено для всех, и никому не дано оспорить этот запрет»* (Будда. Из «Дхаммапады»).

- *«Если ты чувствуешь непреодолимое желание поесть мяса, сделай фигурку животного из очищенного масла или теста и съешь ее. Но никогда не посягай на жизнь живого существа...»* («Манусмирिति» 5.37.174).

А вот высказывания некоторых известных людей, живших в разных странах и в разные эпохи, но способных понять и оценить, насколько заблуждается человечество в вопросах питания:

- *«Величие нации и степень ее духовного развития можно определить по тому, как эта нация обращается с животными»* (Махатма Ганди).

- *«Все на свете взаимосвязано. Все, что случается с животными, может произойти и с человеком»* (Индира Ганди).

- *«До тех пор, пока человечество допускает, чтобы коровы постоянно гибли на бойнях, оно не сможет добиться мира и процветания»* (А.Ч. Бхагтиведанта Свами Прабхупада).

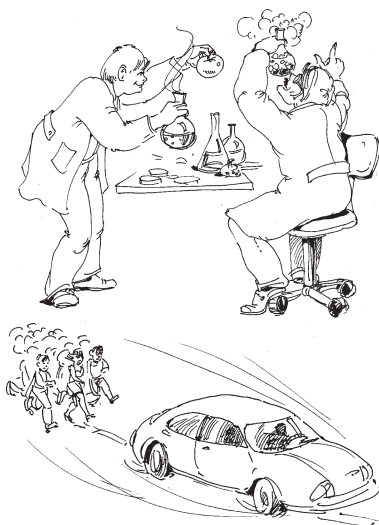
- *«Я считаю, что вегетарианская диета, хотя бы благодаря ее чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества»* (Альберт Эйнштейн).

- «До тех пор, пока человек истребляет животных, он будет убивать и людей. Воистину тот, кто сеет семя убийства и мук, не пожнет радости и любви» (Пифагор).

- «Когда человек охотится на тигра, это называется спортом; когда тигр охотится на человека, это называется кровожадностью» (Дж. Бернارد Шоу).

Но почему-то сложилось так, что пока «умы» заняты поиском истины, к «рулю»

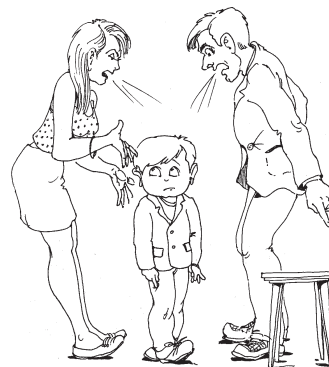
рвутся люди недальновидные и узко мыслящие (и частенько прорываются). Последние руководствуются животными инстинктами: «мое», «мне», «я и только я». Так создаются мнимое, не имеющее фундамента превосходство, конфликты, мании величия. В бесконечной борьбе за кресло, за звание, за портфель «сильным мира сего» не до продвинутых идей. Обычный, измученный болезнями человек вообще в расчет не берется. Многие гениальные идеи губятся по пути из экспериментальной лаборатории, так и не став практикой повседневной жизни. А губят их глупые и «слепые» чиновники, до которых невозможно «достучаться». Чтобы не быть голословными, приведем такой пример:



Мы знаем Н. Амосова как ученого и кардиохирурга с мировым именем, но еще он был и величайшим специалистом по физической культуре. Почему физическая культура неразрывно связана

с питанием? Физические упражнения являются одним из источников накопления белка в мышцах. Н. Амосов понимал: чем старше человек, тем меньше его мышечная масса. Значит, для того чтобы накапливать в мышцах белок, необходимый для жизнедеятельности организма (построения клеток, транспортировки необходимых соединений и элементов, защиты организма от чужеродных белков и клеток, обеспечения двигательных функций и т. д.), необходимо увеличивать физическую активность. То же можно сказать и о детях, у которых мышечная масса маленькая, а двигательная активность высокая.

Именно она обеспечивает выработку белка, необходимого для роста и развития. А что мы сделали для наших детей? Мы ограничили их движение всеми мыслимыми и немыслимыми способами: усадили их за парты, ввели уроки по 45 мин (а высидеть без движения и воспринимать информацию они способны только



20 мин), даже на переменах, когда дети стремятся удовлетворить естественную потребность организма в движении, они то и дело слышат возмущенные окрики взрослых: «Не бегай, не прыгай, веди себя хорошо». Сама система образования растит слабое, ленивое поколение, не имеющее понятия о здоровом образе жизни, а сколиозы стали вполне «естественным» состоянием позвоночника.

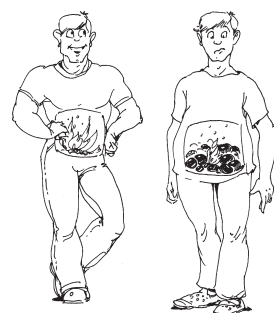
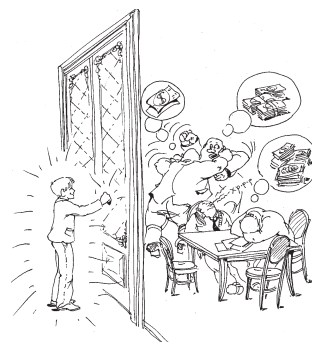
Понимая это, Н. Амосов хотел изменить систему физической культуры в школах, разработав целую программу. Но внедрить ее у него не получилось. Почему (ведь он был депутатом Верховного Совета СССР в течение 12 лет)? Потому что он был один. А когда здоровые нации волнует единицы, а на самой «верхушке» власти находятся ограниченные люди, борьба слишком неравна, и принцип «стучите — и вам откроют» срывает далеко не всегда.

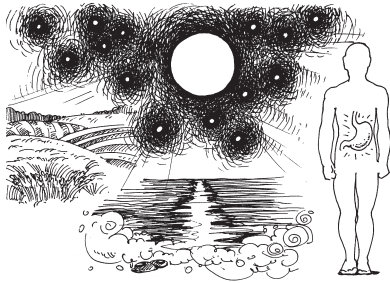
Но вернемся к исследованиям в области питания. Еще не так давно внимание ученых было сосредоточено на том, сколько пищи потребляет организм, высчитывалась ее калорийность в расчете на массу тела. Как правило, вид пищи, ее качественный состав оставались вне поля зрения ученых, которые занимались этим вопросом. Господствовал принцип: калорийно — значит, хорошо. Большое распространение получили таблицы энергозатрат при различной деятельности, которые якобы давали человеку общую картину его потребностей в калориях. Исследовался химический состав продуктов и чисто арифметически вычислялась их калорийность, которая должна была покрывать энергозатраты. Все эти выводы выглядели бы довольно логично,

если бы не одно НО. Человеческий организм — это не печь, в которой сгорает все, что в нее ни брось. И питает его не то, что он съел, а то, что усвоил.

Часто худые объедаются в надежде поправиться, но, увы, безрезультатно, и наоборот, полные люди, питаясь весьма умеренно, упорно сохраняют вес. Значит, энергообмен зависит от индивидуальных особенностей организма: состояния и функционирования отдельных органов, от интенсивности обмена веществ, от готовности организма к приему пищи (времени суток, фазы Луны и пр.)

Мифичность необходимости высчитывания калорийности употреб-





ляемых продуктов для покрытия затрат энергии с успехом доказывают своими опытами со сверхмарафонцами Г. Шаталова, Поль Брэгг и другие известные специалисты в области естественной системы питания. Люди, придерживающиеся естественной диеты, исключаящей соль, сладости, животные продукты, рыбу, яйца, майонез, кетчупы, консервированные и маринованные продукты, любую жареную пищу, более здоровы и выносливы, свежи и бодры, жиз-

нерадостны и готовы к творчеству. Такая диета не только поддерживает все биологические процессы, происходящие в организме, в равновесии, но и является важнейшим условием восстановления этого равновесия, то есть возвращения человеку утраченного здоровья. Знания, на которых основывается предлагаемая в этой книге система оздоровления, передавались из уст в уста. Эти знания дают силу, которая пробуждает внутренние резервы организма, излечивают, развивают интуицию. Более подробно о принципах питания мы поговорим позже, а сейчас хочу обратиться к конкретным примерам, являющимся лишь эпизодом моей 26-летней практики оздоровления.

Опыт, открывающий глаза

Пример 1

Мой сын Нитьянанда — яркое воплощение и подтверждение всего накопленного 26-летнего опыта. С момента его рождения и до сегодняшнего дня я нахожу и открываю, благодаря ему и вместе с ним, все новые возможности человеческого организма.

Когда Нитьянанда родился, я, как когда-то и моя мама, услышал слова: «Человек на Землю пришел!» Тогда я понял, что в нем уже есть определенная сила, энергия, развивая которые он сможет творить чудеса и помогать многим людям. С самого его рождения я создавал для него идеальные условия: режим дня, питание, упражнения, закаливание. Мне было известно с 17 лет, как создать человека, подобного Природе. С двух лет сын уже садился на шпагат: продольный и поперечный, достигнув этого своим трудом. Ел он обычно сидя в позе лотос. Можно заметить, что дети с рождения дышат носом, и только впоследствии, переходя к вареной пище, начинают неправильно дышать (ртом). Это говорит о том, что их сознание начинает искажаться, мутнеть, загрязняться. Питаясь только сырой пищей, Нитьянанда был понимающим, добрым, ласковым, сострадательным. Помню, однажды он спросил меня: «Папа, а траве не больно, когда мы ходим по ней? А земля не страдает от того, что на ней построены здания?» Он переживал о каждой сломанной ветке, каждом сорванном

листе. Это подтверждение того, что дети-сыроеды растут более послушными, спокойными, рано начинают задумываться о сути вещей по сравнению с детьми, принимающими вареную пищу, глаза их наполнены состраданием и чистотой.

С рождения Нитьянанда питался только материнским молоком. До двух лет в его рационе не было ничего, кроме материнского и козьего молока (которое, в отличие от коровьего, не содержит казеина — клейкого вещества, способствующего образованию слизи в организме) и свежесжатых фруктовых и овощных соков. Интервал между приемами пищи был два и более часов. Маленький Нитьянанда никогда не мучался из-за боли в животе, газов.

Я рано начал его закалять. С самого его рождения я обтирал его ножки полотенцем, смоченным в холодной воде. На десятый день после рождения мы уже окунали Нитьянанду целиком в ванночку, наполненную максимально холодной водой (головой вперед, чтобы вода не попадала в нос). Моя мама сначала очень беспокоилась, что подобными методами я могу навредить малышу, но потом убедилась, что польза от обливаний с лихвой перекрывает все ее страхи. Нитьянанда никогда не болел респираторными заболеваниями, даже насморком, в то время когда все дети вокруг были больны.

До шести лет он находился полностью на сыром питании. Свежие или замороженные овощи, фрукты, ягоды, соки из них, зелень, кукуруза, горошек, свежие семечки, орехи составляли его привычный рацион. Мы старались не смешивать продукты между собой и выдерживать необходимые интервалы между приемами пищи. Мой сыночек был бодрым, веселым, источал неумную энергию. А главное — он был здоров! Мы не делали ни одной прививки, не дали ни одного химического препарата, не пичкали искусственными витаминами. Организму приходилось бороться только с теми агентами, которые попадали в него из окружающей среды, а не вводились на конце медицинской иглы или в капсуле. А со своей естественной задачей — поддерживать равновесие внутренней среды организма, содержать ее в чистоте — иммунитет Нитьянанды справлялся без труда.

Конечно, обеспечить ребенка на целый год свежими овощами, фруктами и ягодами совсем не просто. Не спорю. Мы тоже столкнулись с тем, что материальных ресурсов на это не всегда хватало. Но если бы были группы людей, в питании которых преобладают фрукты и сырые продукты, не нужны бы были ни больницы, ни химические препараты, ни прививки. Потому что все необходимое организму содержится в свежих сырых фруктах и овощах (и в их соках), и немного меньше — в замороженных.

Мой второй сын Ананда родился в результате чуда, которое произошло с его матерью. Врачи упорно отказывались дать ей хоть малейший шанс на беременность. Но строгие правила в питании (сыроедение), занятия лечебной физкультурой сделали свое дело — «братик на Землю пришел». Ананда с рождения был и остается сейчас вегетарианцем. Его душа чиста, тело крепко, что свидетельствует о духовном и физическом здоровье.

Нитьянда и Ананда очень дружны, практически не могут обходиться друг без друга. Я знаю, что какой бы деятельностью они ни занимались, они будут хорошо делать свое дело. Их сердца от рождения наполнены состраданием и любовью. Их глаза — главное подтверждение написанных слов.

Пример 2

«Сегодня 200-й день, как я стала растительным сыроедом и отлично себя чувствую. Усталости нет, ноги не подкашиваются,— с улыбкой рассуждает Ольга Х.— Я работаю в банке с цифрами, и эта деятельность требует от меня повышенного внимания и сосредоточенности. Именно практика сыроедения позволила мне ярко почувствовать, насколько точнее и четче выполняет мозг поставленные задачи при таком образе питания».

Свой путь к здоровью Ольга начала с того, что отказалась от «трупиков» (употребления в пищу тел других живых существ), а потом перешла только на сырые овощи и фрукты. Пробыв на сыроедении 215 дней, она поняла, что может спокойно питаться природной едой, и ее организм от этого не только не страдает, а наоборот, он начал восстанавливаться, стал более выносливым. Ольга говорит, что может обойти пол-Киева пешком и при этом остаться бодрой, без одышки подняться на девятый этаж. О беспокоивших девушку головных болях, болях в печени, об отеках рук и ног, проблемах с позвоночником, в гинекологической сфере она и вовсе забыла.

Вот рассказ Ольги о проведенном опыте сыроедения:

«На сыром я пробыла 215 дней. Это время я запомню как самое необычное и приятное приключение в моей жизни. Почему приключение, да потому, что я никогда даже подумать не могла, что смогу на овощах, фруктах и соках продержаться так долго. За это время я открыла для себя много нового и необычного, как во время необычного путешествия. Только это было путешествие по моей душе и сознанию.

Все началось 24 марта 2006 года, в тот день, когда мы отправились на Бали. С одной стороны, отвыкать от вареной пищи мне было легко, а с другой — тяжело. Тяжело было потому, что очень хотелось есть, хотелось чего-то необычного и, как мне тогда казалось, вкусного. Я слышала запах пищи, и мне хотелось сорваться и наестся. По ночам мне снилась еда. Так продолжалось несколько недель. Спустя примерно месяц-два я научилась наедаться запахами, т. е. мне достаточно было понюхать вареную пищу и интерес к ней пропал. Очень скоро я почувствовала и изменения в своем организме — в лучшую сторону: не было тяжести в желудке, по утрам отсутствовал неприятный запах изо рта, появились легкость в теле и много энергии.

Спустя неделю-две я спокойно стала воспринимать, когда кто-то ел в моем присутствии, ходила в кафе с теми, кто употреблял вареную пищу. Основное чувство голода приходилось на вечер. До обеда я могла спокойно обойтись без пищи. Я даже заметила, что если не поем с утра, то могу спокойно продержаться

без еды достаточно длительное время, а вот если что-то съесть с утра, то потом хочется есть постоянно.

Быть сыроедом на Бали намного проще, чем в нашей стране. Это зависит не только от климата, но и от окружающей обстановки. Помимо фруктов и овощей, о которых мы в марте—апреле можем только мечтать, там всё и всех окружает положительная аура (заряд). Именно там со мной произошли первые изменения. Все началось со снов: я стала видеть «белые сны». Думаю, что с очищением организма стало очищаться мое сознание. Почему «белые»? Потому что люди, которых я видела во сне, были одеты в белые одежды; события, которые я видела во снах, происходили в светлые, ясные и солнечные дни. Просыпаясь после таких снов, я чувствовала невероятное чувство умиротворенности, успокоения и блаженства.

Еще там, на Бали, я стала задумываться о некоторых вещах, о которых даже думать не могла. Например, я поняла, что готова стать матерью, дать жизнь новой жизни. Поняла, что многие вещи, которые большинство людей выносят на первое место, на самом деле малозначительны. Одной из таких вещей была еда.

Вернувшись домой, я не только не упустила нить положительных изменений в себе, но и продолжала их поддерживать. В процессе сыроедения я для себя выделила три основных дня-этапа — это 62-й, 125-й и 215-й день.

62-й день. Проснувшись на рассвете, я вышла на балкон, открыла окно, поблагодарила небо... Внутри меня, одновременно с утренним спокойствием, поднималась какая-то непонятная сила. Я до конца не осознавала, какой путь я прошла, но при этом я была очень довольна и горда собой за проделанный маршрут. Я могла остановиться в той точке, но все-таки, найдя в себе силы, пошла дальше...

125-й день. Все повторилось как и на 62-й день. Но только после описанного выше я села на подоконник и под шелест листьев задумалась. Не могу сказать, что мысли мои были глобального масштаба. Они просто появлялись и просто улетали. Но одно я знала точно: я стала другой. И если этого не видно было внешне, то мой внутренний мир изменился... Во мне появилась энергия, которую я не могла объяснить.

215-й день. Проснувшись на рассвете в этот день, я не почувствовала чего-то необычного, произошедшего со мной. Мне казалось, что так я живу всю жизнь. Мне не было трудно, мне было страшно: я боялась начинать есть вареную пищу, если бы не особенности нашего климата, то я бы так и осталась сыроедкой.

1 октября 2006 года я впервые попробовала своей энергией останавливать боль. Человек, на котором я это испытала, была моя мама. С того дня я стала чувствовать, как у меня по телу проходит ток и отбивается на кончиках пальцев рук. Именно эта энергия во мне может остановить боль в других людях.

Сравнивая сыроедение с вареной пищей, можно выделить следующие основные моменты:

1. Ощущения: при сыроедении всегда присутствовала легкость в теле, не было чувства перенасыщения (иногда могло возникнуть что-то похожее только после употребления большого количества орехов, но это чувство очень быстро отступало), а при употреблении в пищу вареной еды очень часто бывает чувство тяжести, особенно у тех, кто употребляет много мучного.

2. Гибкость: во время сыроедения сосуды не устают, не закупориваются, а наоборот, они дышат. Мышцы становятся эластичными и податливыми, кажется, что появляется гипергибкость.

3. Выносливость: я, как человек, прошедший через это, могу сказать с полной уверенностью, что чем меньше мы будем употреблять вареной пищи, тем выше будут наша активность, выносливость, подвижность и т. д., так как в это время организм не затрачивает колоссальное количество энергии на переваривание пищи, а использует ее только по назначению.

Если говорить о пище, которой я питалась, то могу сказать, что в основном это были (по сезону):

— ягоды и фрукты: клубника, малина, черешня, дыни, арбузы, виноград, персики и абрикосы;

— овощи: огурцы, помидоры, перец, редис, капуста, лук и чеснок;

— сырые орехи: кешью, миндаль и грецкие.

Спустя три месяца мне можно было пить чай с медом.

Я хочу сказать большое СПАСИБО человеку, который привел меня к этому. Я знаю точно, что очень скоро я вновь вернусь к сыроедению. И еще: с тех пор как я познакомилась с Игорем, я ни разу не выпила ни одной таблетки, не сдавала намеренно ни одного анализа, ни одного раза не посетила врача (разве что стоматолога), в редких случаях у меня болит голова, но и с головной болью я знаю, как бороться... СПАСИБО!»

Пример 3

Людмила Андрюшкова спокойно прожила на одних овощах и фруктах 134 дня и только после этого почувствовала себя по-настоящему здоровой. Люда похудела на 22 кг (до начала курса она весила 84 кг), избавилась от сыпи не определенного медицинкой происхождения и проблем с печенью, почками, в гинекологии. Во время курса сыроедения она оставалась жизнерадостной, энергичной, регулярно выполняла упражнения по моей системе и целыми днями работала. «Я стала добрее, терпимее относиться к людям. Игорь учит нас не осуждать других. Он каждому дает, кроме общих, еще и отдельные нравственные задания. Своим примером я доказала, что человек легко может обходиться без животных белков и быть при этом вполне жизнеспособным», — считает Люда.

Тем, кто становится на путь выздоровления, важно знать, что недостаточно просто перестать есть животные белки. Эта система оздоровления работает с максимальной эффективностью при органичном сочетании четырех ее составляющих — правильного питания, дыхания (задержки), специальных фи-

зических нагрузок (по дням недели, лунным циклам), мышления, отраженного в действиях (совершение хороших, благочестивых поступков).

Пример 4

В группе здоровья занимались четыре будущие мамы, которые, нарушая общепринятую систему полноценного питания беременных, смогли выносить и благополучно родить здорового ребенка. Анна М. и ее новорожденная дочь Арина — вегетарианки.

«Забеременеть я смогла, только начав заниматься по системе Игоря Шиманского. До этого все попытки были безуспешны. Конечно, врачи пугали меня тем, что плод не может нормально развиваться без пищи животного происхождения, но я не сдавалась, — вспоминает Аня. — В моем меню тогда не было (и нет сейчас) ни мяса, ни рыбы, ни морепродуктов. В период токсикоза я 2 месяца жила на одних фруктах и свежих соках из них». Тем не менее, как утверждает Анна, она перенесла беременность лучше, чем все ее подруги, которые были неразборчивы в еде, родила быстро — всего за 1 час 15 мин. И, вопреки предостережениям медиков, Арина появилась на свет здоровой девочкой, весом 3,2 кг. «Я считаю, что это только благодаря тому, что я неукоснительно следовала правилам: никаких сладостей, соли, сахара, кетчупов, майонеза, соусов. До 16–18 часов — только сырая растительная пища, не смешивая между собой фрукты, и отдельно от другой сырой еды. Вот мое примерное меню: в 16–18 часов — овощи + постная каша. Это последний прием пищи до следующего утра. Вставала я в 4.20–4.30 часов и час добиралась до стадиона. Занималась до последнего дня перед родами, а после родов при первой встрече с Игорем спросила: “Когда теперь можно на тренировку?”»

Есть и другая мама, Ольга Д., которой ставили десятки устрашающих диагнозов, в том числе туберкулез половых органов, который звучал практически приговором. Медики были непреклонны: родить она не сможет никогда. Но хотя беременность протекала нелегко, благодаря неукоснительному соблюдению правил системы, Ольга смогла забеременеть, выносить и родить прекрасного малыша. Его имя Нараяна. С рождения он вегетарианец, а значит, в нем заложен прочный фундамент крепкого здоровья.

Пример 5

Отдельно хочу рассказать об Ирине. Гинекологические проблемы заставили ее обращаться к медикам Германии, Польши. Она никак не могла избавиться от постоянных воспалительных процессов в яичниках. В один голос европейские медики говорили: «Не утешайте себя. Детей иметь вы не сможете. В лучшем случае мы приостановим воспаление». А проблема оказалась совсем в другом месте — в толстом кишечнике. Ирина могла по семь дней не опорожняться. Это и стало причиной постоянных проблем в мочеполовой системе. Занималась она отчаянно, и результат был потрясающим. Она не только избавилась от проблем со здоровьем, но и смогла забеременеть и родить прекрасного малы-

ша. Семь месяцев Ирина была на сыром растительном питании. Самой любимой ее пищей был свежевыжатый гранатовый сок (по 0,7 л в один прием), который она чередовала с морковным соком (промежуток между приемами — 2 часа 20 мин). Она могла чередовать эти соки до 3–4 раз в день. Кроме того, Ирина очень любила яблоки, апельсины, морковь, тыкву. Вечером она пила сок из грейпфрута. На восьмом месяце в ее рационе появился виноград. Время от времени она стала позволять себе немного сухого хлеба с авокадо. Вот ее примерное меню на восьмом месяце беременности: до 10 часов утра — голод (ни жидкости, ни пищи), 10 часов — свежевыжатый апельсиновый сок и один раз в день в 16 часов — каша с овощами или авокадо.

Организм девушки требовал постоянного движения. Первые семь месяцев, несмотря на жесткие ограничения в питании, она с 6 часов утра до 16 часов находилась на ногах, знала каждый переулок в городе.

Медики усмехались: «Что там может родиться?» А родился здоровый малыш, соответствующий всем медицинским нормам. Причем врач, который принимал роды, заметил: «Родила, как песню спела...»

Пример 6

Ярославу медики не стали обнадеживать. Панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, киста яичников, токсоплазмоз, эндометриоз были непреодолимым барьером для рождения ребенка. Девушка с детства не могла лежать на левом боку больше 5–10 секунд, боялась одна оставаться в комнате, хотя ей было уже 30 лет. Но она очень хотела стать мамой. Ради этого она была готова на все. Рекомендованная ей система питания была довольно жесткой. Три дня она употребляла только сырую растительную пищу в правильных сочетаниях, а на четвертый день (приблизительно в 16 часов) — постную кашу без хлеба (рис, пшено, гречка). Один раз в 3–4 недели ей разрешалась печеная картошка. Мед — не более одного раза в неделю. Уже через восемь месяцев такого образа жизни Ярослава смогла забеременеть и впоследствии родить девочку. Она продолжала заниматься в группе здоровья даже когда ей оставалось две недели до родов. Ее любимыми упражнениями были поперечный шпагат и лотос.

Сейчас девушка спокойно спит на левом боку. Анализы, проведенные в зарубежных клиниках, показали отсутствие токсоплазмоза, кисты и пр.

Пример 7

У Натальи Н. (24 года) было огромное желание иметь ребенка. Но в течение пяти лет она никак не могла забеременеть, и с каждым годом надежды становилось все меньше и меньше. В медицинской карте появлялись все новые диагнозы: псориаз, жировой гепатоз, киста яичника и пр. Зимой девушка не могла самостоятельно обуть сапоги: ее постоянно мучили острые боли в позвоночнике и бедре.

Изменив образ жизни и питания, Наталья быстро забеременела. Через три месяца занятий исчезли псориаз и киста (хотя ранее медики настаивали на хирургическом вмешательстве). Мечта сбылась — родилась Настенька. Это был случай самого быстрого исцеления и достижения заветного результата — долгожданной беременности.

Это примеры передовиков, неукоснительно действовавших в соответствии с предписаниями и добившихся тем самым блестящих результатов.

Пример освобождения от наркозависимости (героиновой и маковой)

Роберт признается: «Да, это было совсем нелегко. Ломки продолжались, а ощущение было такое, что в позвоночник вставлен кол и на него наматывается все тело (сначала в одну сторону, потом в другую), и так много-много раз. Сна нет, есть безумие и боль. Хочется прыгнуть, исчезнуть — вот что такое ад ломки. В самом начале два с половиной месяца полета, а потом только зависимость и бездна. Неужели я смог? Неужели все позади?» Он смог победить в себе это ради своего сына, ради его будущего. Хотя Роберт проходил курс лечения в зарубежных клиниках, но справиться с зависимостью смог только, когда изменил образ жизни, питания и мышления. Прошло уже шесть лет с тех пор, как он перестал быть рабом собственной слабости.

Многочисленные примеры доказывают несостоятельность теории о «сбалансированном» питании, которое якобы необходимо человеку для полноценной жизни. В рационе моих пациентов нет трупов животных, но они активны, работоспособны, выдерживают большие физические нагрузки. Приведенные примеры показывают, что польза естественной системы питания для человеческого организма напрочь ломает стереотипы в диетологии и медицине.

«Когда я взяла в руки пухлую медицинскую карту, я подумала: неужели все это обо мне? И тут же спрятала ее подальше от глаз, — рассказывает Инна Т. — Известнейший профессор рисовал мое будущее в темных красках. А я люблю яркие. В итоге, когда полтора года назад я стала вегетарианкой, занялась йогой и восточными единоборствами, мои краски (то есть иммунитет) перекрыли все мрачные прогнозы, которые строила в отношении меня официальная медицина. Врачи запрещали мне переохладиться, даже обливание было запрещено. А сейчас, изменив образ жизни и питания, я смело ныряю в снег, а мой организм доказывает всю несостоятельность официальных медицинских теорий. А такие моменты, как повышение артериального давления и головные боли, перешли в категорию «из прошлого».

«У меня появилось больше сил!» — радуется Надежда Ч., еще одна убежденная вегетарианка. Любимым завтраком Нади (а также ее мужа и собаки) является свежеприготовленный тыквенный сок. Ей по силам съесть около 30 кг

яблока за один сезон. Каши и другая вареная еда встречаются в ее меню, но доминируют сырые овощи, фрукты, которые она старается правильно сочетать. За четыре месяца она похудела на 24 кг (а весила 96 кг).

Надежда никогда не была согласна с распространенным мнением о том, что организм должен брать белок из плоти убитых животных, и время от времени получала подтверждение своим мыслям. Вот одна из таких ситуаций.

«Еще до того, как я стала заниматься по системе Игоря, в больнице мне делали процедуру — плазмофорез, в процессе которой из крови вымывается белок,— объясняет Надя.— Врачи говорят, что после этого акцент в питании должен быть на животной пище, чтобы восполнить белок до необходимого количества. Я не последовала этим рекомендациям и продолжала оставаться вегетарианкой, но анализы показали, что белок в моей крови был в норме! Значит, его нужно искать не в мясе, не в рыбе, не в яйцах?.. Я каждый день тренируюсь, а раньше не могла заставить себя выполнять упражнения хотя бы три раза в неделю».

Приведенные примеры — далеко не все, чего может достичь человек благодаря растительной пище. Ребята в группе здоровья отмечают, что у них обострились органы обоняния, изменилось мировосприятие, они стали наслаждаться близостью Природы — и именно в ней черпать силу и энергию. А тем, кто живет по законам Природы, она всегда отвечает взаимностью.

Какой вывод напрашивается, исходя из результатов описанных примеров? Созданные современной цивилизацией люди потребляют пищи в несколько раз больше, чем им необходимо для здоровой активной жизни, причем эта пища лишена естественных биоинформационных свойств в результате кулинарной обработки, поэтому ничего не дает организму человека, кроме ощущения набитого желудка. Если человек находит в себе силы отступить от общепринятых представлений о питании и подчиниться предписаниям природы, он позволяет своему организму наладить естественный и бесперебойный режим функционирования (то есть отторгнуть болезнь).

Лишь сравнительно недавно стали серьезно изучать физиологическую основу жизни и влияние питания на рост и воспроизведение клеток, наконец-то обратив внимание на многовековой опыт древних систем оздоровления (в основном — восточных).

Жизнь человека зависит от качества пищи, проще говоря, человек ест для того, чтобы жить. Вдумайтесь и поймите: от того, что вы положите в рот, будет зависеть ваша жизнь в большей степени. Допустим, вам за какой-то период времени предопределено 8 раз споткнуться и 9 раз упасть. Ведя безобразный («современный») образ жизни, включающий питание (комплексный обед из трех блюд, распорядок питания по принципу «завтрак съешь сам...», подсчет калорий), мышление, физическую культуру (или ее отсутствие), у вас будут все 17 (8+9) падений. А может, и все 20 (или 220), часть из которых вы сами «дорисуете» к своей судьбе. И наоборот, если вы будете «есть для того, чтобы жить»

(обеспечивать организм необходимыми витаминами и микроэлементами, а не ядами), «думать о том, чтобы не навредить» и «делать так, чтобы все лучшее оставалось потомкам», то падений будет меньше, столкновения будут мягче. Почему? Потому что чистая растительная пища не отравляет кровь, не вызывает интоксикацию, следовательно, у человека будет прекрасное самочувствие и хорошее настроение. А в хорошем настроении не хочется кого-то «грызть». Отсутствие трупного яда (а он образуется в организме человека при употреблении рыбы, плоти животных, яиц, морских обитателей, то есть всего, что когда-то ходило, дышало, радовалось жизни) направляет человека к хорошим поступкам. Помыслы станут чище (мозг перестанет снабжаться отравленной кровью), а значит, и поступки. Если мы будем развивать сострадание к проявлениям жизни, то общество перестанет быть «охотниками» ради мнимого удовольствия. Людью будут руководить не алчность, зависть и тщеславие, а любовь, уважение, сострадание, доброта. Попробуйте, и вы докажете себе реальность всего сказанного, возрастет понимание сути. Будут расти сила и воля, появится красота. Но сила не в превосходстве над кем-то, а сила — в желании совершенствоваться, идти дальше, помогать другим и создавать лучшее. Нужно делиться тем, что ты имеешь, умеешь. Если человек хорошо готовит, пусть готовит и для других, если пишет стихи — пусть дарит их другим.



Все ткани организма образуются с помощью крови. Для образования крови, здоровых тканей и органов с их последующим нормальным функционированием важны воздух, вода, солнечная энергия и, конечно же, пища.

Каждую секунду в человеческом организме отмирает в среднем семь миллионов эритроцитов — красных кровяных телец. Значит, для того чтобы уравновесить процесс катаболизма (разрушения), в организме должен включиться процесс созидания — анаболизма. Чтобы вновь образующихся клеток крови было столько же, сколько погибших, все органы и системы должны работать четко и слаженно.

Материал для строительства клеток поставляется с пищей, а на работу органов можно влиять с помощью вегетарианской пищи и определенной системы упражнений. Значит, у нас есть уникальная возможность оказать услугу своему организму. И, скажу вам, грех не использовать такой шанс, ведь по христианским канонам уныние считается большим грехом. Вы обязательно



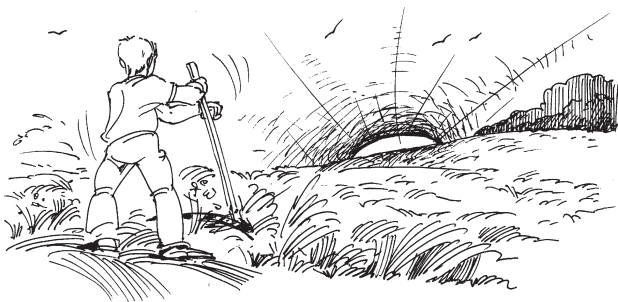
будете ощущать уныние, так как в грязной крови радость «гнезда не вьет». Доказательством этих слов является окружающая нас действительность. Оглянитесь: люди вокруг тучные, грузные, они недовольны жизнью, постоянно ворчат, жалуются на судьбу, и таких становится все больше и больше. Если нет чистоты (хотя бы относительной) изнутри, то каких проявлений можно ожидать снаружи — в настроении, отношениях, поступках?

Нашим предкам некогда было жаловаться и роптать: они вставали на заре, шли косить (физическая активность!), колоть дрова или работать в огороде. А мы: поспали — поели, поели — поспали, поспали — поели — посплетничали — снова поспали. Вот откуда тоска! Грязная кровь приводит к искаженному восприятию мира, вызывая неадекватные поступки: вам случайно наступили на ногу, вы в отместку гото-



вы наступить на голову.

Жизнь в человеческом теле поддерживается благодаря постоянным процессам созидания и разрушения, которые происходят во всех органах и



тканях. Они называются обменом веществ. Он происходит и в состоянии бодрствования, и во время сна, но с разной интенсивностью. Нарушение обмена веществ, которое может быть вызвано как неправильным образом жизни, так и нарушением естественной потребности организма в пище определенного качества, приводит к потерям и изменениям функций структуры организма, иначе говоря — к болезням.

И наоборот, относясь хотя бы время от времени к обмену веществ с уважением, устраивая своему организму «выходные», у вас появится возможность оценить, насколько

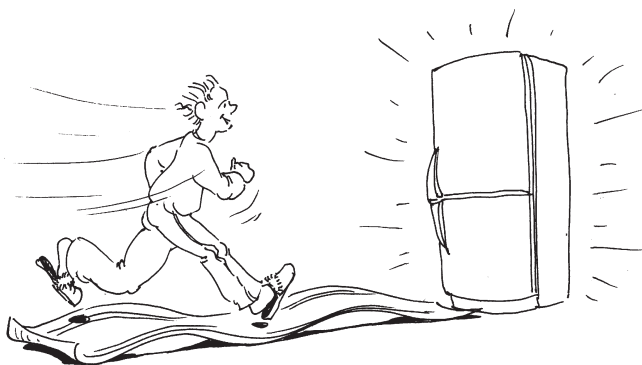


ко легче вам стало. Исчезнут головные боли, не будет «прыгать» давление, в организме не будет «выбивать пробки» от перенапряжения, он перестанет работать на износ. А значит, произойдет самое главное — нормализуется обмен веществ. И наш невидимый орган — «генералиссимус иммунитет» — будет уводить нас от вирусов, ведя по жизни только по благоприятным дорогам и тропам.

Уникальный человеческий организм содержит 22 химических элемента — кислород, водород, углерод, азот, кальций, фосфор, калий, цинк, хлор, фтор, бром, никель, медь, мышьяк и др. Все элементы существуют в организме не в свободном состоянии, а в органических соединениях друг с другом. Эти соединения неравномерно распределены в различных тканях и жидкостях организма. На поддержание свободного состояния этих элементов сильно влияют питание, образ жизни и мышлеобразование. Каждый элемент выполняет определенную и незаменимую функцию, которую не может выполнить никакой другой элемент. Наш организм напоминает компьютер со сложными скоростными операциями. Если функции незаменимы, то нужно беречь элементы, выполняющие эти функции.

Снабжение организма материалом, из которого можно построить новые ткани и заменить отмершие, иными словами: снабжение материалом для роста и восстановления — одна из целей питания, вот для чего мы едим! В этой благороднейшей цели мы можем сознательно участвовать, насыщая себя сатвической (благочестивой) пищей, то есть той, которая не содержит трупного яда.

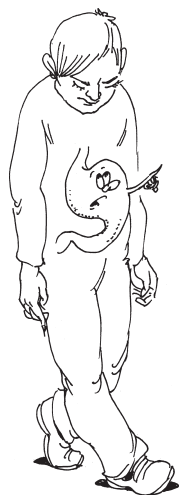
Но обычно мы забываем о том, что пища должна служить для поддержания нормальной жизнедеятельности всех органов и систем. Мы видим в ней источник чревоугодия и объедения, причем обусловлено это все тем же развитием цивилизации (если делать нечего, бежим к нашему лучшему другу — холодильнику). Как же мы можем понять, что то, что мы употребляем, вредит нам, нашим детям, если мы не знаем (или не хотим знать), что производное от того, что мы съели, попадет в кровь и разнесется по всему организму, а ведь это будет служить строительным материалом для нашего потомства. Трупный яд, который накапливается в человеческом организме в результате употребления тел животных, пронизанных безумным страхом неумолимо приближающего-



ся конца, уничтожает человека, вызывает болезни, ухудшает судьбу. Связь человека с Природой при этом разрывается почти окончательно, а это «сук, на котором мы сидим, едим, спим, ищем счастья».



Повара изобретают все более многокомпонентные рецепты изысканных блюд, а инженеры и технологи «облегчают нам жизнь», предлагая рынку все новые модели микроволновых печей, в которых эти деликатесы можно приготовить в мгновение ока, не обращая внимания на облучение, которому подвергается пища, а в последующем — и организм того, кто такую пищу употребляет. Кто уж тут помнит о естественной потребности организма в растительном сыроедении! И вот уже незыблемый закон поддержания жизни превращается в устрашающую формулу: «Мы живем, чтобы есть». Все время — еда, еда, еда: чаек, кофеек, конфетка, булочка, коржик. И так по кругу (и даже ночью!), тем самым превращая чистейшую кровь в мазут, что приводит к сложнейшим патологиям, сокращая жизнь и ухудшая ее качество. Человек погибает от колоссальной интоксикации организма, загрязнения крови.

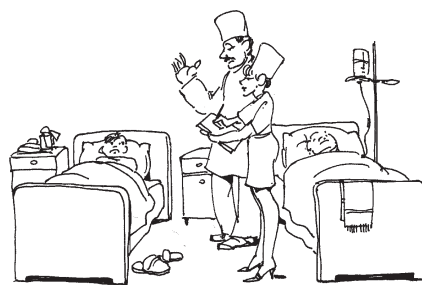


Постоянно смешивая несовместимые продукты, человек обрекает свой организм на каждодневное существование с процессами брожения и гниения, которые отравляют кровь. В итоге подобное состояние служит базой для образования рефлекса брожения. Фактически мы попадаем в зависимость: наш желудок командует нами, и мы уже ждем, ищем самых вредных сочетаний, которые на какой-то миг создают иллюзию удовлетворения. Что это, как не пищевая наркомания? Желудок командует: «Соленого!» — и мы мечемся в непрерывных поисках. После этого следует команда: «Сладкого!» Кто в этот момент задумывается, чем чревато употребление таких ядов, как соль и сахар (а о том, что это яды, мы слышим чуть ли не с пеленок).

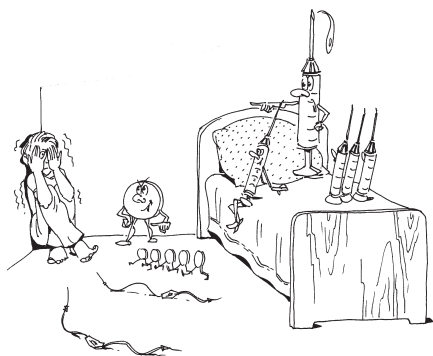
Запивая пищу, мы вносим еще большие нарушения: желудочный сок разбавляется, процесс переваривания притормажива-

ется, пищеварительные органы влчат жалкое существование с постоянной перегрузкой (пить можно минимум через два часа после еды, а лучше — через четыре). Даже после длительного сна современный человек зачастую просыпается не свежим, а вялым и сонным, с отвратительным привкусом во рту (свидетельство происходящих внутри гнилостных процессов). Такой человек не живет, а существует. Он переполнен токсичными веществами и как следствие — различными болезнями, так что жизнь для него превращается в муку. А для борьбы с неизменными спутниками интоксикации — прострацией, меланхолией и депрессией — многие начинают принимать такие стимуляторы, как табак, алкоголь, кофе, крепкий чай, пепси, колу. Это становится очередным ударом (помимо мертвой и безжизненной пищи), за который придется дорого заплатить. И цена с каждым разом будет тем выше, чем больше ваш желудок будет становиться похожим на помойную яму. Отсюда — инфаркты, инсульты. Каждая интоксикация оставляет свой след, поэтому ее нужно бояться. Каждая новая интоксикация — это шаг в направлении «занавеса вечности».

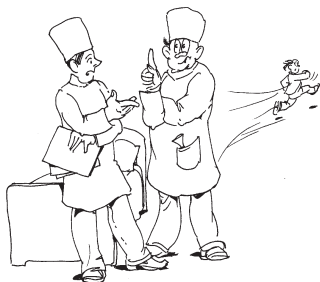
Повторение таких разрушительных действий изо дня в день, из года в год создает новые привычки, которые к цивилизации не имеют никакого отношения, потому что цивилизованным человеком управляет разум, а таким — пищевые привычки и извращенный вкус. А извращенные вкусовые пристрастия ведут к искаженному восприятию мира, потому что у нас в голове «бродит» то же, что в кишечнике. «Хорошо орошаемый и освобожденный от продуктов обмена мозг выполняет свои функции с большей точностью», — писал Залманов. А чем орошается наш мозг при таком некачественном питании? Канализацией, увы. Если нижний отдел кишечника загрязнен (а так будет всегда, если процессы усвоения пищи нарушены), то токсичная кровь несется к сердцу, головному мозгу. Мы разрушаем биохимические процессы, происходящие



в нас. Мы уничтожаем себя здесь, сейчас, а значит — и завтра, потом. Мы уничтожаем свои перспективы, свое будущее и будущее своих детей. Оглянитесь вокруг: больницы переполнены, диагнозы усложняются, болезни молодеют, дети рождаются с патологиями. Винить во всем экологию — занятие неблагодарное. Мой многолетний опыт доказывает, что и в экологически не совсем благоприятных районах можно сохранять здоровье, если обеспечивается нормальное протекание биохимических процессов. Нет



надежды и на фармацевтическую промышленность — химические препараты, производимые ею, призваны обеспечить нам здоровье, а на самом деле вызывают бесчисленное количество побочных эффектов, загоняя нас в еще более глухой угол.



Два доктора как-то умно и толково
В больнице осматривали больного.
Один у другого решил спросить,
Помяв пациенту живот:
«Ну что, коллега, будем лечить?»
«Не надо, пускай живет».

Э. Асадов

Не утешайте себя иллюзиями, не успокаивайте формулировками типа: «Желудок не сможет — “Фестал” мне поможет». Наступит момент, когда помочь вам будет уже практически невозможно. Не доводите болезнь до хронического течения, чтобы потом весь оставшийся век зависеть от капельниц, гормонов и других химических препаратов.

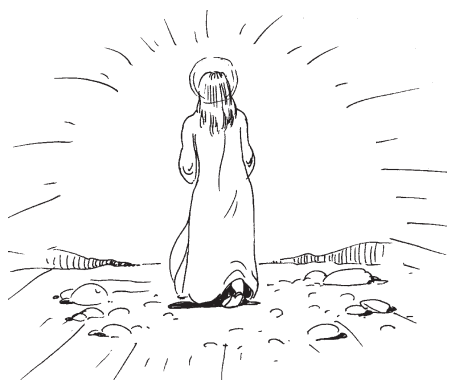
Зачастую же человек склонен винить в своем плохом самочувствии кого угодно, только не себя: солнечную активность, магнитные бури, порчу, сглазы: соседка не так глянула, не так зевнула, «серо-буро-малиновая кошка с пустым ведром дорогу перебежала»... А за исцелением человек бежит если не к медикам, то к знахаркам — «Пусть порчу снимет...» А те фантазируют, «нагоняют страху». На что есть запрос, на то рождается и предложение. Что только не внушают и не вправляют человеку такие лже-специалисты!.. Знайте: если есть иммунитет, то нет ничего — ни сглазов, ни «водолазов», ни «скворчи», ни порчи. Есть только иммунные реакции, и доказать это легко: измените образ жизни — еду, мысли, поступки — и все доказательства придут сами. Моя мама, приходя из магазина, тоже часто жаловалась: «Голова болит, дышать тяжело, слабость — меня точно сглазили». Я сказал ей: «Ты сама себе это придумываешь. Завтра, если после магазина почувствуешь себя плохо, облей холодной водой руки, шею, лицо, затылок и ноги до колена и посмотришь, что будет». Прделанные процедуры значительно улучшили мамино самочувствие. «А что ты утром ешь?» — спросил я ее как-то. «Да ничего — кусочек хлеба и чай с карамелькой». — «Ты сама создаешь бродильный эффект внутри себя, образуешь алкоголь (этиловый спирт), отравляешь кровь. Утром особенно важна сырая еда, так как организм очищает-



ся. Не надо «выбивать ему зубы». После серии кишечных промываний и изменения питания уже через неделю никаких «сглазов» не было и нет по сей день. Бежать нужно не **К**, а **ОТ**: от своих патологических привычек и извращенных вкусов. Нужно изучать себя, свой день, поведение, мысли, разложить все по частям и потихоньку заняться регуляцией своего расписания, количества и качества съеденной пищи и начать постепенно воздерживаться от еды.

Благо, что сейчас возвращаются традиции постов. Пост — это не что иное, как очищение не только души, но и тела. В христианстве постных дней в году около двухсот, но кто их соблюдает? Если бы человек «разгружал» свою пищеварительную систему хотя бы в течение этих двухсот дней, не нужно было бы с дрожащими руками и подкашивающимися ногами бежать по врачам (за исключением, быть может, травматологов). Хватило бы этих нескольких дней, чтобы кровь стала хотя бы относительно чище. Это уменьшило бы животные инстинкты, которые активизируются при густой, токсичной крови, тогда людям было бы легче договориться между собой. Люди чувствуют себя после поста лучше, чище, легче, а не такое ли состояние стимулирует в нас готовность к новым подвигам?

Настоящий пост («Мир всем!») — это воздержание от еды, по сути дела — это голод. Современная цивилизация предъявляет огромные требования к человеческой энергии. Чтобы выжить сегодня, человек должен тратить огромные ее количества. Ослабляют же нас дурные привычки, из-за них у нас не хватает энергии ни на нормальное существование, ни на полноценное самоочищение. Вся выделительная система функционирует неэффективно. Яды разного рода не выводятся из организма полностью и постепенно накапливаются. Они мучают человека, отзываясь болезнями тех органов, которые ими переполнены. Но боль на самом деле происходит от неправильного образа жизни. Голодая, вы помогае-



те природе выводить продукты распада и яды, накопившиеся в вашем теле. Стоит отказаться от пищи на определенное время, и органы выделения начинают работать активнее, а потом наступает физиологическое очищение. Голодание — это период физиологического отдыха, который дает телу возможность активизировать свои внутренние резервы, что недостижимо в условиях постоянного переедания. Отдых — это одна из естественных потребностей живого организма, необходимая для его функционирования, как пища, воздух, тепло и солнечные лучи,

движение и чистота. Ограничивая себя в пище, мы тем самым обеспечиваем организму необходимый ему отдых. Христос на 40 дней уходил в пустыню, не набирая при этом с собой мешков с провизией, показав нам этим пример истинного поста. «Мир всем!» — нужно повторять перед сном на протяжении всего периода поста. Когда человек действительно сознательно воздерживается от пищи и имеет при этом чистые помыслы, он начинает понимать значение этих слов. Обычный голод эгоистичен, человек стремится удовлетворить свои собственные инстинкты.

Что нужно для поста?

1. Самое главное — чистое сознание, чистые мысли, при отсутствии которых мы вообще не советуем прибегать к посту.

2. Вы должны быть настроены на то, что после поста будете совершать хорошие поступки. Поэтому мы советуем воздерживаться от еды сначала 1 день, потом 2, 4, 8 и т. д.

Вот практический совет. Мы предлагаем вам **несколько режимов питания** во время поста с таким расчетом, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящий для вас (в соответствии с вашими возможностями, сезоном и т. д.):

Мягкий режим: постепенный отказ от злаков и переход к тушеным овощам, а от них — к сырым овощам. При этом нужно постепенно уменьшать их количество, доводя еду до минимума, приближаясь к голоду (от 1 до 6 месяцев). Через 6 месяцев — голод.

Жесткий режим: сразу голод (1, 2, 4, 8 суток) с обязательными очистительными клизмами и светлыми, положительными настройками.

Овощной режим: 7 дней овощи (сырые) + 1 день сырые фрукты. Далее после 8-го дня можно вводить в рацион фрукты, чередуя овощные и фруктовые приемы (промежуток 2,5–4 часа).

Фруктовые дни: сырые фрукты (иногда можно в один из приемов заменить фрукты овощами). *Возможен такой вариант:* 4 дня фрукты + 1 день (сутки или минимум 12 часов) голод. Такой пост очищает сознание. Все фруктовые дни можно начинать дистиллированной водой с капельками лимонного сока (вместо приема фруктов). *Другой вариант:* 4 дня фрукты, но при этом фруктовые приемы можно время от времени заменять тыквенным соком, свежими или замороженными ягодами, овощами + 1 день голод. В конце 5-го дня (голода) можно вечером съесть пару яблок или немного замороженных ягод (например, черники, смородины) или фруктов (например, черешни).

Фруктово-овощной режим: ранним утром (в 4 часа утра) жевать укроп или петрушку, высасывая из них сок (лучше использовать свежие, но вполне подойдут и замороженные). Уже через час после жевания укропа, петрушки, если хочется, можно принимать свежавыжатые фруктовые соки, не смешивая их между собой, а чередуя в течение всего дня с овощами без масла, специй и других добавок — только свежие овощи (промежуток между приемами 2 часа 20 мин — 3 часа). Время отсчета начинается после окончания приема пищи, а

не после начала. Соки нужно употреблять в течение первых пяти минут после их приготовления.

Сезонный (летний) режим: все, что растет в данное время: начало лета — черешня (после нее промежуток до следующего приема пищи 3 часа и более), клубника (промежуток 2 часа 20 мин — 3 часа); конец июня—июля — малина (промежуток до следующего приема пищи — 2 часа 20 мин), вишня (после нее выдержать 3 часа), смородина. Мы помним, что все фрукты нужно употреблять отдельно друг от друга. Иногда можно заменять приемы фруктов свежевыжатым морковным соком или салатом из моркови, салатом с зеленью.

Осенний режим (конец лета — осень):

8.00 — арбузный (до 500 мл) или гранатовый (до 300 мл) сок.

10.20 — морковно-салатный сок (70:30) / салат или сырые овощи (без масла, соли, сахара, соусов, приправ) — на выбор.

12.40–13.00 — помидорный сок или огурцы, помидоры / фрукты (яблоки) — на выбор.

15.00 — виноград или дыня.

17.30 — огурцы, помидоры, зеленый лук, петрушка, сельдерей, кинза.

19.00–20.00 — арбуз, дыня, яблоки, гранат — на выбор (объем еды небольшой). Конечно, лучше, если это будут овощи с вашего огорода и фрукты из вашего сада, потому что они наполнены вашими мыслями, энергетикой, а значит, будут давать вам положительный заряд и силы.

Арбузный режим:

Есть только арбуз или пить только арбузный сок. Например:

8.00 — арбузный сок.

10.20 — есть арбуз.

Этот режим может быть переходом к 2–4–8–10-дневному пребыванию на арбузной диете, а может применяться в ряду других режимов поста.

Нужно выработать в себе привычку питаться правильно. Мы заблудились и заблуждаемся. Насытить желудок вы можете чем угодно, поэтому главное здесь — здравый смысл. Если каждый член общества будет поститься, все общество станет чище. Вот истинный ПРОГРЕСС. Тогда не к медикам надо будет идти нуждающимся в помощи, а сами медики будут идти в храмы, чтобы очиститься, попоститься и получить нечто большее, чем шприцы и химиопрепараты в разноцветных упаковках, что-то большее, что не будет иметь побочных действий. Благо, если вы попали к глупым медикам (которые просто не ведают, что делают), а не к хищникам, которые сознательно ставят вам лжедиагнозы и пытаются вас с ними «подружить».

Большинство болезней — следствие нашего поведения. Изменив его, став чище, добрее, милосерднее, люди меньше утрачивали бы здоровье. Злость, зависть, эгоизм, высокомерие спазмируют весь организм, нарушая его целостность, понижая иммунитет и делая его уязвимым для вирусных атак. Люди хотели бы идти в храмы не за фанатизмом и отдать десятину (или все, что имеют), а за духовностью.

Тогда и храмы стали бы чище, не было бы междоусобиц. Зачем делить Небо? Места хватит всем. Смотри на Него и растворяйся в Нем — это и есть внутреннее очищение, прогресс и начало здоровой, счастливой жизни.

Итак, «мы есть то, что мы едим». Многочисленные примеры доказывают несостоятельность теории о «сбалансированном» питании, которое якобы необходимо человеку для полноценной жизни. В рационе моих пациентов нет трупов животных, но они активны, работоспособны, выдерживают большие физические нагрузки. Приведенные выше примеры показывают, что польза естественной системы питания для человеческого организма напрочь ломает стереотипы в диетологии и медицине. Если человек находит в себе силы отступить от общепринятых представлений о питании и подчиниться предписаниям природы, он позволяет своему организму наладить естественный и бесперебойный режим функционирования (то есть отторгнуть болезнь). Материал для строительства клеток поставляется с пищей, а на работу органов можно влиять с помощью вегетарианской пищи и определенной системы упражнений. Вдумайтесь и поймите: от того, что вы положите в рот, будет зависеть ваша жизнь в большей степени. Снабжение организма материалом, из которого можно построить новые ткани и заменить отмершие, иными словами снабжение материалом для роста и восстановления — вот для чего мы едим, в чем, по крайней мере, одна из целей питания. В этой благороднейшей цели мы можем сознательно участвовать, насыщая себя сатвической (благочестивой) пищей, то есть той, которая не содержит трупного яда.

Надеюсь, что новая книга, которую вы держите сейчас в руках, поможет вам справиться со сложившимися стереотипами в питании, а главное — избежать унизительной участи стать рабом своего желудка.

Стереотипы в питании

Есть приходится всем, чтобы организм мог получать строительный материал для обновления клеток, а значит — для продолжения жизни. Но многие ли из нас приступают к еде с подобными мыслями? Многие ли задумываются, как помочь своему организму получить необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы? Смею предположить, что нет. Каждый смотрит на вопрос питания по-своему, но не всегда верно, как показывает количество тех, кто практически «прописался» в больнице.

Самая большая категория — это «обычные» люди, которые следуют общеизвестным установкам, с детства запрограммированы на определенный вкус и технологию приготовления блюд и просто не задумываются о том, что они

едят, являясь рабами своих привычек в питании. Им не приходит в голову, что выпитые с молоком матери установки могут быть ошибочны, поэтому даже мысли об изменении питания у них не возникает, так как вкрут реклама колы, сигарет, чипсов, подушечек, ватрушечек и т. д.

Есть явные чревоугодники. Таким еда доставляет величайшее удовольствие, заменяя все другие человеческие радости. Как правило, они имеют стойкие кулинарные пристрастия и готовы пожертвовать всем (здоровьем, фигурой, не говоря уже о денежных средствах) ради того, чтобы потом сказать: «Это было вкусно».

Есть те, кто привык «заедать» свои горести, скуку, обиды, чтобы хоть как-то разнообразить свою безрадостную серую жизнь. Становясь участниками ссоры, им надо «подсластить» обиду конфеткой. Просмотр телевизора у них часто дополняется непрерывным жеванием — просто от скуки, «по ходу пьесы».

И лишь относительно немногие прислушиваются и подчиняются голосу Природы и едят «для того, чтобы жить», щедро включая в свой рацион то, что рождает для нас матушка-земля.

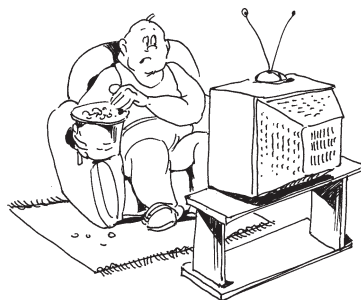
В «Бхагавад-гите» говорится: «Пища, дорогая тем, кто в гуне добродетели, увеличивает продолжительность жизни, очищает их существование и дает силу, здоровье, счастье и удовлетворение. Такая пища сочная, маслянистая, здоровая и приятная сердцу.



Пища слишком горькая, слишком кислая, соленая, пряная, острая, сухая и горячая дорога тем, кто в гуне страсти. Такая пища вызывает страдания, несчастья и болезни.

Пища, приготовленная более чем за 3 часа до еды, пища безвкусная, разложившаяся и испорченная, и пища, состоящая из остатков и непригодных продуктов, дорога тем, кто находится в гуне темноты» (гл. 17, тексты 8–10). Такая пища порождает лень, тупость, сонливость.

Когда мы готовим, нужно пребывать в хорошем настроении, петь (например, мантры, которые произносятся при приготовлении и перед упот-



реблением пищи), улыбаться, радоваться. В ведической культуре, например, принято, чтобы любая пища готовилась с положительными эмоциями, потому что готовится она для Создателя. Хорошо петь самому или включить спокойную музыку. Отрицательные эмоции (гнев, раздражение, озлобленность) на кухне — впрочем, как и везде — противопоказаны. Так или иначе, если готовить с радостью, с любовью к тому, для кого предназначено блюдо, оно почти всегда будет отменным. При любовном отношении многократно возрастают энергетика пищи, ее полезность и целебная сила.

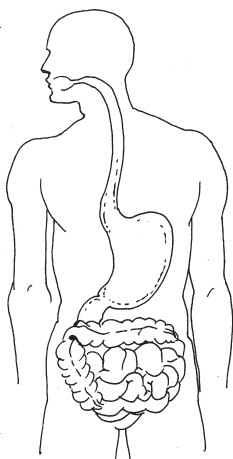
Есть желательно в льняной свободной одежде, чтобы тело дышало; снять обувь, сесть, скрестив ноги или подложив одну ногу под себя. Этим мы готовим организм к приему пищи и ее усвоению.

Всем нам нужна пища, чтобы выжить. Но совсем другой вопрос — как мы проживем эту жизнь. Человек обладает главным свойством, которого лишены другие формы жизни, — волей. Человек может выбирать. И вся наша жизнь — это череда выборов, мелких и значительных. Предпочитая соответствующую еду, мы можем на выбор становиться спокойными или возбужденными, деятельными или ленивыми, бодрыми или сонливыми, добрыми или злыми.

Мы сами создаем традиции в питании, а эти традиции на подсознательном уровне формируют установки нашего общества. Прежде, чем мы перейдем к рассмотрению заблуждений в питании, которые довлеют над нашим обществом, давайте вспомним, какой путь ожидает пищу после ее попадания в ротовую полость.

Поговорим о пищеварении

Итак, попадая в полость рта, пища начинает измельчаться, то есть пережевываться зубами. Даже чисто физическое измельчение играет огромную роль —



плохо разжеванная пища поступает в желудок кусками, что в десятки раз затрудняет пищеварение. Чтобы этого избежать, каждый кусочек должен пережевываться до тех пор, пока он не станет абсолютно жидким, чтобы язык не ощущал ни малейшей неоднородности. Помните: все питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. В комке пища не усваивается, пищеварение замедляется, что может вызвать процессы гнилостного брожения.

Кроме того, при тщательном разжевывании значительно снижаются энергозатраты организма на переваривание, поэтому экономленную энергию человек вполне может «вложить» в работу, учебу, творчество. Если пищеварительные органы имеют возможность работать без перенапряжения и отдыхать (а такую возможность себе обеспечивает сам человек, правильно выбирая продукты и тщательно из-

мельчая их при употреблении), то гастриты, колиты, язвы никогда не коснутся такого организма.

При жевании пища также пропитывается слюной, выделяемой тремя парами больших слюнных желез и множеством мелких. Ферменты слюны в основном расщепляют крахмалы. Кроме того, слюна обладает бактерицидными свойствами. Смачивая полость рта, она способствует ее обеззараживанию.

Кстати, почти вся растительная пища обладает тем свойством, что в процессе пережевывания становится все вкусней и вкусней. Быстро глотающие люди просто не знают настоящего вкуса блюд.

Наконец, наш язык покрыт множеством сосочков, которые безошибочно определяют, сладко нам или горько, солено или кисло, и посылают сигналы в желудочно-кишечный тракт, сообщая, сколько и каких соков нужно для переваривания.

Для того, чтобы обеспечить тщательное разжевывание пищи, нужно, по крайней мере, молчать во время еды. Это предохранит вас от заглатывания воздуха вместе с пищей. В противном случае организм теряет и не может понять, на какой функции сосредоточиться: пищеварении или разговоре. Эмоции разговора не стыкуются с эмоциями пищеварения. Эмоции усваивания пищи — это спокойный ум и наслаждение едой. Параллельный разговор с кем-то или просмотр телепередач отвлекает мысли и эмоции человека от пищи. Мы перестраиваем организм на просматриваемые или обсуждаемые события, нарушаем необходимое для пищеварения состояние покоя.

Есть лучше с людьми, общение с которыми не вызывает у вас отрицательных эмоций, раздражения, а еще лучше — в одиночестве. Пища, принятая параллельно с отрицательными эмоциями, не усваивается. Когда вы едите в одиночестве, у вас есть возможность сосредоточиться на еде, думать о том, какую пользу вам она приносит, какими качествами, силой, энергией наполняет вас каждый продукт. Постепенно можно переключать мысли на картины природы, внося в свое тело умиротворение и покой. На самом деле вы не один, а с энергией пищи, с той энергией, в которой она созрела.

Пережеванная пища через глотку попадает в пищевод с помощью акта глотания. Пищевод представляет собой четырехслойную трубку длиной 22–30 см. Все съеденное и выпитое продвигается вниз за счет волнообразных сокращений его стенок. Продолжается активное слюнное пищеварение.

Через специальное отверстие в диафрагме, отделяющей грудную клетку от брюшной полости, пищевод переходит в желудок, куда и поступает уже прошедшая первичную обработку порция пищи. Дальнейшие ее превращения определяются прежде всего ее составом и количеством. Специальные железы в слизистой желудка вырабатывают желудочный сок, причем состав сока каждый раз разный: на каждую пищу свой сок.



Уже на этом этапе могут возникнуть определенные проблемы. Если вы никогда не задумывались о сочетаемости продуктов, то вполне вероятно, что приняли за один прием такие из них, которые требуют для расщепления разных пищеварительных соков. Например, вы съели хлеб с сыром. Для расщепления сыра (белка) требуется кислотный пищеварительный сок, а для крахмала (хлеба) — щелочной. Если вы давно имели дело с химией, напомним: когда кислота и щелочь приходят в соприкосновение, они нейтрализуют друг друга. На выработку новых соков организму требуются дополнительное время и энергия. Вновь выработанные соки того же состава снова нейтрализуются. Очередная неудачная попытка справиться с поступившей пищевой массой доводит организм до предела. Оставаясь непереваренной, пища в желудке начинает гнить. Питательные вещества, содержащиеся в ней, погибают. В результате гниения и брожения образуются газы, возникают метеоризм, изжога, кислотное несварение пищи. И, наконец, непереваренная должным образом пища насильно выбрасывается в кишечник. И 9 метров кишечника должны от 20 до 40 часов мучиться с этой гнилой пищей.

Какой же выход? Сочетайте продукты так, чтобы не нарушать цикл ассимиляции и удаления отходов (вареная еда должна употребляться через 2 часа 20 мин после сырой пищи, фруктов), ешьте большое количество овощей — они не требуют специальных пищеварительных соков. Можете соединять вареную (печеную, тушеную) пищу с большим количеством сырых овощей (стручковые бобы, кабачками, капустой, салатом). Это предупредит болезненные расстройства пищеварения.

Допустим, вы сделали для себя правильные выводы, перестали перегружать желудок несовместимыми продуктами и пища благополучно расщепляется в желудке при помощи желудочного сока. По мере переваривания она продвигается к привратнику желудка, а через него — в двенадцатиперстную кишку. В подслизистом слое двенадцатиперстной кишки находятся небольшие железки, чей секрет способствует дальнейшему расщеплению белков и углеводов.

В полость двенадцатиперстной кишки открывается общий желчный проток и главный проток поджелудочной железы. По желчному протоку из самой крупной в организме железы — печени в двенадцатиперстную кишку поступает желчь. Она полностью прекращает действие желудочного сока, и желудочное пищеварение сменяется кишечным. Одна из задач желчи — улучшить всасывание продуктов расщепления жиров и других питательных веществ — аминокислот, витаминов, способствовать продвижению пищевых масс и предупредить их гниение.

Запасы желчи хранятся в желчном пузыре. В нем желчь находится в концентрированном виде. При необходимости она поступает через пузырный проток, который соединяется с печеночным протоком. Образуемый общий желчный поток доставляет желчь в двенадцатиперстную кишку.

Знаете ли вы, что концентрация желчи напрямую связана с настроением человека. Какие мы, такая и она. А какими мы можем быть, если в наших же-

лудках все гниет, бродит, кишечник бурчит, кровь отравлена, мысли тоже, соответственно и желчь густая, концентрированная. Это ведет к образованию желчекаменной болезни. Несоответствующая концентрация желчи нарушает работу печени и всего организма. Нужно учиться покою, тишине, выполнять свой долг и свои обязанности. А тем, у кого удален желчный пузырь, нужно быть почти святым. Медицина «создала им хороший стимул» для святости. Им нельзя даже повышать голос (разве что при пении).

В двенадцатиперстную кишку также входит проток поджелудочной железы. Через него поступает панкреатический сок, содержащий целый комплекс ферментов, которые расщепляют все пищевые соединения — и белки, и жиры, и углеводы.

В двенадцатиперстной кишке пища смешивается с желчью и панкреатическим соком. Последний подвергает дальнейшему расщеплению белки, жиры и углеводы. Лишняя вода, минеральные соли, витамины и полностью переваренные вещества всасываются через кишечные стенки.

Из двенадцатиперстной кишки пищевые массы попадают в тонкий кишечник. Его поверхность выстилают многочисленные ворсинки. Их согласованные движения обеспечивают движение остатков пищи, через них же поглощаются питательные вещества. Полученные в результате переваривания вещества попадают в кровь. Вся кровь от желудка и кишечника через воротную вену направляется в печень, которая обеззараживает вредные соединения и побочные продукты пищеварения. Печень должна обезвредить живые микроорганизмы, вирусы, простейшие, не допустить их размножения и оседания в других жизненно важных органах: легких, головном мозге, глазах и т. д.

В толстом кишечнике, куда попадают остатки пищи, завершается всасывание воды и формируются отходы, которые потом удаляются из организма. В толстой кишке хозяйничают мириады микроорганизмов, которые питаются отходами, а поставляют витамины, некоторые ферменты, аминокислоты и другие нужные вещества. Такие «хозяева» не допускают внедрения «чужаков», нередко болезнетворных.

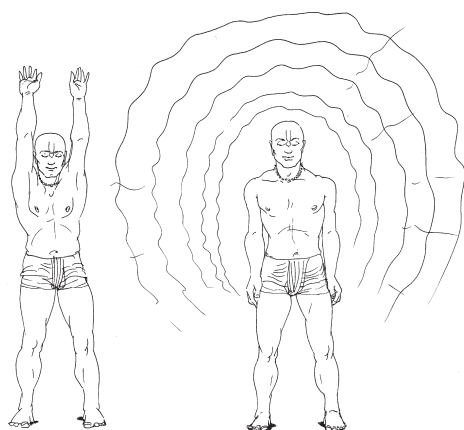
Но такая картина бывает лишь при правильном питании. Неестественные, рафинированные продукты, избыток пищи и неправильное ее сочетание изменяют состав микрофлоры. В кишечнике начинают преобладать гнилостные бактерии, и вместо витаминов человек получает яды.

Кроме того, сбой в работе тонкого кишечника, недостаточное переваривание и усвоение белковых продуктов в нем приводят к гниению белка и аминокислот в толстом кишечнике. Как результат — образование ядовитых продуктов гниения. При избытке таких ядовитых веществ или нарушениях функций печени из-за чрезмерных нагрузок последняя не в состоянии обезвреживать токсины, они поступают в кровь, вызывая общее отравление организма. Человек испытывает слабость, периодические головокружения, боли в животе. Могут возникнуть и более серьезные заболевания: гломерулонефрит, сморщивание почек, заболевания желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих

путей, воспаление брюшины, гнойные процессы в тканях. Кроме того, резко снижается иммунитет, возрастает степень риска онкологических заболеваний. Но выход есть. Главное понять, что вы сели не в тот «поезд» и «едете не в ту сторону». Здесь важно вовремя сойти и выбрать верный маршрут, ведущий, конечно же, к здоровью, молодости, долголетию.

Что нужно делать после еды

После того, как прием пищи окончен, нужно встать и потянуться, вытягивая, расправляя все тело. Если вы ели сидя на пятках, нужно сначала лечь на



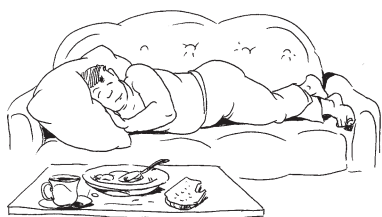
твердую поверхность, лежа потянуться и лишь затем встать. Таким действием мы даем организму понять, что пища больше не будет поступать в желудок и можно начинать активное пищеварение. Потягивание направляет свежий поток крови к желудку, что обеспечивает успешный процесс расщепления пищи. Стоит помнить, что человеческий организм реагирует одномоментно.

Нельзя после основного приема пищи «подъедать» (пряник через полчаса, бутерброд через часик). Изначально мы по природе сыроеды. Вареная еда для организма — шок, удар по органам пищеварения, несмотря на удовлетворение вкусовых

ощущений (вкусно — не значит здорово). Поэтому лучше, если вы сведете употребление вареных (тушеных, печеных) продуктов до одного (максимум двух) раз в день, тем самым как можно меньше шокируя организм. В противном случае не избежать проблем с печенью, аллергий. А все дело в том, что переваривание термически обработанной пищи гораздо более сложный и длительный процесс, чем переваривание сырых овощей и фруктов (занимает 6–8, а то и 12 часов в зависимости от сочетания продуктов). Если в этом промежутке человек принимает новую порцию пищи (зачастую тоже подверженной кулинарной обработке), новая пища смешивается с не до конца переваренными остатками предыдущей. Начинаются процессы брожения и гниения в желудке и кишечнике, а яды, образующиеся в этой ситуации, поступают в кровь. Обилие ядов наносит мощный удар по печени, призванной их обезвредить, и по другим жизненно важным органам, так как отравленная кровь циркулирует по всему организму.



Абсолютно **недопустимы интимные отношения после еды**. Пищеварение и возбуждение — два взаимоисключающих процесса. Кровь отвлекается от желудка и приливает к половым органам. Наступает половая доминанта. Пища задерживается в желудке дольше, чем нужно, так как нет достаточной энергии для ее обработки, и начинает там гнить. Отсюда — несварения, язвы, гастриты и т. д. Кроме того, эта гниющая масса выделяет яды в кровь, которая при возбуждении направляется к половым органам и наносит разрушительный удар по их деятельности, сокращая интимную жизнь если не наполовину, то на 1/3. Ситуация чревата ранним климаксом, гормональными нарушениями, бесплодием у женщин и проблемами с предстательной железой, аденомой у мужчин. Кроме того, интимные отношения — это выброс энергии, поэтому человеку зачастую снова хочется есть (едой он пытается покрыть энергозатраты). Удовлетворяя эту потребность, человек требует от желудка переваривания новой порции пищи, в то время как он еще не справился с предыдущей. А это, как уже указывалось выше, дополнительное отравление организма.



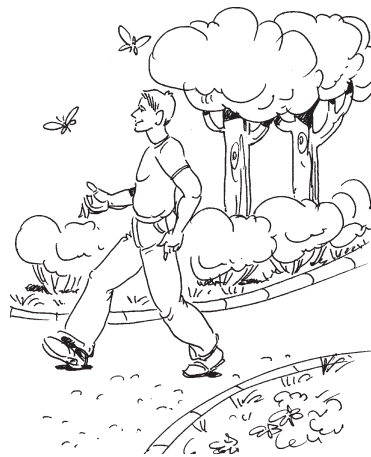
Не менее вредна другая крайность — поспать после еды. Сон — это отдых, а пищеварение — это работа. Во время сна все процессы в организме (в том числе и пищеварение) замедляются. В результате энергозатраты на выполнение работы по усвоению пищи возрастают в несколько раз.

Лучше всего спокойно пройтись после еды (от 5 до 20 мин), чтобы активизировать пищева-

рение (если есть возможность — в саду, в парке). Экономичнее находить время для прогулок, иначе рано или поздно вам придется искать и протаптывать дорогу в больницу.

Конечно, если после прогулки вам очень захочется прилечь, то можно позволить себе лежа расслабиться в течение 5 мин и более (но не дольше 22 мин). Подобные действия должны являться скорее исключением, а не постоянной практикой. Это не рекомендация, а просто ослабление, которым не следует злоупотреблять. Но следует понять причину подобного желания прилечь посреди дня. Если человек ложится поздно (позже 22.00), то оно объясняется просто утомлением вследствие нарушения режима дня. Тогда устранять нужно причину (неправильный режим) и не потакать желанию.

Выяснив физиологический путь каждого съеденного вами кусочка и тех проблем, которые могут возникнуть на его пути, мы можем приступить к рас-



смотрению вопросов, связанных не с физиологией, а с нашим сознанием. Мы рассмотрим самые распространенные установки в питании, которыми живет наше общество, и попытаемся доказать их несостоятельность.

Научитесь любить жизнь, уважать живущих среди нас живых существ, регулировать, улучшать себя каждый день — только после этого вы сможете получить ключи от своей судьбы. А до этого момента все разговоры о хорошем и не очень — лишь вымысел, шутка.

Авт.

Заблуждения современного общества

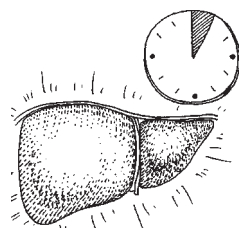
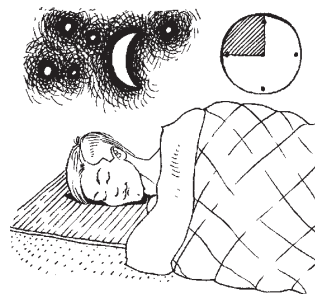
ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1. Основательный завтрак дает силы на весь последующий день

Наш организм работает под влиянием биологических ритмов, как уже было сказано в моей предыдущей книге «Приговор отменяется». Определенное время суток соответствует активности того или иного органа, в то время как активность остальных несколько снижена. Биологические процессы в нашем организме также подчиняются определенным циклам. Повторим наиболее важные положения, связанные с этим утверждением.



Растраченные за день силы наш организм с легкостью восстанавливает с 21 до 24 часов. Никакое другое время ни в течение дня, ни в течение ночи организм с этой целью использовать не может. Поэтому, если вы не отдыхаете эти три часа, то создаете дополнительную нагрузку своему организму, заставляете его весь следующий день работать на пределе. Если подобные нарушения биологических ритмов становятся образом жизни, вы сами обрекаете свой организм на «инвалидное» существование. Вспомним **закон законов**: каждая чрезмерная усталость вызывает застой венозной крови, а каждый венозный застой открывает ворота инфекции. Сбой в организме приводит к тому, что про-

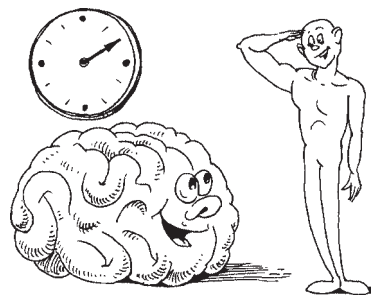
цессы катаболизма (распада) преобладают над процессами анаболизма (рождения). Обменные процессы замедляются, равновесие нарушается и продукты распада откладываются в тканях, полостях, суставах. Кровь становится густой, токсичной, иммунитет предельно понижен, а вирусы, как известно, ищут слабого. Создается благоприятная среда для размножения инфекции. А слабость — прямое следствие ежедневных недовосстановлений.



С 24 часов до часа ночи восстановленная энергия помогает выполнить печени свои функции — подготовить организм к самоочищению, которое в соответствии с биологическими циклами продолжается с 4 часов утра до 12 часов дня.

К двум часам ночи организм «отчитывается» перед головным мозгом о готовности своих систем к полному самоочищению. Еще час-полтора остается для того, чтобы внести «последние штрихи».

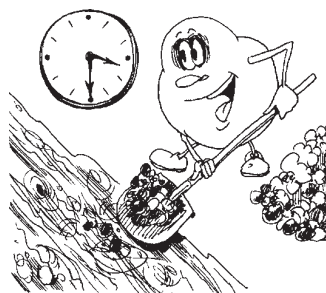
Примерно в 3 часа 30 мин начинается процесс мощного самоочищения организма. Об этих процессах свидетельствует так называемое «утреннее дыхание», обложенный с утра язык. Чем больше отравлен организм, тем больше у него работы по очищению и тем труднее ему очиститься.



Может ли человек как-то помочь своему организму? Да, и существенно.

Во-первых, если вы просыпаетесь до наступления завершающей стадии самоочищения (то есть до 6 часов утра), то имеете возможность воздействовать на происходящие процессы сознательно.

Когда человек спит, большинство капилляров закрыто или прикрыто, так как мышцы не напрягаются, мышечная деятельность отсутствует, кровь перекачивается минимально, только для поддержания жизни. Но даже при незначительном движении, благодаря мышечной деятельности, наши капилляры расширяются, кровообращение активизируется, а значит, организм легче справляется с работой по очищению.



Во-вторых, если вы приучите себя ходить в туалет сразу после сна, то весь день будете ощущать себя свежими, бодрыми, отдохнувшими. Если в кишечнике задерживаются отходы и неусвоенные ве-

щества, которые обязательно должны быть выведены наружу, это негативно сказывается на работе всех систем, так как наш организм единый, целый, неделимый. В гниющей массе развиваются ядовитые микроорганизмы, чьи токсичные вещества переходят в кровь и с ней разносятся по всем тканям, вызывая общую интоксикацию организма. А задерживающиеся в одном из отделов кишечника отходы деформируют, сдавливают и вытесняют со своих мест другие органы брюшной полости, почки, диафрагму малого таза. Функции этих органов нарушаются, передавливаются артерии, вены, нервы. Ухудшается кровоснабжение, крово- и лимфоотток органов брюшной полости. Это, соответственно, приводит к сбоям в работе других систем.



Каждый, кому удастся освободиться утром от отходов, предупреждает такое всецелое отравление. Чтобы освободить кишечник, рекомендую в туалете (или до него) занимать положение, сидя на корточках. Тем, кому и это не помогает вызвать перистальтический толчок, должен провести легкое промывание кишечника с использованием спринцовки с 300 мл теплой воды (более подробно об этом вы сможете прочесть в нашей первой книге). Тем, у кого удален аппендикит, микроклизмы (150–300 мл) нужно делать периодически (1 раз в неделю).

Третий шаг, который вы можете предпринять в качестве помощи своему организму в самоочищении,— это... не мешать ему. Это означает, что вы должны как можно дольше не принимать пищу. Процессы очищения в организме продолжаются с четырех часов утра до 12 часов дня, но... до первого приема пищи. Как уже говорилось, пищеварение требует колоссального количества энергии. Чтобы пищеварение проходило нормально, почти все внимание организма должно быть сосредоточено на этой работе. А это значит, что необходимая энергия будет отвлекаться от процессов очищения, что фактически приводит к их прекращению.

Существует ошибочное, губительное и даже фатальное мнение, что плотный завтрак дает силы на весь последующий день. При нормальных условиях процесс пищеварения термически обработанной пищи требует более 8 часов (зависит от вида пищи). Утром до 11–12 часов в организме нет такой среды, биологической возможности, чтобы переварить подверженную тепловой обработке пищу, так как не закончился процесс очищения с четырех часов утра до 12 часов дня. Лучше вареные (или тушеные, печеные) продукты есть в 16–17 часов и всего один раз. Вырабатывать такой режим питания нужно постепенно, перенося еду с 11 на 12 часов, с 12 на 13, с 13 на 14 и т. д., приучая шаг за шагом организм к такому распорядку. Пища может дать энергию лишь после того, как будет полностью усвоена. Так что, основательно подкрепившись утром, вы лишь отвлечете энергию, необходимую для выполнения умственной или физической работы, на пищеварение. Кровь в большом количестве при-

лвет к пищеварительным органам, чьи сосуды, соответственно, расширятся. Что произойдет в других органах, например, в мускулах и головном мозге? Конечно же, кровеносные сосуды этих органов сузятся, чтобы обеспечить кровью пищеварительные органы и компенсировать нехватку собственной крови. Нельзя все органы обеспечивать дополнительной кровью одновременно, точно так же, как нельзя все органы обеспечить энергией. Если один получает больше, значит, второй должен получить меньше. А это значит, что нарушится либо процесс пищеварения, либо недостаточно качественно будет выполнена работа. Но еще вероятнее, что пострадают оба процесса. В результате — заболевания желудочно-кишечного тракта, дополнительные проблемы на работе, так как на рабочем месте никому не нужен больной человек.

Итак, мы убедились, что для того, чтобы была успешно выполнена работа, нужно не загружать до отказа желудок, а использовать время с 21 до 24 часов для отдыха.

«Когда же можно принять пищу?» — спросите вы. Ответ прост: при возникновении ощущения голода. Причем следует отличать настоящее чувство голода от так называемых «голодных спазмов» — периодических сокращений пустого желудка, вызываемых иногда просто соблазнительными запахами. Даже если вы будете ощущать эти сокращения, совершенно необязательно они будут сопровождаться желанием принимать пищу.

Г. Эддар в «Трактате о питании» указывает, что чувство «сосания под ложечкой» это еще не голод. Скорее всего, перед этим желудок был переполнен, «привык» к наполненному состоянию, а тут немного разгрузился и своими спазмами вызывает: «Хочу!» Подобную картину можно наблюдать и у тех, кто ест понемногу, но часто — желудок у них постоянно находится в работе и не терпит пустоты. Но это потребность желудка и перевозбужденного центра аппетита, а не тела. Тело о голоде заявляет по-другому, утверждает Эддар. При одной мысли о самой непривлекательной пище появляется обильная сладкая слюна и есть хочет не только желудок (хотя и он может давать о себе знать), сколько язык. Понятно, что если вы весь предыдущий день (как, впрочем, и всегда) ели с небольшими перерывами или плотно поужинали перед самым сном, на следующее утро желудок может завести свое монотонное «хочу» еще в постели. Не стоит слишком к нему прислушиваться. **После сна должен пройти хотя бы час** (лучше, конечно, более 2–5 часов), прежде чем растительная сырая пища попадет к вам в желудок (но ни в коем случае вареная, печеная или любая другая, подверженная термической обработке, консервированные продукты, сухофрукты, крупы, молоко, хлеб, сыр). Утро предназначено для сырой пищи, в это время у организма нет возможности без негативных последствий «работать» с такой противоестественной его природе пищей.

Следует также отличать голод от аппетита, который является творением наших привычек и закрепленной практики. Гибсон говорит: «Состояние, известное как аппетит, источником и центром которого является желание нервной системы, а мотивом — наслаждение, есть настоящий паразит, парази-

тирующий на жизни и за счет своего хозяина — самого человека, чье неправильное воображение позволяет ему укорениться; с другой стороны, голод — естественный физиологический инстинкт, подсказывающий клетке, какие нужны средства для покрытия действительных потребностей физической природы человека».

Голодному человеку все равно, чем удовлетворить голод. Аппетит же зачастую стимулируется внешними или внутренними факторами: видом или ароматом пищи, подошедшим временем приема пищи (если человек привык питаться в одно и то же время), мыслями о еде. При некоторых заболеваниях бывает почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит, вне зависимости от того, удовлетворен ли голод. Наличие естественной потребности в пище указывает на то, что пища требуется организму и что органы тела готовы принять и усвоить ее. Какая же это должна быть пища?

Утром в организме преобладает кислотная реакция, и энергетически он не настроен на принятие обильной пищи. Многие убеждают себя, что завтракать надо, чтобы хватило сил на весь день, тем самым ежедневно насилуя свой организм и нарушая естественные биологические циклы. Постепенно организм приспособливается к такому режиму, заживо уничтожая себя.

Именно поэтому правы те диетологи, которые рекомендуют либо вообще не завтракать, либо обходиться чем-нибудь легким и ощелачивающим.

Для этой цели больше всего подходят овощи и фрукты. На земле лишь эти два вида пищи обладают высоким содержанием воды, а именно вода необходима для нашего существования. Многие, наверное, удивятся: «А разве недостаточно просто пить воду?» Нет, потому что **вода овощей и фруктов (сок) необходима не только для питания, но и очищения организма**. Сок доставляет питательные вещества (витамины, минералы, белки, аминокислоты, ферменты, углеводы и жирные кислоты, необходимые для жизни человека) ко всем клеткам человеческого организма, а удаляет из них токсичные отходы. Употребляя утром овощи и фрукты, мы помогаем нашему организму добиться внутренней чистоты.

Овощи и фрукты должны составлять 80% нашего рациона (это лучший вариант после сыроедения), потому что любая другая пища засоряет нас. Отсюда — плохое самочувствие, проблемы с лишним весом. Мы живые существа, поэтому и пища, которую мы принимаем, должна быть «живой», то есть сырой, и обладать высоким содержанием воды (к вопросу о сыроедении мы еще вернемся).

Но если ведущая роль принадлежит соку овощей и фруктов, предпочтительнее употреблять свежавыжатый сок или сами продукты в натуральном виде, то есть целиком?

Ответ прост. Если до того, как вы решили изменить образ жизни, ваше питание было беспорядочным, то в вашем организме накопилось большое количество токсинов, перистальтическая деятельность кишечника зачастую бывает нарушена. А это значит, что в кишечнике застаиваются гниющие пищевые

отходы, способствующие росту патогенной микрофлоры. К процессам брожения и гниения приводит употребление крахмалистой (вареный картофель, мучные изделия, масло, сахар) и белковой (вся продукция, сделанная из плоти других существ, яйца, молоко) пищи. В кишечнике образуются газовые пробки, которые удерживают продвижение отходов, продолжающих гнить. Кишечник растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости. Особенно страдает печень, ухудшается ее кровоснабжение и функции, нарушается продвижение желчи. Сдавливаются селезенка, желудок, поджелудочная железа. Функции этих органов нарушаются, передавливаются артерии, вены, нервы. Гниющие остатки пищи и газы выделяют токсины, которые всасываются в кровь и разносятся по всем органам и системам. Возникает так называемая **кишечная аутоинтоксикация**.

Естественно, что если организм не справляется с работой по очищению, ему нужна помощь, а значит, употребление свежих овощей и фруктов (причем именно целиком) является насущной необходимостью. Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки. В промежутках между ячейками клетчатки заключены атомы и молекулы необходимых нам питательных элементов. Именно они способствуют быстрому насыщению клеток и тканей, желез и органов нашего тела.

Клетчатка же, хотя и имеет меньшую пищевую ценность, чем сырые свежесжатые соки, в кишечнике действует как метла, удаляя с его стенок все ядовитые отходы, улучшая перистальтику. Это известно многим. Но следует принять во внимание, что у большинства людей кишечник (как тонкий, так и толстый) имеет серьезные патологические изменения, поэтому, хотя клетчатка и является превосходным очистительным материалом, нужно подходить к такому очищению достаточно осторожно, обязательно консультируясь со специалистом. Клетчатка может сдвинуть с места скопившиеся в кишечнике камни из отходов, которые способны перекрыть сосуды, надорвать, разорвать капилляры, нарушить слизистую кишечника. В идеале, конечно, утро надо начинать с овощных или фруктовых соков, насыщая организм свежей энергией. Соки перевариваются с минимальными затратами энергии, обеспечивая организм **живыми** компонентами и витаминами, которых не хватает в вареных и обработанных продуктах. Прием соков усиливает процессы очищения в организме, а их элементы почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов.

Но предшествовать приему соков должен этап овощного очищения, когда овощи нужно употреблять в натуральном виде, то есть целиком. Это наладит работу желудочно-кишечного тракта, поможет очищению кишечника, даст начальный толчок восстановлению кислотности, чтобы максимально обеспечить клетки животворящей энергией, которую могут дать соки.

В тот момент утром, когда «сосание под ложечкой» терпеть уже невозможно, удовлетворите голод любым сырым овощем, лучше соответствующим сезону. Хорошо начать с моркови. Она богата витамином А, витаминами В, С, Д,

Е, РР, К. Морковь является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Сок моркови повышает сопротивляемость организма инфекциям, придает бодрость и жизненную силу. Морковь способствует очищению печени, выведению отходов через кишечные и мочевые каналы. Утром сырую морковь нужно употреблять без масла, сметаны, сахара и пр. А если вы хотите увеличить очистительное действие, то морковный сок нужно употреблять последовательно в смеси с салатным соком (первый день), укропным (2-й день), перечным (3-й день), огуречным (4-й день), соком свеклы (5-й день), тыквенным (6-й день), капустным (7-й день) в соотношении 70:30. Конечно, лучше, если употребление соков будет происходить в соответствии со схемой и под присмотром специалиста, изучившего предлагаемую систему оздоровления. Потом четыре дня — чистый морковный сок. Тогда организм готов воспринять максимум тех веществ, которые содержатся в морковном соке, и использовать их. Поэтому начните утро морковкой (или ведром морковки — по аппетиту). Вместо моркови можете съесть капусту, кабачок или тыкву, по возможности заканчивая прием пучком укропа. Капуста эффективна для очищения кишечника, является естественным средством при язвах и запорах. Кроме того, в капусте содержится довольно высокий процент йода. Съешьте столько овощей, чтобы вы перестали ощущать голод. Помните: после этого вы не должны есть 2 часа 20 мин — 3 часа. Продержитесь на этих овощах неделю, потом можете ввести в меню огурцы (лучше со своего огорода), а еще через неделю — помидоры. Новые овощи следует употреблять через 2 часа 20 мин — 3 часа после сырой моркови или сырой капусты. А если не чувствуете потребность, то и через 4 часа. Где-то на четвертой неделе с начала курса можете попробовать соединять овощи (ваш организм сам подскажет наиболее удачные сочетания). Единственное условие — пища, которую вы принимаете утром, не должна содержать никаких дополнительных компонентов (масла, соли, сахара, хлеба и т. д.). В противном случае ценность овощей уничтожается. Если вы соблюдаете установленный режим питания, то усваиваемая пища превращается в «живую воду» — энергию, которая даст силы организму восстановить собственные клетки.

Почему очищение начинается с овощей, а не фруктов? Во-первых, именно сырые овощи содержат в себе необходимую строительную базу для обновления клеток, необходимые витамины и микроэлементы в их природном (а значит, самом выгодном) сочетании. Во-вторых, из-за неправильного питания человеческий организм чрезвычайно «закислен». А фрукты — это дополнительная кислота, которая на данном этапе может пойти во вред. Организм начнет отторгать такую пищу, реагируя на нее болью, коликами, брожением и т. д., поэтому вначале нужна овощная среда. Прежде чем перейти к фруктам, нужно посредством овощей и определенных физических упражнений наладить работу желудочно-кишечного тракта.

Итак, утром до 11–12 часов в организме нет такой среды, биологической возможности, чтобы переварить подверженную тепловой обработке пищу, так как не закончился процесс очищения с 4 до

12 дня. Лучше вареные (или тушеные, печеные) продукты есть в 16–17 часов и всего один раз. Основательно подкрепившись утром, вы лишь отвлечете энергию, необходимую для выполнения умственной или физической работы, на пищеварение. Кровь в большом количестве прильет к пищеварительным органам, чьи сосуды, соответственно, расширятся. Что произойдет в других органах, например, в мускулах и головном мозге? Конечно же, кровеносные сосуды этих органов сузятся, чтобы обеспечить кровью пищеварительные органы и компенсировать нехватку собственной крови. Нельзя все органы обеспечивать дополнительной кровью одновременно, точно так же, как нельзя все органы обеспечить энергией. А это значит, что нарушится либо процесс пищеварения, либо недостаточно качественно будет выполнена работа. Именно поэтому правы те диетологи, которые рекомендуют либо вообще не завтракать, либо обходиться чем-нибудь легким и ощелачивающим. Для этой цели больше всего подходят овощи и фрукты.



Кто-то жалобно крикнет вам: «Помогите!» и, возможно, вы даже кинетесь на помощь. Но где же ваша жалость к умирающим — коровам, телятам, птицам, морским обитателям, казнимым человеком. Где же ваше сострадание... Где ваше сердце...

Встаньте на колени, взмолитесь о прощении за содеянное, съеденное, ибо меньшие братья и сестры ваши станут врагами вашими и покроется страхом трона вашей жизни, и откроются врата ада!

Авт.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2. Живые существа — животные, птицы, рыбы, водные обитатели — являются пищей, необходимой человеку

Стоит ли спрашивать, почему Пифагор отказался от мяса? Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мерт-

вечины, какие обстоятельства вынудили его уставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что еще недавно мычало и бляло, двигалось и дышало?.. Почему-то мы не едим львов и волков, а вместо этого убиваем безобидных, покорных существ, которые не могут причинить нам никакого вреда, ибо не имеют ни когтей, ни клыков. Ради куска плоти мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, что и мы.

Плутарх. Трактат «О поедании плоти»

Как ни стараются кулинары «порадовать» наши желудки очередным «шедевром», тот свод правил, по которому готовится пища современным цивилизованным человеком, можно назвать кулинарией медленной смерти. Наш организм постоянно недополучает изрядное количество витаминов и микроэлементов, необходимых для его нормальной жизнедеятельности. Подверженные тепловой обработке овощи, консервированные фрукты (не говоря уже о всевозможных химических добавках и красителях) лишены жизни, содержат минимальное количество питательных компонентов, служащих строительным материалом для регенерации клеток. Все это, попадая в организм человека, становится плодородной почвой для «вращения» хронических заболеваний, разрушения психической и эмоциональной сферы.

Но основной и самый разрушительный удар современной кухни — обилие «трупной» продукции из животных и рыбы. Каждый второй человек считает, что в этих продуктах заключено оптимальное количество энергии, необходимое для выполнения тяжелой физической работы. На самом деле потребность людей в плоти животных, питающихся ею с детства, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ — пуриновых и пиримидиновых оснований, которыми особенно богаты супы и бульоны из плоти животных и рыб. Это возбуждение дает обманчивое впечатление «силы». Человек привыкает к питанию животной пищей или рыбой, как и к потреблению стимулирующих средств, например, крепкого чая или кофе. Чтобы чувство эйфории не прошло, требуется поддержание этого состояния, и употребление такой пищи стимулирует желание курить и потреблять алкогольные напитки.

Чтобы окончательно развеять сомнения читателя в том, что пища, включающая в себя плоть живых существ, не является источником силы для выполнения больших физических нагрузок, рассмотрим несколько примеров.

Швейцарский диетолог М. Бирхер-Беннер рассказывает: «У меня было два рикши — сильные молодые люди 25 и 22 лет. Они должны были ежедневно в течение трех недель безостановочно бегом перевозить меня, человека, весящего 80 кг, на расстояние 40 км. Им была сохранена прежняя пища, содержание которой было вдвое меньше обычной медицинской нормы, содержание же

белка колебалось между 60–80% от необходимого количества. Зато углеводы вводились в необыкновенно больших количествах в виде риса, картофеля, ячменя, каштанов, корней лилий и других местных кушаний. Через 14 дней я взвесил своих рикшей. Вес одного из них остался без перемены, другой же прибавил полфунта. Я спросил, не хотят ли они получать животную пищу. Они были очень мне благодарны, так как такие продукты для них — роскошь. Тогда я заменил часть углеводов соответствующим количеством животной пищи, правда, не таким большим, как требует норма, но все же изрядным. Рикши ели ее с удовольствием, но через три дня пришли ко мне с просьбой, чтобы я отменил животную пищу и выдал им ее по окончании опыта, так как они чувствовали себя очень усталыми и уже не могли бегать так хорошо, как раньше. Тогда я вернул их к первоначальной пище».

М. Бирхер-Беннер подытоживает: «Ни наука, ни опыт человечества не говорят о том, что трупы животных — укрепляющая пища. А кажущееся возрастание силы и якобы крепость при их употреблении базируются, как при употреблении алкоголя, на роковом обмане наших вкусовых нервов и органов чувств. Раздражение, токсическое воздействие, возбуждение принимаются за прилив сил».

Нельзя сказать, что подобные выводы — достижение науки последних лет. Феноменальный штангист и борец Георг Гаккеншмидт, по прозвищу «русский лев» (уехал в Европу в 1918 г.), в своем интервью в 1968 г. говорил: «В здоровом теле — здоровый дух, утверждали древние римляне и были, несомненно, правы. Я никогда в жизни не курил и не пил ничего крепче молока. Мой обычный рацион — свежие фрукты, овощи и орехи. Это намного полезнее животной пищи, которая, по моему мнению, далеко не является концентратом физической силы».

Заслуженный деятель науки М. И. Певзнер в своей книге утверждает: «По некоторым наблюдениям, люди, пользующиеся растительной пищей, если им обеспечено нормальное количество белка (орехи, бобовые, сыр), в 2–3 раза меньше утомляются при усиленной работе, чем люди, потребляющие плоть животных».

Множество опытов (по рациону) описывает академик Г. Шаталова. Один из них касался эксперимента со сверхмарафонцами. В состав участников массового пробега в 1983 г. была включена группа спортсменов, которые перешли на питание растительной пищей, сохраняющей естественные биологические свойства исходных продуктов. Их стол отличался обилием свежеприготовленных салатов, кашами из цельных круп, отварами целебных трав с медом. В состав контрольной группы вошли спортсмены с уровнем физической подготовки, соответствующим уровню членов экспериментальной группы. Их рацион был составлен по нормам, разработанным Институтом питания, и включал в себя высококалорийную пищу, богатую белками, жирами и углеводами. В состав потребляемых ими продуктов входила животная продукция во всех его видах, рыба, вермишель, макароны, хлеб, наваристый суп, крепкий чай, кофе,

какао, шоколад, консервы, овсяная каша, избыток поваренной соли и сладости.

Все спортсмены получали колоссальную физическую нагрузку, сравнимую разве что с нагрузками молотобойцев или шахтеров. В результате эксперимента члены комиссии, вопреки убежденности в провале и пугающим прогнозам, убедились, что члены контрольной группы приходили к финишу очередного этапа обессиленными, измотанными, а участники экспериментальной группы — бодрыми и свежими. Последние оказались более выносливыми и не только не потеряли, но и прибавили в весе.

Описанные факты — лишь малое свидетельство того, что утверждение о чудесной энергетической ценности животной пищи, будто бы дающей силы выполнять тяжелую физическую работу, не более чем миф.

С другой стороны, до сих пор широко распространено мнение, что только животные продукты содержат незаменимые жизненно важные аминокислоты.

Вообще аминокислоты являются «строительным материалом» жизни. Растения могут вырабатывать аминокислоты из воздуха и воды, но животные могут получать его только от растений, либо поедая их, либо поедая других животных, которые усваивают и поглощают растительную пищу. Только царство растений способно производить белок, который, в свою очередь, состоит из аминокислот. Следовательно, человек должен получать протеин напрямую и с наибольшей эффективностью из растений. В плоти животных нет таких аминокислот, которые не были бы получены из растений и которые человек не смог бы извлечь из растений сам. Более того, у растительной диеты есть дополнительное преимущество: вместе с аминокислотами поглощаются вещества, необходимые для правильного усвоения протеина — углеводы, витамины, минералы, ферменты, гормоны, хлорофилл и другие элементы, содержащиеся только в растениях.

Деление аминокислот на обязательные (незаменимые) и необязательные означало лишь то, что обязательные кислоты, как считалось ранее, организмом не вырабатываются и человек должен получать их из пищи. Автор некогда популярной книги «Диета для маленькой планеты» Фрэнсис Мур Лапп утверждала, что «обязательный» набор аминокислот должен содержаться в сбалансированном рационе в определенных пропорциях. По этой причине до середины 1950-х гг. животная пища считалась прекрасным источником белка: в нем содержатся все 8 необходимых аминокислот как раз в нужных соотношениях.

Академик А. М. Уголев со своими коллегами провел серию экспериментов и установил, что нормальная микрофлора толстого кишечника не только участвует в пищеварительном процессе, не только производит из растительных волокон витамины, аминокислоты, гормоны, энзимы, но и вырабатывают те самые «незаменимые аминокислоты». Это говорит о том, что мы только вегетарианцы. Этими данными с удовольствием пользуются специалисты по микрофлоре, когда показывают, на что способны бактерии кишечника.

Кроме того, в наши дни диетологи пришли к выводу, что многие растительные продукты по содержанию белков равноценны животным продуктам, а может быть, даже более ценны, поскольку они тоже содержат все восемь аминокислот, но не причинят организму столько вреда, как разлагающаяся в пищеварительном тракте плоть животных. Обнаружено, что во многих видах листовой зелени и даже в картофеле содержится значительное количество полноценного протеина. А стакан морковного сока по количеству и качеству содержаемого равен одному яйцу.

Многие эксперименты, проводимые различными специалистами и в разное время, доказывают, что вегетарианская диета проста, полезна и обеспечивает количество белков даже сверх суточной нормы. Так, в 1954 г., а позднее, в 1972 г., учеными Гарвардского университета и доктором Ф. Стейром были проведены серии экспериментов с целью проверки количества белков, получаемого вегетарианцами. Результаты оказались удивительными: большинство обследованных получали в день двойную порцию протеина! Подобную работу проделал и доктор Пааво Айрола, один из ведущих специалистов XX в. в области диетологии и естественной биологии. Его работы исчерпывающе доказали, что вегетарианцам не грозит белковое голодание и что протеин для них также доступен, как и для тех, кто употребляет животные продукты, но они гораздо здоровее многих «трупоедов» (Стивен Розен. Вегетарианство в мировых религиях, М., 2004.).

Скажу вам, что вообще не надо гоняться за протеином. Надо жить, любить людей, уважать жизни, населяющие Землю. Ешьте сырые овощи, фрукты, орехи, семечки и максимум 2 раза в день (в 11 и 18–19 часов) — вареную, тушеную еду. Совершайте добрые поступки, ищите чистые мысли, тренируйте тело. Расширяйте сознание — находясь наедине с собой, смотрите в небо, затем постепенно прикройте глаза или закройте их полностью и представляйте небо, его цвет, безоблачность, ощущая, что мы — тоже часть этих бескрайних небес. Постепенно растворяйте границы своего тела, сливаясь с этой чистой, безоблачной синевой. Вот и все — и много, и мало одновременно.

Но, — возразите вы, — для некоторых северных народов животная пища — основа для существования. Польский геронтолог Кинга Висьневска-Рошковска приводит в своей статье рассказ доктора Ральфа Бирхера из Цюриха об одном из племен, живущих в восточной части Гренландии, рацион членов которого на 90% состоит из плоти животных и рыб: «Уже к тридцать пятому году жизни у них начинается тяжелый склероз и одряхление. Они редко живут свыше 50 лет, в среднем же — 27 лет...». С другой стороны, народы, подобные племени Хунза, живущему в Гималаях, или других групп, придерживающихся вегетарианской диеты,



обыкновенно живут 80–100 лет. Исследователи установили, что вегетарианство является причиной их превосходного здоровья и долголетия.

Взглянем на пищу, включающую животные белки, с точки зрения приспособленности человеческого организма к ее употреблению.

Начнем с физиологии. Зубы человека значительно отличаются от зубов хищников, зато весьма напоминают зубы травоядных. У человека не развиты клыки, которыми хищники добывают себе в питание плоть. В ротовой полости человека преобладает щелочная реакция, как и у травоядных, а не кислая, как у хищников. Челюсти хищников двигаются только вверх и вниз; челюсти же травоядных — из стороны в сторону для лучшего пережевывания пищи. Коренные зубы плотоядных мелкие, заостренные, не соприкасаются при сомкнутых челюстях, а травоядных — широкие, плоские, при сомкнутых челюстях касаются друг друга. Хищники могут только лакать жидкость (как кошки); животные-вегетарианцы втягивают жидкость сквозь зубы. И в этом смысле человек гораздо ближе к растительноядным животным. У хищных животных нет пор на коже, охлаждение у них происходит при помощи языка. У травоядных многочисленные поры на коже способствуют терморегуляции и потоотделению. Хищники не имеют аппендикса. У травоядных, как и у человека, этот орган присутствует. Кишечник человека значительно длиннее, чем у плотоядных животных. Не секрет, что животная пища быстрее всего разлагается, поэтому у хищников короткий кишечник, позволяющий быстро переваривать плоть и выводить ее остатки. Человеческой природой подобная особенность строения организма не предусмотрена. Не является ли это ярчайшим доказательством того, что человек не создан для принятия и переваривания плоти? Так что любая попытка представить человека «плодотрупоедным» видом направлена против самой природы человека.

В то же время даже хищники могут привыкнуть к пище растительного происхождения. В Лондоне в 1940 г. и в последующие годы, когда ощущалась большая нехватка животных продуктов, львы и тигры в зоологическом саду приучились есть растительную пищу и, что самое важное, хорошо себя чувствовали при таком режиме питания и продолжали размножаться. Но науке не известно ни одного случая, чтобы коровы, лошади, жирафы, слоны (травоядные) питались

телами других животных, рыбой, яйцами и продолжали свой род.

Что касается, например, эскимосов, чья пища обусловлена особенностями климата, то хотя они и меньше подвержены респираторным заболеваниям, то вовсе не потому что питаются рыбой и плотью, а потому что микробы, ее вызывающие, не выдерживают полярного холода. В остальном же эти народы



нельзя назвать здоровыми. Там более высокий процент людей, страдающих от гипертонии, а 50–60 лет считаются у них глубокой старостью. Для людей, живущих в таких суровых климатических условиях, я вижу два выхода: уехать, поменять место жительства или привозить им все вегетарианские продукты.

Что происходит с плотью живых существ после того, как она попала в желудок? Громадное количество пищеварительных соков, желчи и поджелудочного сока включается в работу по ее усвоению. Почки, печень, сердце, легкие работают на пределе. Кишечник у человека гораздо длиннее, чем у хищников, употребляющих плоть и быстро выводящих ее остатки. Чтобы пройти по нему весь путь и быть удаленными, пищевым массам требуется гораздо больше времени. Животная плоть быстрее всего разлагается (гораздо быстрее, чем фрукты и овощи). В результате кровь после приема животной пищи наполняется мочевой кислотой, пуриновыми веществами, нуклеиновыми кислотами, а полуголодные клетки начинают отравляться ядами, вырабатываемыми в организме. Неусвоенный «трупный» белок превращается в ядовитые вещества — птоамины, или трупный яд, который до конца может быть удален из организма только через 12 месяцев с момента полного прекращения потребления продуктов, его содержащих. Организм неоправданно тратит колоссальное количество энергии на пищеварение. Вот почему после сытного обеда человека неудержимо клонит в сон. Подсознание «отключает» все остальные потребители энергии, чтобы максимально направить ее на пищеварение. А так как поспать часто не удастся и человек продолжает выполнять еще какую-то работу, органы пищеварения быстро изнашиваются. Сбой в одном из отделов «завода по переработке пищи» влечет за собой общий сбой. Развитие гипотонии кишечника, функциональные запоры ведут к усилению процессов гниения, а так как отходы почти никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов и возникновению различных заболеваний.



Еще в 60-х гг. XX века ученые высказывали предположение, что развитие атеросклероза и болезней сердца так или иначе связано с употреблением животной пищи. Об этом, в частности, говорится в «Журнале Американской ассоциации врачей» (1961 г.). Получаемый в результате употребления плоти холестерин откладывается на стенках кровеносных сосудов, уменьшая приток крови к сердцу, что может стать причиной повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и инсультов.

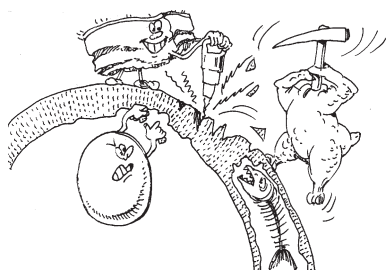
В литературе описан эксперимент Фарджера и Валепоула*, показавших, что гниющая плоть содержит множество ядовитых веществ, некоторые из которых

* Бенджамин Г. Вегетарианство — здоровье физическое и душевное. — М.: Педагогика-Пресс, 1994.

вызывают подъем артериального давления. Учитывая этот факт, некоторые врачи запрещают пациентам, страдающим артериосклерозом или гипертонической болезнью, употреблять животные «продукты» (трупы) живых существ.

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних двадцати лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу животных продуктов и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки (статья об этом была опубликована в английском медицинском журнале «Ланцет»).

Более того, в телах животных содержится большое количество экстрактивных веществ, которые особенно губительно действуют на нервную систему, а их соли раздражают сосудистую систему. Те, кто не могут представить своего существования без животной продукции, часто страдают от неврастении, половых расстройств, перерождения сосудов, сердечных и анемических заболеваний, преждевременного старения.



Употребляя в пищу плоть животных, рыб, мидий, креветок, раков, крабов, яйца и пр., мы собственными руками разрушаем сосуды. Плоть животных, птиц разрушает наружную стенку сосуда, яйца разрушительно действуют на внутреннюю стенку, а рыба вызывает разрушения в самой стенке сосуда.

Кроме того, еще в 1901 г. французский ученый Л. Шанпионьер впервые обратил внимание на то, как резко увеличилась заболеваемость острым аппендицитом при животном питании. Не

потому ли острый аппендицит держит первое место среди заболеваний живота, и операция по удалению аппендикса является самой частой?

Аппендикс выполняет три функции: кроветворную, выделение щелочного пищеварительного сока, помогающего переваривать клетчатку, и является резервуаром полезной микрофлоры (кишечных бактерий). Аппендикс не выдерживает нечеловеческого питания, в результате чего эти органы удаляются сотнями тысяч. Так нам мстит природа за то, что мы едим трупы животных.

Стоит упомянуть и о бульоне, который так часто дают больным. Это, в сущности, отвар из трупа животного, трупная вытяжка, действующая как возбудитель нервной системы из-за содержащихся в ней ядов. В бульоне содержатся мочевины, мочевая кислота, креатин и другие яды. Известный физиолог Альбернети однажды заметил: «Хороший бульон почти так же в цене, как и ... хорошая моча».

«Трупные белки» в пище ведут и к дефициту микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения живот-





ного белка. Опыты, проведенные в Висконском университете (США), показали, что чем больше в рационе «трупной» пищи, тем сильнее выводится из организма кальций. Особенно наглядно это происходит у мужчин.

Кроме того, для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводятся гормональные препараты (например, диэтилсильбестролэстроген) и антибиотики. Животные, получившие столько лекарств, бывают не вполне здоровыми, у некоторых из них зафиксированы раковые опухоли, которые удаляются на бойнях, прежде чем продукция поступит в продажу. В крови животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые для предупреждения различных заболеваний, и их действие на человека, как правило, не учитывается. Помимо этого, около 30 видов возбудителей различных заболеваний (от глистной инвазии до вирусных заболеваний) могут быть получены от зараженных пищевых продуктов. Их носителями являются продукты животного происхождения — плоть коров, свиней, овец и пр., птица, яйца, молоко.

Кроме этого, каждая клеточка умерщвляемого животного пронизана безумным страхом приближающегося конца и выделяет более двух десятков веществ, ядовитых для человека. Речь идет не о трупном яде, образующемся в результате разложения тканей, а о тех ядовитых соединениях, которые образуются еще при жизни и сохраняются в плоти после его смерти. Понимая, что должно произойти, животное, как и человек в аналогичной ситуации, испытывает сильный стресс. В этот момент активизируются все обменные процессы, происходит выброс адреналина, выделяются серотонин, гесталин и т. д. Все эти вещества сохраняются в плоти животного и попадают в организм человека при употреблении им этой плоти. Таким образом у тех, кто ест трупы животных, птиц, рыб, морских обитателей, яйца, повышается давление, увеличивается выброс слизи, спазмируются сосуды, а органы недополучают кислород, питательные вещества, поставляемые с кровью. В результате начинаются дополнительные сбои в работе всех органов и систем.



Тем, кто привык с детства употреблять животную продукцию, трудно отказаться от этой привычки. Однако человечество не всегда питалось телами дру-

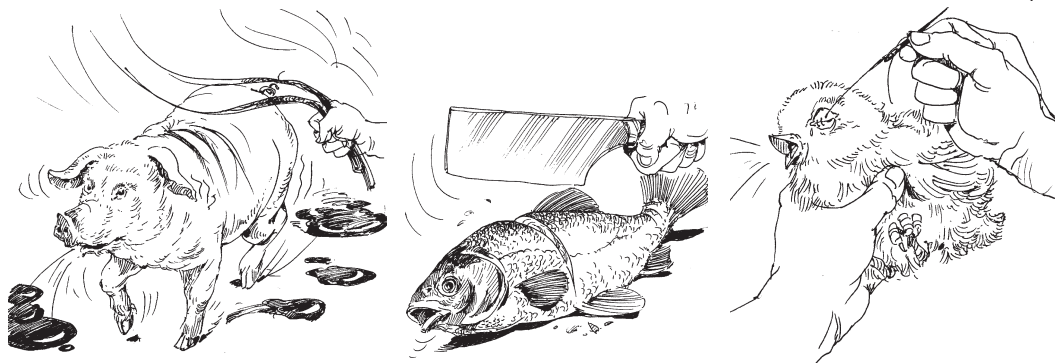
гих живых существ. Причиной тому стала смена климата, наступление холодов, которые ограничили доступ к растительной пище. Но даже после того, как люди стали использовать плоть в пищу, они потребляли разное ее количество в зависимости от эпохи и страны. В основном растительной была пища бедных слоев населения многих стран — Китая, России. А вот в странах Западной Европы, Америки, в Монголии животных продуктов потреблялось много. «Бла-

Мертвая корова или овца, лежащие в поле, считаются падалью. Но точно такой же труп, висящий на крюке в лавке мясника, называется пищей!

городные» классы в Европе поедали большое их количество не только из-за обжорства. Такая пища как бы символизировала превосходство и богатство хозяина дома, была показателем социального положения. Именно поэтому возникло ложное убеждение, что плоть животных — важнейший продукт питания.

Многие люди не знают (или не хотят знать), что предшествует покупке выставленной на продажу плоти. На самом деле это долгий и мучительный для животного процесс. Красиво упакованная плоть уже потеряла всякое сходство с тем существом, которое жило, радовалось и страдало, кричало перед смертью. Ей дают названия, уже ничем не напоминающие об этом существе: вырезка, филе, окорок. Но как ни крути — это труп.

Стоит вспомнить, насколько жестоким стало отношение к животным при введении системы интенсивного выращивания скота еще в эпоху Возрождения. Английский поэт Поп описывал «кухни, покрытые кровью и наполненные криками животных, умирающих в мучениях». Свиней хлестали до смерти, так как думали, что от этого улучшается качество производимой из них продукции, и так продолжалось до конца XIX века. Индеек подвешивали вниз головой, они медленно истекали кровью; рыбу резали на куски еще живую; угрей обдирали заживо; цып-



лятам зашивали глаза, предполагая, что это способствует их откармливанию. У гусей многократно за их жизнь выщипывали перья — для письма; некоторые из них проводили всю жизнь, прикрепленные к доскам, иногда ослепленные, их насильно откармливали.

А как обстоит дело сейчас? Первым шагом к созданию системы интенсивного выращивания был перевод животных в закрытые помещения, ограничение их жизненного пространства до абсолютного минимума.

В естественных условиях теленок сосет мать около года, но при интенсивном животноводстве теленка отнимают от коровы в первый день рождения и помещают в тесный загон. В одиночестве, в темноте, не видя ни разу в жизни солнца, неба, травы, пастбищ, этот, по сути, ребенок, проводит мучительные 11 месяцев в одиночном заключении, если его растят на говядину. Если же на телятину, то он попадает на бойню через 14 недель (какую же жестокую ошибку совершают люди, проявляя свое молчаливое согласие!).

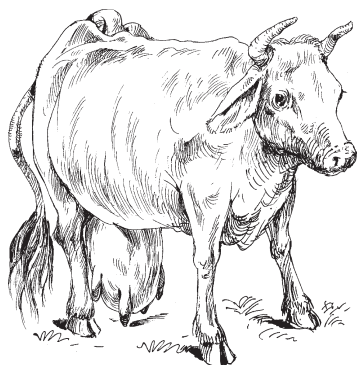


Самой дорогой плотью, которую приобретают фешенебельные рестораны, считается бледная («мраморная») телятина, которую получают при выкармливании богатой белками, но практически лишенной железа пищи. От этого телята становятся анемичными, нездоровыми, страдающими от потребности в железе. От них убирают все железные предметы, которые телята пытаются лизать и грызть. В нормальных условиях телята брезгливы, но мучительная потребность в железе заставляет их лизать мочу на полу. И чтобы помешать им делать это, теленка привязывают цепью за шею, чтобы он не мог повернуться. Теленок стоит на деревянных досках или на бетонном полу без какой-либо подстилки, которую он может съесть и тем самым испортить цвет своей плоти. Телята жестоко страдают без матери, от неподвижности, от того, что они не могут удовлетворить свои инстинкты. Становясь старше, они испытывают потребность в жевании жвачки. Но от грубых кормов теленок не будет быстро прибавлять в весе, поэтому ему дают только жидкую пищу, и этот инстинкт тоже не удовлетворяется. Чтобы телята быстрее росли, им скармливают больше пи-

Если бы люди знали, как плохо обращаются с животными при разведении их современными промышленными методами; если бы люди знали, что этих животных все время держат взаперти и они лишены возможности двигаться; если бы люди знали, какое жестокое и безжалостное обращение этим животным приходится выносить, возможно, что-то изменилось бы. Если бы люди знали. Но слишком многие из нас хотят думать иначе. Не хочется приподнимать завесу — мы предпочитаем сохранять неведение и оставаться под гипнозом современной культуры. Так много спокойнее. Так нам удобнее. Так нам не придется рисковать. Вот мы и продолжаем пребывать в летаргии.

Джон Роббинс

Корову эксплуатируют до предела. После того, как она приносит 4–5 телят, ее сдают на убой. Огромный процент коров болеет хромотой, маститом, пневмонией, в их лечении используются химические препараты, сильнодействующие и пропитывающие каждую клеточку тела животного, отравляющие кровь.



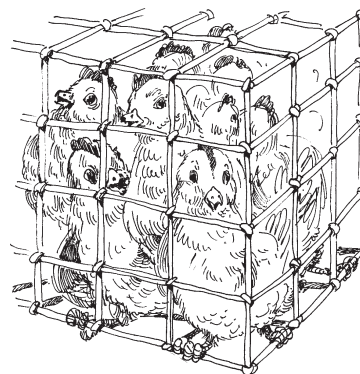
щи, чем нужно; не дают воды, а только предлагают жидкую пищу, и теленок, будучи сытым, ест, чтобы утолить жажду. Испытывая потребность в жевании, телята лижут свою шерсть, пока на теле не появляются раны. Зажатые в стойле, телята жестоко страдают не только от неподвижности, но и от скуки. Чтобы уменьшить беспокойство, животных держат в темноте, включая свет только на период кормления. Жизнь во мраке и неподвижности длится от полугода до года, после чего телят отправляют на бойню.

Коров доят десять месяцев в году. Чтобы больше получать молока, корову доят беременной. Хотя коровы дают много молока, теленка вскармливают искусственной болтушкой, а молоко выпивают люди. При интенсивном использовании от коровы получают примерно в пять раз больше молока, чем в естественных условиях. Раздоенное вымя висит или даже волочится по земле.



Идея выращивать кур интенсивным способом обогатила владельцев фабрик; в настоящее время бройлерные куры выращиваются миллионами на автоматизированных птицефабриках. Это очень страшное зрелище, когда живое существо становится частью конвейера, несущего его к смерти. Вылупившихся петушков обычно просто выбрасывают в мусорные баки; цыплят курочек, после того, как им подрезают клювы специальной машиной (без анестезии), втискивают в проволочные клетки. Во время этой процедуры многие цыплята умирают от шока.

Кормление, поение, освещение автоматизированы и подчинены одной задаче: быстрее и дешевле вырастить птицу. Свет иногда не выключают совсем, чтобы цыплята быстрее росли, или, когда они вырастут и им негде повернуться в клетке, свет включают совсем слабый, чтобы птицы меньше двигались. Клетки стоят одна на другой, и экскременты из верхней клетки часто попадают на головы тех, кто внизу. В клетке птицы не могут распрямить крылья, куры почти лишены перьев, они стоят на полу из проволочной сетки, который не позволяет им делать разгребающие движения, чего требует инстинкт, проволока режет лапы. У «батарейных» кур, выращенных на фабрике в клетке, изуродованные, в язвах, искривленные лапы.



Социальный порядок, который всегда присутствует в стае птиц, нарушается. И это тяжелый стресс для кур. Бессмысленное, неподвижное сидение в клетке также приводит к нарушениям нормального поведения у птицы: они выщипывают друг у друга перья, дерутся и даже заклеывают других птиц насмерть и поедают их (так называемый каннибализм). Чтобы предотвратить каннибализм, у цыплят отрезают часть клюва. Это очень болезненная операция. Перед отправкой на убой выращенных цыплят перестают кормить. В таких же условиях: без солнечного света, в тесноте, на проволочном полу — проводят свою жизнь и куры-несушки. Но полы в клетках для несушек еще неудобнее — наклонные, чтобы яйца скатывались в желоб (Бенжамин Г. Вегетарианство — здоровье физическое и душевное. — М.: Педагогика-Пресс, 1994. 268 с.).

Предположение о том, будто можно причинять меньше вреда, если употреблять в пищу рыбу вместо плоти, допустим, коров, основано на ложной иерархии. Неверно думать, что поступая так, вы причиняете меньше страданий. Все животные, включая рыб и птиц, наделены пятью органами чувств. Рыбы испытывают такие же ощущения, как и другие животные. У них есть кровь, дети, которые ждут их дома. На Востоке считают, что если люди едят икру (детей рыб), то кармически, наследственно их дети будут расплачиваться за такое убийство нерожденных малышей. Задумайтесь, стоит ли мнимое удовольствие такой расплаты.

Если кто-то считает, что все другие биологические виды существуют только для того, чтобы приносить пользу роду человеческому, его можно отнести к сторонникам спешисизма (от англ. species — «биологический вид»). В действительности же спешисизм ничем не отличается от расизма. Подобно расизму он основан на эгоизме. Из-за эгоизма мы не видим истинной природы других существ, сосредоточивая внимание лишь на том, насколько они могут быть

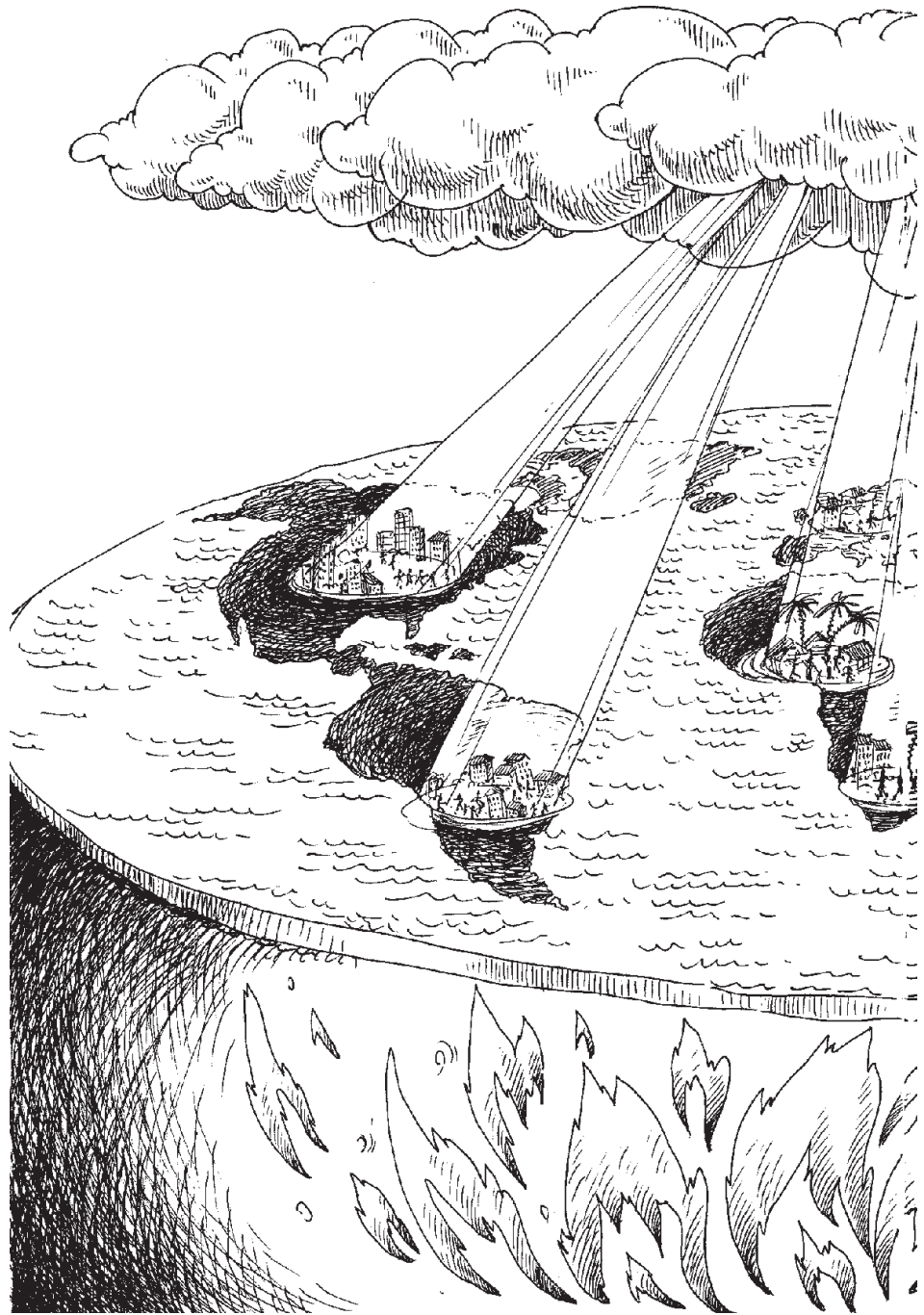
полезны нам. Если вы не уверены, попадает ли тот или иной случай под понятие спешисизма, поставьте на место животного человека. На одной из лекций Далай-ламу спросили: «Если ваша лошадь сломает ногу, разве не лучше пристрелить ее, чтобы избавить от страданий?» Его Святейшество ответил: «Если бы ваш ребенок сломал ногу, вы что, стали бы в него стрелять?»

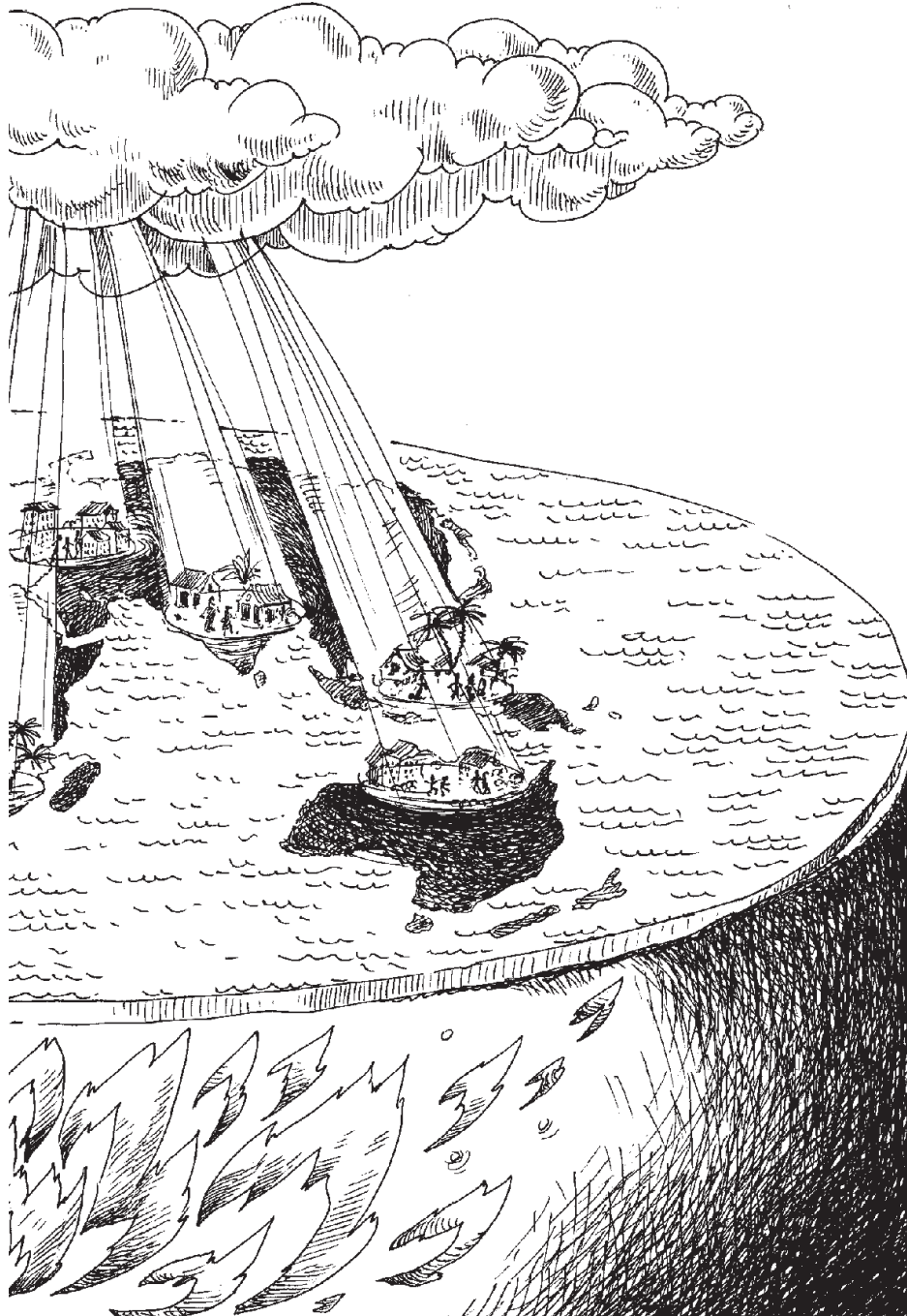
Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что вся боль, независимо от того, чья она — человека, животного, рыбы, птицы, моллюска, насекомого, — поднимается дымом, паром, эхом, эфиром или каким-то радиосигналом вверх, доходя до определенного мира, сознания, Абсолюта, Создателя? За безвинно причиняемую боль на человечество обрушиваются эпидемии, катастрофы, цунами, землетрясения, ураганы. В сущности, Земля держится только на сострадательных, милостивых вегетарианцах, на их золотых нитях (связь с Небесами). Если бы не они, Земля давно сошла бы с оси. Поэтому нужно беречь добрых, чистых вегетарианцев. Если их не будет, то всё — Земли не будет. В каждой религии есть монахи-вегетарианцы, на которых и держится эта религия. Их может быть не много, но сила их велика. Они уже никого не осуждают, не спорят, ни с кем не соревнуются, они пребывают в прямой связи с Абсолютом, с Небесами.

Если вы считаете насильственную смерть живых существ нормой, называете их трупы пищей, тогда болезни вас, ваших детей — это равноценный обмен за ничем неоправданные страдания, испытываемые ни в чем не повинными живыми существами в момент лишения жизни. Их боль настолько сильна, что изменяет ваши судьбы не к лучшему. Лишая их возможности использовать свои природные инстинкты в животном мире, вы получите:

**рождение психически больных детей;
детей, трудно поддающихся воспитанию;
алкоголиков;
наркоманов.**

Поступая таким образом, вы обязательно получите массу неудач (несчастья близких, ухудшение своей судьбы, станете в ряд разочарованных и болезней). Вы навсегда будете лишены счастья, покоя. Страх преследования будет идти по пятам за вами всю жизнь, так как в вашем организме будут могилы живых существ, не имеющих никакого отношения к вашим желудкам. Поместив их туда, вы создали завод по производству трупного яда («ядерная бомба»). Вы всегда будете нервными, агрессивными, страшными, потому что трупный яд разлагает организм, уничтожая здоровые клетки ваших внутренних органов (головного мозга, печени, почек, поджелудочной железы, кишечника). Он порождает вирусы внутри человека и делает организм уязвимым к болезням. Больницы переполнены. А там вас ждут такие же хищники, как и вы, но со скальпелями, жаждущие что-нибудь пересадить, отрезать, облучить, закормить вредоносными таблетками,





химией, имеющими страшный побочный эффект разрушения внутренних органов и сосудов. И в итоге приговор сразу или через некоторое время: «Ваша болезнь неизлечима» или «Болезнь будет постепенно прогрессировать», подобно тому, как вы возвращаете животных, птиц, морских обитателей на корм, так и болезнь ваша будет расти в вас постепенно. Какой вывод напрашивается из сказанного? Подобное притягивает подобное. Это и есть ваша жизнь.

Когда вы поднесете кусок чьей-то плоти к своим устам, то подумайте о том, что не вы дали этому существу жизнь. Какое же вы имеете право отнимать эту жизнь у него? Им, некогда живым существам, также хотелось жить, играть, плодиться. **ВЫ ЖАЛЕЕТЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ, А СЪЕДАЕТЕ ИХ БРАТЬЕВ. КТО ЖЕ ВЫ ТОГДА?..**

...В болоте сомнений ли вы сейчас или встречаете восход, счастливы или опечалены, зависит от того, что войдет в вас, — еда, вода, воздух, мысли.

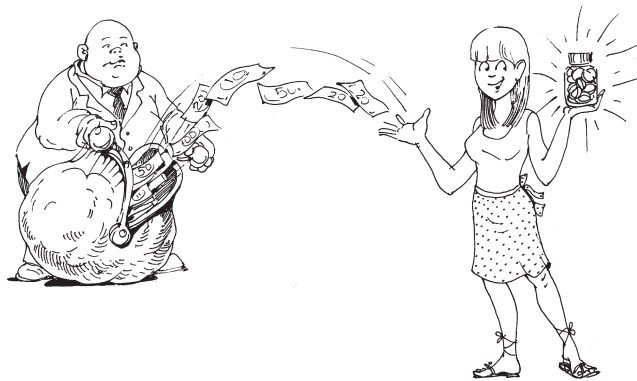
Авт.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3. Вареная тища полезна и идеально подходит организму человека

Даже исключив из рациона «трупники» (животную плоть, рыбу, яйца, морских обитателей), человек рискует впасть в другую крайность и превратиться из «трупоеда» в «зерноеда», «макароноеда», «кетчупоеда», «хлебоеда» и пр., что открывает прямой путь к артритам, артрозам, остеохондрозу, ревматизму и т. д. Но, освободив свой организм от трупного яда, образующегося при поедании живых существ, вы прекратите делать кладбище в своем желудке, а это очень важно для улучшения судьбы-дороги.

Ю. С. Николаев, основоположник лечебного голодания в России, рассказывает: «До революции в Москве было немало извозчиков. Через год лошадка начинала хромать, заболевая от питания зерном. Тогда лошадку отправляют в деревню, чтобы попаслась и выздоровела, а взамен из деревни берут новую лошадь. Через год деревенская лошадка превращается в больную артритом, на все четыре ноги хромающую, а та, что год питалась зеленой травой, выздоравливает. Вот вам и тайна артрита».

В основе здорового питания должны лежать сырые овощи и фрукты, которые заключают в себе все необходимые сочетания витаминов и минеральных солей. Г. Шелтон пишет: «Нет лучшего источника пищевых веществ, чем растительное царство. Химия еще не в состоянии изобрести приемлемых для че-



ловека продуктов... Витамины в таблетках — это обыкновенная коммерция, лекарственное идолопоклонничество».

Что касается зерновых, то они не являются естественной, видовой пищей человека. В еде наших предков злаки вообще отсутствовали. 65% их рациона составляли фрукты и овощи, а 35% — плоть диких животных, имевшая в среднем лишь 5% жира (в то время как сегодняшняя говядина содержит 25–30%).



Кроме того, человек потребляет зерновые в основном в вареном виде. Вареная растительная пища вредна, но она не вносит в организм трупный яд, поэтому ее влияние несравнимо с отравлением ядами от употребления плоти животных, птиц, рыб. Употребление зерновых не влияет на нашу судьбу. Вареная пища (так же, как и консервированные фрукты и овощи) образует в организме человека ничем нерастворимую и ничем выводимую соль щавелевой кислоты. Поэтому вареная пища должна быть обогащена сырыми раститель-

ными продуктами или их соками, употребляемыми отдельно и на голодный желудок. В сочетании с сырыми овощами вареная еда меньше засоряет организм.

Следует принять во внимание, что когда картофель, муку, рис или любую крупу долго варят, то получается студенистая, как клей, слизь. Эта слизь очень быстро загнивает, превращаясь в почву для развития грибов, плесени, бактерий. Пищеварение — это тоже варка, сжигание. Питательные вещества из продуктов не могут всосаться в кровь, пока пища не переварена. Если человек употребляет макароны, манные каши, хлеб, в процессе пищеварения начинает выделяться слизь. В течение жизни кишечник, пазухи, черепная коробка постепенно покрываются этой слизью, которая может загноить, закупорить кровеносные сосуды и в конце концов привести к заболеванию крови.

Слизь представляет собой целый комплекс болезнетворных веществ — мочевая кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и

т. д. Все эти продукты объединяет одно свойство — они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, постепенно накапливаясь, закупоривают сосуды, засоряют легкие, сердце, почки, печень и другие органы. Заблокированный слизью организм теряет способность сопротивляться болезням и уязвим для вирусов и патологий.

Среди всех привычных источников крахмала злаки (кроме бобов и гороха) наиболее трудно поддаются усвоению. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется много времени. Злаки легко вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию. «До двухлетнего возраста, — утверждает Г. Шелтон, — ребенку нельзя давать никакого крахмала и тем более крахмала злаковых, картофельного». Дело в том, что до года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для переработки крахмала, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. А усвоение крахмалистых продуктов зависит именно от этих ферментов. До двух лет ребенку лучше давать сырые орехи, овощи и фрукты.

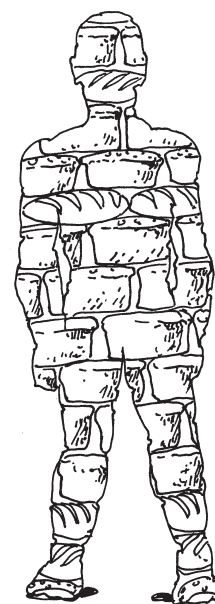
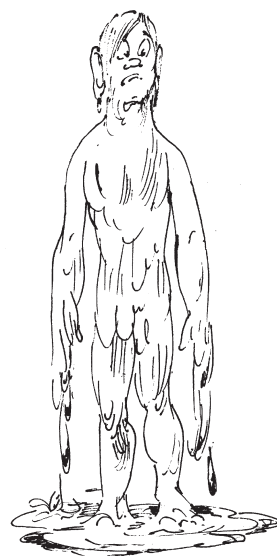


Проблемы с пищеварением от употребления зерновых не заканчиваются значительными затратами энергии. Если у человека и без того слабое пищеварение — не хватает фермента, завершающего расщепление глютена (белка пшеницы, ржи, ячменя, овса) на аминокислоты, то такой нерасщепленный до

конца белок отравляет тонкий кишечник, усугубляя проблему — начинают хуже перевариваться и всасываться уже все основные компоненты пищи — белки, жиры, углеводы. Диагноз «глютенная энтеропатия» распознается и ставится довольно редко, а слабо выраженных симптомов мы не замечаем или объясняем их другой причиной.

Теперь поговорим о том продукте, который русский народ считает «всему головой», — о хлебе. Любые хлебобулочные мучные изделия — одни из наиболее вредных продуктов современной пищевой промышленности.

Мука, как известно, это тонкий порошок, который получается в результате помола зерен пшеницы, ячменя,



ржи, кукурузы, овса и других злаков. Этот порошок состоит из двух различных частей: крахмала — вещества весьма питательного и относительно без проблем усваиваемого организмом (собственно муки) и отделенных от зерен отростков и шелухи — так называемых отрубей. Процесс просеивания муки, дабы отделить белый порошок от примесей, известен людям с древних времен. Пропуская через тонкое сито продукт два, три, четыре раза, можно удалить в конце концов все отруби и получить с одной стороны муку, а с другой — отруби. Однако с отрубями удаляются все без исключения минеральные соли и большая часть витаминов — ничего этого нет в такой красивой белой муке! Кстати, сырые отруби содержат железо, необходимое для образования гемоглобина. Но если отруби подвергать термической обработке, железо становится непригодным. Кроме того, для того чтобы мука обрела и сохраняла безупречную белизну, в нее стали добавлять различные химические вещества. Химикаты предупреждают порчу муки жуками, насекомыми, мучными червями и другими вредителями, которые наносят вред простой муке грубого помола. Почему насекомые не подступают к белоснежной муке? Причина проста: у них достает ума понять, что эта белая первосортная мука содержит в себе отраву. И они не прикасаются к ней, пока у них есть другая пища. Не то, что люди — существа с высоким разумом, которые предпочитают удовлетворение вкусовых извращений элементарной пользе для здоровья.



Кроме того, из всех злаков мы употребляем прежде всего пшеницу. Она самая вкусная и удобна для приготовления различных изделий. Однако мало кто знает, что пшеница — самый кислотообразующий из злаков. Хлеб к тому же содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок, польза от которых весьма сомнительна. Если ко всему этому добавить высокотемпературную обработку, после которой любая пища лишается почти всех питательных компонентов (даже если таковые в ней были), и вспомнить, как мы употребляем хлеб — 3–4 раза в день в самых неразборчивых сочетаниях с жирами, крахмалами и белками, то становится понятным, почему хлеб становится источником различных болезненных состояний. Пищеварительные соки могут приспособиться к одному продукту (например, злаку), но не могут вполне приспособиться к двум видам продуктов, употребляемых одновременно (например, хлеб с сыром). Тилден любил повторять, что природа не производит бутербродов.

Итак, если вы все же не можете расстаться с кашами, картошкой, то по крайней мере употребляйте макароны раз в 40–80 дней, а картофель — 1–2 раза в неделю (в печеном, тушеном, вареном виде) и дополняйте их большим количеством свежих или замороженных овощей (их количество должно быть в 2–3 раза больше). Растительная пища, употребляемая отдельно от вареных продуктов, содержит много солнечной энергии и микроэлементов, полученных

от земли, в ней много воздуха и всего того, что необходимо для создания биоэнергии. А задача любого приема пищи — не просто «набить» желудок, а снабдить каждую клеточку организма питательными веществами для нормальной жизнедеятельности. Швейцарский диетолог, создатель основ лечения на началах энергетике М. Бирхер-Беннер называл растительные продукты аккумуляторами первого порядка. Из их превращений в организме возникают различные виды биологической энергии, обладающие наивысшим потенциалом и создающие максимальную мышечную, нервную, психическую энергию. Организм, который питается такими продуктами в их натуральном виде, считал он, осуществляет свои жизненные функции с наименьшим ущербом для своих органов и систем.

Даже если растительные продукты употребляются вместе с вареной едой, они не могут дать необходимую организму биоэнергию, но все же облегчают усвоение неестественной для человека вареной пищи. Мы просто набиваем себя, как чемодан с одеждой. Мы попали в такую зависимость от вареной еды, что просто не можем без нее. Когда мы слышим, что кто-то год, полгода находится на сыроедении, нам кажется, что это нереально. На самом деле это объективная действительность. Сыроедение — одно из самых важных условий предупреждения опухолей и других тяжелых заболеваний. При таком режиме организм сам себя начинает лечить:

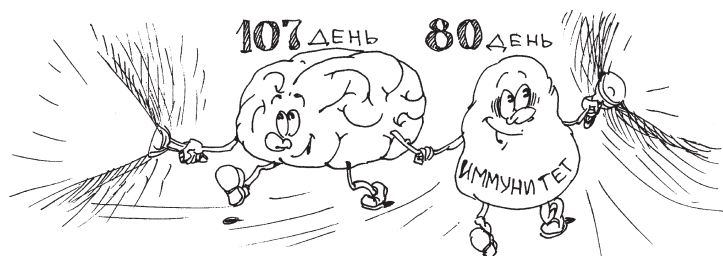
- Если человек **44 дня** не ест вареную пищу, то открываются «ворота» для победы над недугами, препятствиями. Иммунитет набирает силы, готовит «резервистов», «армию», «спецназ».

- Если человек находится в режиме сыроедения **62, 71 день**, организм «достает» болезнь. Силы иммунитета настолько высоки, что они имеют возможность победить самый серьезный недуг (но больше шансов, если до этого организм не был

«обхимичен», опален, обожжен облучением, то есть не доведен до края).

- **80 дней** употребления только сырых овощей и фруктов и свежевыжатых соков из них обеспечивают организм возможностью освободиться от



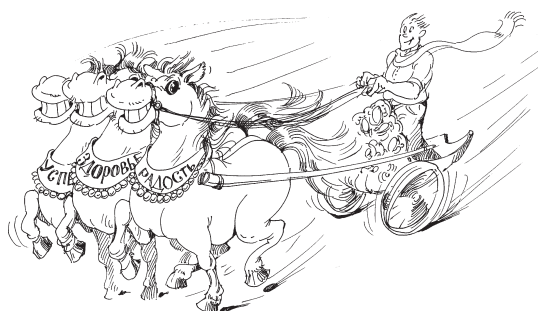


болезней. В это время иммунитет отторгает болезнь, опухоль, отделяет ее от тела. Возможные оставшиеся антитела — это своего рода «шрам», след в организме от встречи с болезнью, но их не нужно бояться, нужно продолжать работать над собой. Если вы делали все правильно и искренне, то все позади.

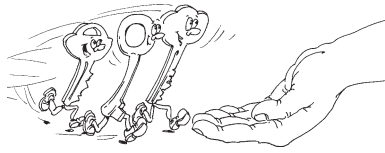
- **От 80 до 107 дней** без вареной еды — иммунитет «в упряжке» с головным мозгом проверяет, не осталась ли, не появилась ли, не возобновилась ли патология, болезнетворная среда.

- **116 дней** сыроедения — вторая (генеральная) самопроверка организма. Проводится так называемая «подчистка», подбирается диаметр сосудов (при помощи специальных упражнений создается давление в сосудах и можно судить, подобрал ли организм необходимый сосудам диаметр, стойкий ли он), проверяется концентрация желчи, выброс гормонов в кровь. То есть можно сказать, что на данном этапе «дом убран», «пол вымыт», осталось внести последние «штрихи» в интерьер и «расстелить ковер».

- Если мы сумели продержаться на сыроедении **125 дней**, то получаем все, что хотим. Организм обновляется настолько, что колесницу человеческой судьбы мчат три скакуна — успех, здоровье и радость. Все гармонично и созвучно вокруг и внутри. Без здоровья радости и успеха не будет, не обманывайтесь. Через 125 дней сыроедения ключи от судьбы «прибегут» к вам сами. Пожалуйста, можете работать над своей судьбой с целью ее улучшения. Судьба — это многотомие, но нужно не читать его, а работать над собой. Часто мы сетуем: «Какая тяжелая судьба!», «Как тяжела моя ноша!», «Как мне не везет!», «Почему у меня?!», «За что именно мне?!», «Почему не на “роллс-ройсе”, а на “тавриипова”?».

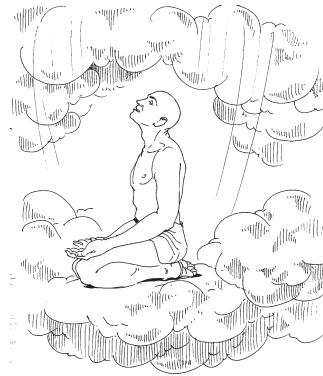
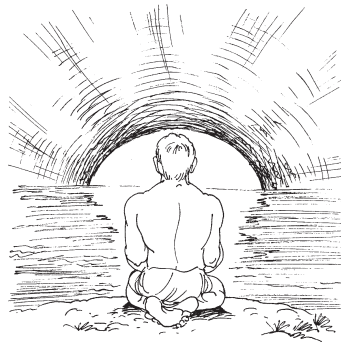


«Почему не принц Монако, а сантехник Василий Потапов?», «Почему не замок, а однокомнатная квартира на 16-м этаже и лифт много лет не работает?» Потому что. Это еще не судьба. Чтобы получить ключи от судьбы, чтобы начать с ней работать, нужно это заслужить хорошими поступками, чистыми помыслами, благородными действиями. «Вы узнаете их по плодам их» = судьба. Чем боль-



ше хороших плодов, тем быстрее, безболезненнее, без пены у рта мы коснемся судьбы, войдем в нее не как в прорубь, съезжившись, а как будто встречая восход солнца, с ясным сознанием, вдохновением. Мы закончили «детский сад» и пошли в «школу».

Начинаем учиться (улучшать, отрабатывать свою судьбу), переходя из класса в класс, из года в год, из часа в час. Мы смиренно принимаем все уроки судьбы и благодарим Небеса за то, что у нас появилась уникальная возможность улучшить свою судьбу (прекратить наследственные болезни, родовые проклятия, «сглазики-водолазики»).



Подытожим: злаки не являются естественной, видовой пищей человека. Вареная растительная пища вредна, но она не вносит в организм трупный яд, поэтому ее влияние несравнимо с отравлением ядами от употребления плоти животных, птиц, рыб. Вареная пища образует в организме человека ничем не растворимую и ничем не выводимую соль щавелевой кислоты и способствует образованию слизи. Заблокированный слизью организм теряет способность сопротивляться болезням и уязвим для вирусов и патологий. Но в сочетании с сырыми овощами вареная еда меньше засоряет организм. Растительная пища, употребляемая отдельно от вареных продуктов, содержит много солнечной энергии и микроэлементов, полученных от земли, в ней много воздуха и всего того, что необходимо для создания биоэнергии. А задача любого приема пищи — не просто «набить» желудок, а снабдить каждую клеточку организма питательными веществами для нормальной жизнедеятельности. Сыроедение — одно из самых важных условий предупреждения опухолей и других тяжелых заболеваний.

Мы были рождены, чтобы жить. И они — зверушки, птички, черепашки — также рождены, чтобы жить. Не забирай, человек, у них эту возможность. Потом давно прошел. Яблони гнутся от плодов. Ягоды переполняют леса. Абрикосовые посадки засыхают от неухоженности.

Мы — Воля. Мы — Благость. Мы — Сострадание, Любовь и Уважение. Мир Всем Живущим на Земле!

Да будет воля Твоя!

Авт.

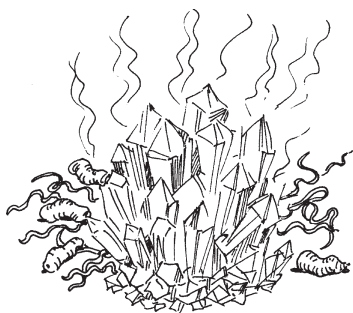
ЗАБЛУЖДЕНИЕ 4. Соль, специи — по вкусу

Пищу, которая необходима для развития, здоровья и жизни человека, необходимо потреблять в органической форме. Даже небольшие количества неорганических веществ, используемые обычно как приправы для обогащения естественного вкуса блюд, действуют на организм возбуждающе. Кроме того, эти вещества одновременно могут медленно, коварно подтравливать организм. Длительный прием, особенно в больших количествах, одних и тех же неорганических веществ может привести к повреждению важных внутренних органов.

Наиболее часто употребляемым неорганическим веществом является хлористый натрий, или попросту **поваренная соль**. Ее широко добавляют и при приготовлении пищи, и за столом. Это наряду с сахаром и «трупиками» еще один удар по суставам и почкам. Такова расплата за вкус соли. Распространение соли имеет несколько причин. Одна из них в том, что соль издавна служила для сохранения продуктов от порчи и гниения. Если нужно было сохранять продукты до того, как появились холодильники и морозильники, применяли соль. Когда у продуктов появлялся неприятный запах или вкус, их можно было ликвидировать применением соли... Фактически за солью прячется процесс гниения и червеобразования. Употребление соленых продуктов задерживает

в тканях воду, чтобы хоть как-то растворить и удалить соль. В результате, когда соль растворяется, яйца, простейшие остаются внутри человека. В его теле они находят все, что им нужно: тепло, влажность, подходящую температуру, то есть благоприятные условия для размножения.

Постепенно вырабатывалась привычка солить всякую пищу, даже когда в этом не было никакой необходимости. Человек настолько привык все солить, что теперь он готов смириться с некоторыми болезнями, но не переходить на бессолевую



диету (гипертония, артрит, ревматизм сердца, нарушения мозгового кровообращения).

Люди используют соль в продуктах питания, но не потому, что она им необходима. Человеческий организм нуждается в **органических минералах** (пищевая соль — вещество неорганическое). Органические минералы содержатся в растительной пище — **фруктах и овощах**. Эти вещества незаменимы, именно они позволяют человеку сохранить тело здоровым, сильным и молодым долгие годы. Органические минералы являются важнейшими составляющими пищеварительных соков, регулирующими осмотический обмен между лимфой и клетками крови.

Обратите внимание, что все компоненты человеческого организма являются органическими веществами и минералами. Неорганические вещества организм не в состоянии переработать и усвоить. В воздухе и почве содержатся неорганические соединения, и только растения, благодаря происходящим в них обменным процессам, могут перерабатывать эти соединения и делать их усваиваемыми для живых существ. О различиях в неорганических и органических веществах очень метко пишет биохимик П. Брэгг, приводя отличия атома железа в красных кровяных тельцах от атомов железа, из которых состоят металлические изделия (неорганического вещества): «Вы можете годами грызть железный гвоздь, но никогда не получите из него таким образом органического железа, необходимого для кроветворения. Но стоит вам съесть горсть черной смородины, и ваша кровь обогатится необходимым органическим железом. В растении железо находится в усвояемой форме, а в металлическом изделии — нет, хотя общее строение атома железа, содержащегося в железном гвозде, аналогично строению железа в ягодах черной смородины».



То же можно сказать и о таком жизненно важном элементе, как натрий. Органический натрий — сильный химический растворитель, способный нейтрализовать токсичные вещества, содержащиеся в продуктах распада. В комбинации с хлором он является основным компонентом лимфы. Органический натрий играет важную роль в выработке слюны, поджелудочного сока и желчи. Он помогает держать уровень холестерина в разумных пределах, являясь отличным средством для борьбы с жиром. Натрий также незаменим для очистки системы пищеварения от углеводных шлаков.

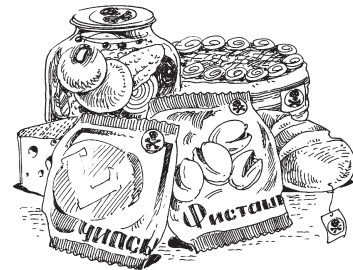


Однако все сказанное касается только органического натрия, то есть того, который мы можем черпать из овощей и фруктов. Столовая соль — это неорганический хлорид натрия. Глотать его, пытаясь восполнить нехватку натрия органического, — занятие неразумное и бессмысленное (вспомните пример с железным гвоздем). Неорганические минералы не могут усваиваться клетками человеческого тела. Эти минералы не просто бесполезны, а даже вредны для органов, занимающихся переработкой питательных веществ. Нежные фильтры почек принимают первый, самый сильный удар солевой агрессии.

Существует мнение, что и человек, и животные могут страдать от солевой недостаточности. Некоторые из травоядных готовы пройти десятки километров, чтобы добраться до солончака. Американские ученые провели исследование этих естественных залежей и обнаружили, что в большинстве случаев неорганического хлорида натрия в них мало либо он вообще отсутствует. Животным, как и людям, требуются органические минералы. Если они питаются травой, растущей на почвах, бедных минеральными веществами, то могут пытаться восполнить недостаток органических минералов. Именно поэтому животные лижут места выхода таких веществ на поверхность почвы.

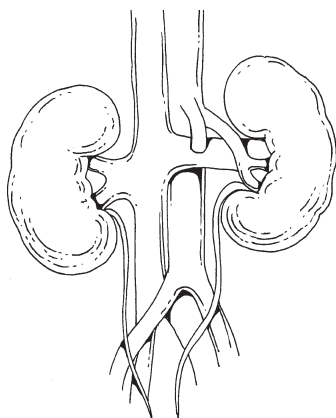
Потребление соли — не более, чем извращенная привычка, которая старательно поддерживается современной пищевой промышленностью. Сейчас в супермаркетах чрезвычайно сложно найти хотя бы несколько продуктов, которые не были бы отравлены солью (консервированные продукты питания для детей, консервированные овощи, готовые к немедленному употреблению зерна злаков, сыры, хлеб, кондитерские изделия, не говоря уже о соленых орешках и чипсах, — все это яды в красочных упаковках). Привычка к соли не является врожденной, подобно другим вредным привычкам она приобретается годами. Зависимость от соли становится своего рода наркоманией, которая укорачивает жизнь человека.

Употребляемая в небольших количествах соль действует стимулирующе, а большие дозы соли входят в состав бальзамирующих препаратов. В Древнем Египте растительные масла, корни и соль использовались для бальзамирования умерших. Сейчас живые сами подвергают себя своего рода мумификации, приправляя повседневную пищу маслами, кетчупами и майонезами. И вот уже по улицам движутся целые толпы ходячих мумий: иссушенная кожа, измож-



денное тело, ранняя седина — вот внешние признаки отвердения печени и деградации почек. Или можно видеть другую крайность — полных, тучных людей, чей вид спровоцирован не только весом, но и употреблением соли.

Уже давно было замечено, что соль усугубляет патологические состояния. Сегодня мы знаем, что она играет отрицательную роль в процессе удаления некоторых отходов, образующихся в результате обмена веществ. Соль выводится из организма большей частью с мочой и частично — с отходами кишечника и потом. Роль «первой скрипки» в этом процессе играют почки.

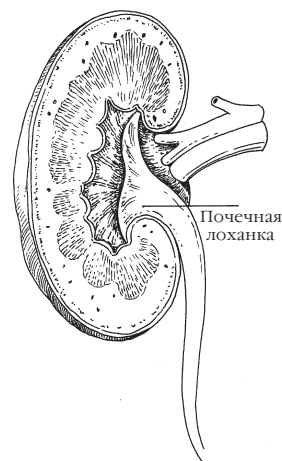


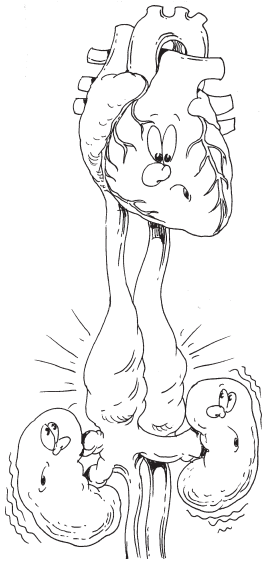
Почки принадлежат к самым сложным внутренним органам. Зачастую неправильный образ жизни человека заставляет их трудиться, даже будучи переполненными ядовитыми веществами. Они усердно работают вплоть до момента, когда токсемия окончательно выведет их из строя. Уремия и инфаркт, наступающие на последней стадии болезней почек, занимают в нашей стране четвертое место среди главных причин смерти и ежегодно уносят более 100 тысяч жизней.

Почки являются автоматическим регулятором, который поддерживает в крови и тканях определенное количество воды с небольшим содержанием соли. Внутрен-

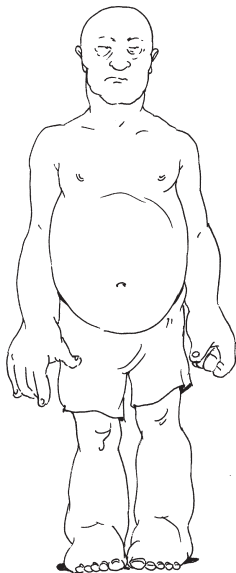
ний слой почек — почечные лоханки — снабжен очень чувствительными нервными окончаниями, реагирующими болью на присутствие камней или на чрезмерную кислую реакцию мочи. Почки снабжаются прежде всего артериальной кровью, самой чистой и самой алой, в отличие от печени, куда поступает почти исключительно кровь для очищения. Каждая почка содержит в себе около миллиона фильтрующих единиц, благодаря чему может фильтровать 1700 литров жидкости в сутки.

Продукты, входящие в сбалансированную диету человека, содержат достаточное количество воды, чтобы он никогда не испытывал жажду. Тогда почему же нам так часто хочется пить? В этом виновато наше пристрастие к соли, приправам, сладким и мучным блюдам. Почки фильтруют воду через микроскопические мальпигиевы тельца. У здорового человека имеется около



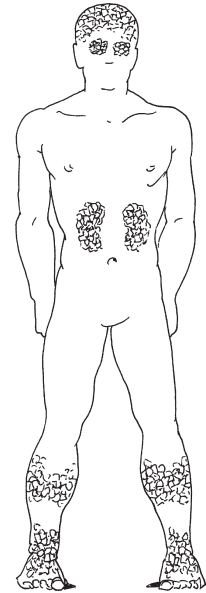


почечных сосудах. Это одна из причин судорог, наростов на ногах, слабости голеностопных и лучезапястных суставов. Употребление соли способствует снижению зрения, слуха, частых головных болей (мигреней). Так мы постепенно себя просаливаем. Соль откладывается в тканях, суставах, кристаллизуется, лишая человека возможности свободно безболезненно двигаться. В данной ситуации время работает не на нас: с каждым днем солевых отложений становится все больше. Единственный выход — увеличить физическую активность, изменить образ жизни, питание, дыхание.



миллиона таких телец в каждой почке. Поваренная соль, соли металлов (особенно ртути) и лекарства разрушают мальпигиевы тельца, отчего ослабленные почки не в состоянии удалять соли и токсины. Разрушенные тельца создают препятствие, мешающее прохождению крови через почки. Движение крови замедляется. Природа реагирует повышением давления (сердце учащает свои удары), чтобы обеспечить достаточную циркуляцию крови через оставшиеся тельца. Отсюда становится ясным, что рост кровяного давления — это защитная реакция, а его причина кроется в недостаточной мощности почек. Соль также разрушительно действует на почечные канальцы. Соль — это еще одно орудие самоуничтожения.

Если в организм человека поступает соли больше, чем ее могут вывести почки, она начинает откладываться в различных тканях, особенно в стопах и икрах ног, черепной коробке, глазах, в



Если функция почек понижена, у человека могут развиваться отеки — это непосредственный результат избытка соли в крови. Потребление соленой пищи стимулирует употребление большого количества жидкости. Это еще одно разрушение организма, которое укорачивает жизнь человека. В ткани, где откладывается соль, направляется больше воды, так как с ее помощью организм пытается растворить чужеродные вещества. Соль задерживает жидкость в этих тканях, отчего ноги вскоре распухают и начинают болеть. Так начинается водянка, которая постепенно перемещается в другие ткани. Подобные попытки раство-

рять соль заканчиваются тем, что ткани и жизненно важные органы перенасыщаются водой и становятся отечными, вес человека увеличивается, так как нормальный отток воды из тканей нарушен. Это толчок для развития циррозов, инфарктов, инсультов. Так что не всегда лишний вес — это повышенное содержание жира.

Результат развития водянки печален — кислородная недостаточность, причиной которой становится избыточное накопление жидкости в легких. Финальный аккорд предугадать нетрудно: инфаркт. Поскольку баланс натуральных органических веществ в крови в результате пресыщения организма солью нарушается, в работе миокарда сердца начинаются сбои. Сердечные сокращения учащаются, кровяное давление растет. Более частое сердцебиение требует повышенного количества кислорода, но перегруженные водой легкие не могут его предоставить. В результате сердцу приходится брать на себя дополнительную нагрузку для удовлетворения повышенной потребности в кислороде. Слабое сердце не всегда способно справиться с этой задачей, при перегрузке оно может остановиться навсегда.

Опыты показали, что хлористый натрий (соль) мешает удалению мочевой кислоты и обостряет симптомы таких заболеваний, как ревматизм и экзема. Она может провоцировать отложения солей в артериях, венах и капиллярах. Соль служит одной из главных причин нарушения кровообращения, как сердечно-сосудистого, так и мозгового. А это прямая дорога к различного рода заболеваниям, так как клетки жизненно важных органов не получают достаточно питания и страдают от неудаленных продуктов обмена.

Следует понять, что когда мы питаемся в соответствии с законами Природы, печень удаляет отходы обмена веществ. Но постоянные нарушения пищевого баланса, сбои в работе желудочно-кишечного тракта приводят к тому, что печень переутомляется и не в состоянии как следует фильтровать кровь. В этом случае эту функцию вынуждены перенять почки. Выполняя такую дополнительную работу, мальпигиевы тельца постепенно разрушаются, так что дегенерация печени и почек происходит одновременно.

Освободить печень и почки от чрезмерной нагрузки можно благодаря соблюдению лечебного режима питания. Такая диета должна содержать много компонентов, очищающих организм от токсинов. Все эти вещества содержатся в сырых овощах и фруктах, особенно свежих и соответствующих сезону.

Точно так же, как человек состоит из определенного набора хромосом, так и его жизнь рассчитана на определенное количество подъемов и спадов. Спад — это опасная ситуация для организма, когда он особенно предрасположен к влиянию вирусов, возникновению заболеваний. Если человек ведет обыч-



ный, принятый в современном обществе образ жизни, он не просто получит спад (например, легкое респираторное заболевание), а приобретет осложнения, которые могут перейти в хроническую форму (например, ОРЗ с осложнениями на сердце). Это происходит, потому что иммунитет ослабляется многими факторами, но в том числе и потреблением соли, так как иммунные клетки вместо того, чтобы сражаться с инфекцией, все силы отдают на борьбу с последствиями попадания в организм такого инородного вещества, как хлористый натрий (неорганическая соль).

Возможно, кто-то возразит, что соль является естественным природным веществом, поэтому ее употребление оправдано. Отнюдь. Мы же не употребляем

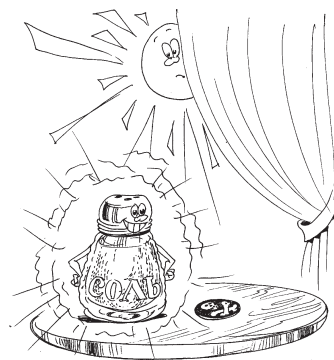


в пищу уран, который также содержится в природе и при расщеплении дает энергию. Может, он еще вкуснее и эффективнее? Употребление соли — не более чем вредная привычка. Соль извращает человеческий вкус, вызывая нездоровую тягу к этому веществу. Точно так же, как продукты портятся временем, так же и вкус воспитывается или извращается изо дня в день. Стоит принимать во внимание, что не все, что приятно на вкус, приносит пользу. Очень часто то, что нам кажется самым вкусным, наносит самый разрушительный удар по нашему организму изнутри.

Особенно опасно потребление соли утром и перед едой, когда организм наиболее уязвим (утром в нем преобладают очистительные реакции, а перед вареной едой важно удовлетворить природную потребность организма в сыром). Если съесть хоть что-то подсолненное, организм обессиливается, еще даже не начав пищеварения.

Не стоит думать, что так называемая бессолевая диета начисто лишает человека натрия и хлора. Даже в ней присутствует в скрытом виде соль. При среднем потреблении продуктов (имеются в виду свежие овощи и фрукты) человек получает, по крайней мере, один грамм соли в день. Если же в рацион входят хлеб и картофель, то в организм попадает более двух граммов соли. А это, по многочисленным исследованиям, порог переносимости соли организмом.

Обессиленный неправильным образом жизни организм пытается удалить соль вместе с потом и мочой, расходуя на это и без того значительно истощенные запасы драгоценной энергии. Эти затраты сказываются на других аспектах жизнедеятельности организма, ведь природой не предусмотрен такой бездарный расход энергии на выведение соли. Постепенно работа выделительной системы организма нарушается, выделительные пути плохо справляются со своей задачей, происходит задер-



жка соли в тканях, а это влечет за собой опасные последствия. Обычно этот процесс развивается в три этапа.

На первом появляются функциональные расстройства печени, почек или кожи (или всех трех одновременно), затем, на втором этапе, наступает их повреждение. Постоянное наличие в моче белка, красных кровяных телец и гноя свидетельствует о начале третьего этапа — отравления солью. К этому моменту почки уже так повреждены, что удаление соли становится тяжелым и даже практически невозможным.

Чтобы улучшить сердечную и почечную деятельность, в первую очередь нужно исключить из диеты соль. В этом случае организм получает возможность вывести излишки хлористого натрия, скопившегося в тканях, особенно в тех, где начался воспалительный процесс. Такие серьезные заболевания, как хронический нефрит, склероз артерий, гипертонию, астму или сенную лихорадку, можно лечить бессолевой диетой.

Стоит заметить, что потребление неорганической соли и ее наличие в кровеносной системе вызывает сильное возбуждение организма человека. Опыты показывают, что активность золотой рыбки заметно возрастает, если всыпать в аквариум немножко соли. Глядя, как резво она плавает, можно подумать, что она весела и здорова, тогда как она просто возбуждена солью. Легко спутать состояние возбуждения с действительно хорошим состоянием здоровья. Это случается и с медиками, которые прописывают стимулирующие средства, не выяснив истинную причину недомогания. Депрессия, которая в конечном счете достигнет пациента, доказывает порочность такого лечения.

Английский кардиолог сэръ Джеймс Мак-Кензи отмечает: «Первые симптомы болезни обычно кажутся неопасными. Это почти незаметные повреждения внутренней структуры, почти не ощущаемые человеком. Постепенно, однако, человек осознает, что в нем что-то изменилось, что он утратил хорошее самочувствие — этот неотъемлемый признак крепкого здоровья. Появляются неприятные ощущения, сначала довольно неопределенные, потом все более отчетливые, наконец, настолько чувствительные, что он решает обратиться к врачу. Но еще слишком рано, чтобы тот мог обнаружить признаки болезни... Тем не менее болезнь, загнавшаяся в каком-то органе или ткани, постепенно изменяет структуру этой части тела, так что теперь ее можно заметить по физическим признакам, а существующие клинические методы определяют ее характер». Но не будет ли слишком поздно?

В отдаленных уголках Земли, где люди еще живут первобытной жизнью, они прекрасно обходятся без соли и даже не подозревают о ее существовании. Эти народы обладают завидным физическим здоровьем, они не страдают от практически неотъемлемых «спутников» цивилизованного человека — высокого кровяного давления, сердечных заболеваний. Вот и оказывается, что в вопросах здоровья мы гораздо невежественнее, чем первобытные племена. Они просто используют то, что дает им природа, не пытаясь искусственно менять или дополнять ее дары.



Так как человек зачастую попадает в пищевую зависимость от соли, расстаться с ней будет совсем не просто. Но нужно хотя бы начать, делать хоть какие-то практические шаги, чтобы облегчить участь своего многострадального организма. Предлагаем вам курс, который послужит начальным практическим шагом на пути «воздействия самого себя на себя для себя». Этот режим особенно легко применим летом, когда изобилуют овощи и фрукты:

Понедельник — полностью бессолевая вегетарианская еда.

Вторник — вегетарианская пища, но из рациона исключается сыр.

Среда — вегетарианская пища без соли и сыра.

Четверг — то же, но отказаться от употребления даже слегка подсоленных орешков.

Пятница — можно спокойно оставить соль и идти дальше (постная еда без соли и сыра).

Суббота — утро: какой-то сырой овощ (лучше морковь или тыква).

12.00 — один из видов фруктов или ягод.

15.00 — постная несоленая каша (например, пшенная).

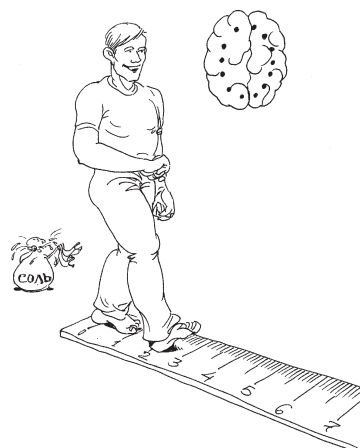
Воскресенье — голод (от четырех часов до суток).

Понедельник — утром обязательно поесть фруктов (один вид, не смешивая между собой).

Пройдя этот 8-дневный курс, вы можете вернуться к растительному вегетарианскому режиму питания. Если повторять его периодически, мы можем продлить жизнь почкам, печени, сосудам, суставам, связкам.

Это будет уже практический шаг. Пусть он всего на несколько миллиметров продвинет вас вперед, но это будет шаг к продлению молодости и сохранению красоты. Этот шаг поможет повысить уровень самовосстановления организма, появится желание делать хоть что-то для своего здоровья, а главное — для этого высвобождается энергия. Например, в течение одной недели можно применять описанный выше курс по облегчению работы почек, на другой неделе делать что-то для поджелудочной железы, третью неделю посвятить работе с суставами и т. д. Таким образом мы формируем нервные связи, рождаем рефлексы, которые автоматически будут направлять нас на путь здорового образа жизни.

В крови, тканях могут накапливаться и другие возбуждающие средства — кофе, алкоголь, никотин или морфий. Чай, кофе, какао, шоколад со-





держат вещество, называемое ксантином, которое в человеческом организме превращается в мочевую кислоту. Плохое зрение, проблемы с сосудами, пищеварением, геморрой и появление запоров — далеко не полный список последствий отравления кофеином. А пить кофе, чтобы вызвать перистальтику кишечника или успокоить боли в животе, и вовсе не рекомендуется, иначе будут большие проблемы с почками, кишечником, позвоночником, появятся головные боли (мигрени). Если человек не откажется от чая, кофе и шоколада в своем дневном рационе,

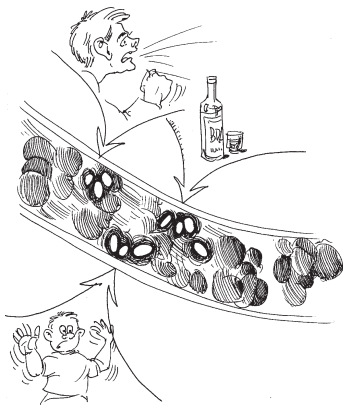
любое лечение мигрени, астмы, подагры, ревматизма и кожных заболеваний не принесет устойчивого результата. Это закон. Если вы все же хотите выпить что-то теплое, то приучайтесь употреблять цветочный или травяной чай. Он успокаивающе действует на стенки кишечника и не содержит токсических веществ. Кроме того, капля за каплей, задерживаясь в крови и тканях организма, кофе, алкоголь, табак, соль, перец и другие приправы постепенно и методично отравляют его. Их употребление ведет к выработке привычки к постоянному стимулированию, которая рано или поздно подрывает силы человека и разрушает здоровье. Человек, который тянется к солонке, еще не попробовав блюда, как и тот, кто перед обедом выпивает несколько рюмок аперитива, а заканчивает его чашкой крепкого кофе, получает кратковременное чувство удовлетворения. Он не отдает себе отчета в том, что это приятное самочувствие — результат возбуждения желез внутренней секреции, в особенности надпочечников, и что за состоянием эйфории кроется просто переутомление. Но как долго можно подхлестывать собственный организм?



Соль, перец, специи и приправы всех видов бесполезны и не нужны организму. Они раздражают, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи



и вызывают переизбыток. Раздражающие специи — потенциальный фактор для образования рака желудка. Тому, кто не может получить удовольствие от еды без этих возбудителей, лучше вообще пропустить прием пищи, чтобы, проголодавшись, съесть что-то сырое (свежие или замороженные овощи, хуже — тушеные или тушеные овощи + кашу).



Наша пища имеет тенденцию становиться все больше предметом вкуса и аппетита, причем последние вырабатываются и извращаются поварами. Мы едим то, что нам нравится (а это результат сложившихся привычек и стереотипов) или то, что приготовлено, а не то, что нам нужно. Мы принуждаем себя обрести вкус к вредным и бесполезным продуктам, которые не только не годны для нас, но которые весьма часто вредны.

Доктор Освальд замечает: «...неестественная привычка есть не усвояемые продукты, равно как и ядовитые, ведет к патологической страсти. Человеческий желудок можно приучить к самым нелепым вещам».

Аппетит можно извращать почти неограниченно, что подтверждается привычками в питании у различных народов Земли. Формой извращенного аппетита является прием внутрь песка, грязи, кислот, шлака, отбросов, свечей, бумаги, грифеля, стекла, равно как и пауков, вшей, жаб, змей, пиявок и т. д. Несомненно, потребление соли, перца и других пряностей, табака также должно рассматриваться как извращение вкуса. Не усваиваемые, не сочетаемые продукты — яд для организма. Кровь становится густой, токсичной, и чтобы ее двигать, нужен «огонь» — чрезмерное возбуждение, ссора, неадекватный поступок, алкоголь и т. д. Если нет никаких сдерживающих факторов (религии, воспитания), то подобные «сверхживотные» инстинкты могут уничтожить в человеке человека.

Итак, человеческий организм нуждается в органических минералах, а пищевая соль — вещество неорганическое. Неорганические вещества организм не в состоянии переработать и усвоить. Органические вещества мы можем черпать только из царства растений, то есть из сырых овощей и фруктов. Потребление соли — не более, чем извращенная привычка и разрушительный удар по многострадальному организму. Соль усугубляет патологические состояния, откладывается в тканях, суставах. Она служит одной из главных причин нарушения кровообращения, как сердечно-сосудистого, так и мозгового. Это открывает дорогу к различному роду заболеваний, так как клетки жизненно важных органов не получают достаточно питания и страдают от неудаленных продуктов обмена. Хуже всего употреблять соль утром и перед едой, когда организм наиболее уязвим. Соль, перец, специи и приправы всех видов бесполезны и не нужны организму. Они раздражают, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи и вызывают переизбыток.

Осознание мира на Земле дает возможность понять, что такое расширение сознания. Но мир есть не только наши мысли и наши действия, но и наши желудки. Если мы перестанем хоронить в своем теле плотных живых существ, наше тело постепенно избавится от трупного яда (на 13-й месяц полного отказа от трупов). И тогда можно решительнее отнестись к своему образованию — мыслям, движениям, строгому вегетарианскому совместимому питанию. Самое первое, что мы должны сделать, — освободить наше тело от ядов, разлагающих его и ухудшающих нашу судьбу, искажая зеркало жизни, то есть более объемно отнестись к своей жизни.

*Мир дан тебе,
И свет дан тебе.
Что тебе еще нужно?
Только любить жизнь
И уважать все живое.*

Авт.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 5. Первое, второе, третье... и компот — полноценное питание

Говоря о привычках в питании, нельзя не вспомнить о привычках к комплексным обедам, которые непременно должны включать первое, второе и третье блюда. Обед считается одним из главных приемов пищи за день и, как правило, самым многокомпонентным. Часто можно наблюдать, как человек за обедом съедает, к примеру, гороховый суп на бульоне — трупной вытяжке из тел живых существ, с картофелем и непременно с хлебом, затем кашу (тоже с хлебом), запивает все это сладким компотом или соком (а то и с пирожным!) и наконец заедает все это апельсином или яблоком.

Каким бы калорийным ни казался такой обед, ни один из перечисленных продуктов не может быть нормально переварен и усвоен. У человека не восемь желудков, чтобы в каждом из них вырабатывался отдельный сок для каждого вида пищи и происходило отдельное ее усвоение. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. При таком



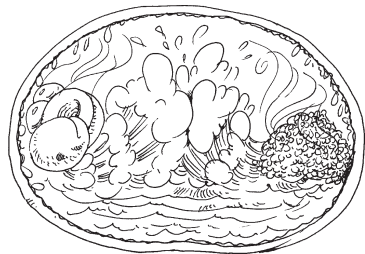
«комплексном обеде» выделительная система будет стонать от потока ядов, образующихся при брожении и гниении пищи в желудке и кишечнике, временное удовлетворение принесет хронические заболевания.

Уже давно было замечено, что если завтрак, обед или ужин состоят из какого-то одного вида пищи, то это значительно облегчает пищеварение, особенно у людей ослабленных или больных. Гиппократ, например, советовал людям, больным туберкулезом, ограничить себя в еде, перейти на природные продукты питания (овощи, плоды, ягоды).

Пища, как однородная, так и составленная из нескольких блюд, поступает в пищеварительный тракт 2–3 раза в день, а то и чаще. У желудка и кишечника нет выбора: они должны пытаться расщеплять и поглощать частички переваренной пищи по мере их поступления. Однако стоит вспомнить, что на каждый вид пищи требуются пищеварительные соки своего состава. Причем желудок выделяет сок определенного качества еще до того, как пища поступает в него, — при одном только виде, запахе или мысли о ней. Х. Даймонд утверждает: **«Человеческий организм не предназначен для переваривания более чем одного вида концентрированной пищи в желудке за один прием»**. При этом под концентрированной пищей подразумевается любая пища, кроме овощей и фруктов.

Если вы съели простую кашу на воде, она обволакивает слизистую желудка, умеренно выделяется не очень крепкий сок, в глубинных слоях продолжают действовать ферменты слюны. Переработанная в желудке полужидкая смесь поступает в кишечник, где окончательно и почти без потерь усваивается, не перегружая пищеварительные органы.

И совсем другая картина, если та же каша съедена, скажем, с яйцами. Желудок не может выделить одинаково хороший сок и для каши, и для яиц. Каша — это концентрированный крахмал, который требует для переваривания щелочного сока. Для расщепления яиц необходима кислая среда. Не нужно быть великим специалистом в области химии, чтобы вспомнить, что щелочь и кислота, приходя в соприкосновение, нейтрализуют друг друга. Мудрый организм, почуяв опасность, угрожающую ему, вырабатывает новые пищеварительные соки. Этот процесс требует дополнительного времени и энергии. Поступившие в желудок соки, естественно, того же состава, снова нейтрализуются. В результате несколько часов тратится на выработку дополнительных соков. Пища вынуждена оставаться в желудке непереваренной, в результате чего начинает гнить, выделяя при этом токсичные кислоты в кровь. В конце концов плохо расщепленная пищевая масса насильно выталкивается в кишечник. Там непереваренные, подолгу задерживающиеся массы становятся добычей гнилостных бактерий, нормальная микрофлора кишечника нарушается. Все это ведет в конечном счете к вос-



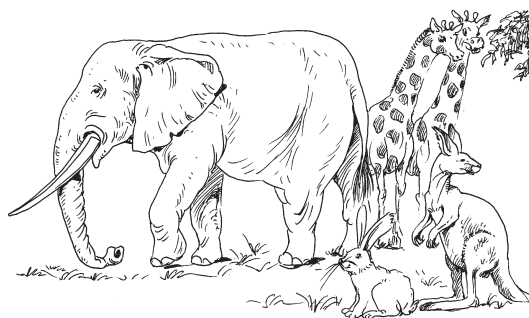
палению и разрушению множества клеток кишечника. Поток токсинов бьет по печени, почкам, отравляя все тело, и приводит к многочисленным заболеваниям.

Ту же опасность представляет собой сочетание крахмала с сахаром (сладкая каша, хлеб с джемом). Расщепление крахмала обычно начинается в ротовой полости и продолжается некоторое время в желудке. Сахара же не расщепляются ни во рту, ни в желудке, а только в кишечнике. Если сладости употребляются отдельно, то они быстро изгоняются из желудка в кишечник. Если же они поступают в желудок вместе с другой пищей, то задерживаются в нем. Теплая и влажная среда желудка создает благоприятные условия для их брожения. Отсюда — повышенная желудочная кислотность, отрыжки и другие признаки несварения. То же можно сказать о сочетании белков с сахаром, например, творог с сахаром. Сахар частично остается в желудке, ожидая переваривания белка или крахмала, а это на 100 процентов гарантирует брожение. Другая же его часть попадает в тонкий кишечник вместе с пищей, которая недостаточно обработана желудочным соком. В тонком кишечнике преобладает щелочная среда, а желудочный сок имеет кислую реакцию. Привратник остается прикрытый, что дает возможность кислому желудочному соку попасть в кишечник и начать разъедать его стенки. Отсюда — язвы, гастриты, проблемы с кишечником, гинекологические заболевания, головные боли, инфаркты, инсульты.



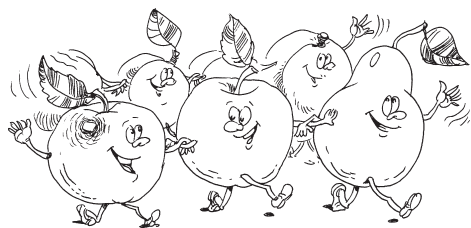
Основу каждого приема пищи должны составлять свежие фрукты или свежие овощи (в зависимости от того, фруктовый это или овощной прием). Во-первых, такая пища содержит все питательные вещества, витамины, минеральные элементы, белки, аминокислоты, ферменты, углеводы и жирные кислоты, необходимые для жизни человека. Во-вторых, они обеспечивают организм живой водой, нормализуя жидкостный баланс. Кроме того, эта живая вода осуществляет важную функцию очистки организма от ядов. Единственный способ почистить организм изнутри — употреблять сырые овощи и фрукты в больших количествах, предварительно подготовив организм к этому. В-третьих, для переваривания овощей не требуется специальных пищеварительных соков, поэтому они прекрасно сочетаются с любым видом концентрированной пищи (крахмалами, белками, жирами) и способствуют лучшему ее усвоению.





Обратимся к природе — нашему естественному учителю. Травоядные, живущие в дикой природе, едят живую пищу с очень высоким содержанием воды (зеленые части растений, плоды). Они не употребляют пищу, приготовленную особым образом или подвергнутую кулинарной обработке.

Теперь поговорим немного о фруктах. Практически все мы любим фрукты. Человеческий организм инстинктивно стремится к ним. Ни один продукт не



может сравниться с фруктами по тем жизненным силам, которые они нам дают. Фрукты — это живая глюкоза для организма, а без нее человеческий мозг не может функционировать. Переваривание и усвоение фруктов требует минимального количества энергии. Фрукты, съедаемые отдельно от остальной пищи, проводят в желудке 20–30 мин, а расщепляются и от-

дают организму свои ценные питательные компоненты в кишечнике (около 2–2,5 часа). Фрукты играют огромную роль в очищении, омоложении, «освежении» организма, так как обеспечивают его большим количеством энергии для процессов самоочищения и других аспектов жизнедеятельности.

Но фрукты, несмотря на их высокую питательную ценность, будучи съеденными с обычной едой или «на десерт» в конце обеда, способны превратить всю еду в гниющую массу, кислоту. Фрукты готовы покинуть желудок уже через 20 мин для дальнейшего переваривания, которое продлится еще 2 часа. Все это время в желудок не должно попадать ничего: ни вода, ни пища. Но остальная пищевая масса (то, во что превратился ваш сытный обед) не дает фруктам сделать этого. В силу своего химического строения фрукты легко начинают бродить, отчего вся пища, находящаяся в желудке, начинает портиться.

Стоит учесть, что все это справедливо только для свежих фруктов и фруктовых соков. Организм способен использовать фрукты только в их натуральном виде. Печеные яблоки, любые консервированные фрукты и фруктовые пудинги вредны, поскольку они не обладают очищающим действием и не содержат в себе питательных веществ, они токсичны и способствуют образова-

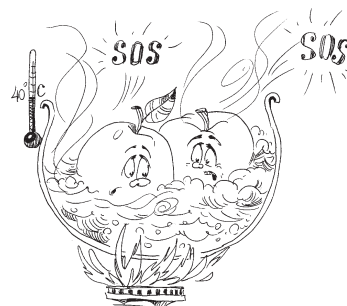
нию кислоты в организме, могут разрушить чувствительную оболочку внутренних органов. Они заставляют организм тратить драгоценную энергию на нейтрализацию кислотности и выброс ее из организма. То же можно сказать о компотах, киселях. Фрукты очень нежны, любая тепловая обработка разрушает их потенциальную ценность.

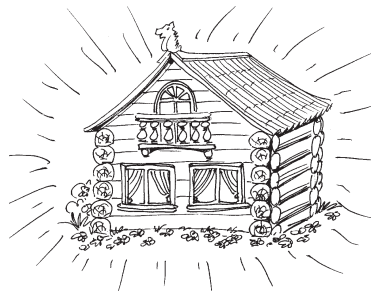
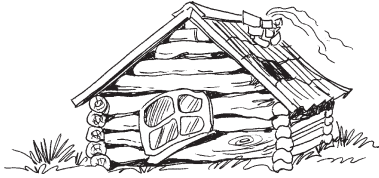
Фруктовые соки тоже должны быть свежими. Соки пастеризованные, сделанные из концентрата, превращаются в кислоту в чистом виде еще до того, как вы их выпьете. А употребление кислоты в чистом виде наносит еще больше вреда организму.

Фрукты нужно употреблять за 2 часа 20 мин до приема сырых овощей или вареной пищи (но лучше, чтобы предшествующий вареной еде прием пищи состоял из сырых овощей). После этого (при правильном сочетании продуктов) должно пройти шесть, а лучше восемь часов прежде чем вы снова потянетесь за фруктами. Если же вы смешали несовместимые продукты, то лучше вообще к фруктам в этот день не прикасаться. В течение этого времени нельзя употреблять фрукты или соки (как фруктовые, так и овощные).

Начните постепенно менять свои привычки в питании. Это вовсе не так трудно, как кажется. Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время давать возможность гнить продуктам в пищеварительном тракте — это рискованное мероприятие. Испорченная пища приводит к образованию ядов, мы сами «минируем» свой организм этими ядами. Огромное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные перестают есть пищу в неправильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусвоения пищи. Аллергия — это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносный поток не питательные вещества, а яды, изо дня в день образующая озера, реки, моря, океаны токсинов. При изменении солнечной активности, при магнитных бурях эти яды могут вызвать цунами разрушительной силы внутри человека.

Кровь состоит из миллиардов клеток. И от нашего питания зависит, какими будут эти клетки. Они питаются той же пищей, которую мы едим и которая попадает в кровь. Красные тельца частично обновляются в крови каждые 28 дней, и этот процесс будет успешным, если для этого есть условия. Нужно к каждому из этих 28 дней относиться как ко дню рождения, как к возможности сделать каждый свой последующий день лучше предыдущего, понимая, что этим мы обновляем организм. Красные тельца создаются за счет той пищи, которую мы едим, и за счет тех напитков, которые мы пьем. Если кровь густая, токсичная, содержащиеся в ней яды и продукты обмена въедаются в стенки сосудов (артерий, вен, капилляров), образуя наросты. Эти отложения, постепенно накапливаясь, мешают свободному току крови. А все, что нарушает кровообращение, вредит сердцу. Если отложения в сосудах окончательно за-





купорят какую-то их часть и кровь хотя бы на несколько минут перестанет поступать в сердце, оно остановится. В наш век болезни сердца и системы кровообращения являются главной причиной смертей, особенно в цивилизованных странах. Их число заметно сократилось бы, если бы люди разумнее выбирали продукты, которыми питаются. Хотя организм человека является замечательным механизмом, он не может создавать здоровую и прочную ткань, черпая «строительный материал» из продуктов, лишенных своих натуральных качеств в результате термической обработки или по коммерческим соображениям.

Нельзя забывать и о главных фильтрах нашего тела — печени и почках, призванных очищать организм от ядов и выводить их. После того, как съеденная пища переварена, кровь от кишечни-

ка направляется сразу в печень, которая извлекает полезные компоненты, регенерируя ткани, приготавливая «топливо» для мышц и создавая запасы. Печень нейтрализует токсины и другие вредные вещества, удаляя продукты их нейтрализации вместе с желчью. Представляете, какая работоспособность и выносливость должна быть у печени! Если печени не удастся обезвредить все токсины, они в составе желчи вливаются в тонкую кишку, которая — если не произойдет их быстрый выброс в виде рвоты — вновь поглощает значительную часть вредных компонентов и одновременно приходит в воспаленное состояние. Вредные вещества попадают в кровеносный поток и начинают циркулировать по всему организму, отравляя каждую его клеточку. Та же участь ожидает и сердце. Если печень и почки подверглись внезапному отравлению (в результате процессов брожения и гниения в желудочно-кишечном тракте, приема химических препаратов), это подвергает сердце тяжелому испытанию из-за нарастающей токсемии крови, отсюда — аритмии, сердечная недостаточность, а дальше — инфаркты, инвалидность, страх наклониться, побежать, страх перед жизнью. Следует принимать меры, чтобы уменьшить перегрузку этих фильтрующих органов (голодание, «сырая» диета, физические упражнения), тогда и сердцу будет легче работать, уменьшится опасность перегрузки.

Помню как, будучи далеко отсюда, на склоне горы, когда солнце едва коснулось лучами земли, я спросил странствующего монаха: «Что же может подвести человека к самому опасному здесь, на Земле?» Он ответил: «Сам человек съедает себя через рот, зубы и т. д. Даже не нужны сражения, просто еда, превратившаяся в культ. Человек забывает или просто не хочет знать об опасности выделяемых кислот, которые отравляют кровь и в итоге весь организм». — «Каков же выход? Кто может спасти человека?» — «Тот, кто его разрушает, то есть еда и он сам», — ответил мудрец.

Так как подобное притягивает подобное, то лишь подобное может войти в подобное. Так зачем переживать? Делай для себя подобное тому, что хочешь получить или кем хочешь стать. В данном случае чистая, здоровая еда принесет чистую кровь ко всем органам. И эти органы будут осуществлять бесчисленные функции в организме и появится энергия, которая сделает запрос на поиск прекрасного. Так **через здоровую пищу мы улучшаем себя и привязываем к себе хорошее**. Попробуйте — и вы станете спокойнее, добрее, искреннее, чище. Чем чище кровь («бензин»), тем веселее, увереннее, надежнее вы сможете покорять дистанции с помощью своего организма. А где здоровье, там успех и счастье. Быть здоровым — это интеллигентно (от слов «разум, интеллект»). А быть в галстук и больным — это «интеллигентно» (от слова «телега»).

У нас всегда остается выбор развития воли, даже если нам не по силам что-то изменить. В противном случае нужно признаться перед самим собой, что вы — размазня. Сбросьте с себя старую, нечистую одежду (старые привычки, стереотипы, бестолковые чужие правила) — и вперед, шаг за шагом. «Победа будет тебе дана, если победу ты захочешь» (Рерих). Маленький шаг ограничений: в отказе от соли, майонеза, кетчупа, «трупиков», в уменьшении хлеба, пропуск завтрака, перестав запивать сладким и заедать пирожным, есть ночью, исключив из рациона уксус — это формирование воли, нашей ВОЛИ, которая призовет, укажет, поможет сотворить БОЛЬШОЙ ШАГ В УСПЕХ И СЧАСТЬЕ. Как прекрасно встать на тропу здоровья, улыбаться, радоваться жизни в любом возрасте.

Не ждите разрушений, крайностей, начните сегодня идти вперед в страну Здоровья, так как жизнь скоротечна и за безобразия, которые вы совершали со своим организмом, придется платить своей жизнью — дороговато, не так ли? Лучше бы идти, совершенствуясь, улучшая себя каждый день.

Ты не знаешь, что делать сейчас? А каждый раз, когда садись есть, ты осуждаешь других. Так что же ты делаешь?

Авт.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 6. Необходимость трехразового питания

Как уже упоминалось, главным стимулом к тому, чтобы поесть, должно быть возникшее чувство голода. Как замечает Г. Шелтон: «Голод — “голос природы”, говорящий нам, что нужна еда. Другого истинного указателя на то, когда есть, не существует». Но голод следует отличать от аппетита, который является тво-

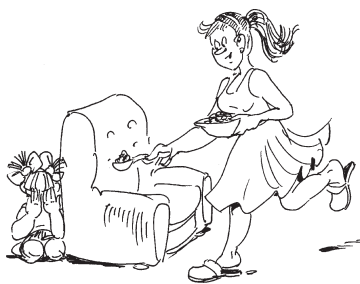


рением привычки и практики. Мы едим от нечего делать, стимулируемые запахом и видом пищи. Наши пристрастия в еде извращены. Заметьте, мы никогда не «бросаемся» на сырую свеклу и сырую картошку, а вот сладости, булочки нас зовут и манят. Если человек съедает за обедом 5–6 блюд, это указывает не на то, что он зверски голоден, а на то, что каждое последующее блюдо подхлестывает увядающий аппетит. Поэтому стало практикой ставить блюда на стол в установленном порядке по степени вкусовых

ощущений (от наименьшего к доставляющим наибольшее удовольствие). В результате удовлетворения такого нездорово подстегиваемого аппетита человек съедает в 3–4 раза больше, чем ему нужно, и страдает от этого не меньше, чем когда был голоден.

Для большинства людей настоящий голод будет требовать всего одного приема пищи в день, время от времени дополняемого овощами или фруктами (или соками из них).

Стоит заметить, что чрезмерный аппетит начинает создаваться еще в детстве, когда ребенка пичкают едой день и ночь. Точно так же, как можно приучить человека есть круглосуточно, можно научить его довольствоваться 1–2 приемами пищи в день (имеется в виду вареная еда). Лучше всего вареные (печеные, тушеные) продукты принимать 1 раз в день.



Привычка питаться 3 раза в день принята повсеместно сравнительно недавно. Как свидетельствует история, в прошлом ни одна нация не поддерживала такую традицию. Доктор Ф. Освальд пишет: «Более тысячи лет одноразовое питание было правилом в двух странах (Греции и Риме), имевших возможность мобилизовать армии из мужчин, каждый из которых был под стать современному атлету; из мужчин, сутками маршировавших с грузом тяжелой амуниции (не считая одежды и провизии), который свалил бы современного носильщика». И далее: «Римляне рес-

публиканского периода восстанавливались после голодания бисквитом с 2–3 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе». Более тысячи лет одноразовое питание было установленным правилом у цивилизованных наций на побережье Средиземного моря. Вечерний прием пищи был своего рода домашним праздником, наградой за дневной труд. Пого-

ворка XVI века гласила: «Встать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит, удлинять жизнь в 10 раз по 10». Близко к истине. Но на самом деле вставать нужно в 4–5 часов, в 8 часов можно выпить свежавыжатый сок (или голод), а в 10 часов 20 мин — съесть сырой фрукт или овощ (или голод). Обедать в промежутке от 12 до 15 часов, но еще лучше в 16–17 часов.

Можно сказать, что количество потребляемой пищи в любой стране во все времена больше зависело от экономического благосостояния, чем от потребностей в питании. Так, жители Древнего Рима имели множество приемов пищи в день, но сразу после еды, которая доставляла им физиологическое удовольствие, они раздражали длинными перьями верхнее небо, вызывая рвотный рефлекс, чтобы освободить желудок от только что съеденной порции пищи.



В средневековой Англии первый прием пищи долгое время был около полудня. Завтрак не признавался и впервые появился у знатных дам, принимавших шоколад в постели. По мере повышения благосостояния в Англии (как в свое время и в других странах) укоренилась привычка принимать пищу три раза в день.

Итак, если трехразовое питание не является насущной необходимостью для организма, **когда же лучше принимать пищу?**

При возникновении настоящего чувства голода, когда удовлетворение может доставить даже сухая корочка хлеба. Лучше не приниматься за вареную еду до 12 часов дня, так как в соответствии с биологическими циклами до этого времени организм очищается от отходов и ненужных остатков пищи. Не нужно забирать у него энергию на пищеварение, иначе невидимая работа по самоочищению не будет выполнена до конца и весь день каждая клеточка вашего тела будет страдать от самоотравления.

В то же время помните: рациональное пищеварение с выделением нужного количества пищеварительных соков возможно только при ярком природном свете. Солнечные лучи «запускают» организм, активизируют происходящие в нем процессы. Относительно яркий свет в природе длится примерно с 11 до 16 часов (максимум до 18 часов в летнее время). Сколько раз за это время можно принять вареную пищу, учитывая особенности пищеварения (после сочетаемой вареной еды нужно сделать перерыв восемь, в крайнем случае, шесть часов до следующего приема пищи; после плохо сочетаемых или несочетаемых продуктов — перерыв 12 часов и более)? Поесть можно один, максимум — два раза.

Лучше, если последний прием вареной пищи произойдет за 6–5–4 часа до сна (за 2 часа — на



границы допустимого). За 2 часа до сна можно выпить свежесжатый овощной сок или поесть немного овощей целиком, при условии, что уже прошло 6–8 часов после приема вареной пищи. Не заставляйте свой организм работать в самые ценные для него часы (после 21 часа), когда природой ему предназначено восстанавливать свои силы. Напомним, что отдых — такая же естественная потребность живого организма, как пища, тепло, воздух, солнечные лучи. Без отдыха невозможно нормальное функционирование органов и систем нашего тела.

Кроме того, вечером все процессы замедляются, в том числе и связанные с пищеварением. Кровь, участвующая в процессах усвоения пищи, в вечернее время уже другого качества, поскольку выбрасываемые в нее гормоны предназначены уже не для переваривания пищи, а для покоя, восстановления энергии. То есть вечерние часы не являются естественными, природными биологическими часами для пищеварения.

Если все-таки чувство голода берет верх над научными обоснованиями, отдайте предпочтение сырым овощам или сокам из них (в небольших количествах).

Итак, для большинства людей настоящий голод будет требовать всего одного приема вареной пищи в день, время от времени дополняемого овощами или фруктами (или соками из них). Лучше не приниматься за вареную еду до 12 часов дня (это обусловлено биологическими циклами организма). После сочетаемой вареной еды нужно сделать перерыв 8 (в крайнем случае 6) часов до следующего приема пищи; после плохо сочетаемых или несочетаемых продуктов — перерыв 12 часов и более. Рациональное пищеварение с выделением нужного количества пищеварительных соков возможно только при ярком природном свете. Лучше, если последний прием вареной пищи произойдет за 6–5–4 часа до сна.

Схема употребления продуктов

1. Идеальная сочетаемость

Сырые овощи (один вид овощей в один прием).

Сырые фрукты (отдельно друг от друга и отдельно от овощей).

Отдельно сырые несоленые орехи (грецкие, фундук).

Сырые овощные соки в определенном сочетании.

Свежесжатые фруктовые соки отдельно, за исключением цитрусовых.

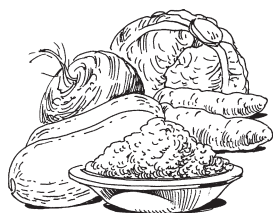


2. Средняя сочетаемость

Сырые овощи с сырыми несолеными орехами (грецкими, фундуком).



3. Уровень сочетаемости ниже среднего (1-й уровень)



Сырые овощи + пшено, гречка, рис (без соли, специй, хлеба, майонеза, кетчупа, масла).

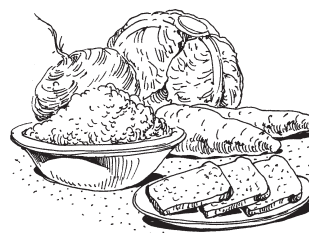
Тушеные (печеные, приготовленные на пару) овощи — тыква, свекла, баклажаны, кабачки, морковь (кроме картофеля, помидоров, огурцов).

Масло оливковое, подсолнечное (сыродавленное).

4. Уровень сочетаемости ниже среднего (2-й уровень)

Сырые овощи + гарнир (каша) + хлеб.

Сырые овощи + картофель (печеный, вареный, кроме жареного), но не чаще 1 раза в 3–5 дней.



5. Уровень сочетаемости «на красной линии» (на грани сочетаемости)



Сыр + 150 г хлеба + крупы + овощи (сырые, тушеные) + масло (сыродавленное подсолнечное, оливковое, тыквенное, кукурузное).

6. Несочетаемые («на черной линии»)

Соленые орехи, вермишель, сухофрукты, финики, рафинированное масло, морская капуста, маринованные грибы, острые приправы, плавленые сырки (готовятся из отходов с добавлением химических красителей и ароматизаторов).

Сюда входят сочетания продуктов, которые не перевариваются, но в силу невероятной терпимости организма кое-как перегнивают и удаляются. Однако этот процесс не проходит бесследно. Ежедневные процессы брожения и гниения, сопровождающиеся выделением ядов в кровь, отражаются на работе всех органов и систем, вызывая патологии (в частности, разрушают мочеполовую систему, нарушают обмен веществ, деятельность эндокринных желез, что ведет к гормональным



сбоям). Поэтому, когда мы едим пищу, входящую в эту категорию, мы сознательно сокращаем себе жизнь. Главным доказательством этого являются ранние детские болезни, причиной которых зачастую является противоестественное природе питание матери. Яды с кровью попадают в каждую клеточку ее организма, а эти клетки служат строительным материалом для будущего потомства. Если кровь грязная, в человеке начинают брать верх животные инстинкты, отсюда общество, в котором «Преображенских нет, уехали, остались одни Шариковы» (В. Жириновский). Разве это не обидно?

7. Сильнодействующие яды («ЗА черной линией»)

Продукты этой категории — это сильнодействующие яды, надежды на усвоение которых просто не существует. Токсичные вещества, образующиеся при их гниении, наносят мощнейший по своей разрушительной силе удар по печени, почкам, сердцу, мочеполовой системе, последствия которого тяжело устранить (если вообще возможно). От них отказаться тяжелее всего, потому что за длительное время их употребления организм привыкает к бродильным клеткам в крови и требует постоянного допинга. Помните: не все, что приятно на вкус, полезно для нас. А продукты этой категории входят в арсенал орудий для самоуничтожения.

Сюда входят сахар и сладости, кетчупы, томатная паста, майонез, пицца с добавлением уксуса, консервированные фрукты, маринованные овощи, пастеризованное молоко, мороженое, манная каша, йогурты, маргарин, жареные грибы, жареный картофель, жареные пирожки и любая другая жареная пища, свежий хлеб, пицца с кетчупом и майонезом, вареники и пирожки с фруктами и ягодами. К этой категории также относится еда, запиваемая компотами, колами, чаем с булочками и конфетками (даже и без них), кофе, кисель. Более подробно о сочетаемости продуктов см. в табл. 1.



Таблица 1

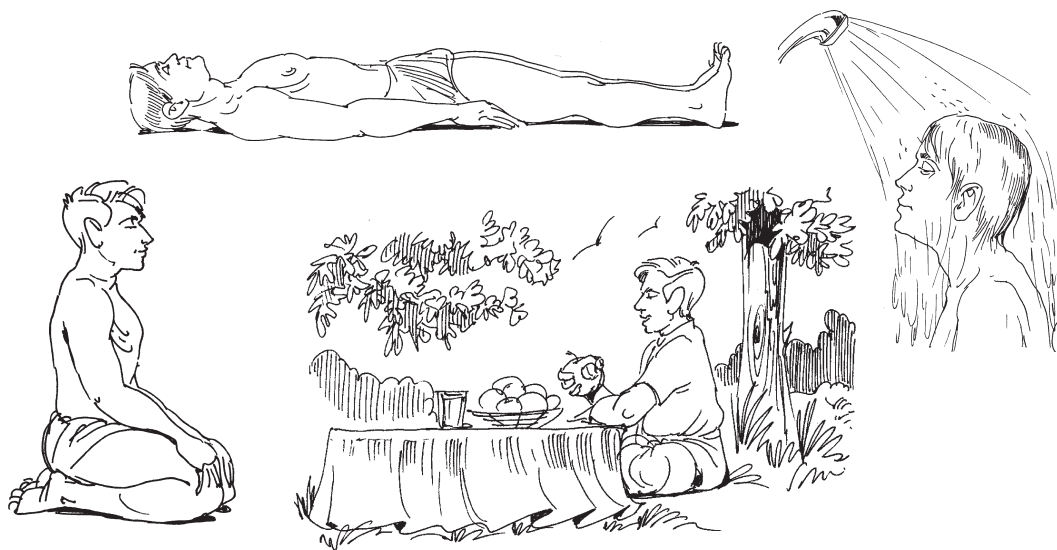
Идеальное сочетание	Средняя сочетаемость	Сочетаемость ниже среднего (1-й уровень)	Сочетаемость ниже среднего (2-й уровень)	Сочетаемость «на красной линии»	Несочетаемые («на черной линии»)	Сильнодействующие яды («ЗА черной линией»)
<p>а) сырые овощи (отдельно друг от друга)</p> <p>б) сырые фрукты (отдельно друг от друга и от овощей)</p> <p>в) иногда сырые орехи (грецкие, фундук, лесные), только что сорванные с дерева, разлущить и сразу съесть (немного, чтобы умещались на ладони). Лучше всего орехи есть с зеленью (салатом, укропом, петрушкой), а если по сезону зелени нет (зимой), то с капустой, морковью, тыквой</p> <p>г) сырые овощные соки в оп-ределённом сочетании</p>	<p>Сырые овощи (кабачки, свекла, помидоры, огурцы и пр.) с сырыми несолеными орехами (грецкий, фундук, лесной) в объёме больше, чем ладонь, и каждый день (или несколько раз в неделю)</p> <p>Сырое оливковое, кукурузное (из необработанной химикатами кукурузы)</p>	<p>а) сырые овощи в сочетании с пшеном, гречкой, рисом (без соли, специй, масла, кетчупа, майонеза и т. д.)</p> <p>б) тушеные (печеные, приотпаренные на пару) овощи, кроме помидоров, картофеля, фасоли, огурцов</p> <p>в) масло подсолнечное (сырое, давленое), оливковое, кукурузное (из необработанной химикатами кукурузы)</p>	<p>а) сочетание сырых овощей (каши) и большого количества хлеба</p> <p>б) сырые овощи в сочетании с вареными или печеными картофелем</p> <p>в) сыр в сочетании с сырыми овощами</p> <p>г) сыр в сочетании с тушеными овощами</p> <p>д) сочетание сыра, сырых и тушеных овощей</p> <p>е) творог + сметана</p> <p>ж) орехи сырые несоленые до или после вареной еды</p>	<p>а) сочетание: сыр + хлеб + крупы + сырые или тушеные овощи + масло</p> <p>б) кефир, вареники (с овощами, творогом)</p> <p>в) духовые пирожки (с овощами)</p> <p>г) слегка подсолненные орехи</p> <p>д) соя (не магазинная)</p> <p>е) нерафинированные масла</p> <p>ж) грибы: белые, подберезовики, лисички (кроме жареных)</p> <p>з) домашняя горчица (без яиц)</p> <p>и) первые блюда без томатной пасты, заправки, специй</p> <p>к) печенье-крокет без сахара и соли, лаваш (как строительный материал — глина для заливки кишечника)</p>	<p>а) соленые орехи</p> <p>б) вермишель</p> <p>в) сухофрукты</p> <p>г) финики</p> <p>д) рафинированное масло</p> <p>е) морская капуста</p> <p>ж) маринованные грибы</p> <p>з) острые приправы</p> <p>и) плавленые сырки (готовятся из отходов с добавлением химических красителей и ароматизаторов)</p>	<p>а) сахар и сладости</p> <p>б) кетчупы</p> <p>в) томатная паста</p> <p>г) майонез</p> <p>д) пицца с добавками</p> <p>е) консервированные фрукты, маринованные овощи</p> <p>ж) пастеризованное молоко</p> <p>з) манная каша</p> <p>и) мороженое</p> <p>к) йогурты</p> <p>л) маргарин</p> <p>м) жареные грибы</p> <p>н) жареный картофель</p> <p>о) свежий хлеб</p> <p>п) пицца с кетчупом, майонезом</p> <p>р) вареники и пирожки с фруктами и ягодами</p> <p>с) жареные пирожки</p>

Есть некоторые продукты, находящиеся между категориями «красной» и «черной» линий. Эти продукты кое-как способны усвоиться организмом, хотя и не без ущерба для него: сливочное масло, черствый хлеб, маслины, бочковые огурцы, кислая капуста, сырники без сахара и яиц (ближе к «черной линии»), пицца на сметане с овощами и сыром (но без кетчупа, майонеза), пицца с сыром и грибами при тех же условиях (совсем мало «красного», ближе к «черной линии»).

Правила принятия пищи:

1. Важно отдохнуть перед едой. Лучше принять прохладный душ или, если нет такой возможности, облить холодной водой руки, ноги, лицо. Затем лечь на твердую поверхность (или сесть на пятки, скрестив ноги, подложив одну пятку) и расслабиться (от 1 до 10 мин).

2. Лучше всего есть на улице, сев на пятки или скрестив ноги. Если такой возможности нет, место, где вы едите, должно быть идеально чистым и хорошо проветренным.



Теперь поговорим о питье. Следует учитывать, что то, что мы привыкли считать «напитками», — на самом деле яды (черный чай, кофе, какао, вино, содовые напитки и пр.). Существует только один напиток, предназначенный нам природой, — свежесжатые соки овощей и фруктов. Кофе и чай образуют в организме кислоту в чистом виде. Кровь человека имеет слегка щелочную реакцию. Употребление чая и кофе сдвигает кислотно-щелочной баланс в организме. Щелочь и кислота нейтрализуют друг друга, а если реакция крови становится нейтральной, человек находится в опасности. Чем больше кислоты

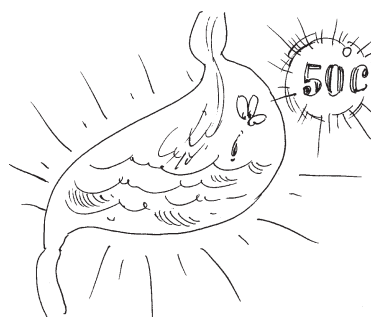
содержится в крови, тем больше воды пытается задержать организм, пытаясь разбавить эту кислоту, что ведет к увеличению веса в результате отека тканей. Кроме того, крепкий чай, кофе содержат кофеин, который, подобно кокаину, стимулирует центральную нервную систему, учащает сердцебиение, изменяет диаметр кровеносных сосудов, повышает кровяное давление, вызывает диабет, болезни почек, язву желудка, рак поджелудочной железы, звон в ушах, дрожание мышц, беспокойный сон, желудочно-кишечные расстройства. Кофе также нарушает уровень сахара в крови, так как заставляет поджелудочную железу работать на износ. Даже одна чашка кофе в сутки дает очень тяжелую нагрузку на почки и мочевыводящие пути. Помимо прочего, эти напитки стимулируют аппетит, ведут к перееданию.



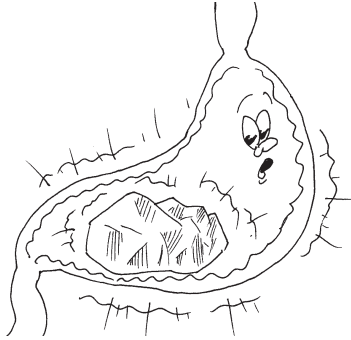
Во многих газированных напитках также содержится кофеин. Многие родители не разрешают детям пить кофе, но разрешают легкие напитки. Поберегите ваше чадо, не уступайте ему в глупых желаниях. Яблочная и лимонная кислоты в естественном виде содержатся во фруктах и овощах. Попадая в организм человека, они имеют щелочную реакцию. А те, что содержатся в легких напитках, остаются кислотными. Их попадание в организм также ведет к нарушению кислотно-щелочного баланса в кислую сторону, что, как уже было сказано, меняет состав крови, а это не-

безопасно. Откажитесь от употребления этих непитательных химических соединений, ведь ничего, кроме губительных компонентов, они в себе не содержат. Лучше пейте минеральную или дистиллированную воду или соки.

Кроме того, и высокая, и низкая температура как еды, так и напитков препятствует выделению пищеварительных соков. Было установлено, что железы в стенках желудка лучше всего функционируют при температуре, соответствующей нормальной температуре тела, или, по крайней мере, не выше 40 градусов. Горячие напитки (чай, кофе, какао), кроме всего прочего, ослабляют желудок и лишают его энергии. Они нарушают тонус тканей желудка и ослабляют его способность механически воздействовать на пищу, что может вызвать опущение желудка.



Холодные напитки (лимонады, молочные коктейли, чай со льдом, компоты и пр.), часто выпиваемые вместе с едой, мешают пищеварению и тормозят его.



Если мы выпиваем холодный напиток (или съедаем мороженое), мы будто кладем в желудок кусок льда. Естественно, слизистая желудка охлаждается и травмируется. Состояние жажды, возникающее после того, как вода покинет желудок, — свидетельство болезненной лихорадки, к которой привела ненормально низкая температура.

Если вы едите много овощей и фруктов, то есть пищи с высоким содержанием воды, вы почти никогда не будете испытывать жажду. Это ощущение вызывает только мертвая, безжизненная пища, неправильное сочетание продуктов и отравление

организма солью. Если вам все же хочется пить, пейте, по возможности, свежевыжатые соки (соблюдая основные правила их приема) или дистиллированную воду. «Живая водичка» соков улучшает кровообращение, повышает эффективность работы мозга, способствует развитию интеллекта. Соки — жизненно важный фактор для всех жидкостей, циркулирующих в нашем организме: крови, лимфы, продуктов секреторной деятельности желез. Она делает возможной транспортировку питательных веществ, которые усваиваются только в жидком виде. Токсины и продукты жизнедеятельности, благодаря ей, растворяются и выводятся из организма. Но все это касается только воды из овощей и фруктов, а не жидкостей в целом, таких как алкогольные напитки, кофе, чай, газированные напитки, которые хотя и содержат воду, но содержание ядов в них настолько велико, что их потребление принесет больше вреда, чем пользы. Если все же пить воду, то только дистиллированную. Такая вода не является чем-то супернеобходимым для организма, но и не приносит такого вреда, как обычная вода (даже очищенная), содержащая множество неорганических примесей.

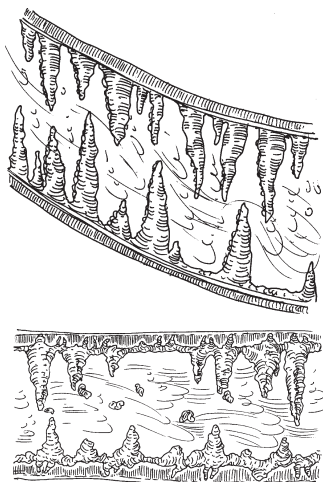
Может ли вода быть ядом? К сожалению, да. Это утверждение относится в первую очередь к водопроводной воде, которую человек чаще всего использует для приготовления пищи. Чистая вода имеет всем известную формулу — H_2O . Именно она и никакая другая годится для употребления человеком. Такую 100-процентно чистую воду можно получить только из двух источников: из свежих овощей и фруктов (природа дистиллирует воду в растениях естественным способом) и путем искусственной дистилляции — выпаривания. Но вода овощей и фруктов (соки) несравнимо более полезна, так как она доставляет питательные вещества (витамины, минералы, белки, аминокислоты, ферменты, углеводы и жирные кислоты, необходимые для жизни человека) ко всем клеткам человеческого организма, а удаляет из них токсичные отходы. Даже дистиллированная вода такого эффекта дать не может.

Та же вода, которую берет человек из-под крана, в значительной степени загрязнена. Чтобы воду из водоемов (а и они сейчас полны ядовитых отходов) сделать пригодной для питья — очистить от ила, механических примесей, отфильтровать и осветлить — на водоочистительных предприятиях применяют

неорганические минеральные вещества (хлор, квасцы, фторид натрия и пр.) Как уже было сказано, человеческий организм способен усваивать только органические соединения. Если же неорганические минералы растворены в воде, это означает, что живые ткани организма не смогут их усвоить. У человеческого тела и растений химический состав и обмен веществ принципиально различаются. Только растения способны трансформировать неорганические минеральные вещества, которыми богаты почва и грунтовые воды, в органические, которые сможет усвоить человек. Если же в человеческий организм попадают неорганические соединения (например, с водопроводной водой), они вносят в его работу колоссальные сбои и разрушения.



Ни для кого не секрет, что карбонат кальция (он же известь) — важнейший компонент при производстве цемента и бетона. В том или ином количестве карбонат кальция и другие неорганические минералы содержатся в питьевой воде. Употребляя эту воду в чистом виде, человек включает этот, в сущности, строительный материал, в кругооборот обмена веществ. Так же как в природе вода, насыщенная известью, создает сталактиты и сталагмиты, такие же известковые массивы начинают откладываться на стенках наших кровеносных сосудов. Так продолжается из года в год, и в результате человек начинает страдать от так называемого затвердения артерий — атеросклероза. Даже самые квалифицированные врачи в настоящее время заявляют, что практически не существует эффективных терапевтических способов лечения подвергшихся известкованию артерий. Это заболевание считают неизменным спутником человека, прожившего большую часть своей жизни.



Предлагаемая здесь система оздоровления доказывает на практике, что 1) можно замедлить все возрастные процессы разрушения, продлить молодость; 2) отделить врожденные, возрастные изменения от приобретенных в результате неправильного образа жизни и устранить эти изменения. Здоровый образ жизни создает свободный ток крови. Мы можем сделать сосуды максимально проходимыми для крови определенными лекарственными травами, питанием, дыханием, психорегуляцией. Качественная кровь будет омывать сосуды, железы, которые будут своевременно осуществлять выброс гормонов в кровь. Легче всего убрать верхний и средний слои атеросклеротических бляшек (наростов на стенках сосудов), тяжелее всего «выкорчевать» нижний слой, который, как корни, врастает в сосуд. Процесс очище-



ния, освобождения сосудов условно можно разделить на несколько шагов:

— можно сохранять сосуды, «шагая в ногу» с возрастом (хотя бы не опережать разрушениями свой возраст);

— сделать сосуды моложе, чем они могли бы быть в этом возрасте;

— сделать так, чтобы сосуды в 60 лет были, как в 25 лет.

Таким образом можно добиться того, что ваш биологический возраст не будет зависеть от паспортного. В окружающей нас природе есть все для этого.

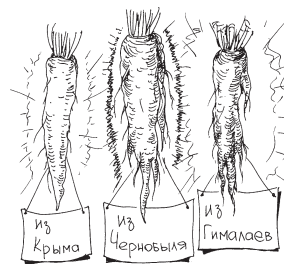
Что делать, чтобы не было условий для образования атеросклеротических бляшек и развития артериосклероза:

1. Питание. Исключить животную пищу, рыбу, яйца, кетчупы, майонезы, соль, сладости, уксус, консервированные продукты.

2. Дыхание. Исключить ротовое дыхание. Дробное носовое дыхание предупреждает сужение, слипание и разрывы сосудов, создает определенное давление в сосудах. Одновременно такое давление делает кровь более активной, ей «спать» не приходится, лишает бляшки среды для образования. Как муравьи никогда не спят, так и кровь никогда не спит.

3. Упражнения. Лечебная физическая культура, разработанная в рамках данной системы (растягивания).

4. Растения. Есть определенные растения, которые отличаются лекарственным воздействием, помогают слой за слоем «снять» образовавшиеся атеросклеротические бляшки. Но стоит учитывать, что, к примеру, корни лопушка, выросшие



в Крыму, в Чернобыле и в Гималаях, будут отличаться по силе воздействия на организм человека.

5. Психорегуляция. Покой в начале, покой во время и покой после любого жизненного явления. Что бы вы ни делали, нужно вначале успокоиться. Любое действие, процесс, движение, работа должны быть наполнены любовью и покоем. После того, как дело завершено, нужно тоже искать покоя. Это приведет к появлению спокойных людей, спокойной деятельности. Мы будем довольны жизнью. Успех обеспечен.



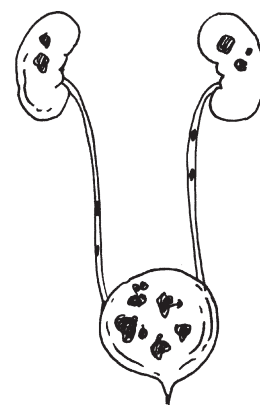
В результате затвердевания артерии, теряя эластичность, перестают справляться со снабжением моз-

га свежей кровью. Кислорода поступает все меньше, соответственно, процессы мышления притормаживаются, теряют остроту, мозг больше не в состоянии быстро реагировать, эффективно решать задачи и принимать решения. Ослабление памяти и нарушение мыслительных способностей, что часто наблюдается у людей преклонного возраста, — прямое следствие склерозирующегося, затвердевающего мозга, который неуклонно деградирует. Люди охотно винят во всем неизбежную старость, а вовсе не тот образ жизни, который вели в течение многих лет. Слабоумие — прежде всего результат кислородного голодания мозгового вещества. Для предотвращения дефицита кислорода, сохранения работоспособности мозга употребляйте для питья только дистиллированную воду, но лучше снабжайте его ферментами свежих фруктов и овощей, соков из них.

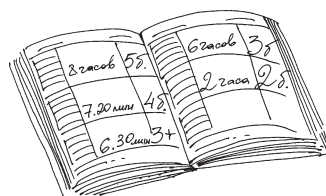
Но артериосклероз — не единственное последствие употребления жесткой (насыщенной примесями) воды. Все кости в человеческом теле соединены между собой с помощью одного из семи типов соединений (шаровидное, блоковидное, цилиндрическое, плоское, угловое, частично подвижное, неподвижное). Между соединяемыми элементами находится прозрачная желтая жидкость, называемая синовиальной. Она играет роль смазки, позволяя костям легко поворачиваться друг относительно друга. Если же вместо такой жидкости там оказываются неорганические минералы, то каждый такой поворот будет дорого стоить человеку, а платой при этом будет ощущение нестерпимой боли. Вот откуда артриты, артрозы. Неорганические минералы, попавшие в организм вместе с водой, часто откладываются в соединительной ткани между костями позвоночника. Эти отложения вызывают боли в позвоночнике, смещение позвоночных дисков и другие неприятности. Иннервация ослабевает, приток энергии к жизненно важным органам нарушается, что вызывает ухудшение общего состояния организма.

Процесс камнеобразования (в желчном пузыре, почках, в мочеточниках и мочевом пузыре) вызывается неестественным составом пищи, а подстегивается различными неорганическими минералами из питьевой воды. Если человек к тому же поглощает большое количество соли и жирной пищи (стимулирует отложение холестерина в сосудах), то огромное количество токсинов «наводняет» организм и откладывается в виде микроскопических кристаллов, постепенно разрастающихся до размеров камней. Жизненно важные органы (почки, желчный пузырь и др.) превращаются в склад цемента, а жесткая вода с растворенным в ней карбонатом кальция услужливо поставляет известь для производства этого цемента.

Надеюсь, мы убедили вас в том, что пить нужно только очищенную (дистиллированную) воду или восполнять недостаток жидкости свежавыжатыми фруктовыми и овощными соками или сырыми овощами и фруктами.



Как и в какое время лучше пить жидкости? Соки необходимо пить натошак: фруктовые соки — за 2–3 часа до вареной еды, каждый отдельно с интервалом 2 часа 20 мин между приемами или через 8 часов после вареной пищи (при терпимом сочетании продуктов), но лучше не употреблять их после вареной еды вообще. Овощные соки пьют за 2–3 часа до вареной и совместимой до «красной линии» еды (лучше, если перед вареной едой вы будете употреблять сырые овощи или соки из них, а фрукты — за 2–3 часа до овощей). После совместимой вареной еды (если не было питья) овощные соки допустимо употреблять: через 8 часов — 5 баллов, через 7 часов 20 мин — 4 балла, через 6 часов 30 мин — 3 балла, через 6 часов — 3 балла, через 5 часов (уровень, допустимый только для начинающих) — 2 балла. Для детей до 10–12 лет желательно уменьшить интервал до 4–6 часов до питья соков после допустимого сочетания пищи.



Дистиллированную воду лучше пить: на 5 баллов — за 2 часа до еды, на 5 баллов — за 1,5 часа, на 4 балла — за час до еды, на 4 балла — за 0,5 часа, на 3 балла — непосредственно перед едой, на 3 балла — во время еды (несколько глотков). Подобное действие — просто выход, чтобы меньше навредить, но это вовсе не значит, что оно правильно и полезно. Дело в том, что в этом случае организм привыкает к тому, что кусочки пищи смачиваются не слюной, а водой, в результате чего недолго задерживаются в ротовой полости, плохо пережевываются, не обрабатываются необходимыми ферментами слюны и в таком виде попадают в желудок. Такая пища недостаточно подготовлена к перевариванию, отчего этот процесс значительно затруднен.

Но хуже всего пить после еды, разбавляя пищеварительные соки, ослабляя работу желудочно-кишечного тракта (даже дистиллированную воду, а употреблять чай, кофе, компоты, газированные напитки — значит, вносить в организм дополнительные яды). В этом случае поступающая в желудок вода разбавляет желудочный сок, что нарушает процесс пищеварения. Организм тратит колоссальное количество энергии, чтобы хоть как-то справиться с поступившей пищевой массой, а это требует времени. Пища начинает гнить, выделяя яды в кровь, которая разносит их к каждой клеточке тела. Новая порция пищи смешивается с предыдущей, процесс брожения продолжается, и желудок все больше начинает напоминать сточную яму. В таких условиях желудок не в состоянии эффективно справляться со своей работой, его поверхность становится вялой, размягченной, утончается. Наполовину переваренная пища исторгается в кишечник вместе с кислотами, образовавшимися при брожении и гниении, в результате чего нарушается питание всего организма и он подвергается отравлению.

Кроме дистиллированной воды и соков для употребления подходят теплый зеленый или травяной чай (без сахара, но можно с медом, если в этот день вы еще не употребляли вареную пищу). Вообще, мед усваивается только на голодный желудок, ни с чем не сочетаем, разве что с травяным чаем или соком лимона, и

то, если перед этим не было вареной еды (или через 8 часов после употребления хорошо сочетаемых продуктов и через 13–17 часов после несочетаемых).

Итак, **ЧЕЛОВЕКА** питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Каждый вид пищи требует пищеварительных соков своего состава. Человеческий организм не предназначен для переваривания более чем одного вида концентрированной пищи в желудке за один прием. Основу каждого приема пищи должны составлять свежие фрукты или свежие овощи (в зависимости от того, фруктовый это или овощной прием). Они содержат все питательные вещества, помогают почистить организм изнутри, а для их переваривания не требуется специальных пищеварительных соков (поэтому овощи прекрасно сочетаются с любым видом концентрированной пищи). Организм не может создавать здоровую и прочную ткань, черпая «строительный материал» из продуктов, лишенных своих натуральных качеств.

Существует только один напиток, предназначенный нам природой, — свежесжатые соки овощей и фруктов. Употребление чая и кофе сдвигает кислотно-щелочной баланс в организме, а это опасно для человека. Если вы едите много овощей и фруктов, то есть пищи с высоким содержанием воды, вы почти никогда не будете испытывать жажду. Это ощущение вызывают только мертвая, безжизненная пища, неправильное сочетание продуктов и отравление организма солью. Если вам все же хочется пить, пейте, по возможности, свежесжатые соки или дистиллированную воду.

Если появилась болезнь и вы начали принимать для устранения ее симптомов химические препараты, болезнь, быть может, и погаснет на время. Но если в показаниях к препарату указаны 10 побочных явлений, ожидайте, что все 10 появятся у вас + вернется сама болезнь.

Кому нужен такой путь?

Авт.

Медикаменты — яд для организма

Однако, помимо пищи и воздуха, есть еще один компонент, который человек вносит в свой организм с той или иной долей сознательности, — химические медикаментозные препараты.

В. Лободин, руководитель петербургской школы духовного и физического совершенства «Единство», как-то заметил: «Вы никогда не задумывались, как желают лечиться все на свете больные? Если нет, то я вам сообщу: все люди желают лечиться эффективно, быстро и через удовольствие».

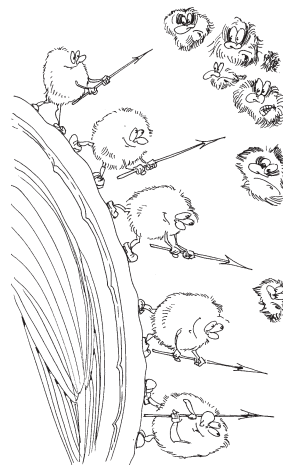
А если есть спрос, то обязательно появится предложение, способное его в той или иной степени удовлетворить. Фармацевтическая промышленность откликается на сделанный запрос все более новыми и «чудодейственными» препаратами, чья сомнительная польза имеет в лучшем случае временный характер. Химические препараты очень часто оказывают нежелательное побочное действие, а порой могут даже возбудить новые заболевания.

Многие авторы различных оздоровительных систем разными формулировками провозглашают одну и ту же истину: «Нет локальных заболеваний, существует лишь одна болезнь — иммунодефицит».



Давайте вспомним, что такое иммунитет и каково его основное предназначение. Иммунитет — это та сила, которая стремится сохранить внутреннюю среду организма без изменений. Иммунная система разбросана по всему организму. Это позволяет ей контролировать «всю территорию». Вот почему, снижая этот контроль, мы позволяем патологическим клеткам брать контроль в свои руки, а это ведет

к онкологическим заболеваниям, образованию метастаз и в итоге — к онкоконтролю в организме. В иммунную систему входят различные по своему строению и функциям органы, ткани и клетки. Иммунную систему составляют: лимфатические сосуды, лимфатические узлы, групповые лимфатические фолликулы (пейеровы бляшки), аппендицит, толстый и тонкий кишечник, селезенка, левая подключичная вена, миндалины, аденоиды, вилочковая железа, костный мозг. Несмотря на такие различия в строении и функциях все эти органы являются единым целым.



Иммунная система осуществляет связь с внешней средой и контактирует с другими органами.

Общий иммунитет состоит из двух блоков: противовоспалительный, или гуморальный, иммунитет, призванный бороться с проникающими извне «вредителями», и клеточный, или противоопухо-

левый, иммунитет, ведущий борьбу с теми патологическими клетками, которым удалось проникнуть внутрь организма.

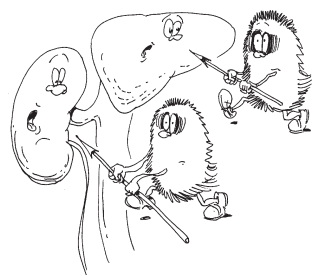
Если функции иммунной системы понижены, формируется большая группа заболеваний, которая получила название иммунодефицитных состояний (ИДС). Сюда относятся холецистит, пиелонефрит, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, диабет, рак, инсульты, инфаркты, опухоли — состояния, ведущие к смерти, заболевания, связанные с гепатитами С, Д, Е, герпес, крупные инфекционные заболевания, давно существующие и перешедшие в хронику.

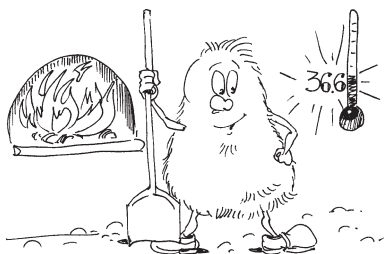
Вывод напрашивается сам собой: недостаток иммунитета — это плохо для организма. Значит, чем больше иммунитета, тем лучше? Оказывается, избыток — это тоже далекое от нормы состояние, которое может стать основой другого круга заболеваний. В норме иммунная система различает «свои» и «чужие» клетки, не реагируя на «свои». В сыворотке крови в небольших количествах всегда можно найти аутоантитела (антитела к «своему»), но они не вызывают никаких патологических реакций. Если регуляция аутоиммунитета нарушается, толерантность к собственным клеткам падает, то организм начинает работать «против самого себя», повреждая свои собственные органы (почки, желудок, эндокринные железы и т. д.). Провоцируют подобные нарушения перенесенные инфекции, неблагоприятные условия окружающей среды, стресс.

Наличие иммунитета в организме при болезненных состояниях характеризуется следующими проявлениями:

- отеками (борьба с ним без устранения первопричины — это борьба с иммунитетом);
- покраснением;
- болью (значит, все обезболивающие средства — удар по нашей защитной системе);
- температурой (значит, когда мы сбиваем температуру, мы снижаем иммунитет);
- давлением (борьба с давлением — это борьба с иммунитетом).

Рассмотрим некоторые пункты подробнее. Пусть вас греет мысль, что раз есть такие реакции организма, значит, есть и иммунитет. Например, если у вас поднялась температура, это свидетельствует о том, что организм создает среду, способствующую уничтожению патологических

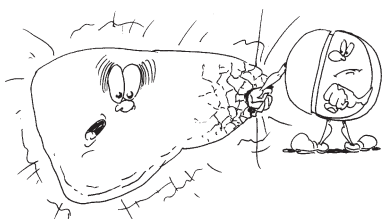




микроорганизмов, подобно мусоросжигающей печи, уничтожающей все вредные вещества, циркулирующие в крови, лимфе и во внеклеточных жидкостях. Каждый градус температуры уничтожает конкретные бактерии (при 37 °С уничтожаются одни бактерии, при 38 °С — другие). Чем моложе организм, тем более высокую температуру за короткое время он должен переносить (например, температура 38,3 °С в течение двух дней, а не 37,6 °С в течение недели). Как только организм сожжет все ненужное, температура сразу спадет.

Есть одна оговорка: не допускайте, чтобы температура поднималась выше 39 °С. Для этого подойдут обтирания больного раствором яблочного уксуса, соком свежего лимона, клизмы два раза в день, обливания холодной водой (по возможности).

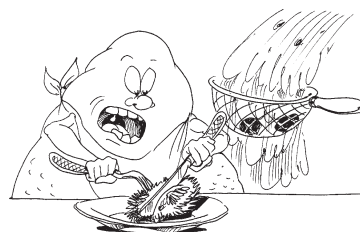
А что происходит чаще всего? Как только чуть-чуть поднялась температура, мы тут же в панике бежим в аптеку за каким-нибудь «чудодейственным» средством,



чтобы ее сбить. Аспирин, классическое жаропонижающее средство, притупляет чувствительность нервных окончаний и тем самым снимает боль. Уменьшается чувство усталости, стихает головная боль, падает температура. При этом, однако, нарушается работа печени, ее клетки разрушаются под воздействием препарата, применение которого — не что иное, как попытка побороть одно зло, вводя на его место другое. Работа все-

го организма нарушается всего лишь аспирином. А ведь еще А. С. Залманов отмечал, что «не нужно сразу хвататься за «химию», нужно дать организму возможность отреагировать. Мы не имеем права мешать организму пользоваться своими собственными защитными средствами.

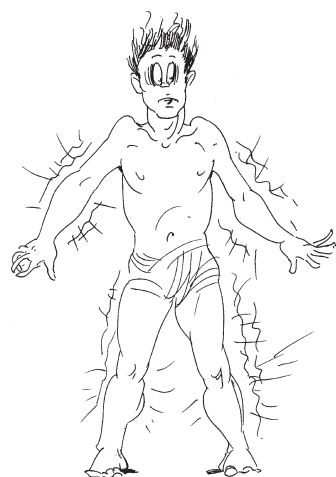
Прежде чем применять лечение фармацевтическими препаратами, дайте действовать «полибиотикам». Для этого нужно восстановить кровообращение в капиллярах, то есть очистить кровь, восстановить ее циркуляцию, удалить из крови вредные вещества, открыть дорогу фагоцитозу (фагоцитоз — поглощение чужеродного агента. Клетка-пожиратель (фагоцит) поглощает объект и разрушает его. — прим. авт.), смыть микробы циркулирующей плазмой, тогда она склеит, преципитирует, обезвредит и устранил вторгшихся микробов, как вода



в реке устраняет свои нечистоты, потому что в каждой капле крови больше антител, чем во всех лабораториях мира».

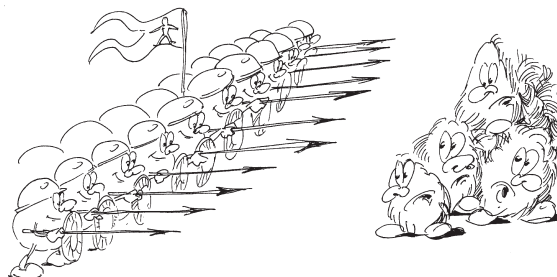
Следует, наконец, признать, что синтетические медикаментозные препараты не могут ни восстановить поврежденный орган, ни нормализовать нарушенное кровообращение. Не существует ни одной болезни, ни одного функционального расстройства, при котором состояние капилляров не играло бы первостепенной роли.

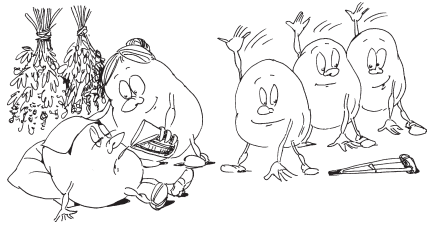
В здоровой, обильно циркулирующей крови микробы не размножаются. Любые инфекции протекают благоприятно и быстро, не вызывая серьезных осложнений. Если все структуры, составляющие человеческий организм, находятся в нормальном (здоровом) состоянии, это значит, что организм неуязвим и может противостоять любым микробам и вирусам. Их многочисленные атаки не вызовут серьезных заболеваний.



Но бактерицидная способность крови не безгранична. Не следует утомлять кровь, заставляя ее разлагать чужеродные раздражающие вещества (яды из пищи, химические препараты, вводимые вместе с прививками и в качестве терапевтического воздействия). Каждый прием химических препаратов — это новый шок для и без того многократно травмированного организма. Бесчисленные медикаменты против различных видов микробов и вирусов, ультразвук, внутривенные инъекции опасным образом изменяют состав крови, утомляя ее, лишая бактерицидной способности, заставляя разносить яды, вызывающие деградацию внутренних органов. А ведь для того чтобы преодолеть патологию, достаточно предоставить организму возможность «выставить» против «противников» собственную «армию» клеток. Для этого нужно приостановить отравление крови

неправильным питанием и химическими препаратами, наладить капиллярное орошение в организме. Даже частично восстанавливая капиллярное кровообращение с помощью физических и дыхательных упражнений, мы тем самым автоматически восстанавливаем кровоснабжение во всех тканях в целом, так как каждый орган оро-

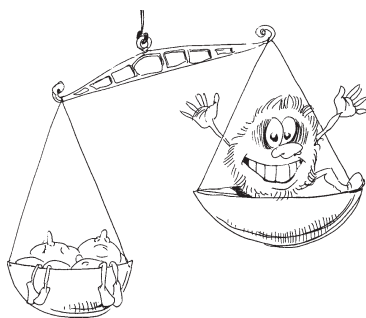
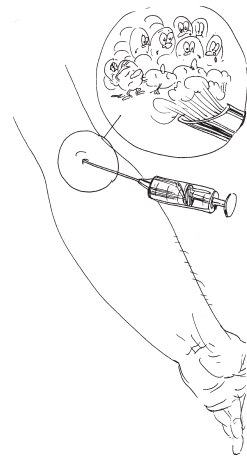




шается кровеносными и лимфатическими капиллярами. Есть ряд лечебных трав, корней, листьев, которые совместимы с определенными свежевыжатыми соками, упражнениями, типом дыхания. Травмированные, наполовину отмершие клетки при этом возобновляют нормальное функционирование, возобновляется действие клеточных ферментов, жизнь

клеток снова перерождается. Они освобождаются от ядовитых продуктов обмена, регенерируются, возобновляют свою способность принимать питательные вещества. Организм снова «во всеоружии» для борьбы с любыми патогенными «захватчиками» и восстановления понесенных потерь.

Кровь, меняя свой состав в каждом органе, чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, сохраняет в то же время свою химическую индивидуальность. А. С. Залманов замечает: «Сторонники внутривенных инъекций, врачи, которые в течение 40 лет вводят непосредственно в кровь различные вещества, часто весьма ядовитые, не отдают себе отчета, какое они вызывают смятение в составе крови, насколько разрушают этими инъекциями кровяные тельца, сколько потрясений происходит в плазме, какие воспалительные процессы и явления перерождения вызываются ими в глубоком эндотелии (внутреннем слое сосудов) повторно поврежденных артерий и вен. Это трагическое заблуждение продолжается уже почти полвека. Количество флебитов, тромбозов, эмболий, артериитов беспрерывно возрастает с тех пор, как начали применять внутривенные инъекции». Если биохимический состав крови внезапно меняется под влиянием химической атаки медикаментов, кровь теряет свое свойство доставлять каждому органу специфическое вещество, необходимое для его специфических функций. Равновесие в организме нарушается, а значит, теряется его способность противостоять инфекции. Клетки не получают достаточно питания, отработанные продукты обмена не удаляются, а всякая болезнь — это количественный процесс, характеризующийся чрезмерным количеством разрушенных клеток.

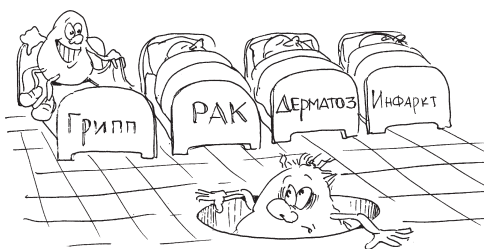


При инфекционных заболеваниях общее состояние человека играет более важную роль в развитии болезни, чем микробы. Так, один и тот же стрептококк может вызвать артрит, рожу, тромбофлебит и «выход» — летальный исход. «В большинстве случаев заражающими факторами

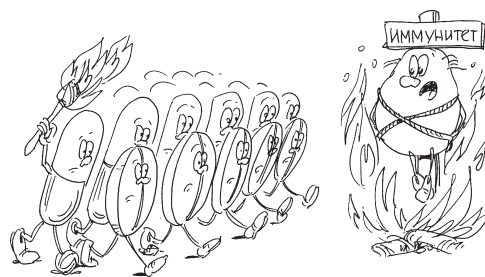
являются как раз те микробы, которые всегда (и до болезни) присутствуют на коже, во рту, в глотке, в пищеварительном тракте и даже в крови и тканях. Например, из крови здоровых людей удастся получить культуры микроорганизмов, вызывающих гангрену, сибирскую язву без всяких признаков болезни на протяжении длительного времени наблюдения после взятия крови. Мы длительно живем в состоянии скрытой инфекции, но пока иммунитет у человека в норме, он не ощущает никаких недомоганий» (А. С. Залманов).



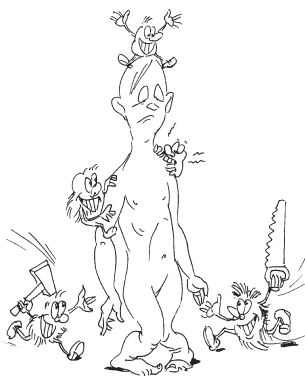
Но стоит иммунитету упасть, равновесие в организме нарушается, микробы становятся более активными, более патогенными, и человек заболевает. Если он начинает лечение химическими препаратами, то еще больше подавляет и без того «обезоруженный» иммунитет. Хи-



мические препараты — сильнейшие иммунодепрессанты. Как только человек их принимает, в борьбу с ними как с чужеродным белком сразу включаются лейкоциты. В этой борьбе медикаменты «сжигают» до 90% энергии иммунитета. Даже если воспаление временно уменьшится, организм на несколько недель остается совершенно беззащитным. Кроме

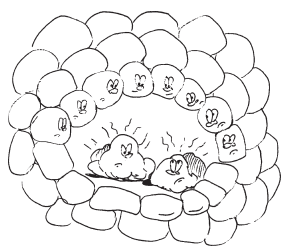


того, употребление химических препаратов, повторяемые вакцинации уменьшают активность различных видов микробов, они приспосабливаются к действию препарата и он перестает оказывать на них желаемое воздействие. Вирусы становятся стойкими и ультраактивными. Таким образом «обхимиченный» организм остается беззащитным перед многими инфекционными заболеваниями.



Если химический препарат и подавляет определенный вид микробов, то грибкам оказывает огромную услугу. Патогенные для человека грибки широко распространены в природе: их носителями являются по-

чва, растения, животные (поцелуи, сон на общих кроватях с домашними любимцами — кошками, собаками, птичками — способствуют тому, что патогенные микроорганизмы и грибки поступают в органы, отверстия со слизистыми — рот, вагину, кишечник), насекомые, испорченные (гнилые) продукты, плоть животных, рыба, яйца, вода, плесень, кровь, пищевые консервированные продукты. То есть «укрыться» от них весьма трудно. Для этого нужно быть вегетарианцем, употребляющим только растительную пищу, и постоянно повышать иммунитет.



Патогенные грибки не требовательны к питательным средам и хорошо растут в любых условиях. Большинство грибков нуждается в витаминах: биотине, рибофлавине, тиамине и др. Они выдерживают температуру (в отличие от микробов) от 2 до 45 градусов.

О. И. Елисеева, кандидат медицинских наук, опытный практикующий врач высшей категории, автор многочисленных научных работ и изобретений, указывает, что антибиотики (химия) «подстегивают» развитие грибковой инфекции такими пу-

тями:

1. При уничтожении определенных видов микроорганизмов во внутренней среде человеческого организма образуются пустоты, в которые проникают и размножаются грибки. То есть один вид поражения переходит в другой.

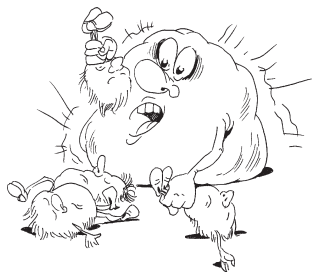
2. Микробы, уничтожаемые медикаментами, до этого соперничали с грибками за пищу и места обитания, а с прекращением этой конкуренции грибница начинает легко размножаться.

3. Многие химические препараты, такие как пенициллин, тетрациклин, стрептомицин, непосредственно стимулируют рост грибка. Фактически грибница поедает эти лекарства, находя их весьма питательными для себя. И зачастую стимуляция размножения грибков после интенсивного лечения антибиотиками приводила к осложнениям с летальным исходом.

4. Разлагающиеся, убитые «химией» микробы дают грибку еще большую пищу.

В отсутствие химических препаратов грибница растет медленно, медикаментозное вмешательство же вызывает ветвление через 4 часа, и через 24 часа появляется густое и частое ветвление, создающее формы, напоминающие соцветия высших растений.

Подобные процессы могут иметь печальные последствия. Структуру опухоли (в том числе и раковой) формируют паразиты, поступающие в этот орган по

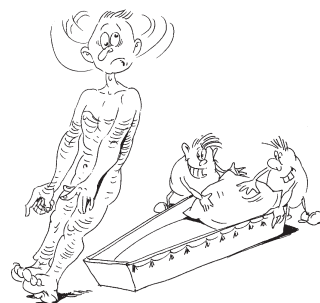


артериям, венам, лимфатической системе. Т. Я. Свищева, биохимик, утверждает: «Опухоль — это колония безжгутиковых, трихомонад, перешедших в сидячий образ жизни. Образуется колония путем почкования одноклеточных животных и в результате незавершенного их размножения, когда дочерние клетки, не отделившись от материнской, дают начало новым клеткам». Трихомонады выделяют токсины, заглатывают эритроциты, ослабляют иммунную систему, а затем и вовсе ее блокируют. Ослабленные клетки органов становятся добычей микроорганизмов, вирусов, при этом освобождается место для развития грибков, которые заполняют все изъязвы, пустоты, то есть приходят на подготовленную, «вспаханную» почву. Существует теория, которая получает все



большую доказательную базу, что раковая опухоль — это слаженный механизм из паразитов, объединившихся в один живой организм с целью выживания, размножения за счет ткани органа — хозяина. Причем «матерью» в таком «семействе» из живых паразитов становится вездесущая трихомонада, а «отцом» — грибок, который разветвляется, завоевывает все новые пространства, укрепляет структуру, а все остальные занимаются питанием, размножением, выделяя свои отходы — токсины, которые становятся питанием для других микроорганизмов — стафилококков, стрептококков, других видов грибков, моллюсков, клещей и пр. Это полчище микроорганизмов источает столько ядов, токсинов, отходов, что человеческий организм уже не может существовать и гибнет от отравления — интоксикации.

Грибки очень быстро растут на витаминах, микроэлементах, особенно железе, гормонах (искусственных). Поэтому когда врачи усиленно назначают человеку препараты железа («химия») в связи с анемией, то большая его часть поглощается грибами и способствует их росту. Они могут расти на любой ткани, в любом органе.



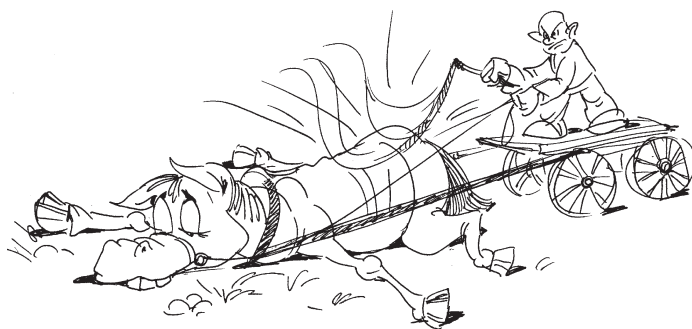
Грибки очень быстро растут на витаминах, микроэлементах, особенно железе, гормонах (искусственных). Поэтому когда врачи усиленно назначают человеку препараты железа («химия») в связи с анемией, то большая его часть поглощается грибами и способствует их росту. Они могут расти на любой ткани, в любом органе.





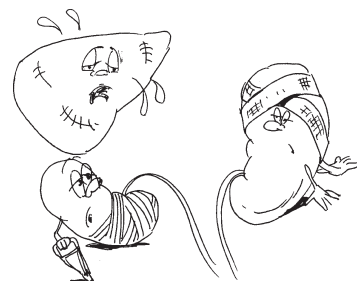
До 1940-х гг. поражение людей грибками встречалось сравнительно редко, но их удельный вес значительно увеличился с началом применения химических препаратов, и с тех пор прогрессирует.

Большинству из нас хочется верить, что здоровье можно купить в таблетках в аптеке (были бы средства!). Но «побуждать ослабленный организм фармацевтическими средствами столь же бессмысленно, как нахлестывать кнутом измученную лошадь, чтобы она быстрее пошевеливалась» (Генри Дж. Биллер).



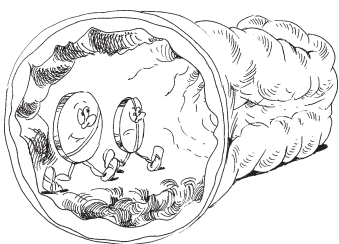
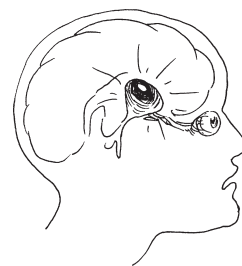
Ни один химический препарат не безвреден. Но реклама в печати и СМИ делает свое дело — люди бросаются в аптеки за «чудодейственной» новинкой. Лишь позднее обнаруживаются вызванные этим препаратом побочные явления, повреждения внутренних органов (особенно печени и почек), которые требуют очередного курса лечения. **Здоровье — не товар, а кропотливая работа по созданию здоровых привычек, основанных на понимании и уважении законов природы.**

В результате бесконтрольной продажи медикаментов в аптеках, без рецептов или даже по назначению не слишком дальновидных врачей, люди начинают применять их довольно часто. Следствием этого может стать аллергия к таким препаратам. Это объясняется тем, что присутствующие в синтетических препаратах крупные молекулы стремятся создавать антигены с белками. Когда это происходит, в организме образуются антитела. Если в этот момент снова ввести препарат, беда наступает в тот момент, когда медикамент сталкивается с антителами в клетках. Для людей с повышенной чувствительностью препарат становится аллергеном. У одних пациентов аллергия может проявиться в виде легкого раздра-



жения кожи, но у других может последовать смерть в результате аллергического шока.

Говоря о когда-то нашумевшем медикаменте — пенициллине, заметим, что он способен побуждать активность желез внутренней секреции, раздражая их. Количество выделяемых ими гормонов резко возрастает, что устраняет боль, температуру и другие болезненные симптомы. Однако после каждой такой стимуляции эффективность функционирования желез внутренней секреции слабеет. Если продолжать лечение тем же способом, она полностью исчерпывается. Известен случай, когда неоднократное применение пенициллина вызвало чрезмерное раздражение гипофиза, который, увеличившись от отека, стал давить на тонкие и непрочные зрительные нервы. Пациентка ослепла без всякой надежды на восстановление зрения. Пенициллин — настолько токсичное вещество, что почки выводят его в считанные секунды после инъекции, несмотря на постоянные усилия ученых задержать столь быстрое удаление препарата из организма (не слишком ли много взяли на себя люди, считая себя мудрее самой природы?). При лечении пенициллином или препаратами, его содержащими, существует опасность повредить печень, почки, зрение и систему кровообращения. Могут возникнуть болезненные изменения, которые проявятся лишь много лет спустя.



В результате приема химических препаратов уничтожается микрофлора кишечника. А это значит, что уничтожается клеточный, или противоопухолевый, иммунитет, что открывает дорогу онкологическим, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсульту, инфаркту, пиелонефриту, диабету и пр. Применяя

«химию» в лечении детей, мы уже в раннем детстве уничтожаем микрофлору кишечника. Поэтому во взрослой жизни такому человеку не избежать проблем с толстым кишечником, а значит, и со здоровьем. Требуется много сил, чтобы восстановить микрофлору, а следовательно, и стену иммунной защиты.

Применяя при малейшем недомогании «химию», вы заставляете организм бороться сразу с двумя противниками — болезнью и чужеродным белком, которым является принятый медикамент. То же можно сказать и о синтезированных витаминах. Люди глотают их пригоршнями в иллюзорной надежде на укрепление здоровья, а на самом деле эти разноцветные таблеточки — не более чем предмет коммерции, бизнеса, чужого обогащения. Эти неорганические вещества просто не могут





усваиваться человеком в силу своей неорганической природы, а значит — вредят ему.

Еще отец клинической медицины Гиппократ отвергал сильнодействующие и ядовитые препараты, говоря: «Природа обладает способностью исцеления. Врач — не более, чем ее помощник». Но зачастую медики живут и работают в состоянии гипнотической веры в химические препараты и скептически относятся к естественным методам лечения.

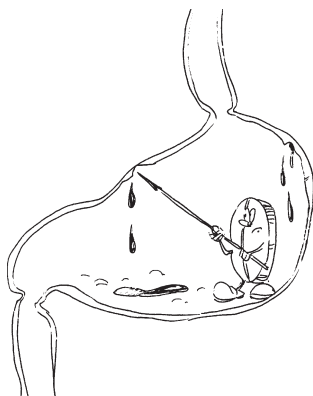
Если человек верит в то, что существуют «чудо-препараты», которые одним махом способны решить его проблемы со здоровьем, то он совершает катастрофическую ошибку. Медикаменты влияют на одни микробы, но никак не отражаются на других. Токсичные вещества, возникающие в результате разрушения микробов, остаются в организме, поражая различные его участки. Острые явления

болезни в результате применения синтетических препаратов могут исчезнуть, но произойдет их замена хроническими заболеваниями, нетипичными и трудно поддающимися диагностике.



Современная медицина путем «химии» пытается добиться быстрого устранения болезненных симптомов, но при этом совсем не думает о физиологическом будущем больных. Хотя медикаментозные препараты и проходят испытания, невозможно до конца предвидеть весь «шлейф» последствий, которые вызовет поступление конкретного препарата в отдельно взятый организм. Все здоровые люди здоровы одинаково, а вот болен каждый по-своему. Поэтому к лечению нужно подходить индивидуально, принимая во внимание состояние

остальных органов и систем организма, протекание обменных процессов, уровень тренированности сосудов и пр. Так, например, почечную или печеночную недостаточность может вызвать накопление медикамента в организме, а это — дополнительное оружие самоуничтожения. Львиная доля фармакологических препаратов не просто бесполезна, а является ядами, «бомбами» моментального и замедленного действия. Их токсическое воздействие может вызвать кровоизлияния, мозговые геморрагии (явление, при котором клетки крови просачиваются в ткань мозга), анемию, желтуху, эпилептические приступы, депрессию, способную довести пациента до самоубийства. Вводимые внутривенно препараты кальция, неорга-



нического витамина Д, ультрафиолетовые лучи могут привести к почечным коликам и смертельным случаям от интоксикации неорганическим кальцием. Всем известный аспирин может спровоцировать развитие язвы желудка и способен вызвать кровоизлияния у тех, кто стал чувствительным к медикаментам из-за развития аллергии. Язва желудка может стать следствием беспрерывной интоксикации современными медикаментозными препаратами.

Еще одно повсеместное медицинское вмешательство в деятельность организма — так называемые «обязательные» **профилактические прививки**. Более полувека детей в принудительном порядке прививают против инфекционных заболеваний: туберкулеза, коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори. Увы... Прививка, к сожалению, не гарантирует, что человек застрахован от инфекции. Известно немало случаев, когда ребенок или взрослый, своевременно прошедшие вакцинацию, заболели. Сами сторонники вакцинации признаются: «Вакцины теряют свои качества при неправильном хранении. Но даже если условия хранения соблюдались, все равно существует вероятность, что иммунитет не простимулируется». Причем в нашей стране прививки делаются всем подряд хотя, например, в Германии ту же БЦЖ применяют только в случае повышенной опасности заражения туберкулезом и все прививки носят строго добровольный характер. Во многих странах Европы отказались от прививок, понимая их опасность.

Медики стали легкомысленнее относиться к прививкам (еще 30 лет назад список противопоказаний насчитывал 16 наименований, а сейчас значительно сократился, хотя препарат остался тем же), забывая о том, что любое внедрение в организм синтетического препарата — это поступление искусственного белка, очень серьезное вмешательство в организм человека, которое чревато непредсказуемыми последствиями. **Любая прививка приравнивается к сложной операции на сердце по силе воздействия**. Врачи обязаны предупреждать пациентов о том, что вакцины небезопасны, что никто не застрахован от возможных побочных реакций, способных проявиться через месяцы и годы. Может, человек никогда в жизни не встретился бы с данной инфекционной болезнью, а ему ее еще в детстве «вкатили». Раз ребенок получил все прививки — значит, переболел всеми болезнями. Когда организм начинает борьбу с полученным в результате вакцинации заболеванием, он остается беззащитным перед любой другой болезнью. Бесконечная борьба утомляет организм, ему некогда восстанавливаться, а значит, падает общий иммунитет и человека может «подколоть» первый подвернувшийся вирус.

Г. П. Червонская, известный вирусолог, член Российского национального комитета по биоэтике РАН, указывает, что прививка — это болезнь в легкой форме. Любая мини-болезнь немедленно сказывается на работе вилочковой железы — главного органа, отвечающего за иммунитет человека до периода полово-



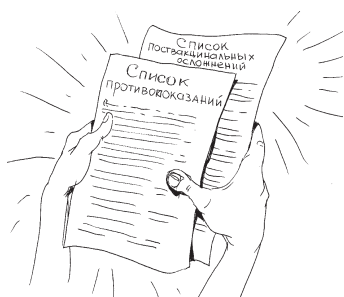


го созревания. Именно там созревают иммунные клетки. БЦЖ-прививка, которую делают новорожденному, наносит неожиданный и разрушительный удар по вилочковой железе, которая к этому моменту еще не успевает стать «донором» иммунных клеток. Иммунная система новорожденного, еще несформировавшаяся и неокрепшая, начинает истощаться. Задача младенца — выжить после «мини-туберкулеза». С этой задачей каждый малыш справляется по-своему, но не исключено,

что именно ваш ребенок приобретет инвалидность на всю жизнь (оститы, остиомиелиты, лимфадениты и другие осложнения). Кто-то из детей может приобрести хроническую форму заболевания, при которой инфекция будет дремать до поры до времени, а когда организм сдастся, бактерии сделают в нем все, что захотят.

Грудной ребенок вообще не нуждается в прививках. Он постоянно получает иммунную защиту от матери в виде пассивного иммунитета. Даже при однократном прикладывании ребенка к груди в его крови еще 6 месяцев будет циркулировать пассивный иммунитет матери и защищать его от инфекций.

Следует учитывать прописную истину, что вакцины должны вводиться только в здоровый организм. Но сегодня практически все дети рождаются ослабленными, с низким иммунитетом. Как же можно в такой организм вводить живые микробактерии прививкой БЦЖ? Тем более, что еще авторы вакцины предсказывали возможность того, что эти бактерии, пройдя ряд изменений в организме человека, способны не только вернуть свою инфекционную активность, но и приобрести новые, более агрессивные свойства. Если мама все же собирается сделать прививку ребенку, она имеет право знать «Список противопоказаний» и «Список поствакцинальных осложнений», причем матери не обязаны воспринимать данную информацию на слух, а вправе потребовать ее в письменной форме. Ознакомившись с перечнем последствий (неврологические, судорожный синдром, поражения легких, энцефалит, серозный менингит, острый миокардит, острый нефрит, хронический артрит, анафилактический шок, внезапная смерть), далеко не каждая мама решится riskнуть жизнью своего ребенка. Кроме того, прививка может спровоцировать обострение хронических заболеваний и оживление латентной (вялотекущей) инфекции. В литературе описаны обострения пос-



ле различных прививок таких заболеваний, как ревматизм, бронхиальная астма, болезни крови, туберкулез, гепатит, эпилепсия, хроническая дизентерия и пр.

Проведенные опыты показывают, что если новорожденным морским свинкам ввести БЦЖ и через положенный интервал — трижды АКДС (все по плану профилактических прививок), все они после четвертой прививки погибают. Взрослые животные справляются с вакциной, хотя и не без потерь.

Прививка разрушает естественный иммунитет человека. Нет 100-процентной гарантии, что она вырабатывает в полной мере искусственный иммунитет. Кроме того, такой иммунитет недолговечен и требует регулярной ревакцинации. Кроме того, антитела, оставшиеся в организме после прививки или перенесенного за-

болевания, могут начать вести себя как солдаты-мародеры в мирное время. Они могут начать проявлять активность против клеток собственного организма только потому, что эти клетки чем-то напоминают организм возбудителя-«преступника». Таким образом, антитела могут наносить вред конкретным внутренним органам (легким, печени, мочевому пузырю, суставам и т. д.).

Вакцины содержат высокотоксичные вещества, так как современные технологии не позволяют сделать вакцины чистыми. Вот некоторые составляющие вакцин: фенол, формальдегид, тимеросал или мертиолят (соединение ртути), квасцы, фосфат алюминия, ацетон, глицерин, компоненты свиной и лошадиной крови, гной коровьего вымени, мозговая ткань кролика, собачья почечная ткань, чужеродный белок (куриный или утиный яичный белок) и др. Все эти составляющие долго задерживаются в организме, отравляя его. Так, например, за одну прививку ребенок получает дозу ртути, в 41 раз превышающую ту, что уже ведет к болезни! Некоторые компоненты вакцин вообще не могут быть выведены из организма, так как просто не существует биологического механизма для их выведения.

Существует прямая связь между вакцинацией и ростом в XX в. множества болезней, их омоложением. Вакцинация, как и травмы, радиация, химизация, ведет к тому, что активизируется тромбопластин, деятельность ферментов снижается, из-за чего в сосудах различных органов и на их стенках образуются тромбы, вызывающие отеки, кровоизлияния, гибель клеток и тканей, воспалительные процессы (заканчиваются склерозированием тканей либо образованием в них язв, опухолей). Тромб в сердце — инфаркт, в мозгу — инсульт, в капиллярах стенок сосудов, в фолликулах лимфатических узлов — склероз. Нет ферментов — не усваивается железо, гибнут эритроциты, возникает анемия.



Еще несколько лет назад в мире запретили выпуск немецкого медицинского препарата, понижающего холестерин в крови. Его прием вызвал десятки смертей в Америке и Европе. А сколько таких медицинских препаратов, антибиотиков каждый день неконтролируемо наносят непоправимый вред человечеству?

Итак, синтетические медикаментозные препараты не могут ни восстановить поврежденный орган, ни нормализовать нарушенное кровообращение. В здоровой, обильно циркулирующей крови микробы не размножаются. Но не следует утомлять кровь, заставляя ее разлагать чужеродные раздражающие вещества (яды из пищи, химические препараты, вводимые вместе с прививками и в качестве терапевтического воздействия). Каждый прием химических препаратов — это новый шок для и без того многократно травмированного организма. Если биохимический состав крови внезапно меняется под влиянием химической атаки медикаментов, кровь теряет свое свойство доставлять каждому органу специфическое вещество. Равновесие в организме нарушается, а значит, теряется его способность противостоять инфекции. Нет безвредных химических препаратов. В результате их приема уничтожается микрофлора кишечника, а это значит, что уничтожен клеточный, или противоопухолевый иммунитет, что открывает дорогу онкологическим и другим тяжелым заболеваниям. Применяя при малейшем недомогании «химию», вы заставляете организм бороться сразу с двумя противниками — болезнью и чужеродным белком, которым является принятый медикамент. Любая прививка по силе воздействия приравнивается к сложной операции на сердце. Врачи обязаны предупреждать пациентов о том, что вакцины небезопасны, что никто не застрахован от возможных побочных реакций, способных проявиться через месяцы и годы.

Суперсекретный раздел.

Влияние продуктов на качества человека

ОВОЩИ

Формула употребления продукта

МОРКОВЬ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: стимулирует активную деятельность, как бы подбадривая вас: «Шире шаг! Хорошо! Вперед! Действуй! Отлично!», радуйтесь — вы счастливы!

$$\frac{\text{мысль-сияние, восход/закат} \\ \text{дыхание}}{\text{упражнения + морковь} \\ \text{(или морковный сок)}} = \text{естественная жизнь, соответствующая той} \\ \text{эпохе, в которой мы живем (век Кали-Юга),} \\ \text{где можно максимально реализовать}$$

Для усвоения моркови и ее элементов перед ее употреблением необходимо выполнять **дыхательные упражнения**:

быстрый вдох–выдох 2 раза подряд + 2) 8–10 быстрых дробных (порция-ми) выдохов один за одним, сжимая живот + 3) задержка дыхания (произвольная, не максимальная) + 4) 2 дробных вдоха — 2 дробных выдоха–задержка (3–5 сек) для восстановления спокойного дыхания (повторить 2, 4, 8 раз в зависимости от необходимости).

Повторить весь круг [1), 2), 3), 4)] сначала 2, 4 раза.

Морковь универсальна, она помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Это богатейший источник **витамина А**, который организм быстро усваивает. Витамин А нормализует обмен веществ, продлевает молодость, участвует в процессах роста, предохраняет от поражений кожи и слизистой оболочки. Морковный сок улучшает аппетит и пищеварение. Благоприятно влияет на надкостницу, зубы, челюсти. Морковь повышает сопротивляемость инфекциям и действует весьма эффективно вместе с надпочечниками. Сок моркови защищает нервную систему и не имеет равных как средство, придающее бодрость и жизненную силу. Морковь обладает прекрасным очистительным действием, является естественным растворителем. Если кишечные и мочевые каналы не в состоянии вывести растворенные токсины, они могут начать выходить через поры кожи, поэтому при употреблении морковного сока кожа может побледнеть или пожелтеть. Это говорит о начавшемся процессе очищения печени, в котором она давно нуждалась. Но для того, чтобы получить из моркови все содержащиеся в ней витамины и микроэлементы, необходимо подходить к ее употреблению в соответствии со схемой, настроившись на состояние покоя, чистой мысли, выполнив указанные дыхательные и физические упражнения.

Режим приема морковного сока для профилактики некоторых заболеваний:

Морковный сок является уникальным средством профилактики язв и раковых заболеваний, эгоизма, алкоголизма, стрессов, маний величия. Для этого нужно его употреблять в смеси с картофельным (идеально, если это будет картофель со своего огорода, без «химии») в объеме 200 мл в пропорции 50:50.

Через 1 час 30 мин — чистый морковный сок (100 мл);

через 1 час — картофельный сок (200 мл);

еще через час — 300 мл морковного сока.

После этого 2 часа 20 мин ничего не есть и не пить. Лучше в это время:

а) лежать на правом боку;

ЗАПОМНИТЕ

На Востоке говорят: «Как вы можете есть продукт, не зная его характеристик, на что он влияет, к чему располагает, какие вибрации вы вносите с продуктом в свой организм и какие соединения вы можете получить, употребляя продукт... Это влияет на продолжительность и качество жизни.

Если организм готов к приему продукта (фруктов, овощей, ягод, трав или их соков), то соединение, вероятно, будет сильным, мощным; если загрязнен, то природная энергия, природная сила продукта может толкнуть яд с места и разнести по всему организму в более агрессивной форме, вызывая обострение заболеваний».

Если вы, к примеру, не ограничивали свой рацион только сырыми овощами и фруктами, то, возможно, некоторое время чувствовали себя удовлетворительно, а начав фруктово-овощной пост, употребляя сырые овощи и фрукты в определенной последовательности, ощутили ухудшение самочувствия. Это доказательство очистительного действия сырых продуктов на неподготовленный организм и отсутствия знаний относительно влияния каждого из этих продуктов на происходящие внутри вас процессы. Но если не переходить на оздоровительную диету, в определенный момент организм может просто «взорваться».

б) сидеть, скрестив ноги, опираясь спиной на твердую поверхность, а потом лечь.

После выполнения дыхательных упражнений следует подготовить организм к принятию моркови с помощью предлагаемых **физических упражнений**:

Физические упражнения, рекомендуемые перед употреблением моркови:

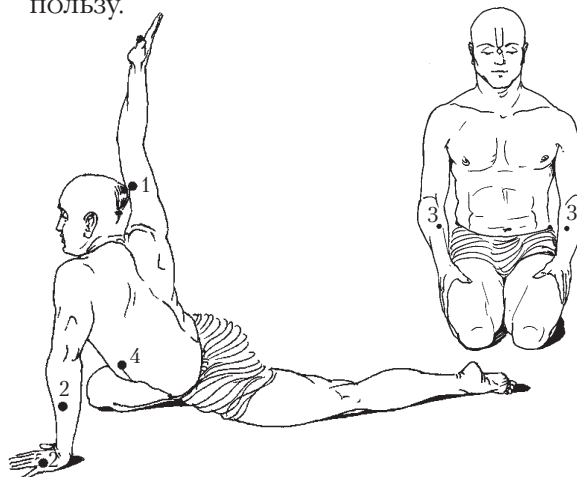
1. Сесть на пятки, прямую левую ногу отвести назад. Правая рука выпрямлена и поднята вертикально вверх.левой рукой опереться об пол. Удерживать положение. Расслаблять:

- 1 — трицепс поднятой руки;
- 2 — предплечье, кисть опорной руки;
- 3 — лоб прохладный;
- 4 — боковую поверхность туловища со стороны опорной руки.

2. Вернуться в положение «сидя на пятках». Расслаблять:

- 1 — щеки;
- 2 — лоб прохладный;
- 3 — предплечья.

После этого выпить морковный сок или съесть морковь целиком. Только в этом случае все полезные вещества, содержащиеся в моркови, смогут усвоиться человеческим организмом и принести ему максимальную пользу.



ПАМЯТКА

Как восстановить дыхание при выполнении дыхательных упражнений (могут выполняться несколько раз)

- 1) быстрый вдох–выдох — короткая задержка дыхания;
- 2) 2 быстрых, коротких вдоха один за одним — 2 выдоха один за одним — произвольная задержка;
- 3) скоростная подкачка: быстрые короткие вдохи (до 10) — плавный выдох.

Перечисленные типы восстановления дыхания можно комбинировать между собой [1) — 3) — 1); 2) — 1); 3) — 2) — 1)].

КАПУСТА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: формирует стойкость, волю, решительность, патриотизм, стойкость взглядов, силу, слух, чутье.

Нужно создать в организме определенную среду для того, чтобы вещества, содержащиеся в капусте, оказали максимальное воздействие на организм. Это достигается с помощью дыхательных и физических упражнений.

Необходимый тип дыхания: 3 коротких, быстрых выдоха + 3 коротких вдоха–выдоха (1–3 сек) + произвольная задержка дыхания + спокойный выдох. Можно повторить 2, 4 и более раз.

Капуста обладает великолепной способностью очищать кишечник и уменьшать вес. В ней в большом количестве содержатся **сера** и **хлор**, которые очищают слизистую оболочку желудка и кишечника. Сера является составной частью гемоглобина крови, поддерживает сопротивляемость организма, оказывает очищающее и дезинфицирующее действие на пищеварительный тракт. Она имеет тенденцию стимулировать желчеобразование, очищать кровь, укрепляет волосы, препятствует накоплению токсичных веществ. Хлор — главный «чистильщик» организма, он удаляет токсины, очищает кровь, помогает избавиться от избыточных жировых отложений, поддерживает гибкость суставов. Он важен для образования пищеварительных соков, особенно желудочного. Капуста является прекрасным источником **йода**, который очень важен для нормального функционирования щитовидной железы. Кроме того, он принимает участие в координации развития всей эндокринной системы. Капуста — антистрессовый и антидепрессивный продукт.

Сок капусты эффективно применяется при язвах и запорах + промывка кишечника в 5 и 7 утра (300–500 мл воды) в течение 5 дней. Через 10 дней — повторить. Через 62 дня повторить весь курс. Капуста богата **витамином С**, а

без него **не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани**. Витамин С — главный участник окислительно-восстановительных процессов. Вещества, содержащиеся в капусте, тормозят старение и омолаживают организм, помогают отодвинуть время наступления климакса (у женщин), способствуют отделению патологических клеток от здоровых, увеличивают продолжительность жизни, сохраняют упругость кожи за счет веществ, очищающих мелкие капилляры ягодиц, бедер, живота, что создает возможность питания, тренировки мышц этих частей тела. Но этих результатов от употребления капусты можно достичь только при условии, что она употребляется по схеме: чистая мысль — дыхание — упражнение — продукт — благотворное воздействие на организм.

Целесообразно включать сырую капусту в рацион для профилактики атеросклероза — за 2 часа 20 мин до вареной еды и если до этого еще не было приема вареной пищи. Летом и ранней осенью, когда много овощей и фруктов, достаточно употреблять капусту 1 раз в 4 дня, 1 раз в 8 дней. Зимой, поздней осенью, когда другие витаминные продукты ограничены, нужно как можно чаще употреблять сырую капусту (например, 4 раза в неделю за 2 часа 20 мин до вареной пищи). Этот режим будет максимально действенным в качестве профилактики различного рода заболеваний.

Если вы будете есть капусту с вареной пищей, она просто превратится в водичку и поможет пищеварению, будет ограничивать поступление вирусов с пищей, с воздухом, оказывать обеззараживающее действие в желудочно-кишечном тракте.

Если капуста употребляется вечером после вареной еды (через 6, 6.20, 7–8 часов), то она будет оказывать дезинфицирующее действие на те отделы желудочно-кишечного тракта, где пища уже была обработана и покинула их. Достаточно пожевать лист капусты, высасывая сок, добавляя к нему укроп или петрушку (по желанию). Закончить прием следует морковью (хотя бы в небольшом количестве), которую едят смакуя, высасывая сок.

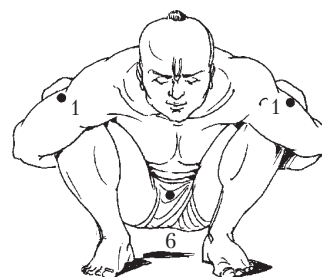
Профилактика судорог. Если вас часто мучают судороги икроножных мышц, нужно регулярно выполнять такие упражнения:

- сесть, скрестив ноги, руки в «замок» перед собой и слегка пошатываться (в течение двух мин.);
- выравнивание спины (последовательное, ступенчатое);
- отдых лежа;
- сесть, скрестив ноги, и, продолжая пошатываться, съесть несколько листов капусты;
- выпрямить ноги, «запустить» кровь мощным потоком;
- отдых лежа (не более 1 мин);
- сесть на пятки (4–8 мин.). Это улучшает процесс пищеварения;
- встать на колени, ощутив прохладу в подколенной области;
- встать и стоя пошатываться, погрузиться в состояние покоя и постараться удерживать его как можно дольше, привнося его в быт.

Физические упражнения, с помощью которых организм подготавливается к усвоению содержащихся в капусте витаминов и микроэлементов:

Сесть на корточки, слегка захватить предплечьями колени, руки за спиной стремиться сцепить в «замок». Язык к нёбу. Расслаблять:

- 1 — трицепсы;
- 2 — уши;
- 3 — щеки;
- 4 — лоб прохладный;
- 5 — поясничный отдел;
- 6 — область промежности.



САЛАТ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: развивает сострадание, понимание, заботу о здоровье, возможность достигнуть цели, память, способность выбрать направление.

Настроить организм на принятие салата или морковно-салатного сока отдельно от остальной пищи, на голодный желудок за 2 часа 20 мин — 3 часа до вареной еды, создать необходимые вибрации можно с помощью такого **типа дыхания:**

- 1) 2 быстрых дробных выдоха + задержка дыхания (5, 10, 20, 30 сек);
- 2) быстрые вдох-выдох + произвольная задержка дыхания, пытаясь расслабить все тело.

Повторить весь круг 4 раза и восстановить дыхание одним из предложенных выше способов.

Сок салата содержит большое количество железа и магния. Это соединение (железо + магний) оказывает влияние на человеческий организм в 100 раз больше, чем тонны хваленного женьшеня. Железо входит в состав эритроцитов и играет важную роль в связывании кровью кислорода и транспортировке его к различным частям тела. Оно является самым активным элементом в организме, поэтому крайне важно его постоянное обновление. Печень и селезенка — это места накопления запасов железа, которые используются организмом в случае внезапной необходимости, как, например, для быстрого образования красных кровяных шариков при большой потере крови.

Магний укрепляет зубы и кости. Он является важным компонентом мышц, участвует в построении клеток легочной ткани и нервной системы. Адекватное поступление магния помогает избежать запоров, повышенной кислотности, вялого кровообращения. Он необходим для роста и деления клеток. Так как эффективное действие солей магния бывает особенно при наличии кальция в достаточном количестве, то сочетание этих элементов в салате делает его исключительно ценным.

Сок листьев салата предупреждает возникновение туберкулеза и желудочных заболеваний, обладает ценными мочегонными свойствами. Сера и фос-

фор, содержащиеся в салате, важны для организма именно в органическом виде (то есть поступающие из сырых овощей и фруктов) для питания корней волос, их укрепления, нормального состояния кожи. В сочетании с морковным 60:40 сок салата продлевает жизнь почкам, омолаживает их. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему через воздействие на кровь.

Физические упражнения, необходимые для подготовки организма к усвоению витаминов и микроэлементов, содержащихся в салате:

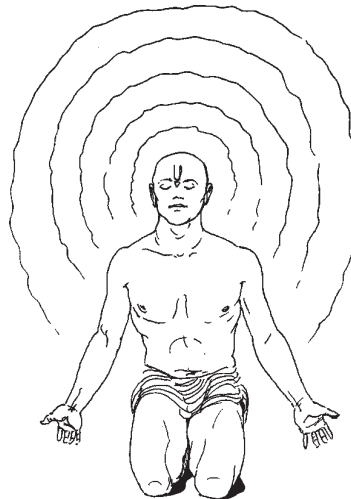
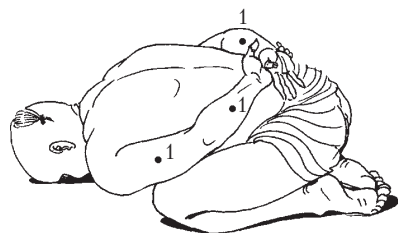
— перед употреблением салата следует выполнять упражнения, связанные с давлением на пятку.

Употребление салата с целью профилактики:

1. Для профилактики (предупреждения) патологий почек и нарушений мозгового кровообращения пить морковно-салатный сок (60:40). Но принятию этой смеси соков должны предшествовать чистые мысли, дыхательные упражнения и следующая физическая нагрузка, чтобы достичь максимального эффекта от их употребления:

— «сложенный листик»: сидя на пятках, наклониться вперед, коснуться лбом поверхности, на которой выполняется упражнение. Руки находятся за спиной, при этом: для мужчин — левая рука обхватывает правое запястье, для женщин — наоборот, правая рука обхватывает левое запястье.

— сесть на пятки и почувствовать волну расслабления (сияние).

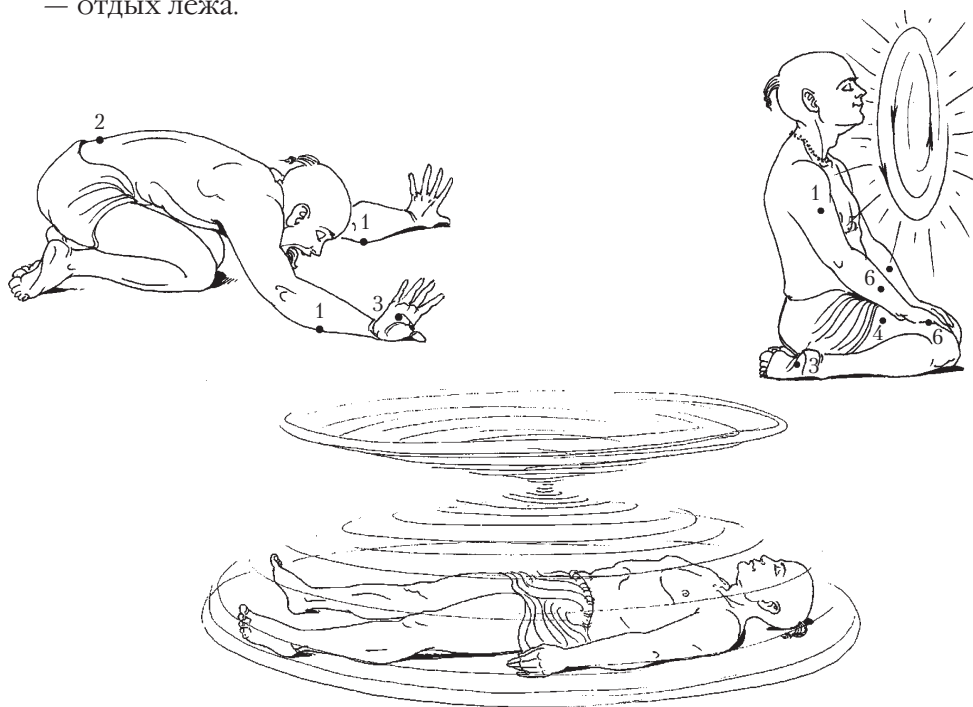


Только после этого, отдохнув 3–4 мин, следует выпить морковно-салатный сок + ходьба (от 4 до 20 мин). Потом, если есть желание и воля, можно подняться на пологий склон или медленно подняться на 8, 17-й этаж (или 4 раза на 5-й этаж, если дом 5-этажный).

Поступая так, мы можем предупредить многие патологии, связанные с почками, почечными сосудами и головным мозгом.

2. Для предупреждения нарушений работы печени пить салатно-морковный сок, в пропорции 30:70. Прежде, чем выпить сок, следует выполнить такие упражнения, чтобы создать в организме необходимую среду для его усвоения (не забывая при этом о мыслях и дыхании):

- «сложенный листик»: сесть на пятки, наклониться вперед, руки вытянуты вперед и повернуты вовнутрь);
- сесть на пятки, ощутив волну расслабления (сияние);
- отдых лежа.



Через 4 (8, 10) мин встать, выпить смесь соков в удовлетворенном состоянии («Здоровею, молодею, крепну!»). После этого лечь на правый бок на твердую поверхность на 4–8 мин. Встать и походить по кругу, соблюдая следующие рекомендации. Если вы выполняете эти упражнения до шести часов утра, то ходить нужно по кругу в левую сторону, если после шести часов утра — в правую. Это объясняется тем, что до шести часов утра мы можем раскручивать клубочек кармы (поэтому достаточно и 200 г свежеприготовленной смеси или размороженных соков, разбавленных дистиллированной водой 50:50). После шести часов утра мы только наматываем клубок кармы, усложняя жизнь, поэтому нужно стараться сделать эту ниточку как можно тоньше (как можно

меньше эмоциональных поступков, побольше хорошего отношения ко всему). Раскручивать же нам приходится канат, так как к действиям прибавляется мысль (готовим пищу, едим — обсуждаем других, хотя должны принимать пищу с умиротворением; встречаемся, чтобы пройтись в сквере, парке, чтобы подышать воздухом — на самом деле снова обсуждаем других, да еще с завистью, эгоизмом). Такая форма существования оседает, превращая ниточку кармы в канат, а затем — в трос. Но отрабатывать, улучшать свою судьбу все равно придется (назовем это условно «летними школьными отработками», только явка в этом случае строго обязательна).

Итак, если до шести часов утра достаточно нескольких глотков смеси соков, чтобы использовать их энергию для «разматывания» клубка кармы, то каждый час после шести часов утра нужно прибавлять по глотку и больше. В итоге, если вы выполняете эти упражнения вечером, то вам нужно выпить «ведро» соков. Поэтому лучше всего вставать за час до рассвета («хорошо» — в 4 утра, «удовлетворительно» — в 4.50). Подъем позже будет постепенно вызывать только сожаление и разочарование в жизни и здоровье (исключение можно сделать только детям до 13 лет включительно). Если вы встаете правильно, у вас появляется возможность работать над своей судьбой по ее улучшению не до 6, а до 8 утра, сменяя одну физическую деятельность другой, наполняя их внутренним содержанием. Таким образом, вырабатывается вполне доступный средний режим.

Например,

в 4 часа утра — очистительные процедуры, медитативные практики;

в 5 часов утра — легкие растяжки, вращения суставов;

с 6 часов утра — ходьба, легкий бег со специальным дыханием (чередовать со спортивными играми в легком режиме (причем счет должен обязательно выйти в ничью) или упражнениями на обжимание тела (делает специалист), которые, улучшая кровообращение, активизируют организм);

в 7 часов утра — облиться холодной водой;

в 7 часов 20 мин утра — выпить салатно-морковную смесь соков. Ее можно выпить и в 8, и в 9, и в 10 часов утра, если до этого вы ничего не употребляли кроме дистиллированной воды.

Этот сок (салатно-морковный) можно принимать и в течение дня: за 2.20 часа до вареной пищи и в летний период через 6 часов 20 мин после нее (не лучший, но еще допустимый вариант) и то в объеме 1 стакана. Лучше выпить сок через 7 часов после вареной пищи, тогда его количество можно увеличить до двух стаканов, сочетая его употребление с упражнением, описанным в начале этого пункта.

3. Для профилактики (предупреждения) образования кисты яичников, воспалительных процессов, полипов в матке, маточных кровотечений и просто для улучшения общего состояния человека, замедления процессов старения и продления молодости. С этой целью следует пить морковно-салатный сок. Способ приготовления: сначала выдавить сок моркови (200 мл), процедить +

быстро добавить сок четырех средних листов салата + выдавить еще 100 мл морковного сока, процедить и соединить с морковно-салатной смесью (смешивать соки в другой посуде) + добавить сок еще четырех листов салата. Всю смесь процедить и выпить не через трубочку, а глотками через край чашки, задерживая во рту (как бы прополаскивая рот).

Дыхательные упражнения для предупреждения развития кисты яичников, воспалительных процессов в матке, кровотечений и пр.: максимальная задержка (например, 40 сек) + скоростная подкачка (быстрые короткие вдохи–выдохи до 10 раз) + вдох–выдох–задержка дыхания вполовину первого времени (20 сек) + скоростная подкачка (до 10 вдохов–выдохов) + вдох–выдох–задержка дыхания вполовину предыдущего времени (10 сек) + скоростная подкачка (несколько коротких вдохов–выдохов) для того, чтобы спокойно перейти на средний режим: вдох–выдох–произвольная задержка дыхания от 2 до 10 сек (в течение 1 мин).

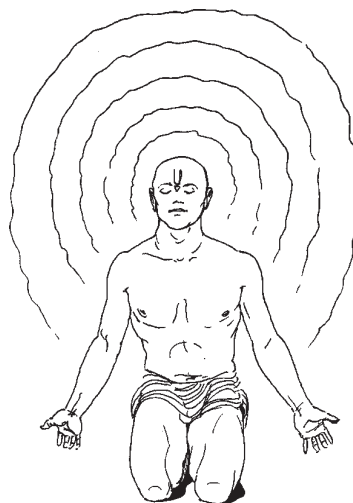
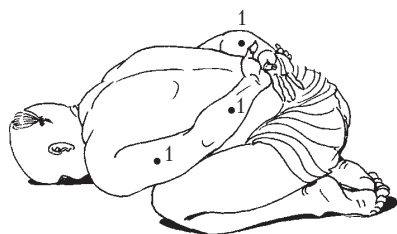
Затем следует успокоиться, выбрать произвольный тип дыхания. Организм сам выберет спокойный, тихий носовой тип дыхания.

Физическая нагрузка:

Находясь в позе «сложенный листик» (сесть на пятки, наклониться вперед, коснуться лбом поверхности, на которой вы сидите, руки за спиной), размышляйте о вечном. Для мужчин: левая рука за спиной обхватывает правое запястье, для женщин — наоборот:

- 1 — руки;
- 2 — лоб.

Отдых, сидя на пятках. При этом на 2–4-й секунде вы почувствуете «сияние», «свечение» вокруг головы. Это произошел выброс гормонов в кровь. Это «сияние» нужно расширять.



КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРЕДУПРЕЖДАЕМ: кто не оставил «трупки» и не прошел курс среднего овощного очищения, но начал применять смеси соков и лекарственных трав, кореньев, рискует вызвать неконтролируемые очистительные реакции, последствия которых могут быть опаснее самой болезни.

Данные рекомендации носят профилактический характер. Для лечебной цели важны точные пропорции, определенный лунный день (так как, например, в полнолуние давление может расти само по себе. Если пить сок, не зная пропорций для лечебных целей, дополнительных компонентов, можно спровоцировать подъем давления в почках, а это, в свою очередь, может повлечь гипертонический криз). Поэтому, если существуют патологии в печени, почках, гипертония, гипотония (резкий скачок

давления в этом случае также может повлечь нежелательные последствия, так как сосуды не подготовлены к нему, не эластичны, поэтому могут не выдержать), то действовать нужно только под руководством автора предлагаемой системы оздоровления или инструктора, подготовленного им, дополняя применение овощей и соков лечебными корнями, обжимающим массажем — тогда этот «союз» поистине творит чудеса для регенерации (восстановления) клеток печени, почек, матки, яичников, придатков и пр.

Для лечения любого заболевания важны точные пропорции применяемых соков + соответствие лунному дню + соединения лекарственных кореньев + чистый вегетарианский образ жизни. Иначе растворенные отложения могут перекрыть сосуд, образовать тромб, перекрывающий кровообращение, и привести к фатальному исходу.

ОГУРЦЫ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: дает свежесть и все, что с ней связано (свежесть в мыслях, в поведении, общении), радость (состав огурцов настолько силен, что способен вызвать радость даже в сочетании с вареной едой), уважение друг к другу.

Создавать в организме подходящую среду для усвоения всех элементов, содержащихся в огурцах, следует, используя предлагаемые дыхательные и физические упражнения **Необходимый тип дыхания:**

- 1) вдох–выдох 3 раза подряд (на каждый вдох–выдох 1 сек) + 1 протяжный выдох в течение 4–5 сек;
- 2) произвольная задержка дыхания (20, 35, 40, 44 сек);
- 3) выдох в течение 3 сек;
- 4) произвольная задержка дыхания;
- 5) выдох в течение 2 сек;
- 6) произвольная задержка дыхания;
- 7) выдох 1 сек;
- 8) восстановить дыхание с помощью одного из предложенных выше приемов (см. Памятку, с. 114).

Огурцы — это живая лечебная вода, по силе энергии, вдохновения приравняющаяся к Гималайским вершинам.

Домашние свежие, без «химии» огурцы полезны детям (особенно девочкам) и взрослым (особенно тем, которые отличаются мнительностью), в частности, если есть проблемы с почками у самих детей или их родителей. В данном случае хорош морковно-огуречный сок (60:40) в сочетании с упражнениями:

— «скобочка»;

— сесть на пятки, прямую левую ногу отвести назад. Правую руку поднять вверх, согнуть в локте и положить ладонь между лопаток.левой рукой опереться об пол. Корпус слегка развернуть вправо:

1 — опорную руку;

2 — боковую поверхность туловища со стороны опорной руки;

3 — лоб прохладный;

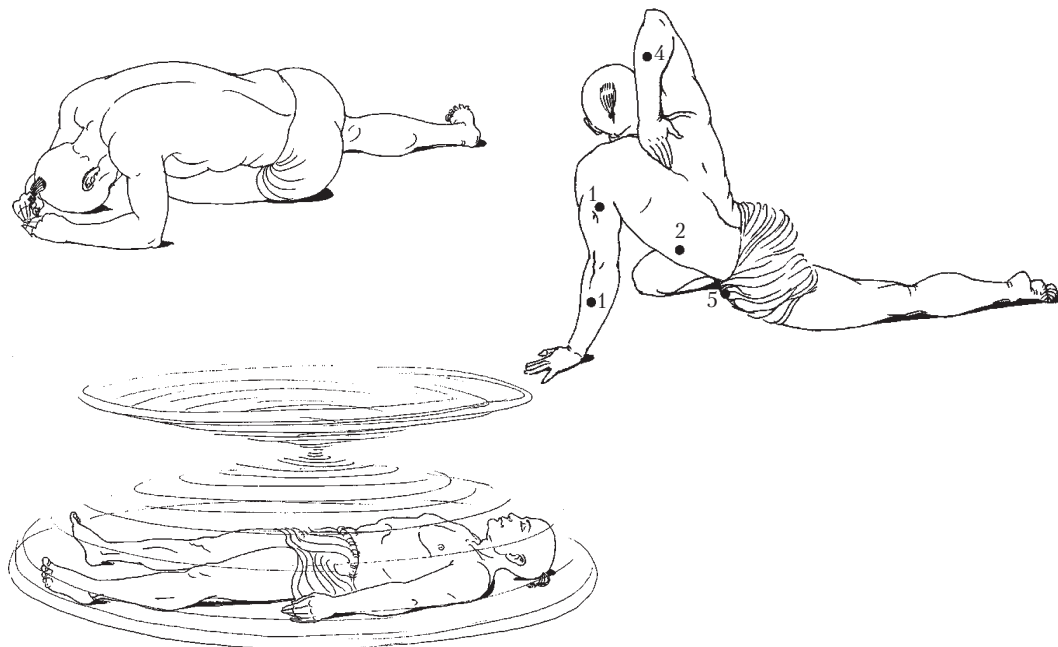
4 — предплечье поднятой руки;

5 — область промежности.

— отдых на спине (1–4 мин);

— принять смесь соков (350–440 мл).

Огурцы — лучшее естественное мочегонное средство. Огуречный сок улучшает рост волос вследствие большого содержания **серы** и **кремния**. Уменьшение кремния в крови сказывается на самочувствии, возникает угнетенное психическое состояние. Высокое содержание **калия** в огурцах делает их очень ценными при повышенном и пониженном кровяном давлении. Соли калия не-



обходимы для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной, способствуют выделению из организма воды. Калий — противосклеротическое вещество, применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Он необходим каждой клетке нашего организма, без него не может существовать ни одно живое существо. Содержащие калий овощи (в частности, огурцы) и фрукты полезны для профилактики запоров, улучшают циркуляцию крови, способствуют восстановлению ослабленной деятельности сердца, предотвращают воспаления и болезни кожи, приливы к голове. Сочетание элементов в свежем огуречном соке предотвращает расщепление ногтей и выпадение волос. Огурцы придают молодость печени, почкам. Огуречный сок в сочетании с перевернутыми позами (упражнениями вниз головой в специальной последовательности) улучшает работу головного мозга, предупреждает нарушения мозгового кровообращения, замедляет атрофические изменения в сером веществе головного мозга, чем продлевает сознательную жизнь человека.

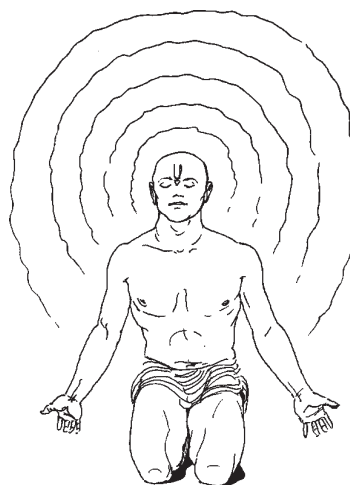
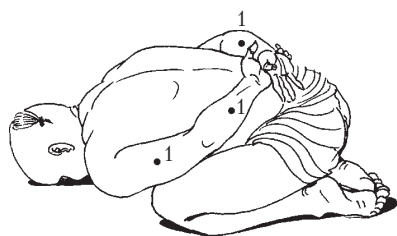
Огуречный сок в сочетании с морковным (60:40) являются хорошей профилактикой рака молочной железы, различного рода уплотнений, диффузных образований.

Перед употреблением сока нужно выполнять такие **упражнения**:

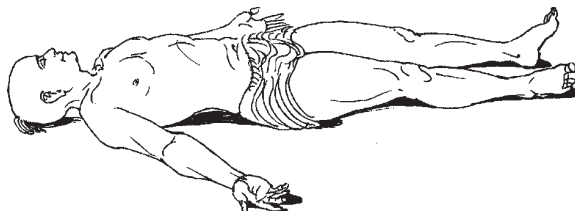
1. Находясь в позе «сложенный листик» (сесть на пятки, наклониться вперед, коснуться лбом поверхности, на которой вы сидите, руки за спиной), размышляйте о вечном. Для мужчин: левая рука за спиной обхватывает правое запястье, для женщин — наоборот:

- 1 — руки;
- 2 — лоб.

2. Отдых, сидя на пятках. При этом на 2–4-й секунде вы почувствуете «сияние», «свечение» вокруг головы. Это произошел выброс гормонов в кровь. Это «сияние» нужно расширять.



3. Лечь, расслабиться.



Помните: после приема огурцов нужно как можно больше улыбаться!

Никогда не ешьте огурцы с уксусом. Это видоизменяет сосуды, нарушает их диаметр, что, в свою очередь, ухудшает кровообращение, и оказывает негативное влияние на судьбу. Допустим, человеку предназначено в 16 часов оказаться в определенном месте для того, чтобы стать участником какого-то грандиозного события. Человек, лишенный нормального кровообращения, своевременного выброса гормонов в кровь не обладает достаточной энергией, волей, он раздражен и пассивен. В результате он оказывается в назначенном месте в 16 часов 20 мин, а «поезд судьбы» уже ушел...

ТЫКВА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: формирует любовь к земледелию, сельскому хозяйству, умение организовывать, объединять. Тыква утверждает любое ваше начинание: «Да!»

Для того, чтобы содержащиеся в тыкве витамины и микроэлементы были усвоены организмом, необходимо подготовить в нем специальную среду для нее с помощью дыхательных и физических упражнений.

Дыхательные упражнения:

Дробные, ритмичные выдохи (4, 8, 10), будто отталкиваем что-то квадратное при каждом из них + 4 дробных вдоха (вдох-пауза) + выдох — произвольная задержка дыхания.

Повторить весь круг 2, 4 раза.

Многообразное представительство химических соединений в тыкве послужило поводом назвать ее «аптекой в миниатюре». Тыквенный сок нормализует обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, эффективен при заболеваниях печени и почек, нарушении моторной деятельности кишечника, атеросклерозе, задержке жидкости в организме. Тыква хороша как противовоспалительное и лактогонное средство (при недостаточной лактации у кормящих матерей). Тыква — прекрасный источник **каротина** (его в ней больше, чем в моркови), **витамина В₁** (вовлекается в жировой обмен, воздействует на функцию пищеварения, незаменим для нормального функционирования нервной системы), **витамина Е** (обеспечивает функционирование сердечной мышцы, эффективен при лечении болезней печени, диабета и астмы, пре-

пятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищает артерии, вены от кровяных сгустков), **витамина РР** (незаменим для обмена веществ, участвует во многих окислительных реакциях, используется при лечении аллергий). Тыква богата **солями калия, кальция, магния, меди, железа, фосфора** и пр. Тыквенный сок — это тонизирующий напиток для поджелудочной железы, печени, кишечника, головного мозга.

Но все перечисленные витамины и микроэлементы усваиваются, если организм прошел 8–10-дневное овощное очищение. Тогда тыква станет для вас суперпродуктом. Без этого она в лучшем случае превратится в водичку и безболезненно усвоится организмом. Тогда ее действие будет напоминать действие дистиллированной воды — тыква не причинит вреда, но и особой пользы не принесет. В другом случае тыква может сдвинуть залежавшиеся скопления токсинов, образовавшихся от употребления сахара, соли, «трупиков», кетчупов, майонезов, и привести к образованию тромбов, которые могут перекрыть сосуд, заблокировать работу каких-то органов, чем вызвать сбой во всей системе одного слаженного механизма — человеческого организма.

Физическая нагрузка, обеспечивающая максимальное усвоение содержащихся в тыкве элементов:

К принятию тыквы организм подготавливают толкающие движения ногами, руками (камней, щитов, повозки и т. д.).

КАБАЧКИ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: ставит на место, открывает глаза, успокаивает путем реальности, отделяя в человеке настоящее от воображаемого.

Все витамины и микроэлементы, содержащиеся в кабачках и кабачковом соке, могут быть полноценно усвоены организмом только после выполнения дыхательных упражнений и оптимальной физической нагрузки при определенной мысли.

Дыхательные упражнения:

- 1) Стоя на четвереньках: быстрый вдох–выдох–задержка (2–4 сек) Повторить 4 раза.
- 2) Перейти в положение сидя на пятках и сделать длинный протяжный выдох (как будто сдувается шарик).
- 3) Вернуться в положение на четвереньках, втянуть живот, сжать область кишечника и в таком напряжении задержаться (время задержки произвольное).

ПАМЯТКА

Наш мозг обладает уникальной способностью распознавать продукт по мысли, по дыханию, по упражнениям. Поэтому иногда выполнение специальных дыхательных упражнений при определенной мысли приводит к тому, что человек отказывается от самого продукта словно уже насытился им. Так что будьте готовы к тому, что дыхание заменит вам обед.

- 4) Сесть на пятки, расслабиться.
Можно повторить весь круг 2, 4 и более раз.

Иногда многократное повторение дыхательных упражнений приводит к ощущению насыщения продуктом.

В связи с данным положением разберем известную поговорку: «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Первая ее часть («Завтрак съешь сам...») означает, что, уединившись, человек должен выполнить столько дыхательных упражнений, чтобы насытиться ими в полной мере — это и есть завтрак. Из чистого воздуха организм получает необходимые соединения в определенном количестве, которые стимулируют выработку в организме белка в достаточном количестве для того, чтобы человек погрузился в состояние покоя и пребывал в нем. До сих пор на Востоке есть люди, которые уединяются в пещерах, на вершинах, в долинах для выполнения дыхательных практик, дающих незаменимый белок, необходимый для покоя. Это состояние делает их умными, сильными, притягательными для людей всего мира. Поток людей тянутся в Гималаи, чтобы воочию увидеть такого монаха. А они все меньше и меньше являются людям, потому что мала ответная реакция, то есть вдохновение стать хорошим. Обычно у людей хватает терпения на одну-две недели, а нужно, получив благословение, всю жизнь учиться прекрасному (и не только в Гималаях, но и в быту, работе, семье). Тогда вдохновение, благословение можно получать от всего, что есть в природе (не только находясь на гималайских вершинах, но и у себя дома, на равнинах): от берез, сосен, елей, воды, травы, ветра, света дня, восхода, неба, которого хватит на всех, в котором хватит на всех радости и покоя.

Кроме того, каждый человек утром должен получить «послание» от нашего Главного Конструктора — так называемый «путеводитель» на день, на месяц, на год, дающий понимание, как действовать, какое решение принять для разрешения давно мучившего вопроса — вся информация, все оптимальные решения приходят именно в это время. Они могут прийти перед дыханием, под видом дыхания или после него. Задача человека — усвоить и осознать его.

Вторая часть — «...обед раздели с другом...» — означает, что в обеденные часы выполнять коллективные дыхательные упражнения. «...раздели с другом...» = «научи другого» правильно дышать, правильно думать, правильно жить, радоваться жизни.

Третья часть — «отдай», но не «врагу», а «Ему» (здесь текст претерпел существенное ошибочное изменение в силу того, что то ли переводчик был не в «ясном уме и твердой памяти», а может, кому-то «наверху» так надо было, чтобы люди больше болели и поменьше о политике задумывались). Кому же — «ему»? Трактовка этого слова двояка. С одной стороны, это значит, что мы должны делать дыхательные упражнения за своих близких, друзей и недругов, представляя, что они выполняют их вместе с вами, все вместе или по одиночке. Также мы мысленно можем пропускать через них и себя поток света. Вы-

полняя дыхательные практики, представляйте себе того, с кем у вас не складываются отношения, как вы вместе дышите или он один выполняет упражнения на дыхание. Тем самым вы прокладываете мостик взаимопонимания, примирения. И тогда, в один из дней, не нужно будет слов, вы просто увидите друг друга и поймете, что никакой вражды и непонимания между вами не осталось.

Второе значение указания «отдать Ему» говорит о том, что результат всего сделанного нужно не присваивать, а отдать Небу, Природе, нашему Главному Конструктору, Абсолюту.

В кабачках благоприятное соотношение **калия и натрия**, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Калий участвует в образовании гликогена в печени, а натрий — в образовании пищеварительных соков, слюны, желчи, секрета поджелудочной железы. Кабачки — отличное дегидратационное средство при явных и скрытых отеках. Они обладают противоанемическими свойствами. Способны побуждать перистальтику кишечника и опорожнение желчного пузыря, в сочетании с определенными аюрведическими лечебными травами омолаживают желчный пузырь. Все это способствует появлению хорошего настроения, работоспособности, светлых мыслей и интуиции.

Физическая нагрузка, стимулирующая самое эффективное усвоение элементов кабачков или сока из них:

Выполнить приседания 10 раз или прыжки на одной или двух ногах, чтобы встряхнуть все тело + подождать несколько минут + выпить кабачковый сок.

ПОМИДОРЫ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: развивает ориентирование в жизни, вкус, сообразительность, понимание ситуации, желание идти вперед, способность к действию, наполненность, удовлетворенность, своеобразие, индивидуальность, красоту, вдохновение.

Чтобы помидоры выполнили свои оздоровительные и омолаживающие функции, необходимо создать в организме благоприятную среду для их принятия. Необходимая температура, давление и активность создаются с помощью рекомендуемых дыхательных упражнений в соединении с физической нагрузкой.

Дыхательные упражнения:

1) В положении скрестив ноги: 3 быстрых вдоха–выдоха (подряд) + лечь на бок (соответствующий ноге, находящейся впереди), задержать дыхание (произвольно)

2) Лечь на спину: вдох–выдох–задержка 3–5 раз подряд.

3) Вернуться в положение скрестив ноги, но так, чтобы впереди оказалась другая нога: 3 быстрых вдоха–выдоха (подряд) + лечь на бок (соответствующий ноге, находящейся теперь впереди), задержать дыхание (произвольно).

4) Лечь на спину: вдох–выдох–задержка 3–5 раз подряд (задержка дыхания произвольная, не максимальная).

Помидоры богаты **натрием, кальцием, калием и магнием**. В помидорах содержится высокий процент **лимонной** и **яблочной кислот**, а также некоторый процент **щавелевой кислоты**. Все эти компоненты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде (в натуральных сырых томатах). Если же помидоры варятся или консервируются, эти вещества становятся неорганическими, а значит, не могут усвоиться организмом, вредят ему. Кроме того, по содержанию **аскорбиновой кислоты** помидоры приближаются к цитрусовым — лимону, апельсину, мандарину. Повышенное содержание **калия** способствует выведению избытка жидкости из организма. Свежие помидоры хорошо употреблять в случаях нарушения обмена веществ, особенно водно-солевого обмена, при сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта. Для предотвращения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечнокаменной болезни, истощения организма свежий томатный сок и плоды следует применять регулярно после овощного очищения. Помидоры по форме напоминают мочевой пузырь, поэтому, если мы проходим этап овощного очищения, выполняем дыхательные и физические упражнения, то употребление помидоров помогает избежать различного рода заболеваний мочеполовой системы, разрушения органов, суставов (при условии, что человек исключил из рациона плоть животных, птиц, рыб, морских обитателей, сладости, соль, майонез, кетчупы, консервированные продукты, жареную пищу и прочие продукты, находящиеся «за черной линией» допустимости для человеческого организма).

Если вы проводите профилактику кисты яичников, полипов матки, маточных кровотечений или системных расстройств в период климакса с помощью, например, салатного сока, можно есть помидоры, но очищенные, без кожуры. Однако ни в коем случае нельзя употреблять тушеные, вареные, консервированные помидоры, иначе только этим можно не только свести на нет весь оздоровительный эффект применяемого режима, но и вызвать дополнительные патологии.

Физическая нагрузка, необходимая перед употреблением помидоров, чтобы они имели для организма максимальную ценность (выберите одно из предлагаемых упражнений):

1. Находясь в позе «сложенный листик» (сесть на пятки, наклониться вперед, коснуться лбом поверхности, на которой вы сидите, руки за спиной), размышляйте о вечном. Для мужчин: левая рука за спиной обхватывает правое запястье, для женщин — наоборот:

- 1 — руки;
- 2 — лоб.

2. Отдых, сидя на пятках. При этом на 2–4-й секунде вы почувствуете «сияние», «свечение» вокруг головы. Это произошел выброс гормонов в кровь. Это «сияние» нужно расширять.

3. Лечь, расслабиться.



ПЕТРУШКА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: **словно создает направление и утверждает его формулировками типа: «Идти! Вперед! Сюда!»**, словно открывает глаза на жизнь, подсказывает путь к действию и реальные границы своих возможностей, расширяет их.

Чтобы петрушка стала суперпродуктом для вашего организма, оказав максимально благоприятное воздействие на него от пяток до макушки, нужно соединять употребление сока петрушки с дыхательными практиками и физическими упражнениями, приведенными ниже.

Дыхательные упражнения:

1) Сесть, скрестив ноги (правая нога впереди), слегка покачиваться, внезапно затаить дыхание.

2) Отставить правую ногу, по ней выровнять левую, выполнить мостик «пол-квадрата» и сделать 3 быстрых вдоха–выдоха.

3) Вернуться в положение скрестив ноги, но так, чтобы впереди на этот раз оказалась левая нога (чтобы легче было выполнить мостик влево).

4) Отставить левую ногу, по ней выровнять правую и выполнить мостик «пол-квадрата» влево. В этом положении сделать 3 быстрых вдоха–выдоха.

Повторить упражнения два раза в каждую сторону.

Сырой сок петрушки оказывает сильное воздействие на организм, поэтому его следует употреблять 30–50 мл за 1 прием, лучше в смеси с морковным соком (30–50 мл сока петрушки + 200 мл морковного сока), или, если нет после-

днего, можно разбавить сок петрушки дистиллированной водой (30 мл сока петрушки + 50–100 мл воды).

В петрушке содержатся вещества, необходимые для кислородного обмена и поддержания нормальной деятельности надпочечников и щитовидной железы. Она занимает первое место среди овощей по содержанию витаминов, в частности **витамина С**. Кроме того, петрушка способствует укреплению кровеносных сосудов (капилляров). Сок петрушки применяется для профилактики заболеваний мочеполовой системы, предотвращает появление камней в почках и мочевом пузыре, нефрита, белка в моче и других заболеваний почек, успешно используется для предупреждения водянки. В смеси со свекольным или свекольно-морковным, а также огуречным соком сок петрушки способствует нормализации менструального цикла, устранению болевых ощущений, связанных с ним. Сок петрушки — отличное средство для профилактики воспалительных гинекологических заболеваний, маточных кровотечений, оказывает омолаживающее действие на всю мочеполовую сферу. Успешно применяется для предупреждения болезней глаз.

Способ применения петрушки:

— можно утром в качестве первого приема пищи жевать петрушку, высасывая из нее сок;

— заморозить свежавыжатый сок петрушки в кубики по 20 г и вечером, перед сном, разморозить один кубик с соком и выпить (можно разбавить 100 мл дистиллированной воды).

Если вы будете принимать размороженный сок петрушки утром, то разбавлять его следует 50 мл дистиллированной воды.

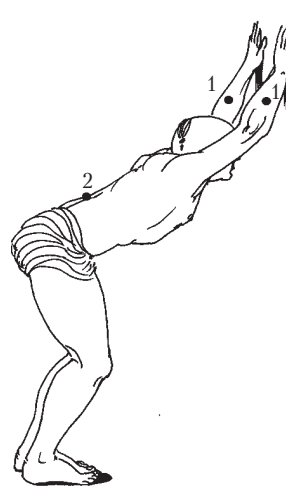
Физическая нагрузка, создающая в организме среду, необходимую для усвоения петрушки:

Опереться руками о стену, ноги слегка согнуть, прогнуться. Расслаблять:

1 — предплечья;

2 — мышцы поясничного отдела.

Петрушка оказывает благоприятное воздействие на глаза и сосуды височной части головы. Поэтому перед ее употреблением полезно вращать глазами и поглаживать виски в положении сидя на пятках + отдых лежа после выполнения упражнений.



УКРОП

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: ассоциируется со словами: «Все будет хорошо! Мы дойдем! Мы улучшим! Станем всем!» Укроп расширяет восприятие мира, давая способность человеку осознать, что есть нечто большее, чем перистальтика кишечника и удары сердца. Укроп — это радость, улыбка, мягкость, победа, сострадание, чистые мысли, чистый

взгляд, чистая кровь. Связанные с ним ощущения можно сравнить с прогулкой по теплым лужам после летнего дождика.

Чтобы укроп максимально благоприятно сказался на деятельности организма, необходимо его употребление сочетать с дыхательными и физическими упражнениями.

Необходимый **тип дыхания** перед употреблением укропа:

1) И. п.— стоя. Выполнять дробные вдохи стоя, постепенно сгибаясь, принимая позу ныряльщика, прыгающего с тумбы.

2) В согнутом положении сделать 3–4 вдоха маленькими порциями воздуха и тихо произнести: «Успех...» (или «Радость...», «Благополучие...» или любую другую соответствующую вашему состоянию установку на добро).

3) Из этого положения выпрыгнуть вверх, раскрыться (руки вверх и в стороны), оповещая весь мир в прыжке громким возгласом: «Успех!» (или «Радость!», «Благополучие!»).

Укроп — одно из древнейших народных профилактических и лекарственных средств. У египтян он считался лекарством от головной боли, но его терапевтические возможности гораздо шире. Он обладает успокаивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, мочегонным, лактогонным действием, способствует очищению крови, усиливает секрецию желез желудка и кишечника, действует как отхаркивающее, противорвотное, антипаразитарное, камнерастворяющее средство. Если беременная женщина или кормящая мама регулярно принимают сок укропа или укропную водичку, у ребенка никогда не будет проблем с кишечником, болей в животике, от которых страдают многие младенцы.

Существует мнение, что свекла — королева овощей. Если так, то укроп — это венец, корона, древо жизни. По виду он весьма непритязательный, но какую концентрацию сил, какой омолаживающий эффект таит он в себе! Его функции практически неограниченны:

1) если у вас депрессия, угнетенное психическое состояние, кладите пучок свежего или размороженного укропа себе на лицо, на затылок;

2) укроп способен снимать биополевую зависимость — то, что люди называют сглазами, порчами. Человек «намагничивается» от окружающей обстановки, звуков, людей, отношений. Укроп снимает эту «намагниченность», омолаживает весь организм. С этой целью нужно взять большое количество укропа (3–4 кг), смочить его водой, выстелить в ванной и полежать на нем, поочередно касаясь укропа животом, боками, спиной. Этот укроп можно потом заморозить и вновь использовать. Если вас ожидают препятствия впереди, то охлажденный укроп нужно выкладывать на переднюю часть тела — лицо, шею, живот, область паха на 8–13–17–20 мин. Если что-то неприятное позади, но причиняет вам страдания, ложитесь на охлажденный укроп, касаясь его спиной, ягодицами, подколенной областью;

3) хорошо класть укроп на область почек, кишечника, половых органов. Это оказывает на них омолаживающее действие;

4) горячим укропом, как веником, можно бить по стопам, пяткам. Это оказывает благоприятное воздействие на почки, улучшает судьбу;

5) в поле, в огороде можно лечь на землю, где рос укроп и осталось его семя (или на уже высохший, но оставшийся в земле укроп, или рядом с растущим, зеленеющим свежим укропом), и загадывать желания, мечтать. Если вы думаете о чем-то искренне и проделываете эти действия в течение 10 дней, то вероятность того, что ваше желание сбудется, равна если не 100%, то 50% несомненно.

Если вам не нужно много укропа (или других овощей или фруктов), не рвите их без особой надобности, больше своих насущных потребностей. Энергия роста насыщает окружающий мир благодатью и покоем. Не прерывайте без надобности этот естественный природный процесс.

Укроп можно воспринимать и как родителя (в нем есть мягкость, покой), и как дитя (радостное и искреннее). Внешне он невелик, но за счет содержащихся веществ и сильной концентрации зеленого цвета его противовирусное и антибактериальное воздействие не имеет равных. Зимой хотя бы раз в пять дней нужно пить теплую воду, настоянную на укропном семени (в качестве согревающего напитка и профилактического антибактериального средства).

Если даже у вас в доме нет домашних животных, но они есть у соседей, вам нужно крепко подружиться с укропом: употреблять его свежий или замороженный или пить воду, настоянную на укропном семени. Укроп будет являться своего рода профилактическим антипаразитарным средством.

Укроп полезен для лицевого тройничного нерва, поэтому перед и после употребления укропа нужно улыбаться, сиять.

Физические упражнения, подготавливающие, наряду с дыхательными упражнениями, необходимую среду в организме для принятия укропа или его сока:

1. Динамические упражнения в касании (оттолкнуться от стены, дивана и т. д.). Только в этом случае укроп будет выполнять свою функцию по очищению крови максимально эффективно.

2. Растирание ушей (предотвращает отит).

ПЕРЕЦ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: Формирует настойчивость, умение выслушать и услышать, дружелюбие, послушание, улучшает смысловой оттенок жизни (для чего мы живем), развивает четкость желаний, способность идти уверенно, тихо, спокойно, если нужно — весело. Появляется знание, где нужно сделать привал, легче выбрать цель и рассчитать, как ее достичь. В итоге человек становится обладателем сильного ума, трудоголиком, ему легче находить хорошие слова, очищаются и улучшаются мысли, развивается желание трудиться физически, заниматься земледелием, появляется желание сделать что-либо полезное для...

Рекомендуемые **дыхательные упражнения**, способствующие лучшему усвоению продукта:

1) И. п. Стать прямо, руки перед собой.

2) Быстро сжимать—разжимать ладони и одновременно совершать вращательные движения прямыми руками (4, 8, 20 кругов).

3) Одновременно выполнять дыхательные упражнения: вдох — выдох — произвольная задержка дыхания (4, 8, 10, 13, 20 сек). Если нужно, восстановить дыхание (см. Памятку, пункт 3, 2, 1 на с. 114).

По содержанию **витамина С** сладкий перец, особенно красный и желтый, превосходит лимон и даже черную смородину. Причем больше всего аскорбиновой кислоты содержится около плодоножки, то есть в той части плода, которую мы срезаем во время чистки. В перце аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством **витамина Р (рутина)**. Такое содружество способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок. В перце **провитамина А** больше, чем в моркови: ежедневное употребление 30–40 г плодов стимулирует рост волос, улучшает зрение, состояние кожи и слизистых оболочек организма. Богат **витаминами В₁, В₂, В₆ и РР**, поэтому для профилактики депрессии, сахарного диабета, отеков, дерматитов, а также для предупреждения ухудшения памяти, бессонницы, упадка сил следует обязательно включать болгарский перец в свое меню. Благодаря высокому содержанию **минеральных солей калия и натрия**, а также микро- и макроэлементам (**железо, цинк, йод, кальций, фосфор, магний**), перец является хорошим профилактическим средством анемии, низкого иммунитета, раннего облысения, остеопороза. В состав перца входит алкалоид **капсаицин**, который, собственно, и придает овощу характерный вкус. Это вещество стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, способствует снижению артериального давления, разжижает кровь, препятствует образованию тромбов.

Режим употребления морковно-перечного сока для общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на организм

Особенно благотворное воздействие на организм оказывает смесь свежесжатых соков моркови и сладкого перца (60:40). Лучшее время для употребления этих соков — 10 часов утра и 18 часов 30 мин вечером, если перед этим вы поели вареную (печеную, тушеную) пищу не позже 12 часов, но и не раньше 11 часов (одноразовый прием вареной еды). Если вы едите подверженную термической обработке пищу 2 раза в день (например, в 11 часов и 18 часов), то вечером морковно-перечную смесь лучше не употреблять. До утреннего приема смеси соков (в 10.00) нужно в 8.00 выпить один из предлагаемых соков: а) гранатовый (200 мл, если позволяет организм); б) морковно-шпинатный (70:30) — 300–400 мл; в) морковный в том же количестве. Если сезон не позволяет вам использовать свежий шпинат для приготовления сока, можно

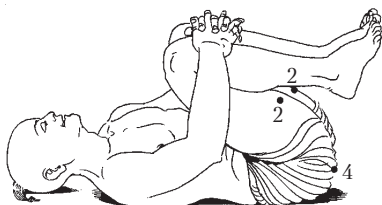
заранее заморозить шпинатный сок, а потом разбавлять его дистиллированной водой (50 мл сока + 200 мл дистиллированной воды) и также пить с утра перед морковно-перечной смесью. Можно предварительно замораживать морковно-перечную смесь соков для сезонов, когда эти овощи отсутствуют, а затем пить размороженный морковно-перечный сок, разбавленный дистиллированной водой (раскрошить кубик с 200 мл сока и добавить 100–200 мл дистиллированной воды 44–53 °С. Полученную смесь помешивать до тех пор, пока не растает весь сок). Конечно, в этом случае значительная часть необходимых организму веществ будет теряться, но лучше поставить организму хоть какую-то часть этих веществ, чем совсем заставить ваши клетки «голодать». Придерживайтесь указанного режима приема морковно-перечного сока в течение 10 или 20 дней.

Чтобы перец оказал максимально благотворное влияние, нужно перед его употреблением делать **дыхательные** (см. выше) и **физические упражнения**:

1. Прижать ноги к груди, обхватить руками колени. Представлять, что лоб прохладный, язык прижать к нёбу. Расслаблять:

- 1 — внутреннюю поверхность предплечий;
- 2 — внутреннюю поверхность бедер;
- 3 — щеки (как будто на щеках тают снежинки);
- 4 — область промежности и сфинктер;
- 5 — контур ушей (как будто капельки росы скатываются по контуру ушей).

2. Лечь, расслабиться, погрузиться в общий поток расслабления.



ФРУКТЫ

ЯБЛОКИ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: развивает усердность, доброжелательность, понимание, вкус к жизни, работе над собой, сочувствие, расположение, пробуждение, настроение, вдохновение, радость, сердце в покое.

Рекомендуемые **дыхательные упражнения**, способствующие получению максимального положительного эффекта от употребления яблок:

И. п. — произвольное.

Надуть щеки, придав им форму яблока + в этом положении сделать быстрые вдох–выдох (4 раза с паузой 1–2 сек между ними) + плавный, протяжный

выдох носом, расслабив щеки, будто сдуваетесь + произвольная задержка дыхания в расслабленном состоянии, слегка склонив голову набок + короткий выдох носом + восстановление дыхания (см. Памятку, стр. 114).

Повторить круг два раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

В плодах яблок содержатся **органические кислоты** (яблочная, лимонная, винная), которые принимают участие в обмене веществ, натуральные (природные) сахара — **глюкоза, фруктоза, сахароза; витамины А** (нормализует обмен веществ, необходим для нормального функционирования щитовидной железы, печени, надпочечников), **витамин В₁** (обеспечивает устойчивость нервной системы), **витамин РР** (незаменим для обмена веществ, участвует во многих окислительных реакциях) и др., а также важные для человека **минеральные соли (соли кальция, калия, железа, фосфора)**. В яблоках содержится до 28 микроэлементов, таких как **медь** (она, как и железо, поддерживает нормальный состав крови; медь необходима для активности железа), **цинк** (является катализатором химических реакций, происходящих в организме, входит в состав инсулина — гормона поджелудочной железы, обладает анти-вирусными и антитоксичными свойствами), **молибден** (способствует делению клеток системы кроветворения), **марганец** (необходим для синтеза белков, образования инсулина, нормального функционирования соединительной хрящевой и костной ткани), **кобальт** (необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, а также для образования красных кровяных телец), **никель** и пр.

Яблоки лучше включать в рацион по сезону, когда нет арбузов (особенно ценна семеринка). Яблоки употребляют для улучшения пищеварения, при авитаминозах, малокровии, при излишней тучности. Благотворное действие яблок усиливается наличием калия, необходимого для поддержания нормальной деятельности сердца и кислотно-щелочного равновесия благодаря нейтрализации кислот в крови.

Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты. Содержащийся в яблоках пектин улучшает обмен веществ и способствует выведению из организма ядовитых продуктов, излишков холестерина. После недельного курса овощного очищения включение в рацион 2–4 яблок в течение 10 и больше дней снижает вероятность возникновения респираторных заболеваний, гипертонии.

В восточной медицине яблоки считали средством для лечения заболеваний сердца и мозга, ими лечили склероз, гипертоническую болезнь при наличии определенных условий: 1) вегетарианство, 2) максимальная искренность в своих мыслях и поступках. Наличие хлорогеновой кислоты делает яблоки хорошим профилактическим средством при склонности к камнеобразованию. Кислые сорта яблок рекомендуют для профилактики диабета и ожирения, особенно при наличии наследственной предрасположенности. Сладкие — для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний, подагры, камней почек и

желчного пузыря. Свежевыжатый яблочный сок обладает выраженным сокогонным и мочегонным действием и оказывает полезное действие при гепатохолестиститах, почечнокаменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушении обмена веществ, если организм (желудочно-кишечный тракт) готов к восприятию яблок и сока.

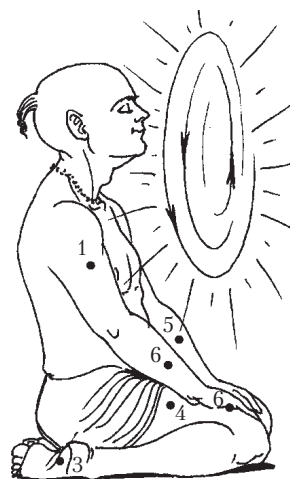
Употреблению яблок должны предшествовать такие упражнения:

1. «Сложенный лист»: сесть на пятки, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы растопырить. Раскрыть рот, высунуть язык. Расслаблять:

- 1 — предплечья в соприкосновении с землей;
- 2 — поясничный отдел;
- 3 — ладони;
- 4 — тыльную сторону ладоней;
- 5 — область промежности.

2. Сидя на пятках, расслабиться. Расслаблять:

- 1 — трицепсы;
- 2 — щеки;
- 3 — голеностопный сустав;
- 4 — бедра;
- 5 — внутреннюю поверхность предплечий и ладони (внутреннюю сторону);
- 6 — тыльную сторону ладоней и внешнюю поверхность предплечий.



АБРИКОСЫ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: ассоциируется с такими понятиями: «жизнь, как весна», «друг», «преданность», «здоровье», «сердце», развивает искренность, сердечное отношение, сострадание, доброжелательность.

Чтобы организм мог усвоить содержащиеся в абрикосах элементы, его внутреннюю среду нужно подготовить к их принятию посредством дыхательных и физических упражнений.

Необходимый **тип дыхания**, предшествующий употреблению абрикосового сока или плодов:

Быстрые вдох–выдох–выдох + произвольная задержка дыхания (10, 13, 17, 20, 35, 40 сек) + мягкий произвольный выдох + задержка дыхания на несколько секунд в расслабленном состоянии. Восстановить дыхание одним из предложенных способов (см. Памятку, с. 114).

Повторить весь круг 2, 4, 8, 10 раз. Чем больше повторений, тем лучше будет подготовлен организм. Профилактически режим требует минимум двух повторений. Многократное повторение приближается к лечебному, более глубокому воздействию на организм.

Абрикосы и абрикосовый сок чрезвычайно полезны при анемии, сердечно-сосудистых заболеваниях, их употребление благоприятно сказывается на процессе кроветворения. 1/2 стакана свежавыжатого абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в **витаине С**.

В абрикосах содержится большое количество **каротина** (в печени превращается в **витамин А** при условии отсутствия трупного яда в организме в течение 12 месяцев и прохождении курса предварительной овощной очистки), **минеральные соли калия, кальция, железа, марганца, меди, йода, кобальта, цинка**.

Для больных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы абрикос полезен как продукт с высоким содержанием калия, способствующего выделению из организма избыточного количества воды. Марганец, содержащийся в мякоти абрикосов, участвует в окислительно-восстановительных процессах, в частности в синтезе аскорбиновой кислоты и накоплении в печени **витамина В₁**.

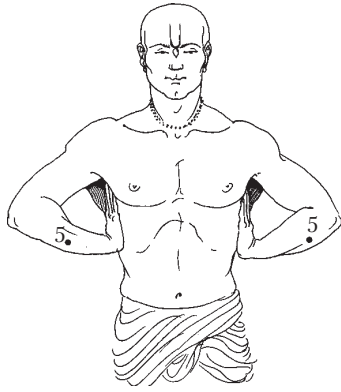
Помните: сердце так «любит» абрикосы в сочетании с улыбкой. Поэтому перед употреблением абрикосового сока или плодов постарайтесь улыбнуться и пожелать тихо или во весь голос: «Мир всем!»

Необходимые упражнения для создания благоприятной среды в организме для принятия абрикосового сока или плодов:

1. Стоя, развернуть плечи, согнуть руки и опереться кистями в области подмышек. Предплечья должны натягиваться, кисти — перпендикулярны земле. Расслаблять:

- 1 — щеки;
- 2 — уши;
- 3 — голень;
- 4 — сфинктер;
- 5 — предплечья.

2. Расслабьтесь, руки опустятся сами.



ПЕРСИКИ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: соответствуют понятиям «ласковый день», «тихий вечер», формируют надежность, веру в людей, в будущее, вкус к жизни, доброжелательность, отзывчивость, улучшают настроение.

Все витамины и микроэлементы, содержащиеся в персиках и персиковом соке, могут быть полноценно усвоены организмом только после выполнения дыхательных упражнений и оптимальной физической нагрузки при определенной мысли.

Необходимый тип дыхания:

И. п. — сесть на пятки.

Быстрые вдох–выдох–выдох + произвольная задержка дыхания (10, 13, 17, 20, 35, 40 сек) + мягкий произвольный выдох + задержка дыхания на несколько секунд в расслабленном состоянии. Восстановить дыхание одним из предложенных способов (см. Памятку, с. 114).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

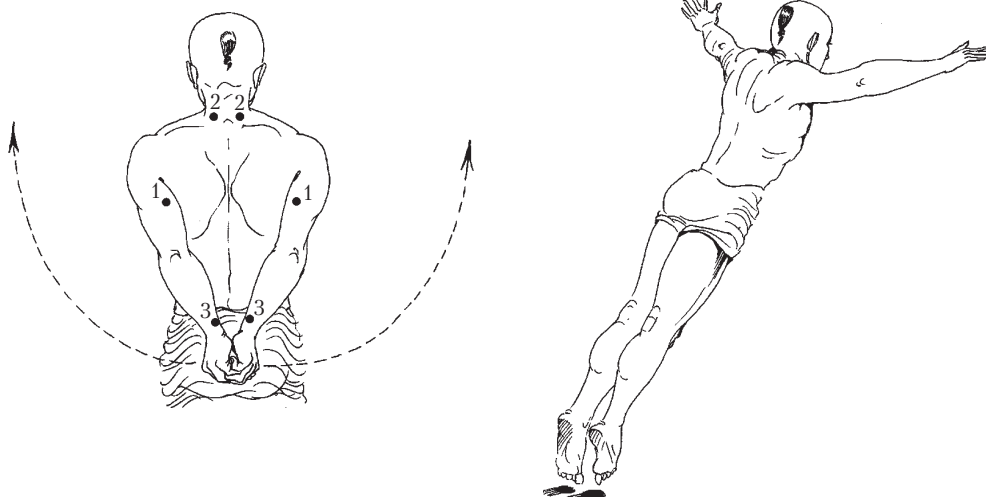
Плоды персика усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез при отсутствии трупного яда и во время вегетарианского фруктово-овощного поста, облегчают переваривание «тяжелой» пищи. В персиках содержатся **минеральные соли железа, марганца, меди, йода, кобальта, калия, никеля, хрома, молибдена, ванадия, стронция, витамины А, В, Е, Р.** Персики предотвращают болезни печени, почек, сердечно-сосудистой сис-

темы. Если употреблять персики (или черешню, арбуз, виноград, дыню, чернику, шелковицу, которые дадут аналогичный эффект) через некоторое время (например, минут через 30) после выполнения упражнений вниз головой, то будет оказано наиболее благоприятное воздействие на гипофиз, он омолаживается, стимулируется выработка стволовых клеток, человек словно перерождается.

Физическая нагрузка, подготавливающая в организме необходимую среду для усвоения витаминов и микроэлементов, содержащихся в персиках:

Стоя, кисти в «замок» за спиной внизу, ладони сомкнуты, лопатки сдвинуты, руки, максимально выпрямленные, вытянуть вниз. Язык прижать к нёбу. В определенный момент вы почувствуете состояние «взлета», отрыва от земли. Вам захочется разорвать «замок» и развести руки в стороны, точно крылья самолета. Расслаблять:

- 1 — трицепсы;
- 2 — трапециевидные мышцы;
- 3 — внутреннюю поверхность лучезапястного сустава.



ВИШНЯ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: словно дает команды и убеждает: «Сделаем! Доделаем! Посмотрим! Подтянем! Проснись! Надо работать над собой! Мы берем себя в руки».

Чтобы вишня стала эффективным средством воздействия на организм с целью профилактики различного рода заболеваний и омоложения организма в целом, необходимо сочетать ее употребление с дыхательными и физическими упражнениями.

Рекомендуемый тип дыхания:

1) Быстрые вдох–выдох–задержка дыхания (5 сек). Повторять в течение 40 сек.

2) 4 дробных выдоха, приседая так, чтобы прийти в положение сидя на корточках.

3) Съежиться, сделать максимальную задержку (20, 40 сек, 1 мин, 2 мин).

4) Из положения сидя на корточках лечь на спину; затем на правый бок; на живот; на левый бок; на спину. В этих положениях восстанавливать дыхание одним из предлагаемых способов (см. Памятку, с. 114) или сочетая их.

5) После этого встать, сесть, скрестив ноги, сохранять это положение в течение нескольких минут, теперь можно переходить к выполнению физических упражнений.

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Вишня содержит **витамины В₁, В₂, Р, РР, С, Е, каротин; минеральные соли железа, марганца, калия, меди, кобальта, кальция, йода.**

Особенно ценными вишню делают содержащиеся в ней соединения, способствующие нормализации свертывания крови. Они понижают свертываемость и предупреждают инфаркты, связанные с образованием тромбов. Вишня богаче железом, чем яблоки, поэтому ее важность в рационе несомненна. Вишню рекомендуют для профилактики малокровия, лихорадочных состояний и как легкое слабительное. Сок вишни может применяться как отхаркивающее средство при бронхитах и бронхиальной астме; артрите; как жаропонижающее; при эпилепсии; психических болезнях. Вишня улучшает аппетит, хорошо утоляет жажду, нормализует работу кишечника.

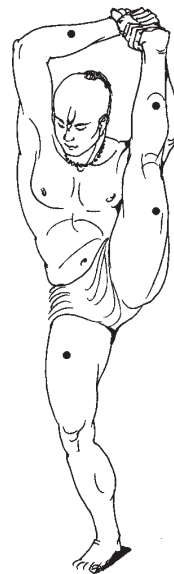
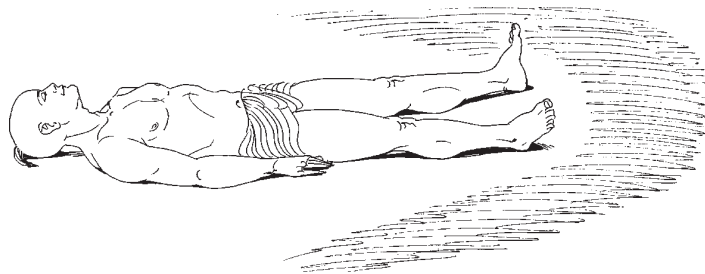
Рекомендуемые упражнения:

Для тренированных:

Вертикальный шпагат в положении стоя + отдых, лежа + вишня.

Для неподготовленных:

Положить ногу на стол или спинку стула так, чтобы почувствовать натяжение задней поверхности бедра.



ЧЕРЕШНЯ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: формирует стойкость, любознательность, дипломатичность, дает радость, повышает интеллект, понимание ситуации, развивает рациональное мышление для выхода из любой ситуации.

Если вы правильно употребляете плоды черешни, то есть перед тем, как съесть продукт, выполняете дыхательные и физические упражнения (приведены ниже), лишь в этом случае организм будет настроен на прием этой пищи так, чтобы взять из нее все необходимые ему питательные вещества и витамины.

Рекомендуемый тип дыхания перед приемом черешни:

И. п.— сидя на пятке (так же, как и в положении скрестив ноги, но при этом нужно подложить одну ногу под себя), руки на коленях (на начальном этапе можно выполнять упражнение, сидя на мягкой поверхности, на одеяле, подкладывая в то место, где чувствуете дискомфорт, небольшую подушку или согнутое одеяло для устранения болезненных ощущений. Но все время нужно стремиться к тому, чтобы научиться выполнять это упражнение, сидя на твердой поверхности).

Второй вариант: согнуть одну ногу, сесть на пятку, вторая нога прямая впереди или слегка согнута в колене (стопа стоит на земле).

Третий вариант — сесть на пятку одной ноги, а вторую согнуть и положить внешней стороной стопы на верхнюю часть бедра другой ноги.

1) Сделать 10–20 коротких выдохов носом (до появления трудностей) + задержка дыхания.

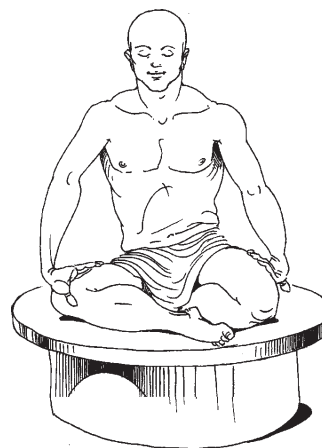
2) На задержке дыхания втянуть живот (на некоторое время, пока чувствуете себя комфортно, постепенно доводя до 1 мин).

3) Мягко отпустить живот, продолжая выполнять задержку дыхания (еще 5, 10, 20 сек) + восстановление дыхания одним из предлагаемых способов (см. Памятку, с. 114). Применяйте способы, описанные в пунктах памятки, в последовательности: п. 3, п. 2, п. 1 — если необходимо мощное восстановление дыхания; п. 2, п. 1 — если испытываете среднюю потребность в воздухе; п. 1 — если потребность в воздухе невелика.

Можно повторить круг несколько раз.

В плодах черешни есть **органические кислоты, сахара (в основном глюкоза), провитамин А, витамины С и Р, витамины группы В, никотиновая кислота, много фосфора, меди, кальция, железа, магния, марганца, цинка, кобальта.** В черешне значительно больше углеводов, чем в вишне.

Включение в рацион плодов черешни помогает предотвратить болезни печени и почек, так как черешня стимулирует их деятельность. Черешня сни-



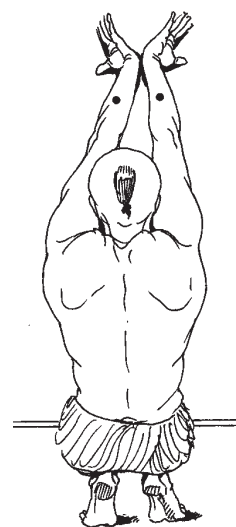
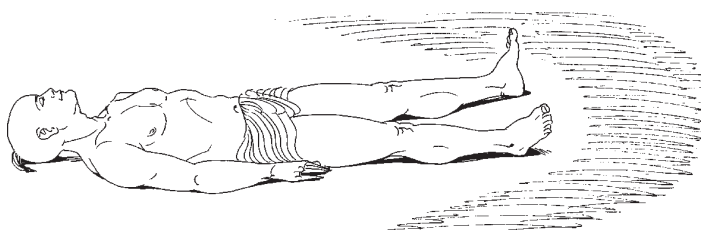
жает риск развития гипертонии из-за большого содержания в ней Р-активных соединений. Применяется в качестве профилактического средства, препятствующего появлению артрита, ревматизма и подагры. При атонии кишечника, колитах и других заболеваниях, сопровождающихся вялой перистальтикой, нежная клетчатка черешни стимулирует деятельность кишечника. В Грузии черешня применяется как средство от запоров. Плоды черешни снижают вероятность развития малокровия, так как снабжают организм большим количеством железа и витаминов. Черешня известна своим сосудоукрепляющим и противоанемическим действием.

Физические упражнения, настраивающие организм на прием плодов черешни:

1. Встать лицом к стене и, скользя руками по стене, опуститься на корточки, прямые руки подняты вверх тыльной стороной друг к другу. Расслаблять:

- 1 — щеки;
- 2 — язык к нёбу, лоб прохладный;
- 3 — предплечья.

2. Общее расслабление, лежа (несколько минут).



ГРУША

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: формирует хороший, добрый взгляд, доброжелательность, сострадание, сладость, мягкость в характере.

Благоприятного эффекта от употребления груш можно добиться лишь при выполнении рекомендаций по употреблению продукта: при внутренней наполненности выполнить дыхательные упражнения, рекомендованную физическую нагрузку и только после этого съесть груши.

Необходимый тип дыхания:

1) Быстрые вдох–выдох–задержка дыхания (10, 20 сек). Повторять в течение 1 минуты.

2) Задержать дыхание и постараться расслабиться, заняв любое удобное для этого положение (можно лежа).

Повторить 2, 4 и более раз. Если вам трудно сразу выполнить предлагаемые дыхательные упражнения, то прежде, чем съесть грушу, нужно научиться выполнять их.

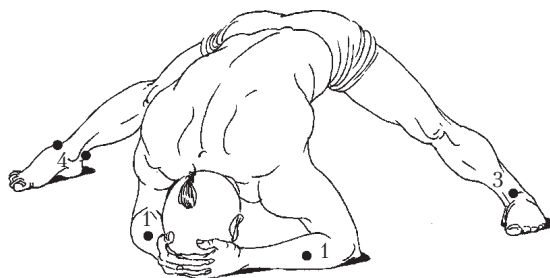
В груше содержатся **витамины А, В₁, В₂, Е, Р, РР, С, каротин; минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция** и пр.

Груша популярна как хорошее профилактическое средство нарушений работы кишечника, которое обусловлено высоким содержанием в мякоти дубильных веществ. Ее можно включать в рацион с профилактической целью для предупреждения заболеваний сердца, печени, почек, при нарушении проницаемости капилляров. Грушевый сок особенно эффективен для предупреждения воспалительных заболеваний мочевыводящих путей — цистита, пиелонефрита,— так как мочегонное действие груши сочетается с пагубным влиянием на патогенную микрофлору, поражающую мочевые пути.

Рекомендуемые упражнения:

Ноги максимально расставить в стороны, руки согнуть в локтях, опереться предплечьями об пол. Положить лоб на ладони. Зафиксировать положение. Расслаблять:

- 1 — предплечья;
- 2 — лоб прохладный;
- 3 — область подъема стопы;
- 4 — ахиллово сухожилие (между пяткой и голенью).



СЛИВА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: своевременное выполнение работы, способность сдерживать слово, позыв к действию, решительность (сладкие и кисло-сладкие сорта).

Перед употреблением слив и сливового сока нужно создать в организме определенную среду для того, чтобы содержащиеся в них вещества оказали максимально положительное воздействие на организм. Это достигается с помощью дыхательных и физических упражнений.

Необходимый тип дыхания:

1) Надуть щеки + переместить воздух в верхнюю часть губ + сделать быстрый вдох-выдох + задержка дыхания, перегоняя воздух из верхней части губ в нижнюю и наоборот.

2) Переместить воздух в нижнюю часть губ + быстрые вдох-выдох + задержка дыхания, сопровождающаяся перемещением воздуха вверх-вниз.

Повторить 2, 4 и более раз.

Слива содержит **витамины В₁, В₂, Р, С, каротин; минеральные соли железа, марганца, меди, кобальта, калия, кальция, йода** и пр.

В профилактических целях слива употребляется как надежное мягкое слабительное, а также мочегонное, антисклеротическое, противодиабетическое

средство. Сливы, благодаря высокому содержанию в них калия, способствуют выведению из организма поваренной соли и воды. Сливовый сок полезен для предупреждения заболеваний печени, почек, сердца. Он стимулирует освобождение организма от холестерина, поэтому является профилактическим средством атеросклероза и холецистита.

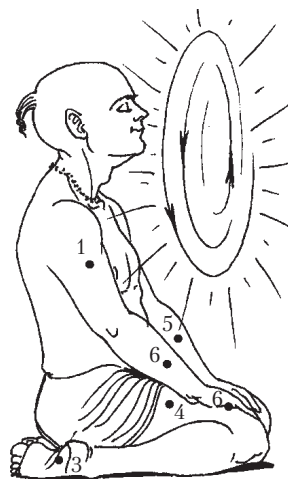
Рекомендуемая физическая нагрузка, способствующая созданию в организме оптимальной среды для усвоения веществ, содержащихся в сливах:

1. «Сложенный лист»: сесть на пятки, наклониться вперед, руки за спиной, лбом опереться об пол. Расслаблять:

- 1 — трицепсы;
- 2 — кисти;
- 3 — щеки;
- 4 — уши;
- 5 — сфинктер.

2. Сидя на пятках, расслабиться. Расслаблять:

- 1 — трицепсы;
- 2 — щеки;
- 3 — голеностопный сустав;
- 4 — бедра;
- 5 — внутреннюю поверхность предплечий и ладони (внутреннюю сторону);
- 6 — тыльную сторону ладоней и внешнюю поверхность предплечий.



АРБУЗ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: с ним ассоциируются нежность, сочность, изобилие, сладость, удовлетворение, безмятежность, легкость, долголетие, удовлетворенная жизнь.

Чтобы арбузный сок выполнил свои оздоровительные и омолаживающие функции, необходимо создать в организме благоприятную среду для его принятия. Необходимые показатели температуры, давления и активности кровеносного потока и внеклеточной жидкости создаются с помощью рекомендуемых дыхательных упражнений в соединении с физической нагрузкой.

Дыхательные упражнения:

2 дробных выдоха + задержка 2 сек + 2 дробных выдоха + задержка дыхания 2 сек. Повторить упражнение 4, 8, 10, 12 раз.

Повторить весь круг 2 раза. Восстановить дыхание одним из рекомендуемых способов (см. Памятку, с. 114)

Арбуз содержит **витамины В₁, В₂, РР, С, каротин; минеральные соли калия, железа, кальция, магния, кобальта; фолиевую кислоту** (участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен в организме). При отсутствии фолиевой кислоты нарушается образование красных телец в костном мозге и пр.

Он способствует усилению диуреза с выведением избытка соли, регулирует кислотно-щелочное равновесие и водно-солевой обмен (с помощью щелочных веществ мякоти), нормализует работу кишечника (при помощи клетчатки и пуриновых оснований, содержащихся в арбузе), стимулирует выведение из организма холестерина (комплексом витамина С и фолиевой кислоты), стимулирует процесс кроветворения (благодаря большому содержанию железа).

Арбуз — хорошее противолихорадочное, дезинтоксикационное, противонаемическое, антисклеротическое, мочегонное и желчегонное средство.

Сок арбуза и мякоть употребляют в качестве средства, предупреждающего заболевания печени, эндо- и экзогенных интоксикаций, лихорадки, мочекаменной болезни, холецистита, ожирения, малокровия, атеросклероза, гипертонической болезни, подагры, артритов, сахарного диабета.

Сок свежего арбуза после курса овощного поста может стать волшебным для промывки всех 6 км кровеносных сосудов (А. С. Залманов замечает, что общая поверхность капилляров взрослого человека равна 6 300 м², то есть ленте шириной в 1 м и длиной более 6 км), предупреждения практически всех заболеваний. Сок свежего арбуза — это одно из немногих средств очистки и питания всего организма от пяток до темени. Эти процессы отличаются большой скоростью течения и мягким, не вызывающим сильных опасных очистительных реакций воздействием, если сок арбуза применяется в сочетании с лечебными травами, дыхательными и физическими упражнениями, психорегуляцией. При систематическом применении можно добиться ошеломляющих результатов: при паспортном возрасте 100 лет иметь сосуды 35-летнего, в 80 лет — такое состояние сосудов, словно вам не более 22–26 лет, в 60 лет — добиться показателей 20–22-летнего возраста. Когда арбуз попадает в организм, в нем начинается карнавал радости для каждого органа и всего организма в целом. Сырой сок арбуза (если его употреблять не более, чем через 5–7 мин после приготовления) «стягивает» на себя и растворяет патологические клетки и питает организм суперживой водой, делая его энергичным, звонким, жизнерадостным, то есть микроэлементами и витаминами арбуза, насыщающие организм под влиянием упражнений и определенного типа дыхания (при условии правильного питания), дают человеку бурлящий поток, реку энергии, сил, бодрости.

Рекомендуем предварять употребление арбуза такими **физическими упражнениями**:

1. Сесть, скрестив ноги, потом переместиться на пятку, поднять руки вверх в «замок». Расслаблять:

1 — внутреннюю поверхность предплечий;

2 — поясничный отдел.

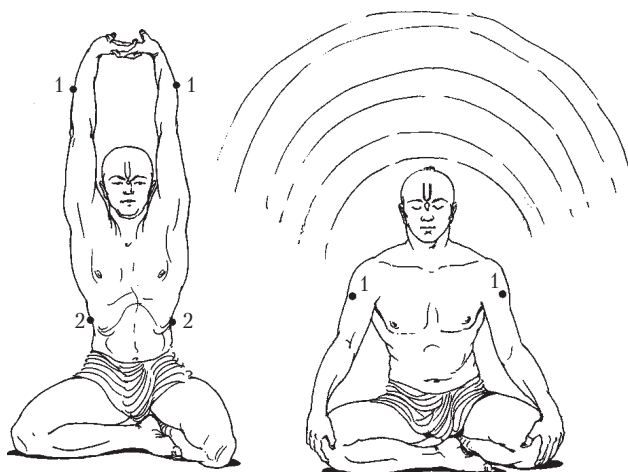
2. Опустить руки и создать вокруг себя «сияние» от расслабления. Расслаблять:

1 — область плеча;

2 — щеки;

3 — уши.

Если вы никогда не сядили на пятку, можно выполнять упражнение, сидя на мягкой поверхности, например, на диване. Для этого нужно подложить левую ногу под себя и сесть на пятку. Правая нога при этом опущена.



ДЫНЯ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: успокаивает, развивает мягкость, естественность, дипломатию, работоспособность, любовь к земледелию, возрождение хороших традиций, способность к созиданию нового, положительного, укрепляет стойкость положения в жизни, организованность. За счет сладости появляется доверие.

Рекомендуемый тип дыхания перед употреблением дыни (сочетание дыхательных и физических упражнений до употребления продукта позволяет подготовить организм к его принятию):

И. п. — стоя.

Ходьба на месте, на каждый шаг — выдох (4–8 шагов с выдохами) + на произвольной задержке дыхания поднять руки вверх, потянуться + опустить руки и *вар. 1*: если есть еще возможность не дышать, почувствуйте состояние сосредоточенного расслабления (стоя покачивайтесь) + восстановление дыхания при помощи скоростных вдохов-выдохов (см. Памятку п.3, с. 114), или *вар. 2*: опустить руки и начать восстанавливать дыхание предложенным выше способом

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Содержит **витамины Р, С; минеральные соли железа, калия, натрия; фолиевую кислоту** и пр.

Дыня хорошо утоляет жажду, успокаивает нервную систему, очень мягко действует на желудочно-кишечный тракт (при умеренном ее потреблении),

нормализует водно-солевой баланс. В профилактических целях ее можно использовать как общеукрепляющее, успокаивающее, мочегонное, мягкое слабительное при запорах и геморрое, стимулирующее кроветворение, антисклеротическое и противоревматическое средство.

Следует учитывать, что дыню нужно принимать натощак (утром за 2 часа до остальной пищи и после вареной еды через 6 (лучше 8) часов), тогда ее усвоение организмом происходит в максимальном режиме.

Мякоть дыни является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ревматизма, ожирения, малокровия, заболеваний печени, почек и мочевого пузыря. С аналогичной целью можно пить дынный сок.

Перед употреблением дыни необходимо выполнять упражнения:

1. Сесть, скрестив ноги, потом переместиться на пятку, поднять руки вверх в «замок». Расслаблять:

1 — внутреннюю поверхность предплечий;

2 — поясничный отдел.

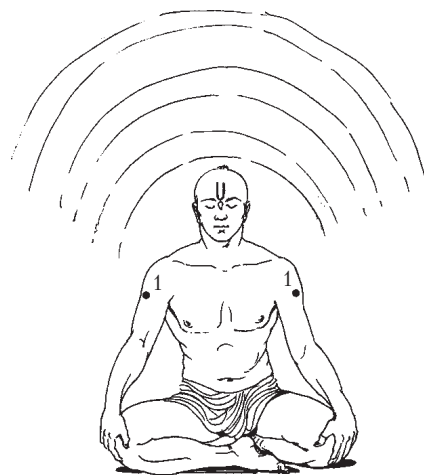
2. Опустить руки и создать вокруг себя «сияние» от расслабления. Расслаблять:

1 — область плеча;

2 — щеки;

3 — уши.

Если вы никогда не сидели на пятку, можно выполнять упражнение, сидя на мягкой поверхности, например, на диване. Для этого нужно подложить левую ногу под себя и сесть на пятку. Правая нога при этом опущена.



Внимание! Арбуз, дыня, виноград, груша, черешня могут способствовать серьезному восстановлению, регенерации кишечника, улучшению моторики, перистальтики, а также профилактике рака матки, рака яичников, толстого кишечника, рака предстательной железы, если их употребление комбинировать с упражнениями.

1) Шпагат на внешней стороне бедра + ноги к груди + отдых лежа + виноград.

2) Шпагат на внутренней стороне бедра + отдых на животе + «сложенный листик» (4–8 мин) + отдых + дыня (если нет дыни, то сладкие апельсины или мед — можно с капельками лимона или зеленым травяным чаем, но не сочетая с другими продуктами). Оптимальное время для меда 9–10 или с 17–19 часов, если целый день вы употребляли только сырую пищу. После меда 2 часа ничего не есть. Также можно употреблять мед вечером, если прошло 8 часов

после вегетарианской вареной пищи (овощей, круп, сыра без сычужного фермента, хлеба, сметаны, исключая кетчупы, майонез, сладкий чай, компоты, булочки, пирожные и прочие продукты, стимулирующие «пищевую наркоманию»), кроме того, после вареной пищи должно пройти не менее 2,5–3 часов прежде, чем вы выпьете воды. Только в этом случае вам можно съесть немного меда.

3) Шпагат, перпендикулярный земле + сиденье на пятках (как отдых) + приседание с вставанием на 20 см (между пяток) + «верблюд» (прогиб с опорой на кулаки) + выход + отдых лежа + арбуз (если нет арбуза, можно принимать морковно-свекольный сок в пропорции 60:40 или 70:30 и для тех, кто хорошо переносит свекольный сок, чистый сок свеклы).

4) Вертикальный шпагат с опорой на стенку или на дерево, головой вверх или вниз (если в положении головой вниз, то это упражнение будет являться еще и профилактикой инсульта) + поза «аиста» (стоя на одной ноге, другую (ту, на которой стояли для выполнения шпагата) прижать к груди + упражнения из комплекса + отдых лежа + жмых черной бузины разбавить дистиллированной водой от 100–150 мл общего объема и выпить эту смесь.

Как говорят на Востоке: «Смерть лежит в кишечнике», но мы знаем, что она лежит еще и в малом тазу. Чтобы предотвратить фатальные последствия дисфункций желудочно-кишечного тракта, необходимо регулярно выполнять упражнения, направленные на устранение патологий, с ним связанных. Как работает выделительная система, так и сложится наша жизнь. Важно и наше отношение к окружающему миру. Чем мы добрее, спокойнее, тем слаженнее происходит сокращение кишечника, сосудов. Описанные упражнения (наряду с питанием и нашим отношением к жизни, людям) обеспечивают нормальную работу выделительной системы (в частности, кишечника), улучшая перистальтику, моторику и прочие необходимые для нормальной жизнедеятельности организмы функции.

ГРАНАТ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: дает чистоту крови, чистоту души, мощную концентрацию, свежесть, решительность, возможность предугадывания, предупреждение, контроль, свежесть во взгляде, зоркость, доброжелательность, приветливость.

Рекомендуемые **дыхательные упражнения**, способствующие (в сочетании с физической нагрузкой) максимальному усвоению питательных веществ и витаминов, содержащихся в гранате:

И. п. — сидя на корточках.

Быстрый вдох–выдох (2–4 сек) + задержка, на задержке сжимаем анус (2–4 сек), разжимаем анус + мягкий бесшумный выдох + еще раз сжимаем анус + делаем задержку 2–4–8–20 сек + восстановительное дыхание (скоростная подкачка: быстрые вдохи-выдохи (4–8 раз) + мягкий выдох (2–4 сек), повторяя так до полного восстановления (2–4 раза).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Мякоть плодов содержит сахара (усваиваются организмом как энергетический материал), органические кислоты (улучшают секрецию желудочных соков, улучшают всасывание в кишечнике), витамин С, фолиевую кислоту (участвует в обмене веществ, необходимое составляющее ряда ферментов), дубильные вещества (оказывают противовоспалительное, вяжущее действие), фитонциды (биологически активные вещества, выделяемые растениями, способные убивать бактерии и подавлять их рост и развитие).

Гранат — древняя культура. В Вавилоне он разводился еще 5000 лет назад, его медицинскую ценность признавал Гиппократ. Врачи Греции и Рима назначали сок граната при желудочных болях, корку плодов — при дизентерии и для лечения ран, кору дерева — как противоглистное средство.

Сок граната возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, отличается вяжущим и обезболивающим действием.

В народной медицине различных стран сок граната используют для предупреждения развития желудочно-кишечных заболеваний как вяжущее, атеросклероза, бронхиальной астмы, цинги, ангины, колик, лихорадки, малярии.

Рекомендуемые **физические упражнения:**

1. Сидя на корточках, развернуть широко руки в стороны, при этом правая рука находится вверху, левая — внизу. Руки должны создавать одну прямую линию. Расслаблять:

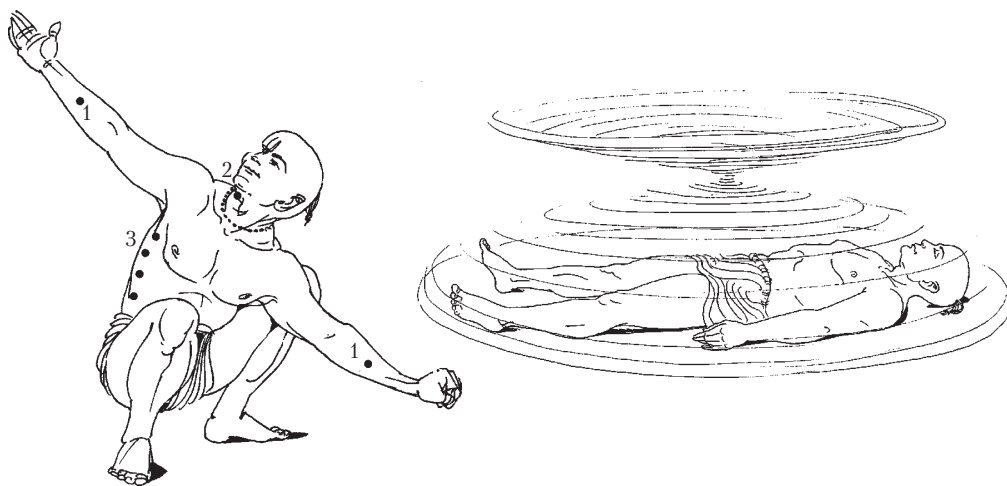
1 — оба предплечья;

2 — шея со стороны поднятой руки;

3 — боковая поверхность туловища со стороны поднятой руки.

2. Опустить руки. После паузы повторить упражнение в другую сторону.

3. Отдых лежа.



ВИНОГРАД

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: формирует своевременность; понимание; дает ощущение сытости; обостряет ум, дает ясность ума за счет активизации обменных процессов; удовлетворенность жизнью; мечтательность, которая окружает реальность; за счет положительного влияния на моторику кишечника высвобождается свободное количество энергии, которая будет направлена головным мозгом по четырем направлениям:

1) повышение сопротивляемости организма (естественное повышение иммунитета);

2) поиск прекрасного;

3) продление молодости — реальное увеличение продолжительности жизни за счет положительного воздействия на гипофиз;

4) сочувствие, хозяйственность.

Дыхательные упражнения, рекомендуемые перед употреблением продукта:

И. п.— стоя, слегка согнув ноги, руки в упоре на бедрах, тело слегка наклонено вперед.

Быстрый вдох–выдох + задержка 1–2 сек + протяжный нарастающий выдох в течение 2–4 сек + втягивание живота в себя, вовнутрь, вверх и удерживать 20–40 сек + *вар. 1*: если еще есть воздух, принять положение «сложенный лист» (стоя на локтях, подбородок упирается в ладони) + в этом положении втянуть область ануса + затем сесть на пятки; или *вар. 2*: если нет воздуха, то нужно сразу сесть на пятки + восстановительное дыхание:

— быстрый вдох–выдох–задержка 1–2 сек + быстрый вдох–выдох–задержка 1–2 сек и так до тех пор, пока не восстановится дыхание;

— вдох–выдох–задержка 1–2 сек + вдох–выдох–задержка 3–4 сек + вдох–выдох–задержка 4 сек.

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Содержит органические кислоты — яблочную, винную, лимонную, янтарную, гликолиевую и пр.; участвующие в обмене веществ; витамины В₁, В₂, Е, К, Р, РР, С, каротин; фолиевую кислоту; минеральные соли калия, железа, магния, марганца, кремния, ванадия, титана, меди, рубидия, бора, цинка, алюминия, брома, йода, олова, свинца, кальция, натрия, серы, хлора, бария, радия, стронция и пр.

Исключительно большой набор микроэлементов определяет выраженное влияние винограда на систему кроветворения, которое усиливается благодаря наличию витаминного комплекса — фолиевая кислота, витамин К и витамин Р, органическое железо и фосфорно-кислый кальций. Тот факт, что содержащаяся в плодах глюкоза, поступая в организм, не подвергается дальнейшим превращениям, а всасывается из кишечника в неизменном виде, способствует улучшению питания и нормализации окислительно-восстановительных про-

цессов, уменьшению в крови промежуточных продуктов обмена, снижению образования мочевины, фосфорно-кислой и щавелевой кислот.

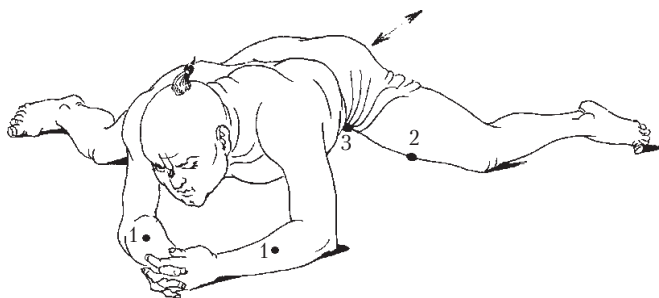
Виноград является эффективным профилактическим средством гастрита, заболеваний кишечника (атонии, запора, геморроя), печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, легких (туберкулеза, бронхиальной астмы, сухого и выпотного плевритов), а также анемии, гипотонии, подагры, отравлений и интоксикаций различными веществами и препаратами. Плоды и сок винограда в определенной дозировке полезны при выраженных обменных нарушениях, алиментарном и нервном истощении организма, расстройствах сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и вегетоневрозов. В клинической медицине виноградолечение получило развитие как относительно самостоятельное терапевтическое направление.

Противопоказаниями к виноградолечению являются сахарный диабет (после профилактических работ по предлагаемой системе оздоровления виноград можно употреблять даже диабетикам), выраженное ожирение, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, сопровождающиеся поносом, активная форма туберкулеза легких, эхинококкоз, язвенные процессы в полости рта.

Но чтобы виноград оказал максимальное оздоровительное воздействие на организм человека, необходимо сочетать его употребление с дыхательными (см. выше) и **физическими упражнениями**:

Ноги максимально расставить в стороны, колени прижать к полу. Согнутыми в локтях руками опереться об пол. Движения тазом вперед–назад параллельно полу. Расслаблять:

- 1 — оба предплечья;
- 2 — внутреннюю поверхность бедер;
- 3 — область промежности.



АПЕЛЬСИН

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: ассоциируется с веселой надеждой, удовлетворенной жизнью, движением вперед; олицетворяет теплое, июльское, южное солнце, расширение времени жизни, красоту, подвижность, активность. Содержит энергию, вибрацию теплого весеннего

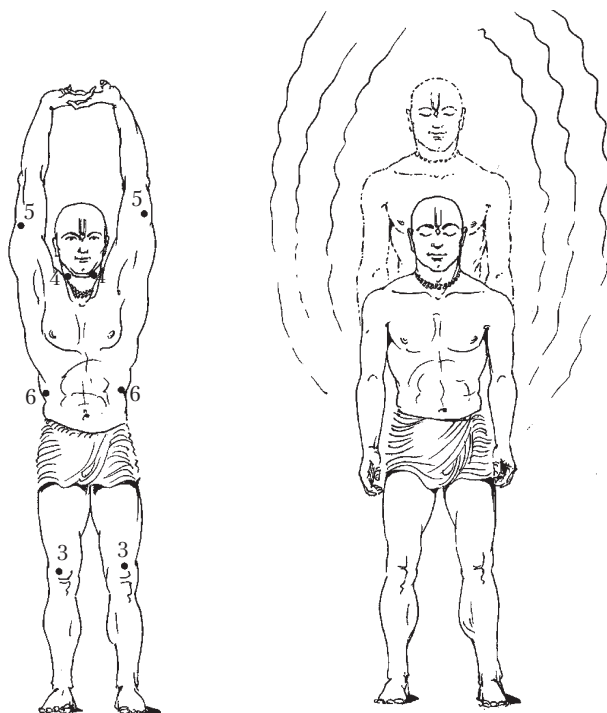
солнца, которое дает возможность вдохновлять, согревать, лететь. Ассоциируется со словами: «А все так хорошо, поделюсь с другом, с товарищем, родственником, знакомым, нуждающимся».

Рекомендуемые **дыхательные упражнения:**

И. п.— стоя.

Короткие вдох–выдох + задержка дыхания, руки сцепить «в замок» и потянуться вверх + на задержке дыхания опустить руки и почувствовать волну расслабления + перед тем, как вдохнуть, сделать 2 коротких выдоха через нос + восстановить дыхание (см. Памятку, с. 114 п.3, п.2, п.1 — каждый круг по одному разу).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).



Апельсины содержат **витамины В₁, В₂, Р, РР, С, каротин; минеральные соли калия, кальция, железа и фосфора.**

Органические кислоты, содержащиеся в апельсинах, способствуют уничтожению кишечной палочки и угнетающих патологических микроорганизмов, нормализуют работу кишечника, предохраняют от ожирения, поэтому крайне желательно включать апельсины в питание лицам, не занимающимся сис-

тематическим физическим трудом. Органический комплекс, состоящий из клетчатки и пектиновых веществ, способствует нормализации пищеварения, так как снижает гнилостные процессы в кишечнике, уменьшает газообразование, нейтрализует ядовитые вещества, попадающие в организм извне или образующиеся в процессе тканевого обмена, способствует выведению из организма избыточного холестерина. С этой целью пьют свежевыжатый апельсиновый сок (до 500 мл); через 2 часа 20 мин — овощной сок; через 2 часа 20 мин — снова апельсиновый.

Известно также противолихорадочное, противовоспалительное, бактерицидное, сокогонное, антисклеротическое и гемостатическое действия апельсина. Его употребление полезно при нарушении водно-солевого обмена. Особенно рекомендуется апельсиновый сок пожилым людям, страдающим хроническими запорами, в чередовании со свекольным соком (можно разбавленным дистиллированной водой — на 100 мл сока — 50, 100 мл воды), когда мало других фруктов.

Тем, кто верит, что их плохое самочувствие обусловлено сглазами, порчей, заговорами, приворотами, рекомендую ставить утром и вечером очистительные клизмы и пить смесь овощных и фруктовых соков, которую следует принимать 2–4 дня:

Утро (8 часов) — свежевыжатый свекольный сок (100–200 мл);
через 3 часа (11.00) — свежевыжатый апельсиновый сок (100–200 мл);
через 2 часа (13.00) — свежевыжатый картофельный сок (100–200 мл);
через 3 часа (16.00) — снова свежевыжатый апельсиновый сок (100–200 мл);
через 2 часа (18.00) — свежевыжатый капустный сок (100–200 мл);
через 3 часа (21.00) — снова свежевыжатый апельсиновый сок (100–200 мл).

Выход из этого режима (5-й день):

Утро (8.00) — свежевыжатый апельсиновый сок (100–200 мл);

10.30 — тертая морковь;

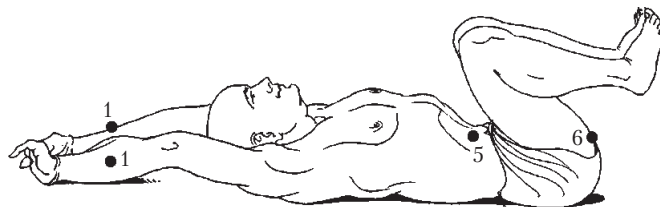
13.00 — тушеные на пару овощи с салатом из свежих овощей;

19.00 — свежевыжатый морковный сок. Дальше — обычное вегетарианское питание.

Поверьте, через эти 5 дней вы и не вспомните о своих «сглазиках-водолазиках», вы будете полны сил, энергии, бодрости, готовы к творчеству.

Рекомендуемая **физическая нагрузка** перед употреблением апельсина:

Лечь на спину, прямые руки вытянуть за головой, согнуть ноги и подтянуть их к груди. Расслаблять:



- 1 — предплечья;
- 2 — щеки;
- 3 — лоб прохладный;
- 4 — уши;
- 5 — живот;
- 6 — область промежности.

ЛИМОН

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: настраивает на радостное восприятие каждого мгновения («Хорошее утро! Хороший день! Хороший вечер! Хорошая встреча! Удача сопутствует смелым!»), веселое настроение, вдохновение.

Дыхательные упражнения:

И. п. — сидя на корточках.

Быстрый вдох-выдох (2–4 сек) + задержка, на задержке сжимаем анус (2–4 сек), разжимаем анус + мягкий бесшумный выдох + еще раз сжимаем анус + делаем задержку 2–4–8–20 сек + восстановительное дыхание (скоростная подкачка: быстрые вдохи-выдохи (4–8 раз) + мягкий выдох (2–4 сек), повторяя так до полного восстановления (2–4 раза).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Содержит **витамины А, В₁, В₂, Р, РР, С; минеральные соли калия, кальция, магния, фосфора.**

Восточная медицина считала лимон прекрасным профилактическим средством легочных заболеваний и противоядием при различных отравлениях. Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца, рекомендовал употреблять его в пищу беременным женщинам и при желтухе.

Лимон применяется как витаминное средство при цинге, как дополнительное средство для предупреждения желтухи, отеков, мочекаменной болезни, ревматизма, подагры, гастритов с низкой кислотностью. Наружно раствором лимонного сока с водой полощут рот и горло при ангине и воспалительных процессах слизистой рта, применяют в виде примочек при грибковых поражениях кожи и экземах.

Особенно хорошо после физической нагрузки (динамических лечебных упражнений, игры в футбол) принять душ и съесть несколько долек лимона или выпить немного свежесжатого лимонного сока (можно разбавить дистиллированной водой) для восстановления энергии, улучшения перистальтики, моторики.

Перед употреблением лимона рекомендуются **упражнения:**

Выполнить 20 приседаний + отдых + лимон (несколько долек или несколько капелек — особенных ограничений нет, прислушивайтесь к своему организму).

ГРЕЙПФРУТ

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: развивает сосредоточенность, концентрацию, дополнительное корректирование цели, действия, мысли, здоровье и характер.

Дыхательные упражнения, рекомендуемые перед употреблением грейпфрута:

И. п. — любое удобное положение.

2 дробных, быстрых, тихих выдоха + пауза (задержка дыхания — 2–4 сек) + 1 или 2 дробных, быстрых, коротких вдоха + задержка на вдохе (2–4 сек) + протяжный, почти беззвучный выдох, подобный спуску камеры (4 сек) + произвольная задержка на выдохе + восстановление дыхания:

1) быстрые вдохи–выдохи + пауза (1–2 сек), повторяя до полного восстановления дыхания (4–10 раз);

2) если дыхание не восстановилось: 2 дробных вдоха и сразу 2 дробных выдоха + пауза (1–2 сек) (можно повторять 4–8–10 раз, до полного восстановления).

Повторить 2, 4, 8 и более раз.

В состав плодов входят **сахара, органические кислоты, витамины А, С, Д, Р.**

Грейпфрут улучшает аппетит, способствует улучшению пищеварения, снижает кровяное давление, предупреждает функциональные расстройства печени, повышает общий тонус организма, снижает чувство усталости, поэтому рекомендуется после физического и умственного переутомления.

Чтобы грейпфрут оказал максимальное оздоровительное и омолаживающее воздействие на организм, перед его употреблением необходимо выполнять рекомендуемые дыхательные (см. выше) и **физические упражнения:**

Сидя на пятках (удерживать положение от 20 сек до 2 мин) + встать на четвереньки, а затем на колени, или сразу на колени (руки опущены вдоль тела) — от 20 сек до 2 мин. + встать во весь рост и, подняв руки «в замке» над головой, потянуться вверх + отдых стоя + съесть грейпфрут.

МАНДАРИН

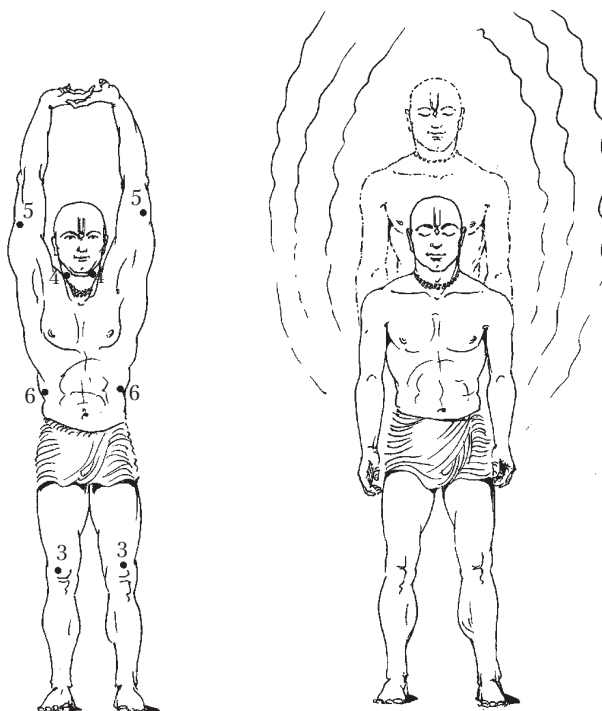
Влияние продукта на качества человека и мотивацию: дает веселое настроение, смех, удовлетворение, успокоение, развивает солидарность, мягкость, умение убеждать, умение вести диалог, рассуждать.

Рекомендуемые **дыхательные упражнения:**

И. п. — стоя.

Короткие вдох–выдох + задержка дыхания, руки сцепить «в замок» и потянуться вверх + на задержке дыхания опустить руки и почувствовать волну расслабления + перед тем, как вдохнуть, сделать 2 коротких выдоха через нос + восстановить дыхание (см. Памятку, с. 114 п.3, п.2, п.1 — каждый круг по одному разу).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).



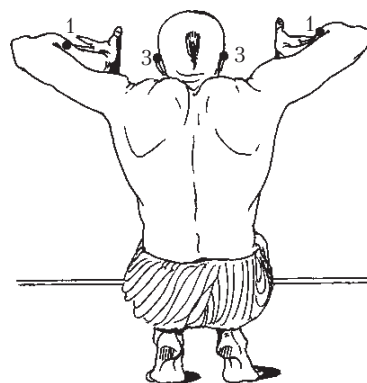
Содержит **фруктозу, глюкозу, органические кислоты (в основном лимонную), витамины В₁, В₂, РР, С, каротин, фитонциды, минеральные соли железа, кальция** и пр.

Мандарин улучшает обменные процессы в организме, повышает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Отмечены его отхаркивающие, противомикробные и закрепляющие действия. Плоды мандарина и мандариновый сок рекомендуют при снижении аппетита, обменных нарушениях, для профилактики гипо- и авитаминозов, расстройств желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающиеся повышенной перистальтикой кишечника.

Перед употреблением мандарина рекомендуется выполнять такое **упражнение**:

Скользя руками по стене, опуститься на корточки, ладони опираются на стену запястьями друг к другу, руки согнуты в локтях. Расслаблять:

- 1 — предплечья;
- 2 — щеки;
- 3 — уши.



КЛУБНИКА (сладкая)

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: дает ощущения сладости, свежий ум, бодрость, энергию, движение, радостное восприятие мира, чувствительность ситуации, ориентиры в неподвижных ситуациях, доброту, веселость, улыбочивость.

Дыхательные упражнения:

И. п. — любое удобное вам положение.

2 быстрых, дробных выдоха + 1 вдох-выдох + 2 дробных вдоха-выдоха + задержка дыхания в любом положении тела, попытавшись максимально расслабиться.

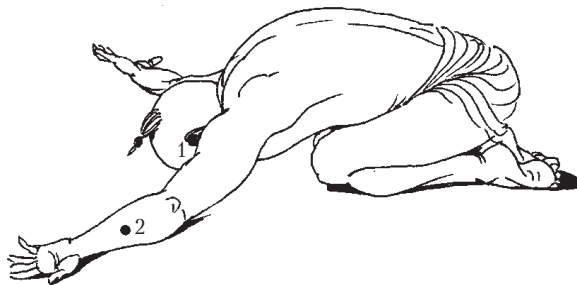
Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Содержит **сахара, в основном глюкозу** (в большом количестве); **витамин С; органические кислоты; минеральные соли железа, марганца** и пр.

Ягоды клубники целесообразно включать в рацион для витаминизации пищи при гипо- и авитаминозе С. Свежие ягоды предупреждают головные боли, респираторные заболевания, малокровие, являются хорошим потогонным и противохорадочным средством. При наличии в организме инфекции свежавыжатый клубничным сок способен создать противовирусную среду, способствует повышению иммунитета.

Чтобы подготовить организм к приему клубники, необходимо перед ее употреблением выполнить дыхательные (см. выше) и **физические упражнения:**

1. «Сложенный листик»: сесть на колени, наклониться вперед, руки вытянуть перед собой. Язык к нёбу. Расслаблять:

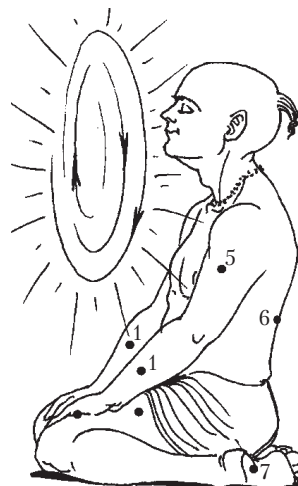


- 1 — уши;
- 2 — предплечья;
- 3 — щеки.

2. Сесть на пятки, руки на коленях, расслабиться.

Расслаблять:

- 1 — предплечья;
- 2 — щеки;
- 3 — уши;
- 4 — лоб прохладный;
- 5 — трицепсы;
- 6 — поясничный отдел;
- 7 — область соприкосновения голеностопных суставов с землей.



КРАСНАЯ СМОРОДИНА (желательно без кожицы)

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: развивают работоспособность ума, точность в выражении своих мыслей, ясность взглядов, пронизательность, смелость, дальновидность, конкретность.

Дыхательные упражнения, рекомендуемые для выполнения перед употреблением смородины:

Быстрый, короткий вдох–выдох (2 раза) + 10–20 быстрых дробных выдохов + втянув живот, произвольно задержать дыхание.

Восстановление дыхания одним из способов, предложенных в Памятке (см. с. 114).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Содержит **сахара, витамины С, Р, Р-витаминные соединения, каротин, минеральные соли, дубильные вещества** и пр.

Благодаря повышенному содержанию органических кислот, сок ягод хорошо утоляет жажду, устраняет тошноту, повышает аппетит и является тонизирующим средством после тяжелых заболеваний с целью восстановления сил. Плоды красной смородины употребляют как потогонное, жаропонижающее, легкое слабительное средство, для профилактики аллергии. Сок смородины употребляют для увеличения выделения солей из организма, а также как мягкое желчегонное, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. При длительном употреблении помогает при хронических запорах. Ягоды смородины обладают способностью связывать и выводить из организма холестерин, а поэтому показаны при атеросклерозе, если сочетаются с дыхательными упражнениями, вегетарианским совместимым питанием, чистыми мыслями и разработанными в рамках предлагаемой оздоровительной системы физическими упражнениями. Употребление свежесжатого сока красной смо-

родины предупреждает слабоумие, старческий маразм, продлевает работоспособность сосудов головного мозга.

Употребление смородины следует сочетать с **физическими упражнениями**: на твердой поверхности: полежать на животе (от 20 сек до 2 мин), затем полежать на спине (такое же время) + сесть, скрестив ноги и, не спеша, съесть смородину.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА (желательно без кожицы)

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: интуиция, разумность, чистота, сила духа, свежесть головного мозга, долголетие.

Рекомендованный тип дыхания:

И. п. — любое удобное вам положение.

Внезапный, удлинённый, протяжный выдох, как будто съезжая с горки — спокойный вначале и ускоренный в конце + произвольная задержка дыхания, максимально расслабившись в любом удобном положении.

Восстановление дыхания: быстрые вдох–выдох + задержка (1–2 сек). Повторять до полного восстановления дыхания (4–8 раз).

Повторить весь круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

Содержит **сахара (в основном фруктоза), витамины С, В₁, В₂, Е, К, вещества с Р-витаминной активностью; органические кислоты; минеральные соли алюминия, калия, железа, меди, марганца, йода** и пр.

Являясь исключительно ценным поливитаминным продуктом, черная смородина обладает также тонизирующим, потогонным, мочегонным, успокаивающим, противоаллергическим, закрепляющим действием. Она повышает сопротивляемость организма к проникновению инфекции, улучшает пищеварение и деятельность желудочно-кишечного тракта в целом, нормализует обмен веществ, стимулирует функцию коры надпочечников, снижая склонность к кровотечениям и кровоизлияниям, повышает аппетит, а также обладает противовоспалительным, противоанемическим, противоревматическим и другими целебными свойствами.

Употребление **сладких сортов черной смородины** следует сочетать с такими **физическими упражнениями**:

Лечь на правый бок, подтянув колени к груди (от 20 сек до 2 мин.) + лечь на спину, распрямив ноги (тот же интервал времени) + лечь на левый бок, подтянув колени к груди (то же время) + вернуться в положение лежа на спине (20 сек — 2 мин) + сесть, скрестив ноги, и приступить к употреблению смородины.

ЕЖЕВИКА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: твердость во взгляде, умение найти компромисс, ясность ума, проницательность, интуиция,

своевременное принятие решения, насыщение организма особой силой мышления, размышления.

Рекомендуемый тип дыхания до употребления ежевики:

И. п.— стоя.

Быстрые, короткие выдох–вдох–выдох + 2 сек задержка + спокойный, удлиненный выдох, втягивая живот + задержка дыхания в расслабленном состоянии, максимально расслабив тело, сидя на пятках.

Восстановление дыхания (см. Памятку п.1, с. 114).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

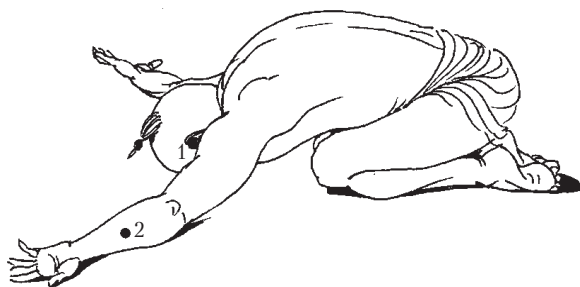
Плоды содержат **сахара (преимущественно глюкоза и фруктоза), органические кислоты, витамины С, В₁, В₂, Е, РР; минеральные соли натрия, калия, кальция, марганца, фосфора, железа, меди** и пр.

Свежие ягоды применяются как легкое слабительное, успокаивающее и общеукрепляющее средство, полезны в период климакса. Ягоды используются при воспалительных процессах в суставах, предупреждают нарушения обмена веществ, циститов, ОРЗ. Ягоды ежевики также хорошо утоляют жажду у лихорадочных больных, являются жаропонижающим средством. Ежевика содержит вещества, замедляющие процессы старения, продлевающие молодость и эластичность сосудов, сохраняющие ясность ума, развивающие проницательность.

Чтобы ежевика оказала максимальное положительное воздействие на организм, перед ее употреблением необходима такая **физическая нагрузка**:

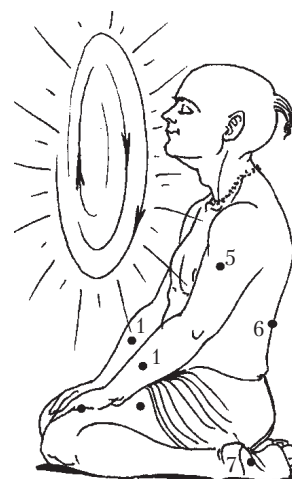
1. «Сложенный листик»: сесть на колени, наклониться вперед, руки вытянуть перед собой. Язык к нёбу. Расслаблять:

- 1 — уши;
- 2 — предплечья;
- 3 — щеки.



2. Сесть на пятки, руки на коленях, расслабиться. Расслаблять:

- 1 — предплечья;
- 2 — щеки;



- 3 — уши;
- 4 — лоб прохладный;
- 5 — трицепсы;
- 6 — поясничный отдел;
- 7 — область соприкосновения голеностопных суставов с землей.

ЗЕМЛЯНИКА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: вежливость, ясность, улыбочивость, интуиция, успокоение, выбор правильного пути, оптимального выхода из любой ситуации.

Рекомендуется выполнять такие **дыхательные упражнения:**

И. п. — сидя на корточках.

Быстрый вдох–выдох + произвольная задержка дыхания в максимально расслабленном состоянии + мелкие, дробные, бесшумные выдохи, настолько тихие, чтобы было слышно собственный пульс между выдохами (2–8 раз).

Восстановление дыхания (см. Памятку п.2, затем п.1, с. 114).

Повторить круг 2 раза, постепенно увеличивая до 4, 8, 10, 20 раз (по самочувствию, пока ощущаете комфорт).

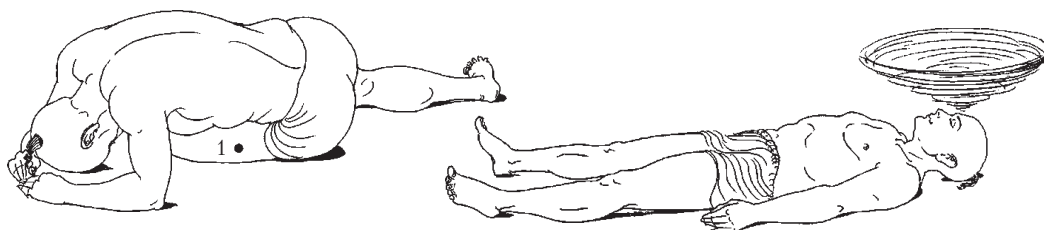
Плоды земляники содержат **витамины С, В₆, фолиевую кислоту; органические кислоты; минеральные соли железа, марганца.**

Земляника делает человека добрым и дальновзорким. Она предупреждает заболевания сердца, печени, почек, авитаминоз. Хорошо регулирует деятельность кишечника, нормализует обмен веществ, способствует выведению из организма холестерина и токсинов, образующихся в процессе метаболизма, тем самым продлевает молодость и работоспособность головного мозга. Земляника — хорошее профилактическое средство гипертонической болезни, атеросклероза, желчно- и мочекаменной болезнях. Сок из свежих ягод рекомендуется по 130 мл принимать натощак за 2 часа 20 мин до остальной еды для предупреждения нарушений солевого обмена (остеохондроза, обменного полиартрита и др.), гастрита с пониженной кислотностью, холецистита, геморроя. Земляника очень богата железом в виде фосфорнокислой соли — его в ней почти в 40 раз больше, чем в винограде, что определяет ее ценность как средства при железодефицитной анемии.

Для наилучшего эффекта употребление земляники нужно связывать с **дыхательными** (см. выше) и **физическими упражнениями:**

1. Сесть на пол, правую ногу отвести назад, левую согнуть в колене и подложить под себя, наклониться к согнутой ноге, положить лоб на сомкнутые в «замок» руки. Язык к небу, представлять, как лоб становится прохладным. Расслаблять:

- 1 — наружную сторону опорного бедра (согнутой ноги);
- 2 — наружную поверхность бедра вытянутой ноги;



3 — внутреннюю поверхность предплечий;

4 — щеки.

2. Расслабиться, лежа на твердой поверхности.

ЧЕРНИКА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: дает чистоту крови, силу духа, концентрацию, освобождение от привязанности, развивает интуицию, уравновешенность, воспитывает «внутреннего сторожа» (предчувствие), искренность, надежность, терпимость, выносливость, привлекает в окружение хороших людей, формирует стойкость, решительность, избавляет от желания соперничать.

Содержит **органические кислоты (яблочную, лимонную, молочную, янтарную и хинную), витамины В₁, В₂, В₆, РР, каротин, дубильные вещества, минеральные вещества: кальций, калий, магний, марганец, фосфор, железо.**

Свежие ягоды черники используют для профилактики гастрита, кишечных инфекций, гепатита, энтероколита, нарушений кислотности желудочного сока, дизентерии, расстройств пищеварения, заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезни, желтухи, ревматизма, подагры, атеросклероза, многих кожных заболеваний (в том числе экземы), гипертонической болезни, ангины и анемии, а также заболеваний органов зрения.

Стимулируя циркуляцию крови в органах зрения, черника предохраняет глаза от раздражения, воспаления и способствует снижению утомляемости глаз, например, при продолжительной работе с искусственным освещением. Она усиливает остроту дневного и сумеречного зрения, ускоряет обновление сетчатки глаза, предотвращает падение зрения.

Янтарная кислота (содержащаяся в чернике) играет огромную роль в сохранении эластичности сосудов всего организма, что важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Черника положительно воздействует на состояние кровеносной системы в целом, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует проницаемость капилляров, снижает риск образования тромбов.

Рекомендуемая **физическая нагрузка:**

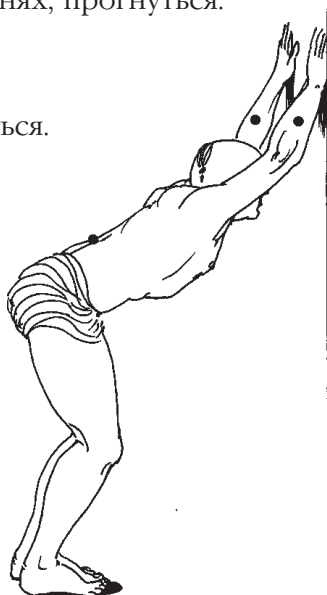
1. Опереться руками о стену, слегка согнуть ноги в коленях, прогнуться.

Расслаблять:

1 — лоб;

2 — руки.

2. Стоя расслабиться.



ХУРМА

Влияние продукта на качества человека и мотивацию: приносит сладость в организм, в характер, в судьбу, дает удовлетворенность, надежду, мечту, которая непременно осуществится, развивает предвидение, предчувствие, теплоту, искренность, терпимость, стойкость, решительность.

Если вы правильно употребляете хурму, то есть предваряете ее употребление дыхательными и физическими упражнениями, можете рассчитывать на то, что она окажет максимально благоприятное воздействие на ваш организм.

Рекомендуемый тип дыхания:

И. п.— ходьба на месте или в движении вперед, с периодическим втягиванием ануса.

Вдох–выдох + задержка дыхания на 4, 8, 20, 44, 62 и более шагов (пока чувствуете себя комфортно) + вдох–выдох–задержка дыхания (сделать такое же количество шагов, как и в 1-й раз). Продолжать ходьбу в сочетании с дыхательными упражнениями в течение нескольких минут. Если есть необходимость восстановить дыхание, используйте один из способов, описанных в Памятке (см. с. 114).

Наверное, мало кто знает, что хурма содержит в 2 раза больше пищевых волокон и полезных микроэлементов, чем яблоки. Ее плоды содержат в большом количестве **воду, золу, белки, углеводы, органические кислоты, дубильные вещества, сахара (в основном глюкозу и фруктозу)**. Хурма

богата калием, кальцием, магнием, фосфором, железом, а также витаминами А, С и Р.

Она является диетическим продуктом и, благодаря высокому содержанию пектина, служит прекрасным профилактическим средством желудочных заболеваний. Возможно, вы слышали мнение, что не стоит слишком увлекаться хурмой тем, у кого вяло работает кишечник и часто бывают запоры, так как содержащийся в хурме танин обладает вяжущим свойством, что может способствовать развитию кишечной непроходимости. **Это ошибочное мнение.** Если вы вегетарианец и выполняете рекомендованные упражнения, проводите периодически серии очистительных клизм, то употребление хурмы окажет благотворное воздействие на организм, продлит жизнь кишечнику, улучшит перистальтику, моторику кишечника.

Плоды хурмы поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы, питают сердечную мышцу. Магний, содержащийся в хурме, снижает вероятность образования камней в почках, а натрий помогает выводить из организма соли натрия. Витамины С и Р снижают хрупкость сосудов, а в борьбе с атеросклерозом хурма опережает даже яблоки. Хурма — прекрасный источник витамина А, снижающего риск развития рака. Этот фрукт обладает мочегонным и тонизирующим действием. Если ваша нервная система перевозбуждена, съешьте хурму. Это поможет вам успокоиться, повысит работоспособность.

Физические упражнения, подготавливающие организм к приему хурмы:

1. Сесть на пятки, поднять руки вверх, согнуть их в локтях и завести за голову, положив одну ладонь на другую между лопаток. Расслаблять:

- 1 — трицепсы;
- 2 — щеки;
- 3 — лоб прохладный;
- 4 — поясничный отдел позвоночника;
- 5 — голеностопные суставы в соприкосновении с землей.

2. Отдых, лежа на твердой поверхности.



**Пример употребления продуктов
растительного происхождения на примере яблока
в соответствии со схемой:
ЧИСТАЯ МЫСЛЬ—ДЫХАНИЕ—ДВИЖЕНИЕ—ПРОДУКТ—
БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Допустим, к 8 часам утра вы уже сделали 800 «зарядок», давно забыли о них, приняли душ. И вот настало время завтрака. При этом вы уже понимаете, что никогда не будете хоронить невинных животных в своем желудке и кишечнике, только тогда можете прикоснуться к природным продуктам, например, яблокам. Без отказа от животных, птиц, рыб, яиц, мореобитателей вы будете получать не витамины и микроэлементы, а бульончик из трупного яда, собственных клеток и яблок. От этого — симптомы так называемого «отравления» арбузами, боль в желудке с утра при употреблении яблок (здесь не идет речь о тех очень редких случаях действительного отравления).

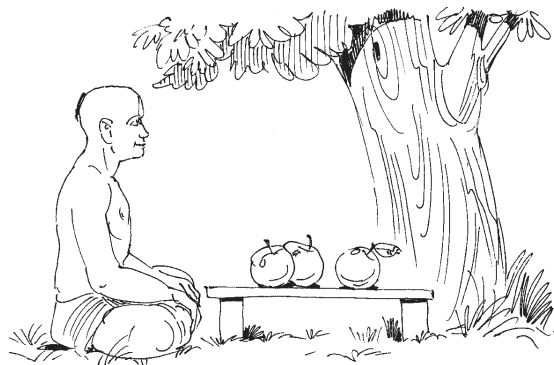
Положите яблоки на чистую тарелку и поставьте на стол. Вокруг — приятная спокойная обстановка, все чисто, убрано. Погрузитесь в одно из состояний, которое вам ближе в этот момент. Варианты:

— повторяем: «САТ-ЧИТ-АНАНДА», представляя, что такое блаженство;

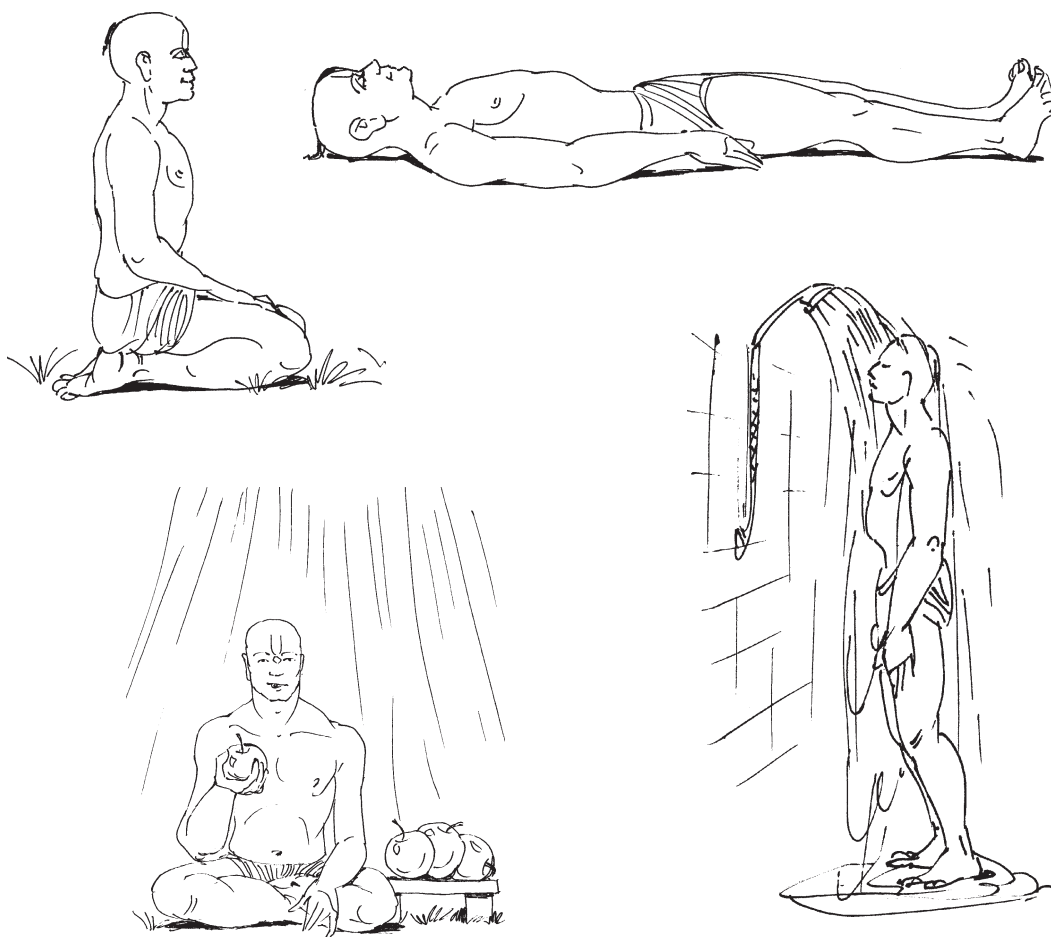
— **погружаемся в состояние покоя с легкой расплывающейся внутренней улыбкой, растворяемся в небе, становимся прозрачными, как воздух, как мягкий весенний ветерок;**

— повторяем слова «Мир всем!» или «Да будет воля Твоя», наполняя себя этим состоянием. Эти слова нужно произносить нежно и тихо, как будто вы стоите на склоне горы, соединяя этими словами восход и закат, так, будто говорите всему миру, так, чтобы слышала вся земля, но не криком, а внутренним эхом.

Погружаясь в это состояние, используйте тихое носовое произвольное поверхностное дыхание. После этого сядьте на пятку, произнося слова, удерживая



живая мысль и связанные с ней ощущения, продолжая тихое носовое дыхание. Сидите от 4 до 20 мин. После этого лягте отдохнуть (3–4 мин). Затем в этом же состоянии обмойтесь и спокойно, удерживая внутреннюю наполненность, съешьте яблоки, сядьте, скрестив ноги. Еда в таком состоянии означает, что мы призываем энергию Создателя в пищу, которая перед нами. Она приходит раньше, чем наши зубы входят в мякоть яблока, поэтому мы в этой пище присоединяемся к энергии Абсолюта. Это объясняет, почему на Востоке перед едой пищу сначала предлагают Небесам, Творцу, а потом уже едят сами. Та же мысль, которой мы наполнились еще вначале, должна присутствовать во время поглощения яблока.



После этого следует слегка обмыть рот водой. Мы чисты, плоть наша чиста, мысль наша чиста и мы будем творить только чистое.



Что нужно помнить о питании?

- Полностью исключите из рациона употребление плоти животных, птицы, морских обитателей, рыбу, яйца, консервированные и синтетические продукты.
- Постарайтесь первый раз поесть как можно позже, продлив таким образом очищение организма, начавшееся в предрассветные часы.
- Натощак употребляйте сырые овощи. И только через 2–3 часа — вареную или тушеную пищу.
- Употребляя вареную пищу, соединяйте ее с большим количеством сырых овощей.
- Помните: человеческий организм нуждается в сырой растительной пище.
- Последний раз употребляйте вареную пищу не позднее 18 часов.

Помощь 911. Ускоренная подготовка организма к приему продукта

В течение 25 лет я искал, как одним движением включить организм в рациональное пищеварение, чтобы пища, на первый взгляд даже благоприятная, не стала ядом для человека. Если у вас нет возможности сделать специальные упражнения (о них шла речь выше), то вы можете воспользоваться способом, который стал результатом моей многолетней практики. Я назвал его «скоростным входом» в состояние, благоприятное для принятия любой вегетарианской пищи (растительных продуктов, а также круп, сыров без сычужного фермента и плесени, исключая плоть животных, птиц, рыб, морских обитателей, лягушек, змей, черепах — всех живых существ). Это так называемая «помощь 911». Она не может гарантировать 100-процентное усвоение продукта, но может на 100% гарантировать отсутствие ядов. Не используйте этот способ слишком часто, а только в том случае, если не имеете возможности провести целенаправленную подготовку организма.

Перед едой необходимо:

— мысленно пожелать всем радости;

— сцепить руки «в замок», ладонями наружу, поднять вверх и потянуться (от нескольких секунд до нескольких минут). Опустив руки, мы получим долгожданное $\text{pH}4.4$ — равновесие, сияние, нейтральное «положение коробки передач», способное переключиться на любую деятельность экономично и без особого напряжения. Если нет возможности выполнить это упражнение стоя, делайте сидя (руки под столом) или перейдите в другое помещение, чтобы иметь возможность потянуться. Это упражнение приводит организм в состояние покоя, уходят отрицательные эмоции, в организме появляется среда для нормального пищеварения. В этом состоянии можете не спеша приступать к еде, стараясь сохранить приобретенное состояние. После еды повторите упражнение (это будет означать окончание приема пищи и переключение на другие действия).

Но когда есть время (у вас свободный день, выходной, пост, вы находитесь в отпуске), то следуйте более полным указаниям по приему продуктов. Результат не заставит себя ждать, так как вы будете находиться в правильной вибрации, которая приводит к гармонии, ищет и находит равновесие.

Внимательно изучив положительное влияние, характеристики, качества, вибрации, которые хранят, несут в себе овощи, фрукты, ягоды, мы сможем действовать. Как? Мы сможем выравнивать линию (дорогу) судьбы этими продуктами (их химическими составами), правильно употребляя каждый из них.

Например, вы поняли, что вам не хватает нежности, легкости, удовлетворения, и по этой причине вы чахнете, всем недовольны, организм постоянно спазмируется, у вас падает иммунитет, отчего организм становится все более

уязвим для вирусных атак. Теряет человек себя сразу или постепенно — не столь важно; важно, что есть положительное разрешение этой проблемы. Его величество Арбуз готов помочь ему в этом вопросе, если только человек подготовит свой организм к его правильному приему. Арбуз ни с чем никогда не сочетается. Вот такой он гордый. Не раз мне сообщали о случаях отравления арбузами. Прошу: «Расскажите, как это произошло». — «Да поел сыра, картошки... а потом закусил холодненьким арбузиком». Вот и ответ: эта гремучая смесь в организме вызывает образование алкоголя, брожение, несварение и отравление. Кому-то до поры до времени везет, но природу не обманешь. А еще есть «знатоки», рекомендующие проводить очищение почек одновременным употреблением арбуза и черного хлеба. Это абсолютное заблуждение, незнание. Арбузный сок оказывает мочегонное действие, что может создать лживое мнение об очищении почек. На самом деле, почки будут работать еще хуже. Фрукты и арбуз не сочетаются ни с чем.

Послесловие

Понимаю, что в вопросах питания наше общество еще долгое время останется безнадежным. Немногие внимут моим рекомендациям и попытаются наладить правильное питание, что перед каждой едой, перед каждым продуктом они не всегда смогут делать дыхательные и физические упражнения. Все му виной бешеный темп жизни. Всё на ходу — одеваемся, едим, мыслим. Дети зачинаются по дороге с работы или после еды. И все равно не успеваем жить, потому что искусственно созданная гонка сокращает свободное время и увеличивает количество проблем. А люди были где-то рядом, когда писали про рh 5.5.

Покой, успеваемость, счастье и радость находятся в вибрациях рh 4.4. Сумма двух четверок равна 8. Что это означает? Когда мы всё, буквально всё делаем в состоянии покоя (завязываем шнурки на своих ботинках, едим, одеваем ребенка-непоседу, «спешим» на работу и т. д.), то мы попадаем в состояние вибрации, в частоту **успеваемости, своевременности, отсутствие суеты и удовлетворенности**. Именно этого так не хватает современному обществу. Постепенно действия, выполняемые в состоянии покоя, становятся привычными для нас, и это непременно приводит к УСПЕХУ, ПРОЦВЕТАНИЮ, СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.

Ничто никогда не заменит Покой и Здоровье. В состоянии покоя, удовлетворенности мы получаем свободную энергию из окружающей природы. Как? Методом Вдохновения и Удивления. У нас есть время и сила удивляться, восхищаться природными красотами, своей семьей, работой, мы просто начинаем любить и уважать людей, живых существ. Зависть и гнев отходят. На их месте воцаряется радость, так как у нас есть энергия покоя, которая накапливается для трансформации практически любых явлений, событий. Потому что Покой — есть сила Восхождения через своевременность и отсутствие суеты.

Суета порождает скорость, несоответствующую нашему двигателю (организму). Задача суеты — разнести всё вдребезги. Но у нас есть альтернатива — покой. **Покой — это врата счастья.**

Начинать нужно с непродолжительных, но регулярных тренировок.

- Начните смотреть в течение 20 секунд на цветок. Постарайтесь найти в нем прекрасное — красоту, нежность, совершенство формы, благоухание. Эти размышления опустят брови, разглядят лоб, сморщенный от постоянных тревог: где? что? больше? еще? давай! Первый раз за много месяцев захочется естественно улыбнуться, естественно, по велению сердца, а не потому, что так принято, так нужно.

Тренируйтесь перед работой, утром и в обед, пусть даже один раз, но каждый день, затем два раза в день и т. д.

- Надевать одежду, искать нужную вещь старайтесь мягко, с улыбкой: «А ну-ка, платьице, выходи, пойдем порадуемся, природе улыбнемся!» Завязывайте шнурки так, как будто вы рисуете кистью по холсту. И вот мы выходим... А мысли в это время начнут выдавать: «Жизнь так прекрасна! А все так хорошо!»

- Проходя по улице, даже короткое расстояние от подъезда дома к машине, заметьте что-нибудь в природе, например, «прическу» деревьев. Поразмышляйте над этим. Это вызовет удовлетворение, которое вскоре укажет дорогу к удовлетворенной жизни. Если можете, идите пешком, обязательно идите.

- Не осуждайте никого, не сплетничайте, уходите от этого. Двоих покритиковали — достаточно. Постепенно уменьшайте свою потребность в осуждении и полностью избавляйтесь от нее. Восхищайтесь! Это продлевает жизнь в беззвучии. Она-то и есть настоящая. Вам никогда и никто не скажет, что вы — «тучка».

Из собственного опыта

По дороге на стадион мы работаем с формами деревьев в любое время года — зимой и летом. Смотрим на их контур, вдохновляемся их чистотой и покоем. Сравниваем с другими деревьями, размышляя о безграничности природной красоты и многообразия. И так 20–26 минут. Получаем естественный свободный выброс гормонов в кровь, которая движется по расширенным, подготовленным ходьбой сосудам.

Жизнь прекрасна! Перестает угнетать то, что еще вчера выводило из себя. Капля за каплей мы становимся лучше. А подобное притягивает подобное — все лучшее тянется к нам. Значит, и то, что породим мы, тоже будет лучше, совершенней. Из этого складывается модель удовлетворенного, счастливого общества.

Положительное создает чистое, положительное, и наоборот. Если бы было по-другому, можно было бы обижаться на судьбу, Природу, что все полученное от них — незаслуженно, что нет шансов, выхода. Но, как следует из вышесказанного, выход есть, и вы его знаете. Появляется выбор, свободный выбор. Так что — вперед, в путь за орденами Радости и Счастья.

Радоваться, вдохновляться, заполняться прекрасным можно от всего, что вокруг нас. Человек не может оставаться пустым, так или иначе каждый заполняется, размышляя о чем-то, если не светлым, чистым, то темным, негативным. Значит, у нас все же есть выбор. Какой же смысл потом кусать локти, мучаясь от неудовлетворенности: почему не сделал этого раньше? Почему упустил время? Начинайте не завтра, не с понедельника, ни после дня рождения и пр., а с того момента, в котором находитесь. Посмотрите вокруг. Разглядите кустарник, кусочек неба, лучи света, облака. И поразмышляйте над этим. Порадуйтесь совершенному искусству природы. А в это время организм будет омолаживаться за счет нематериальных положительных эмоций.

Если это получилось, движемся дальше. Пытаемся научиться жить без суеты и корысти. Начинайте с малого. Если вас хвалят, передайте благодарность Небу или приговаривайте: «Небо хорошее, красивое». Или объясните, что явная похвала рождает самолюбие, корыстные побуждения. Корысть может начать разъедать, как гниль яблоко, сердце даже чистого человека.

С детьми нужно вести себя немного по-другому. Их нужно радовать, жалеть, давать им быть собой, не подавляя их естественную природу, но понемногу корректировать («Ты делаешь всё правильно, но можно сделать ещё лучше»), не идти у них на поводу. Дети уважают мягкость, дисциплину, порядок, радость, любовь к ним.

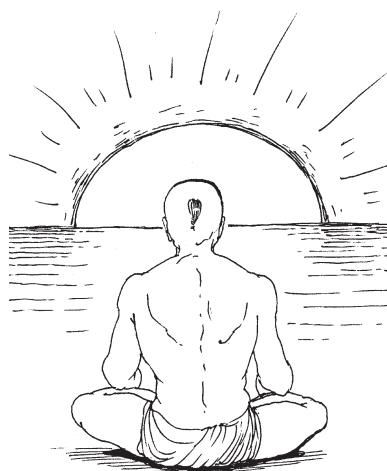
Если вы хотите создать для кого-то приятную атмосферу, вместе выберете объект природы, например, березу. Она стройная, гибкая, изящная. Потрогайте ее ствол — вы почувствуете мягкость, которую он источает (или мысленно представьте это). Всё — ветерок, дождик, снежок — может стать объектами вдохновенного размышления.

Ощувив внутреннюю наполненность, с благодарностью растворите в Небе время, которое вы затратили на вдохновенные размышления (или на любую другую деятельность) и их результаты. И тогда вы приобрели опыт освобождения, движения к уменьшению привязанности. Это развивает бескорыстность, повышает иммунитет за счет создания в организме состояние Восхищения и Покоя.

Восхищение вы получаете, когда вдохновляетесь чем-либо прекрасным. Покой вы получаете, когда плоды, результаты Восхищения мысленно отдаете Небесам. Тем самым вы получаете ровное, спокойное, смиренное состояние. Вы прогрессируете. Вы становитесь интеллигентным, элегантным, то есть ровным, спокойным, наполненным силой чистоты вследствие заполнения себя положительными энергиями. Меняется все в вас и окружающих: походка, положение тела (вы распрямитесь, так как сбросили, освободились от оков сплетен, осуждений, которые ничего, кроме понижения иммунитета, не приносят). Изменится ваша улыбка. Она станет более юной, светлой, обаятельной. Глаза заискрятся. Это значит, вы получили знания и реализовали их.

Где-то есть страна Силы равновесия. Как ее отыскать? Отошли письмо. Адрес находится в цветке, отражающемся эхом из твоего сердца.

Теперь вы знаете уже очень много. Поэтому действуйте, живите в Благости! Любите своих Родителей, детей, близких. Учитесь уважать просто человека и будьте счастливы! И не забывайте, что мы в гостях.



Литература

Бенжамин Г. Вегетарианство — здоровье физическое и душевное.— М.: Педагогика-Пресс, 1994.

Брэгг П. Вода и соль: шокирующая правда.— М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2005.

Елисеева О.И. Профилактика очищения и восстановления организма.— ЗАО «Весь», 1999.

Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина.— М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997.

Самолечебник: Целебное питание / сост. Волосянко.— М.: Аквариум, 1994.

Стивен Розен. Вегетарианство в мировых религиях, М., 2004.

Шаталова Г. Целебное питание на основе энергетической целесообразности — М.: Культура и традиции, 1996.

Шелтон Г. Правильное питание — «Ортотрофия».— М.: Внешиберика, 1992.

Эддар Г. Искусство питания.— Подольск: Гумус, 1992.

Яновская Т. Ю. Иммунная система. Ростов н/Д: Феникс, 2000.

Содержание

Для чего мы едим	5
Опыт, открывающий глаза	9
Стереотипы в питании	27
Заблуждения современного общества	35
Медикаменты — яд для организма	96
Суперсекретный раздел.	
Влияние продуктов на качества человека	111
Помощь 911. Ускоренная подготовка организма к приему продукта	168
Послесловие	170
Литература	174

Популярне видання

Шиманський Ігор

**ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ІГОРЯ ШИМАНСЬКОГО**

Головний редактор Т. М. Мороз
Малюнки О. Альбрехт
Редактори І. Мордашева, І. Тайбасарова

Видання російською мовою

Підписано до друку 19.03.07.
Формат 70x90¹/₁₆. Папір газетний. Друк офсетний.
Гарнітура «Peterburg».
Обл.-вид. арк. 10,11. Умов. друк. арк. 12,87.
Наклад 1000 прим.

ТОВ «Агентство Мультипресс»
83086, Україна, м. Донецьк, вул. Горького, 2а

Віддруковано з готових діапозитивів
у ВАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.