Галина Шаталова

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

философия
физиология
профилактика

Annotation

Книга дает представление о принципах Системы Естественного Оздоровления, разработанной доктором Г. С. Шаталовой, о видовых, т. е. запрограммированных для человека природой особенностях его питания, движения, дыхания, терморегуляции; показывает несостоятельность стереотипов и предрассудков, определяющих нынешний, во многом неправильный, образ нашей жизни.

Система Г. С. Шаталовой вернула здоровье тысячам ее последователей.

Для самого широкого круга читателей.

- Шаталова Галина
  - Вступление
  - Книга первая. Выбор пути
    -
    - Глава I. ЗАЛОЖНИКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
      - Главное — разум, воля и ответственность
      - На чем стоит Система?
      - Пленники инерции
    - Глава II ВЫБОР ПУТИ
      - Дом на песке
      - О чем думает… желудок?
      - Ниточка в Космос
      - Дефицит белка или дефицит знаний?
      - Выбирать нам
    - Глава III. ДЫХАНИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА
      - Пропасть шириной в цивилизацию
      - Физиологическая функция или вид искусства
      - Улица с двухсторонним движением
    - Глава IV. СПУТНИКИ ЗДОРОВЬЯ: ДВИЖЕНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ
      - «Чудесное» исцеление Светланы Кругликовой
      - Если хотите жить — двигайтесь!
      - Кто нас греет?
  - Книга вторая. ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ
    -

- Предисловие
- Часть первая. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЦЕЛЕБНОГО ПИТАНИЯ
  - Глава V. ЧЕМ ЖИВ ЧЕЛОВЕК?
    - Отец скорби — испорченный желудок
    - Парадокс «научно обоснованных» норм
    - Факты — хлеб науки (мои эксперименты)
  - Глава VI. ДУХОВНОСТЬ, ПСИХОЛОГИЯ, ПИТАНИЕ
    - Память Вселенной
    - Микромодель духовно здорового общества
    - Гримасы прогресса
    - Регулируют подсознание и сознание
    - Духовность питания в верованиях древних
    - Современный человек: в ярме привычек и пристрастий
  - Глава VII. ЧТО ТАКОЕ ВИДОВОЕ ПИТАНИЕ
    - Мудрое изобретение природы
    - Для чего нужен механизм самопереваривания
    - Всеяден ли человек?
    - Видовое питание и чистота организма
    - Самый видовой «продукт»
    - Сколько у организма человека источников энергии и вещества?
    - Формула долголетия
    - Не сотвори себе кумира
- Часть вторая. ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
  - Глава VIII. НЕРАДИВЫЕ УЧЕНИКИ МУДРОГО УЧИТЕЛЯ
    - Поспешай медленно
    - Голод и аппетит
    - Техногенные загрязнения и целебное питание
    - Несколько слов об очистительных процедурах
    - Выбор продуктов питания
  - Глава IX. БОГАТСТВА, ДАРОВАННЫЕ ПРИРОДОЙ
    -
    - Приправы и пряности
    - Картофель и топинамбур
    - Капуста
    - Лук

- Чеснок
- Огородная зелень
- Морковь
- Огурцы
- Помидоры
- Физалис
- Тыква
- Свекла
- Кабачки и патиссоны
- Баклажаны
- Дикорастущие травы и растения
- Орехи
- Семена подсолнечника и тыквы
- Бобовые
- Зерновые культуры

- Часть третья. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ЦЕЛЕБНОГО ПИТАНИЯ
  - Глава X. ТУПИКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
    - Утопающий хватается за… экстрасенса
    - Враги или друзья?
    - Иммунологические барьеры живого организма
    - Напутствие нетерпеливому читателю
  - Глава XI. ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
    - Два слова о саморегуляции
    - Нужны ли человеку «тормоза»?
    - Восстановление природного иммунитета
    - Профилактика нарушений дыхания
  - Глава XII. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
    - Предварительное знакомство
    - Физиологические аспекты лечебного питания
    - Приговор с отсрочкой исполнения
    - Индивидуальные последствия общих ошибок
  - Глава XIII. ПИТАНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
    - В заколдованном круге болезни
    - Искусство врача
    - Два взгляда на человеческий организм
    - Противостояние: природа против… хирургии

- Глава XIV. РОЛЬ ПИТАНИЯ В ВОЗНИКНОВЕНИИ И ЛЕЧЕНИИ РАКА
  - В разладе с природой
  - «Эгоисты» и «коллективисты»
  - Излечим ли рак?
  - В союзе с организмом, а не против него
  - Борюсь за человека, пока он сам хочет этого
  - Лечение по… видеопереписке
  - Особенности лечения рака
  - Стратегия и тактика лечения
  - Лечебное голодание: «за» и «против»
  - Недопотребление при раке
  - Сокотерапия
  - Уринотерапия
  - Правила здоровья
  - Некоторые лекарственные растения, используемые в народной медицине для лечения рака
- Послесловие

- Книга третья. Философия здоровья
  - Предисловие
  - Глава XV. ЧТО ТАКОЕ ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ?
    - Подмена понятий
    - Вопрос по существу
    - Наука о природе
    - Единство в многообразии
  - Глава XVI. ЧЕЛОВЕК, ЗЕМЛЯ, ВСЕЛЕННАЯ
    - «Окружает» ли нас окружающая среда?
    - «Земное эхо солнечных бурь»
    - Информационная недостаточность
    - Гармония жизни
    - На «интернациональном» языке природы
    - Голограмма на память
  - Глава XVII. ФИЗИОЛОГИЯ ГАРМОНИИ
    - Саморегуляция человека
    - Настраиваясь на волну природы
    - Доминанта — господствующее возбуждение
    - Что надо знать о свойствах доминанты
  - Глава XVIII. ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ПРИРОДА
    - Без общества нет человека

- О вреде «пользы»
- Синдром «тарелки супа»
- Ущербная арифметика
- Эгоизм против индивидуализма

- Глава XIX. СФЕРА РАЗУМА — СФЕРА ЗДОРОВЬЯ
  - Под знаком Человека
  - Не противопоставление, а взаимопроникновение
  - К единому человечеству в единой природе
  - Что может человек

- ПРИЛОЖЕНИЕ 1
  - ОТ АВТОРА
  - I. ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
    - Особенности целебного питания
    - Особенности перехода на целебное питание
    - Кулинарная обработка исходных продуктов
    - Правила физиологической гигиены пищеварительного тракта
    - Техногенные загрязнения и питание человека
  - II. ПОСТАНОВКА ПОЛНОЦЕННОГО ДЫХАНИЯ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
  - III. ЕСЛИ ХОТИТЕ ЖИТЬ — ДВИГАЙТЕСЬ!
    -
    - Поклонитесь Солнцу
  - IV. НЕ БОЯТЬСЯ НИ ЖАРЫ И НИ ХОЛОДА…
    -
    - С чего начинать закаливание?
    - Закаливает и лечит пар

- ПРИЛОЖЕНИЕ 2
  -
  - ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ
    - СОУСЫ
    - БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ
    - СОУСОВЫЕ ЗАПРАВКИ ДЛЯ КАРТОФЕЛЬНЫХ БЛЮД
    - БЛЮДА ИЗ ТОПИНАМБУРА
    - БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ
    - КВАШЕНАЯ КАПУСТА
    - БЛЮДА С ОГОРОДНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ
    - БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ

        - БЛЮДА ИЗ ОГУРЦОВ
        - БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ
        - БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ
        - БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ
        - БЛЮДА ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ ТРАВ И РАСТЕНИЙ
        - БЛЮДА С ОРЕХАМИ
        - БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ
        - БЛЮДА ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА
        - КЛЕЦКИ
        - БЛЮДА ИЗ РИСА
        - БЛЮДА ИЗ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР
        - САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ
        - СУПЫ И ПОХЛЕБКИ
      - ПРАЗДНИЧНОЕ ПИТАНИЕ
        -
        - Мои любимые конфеты
    - ПРИЛОЖЕНИЕ 3
      - ДВЕ ЖИЗНИ (Владимир Николаевич Анкудинов, врач-диетолог)
      - КАК МНЕ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ «РАССТРЕЛА» (Виктор Алексеевич Романов, пенсионер)
      - МОЕ ВОСКРЕШЕНИЕ (Тамара Михайловна Цыгалова, педиатр)
      - Комментарий автора
    - Опыт о здоровом человеке. Философский комментарий к книге Г. С. Шаталовой
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5

Шаталова Галина

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: Философия, физиология, профилактика

Вступление

В ряду опубликованных мной книг эта книга занимает особое место. Прежде всего потому, что именно в ней разработанная мной Система Естественного Оздоровления, получающая все большее признание в России, в странах ближнего и дальнего зарубежья, представлена достаточно полно. В других изданиях находили отражение лишь отдельные ее аспекты, что, несомненно, затрудняло восприятие Системы как единого целого, широкое ее применение в повседневной жизни для укрепления здоровья людей.

Для этого накоплено достаточно фундаментальных знаний, но они все еще остаются неизвестными подавляющему большинству людей. Поэтому возможность пребывать на протяжении всей своей жизни в полном духовном, психическом и физическом здравии, даруемая нам при рождении природой, до сих пор остается нереализованной.

Главную причину этого я вижу в забвении современной официальной медициной идей и взглядов корифеев русской физиологической школы И. П. Павлова, К. М. Быкова, А. А. Ухтомского, Л. А. Орбели, гениального натуралиста В. И. Вернадского, биолога А. Л. Чижевского, талантливейшего физиолога современности А. М. Уголева, рассматривавших человека в единстве с окружающим его миром; в бездумном перенесении на российскую почву порочной в своей основе западной симптоматической медицины. Результат очевиден: запредельное падение здоровья народа, не только физического, но и духовного, эпидемия хронических заболеваний, несущих реальную угрозу самому существованию человека и человечества.

И все же, несмотря на всю кризисность ситуации в человеческом сообществе, вызванную его растущей конфронтацией с живой природой Земли, у меня нет даже тени сомнения в том, что прогресс истинной науки позволит переломить тенденцию к самоуничтожению человечества и ведущую роль в этом сыграет отечественная медицина, заняв подобающее ей место в мире.

Книга первая. Выбор пути

Рабы… по собственному желанию

Здоровье — великое благо. Кто может быть свободнее здорового человека? Ему подвластен мир. Он полон сил, он весь устремлен в будущее и готов осуществить самые смелые замыслы. Ему легко строить свою жизнь по собственным планам, без оглядки на обстоятельства, а если встанут на пути трудности, преодолеть их.

Здоровье — категория общечеловеческая. Оно не знает классовых и сословных, межнациональных, межгосударственных и межблоковых границ. Оно не признает идеологических стереотипов и религиозных догматов.

Здоровье — желанный гость и в убогой комнате бедняка, и в роскошном особняке правителя. Гость, которому всячески угождают, стремясь подольше удержать у себя.

Почему же в таком случае человечество деградирует? Почему рост расходов на медицинское обслуживание рассматривается как благо, как один из важнейших показателей социально справедливого устройства общества? Почему хронические заболевания стали, вопреки желанию человека, его неразлучными спутниками?

Почему счет инвалидам с детства ведется на миллионы, а изготовление инвалидных колясок стало прибыльным бизнесом, гарантированным от кризисов перепроизводства?

Ответ очевиден: только потому, что мы сами, по доброй воле превратили здоровье в разменную монету, которой оплачиваем векселя, выданные далекими и не очень далекими предками, собственные долговые обязательства.

Мы возомнили себя богами, которые могут отречься от своего земного пути. Мы придали техническому прогрессу однобокий, уродливый характер, и он отплатил нам той же монетой: лишил нас данного от природы разума, памяти, усыпил инстинкт самосохранения, изнежил нас, убил волю к жизни, превратил физическую немощь едва ли не в отличительный знак высокой духовности.

Мы стали добровольными рабами собственного желудка, его преданными слугами и бессловесными данниками. Мы забыли о том, что

начинали свое восхождение по крутым ступеням эволюции как плодоядные, и все устройство нашего организма так и осталось настроено на потребление продуктов растительного происхождения. Это несмываемая печать на выданном нам природой виде на жительство. Потребление животного белка, возможно, ускорило развитие нашего рационального разума, высвободив время для его совершенствования, но за это природа заставила нас расплачиваться собственным здоровьем и свободой.

Не было в истории человечества, нет и сегодня, ни одного общественного строя, который не эксплуатировал бы зависимость человека от количества и качества пищи, не превращал привилегию есть не то, что едят все, в один из символов власти. Однако жизнь, непревзойденный мастер парадоксов, распорядилась так, что и угнетенные и угнетатели оказались скованными одной цепью рабской преданности своим вкусам и привычкам.

Как врач и человек я — решительный противник насилия во всех его видах, поэтому избегаю слов «долг», «должен». Моя единственная мечта — вернуть человеку его самого, помочь стать таким, каким его задумала и создала природа. Я пришла к людям не с обличительными проповедями, демагогическими призывами и лозунгами, не с благими пожеланиями, а с реальной Системой, теоретически обоснованной, вобравшей в себя многовековой опыт человечества, проверенной на практике и уже принесшей множеству людей, которых традиционная медицина приговорила к смерти, исцеление и здоровье. В ней нет никакой мистики, она не требует от человека сверхъестественных личных качеств и длительной сложной подготовки, а только разума и воли.

Глава I. ЗАЛОЖНИКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Главное — разум, воля и ответственность

Меня часто спрашивают, что надо делать, чтобы наперекор возрасту, бытовым неурядицам сохранить здоровье, работоспособность и в старости не утратить интереса к жизни, остаться деятельным, активным членом общества. Задают вопросы о том, как правильно питаться, дышать, какие физические упражнения выполнять и т. д. Это, безусловно, очень и очень важно, и в последующих главах я попытаюсь ответить на них.

Здесь же хочу дать читателям некоторое представление о принципах,

составляющих основу Системы Естественного Оздоровления, с тем, чтобы каждый, кто захочет следовать ей, делал это сознательно. Важно ведь не просто механически усвоить комплекс дыхательных и физических упражнений, закаливающих процедур, рекомендованных рационов питания, но и понимать, по каким законам природы осуществляются основные процессы жизнедеятельности человеческого организма. Активное участие сознания и подсознания в процессе оздоровления — такая же неотъемлемая часть Системы, как и все остальное.

В связи с этим хотелось бы выделить две принципиально важные мысли, которые нашли отражение в ее названии.

Во-первых, речь идет о **Системе** естественного оздоровления. Подчеркиваю, **Системе.** Другими словами, если вы хотите быть здоровыми, запаситесь терпением и волей не на неделю или месяц, на всю жизнь. Вам предстоит тяжкий труд по перестройке своей психологии, образа жизни. Вам придется отказаться от многих вредных привычек и приобрести новые, полезные. И, наконец, самое главное — вновь ощутить себя частью природы, хотя здесь вас ждут наибольшие трудности, поскольку вся современная цивилизация основана не на гармонии с природой, а на конфронтации с ней.

Сказанное, разумеется, не исключает возможности пользоваться описываемыми в книге методиками для решения каких-то локальных проблем. Чтобы сбросить лишний вес, например, или избавиться от одышки, простудных заболеваний.

Второе, на что считаю нужным обратить ваше внимание в определении системы оздоровления, это слово **Естественного.** Оно подразумевает необходимость соблюдать те законы природы, которые определяют наше бытие. А они существуют. Еще в первой четверти века академик В. И. Вернадский высказал мысль о том, что человечество на Земле и окружающая его живая и неживая природа составляют нечто единое, живущее по общим законам природы. Поскольку в познании этих законов мы продвинулись не очень далеко, это в немалой степени способствовало тому, что развитие цивилизации приобрело уродливый характер. Произошел сдвиг представлений о нормах жизни, что вплотную подвело человечество к угрозе самоуничтожения. Особенно тревожное положение сложилось в нашей стране. Сигналы экологического бедствия идут со всех сторон, снизилась продолжительность жизни людей. Причем разрыв между существующей и естественной продолжительностью жизни человека достигает не менее чем 90 — 100 лет. Откуда взялась эта цифра?

Изучая живую природу, биологи давно обратили внимание на

следующую закономерность: период от рождения животного до его взросления составляет в зависимости от вида 1/7 и даже 1/17 часть общей продолжительности жизни. Несложные подсчеты показывают, что если человек взрослеет, скажем, к 22 годам, то отпущенный ему природой век — как минимум 154 года.

Однако действительность пока плохо согласуется с ними. Значит, или наши расчеты ошибочны, или существуют другие причины, превращающие нас к 60–70 годам в дряхлых стариков. Первое предположение можно сразу исключить, поскольку число долгожителей, переваливших 100-летний рубеж, на Земле достаточно велико, чтобы не считать это случайностью.

Напрашивается вывод, что дело в нас самих, в нашем пренебрежении интересами природы, беспорядочном образе жизни, в привычках и пороках, которые зачастую становятся нашим вторым «я». И не будем оправдывать их неустроенностью быта или стрессами. Это самое простое, потому что не требует от человека никаких душевных усилий для преодоления собственной слабости, и по сути своей ошибочно, так как в развитых капиталистических странах, где о бытовой неустроенности давно забыли, средняя продолжительность жизни не превышает 75, максимум 80 лет.

Дело, следовательно, не в обстоятельствах, а в том, что мы не умеем пользоваться великим богатством, которое даровала природа: беспредельными возможностями человеческого организма. Более того, мы еще толком и не узнали их.

Прихоти и привычки, догмы и предрассудки зачастую заменяют нам научные знания. И самое печальное заключается в том, что познание законов природы остановилось на одном, к слову сказать, очень низком уровне. Как это ни парадоксально, мы до сих пор не знаем, какое воздействие на организм оказывает потребляемая пища, хотя процесс питания существует ровно столько же, сколько и сам человек.

Мы до сих пор используем при производстве продуктов питания и лекарств как искусственно созданные, так и естественные, но сконцентрированные до неразумных пределов вещества и ведем дело к коллективному самоотравлению человека.

Природа установила для людей достаточно жесткие границы видового выживания. Интервал температур, в условиях которого может существовать незащищенный одеждой или стенами жилища человеческий организм, крайне незначителен и составляет каких-нибудь 50–60 градусов. Разум позволил расширить эти пределы. Но, создавая для себя искусственную среду обитания, человек одновременно рвет нити, связывающие его с

природой, у него возникает иллюзия вседозволенности. Такая самоуверенность не остается безнаказанной: организм, лишенный предписанных природой условий жизни, становится легкой добычей многочисленных болезней.

Однако люди ищут причины своих заболеваний не в отклонении от видовых норм жизни, не в утрате гармонии с природой, а в неких самопроизвольно возникающих нарушениях в деятельности внутренних органов, сами же болезни рассматривают как их «поломку». Упрощенный взгляд на человеческие недуги породил веру в то, что если изучить устройство и работу каждого отдельного органа, то, синтезировав новое лекарство, можно «отремонтировать» его. Эта ошибочная точка зрения привела к тому, что европейская медицина сосредоточила свои усилия на исследовании деталей в ущерб познанию целого — человеческого организма. Сегодня насчитывается свыше 170 медицинских специальностей, каждая из которых занимается изучением какой-то его частички. Не случайно мы все еще не знаем, каким же должен быть здоровый человек, не имеем объективных физиологических показателей здоровья. Несколько лет назад на съезде Всемирной организации здравоохранения, где собирался цвет ученых планеты, была принята следующая описательная формулировка: «Под здоровьем понимается состояние, когда человек не является больным и находится в состоянии полного физического, духовного и социального преуспевания».

Подобное определение, естественно, не может служить основой действенной системы профилактики здоровья, поскольку не отражает состояния здоровья ни духовного, ни телесного. Это в свое время побудило меня провести ряд исследований с целью найти такую основу. И выяснилось, что здоровый потребляет примерно в 5 раз меньше кислорода, чем даже так называемый практически здоровый человек. Первый даже без специального обучения дышит реже: 3–4 цикла (вдох — выдох) в минуту, а не 18–20, как второй.

Этот факт подтверждает новые представления о нормах основного обмена, которые включают в себя энергетические расходы, идущие на удовлетворение внутренних потребностей организма. Считалось и до сих пор считается, что в зависимости от массы тела человеку для поддержания жизненных функций организма даже в состоянии полного покоя требуется от 1200 до 1700 килокалорий в сутки. Но оказалось, что эта «железная» норма может быть отнесена лишь к той категории людей, которая характеризуется нерассуждающей преданностью современной антигуманной цивилизации. В награду за свою верность такие люди

получают так называемое практическое здоровье, означающее только одно: болезни еще не взяли верх над здоровьем, но уже готовятся это сделать.

Мне удалось измерить, что вопреки общепринятым представлениям основной обмен фактически здорового человека, придерживающегося рекомендаций Системы Естественного Оздоровления, требует в 4–5 раз меньших энергозатрат: 250–400 килокалорий в сутки.

Эти нормы диктуют и новый подход к калорийности суточного рациона питания. Еще в начале 80-х годов в многолетних и многочисленных экспериментах мне удалось установить, что значительное снижение привычных норм суточного рациона не снижает массы тела у подготовленных людей даже при длительных и тяжелых физических нагрузках, а способствует повышению выносливости. В этой связи приходит на память известный афоризм: все новое — это давно забытое старое. Еще древние говорили о том, что могучие воины Спарты получали свой суточный рацион питания на вечерней заре в строю. Причем весь он умещался в ладонях и тем не менее не только удовлетворял воинов, но и сохранял их волю, выносливость, могучую массу их тела.

Объективных показателей здоровья существует не мало, но они недостаточно полно изучены. Поэтому здесь я буду оперировать только теми показателями, в достоверности и истинности которых полностью уверена, поскольку получены они в ходе моих собственных исследований.

Почему я считаю исключительно важным изучение отличительных особенностей здорового организма? Да потому, что это дает нам ключ к ответу на актуальнейший вопрос современности: что такое здоровье и что такое болезнь. Только ответив на него, мы сможем, наконец, переместить акценты в практической медицине — с лечения и профилактики болезней на профилактику здоровья.

Здоровый организм — это саморегулирующаяся система с автоматическим управлением процессами жизнедеятельности. Такая динамичная биологическая самовосстанавливающаяся система настолько сложно устроена, что на нынешнем уровне наших знаний остается недостаточно доступной для полного понимания. Тем важнее для нас выявить и описать хотя бы доступные объективные признаки здоровья, что, в свою очередь, позволяет нам не плестись по следам уже состоявшихся болезней, а искать и находить те условия, в которых организм сможет в полной мере реализовать свою способность к саморегуляции и самовосстановлению. Именно этот принцип лежит в основе Системы Естественного Оздоровления.

На чем стоит Система?

Тремя китами, на которых покоится все здание Системы Естественного Оздоровления, являются духовное, психическое и физическое здоровье. Причем прошу обратить внимание, на первое место я ставлю именно духовное здоровье человека.

Что я под этим подразумеваю? Прежде всего, отсутствие эгоизма, стремление к самовыражению в творческом труде на благо общества, терпимость, стремление к единению с природой в самом широком смысле слова, понимание законов единства всего живого и принципа живой этики, вселенской любви.

Другими словами, духовно здоровый человек тот, кто в своем поведении руководствуется принципами природного добра и любви, кто живет не лично для себя за счет других, а как равный с заботой об окружающих. Причем надо отчетливо понимать, что жить по законам добра — это не один из возможных путей развития и совершенствования человеческого общества, а единственный, дающий нам надежду выжить всем вместе. В этой связи я вполне согласна с теми учеными, которые говорят о запрограммированности процесса развития как живой, так и неживой природы. Это достаточно убедительно показал ленинградский физик-теоретик И. Л. Герловин в недавно обнародованной им парадигме для жизнеспособных и развивающихся систем.[1] Она содержит восемь условий, соблюдение которых обязательно, чтобы система сохраняла жизнеспособность, могла развиваться.

Если кратко сформулировать главную мысль парадигмы, то она звучит так: любая система жизнеспособна, если состоит из связанных между собой и обменивающихся информацией подсистем. Если в какой-то подсистеме властвует порядок, гармония, то она направляет в каналы связи информацию, способствующую стабильному, гармоничному развитию других подсистем. И наоборот, хаос, насилие, дисгармония в одной из подсистем вызывает негативный отклик в других, дестабилизирует ситуацию и там. В результате система может прекратить свое существование.

Но самые катастрофические последствия вызывает обрыв каналов связи между подсистемами. Это неизбежно заканчивается гибелью системы в целом. Накануне этого мы сегодня находимся, поскольку связь между двумя подсистемами — человеческим сообществом и природой — стала хрупкой и предельно истонченной.

Именно поэтому неотъемлемым элементом моих занятий с доверившимися мне людьми является воспитание доброго отношения к другим, к природе во всем ее величии и многообразии.

В неразрывной связи с духовным находится **психическое здоровье.** Под ним я подразумеваю гармоничное сочетание сознательного и подсознательного. Мозг человека выполняет в организме двоякую роль. С одной стороны, он обеспечивает жизнеспособность и жизнедеятельность составляющих наш организм подсистем отдельных органов. За это отвечают те структуры центральной нервной системы, которые связаны с подсознанием. Они достаточно стабильны и являются своеобразными автоматическими регуляторами.

Но человеческий организм, даже если сам человек думает иначе, находится в полной зависимости от окружающей его среды и потому должен чутко реагировать на происходящие в ней изменения, оценивать, не несут ли эти изменения опасности самому его существованию. Функцию «сторожа», контролера и призвано выполнять наше сознание.

Таким образом единство подсознания и сознания обеспечивает устойчивость человеческого организма, унаследованных им видовых механизмов приспособления к среде, и одновременно определяет его восприимчивость к изменениям, пластичность приспособления. Это, естественно, очень упрощенная схема, не охватывающая все многообразие функций человеческого мозга. Но я выделила именно эту, как имеющую прямое отношение к теме нашего разговора.

Наконец, последний элемент триады — **физическое здоровье.** Это синтезирующий показатель, труднее всего поддающийся изучению. Прежде всего потому, что абсолютное здоровье сегодня — редкость. Наша деформированная цивилизация наносит сокрушительные удары по здоровью человека, когда он находится еще на эмбриональной стадии развития. Так что уже при рождении в генетическую память младенца заложены семена будущих болезней. Именно поэтому возвращение физического здоровья — трудный и физически, и психологически процесс.

Здесь я наметила в общих чертах контуры своей Системы и назвала цели, к достижению которых стремлюсь. Теперь о том, с помощью каких средств решаются эти и другие задачи.

В создании Системы Естественного Оздоровления важную роль играют достижения современной науки, труды выдающихся ученых всех времен и народов, воззрения древних греков и римлян, египтян, в которых нашло отражение высокое понимание принципов физического здоровья, значимости единства организма и внешней среды.

Практическую основу Системы составляют методики и приемы, многие из которых известны человечеству с древнейших времен. Есть в ней, как уже говорилось, элементы древнеиндийской и древнекитайской народной медицины, различных систем восточных единоборств, дыхательных упражнений во всем их разнообразии и т. д.

Весь этот комплекс методик призван нормализовать такие процессы жизнедеятельности организма, как дыхание, терморегуляция, психическая деятельность и, безусловно, питание как элемент наиболее интимной взаимосвязи внешней среды и внутренней сферы человеческого организма.

Среди жизненных потребностей человека дыхание — самое необходимое. С первым вдохом начинается жизнь, с последним — кончается. Если без воды человек может жить несколько суток, без пищи — недели и месяцы, без движения — годы, то без дыхания — секунды, в лучшем случае минуты. С ним прямо связаны кровообращение, питание, терморегуляция в их природной взаимосвязи.

Важнейшую роль в сохранении здоровья играет отлаженность процесса питания. Здесь важно иметь в виду, что организм человека запрограммирован природой на определенные виды пищи, главным образом растительного происхождения. Это предопределено природными анатомо-физиологическими особенностями его организма. Поэтому нарушение постоянства видового питания является причиной многих и многих недугов. Однако в процессе своего развития человек все дальше отходит от заложенной в него программы видового питания, расширяя его за счет продуктов животного происхождения и синтезированных веществ. С одной стороны, это, несомненно, расширило его возможности в борьбе за выживание. С другой — стало причиной многих отклонений от норм физического здоровья, поскольку потребление в пищу мяса или рыбы стало возможным за счет адаптационных резервов организма.

Огромный ущерб здоровью человека наносят получившие широкое распространение представления о пище как единственном источнике восполнения энергетических затрат человека. Начало им, этим представлениям, было положено в конце прошлого века. Конгресс Всемирной организации здравоохранения утвердил предложение немецких ученых определять необходимое человеку количество пищи по ее калорийности. Так были заложены основы калорийной теории сбалансированного питания. Причем за основу был принят расчет среднестатистической калорийности суточного рациона питания жителей Германии. Для своего времени это было прогрессивным шагом, так как давало возможность хоть как-то регулировать рацион. Но с тех пор прошло

130 лет (!), а официальная наука не предложила по существу ничего нового. Разве что Институт питания АМН немного снизил норму потребления калорий. Однако сама калорийная теория сбалансированного питания продолжает править бал, изо дня в день, из года в год калеча людей, сокращая им жизнь.

Про себя я называю ее теорией «паровозной топки». Суть теории довольно проста и на непросвященный взгляд логична. В ее основе лежит представление, будто энергозатраты человеческого организма восполняются **исключительно** за счет потребления энергии питательных веществ. Эта энергия возникает в процессе горения при разрыве химических взаимосвязей вещества.

Человек «загружает» необходимое количество питательных веществ в «топку» своего организма, где они сгорят, а высвободившаяся энергия компенсирует все энергетические затраты.

Разработана и методика подсчета количества энергии, выделяемой различными продуктами питания. Оно определяется путем их сжигания и суммирования объемов получаемого тепла. Основываясь на этой теории, медики рекомендуют съедать в день 80 — 100 граммов белка, 80 — 100 граммов жиров, 400–500 граммов углеводов. В переводе на продукты это примерно полкилограмма мяса, 80 — 100 граммов жира, 1,5–2 килограмма овощей, круп, сахара, мучных изделий. Правда, в наши дни такие рекомендации ученых следует воспринимать как ненаучную фантастику. И все же когда думаешь о людях, которые пытаются следовать подобным рекомендациям, так и хочется остановить их. Сама я вот уже более 50 лет обхожусь количеством в несколько раз меньшим. Чувствую себя великолепно.

По возрасту мне впору чулочки вязать, а я постоянно в движении. Только за последние годы четырежды пешком пересекла жаркие пески Центральных Каракумов и Кызылкумов, с группой единомышленников совершила пешее путешествие из Нальчика в Пицунду, преодолев четыре горных перевала. Все 23 дня, что мы находились в пути, наш дневной рацион составлял 50 — 100 граммов гречневой крупы и 100 граммов сухофруктов. В Пицунду вошли такими же бодрыми, как и в первый день путешествия, тогда как наши случайные попутчики-туристы, проделавшие тот же путь, буквально валились с ног от усталости. Не «богаче» был наш стол во время путешествий по Алтаю, Тянь-Шаню, Памиру.

Следующим элементом Системы Естественного Оздоровления является жизненно необходимая функция живых организмов — движение. Причем под этим словом я понимаю не только возможность изменения

живым организмом своего положения в пространстве (назовем это внешним движением), но и процессы, протекающие внутри организма (внутреннее движение). Оба они связаны между собой неразрывно и подчинены одной цели — обеспечить организму оптимальные условия существования.

И, наконец, еще об одном из основных элементов Системы — нормализации природной терморегуляции. Каждый биологический вид, в том числе и человек, имеет свои специфические, предписанные только ему границы температурного режима существования. Изнеживающее воздействие современной цивилизации сузило для человека эти границы, что никак нельзя признать нормальным.

Человек не должен испытывать особых неприятностей ни при жаре, ни при холоде. Но особенно важно, чтобы он не боялся холода. Холод должен стать его союзником, поскольку мобилизует защитные силы организма, гармонизирует его деятельность, стимулирует процесс саморегуляции. В этом и заключается смысл закаливания, органично входящего в Систему Естественного Оздоровления.

Пленники инерции

На моих лекциях многие делают записи в блокнотах, ставят на сцену магнитофоны, чтобы не пропустить ни одного слова. Я понимаю их: люди хотят быть здоровыми, жить так, как назначила человеку природа. Но заканчивается встреча, слушатели расходятся по домам, и здесь-то их решимость жить по-новому начинает понемногу размываться, причем происходит это незаметно для них самих: сегодня одна уступка привычному, завтра — другая. В конце концов инерция и цивилизация берут верх, и прощай благие намерения. Нужны достаточный уровень знаний и духовности, элементарная воля, чтобы суметь противостоять инерции традиционного и, добавлю, порочного образа жизни, который несравнимо опаснее алкоголизма, курения и других форм наркомании. Алкоголик и наркоман хотя бы сознают, что они больны, что их пристрастия противоестественны.

А теперь задумайтесь, чувствует ли себя больным или неполноценным, «практически здоровый» человек, который утром плотно завтракает, целует жену и детей, трясется в автобусе по пути на работу, в положенное время обедает в заводской столовой или в ближайшей закусочной, вечером возвращается домой, ужинает, читает газету, смотрит

телевизор и, наконец, ложится спать. О нем заботятся конструкторы, дизайнеры, создавая конструкцию самого мягкого, самого удобного кресла или дивана. Крестьяне откармливают коров и бычков, прочую живность, чтобы не оскудел стол нашего «нормального» человека. Талантливые журналисты, и прочая творческая братия думают над тем, как развлечь нашего дорогого землянина.

Человек едет в командировку или в отпуск, а за окнами вагона проплывают огромные, километровой длины заводские корпуса, ажурные мачты линий электропередачи, необозримые ухоженные поля, коробки животноводческих комплексов, бетонные полукружья плотин, и сердце человека невольно сжимается от восторга перед мощью интеллекта и мастерством рук, потому что все это действительно по-своему прекрасно, талантливо, разумно.

И вдруг приходит какая-то Шаталова или другой оригинал и начинает убеждать, что человечество все делает не так: неправильно питается, дышит, двигается. Даже думает — и то неправильно. Кого-то еще осеняет мысль, что система земледелия, используемая сегодня, никуда не годится, так как уничтожает плодородие почв. Где-то на другом краю Земли другой чудак уверяет, что нынешние способы получения энергии, самые современные технологии убивают природу. И все они в один голос доказывают, что такая милая, обжитая, удобная цивилизация на самом деле уродлива, расточительна, губительна для человека, поскольку подменяет естественные потребности навязанными, чуждыми, искусственными и неуклонно ведет к самоуничтожению человечества. «Неужели они всерьез считают, — думает про себя обыватель, — что все люди шагают не в ногу и только они в ногу». Кто бы и что бы ни думал, лично я убеждена, что рано или поздно перестраиваться придется всем. Не оказалось бы только слишком поздно. Я — не физик и не агроном, не лирик и не инженер. Я — врач, поэтому буду оперировать фактами и наблюдениями, накопленными в процессе изучения человеческого организма.

Ошибается тот, кто полагает, будто наши жизненные потребности в их сегодняшнем деформированном виде — это нечто извечно данное, органически присущее человеку. Нагляднее всего ошибочность такого предположения проявляется в сфере питания.

Я уже высказывала свое мнение о т. н. теории сбалансированного питания, которая в действительности представляет собой не теоретическое, а идеологическое оформление превратных представлений о питании, сложившихся в сознании народных масс. Она наносит здоровью людей ущерб намного больший, чем все эпидемии мира, вместе взятые.

Причем это касается не только нашей страны, где пока остро ощущается низкое качество продуктов питания, но и куда более благополучных развитых стран Запада. Не являются исключением и процветающие страны Востока — Япония, Южная Корея и др., хотя здесь, казалось бы, еще сильны традиции древней культуры, воспринимавшей человека в его целостности.

Теперь я хочу перейти от критики устаревшей теории к такому понятию, как видовое питание. Читатель, несомненно, запомнил этот термин, встречавшийся на предыдущих страницах. Там я не стала подробно объяснять его смысл и сделала это совершенно сознательно, поскольку речь тогда шла, в основном, о количестве необходимой человеку пищи. Здесь же я приглашаю читателя поразмышлять о структуре питания, запрограммированного природой для человека.

В свое время В. И. Вернадский высказал мысль (с моей точки зрения ее следует возвести в ранг закона мудрой природы) о том, что химический состав клеток каждого вида живого организма присущ только ему, этому виду. Причем стабильность химического состава определяется постоянством видового питания.

Вспомним всем известного яка, живущего в суровых условиях высокогорья. Чем он питается? Травой и только травой. Между тем это могучее животное, у которого жирность молока достигает 12 процентов. Для сравнения скажу, что у человека она составляет всего 2 процента.

Як ниже 3000 метров над уровнем моря не спускается, на таких высотах трава растет между камнями реденькими кустиками да к тому же еще зимой завалена глубоким снегом. Я сама не раз бывала в горах и видела все это собственными глазами. Якам приходится буквально добывать свое скудное пропитание, разрывая копытами сугробы. Ни о какой калорийности питания тут говорить не приходится. Между тем нас уверяют, что только калории пищевого вещества восполняют энергозатраты организма.

Пример этот убеждает в том, что любому организму необходимо и полезно только то питание, которое назначено ему природой. Представьте, что бы случилось, начни мы кормить яка мясом или салом? Если бы он не погиб при этом, то перестал быть самим собой, так как химический состав клеток его организма постепенно изменился бы. Кстати, потребляет он лишь травы высокогорья.

Не является исключением и человек. Хотя в процессе борьбы за выживание он начал употреблять в пищу мясо животных, оно не стало для него видовым продуктом питания. Спросите, почему? Посмотрите на себя

в зеркало: есть ли у вас острые клыки и когти, как у хищников, которые питаются исключительно мясом? Более того, как врач скажу вам, что и желудок у вас не круглый, и кишечник намного длиннее, чем у хищников, и сколько бы веков мы ни питались мясом, мы вновь и вновь рождаемся с теми же анатомо-физиологическими особенностями, что и в начале своего эволюционного развития. В нашем организме существенно меняются лишь строение и функции головного мозга. К концу **XX** века мы стали значительно более разумными, нежели наши первобытные предки доисторического периода.

Итак, почему человек продолжает есть мясо? Причин здесь несколько. Первая и главная заключается в его психологическом настрое, закрепившемся в результате многовековой привычки, передаваемой из поколения в поколение. Причем ее не приходится культивировать искусственно. Достаточно того, что с младенческих лет человек начинает питаться, «как все». Огромная доля вины лежит и на апологетах калорийной теории питания, которые всеми доступными им способами пропагандируют ложный тезис о том, что чем больше калорий содержится в возможно меньшем объеме продуктов питания, а это в первую очередь относится к мясу, тем они ценнее и полезнее.

Подобного рода научные откровения не только освящают пагубную для здоровья человека привычку, но и ведут к колоссальным, ничем не оправданным потерям наиболее ценных продуктов питания. Достаточно вспомнить хотя бы, сколько зерна расходуется на производство мяса (животноводческими комплексами, свинофермами и птицефермами), тогда как имеющиеся у нас материальные ресурсы можно было бы направлять на увеличение производства важных для здоровья человека овощей, фруктов, орехов, бобовых и полноценных крупяных и зерновых культур и, наконец, целительного меда.

Существует и другая причина того, что человечество продолжает цепляться за свои заблуждения. Это недопустимо низкий уровень знаний о собственном организме, о его способности к саморегуляции и самовосстановлению. Причем этот уровень характерен и для несведущих людей, и для специалистов-медиков.

Даже если бы наше невежество распространялось только на сферу питания человека, и этого было достаточно, чтобы его здоровье стало весьма неустойчивым, легко уязвимым. Беда в том, что немногими большими знаниями мы располагаем и в отношении других сфер жизнедеятельности организма. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: существует ли на свете такая машина или система, которая способна

работать в равновесном состоянии? Например, двигатель внутреннего сгорания, не оснащенный системой охлаждения? Любой автомобилист скажет вам, что такое невозможно, двигатель сразу же «захлебнется». А человеческий организм — тоже машина. Совершеннейшая биологическая машина с системой автоматического управления, подчиненного объективным законам внешней среды обитания. Ее работу обеспечивает также и разность температур, которая существует в нашем организме. У нормального, здорового человека температура кожи составляет 24 °С, внутри тела — 36,7 °С. Нарушение разницы температур ведет к заболеванию, если организм не закален. Закаливание призвано расширить возможности нашего организма для компенсации резких изменений в естественном перепаде температур.

Помимо всего прочего, мы еще и двигаться не обучены. Правильно двигаться. Сейчас принято во всех бедах винить адинамию или, как ее часто называют, гиподинамию. С недостатком движения, физических нагрузок связывают многие болезни, отклонения от физической нормы. Но скажите на милость, разве спортсмены мало двигаются? Да они только этим и занимаются и тем не менее болеют. А военные разве не болеют? А крестьяне, которые день-деньской в движении, да еще на чистом воздухе, на земле? Оки не болеют? Болеют не меньше, чем все остальные. Значит, дело не просто в движении, а в правильном движении. Кто-то, возможно, усмехнется, уж не собирается ли доктор Шаталова учить молотобойца в кузнице или механизатора в кабине трактора правильным движениям? На первый взгляд, действительно смешно. Но смешно может быть только тем, кто представления не имеет о возможностях и, главное, потребностях нашего организма. Культура движения вообще выпала из поля зрения нашей практической медицины. Если же кто-то и занимается этой проблемой, то только с точки зрения экономичности движений, их производственной целесообразности и эффективности, а также роста результатов, показываемых спортивной элитой. То есть опять-таки по главу угла ставится не сам человек.

В движении главное — это умение раскрепостить мышцы, довериться им, дать возможность свободно сокращаться и расслабляться в естественном ритме. Тогда работать будут только те из них, которые абсолютно необходимы в данный момент при данном характере движения. Остальные же получат возможность отдохнуть. Но этому надо учиться, причем учиться всем и каждому. Система Естественного Оздоровления включает в себя упражнения, цель которых — научить человека искусству движения на фоне расслабленности.

В первой, вводной, главе я не ставила своей целью дать читателю сколько-нибудь систематические знания о процессах, характеризующих жизнедеятельность человеческого организма, и методах их оптимизации. Мне хотелось лишь обратить ваше внимание на искусственный характер нашей цивилизации, ее оторванность от природы, что, в конечном счете, и является причиной всех нынешних и грядущих бед человечества, показать все несовершенство наших представлений о своем организме.

Сегодня мы находимся на критическом этапе развития. Вопрос стоит так: или человечество найдет в себе силы изменить направление развития созданной им цивилизации в сторону сближения с природой, переориентировать науку на изучение ее законов, обеспечивающих жизнеспособность и развитие системы «природа — человек», или погибнет. Иного не дано. С подобными предостережениями выступают сегодня лучшие умы человечества. Прислушаемся к их голосу и начнем с себя, с перестройки своей психологии, своего образа мышления, своих привычек. Скажем себе и всем: «Добро тебе, Человек! В твоих руках твоя собственная жизнь и жизнь твоих детей, внуков, правнуков, всех тех, кто придет за тобой. Сумей разумно распорядиться ею!»

Глава II ВЫБОР ПУТИ

Дом на песке

Как, несомненно, заметил читатель, значительное место в первой главе отведено проблеме питания. Почему? Во-первых, потому, что состав потребляемой человеком пищи в значительной мере определяет химический состав клеток его организма. А это, в свою очередь, прямо влияет на все другие процессы: газообмена, например, терморегуляции или мышления.

Вторая причина, по которой я уделяю большое внимание питанию, состоит в том, что ни одна другая сфера жизнедеятельности человека не связана с таким количеством псевдонаучных представлений, граничащих с суевериями, и не в последнюю очередь потому, что целостной, стройной науки о питании все еще в человеческом обществе не создано, хотя серьезные шаги в этом направлении сделаны. Достаточно вспомнить труды И. П. Павлова по физиологии пищеварения, приближающиеся к ним по значимости работы современного советского ученого академика А. М, Уголева, в области гигиены питания — Г. Шелтона.

Властвующая ныне теория сбалансированного питания, основу которой составляют среднестатистические данные о привычном рационе немцев в середине прошлого века, не дает ответа практически ни на один вопрос, связанный с очевидным фактом: раз человек ежедневно расходует энергию и на работу, и на функционирование самого организма, необходимо компенсировать его энергозатраты. Но как? Только за счет энергии, высвобождающейся в результате разрыва химических связей питательных веществ. Именно так считают «калорийщики».

Калорийная теория не оставляет в вопросах питания места плюрализму. Логика ее рассуждений по-солдатски прямолинейна — суточный рацион питания человека по расчетам должен составлять в среднем 2500–3000 килокалорий и спорить здесь не о чем. Уверена, что спорить все же есть о чем.

В первой главе я называла некоторые цифры, повторю их. Медики-«калорийщики» рекомендуют потреблять в день в среднем 80 — 100 граммов белка, 80 — 100 — жиров, 400–500 — углеводов. Если бы какой-то гражданин решил перейти исключительно на растительную пищу, но руководствовался при этом названными нормами, ему пришлось бы съедать примерно 10–20 килограммов овощей, фруктов, зелени в сутки. Если учесть, что наш желудок вмещает около 300–400 граммов пищи, то вегетарианцу пришлось бы жевать, не переставая, весь день напролет.

Между тем весь опыт миллионов людей, отказавшихся от потребления животных белков, т. е. мяса и рыбы, яиц и молока, свидетельствует о том, что ничего подобного не происходит, что вегетарианцы едят ничуть не больше «нормальных» людей, не мыслящих свою жизнь без мяса. А это означает только одно: человек, потребляющий исключительно растительную пишу, получает килокалорий намного меньше рекомендуемого «калорий-щиками» количества, что свидетельствует о неполноценности отстаиваемой ими теории.

Чтобы спасти ее пошатнувшееся, выстроенное на песке здание, сторонники этой теории используют все доступные им средства. Бывший директор Института питания АМН ныне покойный академик А. Покровский, например, особое внимание уделял взаимосвязи характера питания и уровня умственных способностей человека. Опыты проводились им на крысах. Одним он включал в рацион питания мясо, других держал исключительно на растительной пище. В проводимом им эксперименте и те и другие должны были найти выход из лабиринта. Оказалось, что меньше времени на это затрачивали крысы, получавшие мясо. На этом основании исследователь сделал вывод о том, что и человек, питающийся

мясом, умнее своего собрата-вегетарианца, а стало быть и теория сбалансированного питания в своей основе верна. Такое толкование изначально неверно, поскольку игнорирует различия в умственных способностях крысы и человека и различие их видовых свойств в питании.

Питание каждого вида живого имеет свои видовые особенности, которые отнюдь не отражаются на умственных способностях животных. Можно ли, например, считать хищника более умным, чем обезьяну? Или утверждать, что лев умнее слона, а лошадь глупее тигра? И как, наконец, расценивать тот факт, что многие выдающиеся представители рода человеческого, например, Пифагор и Ньютон, Л. Н. Толстой и Ромен Роллан, И. Е. Репин были убежденными вегетарианцами?

О многом заставляет задуматься и пример американцев, людей, как известно, рационально мыслящих, которые в последние десятилетия взяли курс на вегетарианское питание, чтобы избавиться от массовых хронических болезней. Еще 15 лет назад 30 процентов жителей США отказались от потребления мяса.

Здесь же попутно замечу, что Всемирная организация здравоохранения снизила рекомендованные нормы потребления белка до 29–37 граммов в сутки. И только мы продолжаем придерживаться прежних норм, поставляя в и без того переполненные больницы все новых и новых почечных больных, страдающих нарушением белкового обмена.

А теперь вернемся к другим «заслугам» теории сбалансированного питания. Мы остановились на том, что перед ее сторонниками встала дилемма, как «втиснуть» 3000 килокалорий в приемлемое с точки зрения здравого смысла количество продуктов. Выход был найден в их концентрации и оптимизации. Выход, спасительный для теоретиков и пагубный для нас с вами. Ход их мысли в общем-то понятен. Если сахар, содержащийся в 100 граммах свеклы, даст нам всего 40 килокалорий, то не лучше ли выделить его в чистом концентрированном виде и получить уже около 600 килокалорий на 100 граммов. То же самое и с мясом: переработанное в жирную ветчину оно дает 700 килокалорий. Вы можете перебрать так все продукты питания, выходящие с предприятий пищевой промышленности, и убедитесь, что они, эти предприятия, предназначены исключительно для уничтожения полноценных, необходимых человеку продуктов и превращения их в высококалорийные, но лишенные жизни, ограниченной годности органические вещества. В этой связи уместно напомнить, что многие ученые с мировым именем считают именно концентрацию продуктов и оптимизацию рациона причиной многих хронических заболеваний, одолевающих человечество.

О чем думает… желудок?

Этот заголовок — не шутка, цель которой позабавить читателя. Наша психика и органы пищеварения настолько тесно между собой связаны, что порой трудно понять, кто в этом тандеме лидер, кто определяет жизненную позицию, вкусы и привычки, ритм жизни, наконец. Разве мало мы знаем людей, для которых блаженное чувство сытости, погружающее нашу психику в сон, становится содержанием и смыслом жизни.

Существует и другая категория людей, рассматривающих собственные органы пищеварения как индикатор своего общественного положения. Их самолюбие тешит сама возможность питаться продуктами, представляющими предел мечтаний тысяч и тысяч их соотечественников.

Но если даже оставить в стороне эти гастрономическо-психические извращения, отрицать воздействие системы пищеварения на нашу психику не приходится. Кто, например, не ловил себя на том, что чувство голода делает его раздражительным, рассеянным, а ощущение сытости приводит в состояние благодушия?

Однако неизмеримо большее значение имеет обратный процесс: влияние психики на органы пищеварения. Причем влияние это носит двоякий характер: сознательный и подсознательный.

Сознательный выражается в выборе продуктов питания, который зависит от многих факторов: наших вкусов, привычек, традиций, уровня знаний, состояния кошелька, наконец. Оказывают свое влияние и многочисленные предрассудки, догмы, стереотипы, увлечения.

Воздействие подсознания на работу желудочно-кишечного тракта проявляется не столь явно и становится заметным лишь тогда, когда в организме возникают какие-либо отклонения от нормы. Пока все его органы и системы действуют строго по программе, записанной в генетическом аппарате человека, пока сам человек является примерным гражданином «правового государства» Природы, соблюдая властвующие в нем законы, предписания и ограничения, наш организм не подает сигналов бедствия. Но стоит преступить их, и вся великолепно отрегулированная автоматика подсознания блок за блоком начинает выходить из строя, а мы постепенно превращаемся в стонущих и кряхтящих больных людей.

Можно ли как-то сделать осязаемой, зримой для нас таинственную работу подсознания, протекающую в недоступных глубинных структурах головного мозга? Можно, и поможет нам в этом опыт, поставленный великим И. П. Павловым. Я иногда демонстрирую его в своих лекциях.

Спрашиваю аудиторию, что произойдет, если дать человеку в ложечке чистейший речной песок. Выделится слюна или нет? Ответы дают самые разные, но большинство, как правило, не знает. Таким образом, сознание на результаты опыта влияния оказать не может, свое слово должно сказать подсознание. И оно говорит его громко и недвусмысленно: слюна выделяется. Но какая? Это чистейшая вода, без примеси ферментов. Теперь дадим человеку ложку сухарных крошек, внешне ничем не отличающихся от песка. Слюна выделится густая из-за присутствия в ней птиолина — фермента, преобразующего крахмал в сахар.

Попытаемся поставить подсознание в тупик и усложним опыт. Дадим испытуемому те же сухарные крошки, но подслащенные. Слюна выделится жидкая, бедная птиолином. Сладкий вкус сухариков послужил подсознанию сигналом, что содержащийся в них крахмал уже преобразован в сахар и фермент не нужен. «Но на самом деле это не так, — скажет разочарованный читатель. — Значит подсознание можно обмануть?» Конечно можно, и мы с успехом проделываем это по крайней мере трижды в день. Природа не меняет свои законы в зависимости от честности или нечестности человека, не приспосабливает их к нашим прихотям и причудам. Это уж наша с вами забота, будем ли мы следовать ее предписаниям или предпочтем коллективное самоубийство. Пока дело идет ко второму. Ну, скажите на милость, какому умнику пришла в голову идея потчевать нас так называемыми «калорийными» булочками? Ответ ясен уже из самого названия. Снова тот же прием, с помощью которого мы обманываем свое подсознание. Кто выигрывает в этой бессмысленной игре? Во всяком случае не вы, живущие 60–70 лет вместо 150, отпущенных природой, и не вы, для кого аптечные таблетки стали таким же привычным блюдом ежедневного меню, как подслащенная манная каша или сладкий крахмал пирожного из ближайшего магазина «Кулинария», или… Впрочем перечень можете продолжить сами.

Такого рода примеры свидетельствуют об одном: больше всего сегодня людям нужно знание. В меру своих сил я постараюсь дать вам его, и начну со знакомства с работой органов пищеварения.

Многие, вероятно, слышали термин «заболевания желудочно-кишечного тракта». Тем самым нам как бы дают понять, что процесс пищеварения начинается в желудке. На самом деле, и мы уже убедились в этом на опыте с песком, дело обстоит не так. Обработка поступающей в организм пищи начинается во рту. Отсюда по пищеводу она поступает в желудок, из желудка — в двенадцатиперстную кишку, в которую «впадают» протоки печени и желчного пузыря, из двенадцатиперстной кишки — в

тонкую, затем в толстую и, наконец, в прямую. В каждом из разделов пищеварительного тракта — своя среда. Во рту — щелочная, в желудке — кислотная, в двенадцатиперстной кишке — снова щелочная и т. д. От раздела к разделу щелочность и кислотность меняется. Поскольку у рядового гражданина познания не идут дальше повышенной или пониженной кислотности в желудке, вызывающей неприятные ощущения и вполне резонные опасения, он и не задумывается над тем, что происходит после того, как пища покинула желудок и поступила в кишечник. А происходят там весьма любопытные вещи. Начнем с того, что зададимся вопросом: каким образом щелочная и кислая среда сохраняются в своем постоянстве в разных отделах пищеварительного тракта? Ответ на этот вопрос даст нам разгадку многих наших болезней.

Дело в том, что сквозного кишечника-коридора, каким его многие себе представляют, не существует. Я бы сравнила его с отсеками подводной лодки, отделенными друг от друга водонепроницаемыми переборками с дверями-клапанами. Они-то и не дают кислым и щелочным средам вступать в контакт друг с другом. Один из наиболее важных клапанов тот, что отделяет желудок от двенадцатиперстной кишки. Ведь именно в этих разделах тракта самая кислая и самая щелочная среда. В переводе с латыни его название означает «привратник». Когда ко мне обращается человек с жалобами на боли в желудке или двенадцатиперстной кишке, я первым делом проверяю, не оставил ли «привратник» дверь приоткрытой. Ведь окисленная перевариваемая масса проникает туда, где ей вовсе не место — в двенадцатиперстную кишку и вызывает ее заболевания, а также болезни печени, поджелудочной железы и нижележащего отдела пищеварительного тракта — тонкой кишки. Желчь же может забрызгиваться из двенадцатиперстной кишки в желудок, смывая с его стенок защитную слизь. Тогда кислоте ничего не стоит разъесть это место и вызвать язвенную болезнь. Аналогичные явления имеют место в тонком и толстом кишечнике, в прямой кишке, если клапаны между ними «неисправны».

Что же может вызвать заболевание клапанов? Прежде всего неправильное питание, не свойственное человеку как виду. Я имею в виду потребление животных белков, тем более в смеси с продуктами растительного происхождения. Это, как и в случае с подслащенным крахмалом, ставит наше подсознание в тупик. Если мясо переваривается до 8 часов, овощи — около четырех, а фрукты — час, и для каждого вида продуктов существует своя программа последовательного включения в работу разделов желудочно-кишечного тракта, то что получается, если вы съели, скажем, кусок утки или гуся, запеченного в духовке с яблоками,

картофелем и черносливом? Ни один компьютер, даже такой «сверхумный», как наше подсознание, не может заставить работать органы пищеварения по трем программам сразу. Он выбирает одну, самую напряженную. Ее отличает предельная концентрация кислотно-щелочной среды, увеличенные нагрузки на стенки желудка и кишечника. А поскольку смешанная пища занимает в нашем рационе основное место, значит и органы пищеварения постоянно работают в форсированном режиме и раньше положенного срока вырабатывают свой, как говорят автомобилисты, «моторесурс».

Стоит ли удивляться тому, что у одних раньше, у других позже наступает время, когда и «привратник», и другие клапаны начинают спустя рукава относиться к своим обязанностям. Поэтому, когда меня спрашивают, как быть, я отвечаю однозначно: полностью исключить животные белки из своего рациона. Полностью и навсегда. Если, конечно, хотите быть здоровым. Возможны лишь редкие исключения в праздники и дни мясоеда.

В ответ мне нередко напоминают высказанную Энгельсом мысль о том, что человек стал человеком только после того, как начал охотиться и потреблять в пищу мясо убитых им животных. Действительно, мясо — продукт высококалорийный, и употребление его человеком позволило резко сократить время на поиски съедобных плодов, злаков и кореньев. Перед ним открылась возможность для самосовершенствования. Но какой ценой? Ценой ухудшения здоровья и снижения долголетия.

Мясо не является видовым продуктом питания человека, как для хищника, например, вооруженного клыками и когтями, быстрого, способного догнать и убить свою жертву. Анатомо-физиологическое строение человеческого организма мало изменилось с тех доисторических времен, когда он бродил по девственным лесам в поисках растительной пищи. В процессе эволюции развивался в основном его мозг, его сознание, мышление, и именно это оказалось решающим фактором в выживании человека как биологического вида. И только сегодня мы начинаем это понимать. Я — ученый, и привыкла доверять больше фактам, чем самым авторитетным мнениям, если они не находят подтверждения опытом, практикой. Поэтому приведу здесь один только пример, который, надеюсь, поможет читателям ориентироваться в тумане идей и понятий теории сбалансированного питания.

Чуть выше я очень схематично описала строение пищеварительного тракта человека, упомянув, в частности, и толстый кишечник. Долгое время ученые не могли понять, какую роль он играет в нашем организме.

И. И. Мечников считал даже, что такой орган нам попросту не нужен, и лишь современные исследования академика А. М. Уголева помогли не только реабилитировать толстую кишку, но и оценить ее незаметную работу. Более того, именно ей суждено нанести нокаутирующий удар теории сбалансированного питания, которую изворотливый человеческий ум сконструировал единственно для того, чтобы обелить в собственных глазах свое чревоугодничество. Здесь я усматриваю аналогию в поведении человека и тех подопытных крыс, которым вводили тончайшие иглы-электроды в центр наслаждений, имеющийся в их головном мозге. Стоило крысе нажать педаль, как слабый электрический импульс раздражал центр наслаждений, и крыса испытывала величайшее блаженство. Кончилось тем, что крыса превратилась в своего рода наркомана и уже не отходила от заветной педали.

Это я рассказала так, к слову, чтобы читателю было над чем поразмышлять на досуге. А теперь вернемся к теме нашего разговора.

Сторонники теории сбалансированного питания утверждали и продолжают утверждать, будто существуют аминокислоты, которые в человеческом организме не производятся, но без которых он существовать не может. Их так и стали называть — незаменимые. Доказывалось также, что эти аминокислоты содержатся только в животном белке, то есть в мясе, поэтому человек просто обязан его потреблять, чтобы не умереть. Академик А. М. Угол ев и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что орган, вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть — это толстый кишечник. Точнее не сам кишечник, а обитающие в нем квартиранты — микроорганизмы. Именно они, потребляя часть поступающих в толстую кишку с растительной пищей питательных веществ, преобразуют их в процессе своей жизнедеятельности в необходимые нам аминокислоты и витамины. Я не случайно назвала их квартирантами. Сосуществование нашего организма и микрофлоры толстого кишечника — это классический пример широко распространенного в живой природе явления, так называемого симбиоза. Многие, очевидно, помнят еще по школьному курсу биологии другой образец такого сожительства — рака-отшельника и путешествующей на его спине актинии.

Работы А. М. Уголева и его сотрудников позволяют восстановить историческую справедливость и объяснить, почему ошибался И. И. Мечников в оценке роли толстой кишки, а заодно, как говорится, «прояснить вопрос», почему все-таки не вымирает та часть человечества, которая сделала выбор в пользу растительной пищи и отказалась от

потребления мяса и рыбы. Это тот самый «вопрос на засыпку», который апологеты теории сбалансированного питания всегда обходили, как кот лужу.

В том, что Илья Ильич Мечников недооценивал роль толстой кишки, ничего удивительного нет. Действительно, если организм получает незаменимые аминокислоты с животным белком, а функции толстой кишки никому не известны, то вполне естественно предположить, что она не так уж и нужна. Единственное, в чем можно упрекнуть нашего известнейшего иммунолога, так только в том, что он принял на веру без экспериментальной проверки постулаты теории, не имеющей достаточного научного обоснования. Ну а ответ на вопрос, почему миллионы вегетарианцев живут без мяса и чувствуют себя превосходно, вам, по-моему, теперь ясен.

Однако далеко не все так ясно с вами, не мыслящими пока свою жизнь без мяса. Подумайте сами, можно ли безнаказанно выключать из работы целый орган, предусмотрительно встроенный природой в целостную систему вашего организма? Ни для него, ни для вас это бесследно не проходит. Сегодня ваша толстая кишка не работает и в малую долю своих возможностей. Потребляя в пищу чужеродные белки, концентрированные вещества, вы угнетаете микрофлору толстого кишечника, вносите дисгармонию в слаженную работу своего организма, мешаете его способности к саморегуляции, самовосстановлению.

Я понимаю, что чувство сытости, связанное в нашем сознании с потреблением, в первую очередь мяса, держит человека крепче любого каната в плену привычного образа жизни и питания. Многие опасаются, что, отказавшись от традиционного рациона, будут постоянно ощущать чувство голода.

Чтобы успокоить их, расскажу о толстой кишке некоторые подробности, которых они наверняка не знают, поскольку видовое питание и связанные с ним ощущения для таких людей — тайна за семью печатями.

Возьмите школьный учебник анатомии, найдите раздел, посвященный органам пищеварения, и посмотрите, как толстая кишка выглядит, как расположена в брюшной полости. Не напоминает ли она привычной детали вашей квартиры? Совершенно верно, она похожа на длинную круглую батарею центрального отопления. И расположена так, что способна обогревать все лежащие под ней и над ней внутренние органы. Если вы потребляете в пищу животные белки, то считайте, что ваша батарея отключена.

Расспросите людей, придерживающихся целительного питания в

соответствии с рационом Системы Естественного Оздоровления, и они расскажут вам, что стоит насладиться вкусной видовой пищей, как микроорганизмы, обитающие в толстой кишке, отвечают на полученный об этом сигнал мощным выбросом тепла. В короткое время выделяется не менее пятисот килокалорий, причем впечатление такое, будто вам положили на живот грелку с ее нежным теплом. И это, подчеркиваю, еще до того, как пища поступила в толстый кишечник. Когда же она попадает туда, тепло как бы пронизывает вас изнутри, вы испытываете ощущение легкой, не обременяющей сердце, не вызывающей одышки сытости, которое сопровождает вас до следующего приема пищи, создает ровное, бодрое настроение.

Но повторяю, весь этот комплекс ощущений знаком лишь тем, кто неуклонно соблюдает требования видового питания, чьи клетки приобрели химический состав, свойственный человеку как биологическому виду, а в толстом кишечнике сохранена свойственная человеку микрофлора. Чтобы войти в такое состояние, вам потребуется не меньше 2–3 месяцев, причем надо быть готовым к тому, что первое время вас будет навещать чувство некоторого дискомфорта. Чтобы преодолеть его, не изнуряйте себя голодом, принимайте пищу столько раз, сколько этого требует организм, но с учетом анатомо-физиологических особенностей желудочно-кишечного тракта человека. Постепенно вы можете войти в естественное состояние подлинного здоровья, незаметно для себя перейдете на одноразовое или двухразовое питание.

Ниточка в Космос

Читатели, вероятно, обратили внимание на то, что я, вопреки законам изящной словесности, из главы в главу повторяю некоторые вещи, которые, на мой взгляд, являются ключевыми для понимания особенностей Системы Естественного Оздоровления. Одним из важнейших считаю представление о человеческом организме как открытой системе, подверженной самому прямому и ежесекундному воздействию окружающей нас Вселенной. И, пожалуй, нигде оно не ощущается так остро и почти зримо, как при осмыслении роли воды в жизнедеятельности человеческого организма. Роль эту можно сформулировать предельно коротко: нет воды — нет жизни. Достаточно сказать, что наше с вами тело на 70 процентов состоит из воды. Причем свободной воды, не входящей в структуру вещества, из которого мы сотворены. Вода входит в состав

потребляемой нами пищи. Вода оказывает определяющее влияние на климат планеты, или, говоря другими словами, формирует условия нашей среды обитания.

Казалось бы, нет вещи более знакомой и привычной, чем бегущая из крана или зачерпнутая в колодце H2O. И тем не менее нет вещества более загадочного и таинственного.

Начнем с того, что обыкновенной воды не существует. Вода в природе не имеет постоянного изотопного состава, она вечно меняется. Только стабильных, устойчивых вод насчитывают девять. Если же принять во внимание все известные изотопы водорода и кислорода, можно насчитать 135 различных видов воды.

Все это я рассказала для того, чтобы набросать хотя бы эскизный портрет нашей доброй, старой… незнакомки.

Но есть в ее «интимной» жизни такие штрихи, которые сразу же удесятеряют наш интерес к ней. Дело в том, что ни одно другое вещество на Земле не реагирует так чутко на происходящее во Вселенной явления. Химики, например, обратили внимание, что протекание одних и тех же химических реакций зависит от времени. Сегодня они идут иначе, чем вчера, а завтра — совсем не так, как сегодня. Установлено также, что события, протекающие на Солнце, каким-то образом отражаются на воде. Характер реакций в воде следует ритму солнечной активности.

Все это, естественно, не может не волновать нас, поскольку все химические реакции в клетках нашего организма протекают именно в водной среде. Когда задумываешься над всеми этими фактами, невольно приходит на память ошельмованная, только-только начинающая вновь оживать древняя наука астрология. Если отбросить мистический антураж, то в основе ее лежит вполне, как видим, здравая мысль о взаимосвязи человека и космоса, причем связи вполне материальной, подтверждаемой современной наукой, хотя характер и механизм такой связи нам пока неведом.

Из всех необычных свойств воды меня, как медика и автора Системы Естественного Оздоровления, особенно интересуют два. Первый относится к тяжелым видам воды, в которых атомы водорода замещены одним или двумя атомами более тяжелых его изотопов — дейтерия (НДО, Д2О) и трития (НТО, Т2О). Впрочем, количество «тритиевой» воды в естественных условиях настолько мало, что им можно пренебречь. Химические свойства обычной и тяжелой воды почти одинаковы, однако с точки зрения биолога тяжелая вода действует угнетающе на жизнедеятельность организмов.

Второе свойство воды — менять свою структуру под воздействием физических факторов.

В структурированной воде, как установлено, ускоряются процессы кристаллизации, растворения, адсорбции, то есть те самые процессы, которые имеют место в живой клетке.

Как я заметила, оба эти фактора имеют решающее значение в восстановлении здоровья. Поэтому преобразование воды имеет в моей методике лечения хронических больных и профилактики здоровья решающее значение. Раньше я пользовалась аппаратом для дистилляции воды, но эта процедура очень длительная, трудная. К счастью, несколько лет назад неожиданно для себя получила способность структурировать воду с помощью собственного биополя.

В чем состоит смысл преобразования воды? В устранении тяжелоизотопных ее видов и структурном преобразовании. В принципе вся процедура достаточно проста.

Наливаете в герметически закрывающийся сосуд 6 литров обычной подслащенной воды из расчета 1 десертная ложка сахара на литр, выпариваете 2 литра и собираете конденсированный дистиллят в стеклянную банку, попутно пропустив его через активированный уголь. На выводной трубке, откуда дистиллят капает в банку, закрепляете кольцевой постоянный магнит на 250 эрстед, под банку подкладываете плоский магнит на 1000 эрстед. Северные полюса того и другого магнита должны быть обращены к воде. Иначе говоря, верхний повернут северным полюсом вниз, а нижний вверх.

Наполнившуюся дистиллятом двухлитровую банку охлаждаете в течение 8 часов при температуре, близкой к нулю. В результате верхняя треть воды в банке будет структурирована. Аккуратно отбираете ее катетером. Время на приготовление следующих порций структурированной воды можно сократить, если первую порцию вы зальете в формочки для приготовления кубиков льда и поставите ее в морозильную камеру. В дальнейшем достаточно будет бросить один кубик льда в трехлитровую банку дистиллята, и воду можно употреблять для питья.

Есть и другой способ получить структурированную воду, дошедший до нас из глубины веков. Для этого 19 января прорубают в реке или озере прорубь и берут воду в полуметровом слое подо льдом. Это натуральная структурированная вода, которая исключительно полезна человеку и может сохраняться неопределенно долго. Если мы вспомним народные обычаи, то обнаружим, что издревле, когда о «моржах» еще и слуху не было, именно в

этот единственный в году день 19 января было принято купаться в проруби. Следуйте этому совету с осторожностью, поскольку в наше время чистых, не отравленных промышленными и сельскохозяйственными стоками рек и озер практически не осталось.

Вообще к воде у меня особое, бережное, отношение, и неслучайно водопотребление входит составной частью в Систему Естественного Оздоровления. Своим больным, например, я категорически запрещаю пить водопроводную воду. Мало того, что она содержит ядовитый хлор, ее тонкий химический состав, содержание солей, структура при обработке на водопроводных станциях вообще не учитываются. Внимание обращается лишь на очистку от грубых механических примесей и взвесей, на обеззараживание. А это, на мой взгляд, совершенно недостаточно и неправильно. Поэтому лучше всего пользоваться дистиллированной или, на худой конец, родниковой водой. Причем потребление воды надо вообще свести к небольшому количеству. Проведенные мной опыты показали, что здоровый человек, строго придерживающийся рекомендаций видового питания, способен даже в экстремальных условиях пустыни обходиться минимальным ее количеством.

Здесь я хочу рассказать о переходе от Аральска до Каратереня через пески пустыни Кызылкум, так как главной его целью было проверить по заданию Географического общества СССР, возможно ли снизить недопотребление человеческого организма в условиях пустыни. Для себя я поставила проблему более широко: каковы вообще потребности по-настоящему здорового человека в воде при рациональном, то есть видовом питании. При разработке методики оптимизации водопотребления я широко использовала прежние свои наблюдения за местными жителями, сделанные в ту пору, когда они не были избалованы колодцами. Тогда еще меня удивило, что на долгие километры пути по пустыне они брали с собой в ковровой сумке две маленькие бутылочки воды.

Когда мы углубились в пески, и жара, казалось, достигла предела, я решила проделать над собой небольшой опыт и выпила из фляжки глоток тепловатой воды. Все, что пришлось пережить потом, трудно описать словами. Меня охватила какая-то сумасшедшая жажда. Временами казалось, что я нахожусь на грани безумия. Было такое ощущение, что, дай себе волю, вольешь в себя и ведро, и два, и три. Но стоило на привале выпить одну только чашечку горячего чая, как наваждение словно рукой сняло. Причина, как я думаю, в структуре воды в разных температурных режимах. Впоследствии, во время других переходов через пустыни, а всего их было четыре, пила вместе с моими спутниками только

структурированную воду и никаких неприятных ощущений уже не испытывала. А когда очень уж донимала жажда, брала в рот камешек, чтобы вызвать выделение слюны, т. е. жидкости, наверняка структурированной.

Проведенные мной исследования позволили сделать вывод о том, что организм, даже непривычный к жаре, но поставленный в условия видового питания, прекрасно обходится одним-двумя литрами воды в сутки, а не десятью-шестнадцатью, как люди, питающиеся при пеших переходах в пустыне по правилам теории сбалансированного питания.

Здесь я поделилась некоторыми своими мыслями и наблюдениями, предположениями и гипотезами, которые, несомненно, требуют серьезной научной проверки. Слишком многое в нашей жизни связано с водой, с этой знакомой незнакомкой.

В своей повседневной лечебно-профилактической деятельности я использую различные методы облагораживания воды, в основном применяя абсорбенты. Наилучшим из них, пожалуй, следует считать графит. Здесь свое веское слово должны сказать специалисты.

Дефицит белка или дефицит знаний?

Предлагаю вам решить небольшую задачку. Известно, что ежесуточно в организме человека распадается около 300 граммов белка. Из проведенных мной экспериментов известно также, что участники пеших переходов через пустыни, сверхмарафонцы, горные туристы и альпинисты, о которых я не раз уже рассказывала в печати, получали не более 10–20 граммов белка в сутки, преодолевая тяжелые и длительные физические нагрузки. Помимо того, нам известна точка зрения сторонников теории сбалансированного питания, считающих, что потребности человека в питательных веществах удовлетворяются исключительно за счет продуктов питания. Спрашивается: из каких же источников восполняется поистине необъяснимый с позиций современной биологической науки дефицит белка? При этом следует иметь в виду, что речь идет не о каком-то второстепенном веществе, без которого мы в крайнем случае могли бы и обойтись. Белки составляют основу процессов жизнедеятельности нашего организма, участвуют в построении его тканей и клеточных структур, ферментов, гормонов, дыхательных пигментов.

Нетрудно подсчитать, что если вес тела человека, выполняющего рекомендации Системы Естественного Оздоровления, составляет, скажем,

60 килограммов, то примерно через 200 дней от него не должно остаться бы и следа. Хотя, разумеется, до этого не дойдет, так как смерть наступит намного раньше.

Любому здравомыслящему человеку ясно, что на самом деле никакого дефицита белка нет, существует лишь дефицит знаний о процессах, происходящих в недрах нашего организма. Но понимание этой истины вопроса об источниках восполнения расходуемого нами белка с повестки дня не снимает. И если в ответе на него наука нам не помощница, попробуем опереться на логику и здравый смысл. Тем более что кое-какие вехи на пути логических умозаключений расставлены нашими предшественниками.

Начнем с бесспорных, научно установленных фактов. Мы знаем, что в состав белка входят азот, кислород, водород, углерод и некоторые другие химические элементы. Все они имеются в больших или меньших количествах в земной атмосфере. В воздухе, которым мы дышим, содержится около 79 процентов азота, почти 21 процент кислорода, следы углекислого газа, гелия, многих других газов.

Долгие годы считалось, что растения и животные усваивать свободный азот атмосферы не могут. Такой способностью наделялись лишь некоторые виды бактерий, обитающие в почве. Утверждалось, что они-то и являются едва ли не единственными поставщиками связанного азота растениям, которые вырабатывают из него растительные белки. Животные, питающиеся растениями, перерабатывают растительные белки в животные. Человек, потребляя в пищу плоды, растения и травоядных животных, получает таким путем весь спектр необходимых ему белков.

Однако последние исследования не оставили от этой примитивной схемы камня на камне и еще раз доказали, насколько бесплодны и вредны попытки втиснуть природу в прокрустово ложе наших скудных познаний. Было доказано, в частности, что зеленая масса растений на 9/10 состоит из фиксированной энергии Солнца и газов атмосферы, в том числе и за счет усвоения газообразного азота.

Но, может быть, растения — это единственный вид сложных живых организмов, способных непосредственно усваивать атмосферный азот и строить из него белки? Исследования ряда ученых дают основания утверждать, что это не так. Первое семечко сомнения посеял еще И. М. Сеченов, установивший, что в артериальной крови, обогащенной газами атмосферы и доставляющей их в клетки, азота содержится заметно больше, чем в отработавшей свое венозной. Ученый не дал ответа на вопрос, что же происходит с азотом в нашем организме. Да и наивно было бы ожидать

этого, учитывая низкий уровень технического оснащения лабораторий в конце прошлого — начале нынешнего века, а вот почему этой проблемой не торопится заняться современная биология, сказать трудно.

Тем не менее, благодаря работам отдельных энтузиастов с достаточно большой долей уверенности можно утверждать, что наш организм восполняет расходуемый белок и за счет усвоения газообразного азота. Очень жаль, что в свое время мимо внимания большинства ученых прошла книга замечательного человека, «исследователя от бога» М. И. Волского «Фиксация азота сложными растениями и животными», вышедшая в 1970 году в Горьком. Серией простых и остроумных опытов он доказал, что процесс, сформулированный им в заглавии книги, действительно происходит. Назову только некоторые из них. Михаил Иванович помещал растение под стеклянный колпак и удалял оттуда азот. Растение чахло, как говорится, на глазах. Из эмбрионов сложных животных, развившихся в таких же условиях, рождались уродцы. Особенно наглядно демонстрировали это опыты с куриными яйцами, где эмбрион цыпленка, казалось бы, изначально обеспечен всем необходимым для нормального развития.

Следует сказать, что работы М. И. Волского в какой-то мере способствовали успеху наших исследований, осуществляемых на космических кораблях и орбитальных станциях. Именно Михаил. Иванович сумел убедить С. П. Королева в том, что в составе воздуха, которым дышат космонавты, ни в коем случае нельзя заменять азот гелием, как это предполагалось сделать.

В то время я работала в Институте космических исследований АН СССР, и эксперименты М. И. Волского привлекли мое внимание. Поехала в Горький, чтобы лично познакомиться с ним, и увидела интереснейшего человека, которому блестящий ум исследователя позволил выйти за рамки избранной им специальности (он был в ту пору уже доктором технических наук, заведовал кафедрой сопротивления материалов в Горьковском университете) и успешно работать в области биологии. У Михаила Ивановича была небольшая лаборатория, которую он долгие-долгие годы содержал на свои личные средства. Правда, когда я ознакомилась с программой проводившихся в ней исследований, сразу же обратила внимание на то, что значительная их часть была посвящена изучению уже открытого и доказанного десятки лет назад.

Тогда же я предложила поставить новый опыт. Дело в том, что М. И. Волский в эксперименте, продолжавшемся пять часов, отметил, что выдыхаемый воздух обогащается азотом. Встал вопрос: почему? Не

происходит ли это в результате распада избыточно потребленных белков пищи?

Чтобы проверить это предположение, я предложила исследовать дыхание человека, питающегося в соответствии с нормами целебного питания. Получила согласие на участие в эксперименте одного из своих пациентов Эберлина, строго соблюдавшего требования видового натурального питания, составляющего один из элементов Системы Естественного Оздоровления.

Опыт проходил в лаборатории МГУ им. М. В. Ломоносова. Мы обнаружили, что питающийся правильно человек на протяжении всех пяти часов, в течение которых осуществлялся эксперимент, постепенно снижал количество азота в выдыхаемом воздухе. Таким образом, наши предположения о том, что в первом опыте источником повышенного содержания азота в выдыхаемом воздухе является белок пищи, подтвердилось. Помню, в шутку сказала тогда, что человеку больше нечего делать, как только обогащать атмосферу Земли азотом.

Мы решили продолжать исследования с другими моими пациентами, я уже подобрала для этого женщину, но оказалось, что размеры ее шеи не подошли к использовавшемуся в опытах скафандру, и исследования временно были прекращены. А потом случилось непоправимое — Михаил Иванович ушел из жизни, и перспективное направление научного поиска на долгие годы заглохло.

Долгое время исследования М. И. Волского отстаивал его сын.

Немалый вклад в разработку проблемы внесли ученые, связанные с ветеринарной наукой, в частности, академик Гулый, обративший внимание на прямую зависимость величины привесов животных от концентрации углекислоты и ее соединений в потреблении.

К сожалению, из-за инертности «большой» науки, академических институтов изучение проблемы восполнения расходуемых организмом белков путем фиксации атмосферного азота остается уделом талантливых одиночек. А ведь решение этой проблемы позволило бы в корне изменить все наши взгляды на питание, на обеспечение белкового баланса человеческого организма.

Выбирать нам

Мы уже выяснили с вами, что современная наука о питании явно не на высоте. Под словом «мы» подразумеваю не только нашу страну, а

человечество в целом. Теория сбалансированного питания привела людей в тупик, выбраться из которого путем ее «уточнения», «доработки» и прочими полумерами невозможно. Она неверна в самой своей основе, что все мы ощущаем на себе. Смерть от старости как естественное завершение процесса тизни, как постепенное угасание, не связанное с долгими мучениями, стало для нас недосягаемой мечтой. Болезни, одна другой опаснее, косят людей в возрасте, который биологически должен быть для человека возрастом расцвета, возрастом мудрости, плодотворной работы, любви, рождения и воспитания детей. Ослабленный неправильным образом жизни, и прежде всего несвойственным ему питанием, организм становится легкой добычей всевозможных заболеваний.

Вы спросите: где же выход? Неужели, объединив усилия ученых всего мира, нельзя создать-таки теорию питания? Отвечу однозначно: нельзя! Пока мы сами не определимся, кто мы и каково наше место в природе.

Первый и главный вопрос, на который всем нам, следует дать ответ: какие мы, плодоядные или всеядные? И сделать это поможет сама природа.

Обратимся к фактам, которые она нам во множестве представляет. Часть из них я уже приводила: это видовые анатомические и физиологические особенности человеческого организма, это положительный опыт людей, полностью исключивших мясо из своего рациона питания, это, наконец, печальные для человека последствия потребления мяса.

Согласна, на каком-то этапе развития животный белок стал той ступенькой, которая позволила человеку стать человеком. Но означает ли это, что мы и дальше должны жить на лестничной площадке? Может быть пора уже обустраивать свою «квартиру» в той экологической нише, которую отвела нам природа? Да так, чтобы не тревожить соседей, не отравлять им жизнь своим бескультурьем и невежеством, чтобы наши удобства, которым мы так привержены и которыми сверх всякой меры дорожим, не оборачивались для них погибелью и разорением. Если мы допустим это, то и наша «квартира» станет для всех нас коллективным могильным склепом.

Предположим, мы сделали выбор в пользу целительной пищи. Во всяком случае я надеюсь на это и делаю все, что в моих силах, чтобы способствовать правильному выбору. В таком случае наука о питании должна будет ответить на **второй, решающий, вопрос:** является ли пища единственным источником восполнения энергетических затрат человека? Теория сбалансированного питания, ничтоже сумняшеся, отвечает на него однозначно: «да».

Однако многочисленные факты свидетельствуют о том, что это далеко не так. Будем рассуждать логически. Скажите, может ли человек искупаться, скажем, в море и выйти из воды сухим? Мы можем не знать теории, объясняющей смачивающие свойства воды, однако обычный житейский опыт подскажет нам, что это невозможно. Но ведь и человек, и все живое на Земле буквально купается в океане энергии. Причем видов энергии существует множество, как открытых наукой, так и неизвестных еще. Здесь и космическое излучение, и энергия Солнца, и, как показали упоминавшиеся уже теоретические исследования И. Герловина, энергия физического вакуума. «Калорийщики» же признают только один ее ВИд — тепловую, т. е. энергию окисления, в процессе которой происходит разрыв химических связей вещества. Это далеко не самый эффективный вид энергии в соответствии с постулатом второго закона термодинамики.

Однако сама жизнь опровергает их искусственные построения. Еще в начале века ученые обращали внимание на химическое и биологическое сходство гемоглобина крови с хлорофиллом растений. Тогда же швейцарский клиницист М. Бирхер-Беннер высказал предположение, что «и в животном может происходить превращение энергии Солнца в химическую энергию». В этой связи снова вспоминаю все свои переходы через пустыни и прежде всего особо памятное мне путешествие, часть которого проходила по высохшему дну Аральского моря, где на десятки и десятки километров не встретишь ни одного колодца. Будь приверженцы теории сбалансированного питания правы, ни я, ни ребята, которые шли со мной через раскаленные пески, не должны были бы вернуться домой, поскольку наш суточный рацион питания был не менее чем в 10 раз ниже рекомендуемого теоретиками для лиц тяжелого физического труда. Зато солнца было, что называется, море.

Да если верить горе-теоретикам, при «дефиците» питания в пять с лишним тысяч килокалорий в сутки от нас и тени не должно было остаться. А между тем никто не утратил массы своего тела, а некоторые даже прибавили в весе. Я очень хотела бы услышать объяснения этого факта с позиции теории питания прошлого века, однако «калорийшики» в бой не рвутся, предпочитая позицию бессмертного кота Васьки, который, как известно, слушает да ест.

Пока мы с вами не пробудимся от летаргии, сытная жизнь и спокойный сон им обеспечены, а нашим уделом будут оставаться долгие болезни и короткий век.

Третий вопрос, на который должна дать ответ наука о питании, это вопрос о том, какую получает наш организм энергию с пищей: только ли

тепловую, как убеждают апологеты господствующей ныне теории, или еще ту, которая все еще остается вне поля их зрения, — биологическую.

Для начала приведу наводящий на серьезные размышления факт. Как известно, новорожденный, питаясь исключительно материнским молоком, за 180 дней удваивает свой вес. Пытаясь как-то объяснить этот феномен, «калорийщики» пускаются в рассуждения о высокой калорийности материнского молока. Как же выглядит положение на самом деле? В 100 граммах молока содержится всего 2 грамма белка и мизерное количество жиров и углеводов. Если пересчитать рацион младенца на килограмм его веса, то окажется, что по калорийности он сравним с пищевым рационом самого последнего нашего нищего, влачащего полуголодное существование. А новорожденный, несмотря на это, процветает, растет не по дням, а по часам. Что это означает с позиции энергорасхода и энергопотребления по законам теории сбалансированного питания?

Прежде чем предлагать вам какие-то выводы и мысли на этот счет, расскажу об одном любопытном опыте. Новорожденных мышек поят натуральным молоком, и они живут припеваючи. Однако стоит заменить натуральное молоко смесью, абсолютно точно, вплоть до ферментов, воспроизводящей его химический состав, но ингредиенты которой получены не из живого вещества, как мышки одна за другой гибнут. Живут даже меньше, чем на простой воде. Стоит однако к этой искусственной смеси добавить хотя бы чуть-чуть, буквально несколько капель натурального молока, и подопытные мышки, словно напившись живой воды, становятся шустрыми, подвижными, как и прежде.

Наивно было бы ожидать каких-либо объяснений этих фактов от апологетов теории сбалансированного питания.

Существует, в частности, предположение, что все материальные формы, как живые, так и неживые, обладают не только энергией, но и информацией. Можно соглашаться с этим, можно не соглашаться, однако тот, кто воспринимает природу в ее целостности, а Система Естественного Оздоровления основана именно на этом принципе, постоянно ощущает присутствие этого третьего элемента в единстве материи и энергии. Таким образом, уместнее, наверное, говорить о триединстве «материя — энергия — информация». Поэтому, когда речь будет идти о биологической энергии, не забывайте и о последнем члене триединой формулы.

А теперь вернусь к более высокому, чем тепловая, виду энергии, которая не регистрируется современными грубыми методами и приборами. Именно эту энергию получает с молоком матери младенец, именно она оживляет находящихся на пороге гибели мышек. Эта энергия, словно

сжатая пружина, таится до поры до времени в зернышке пшеницы, чтобы, дождавшись урочного часа, выстрелить тянущимся к солнцу ростком. На ее существование указывали наиболее прозорливые умы человечества и, в частности, В. И. Вернадский, который назвал ее биологической, подчеркнув при этом, что она еще недоступна нашему пониманию энергии. А упоминавшийся чуть раньше швейцарский ученый Бирхер-Беннер вообще предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по их теплотворной способности, а по способности аккумулировать энергию Солнца. В соответствии с этим он разделил продукты питания на три категории. К первой, наиболее ценной, он отнес продукты, потребляемые в естественном виде. Это фрукты, овощи, ягоды и плоды, коренья, салаты, орехи, зерна злаков, каштаны, из животных продуктов только сырое молоко и яйца. Во вторую группу, характеризующуюся умеренным ослаблением энергии, вызванным нагреванием в процессе кулинарной обработки, ученый включил овощи (листья, стебли и корни), клубни растений (картофель и др.), вареные зерна злаков и мучные блюда из них, вареные плоды, из продуктов животного происхождения — кипяченое молоко, молодой сыр, масло, вареные яйца. В третью группу вошли продукты с сильным ослаблением энергии, вызванным омертвлением, нагреванием или тем и другим: грибы, как не способные самостоятельно накапливать солнечную энергию, спелый сыр, сырое, вареное или жареное мясо, рыба, птица, копченые и соленые мясные продукты, дичь. Как видим, шкала ценности пищевых продуктов, предложенная Бирхер-Беннером, прямо противоположна той, что рекомендует нам теория сбалансированного питания. Кто же из них все-таки прав?

Лично для меня никаких сомнений не осталось после разработанного и поставленного по моей методике эксперимента со сверхмарафонцами. Несколько слов о самом виде спорта. В отличие от обычного марафона, дистанция которого составляет 42 километра 195 метров, сверхмарафонцы преодолевали за 7 дней 500 километров — по 70–72 километра в день. Эта предельная для человеческого организма нагрузка вполне соизмерима с самой тяжелой физической работой. И сверхмарафонцы, и занятые таким трудом работники расходуют в день до 6000 килокалорий.

Суть эксперимента состояла в том, что в группу из 40 сверхмарафонцев я включила несколько подготовленных по моей методике спортсменов. Первые питались по рационам, составленным специалистами-«калорийщиками» и потребляли в сутки примерно 190 граммов белка, около 200 граммов жира и 900 граммов углеводов, что в пересчете и давало те самые 6000 килокалорий. Набор продуктов

полностью соответствовал представлениям «теоретиков» и состоял из мяса во всех мыслимых видах, вермишели, макарон, сладостей. Спортсмены, входившие в мою группу, получали в сутки 28 граммов белка, 25 граммов жиров, 180 граммов углеводов, что по принятой «калорийщиками» методике расчета соответствовало 1200 килокалориям. Продукты были полноценными, энергоемкими, сохранившие свои природные свойства: свекла так свекла, а не концентрат. Свежая зелень, фрукты, овощи, цельные зерна злаковых, крупы. Строго соблюдалась гигиена питания.

Для сверхмарафонцев первой группы все эти тонкости, составляющие неотъемлемые элементы культуры питания человека, в расчет не принимались, так как теория сбалансированного питания других богов, кроме килокалорий, не признает.

Во всем остальном — в физических нагрузках, режиме дня — никаких различий между участниками эксперимента не было. Сравнительный анализ, проведенный специалистами института физкультуры, показал, что мои питомцы оказались более выносливыми и, самое интересное, не только не теряли в весе, но и прибавили.

А вот выдержка из протокола, зафиксировавшего результаты другого эксперимента — четырехдневного пробега Академгородок — Барнаул, в котором участвовали 13 членов клуба любителей бега Сибирского отделения АН СССР. В день они пробегали по 50 километров, затрачивая на каждый километр 4–5 минут.

«Ежедневно до и после бега, — говорится в документе, — проводилось взвешивание участников с точностью до 50 граммов. За время пробега трое сохранили вес без изменения, четверо прибавили в весе от 0,7 до 2 килограммов». Чтобы читатель в полной мере оценил значение этого факта, скажу, что марафонцы, питающиеся по нормативам устаревшей теории, за одно соревнование теряют в весе до 3–4 килограммов.

Результаты эксперимента были восприняты ее сторонниками как гром среди ясного неба. Ведь по их представлениям 1200 килокалорий недостаточно даже для того, чтобы возместить минимальные энергозатраты организма, находящегося в состоянии полного покоя. А здесь такая колоссальная нагрузка! Но гром прогремел, и все осталось по-прежнему. Думаю, нет нужды задаваться вопросом почему: если факты противоречат постулатам господствующей теории, тем хуже для фактов. Слишком уж рельефно проявилась в этом эксперименте ошибочность общепринятых физиологических оценок здоровья, основанных на нормативах теории сбалансированного питания, чтобы предать его итоги

широкой огласке. В результате моих многолетних экспериментов прежде всего удалось получить научное представление о нормах истинного здоровья, в отличие от «практического здоровья». Основной обмен здорового человека, живущего по Системе Естественного Оздоровления, составляет 250–400 килокалорий вместо 1200–1700 килокалорий «практически здорового» и еще трудоспособного, но фактически уже хронически больного человека.

В разработанной мной Системе нашло практическое воплощение большинство идей, высказывавшихся в разное время крупнейшими учеными мира, которые много и плодотворно размышляли о месте человека в живой и неживой природе, о бесчисленных нитях, связывающих его со Вселенной. Причем каждая из них, прежде чем быть включенной в Систему, проходила придирчивую практическую проверку в многочисленных опытах и экспериментах, часть которых я привела в этой книге. В результате, как я считаю, удалось опровергнуть представления о восполнении энергетических затрат человеческого организма. Но теория сбалансированного питания не сдает своих позиций. Она будет сохранять их до тех пор, пока вы сами не откажете ей в своей молчаливой поддержке, не избавитесь от привычек и пристрастий, составляющих для нее благодатную почву.

Мы сейчас оказались на распутье. Калорийная теория питания доказала свою полную несостоятельность. Наука же о питании еще не создана, и главная тому причина — низкий уровень наших представлений в науке о человеке. Тем не менее мы уже знаем, в каком направлении идти, осталось сделать первый шаг. Давайте же сделаем его, ведь дорогу осилит только идущий.

Глава III. ДЫХАНИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Пропасть шириной в цивилизацию

К дыханию у меня особое, я бы сказала, благоговейное отношение. С его помощью поддерживается самая чистая, самая живая связь со Вселенной, которая не прерывается ни на одно мгновенье. Порой мне даже трудно бывает понять, является ли дыхание всего лишь физиологической функцией моего организма, или это сама Вселенная вдыхает в меня жизнь.

Впрочем, такое чувство сегодня дано испытать немногим. Слишком далеко разошлись пути человека и природы, слишком мало осталось на

Земле уголков, где можно было бы остаться наедине с собой и миром живого. Если взглянуть на наши города под этим углом зрения, то нельзя не прийти к заключению, что современная цивилизация давно уже перестала считаться с жизнью на Земле, утверждая свое мертвящее превосходство. Если бы кто-то взял на себя труд составить карту распространения и сохранения на планете естественной, избежавшей пагубного воздействия человека природы, окрашивая нетронутые районы зеленым, а опаленные губительным дыханием цивилизации — различными оттенками черного цвета, то, думаю, такая карта приобрела бы мрачные тона похоронной процессии. Черными, жирными кляксами расплылись бы на ней уродливые мегаполисы, словно больные почерневшие вены вздулись бы извилистые линии отравленных рек.

О каком таинстве естественного человеческого дыхания может идти речь в смрадном, шумном городе, закованном в асфальт и бетон? С позиций живой природы — это безжизненная пустыня, хотя по числу человеческих душ на квадратный метр территории — тот же муравейник.

Самое же тревожное заключается в том, что и свои знания о живом мы формируем на основе изучения искусственно созданного нами самими мира. Надо ли удивляться тому, что современная медицина не владеет критериями для оценки истинного здоровья. А не имея такой точки отсчета, немудрено объявить здоровым и того, кто болен от рождения.

Понятие «практически здоровый» человек знакомо многим. А что оно означает в действительности? Что он здоров, но не совсем? А если не совсем здоров, то можно ли его вообще считать таковым? За этой формулировкой кроется не только чисто потребительское отношение к человеку, который пока еще сохраняет работоспособность, но уже утратил полноценный обмен веществ и вот-вот переступит зыбкую грань, отделяющую скрытые болезни от явных.

Самое неприемлемое в ней, этой формуле, то, что она маскирует пеленой успокоительных слов абсолютно ненормальное состояние фактического нездоровья, в которое ввергает нас современная цивилизация.

Поскольку мы заговорили о дыхании, посмотрим, как современная медицина оценивает процесс дыхания. Сегодня принято считать, например, что нормальной является частота дыхания 18–20 циклов (вдох и выдох) в минуту.

На чем основано это убеждение? На среднестатистических цифрах, характеризующих дыхание современного человека, который пока еще видимых признаков болезней не имеет.

Если продолжить этот анализ, то мы сейчас с полным основанием можем утверждать, что стоит человеку стать истинно здоровым, придерживаясь рекомендаций Системы Естественного Оздоровления, как дыхание у него даже без предварительной тренировки нормализуется в пределах 4–6 дыхательных циклов в минуту.

И какую бы физиологическую функцию организма мы ни взяли, различия между практическим и фактическим здоровьем непременно дадут о себе знать.

Ну и что, скажет иной читатель, какая разница, с какой частотой дышать? А действительно — какая? С точки зрения искусственного человека — никакой. Он же просто не умеет да и физически не может дышать иначе. Что уж тут говорить о таких, по его мнению, благоглупостях, как гармонизация ритмов жизнедеятельности человеческого организма и ритмов Вселенной.

Какие там ритмы, думает он, когда жизнь берет тебя за горло и не дает вздохнуть.

Предположим, он прав, и не время сегодня, когда тревога о хлебе насущном оттесняет все другие заботы на второй план, думать о чем-то, сиюминутного значения не имеющем. Так, может быть, об этом думают в других, более благополучных странах? Может быть, там культура дыхания на высоте?

Ничуть не бывало, та же картина, разве что период «практического» здоровья чуть продолжительнее, чем у нас. А так — те же 18–20 циклов в минуту, та же безграмотность в вопросах питания и дыхания, а главное — недостаточная психологическая ответственность за личное здоровье.

Большинство людей пребывает в твердом убеждении, что с дыханием у них все в порядке. Ну что тут, в самом деле, хитрого: дыши, как дышится, без затей, остальное природа и без тебя сделает.

До сих пор бытует глубоко ошибочная точка зрения, в соответствии с которой основное и едва ли не единственное назначение дыхания — поставлять в клетки организма кислород для окисления питательных веществ и затем выводить углекислоту, скопившуюся в тканях в процессе метаболизма. Улавливаете связь с воззрениями теоретиков сбалансированного питания, считающих, что единственный источник энергии в организме — калории пищи? А теперь, соедините две взаимодополняющие точки зрения и посмотрите, насколько примитивная модель человеческого организма в результате вырисовывается. Аналогия с паровозной топкой полная: человек загружает в себя топливо — продукты питания, через поддувало — легкие — подается кислород, топливо сгорает,

а отходы, оставшиеся после сгорания, выбрасываются. И это венец творения природы, Вселенная в миниатюре? Как же надо не любить и не знать человека, чтобы низводить его до уровня земляного червя?

И все же я не сторонница того, чтобы подвергать остракизму наших доморощенных приверженцев подобного рода теории. Корни их заблуждений прорастают из тех уходящих с исторической сцены десятилетий, когда любая идея или мысль, не укладывающаяся в рамки единственной властвующей в обществе и государстве идеологии, подвергалась риску быть уничтоженной, нередко вместе с ее автором.

Дело доходило, а порой и доходит до смешного. В нашей медицине, например, широкое распространение получила зародившаяся в Китае иглотерапия. Вместе с тем учение об активных точках и каналах, по которым распространяется энергия в человеческом теле, (а это и составляет основу иглотерапии), до сих пор игнорируется как антинаучное. Таким образом, мы по доброй воле загоняем себя в угол, отвергая учение древнекитайских естествоиспытателей, вместо того, чтобы понять и развить его на основе точных методов современной науки.

Аналогичное положение сложилось и с понятием о системе чакр в учении йогов. Люди постарше помнят, вероятно, смехотворные и невежественные утверждения о том, что это учение основано на самосозерцании и отрешенности от земных забот, и потому в своей основе реакционно, так как может отвлечь советских людей от строительства социализма и активного участия в общественной жизни. Не хотелось бы вспоминать о тех временах, но, как говорится, из песни слова не выкинешь. Тем более что мелодии тех песен нет-нет да прозвучат и в наши дни.

Но существует неизмеримо более серьезная, чем идеологическая зашоренность, причина, рождающая упрощенные и просто ошибочные представления о человеке, его месте в гармоничном единстве живой и неживой природы и характере взаимосвязей с ней.

Вы никогда не задумывались, почему вас, а если не вас, то ваших друзей или знакомых не оставляет чувство, будто вся наша жизнь представляет собой нелепый спектакль, поставленный неведомым режиссером? Одни склонны наделять этого режиссера именами конкретных исторических деятелей, другие усматривают здесь руку неких высших, темных или светлых сил, инопланетян, пришельцев из других миров. Немногие отдают себе отчет в том, что нормальный человек со здоровой психикой не может не ощущать себя актером театра абсурда в том искусственном мире, который построен трудами многих и многих поколений. Нет ничего более противоестественного, чем то, что человек,

созданный природой, отгородился от нее грубо намалеванными декорациями. Более того, искренне поверил в то, что эти декорации и есть та самая природа, в любви к которой он постоянно клянется и которая незаметно превратилась для него в безликую «окружающую среду». Надо ли удивляться тому, что его «заботами» реки обращены в сточные канавы, целые моря — в соленые болота, цветущие земли — в радиоактивные пустыни, а сам он оказался в положении беженца в собственном доме.

В этом смысле наши предки были счастливее нас: они еще не успели довести природу до деградации и потому могли судить о ней объективно, воспринимая мир в его почти первозданной чистоте и свежести. Не случайно именно оттуда, из глубины веков дошли до нас системы, позволяющие оптимизировать процессы жизнедеятельности организма, дающие человеку возможность ощутить себя частью Вселенной: упоминавшиеся уже индийская йога, восточная система кенрак, техника китайского жезла или великолепнейшая система маздазнан.

Физиологическая функция или вид искусства

Дыхание настолько гармонизированный процесс, что к нему вполне применимы понятия «связь», «стройность», «соразмерность», которые означают греческое слово «гармония». То есть те же понятия, что составляют отличительную черту музыки, поэзии, живописи, любого другого вида искусства. Не случайно же древние говорили именно об искусстве дыхания. Оно являет собой классический тип гармонических колебаний.

Значение дыхания для нас определяется не только тем, что оно снабжает организм кислородом, без которого немедленно остановятся все происходящие в нем окислительные реакции, а значит, и жизнь. Если неправильное питание скажется на вашем здоровье только через месяцы, а может быть и годы, то на остановку дыхания организм реагирует мгновенно: достаточно и нескольких минут, чтобы он бесповоротно погиб. Уже через 5–7 минут в коре головного мозга, лишенной кислорода, происходят необратимые изменения.

Дыхание задает тон эмоциональной обогащенное™ человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, короче говоря всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим нас миром.

А теперь спросим себя, насколько эффективным будет такой энергообмен, если ритмы нашего организма не связаны или недостаточно гармонизированы с ритмами Вселенной. Простейший пример такой связи хорошо известен: реакция нашего организма на чередование дня и ночи. Ночью вся природа, а вместе с ней и мы, погружается в сон. Это время полного расслабления организма, беспрепятственного распространения в нем жизненной энергии, получаемой нами самыми различными путями, и в первую очередь с помощью дыхания. Я уже вижу, как насторожились блюстители идеологической невинности, встретив термин «жизненная энергия». **Действительно, представление о ней лежит в основе современной разработки Системы Естественного Оздоровления.** Древним эта энергия была известна под разными названиями: прана, энергия «ци» и т. д.

Человечество не умело и пока не умеет улавливать и изучать ее с помощью приборов, но только мракобесы и невежды торопятся забросать все недоступное их пониманию идеологическими, а порой и обыкновенными булыжниками.

В этой связи нельзя не вспомнить учение А. Л. Чижевского о легких аэроионах, которые стимулируют обменные процессы в тканях человеческого тела. Причем на присутствие их в воздухе указывает даже не сознание наше, а ощущение особой легкости, полного физического и душевного комфорта, радости бытия. Тот, кому доводилось бывать в горах, где воздух особенно чист, и встречать там ранним утром восход солнца или вдыхать смешанный с водяной пылью воздух водопадов, несомненно, изведал все эти ощущения. А вспомните атмосферу старинных парков с их прудами, фонтанами, рукотворными каскадами. Насколько в них легче дышится, даже если теперь они оказались в черте города. Гениальные архитекторы прошлого умели учитывать и использовать в своих творениях все, что шло на пользу человеку. Только наши города превратились в своеобразные военные городки с домами-казармами. Стоит ли удивляться тому, что в них тяжело дышится и плохо спится.

Здесь я снова возвращаюсь к тому, с чего начала — к ритмам природы и ритмам нашего организма, которые все чаще не согласуются с первыми. Бессонница, тяжелый, не приносящий желанного отдыха сон становятся бичом человечества. Потребление транквилизаторов растет. Но даже самые сильные снотворные не приносят облегчения, поскольку они отключают сознание, но не снимают напряжения, в котором организм находится. А это значит, что и во сне каналы распространения жизненной энергии остаются перекрытыми и организм не обновляется, не получает желанного

отдыха.

Кроме упомянутых здесь чередований дня и ночи, в природе существует множество других, известных и еще неизвестных науке. Достаточно упомянуть фазы Луны, чередование времен года, ритмы солнечной активности, периодически повторяющиеся «парады планет», которые, располагаясь определенным образом, оказывают заметное влияние на все процессы жизнедеятельности человека, в том числе и на дыхание.

Улица с двухсторонним движением

Само слово «газообмен» несет в себе указание на то, что усвоение атмосферных газов человеческим организмом лишь одна сторона процесса энергообмена. Не меньшее значение имеет состав не только вдыхаемого, но и выдыхаемого воздуха.

Большое значение для понимания роли углекислоты в организме имеют работы К. П. Бутейко, указавшего, насколько важно для нашего организма поддержание в нем оптимальной концентрации углекислого газа в тканях, и академика 1улого, обратившего внимание на существование различных модификаций углекислых соединений, которые должны находиться в определенном процентном соотношении между собой.

Исследования доктора Бутейко и академика 1улого закладывают основу для совершенно нового понимания роли углекислоты в обмене веществ, происходящем в организме человека, в его нормализации. Любые нарушения в нем чреваты тяжелейшими последствиями, и бронхиальная астма — одно из них. Ее первые признаки — укороченный вдох, затрудненный выдох или то и другое вместе.

Лечить бронхиальную астму лекарствами, особенно бронхолитиками — все равно что тушить пожар бензином. Спазм бронхов — естественная защитная реакция организма, цель которой — уменьшить «утечку» углекислоты из организма. Бронхолитики нарушают этот процесс саморегуляции. Ответом на лекарственное вмешательство обязательно будет усиление спазмов.

Чтобы избавиться от бронхиальной астмы, надо не лечить ее последствия, а устранять причины, искажающие газообменные процессы.

Известно, что недостаточность концентрации CO2 в организме влечет болезненные последствия. Вполне естественным будет желание выяснить,

кто конкретно «повинен» в возникновении дефицита. Все следы ведут к мышцам нашего тела, где в процессе их работы образуется углекислота. Но углекислый газ — лишь одна разновидность соединений углерода с кислородом. У него есть «младший брат» — угарный газ, химическая формула которого CO. Если углекислота — наш друг, то угарный газ — злейший враг. Рожденный в условиях кислородной недостаточности, он жадно поглощает кислород везде, где бы его не встретил. Поэтому кислород должен поступать в мышцы в достатке, чтобы исключить образование угарного газа, причем не просто кислород, а энергетически полноценный с атомным весом 16. Только в этих условиях работа мышц будет эффективной, и в них будет производиться достаточное количество углекислоты.

Таким образом, истоки «углекислой реки» мы нашли, это мышечная ткань. А где же ее устье? Ведь если выброс углекислоты будет здесь большим, чем ее производство, «река» неминуемо обмелеет. Устье, как мы уже знаем, — наши легкие. Здесь регулируется ее выделение из организма. Регулируется автоматически, нашим подсознанием, которое непрерывно получает информацию из тканей нашего тела. Но в действие вступает лишь в том случае, если концентрация углекислоты снижается. В чем это выражается, вы уже знаете: в спазмах бронхов.

Значит, главное для нас — не доводить дело до критических пределов, и многое, если не все, зависит здесь от частоты и глубины дыхания. Чем оно реже, тем «экономнее» расходуется углекислый газ. Причем особое значение имеет продолжительность выдоха. При коротком, резком выдохе количество CO2, выбрасываемого в атмосферу, растет. Выдох должен быть чуть более длительным, чем вдох.

Но от этого, как вы сами понимаете, количество дыхательных циклов у современного искусственного человека не сократится. Выход только один — естественный, предписанный природой образ жизни, который незаметно для вас приведет в норму и ваше дыхание, снизив его частоту до 4–5 циклов в минуту, и все другие процессы жизнедеятельности организма. А если уж вы заболели бронхиальной астмой, настоятельно рекомендую как можно быстрее уехать из города, где количество легких аэроионов, нормализующих дыхание, слишком незначительно. Не жалейте времени на физические упражнения, больше ходите, бегайте, делайте дыхательные упражнения, комплекс которых вы найдете в конце книги. Но не в комнате, не на городской улице, а на природе. Тот, кто не хочет навсегда расстаться с городской квартирой, пусть встанет часов в пять утра, сядет на электричку, через 30 минут выйдет на любой станции, где есть

лес, река, озеро, побегает там, летом искупается, зимой разотрется снегом и пойдет на работу обновленный. И, конечно, переходите на видовое питание. Вам сразу станет легче.

Глава IV. СПУТНИКИ ЗДОРОВЬЯ: ДВИЖЕНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ

«Чудесное» исцеление Светланы Кругликовой

Если вы помните, первую, вступительную, главу о Системе Естественного Оздоровления я начала с того, что особо выделила слово «Система». Это не случайно. Как неоднократно уже говорилось, весь наш организм представляет собой не что иное, как сложнейшую самонастраивающуюся, саморегулирующуюся, самовосстанавливающуюся систему. Простейший пример его способности к саморегуляции — изменение частоты пульса. Вы перешли с ходьбы на бег, и сердце стало биться чаще. Стоит вам остановиться или пойти шагом, и сердце ответит на это сокращением частоты биений. На изменение ритма движения, как мы знаем, реагируют не только система кровообращения, но и дыхания, опорно-двигательный аппарат, активнее происходит и обмен веществ в каждой клетке. А теперь представьте, что одна из систем нашего организма действует в разладе со всеми остальными. Это неминуемо вызовет цепную реакцию «поломок», что и проявится в конце концов в виде той или иной болезни, а то и целого их «букета»

Не могу не вспомнить в связи со сказанным одну из своих больных океанолога Светлану Борисовну Кру-гликову. К сорока пяти годам в заведенной на нее в поликлинике АН СССР медицинской карте значилось более полутора десятков хронических заболеваний. Были там астматоидный бронхит и остеохондроз, опоясывающий лишай и панкреатит, язва желудка и гипертония, колит и гастрит, многие другие. Таблетки пила пригоршнями и заработала вдобавок лекарственную аллергию. Однако здоровье не только не улучшалось, но постоянно ухудшалось. Можно только удивляться, как она вообще была жива. На работе присутствовала ровно столько дней в году, чтобы только избежать отправки на пенсию по инвалидности. Причем и в эти дни приходила в институт больной. Кроме того, обнаружилась у Светланы Борисовны быстрорастущая опухоль в брюшной полости. Надо срочно оперировать, а класть на операционный стол в таком состоянии нельзя: организм не

выдержит. Знакомые онкологи просили хоть немного подлечить Крутикову, чтобы можно было удалить опухоль. Первая наша встреча со Светланой Борисовной состоялась в начале 1982 года. Мои рекомендации были простыми: лекарства не пить ни под каким видом, исключить из рациона питания мясо, рыбу, соль, сахар, хлеб, сливочное масло, сладости. День начинать с двухчасовой гимнастики, ходьбы, а еще лучше — бега, закаливающих процедур.

Кругликова неукоснительно выполняла все предписания и через полтора-два месяца в ее здоровье произошел коренной перелом. Необходимость в операции отпала, поскольку опухоль начала уменьшаться, дорогу к врачам Кругликова забыла вообще. Несколько раз была в многомесячных океанологических научных экспедициях. Случалось, все члены экипажа перебаливали ОРЗ, а ей хоть бы что.

Чем же объясняется ее «чудесное» исцеление? Слово «чудесное» я взяла в кавычки только потому, что таковым оно может показаться лишь человеку, плохо знающему свой организм. В действительности же все дело в нас с вами, в нашей готовности соблюдать предписания природы. Причем не какие-то отдельные, меньше всего требующие от нас жертв, например, отказа от любимых привычек и удовольствий, а все в комплексе, в системе. Иначе вы окажетесь в положении пианиста, пытающегося исполнить концерт П. И. Чайковского на рояле, в котором ленивый настройщик «выборочно» подтянул лишь часть струн.

Достоинство Системы Естественного Оздоровления в том и состоит, что она дает возможность подтянуть все струны нашего организма. Для этого надо лишь воссоздать для себя условия, в которых формировался организм наших далеких предков, развить те его качества, что сохранились до наших дней хотя бы в зачаточном состоянии, заново выработать утраченные под влиянием современной цивилизации. Это относится и к питанию, и к дыханию, но в наибольшей, пожалуй, степени к движению и закаливанию.

Если вдуматься, все орудия труда на производстве, все бытовые электроприборы призваны сократить расходование человеком его энергии. А наш организм — это копилка «наоборот»: чем больше энергии мы расходуем, тем активнее она наполняется силой и здоровьем. Это не значит, конечно, что мы завтра же должны отказаться от достижений человеческого разума, уйти в леса и питаться ягодами, кореньями и плодами, как первобытные люди. Но восполнить потери, которыми обернулась для нас цивилизация, деформировав наше сознание, подменив естественное питание искусственным, ограничив наши физические

нагрузки, изолировав от капризов погоды, резких перепадов температур, абсолютно необходимо. И помочь в этом призваны методики, оптимизирующие жизненно важные функции организма. Что это означает на практике в отношении питания и дыхания, вы знаете. Настал черед более подробно рассказать о методиках, которые мобилизуют и развивают адаптационные возможности человека, проявляющиеся в процессе движения и терморегуляции.

Предварительно, думается, есть смысл уточнить, что означает само это словосочетание «адаптационные возможности». Понятие «адаптация» в переводе с позднела-тинского означает приспособление. В биологии — это приспособление строения и функций различных организмов к условиям существования. В физиологии и медицине обозначает также привыкание. Если рассматривать смысл этого термина с биологической точки зрения, с одной стороны, и физиологической — с другой, то даже неспециалист заметит, что применительно к человеку их разделяет пропасть. Биологически строение человека, функции его организма приспособлены к тому образу жизни, который вели наши пращуры. Физиологически же организм не привык даже, а вынужденно смирился с теми условиями, в которые его поставила современная искусственная, деградирующая цивилизация. Медицина же занята тем, что пытается перебросить шаткий мостик через бездонную пропасть, разделяющую биологическую и физиологическую адаптации. Между нами говоря, занятие не просто неблагодарное, а и вполне бессмысленное. И когда я слышу призывы увеличивать ассигнования на улучшение медицинской помощи населению, у меня неизменно возникает вопрос: в чем, собственно, такое улучшение должно выражаться? В том, чтобы больные лежали не в коридорах, а в палатах на одного-двух человек? Чтобы больше стало в аптеках лекарств, которые, говоря народным языком, «одно лечат, а другое калечат»? Чтобы исчезли очереди в поликлиниках? Возможно, это поднимет наш престиж, и мы перестанем выглядеть дикарями, затесавшимися в цивилизованное общество. Не сомневаюсь, что и больным станет легче, хотя бы морально. Однако решат ли такого рода полумеры проблему здоровья населения в целом? Рискуя навлечь на себя неудовольствие многих и многих, скажу, что это кратчайший путь к росту популярности того или иного политического деятеля, но не к долголетию человека.

Вырвавшаяся из-под контроля цивилизация калечит и природу, и нас с вами, мы же довольствуемся тем, что, образно говоря, просим выделять больше средств на производство йода для смазывания наносимых самим

себе ран.

Если хотите жить — двигайтесь!

Если бы меня спросили, какой вид транспорта считаю лучшим, без колебаний назвала бы собачью упряжку. И потому только, что каюру порой приходится больше бежать рядом с нартами, чем ехать на них.

Он двигается, а значит живет, поскольку движение является непременным свойством живого. Мне уже приходилось говорить в одной из предыдущих глав, что я различаю два вида движения. Внешнее движение, смысл которого заключается в изменении положения нашего тела в пространстве, чтобы создать наиболее благоприятные условия для выживания, и внутреннее, обеспечивающее как функционирование самого организма, так и энергоснабжение мышечной ткани энергией, необходимой для перемещения нашего тела. Внешнее движение управляется в значительной мере сознанием, внутреннее обычно регулируется автоматически нашим подсознанием, но на высшей ступени интеллектуального и физического развития человек обретает способность сочетать сознание с автоматизмом подсознания. Оба вида движения неотделимы друг от друга и являются двумя сторонами единого процесса.

Мне представляется, что для начала занятий движением лучше всего подходят йоговские упражнения Сурья Намаскар, которые открывают человеку широкую гамму чувств: от первоначальной сосредоточенности до глубокого внутреннего самопогружения с активизацией энергосистемы. Это не значит, конечно, что человек должен заниматься йогой и только йогой. Но в своих последующих поисках тех движений, которые ему доставляют удовольствие, он может активно включаться в созерцание внутреннего состояния своего организма, вполне сознательно наблюдая даже последовательность включения тех или иных групп мышц, суставов, связок и внутренних органов.

У йогов принято называть асанами то, что касается опорно-двигательного аппарата, и мудрами, если речь идет о внутренних органах. Я стараюсь объединить и то, и другое вместе, а также сочетать оба вида упражнений с дыханием. Это не значит, что к тому или иному движению жестко привязывается вдох и выдох. Все за небольшим исключением должно происходить произвольно. Дыхание у человека должно быть незаметным, но не потому, что он будет мало поглощать воздуха, а потому, что у него будет правильно сочетаться дыхание всего тела.

Я привержена, как вы уже знаете, той точке зрения, что мы дышим далеко не одними легкими, и считаю, что газы воздуха не только используются гемоглобином крови, но и проникают в ткани нашего организма. Здесь следует учитывать и кожное дыхание, которое я стараюсь развить у своих учеников с помощью специальных упражнений. Обо всем этом можно было бы сказать очень много, но, думается, у нас еще будет возможность вернуться к затронутой теме в новых книгах и статьях.

Рассказывая о йоге и других восточных учениях, я возражаю против мнения тех, кто считает их специфически восточным явлением. Это общечеловеческое достояние культуры, но в данном случае их лучше всего описали индусы. Учение йогов получило широкое распространение в мире вполне заслуженно.

Одна из целей занятий йогой — это управление сознанием, что для нас имеет особое значение. Изрядная часть взрослого населения нашей страны страдает гипертонией, что объясняется даже не стрессами, которыми сейчас принято объяснять все негативные явления в нашей жизни, а постоянным, ни на минуту не ослабевающим напряжением, в котором все мы незаметно для себя пребываем.

К слову сказать, отношение к стрессам у меня более чем лояльное. Еще в 30-е годы, когда училась в институте, я была увлечена парашютным спортом. И по случайному совпадению на эти же годы пришлось зарождение научных представлений о стрессах. И я уже тогда ярко представляла себе, что такое стресс, поскольку не раз испытывала его на практике полета.

Дело в том что раньше парашютные прыжки были сопряжены с гораздо большими сложностями, чем теперь. Чтобы прыгнуть с самолета У-2, надо было встать на сиденье, перешагнуть стенку кабины, вылезти на крыло, хлопнуть пилота по плечу в знак готовности к прыжку, потом развернуться на 180 градусов, подойти к задней кромке крыла и уже отсюда сделать шаг в пустоту, в ничто. Все это, конечно, требует от человека огромного напряжения.

Но вот он прыгнул, дернул за кольцо, над ним раскрылся купол парашюта, и тогда он испытывает трудно передаваемое, невероятное блаженство покоя. Удивительно приятное чувство после перенесенного напряжения. Хочется петь.

И тут видишь вдруг, что на тебя начинает невероятно быстро надвигаться земля. Вспоминаешь, что надо правильно развернуться по отношению к ветру, чтобы не упасть спиной, выбрать площадку для приземления. Напряжение снова невероятное.

Возможно, со временем ко всему этому можно привыкнуть, но я так и не смогла, хотя сделала много десятков прыжков. И слава богу, что не привыкла, потому что никогда больше не испытывала большее чувство восторга, нежели то, которое охватывает тебя после приземления. Обычная полевая ромашка кажется сказочным роскошным цветком необычайной красоты, а обыкновенный колосочек овса, который по воле случая вырос здесь же, представляется шедевром изящества.

Тогда уже убедилась, что чувство восторга, испытанное тобой после прыжка, безусловно, ведет к общему совершенствованию организма. Убеждена, что предельное напряжение всех возможностей человека ему просто необходимо. Это, однако, не означает, что вся жизнь должна представлять собой один нескончаемый отрицательный стресс без надежды на грядущую радость. К чему это приводит, мы видим сегодня по замкнутым, ожесточенным лицам людей, по современному искусству, в котором находит отражение наш колючий неустроенный мир, лишенный подлинной красоты чувств, физического совершенства человека. Шедевром безобразия представляются фигуры, украшающие фонтан «Дружбы народов» на бывшей ВДНХ СССР. Их позы настолько лишены подлинной гармонии движения, что сами человеческие фигуры кажутся мне какими-то бездушными автоматами с растопыренными конечностями. По моему твердому убеждению, чтобы скульптура жила, она должна изображать не результаты движения, а его процесс, динамику, как, например, фигурка Меркурия у Международного центра торговли в Москве. Это бегущее, летящее существо, а не прилетевшее. Я иногда прихожу к нему и подолгу смотрю, как он движется. Вот так должны двигаться люди у меня на занятиях.

Заканчивая вводные замечания о роли движения в нашей жизни, хотела бы подчеркнуть одну принципиально важную, на мой взгляд, мысль. Как бы ни был важен сам по себе любой элемент Системы Естественного Оздоровления, его воздействие на организм усиливает тесный союз со всеми другими элементами Системы. Поэтому познакомлю вас с последним из них — закаливанием.

Кто нас греет?

Ученые давно установили, что в каждой живой клетке существуют реакции освобождения энергии, а также процессы, которые идут с поглощением энергии. Посредником этих двух систем является

аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), образование которой служит как бы универсальным накопителем энергии, а ее расщепление — универсальным поставщиком энергии. Другими словами, клетка использует свои энергетические ресурсы для получения АТФ, а затем по мере необходимости тратит АТФ для выполнения различных видов работ, таких, например, как синтез белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот, для обеспечения энергией работы мышц. Однако в процессе исследований выяснилось, что существует и второй путь использования энергии — без образования промежуточного ее накопителя, то есть АТФ. В этом случае энергия рассеивается и образуется тепло. Оказалось, что именно таким путем теплокровные животные, в том числе и человек, поддерживают постоянство своей температуры при охлаждении. Одновременно выяснилось, что, если животные сразу же оказывались в суровых условиях, создаваемых в опытах, они не успевали переключиться с накапливания энергии в АТФ на прямое получение тепла и гибли, если охлаждение не прекращалось. Способность вырабатывать тепло приходила к ним лишь после повторного охлаждения. Выяснилось также, что роль «грелки» у нас играет мышечная ткань, причем организм сам регулирует коэффициент полезного действия мышц, снижая его при необходимости до минимума, особенно в холодную погоду и направляя энергию, неистраченную на механическую работу сокращения мышц, на получение тепла.

Теперь, думаю, вам понятнее стали смысл и цель закаливающих процедур. Они нужны для того, чтобы держать механизм, компенсирующий воздействие на наш организм низких температур выделением тепла, в постоянной готовности. Конечно, это потребует от вас настойчивости, последовательности и воли, но, думается, овчинка стоит выделки. Наивно рассчитывать на то, что одежда, печка, центральное отопление способны защитить вас от холода во всех случаях жизни. Если ваш организм изнежен, достаточно порой легкого дуновения холодного ветерка, чтобы уложить вас, чихающего и кашляющего, в постель. И наоборот, закаленному человеку любой холод нипочем.

Я до сих пор вспоминаю свое первое знакомство с Владимиром Георгиевичем Черкасовым, который много пишет о нашем общем учителе П. К. Иванове. Многие из тех, кому доводилось встречаться с этим незаурядным человеком, наверняка запомнили колоритную фигуру Иванова с длинной седой бородой, и зимой и летом ходившего босым, без рубашки. Его пример убедительнее всяких слов свидетельствует о поистине неисчерпаемых адаптационных резервах человеческого организма.

Но вернусь к тому, с чего начала свой рассказ: к знакомству с В. Г. Черкасовым. Дело происходило в октябре, стояли холода, лили дожди. Мы встретились, стоим, разговариваем. Вдруг вижу, снимает Владимир Георгиевич ботинки и, не прерывая беседы, как бы между прочим, встает босыми ногами в лужу. Я, что называется, и глазом не моргнула, а про себя думаю: «Блажит, мужик». Но потом меня задело, неужто я не смогу так же закалить себя. И представьте, несмотря на возраст, смогла. Совсем недавно застал меня в горах мокрый снег с дождем, а я в легких кроссовках, в тоненьких носочках, ноги абсолютно мокрые, и так в течение семи или восьми часов. Человеку незакаленному хватило бы как минимум на воспаление легких. А я? Думаете хоть бы раз после этого чихнула? Ничуть не бывало. И только благодаря закаливанию.

На лекциях меня часто спрашивают, с какого возраста следует начинать закаливание. И я всегда привожу в пример жителей Якутии, где мне довелось побывать. Солнце, мороз в 37 градусов, но ни у одного якута на голове нет шапки. А как они закаливают своих малышей? Выносят на улицу, вытаптывают в снегу ямку и кладут в него голенького младенца. У него еще и пудочек-то розовый, весь он в перевязочках, пищит так, что сердце заходится, а его вынимать из снега не торопятся. Закаливание — не последняя причина того, что якуты живут в среднем по 100 лет.

Между прочим скажу, что снеготерапия — один из основных элементов моей методики лечения рака, методики эффективной, вернувшей к жизни не одного человека.

Однако любая поспешность здесь недопустима. Главный принцип закаливания — постепенность, а главный ориентир для вас — ваше самочувствие после закаливающих процедур.

Завершая ваше предварительное знакомство с Системой Естественного Оздоровления, которое и составляет главную цель моей первой книги, должна заметить, что все в ней сказанное — это, образно говоря, лишь надводная часть айсберга. Неуклонно придерживаясь принципа постепенности, незаметно переходя от простых понятий к все более сложным представлениям и закономерностям, я старалась не перегружать текст излишними деталями, оставила за кадром сугубо научную аргументацию, которая, возможно, придала бы большую убедительность сказанному здесь о Системе, но несомненно затруднила бы восприятие.

Тем не менее читатели, старавшиеся понять меня и не отвергавшие с порога мои доводы, смогли, думается, уловить главное: Система Естественного Оздоровления — не просто свод правил, призванных

«подкорректировать» отдельные несуразности противоестественного образа жизни современного человека, помочь людям смягчить последствия тотального наступления цивилизации на их здоровье. Полумерами ничего здесь не изменить. Поэтому при всем моем уважении к практическим врачам, экстрасенсам, народным врачевателям, авторам отдельных методик, очень правильных в своей основе, но направленных на оптимизацию каких-то отдельных функций человеческого организма, согласиться с ними не могу. Их деятельность напоминает мне работу механиков, ремонтирующих на ходу сложнейший механизм, в который постоянно сыпали и продолжают сыпать песок. На какое-то, очень непродолжительное время они могут «очистить» и «смазать» его. Но помешать современному искусственному человеку «сыпать песок» в свой организм они не в состоянии. Сделать это способен только сам человек, каждый в отдельности, без принуждения и подталкивания со стороны. Но это отнюдь не означает, что он может обойтись без доброжелательной, квалифицированной помощи. Невозможно выбрать единственно верный путь к духовному, психическому и физическому здоровью в головоломном лабиринте ложных теорий и концепций, многочисленных методик, способов и приемов лечения различных болезней, сложившихся традиций, суеверий, индивидуальных прихотей, пристрастий и капризов, не располагая хотя бы минимумом знаний о своем организме, об условиях, необходимых для его нормальной, не отягощенной патологическими отклонениями жизнедеятельности. Помочь ему приобрести такие знания и призвана моя Система. В ней я вижу будущее медицины.

Книга вторая. ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ

«Жизнь есть источник радости: но в ком говорит испорченный желудок, отец скорби, для того все источники отравлены».

Фридрих Ницше «Так говорил Заратустра»

Предисловие

Прежде чем начать разговор об особенностях собственно целебного питания, задумаемся над тем, что такое питание вообще. Нет ничего более далекого от истины, чем утвердившееся в сознании людей представление о нем как о простом восполнении расходуемых нами энергии и вещества путем периодического приема пищи. В действительности же процесс питания как восполнения необходимых организму вещества, энергии и информации осуществляется далеко не только за счет желудочно-кишечного тракта. В нем прежде всего участвуют жизненно необходимые системы дыхания, кровообращения, терморегуляции, движения, а также специальная, мало изученная европейской медициной реально существующая единая система всего живого организма, которая наряду с головным мозгом регулирует и координирует биологические процессы, лежащие в основе жизнедеятельности.

«Мы видим реальный мир таким, каким воспитаны его воспринимать». На эту мудрую мысль я натолкнулась в книге Карлоса Кастанеды «Учение дона Хуана. Путь знания индейцев яки», с которой впервые познакомилась много лет назад в альпинистском лагере в горах Алатау.

Здесь, вдали от цивилизации, в обстановке автономного существования, проходил один из первых моих экспериментов, целью которого было изучение оптимального рациона питания человека при длительных и тяжелых физических нагрузках. Помню, с какой радостью трое подготовленных по моей Системе молодых мужчин-альпинистов, отправляясь на трудное восхождение, взяли с собой вместо традиционных тяжелых рюкзаков с консервами, колбасами, сыром и хлебом небольшие сумки у пояса, и какими бодрыми, жизнерадостными вернулись они через

шесть дней, совершив нелегкий подъем на

Проводив их, я осталась наедине с упомянутой мною книгой, отпечатанной на папиросной бумаге ротапринт-ным способом. Я буквально «проглотила» ее, настолько необычным и одновременно точно отражающим порядок вещей показалось мне мировосприятие индейцев яки. С тех самых пор я укрепилась в своем стремлении не доверять слепо общепринятым, кажущимся незыблемыми представлениям в науке и в жизни. И, как мне довелось не раз убеждаться, была права.

В современной науке, в том числе и в науке о питании, немало ошибочного, идущего от низкого уровня познания мира. Однако это не мешает человеку самонадеянно полагать, что он умнее живой природы и может не считаться с ее законами. Квинтэссенцией этого мировоззрения стало известное выражение: «Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее — наша задача». И берем, насилуя и разрушая ее.

Между тем законы природы мудры. В ней органично сливаются материальное и идеальное, малое и великое, частное и общее, все, что мы, словно малые дети, ломающие любимые игрушки, разбираем на части, на составные элементы, изучаем их, каждый в отдельности, надеясь понять принцип действия целого. Такой способ исследований преобладает сегодня и в естественных науках, и в философии, призванной осмысливать добытые учеными объективные факты.

Отрицать подобный метод познания мира было бы и бессмысленно, поскольку он существует, и неразумно, учитывая значимость полученных с его помощью результатов. Но метод этот несет в себе и серьезную опасность. Беда заключается в том, что и естественные науки, и философия, не оплодотворенные духовностью, зачастую рождают настоящих монстров — таких, например, как теория сбалансированного питания.

Весь мир склоняет головы в память о десятках тысяч людей, погибших в атомном смерче Хиросимы и Нагасаки. Всех нас потрясла чернобыльская трагедия. Но в то же время мы не даем себе труда хотя бы на миг задуматься о чудовищных последствиях безраздельного господства упомянутой «теории», которая ежегодно уносит жизни миллионов и миллионов людей, безвременно погибающих от освященного ее авторитетом противоестественного, противопоказанного человеческому организму питания.

Духовность — вот тот водораздел, который отделяет целебное питание, являющееся неотъемлемой частью созданной мной целостной Системы Естественного Оздоровления, от так называемого

сбалансированного. Причем под словом «духовность» я подразумеваю не просто образованность, начитанность, знание музыкальной грамоты или умение разбираться в стилях, жанрах и направлениях искусства, а способность воспринимать, ощущать каждой клеткой своего тела гармонию многоликого, многоцветного, многообразного и в то же время единого мира.

Я не буду останавливаться здесь на многочисленных пороках теории сбалансированного питания, так как это достаточно полно и доказательно будет сделано в последующих главах книги. Скажу лишь, что эти «врожденные» пороки делают теорию сбалансированного питания неполноценным дитятей не менее неполноценной цивилизации, в центре внимания которой оказалось удовлетворение не насущных естественных потребностей человека, а его стремления к удовольствиям и ложно понимаемому комфорту. К чему такая погоня приводит, я уже показала в первой своей книге на примере крыс, которых приучили нажатием педали раздражать слабым электрическим импульсом центр удовольствия в их головном мозге. В результате животные превратились в настоящих наркоманов. Нечто подобное при прямом соучастии теоретиков сбалансированного питания произошло и с человеком.

Благословив людей на потребление высококалорийных животных продуктов, они породили не только взрыв хронических заболеваний, но и проблему голода на нашей щедро плодоносящей Земле. Предписывая обязательное потребление мяса и других животных продуктов, якобы жизненно необходимых человеку, внедрив эту идею в общественное сознание, «калорийщики» придали мощное ускорение развитию животноводства. Сегодня скоту скармливаются сотни миллионов тонн полноценных естественных продуктов, которых с лихвой хватило бы на обеспечение пищей не одного миллиарда людей.

К счастью, в недрах старого обязательно пробиваются ростки нового. Они набирают силу, крепнут, пока в конце концов не вытеснят из жизни, из сознания людей теории и концепции, в которых, как в зеркале, отразились низкий уровень знаний предшествующих поколений, умноженный и возведенный в степень теми, кто строил свое благополучие на невежестве масс. Это неминуемо произойдет и уже происходит благодаря трудам великих ученых, достойное место среди которых занимают наши соотечественники И. М. Сеченов, И. П. Павлов, В. И. Вернадский, А. Л. Чижевский, русский по происхождению И. Пригожий, И. Л. Герловин, А. М. Уголев.

Об академике Александре Михайловиче Уголеве хочу сказать особо.

Когда я работала над этой книгой, пришла весть о его кончине, которая буквально потрясла меня. Ушел из жизни выдающийся исследователь, вклад которого в науку о питании соизмерим разве что с вкладом великого И. П. Павлова.

Как честный ученый и человек, Александр Михайлович одним из первых у нас выступил против теории сбалансированного питания, указав на трагические последствия, которые она несет людям.

Его идеи, выводы и открытия не оставляют камня на камне от теории сбалансированного питания.

Уверена, что трагичная судьба ждала бы крупнейшего ученого современности, ленинградского физика-теоретика И. Л Герловина, обнародуй он во времена «охоты на ведьм» в науке разработанные им основы единой теории всех взаимодействий в веществе и тем более «Парадигму для жизнеспособных и развивающихся систем», которая с научной объективностью и бесстрастностью свидетельствовала о том, что социализм является системой нежизнеспособной.

Мне, как врачу, физиологу и биологу, особенно близок и понятен вывод И. Л. Герловина о том, что «человечество до сих пор не знает до конца всех особенностей воздействия на человека используемой им пищи и наивно оценивает ее качество по калорийности. Человечество широко использует во всем народном хозяйстве, особенно при производстве продуктов питания, искусственно созданные вещества, даже основой лечения человека стала химиотерапия. Только в последние годы возникло понимание того, что все это — самоотравление человечества…

Это произошло потому, что современная наука зациклилась на очень низком уровне познания мира и объявила постулаты, созданные на этом уровне, истиной в последней инстанции».[2]

А ведь выход из создавшегося тупика известен людям давно — еще со времен Пифагора, питавшегося растительной пищей. Мне в моих многочисленных экспериментах, рассказ о которых впереди, удалось доказать, что если мы потребляем продукты питания, сохраняющие свои природные биоинформационные свойства, то для удовлетворения наших естественных физиологических потребностей их требуется намного меньше, чем при питании оптимизированными и рафинированными продуктами. Пища не отягощает своей массой желудочно-кишечный тракт, не растягивает желудок, нормализуется толстый кишечник, восстанавливаются его микрофлора, а затем и функции пищеварительного тракта в целом, что имеет решающее значение для приведения организма человека в состояние полного фактического, а не «практического»

здоровья.

Как обнаружили А. М. Уголев и его сотрудники, пищеварительный тракт человека не только обеспечивает организм питательными веществами, но и является мощным эндокринным органом, превосходящим по значимости все остальные органы эндокринной системы, вместе взятые.

К слову сказать, это открытие помогло понять, почему, нормализуя работу пищеварительного тракта, мне удается восстанавливать и гормональную деятельность организма.

В этой связи вспоминается история Н. О. Зинченко. Всю жизнь она со свойственной ей аккуратностью и даже педантичностью следовала предписаниям теории сбалансированного питания. Но несмотря на это, а точнее, именно благодаря этому женщина заболела сахарным диабетом. Неразлучным ее спутником стал инсулин. Дальше — больше. Возникли трофические изменения тканей ноги, пришлось надевать уродливый ортопедический сапог. Чем только ни лечилась — ничто не помогало. В конце концов дошло до того, что врачи поставили ее перед выбором: ампутация ноги или смерть.

Началась уже подготовка к операции, когда муж Натальи Олафовны буквально на руках принес ее ко мне. Система Естественного Оздоровления, рекомендациям которой Зинченко стала неукоснительно следовать, быстро сделала свое дело. Уже через десять дней после перехода на видовое и лечебное питание женщина отказалась от инсулина, через месяц зажила нога, а через два месяца окрепшая благодаря комплексу дыхательных и физических упражнений Наталья Зинченко танцевала на собственной серебряной свадьбе. После этого она дожила до 84 лет, забыв и думать об инсулине.

Историй, подобных этой, в моей врачебной практике было достаточно, чтобы я пришла к неожиданному на первый взгляд выводу: симптомы сахарного диабета очень часто зависят не от секреторного неблагополучия поджелудочной железы, как это принято считать, а могут вызываться лишь нарушением функции гликогенообразования в организме.

Но стоит привести пищеварительный тракт в порядок, восстановить в Системе Естественного Оздоровления энергообмен и способность организма к саморегуляции, как грозная, считающаяся практически неизлечимой болезнь тут же отступает.

Избавив человечество от хронических болезней, целебное питание дало бы одновременно возможность нормализовать снабжение продовольствием населения нашей страны, многих других государств и

регионов. Однако реализована такая возможность может быть лишь в том случае, если пищевая промышленность будет переориентирована не на уничтожение естественных свойств продуктов, как сейчас, а на их сохранение. С полной ответственностью заявляю: мне так и не удалось найти хоть что-нибудь целебное в тех скудных, я бы даже выразилась сильнее — в тех трупных остатках лишенных жизни продуктов, которыми нас потчует пищевая промышленность.

Конечно, человек может питаться и «обезжизненными», неполноценными продуктами, что, собственно говоря, и происходит сегодня, но в этом случае он вынужден будет удовлетворять свои потребности за счет значительного увеличения объема таких продуктов в рационе питания. Отсюда постоянная напряженность с продовольствием, отсюда и бездумная химизация почвы, истребляющая тонкий слой животворного гумуса на наших полях, которые уже не в силах удовлетворять гипертрофированные потребности больного общества.

И, наконец, самое главное: лишенные природных биоинформационных свойств продукты питания катастрофически снижают духовный потенциал людей, вносят расстройство в сферу их эмоционально-психической деятельности, разрушают саморегуляцию целостного человеческого организма, что вызывает массовые жестокие хронические заболевания.

Переводя людей на естественное, предписанное им природой целебное питание в сочетании с комплексом физических и дыхательных упражнений, закаливающих процедур, мне удается способствовать восстановлению их духовного, психического и физического здоровья, излечивать тяжелейшие формы хронических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистые и рак. Однако все мои сообщения об этом воспринимались представителями официальной науки резко отрицательно, что, впрочем, и неудивительно. Ведь разработанная мною Система Естественного Оздоровления посягала на «святая святых» для властвующего ныне в общественном мнении тандема: теории сбалансированного питания в науке о питании и симптоматических методов лечения в медицине.

Поэтому мне не осталось ничего иного, как апеллировать к единственному беспристрастному арбитру в научном споре — научно установленному, неопровержимому факту, что я и делаю в предлагаемой вашему вниманию книге.

Часть первая. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЦЕЛЕБНОГО ПИТАНИЯ

Глава V. ЧЕМ ЖИВ ЧЕЛОВЕК?

Отец скорби — испорченный желудок

Разрабатывая Систему Естественного Оздоровления, я прежде всего думала о создании условий, необходимых для возвращения людям духовного, психического и физического здоровья как их естественного состояния, дарованного природой. В ходе исследований мне удалось установить, что подлинное здоровье человека может быть лишь результатом органичного сочетания всех трех его составляющих. Причем чаще всего из этой формулы триединства выпадает наиболее слабое ее звено — физическое здоровье, подрываемое противоестественным образом жизни современного человека и прежде всего противопоказанным ему характером питания. Эту зависимость и выразил Ницше, высказывание которого послужило эпиграфом к книге: «Жизнь есть источник радости: но в ком говорит испорченный желудок, отец скорби, для того все источники отравлены».

И как я неоднократно убеждалась в своей врачебной практике, лечение практически всех хронических болезней должно начинаться с нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Но все это пришло позже, после того как эффективность Системы Естественного Оздоровления была проверена в экспериментах. Ибо, как утверждал В. И. Вернадский, только правильно установленные, бесспорные и общеобязательные научные факты составляют главное содержание научного знания.

Первопричиной этих уникальных экспериментов послужила настоятельная необходимость выяснить, как влияет рацион питания человека на его выносливость, физическое здоровье и разум. Проверить на опыте, действительно ли вещество и энергия нашего организма, расходуемые в процессе его жизнедеятельности, восполняются исключительно за счет вещества и энергии продуктов питания, как утверждают современные диетологи — сторонники господствующей ныне теории сбалансированного питания.

Парадокс «научно обоснованных» норм

Исповедуемое ими механическое, простое до примитивности уподобление человека некоей тепловой машине, действующей за счет сжигания в его теле топлива-пищи, овладело умами большинства людей. Здесь проявилась известная особенность нашей психики: чем меньше человек знает о чем-либо, тем легче он поддается гипнозу простых объяснений. Причем эта особенность характерна для самых разных людей: от домохозяйки до главы правительства и государства. Иначе чем объяснить, что все наши политические и государственные деятели, как только речь заходит об обеспеченности или, напротив, необеспеченности населения страны продуктами питания, обязательно ссылаются на некие «научно обоснованные» нормы, не подозревая о том, что таковых в природе не существует. А то, что они принимают за такие нормы — это всего лишь среднестатистические данные о привычном рационе питания населения Германии в середине прошлого века, принятые тогда по предложению немецких ученых за норму. Каких-либо серьезных научных исследований по этому вопросу не проводилось, так как науки о питании в то время просто-напросто не существовало.

Да и сегодня до ее создания достаточно далеко, несмотря на выдающиеся работы таких всемирно известных ученых, как И. П. Павлов, В. И. Вернадский, Г. Шелтон, А. Сент-Дьердьи, И. Пригожий, А. М. Уголев. Так что миф о «научно обоснованных» и тем паче «физиологических» нормах — это не более чем широко распространенное заблуждение, поддерживаемое усилиями сторонников теории сбалансированного питания. Впрочем, теорией ее можно назвать только с большой натяжкой, поскольку она никак не объясняет и даже не пытается объяснить многочисленные факты, не оставляющие камня на камне от ее исходных постулатов. Главный из таких постулатов я уже назвала: утверждение, что единственным источником энергии и вещества, необходимых человеческому организму, является пища.

Поэтому, учат они, жизненно необходим баланс между количеством и качеством белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и витаминов, расходуемых организмом в процессе его жизнедеятельности, и количеством и качеством продуктов питания, составляющих среднесуточный рацион, величина которого зависит от тяжести физических нагрузок человека.

В качестве главного аргумента в пользу такого предположения

используются ссылки на незыблемый физический закон сохранения энергии, который предписывает возмещать расход энергии и вещества в процессе жизнедеятельности нашего физического тела за счет введения в организм такого же количества энергии и вещества («содержащегося в пище» — добавляют при этом сторонники сбалансированного питания). Я предлагаю вам, читатели, задуматься над вопросом, оказавшимся для них роковым: а если энергия и вещество поступают в организм не только с пищей, но и по другим каналам? Очевидно, в этом случае мы должны будем пересмотреть прежние представления о количестве и качестве необходимых нам продуктов питания.

Факты — хлеб науки (мои эксперименты)

В свое время задумалась над этим вопросом и я, в результате чего родилась новая, основанная на неопровержимых научных фактах, концепция целебного питания, изложению которой и посвящена эта книга. Но прежде чем сесть за письменный стол, чтобы начать работу над ней, я провела целую серию собственных врачебных экспериментов, показавших, как мало стоят представления теоретиков сбалансированного питания. Результаты экспериментов документально зафиксированы специалистами НИИ физической культуры в бесстрастных строках официальных протоколов.

Одним из первых экспериментов, на теоретическую и практическую подготовку которого у меня ушло не менее 10 лет, был эксперимент со сверхмарафонцами.

Однако сначала я расскажу о моих первых попытках практически реализовать концепцию целебного питания, показавших, как много трудностей стоит на пути тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Выделяясь, словно белые вороны, из массы людей, они подвергаются насмешкам, издевательствам, а то и угрозам физической расправы со стороны конформистов, для которых болото банальных представлений стало естественной и единственно возможной средой обитания. Причем чем ниже уровень образования человека, тем злее и непримиримее его конформизм. Я не могу не вспоминать с благодарностью и восхищением тех, кто первыми отважились встать на указанный мною путь естественного здоровья. Как не сказать, например, о лесорубе, который, дождавшись, когда вся бригада уедет с делянки на автобусе, бежал обнаженным в зимнюю стужу 13 км до поселка. Но и он не рискнул

бросить вызов общественному мнению, надевая на окраине поселка свою обычную одежду. «Стеснялись» собственной смелости и женщины-маляры, занятые на наружных работах, и литейщики, которым моя Система помогла избавиться от бесконечных простудных заболеваний.

Моя самая искренняя признательность молодым инженерам М. Куклачеву и К. Яценко, которые были не простыми исполнителями моих назначений и рекомендаций, а активными участниками проводимых мною исследований и экспериментов. Они стали одними из первых моих последователей, перейдя на естественный образ жизни и целебное питание, с присущим молодости энтузиазмом включились в посвященные Дню космонавтики ежегодные многодневные пробеги из Гагарина, через Калугу и Москву, в Звездный. В организации этих пробегов я принимала непосредственное участие, поскольку в прежние годы работала в Институте космических исследований, где возглавляла сектор отбора и подготовки космонавтов.

По моей просьбе Миша Куклачев снова перешел на сбалансированное питание, но с учетом естественного объема желудка. Некоторое время его пищей были самые изысканные высококалорийные продукты питания. После этого он вместе с Костей Яценко вновь принял участие в очередном традиционном пробеге из Гагарина в Звездный. И если Костя, продолжавший питаться естественной целебной пищей, не потерял на дистанции ни грамма веса, то Миша за несколько дней похудел на 8 кг. Честное слово, если бы не такие люди, как они, если бы я не ощущала их ежедневной заинтересованной поддержки и понимания, мой путь к новой концепции питания и естественного оздоровления был бы намного длиннее и труднее.

Как видите, первому моему официально зарегистрированному и принятому комиссией, составленной из специалистов НИИ физической культуры и спортсменов-профессионалов, эксперименту со сверхмарафонцами предшествовала долгая и непростая подготовка. В чем же состояли его сущность и цели?

Было решено включить в состав участников очередного ежегодного массового пробега 1983 г., посвященного Дню космонавтики, группу 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. Поскольку спортсмены жили все вместе, члены комиссии имели полную возможность убедиться, что никто ничего украдкой не ел.

Контрольной группой был фактически весь основной состав сверхмарафонцев — участников забега. Однако для протокола из их числа отобрали четырех спортсменов, которые по уровню подготовки и физическим возможностям примерно соответствовали членам моей экспериментальной группы.

Рацион питания спортсменов контрольной группы был составлен по нормам, разработанным Институтом питания, и включал в себя высококалорийную пищу, богатую белками, жирами и углеводами. В него входили 180 г пищевого белка, около 200 г жира и 900 г углеводов, что соответствовало 6000 ккал. Состав продуктов также полностью соответствовал «научным» представлениям: мясо во всех видах, рыба, вермишель, макароны, хлеб, наваристый суп, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, консервы, «Геркулес», избыток поваренной соли и сладостей.

Во всем остальном никаких различий между спортсменами не было. Им предстояло преодолеть за семь дней около 500 км. При этом выпадающие на их долю нагрузки можно было сопоставить разве что с нагрузками молотобойцев или шахтеров. В соответствии с таблицами, разработанными Институтом питания в Москве, они должны были потреблять от 5000 до 6000 ккал в сутки. «Мои» же спортсмены в период подготовки к пробегу получали не более 800 ккал, а в дни тяжелых нагрузок — до 1200 ккал.

Накануне старта члены комиссии не скрывали своей убежденности в провале эксперимента. Меня уверяли, что члены моей группы сойдут с дистанции на первых же километрах, если я не накормлю их мясом, колбасами, сыром, творогом, не напою крепким чаем с сахаром, если не буду подкреплять их силы во время пробега солеными сухариками и геркулесовым отваром с солью. Пугали тем, что при недостатке соли в организме неизбежны судороги мышц. Однако уже на второй день пробега лица контролеров стали задумчивыми, на третий — вновь повеселели, но уже потому, что эксперимент шел по предсказанному мною сценарию. Члены контрольной группы приходили к финишу очередного этапа обессиленными, измотанными, а участники экспериментальной группы — бодрыми и свежими. Объективные результаты обследований свидетельствовали о том, что мои питомцы, не в пример соперникам, оказались более выносливыми и не только не теряли, но и прибавляли в весе.

Результаты эксперимента ошеломили Спорткомитет, и мне дали право отобрать для его продолжения лучших спортсменов страны. Я получила возможность познакомиться с нашей спортивной элитой, изучить образ

жизни этих людей. С тех пор я глубоко уважаю этих мужественных, целеустремленных девушек и юношей, посвятивших свою жизнь постоянному преодолению себя, достижению все более и более высоких результатов, находящихся, казалось бы, на грани человеческих возможностей. Но тогда же я убедилась, что главная ставка при этом делается на развитие природных данных спортсмена, а не его духовного и физического здоровья. Другими словами, делается все, чтобы выжать из него наивысший результат, не особенно беспокоясь, как это отразится на его здоровье, спортивном и человеческом долголетии. Тогда же мне стало понятно, почему многие спортсмены болеют чаще и тяжелее, чем обычные люди.

Там мне удалось заинтересовать Системой Естественного Оздоровления двух замечательных спортсменок — мастера спорта международного класса по марафону Р. Смехнову и мастера спорта по бегу А. Харитонову. Уже в следующем пробеге в честь Дня космонавтики, состоявшемся в 1984 г., Аня Харитонова, которая стала убежденной сторонницей Системы Естественного Оздоровления и целебного питания, преодолела дистанцию протяженностью 450 км за неполные пять дней. При этом она, единственная женщина, бежавшая в группе из 40 мужчин, заняла шестое место. Сегодня Аня мать 4-х детей, но по-прежнему участвует в соревнованиях по бегу на длинные дистанции, занимая призовые места. Что ни говори — заслуженное спортивное долголетие!

Р. Смехнова, как и А. Харитонова, решительно отказалась от обильных рационов питания, положенных спортсменам высокого класса, и перешла на потребление малобелковой и низкокалорийной растительной пищи, сохранившей свои природные биоэнергетические особенности. Уже после трех месяцев тренировки по моей Системе она первой среди советских спортсменок-марафонок встала на пьедестал почета международных соревнований, проходивших в 1983 г. в Хельсинки. И это в 32 года! Сегодня возраст Раи приближается уже к пятидесяти, но она постоянно участвует в соревнованиях по марафону, демонстрируя высокие результаты.

Пример двух моих любимых учениц красноречиво подтверждает: Система Естественного Оздоровления, включающая в себя и целебное питание, позволяет человеку продлить свое активное долголетие, сохраняя отменное здоровье.

В связи со сказанным мне вспоминается история одной из участниц экспериментального пробега 1983 г. Э. Мариничевой. Перед началом одного из занятий в группе здоровья, которую я веду, ко мне обратилась изящная, стройная женщина с умным, волевым лицом и попросила

зачислить ее в мою группу без медицинской справки. Оказалось, что лечащий врач не счел возможным выдать ей такую справку по данным кардиограммы.

Мне понравилась настойчивость Эльвиры, ее искреннее желание восстановить свое здоровье. После тщательного врачебного осмотра я нашла, что ей по плечу нагрузки значительно большие, чем те, которые я даю в группе здоровья, и начала готовить ее к участию в супермарафоне. Прикрепила к Эльвире и нескольким присоединившимся к ней женщинам инструктора. Они встречались ежедневно рано утром, до начала работы пробегали 10–15 км в состоянии динамической аутогенной тренировки, всю осень и зиму купались в открытом водоеме, занимались гимнастическими упражнениями и дыханием по Системе Естественного Оздоровления.

Настойчивость и целеустремленность Эльвиры помогли ей справиться с недугом, и тот же самый врач, который в свое время не разрешил ей заниматься в обычной группе здоровья, вынужден был выдать справку по форме № 227, дающую Эльвире право участвовать в супермарафоне. Этот пример я привела лишь для того, чтобы показать, как много значат в восстановлении здоровья душевные качества человека, его воля, разум и, безусловно, знания о реальных возможностях человека.

Обследования, проведенные в ходе эксперимента психологами, позволили установить и еще одну закономерность: те из участников пробега, которые жили по Системе Естественного Оздоровления, отличались устойчивостью эмоционально-психической реакции в отношениях с окружающими, большей доброжелательностью, спокойствием, готовностью помочь.

Закончив эксперименты со сверхмарафонцами, я решила провести новые, уже с альпинистами и горными туристами. В предисловии я упоминала о первом из них, поэтому здесь ограничусь несколькими деталями, которые, я надеюсь, еще раз напомнят вам о роли вашего сознания и воли при переходе на предписанный нам природой образ жизни.

Среди трех альпинистов — участников эксперимента особенно выделялся один. Выделялся своим классическим телосложением, за которое даже мужчины называли его Аполлоном, своей строгостью в питании: еще до начала нашего опыта он был убежденным вегетарианцем. В юности у него был единственный близкий друг, который умер от рака.

Проводя у постели умирающего долгие часы, чтобы не оставлять его в одиночестве перед лицом приближающейся смерти, молодой человек, о

котором идет речь, поклялся себе, что в память о безвременно уходящем товарище он не станет поддерживать свою жизнь за счет умерщвления других живых существ. И никогда не нарушал свою клятву.

Продолжением эксперимента с альпинистами стала экспедиция горных туристов в альпинистском лагере Ала-Арча, в которой участвовали двое мужчин и две женщины. Одной из них была автор этих строк. Мы поднимались до восхода солнца и без завтрака уходили в горы. Проходили около 15 км (по шагомеру, который мы брали с собой) и к пяти часам вечера возвращались в лагерь. Здесь врач и начальник лагеря взвешивали и обследовали нас, после чего мы шли обедать.

В наш рацион входили горячие похлебки, свежеприготовленные каши из пророщенной пшеницы, отвары дикорастущих трав с арчой и барбарисом. После обеда, спокойно беседуя, мы проходили еще 10 км, но теперь уже не вверх, а вниз по склонам гор, после чего возвращались. Таким образом, за день мы преодолевали около 25 км. Спали на открытом воздухе, ели один раз в день, пили- два раза. Ни один из нас не похудел, ничем не заболел. Напротив, разъезжались поздоровевшими, полными сил.

И наконец, чтобы завершить разговор об экспериментах с альпинистами и горными туристами, напомню о нашем переходе по горным тропам из Нальчика в Пицунду, продолжавшемся 23 дня. В это время наш суточный рацион состоял из 50 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов при тяжелейших физических нагрузках. Достаточно сказать, что за дни путешествия мы преодолели четыре горных перевала. В Пицунду вошли бодрыми, жизнерадостными, тогда как наши случайные попутчики-туристы, питавшиеся в соответствии с рекомендациями теории сбалансированного питания, едва передвигали ноги от усталости.

Еще более впечатляющими были результаты четырех организованных мною пеших переходов через среднеазиатские пустыни. И я, и мои спутники получали с пищей не более 600 ккал в сутки, проходя при этом до 30–35 км в день по сыпучим пескам в условиях резко континентального климата пустыни.

Особенно поучительным был уже упоминавшийся мной первый, состоявшийся в июле-августе 1987 г., во время которого я по просьбе Географического общества СССР проверила также возможности снизить общепринятую норму потребления воды при летних походах в пустыне. До этого считалось, что в жаркие летние месяцы во время пеших экспедиций в раскаленные пески человеку необходимо потреблять не менее 10 л воды, чтобы обеспечить достаточную терморегуляцию тела.

Бытовало мнение, что пот, увлажняя поверхность кожи и затем

испаряясь, охлаждает ее. Но я врач и знаю, что, попадая в организм, вода не просто «напрямую» выделяется через поры, а проходит ряд серьезных преобразований, требующих от организма немалых затрат энергии. Поэтому избыточное потребление жидкости ослабляет и перегревает его. Кстати, явление это известно еще с глубокой древности. Не случайно Юлий Цезарь, прежде чем отобрать из числа кандидатов пополнение для своих легионов, устраивал негласное испытание. Новобранцы должны были совершить длительный пеший поход, не получая при этом ни капли воды, после которого им предоставляли возможность вволю напиться. Тех, кто пил много и жадно, что называется «взахлеб», отбраковывали.

К эксперименту готовились 15 человек, однако по различным причинам смогли принять в нем участие лишь 11. В группу входили исследователи, которым необходимо было изучить обнажившиеся участки дна Аральского моря в условиях полного безводья, так как по пути не было ни одного колодца, а также туристы. Все они прошли подготовку в Системе Естественного Оздоровления и полностью перешли на целебное питание. В полном составе группе предстояло пройти по маршруту Аральск — Каратерень протяженностью 125 км. Предполагалось преодолеть это расстояние за семь дней, однако нам хватило и пяти. Мне в то время было уже за 70, но обузой я не была. Напротив, подавала другим пример выдержки и терпения. Из Каратереня я с туристами вернулась в Москву, а исследователи пошли дальше. Впоследствии один из них за участие в этой экспедиции удостоился чести быть занесенным в книгу рекордов Гиннесса.

В ходе эксперимента мне удалось снизить водопотребление в условиях пустыни в 10 раз.

Во-первых, сыграло свою роль то, что участники перехода потребляли исключительно малобелковую, низкокалорийную пищу, полностью лишенную животных продуктов, которые требуют потребления 42 г воды на грамм белка.

Во-вторых, мы пили структурированную воду, обогащенную травами, которая не повышает, а понижает температуру тела.

Учитывалась также рефлекторная реакция слизистой рта в пустыне. На потребление обычной холодной воды она тут же откликается безумной жаждой. Оказалось, что достаточно взять в рот обычный камешек или изюминку, чтобы началась выделяться слюна — естественная структурированная жидкость, и жажда утихала. Тот же эффект дает горячая вода с добавлением трав.

Все это, как я уже говорила, позволило снизить водопотребление до

одного литра в сутки без ущерба для здоровья, но со значительным повышением эффективности терморегуляции организма.

Начиная свой эксперимент, я меньше всего ожидала, что он вызовет такой широкий резонанс. Пришла масса писем, в том числе из-за рубежа, в которых наряду со словами восхищения проскальзывали и нотки сомнения. А в письме, пришедшем из бывшей Чехословакии, прямо заявлялось, что снижение потребления воды ниже 10 л просто-напросто невозможно по чисто физиологическим причинам.

Чтобы рассеять сомнения моих оппонентов, я решила организовать новую экспедицию, пригласив в нее и участников из Чехословакии. Такая совместная экспедиция состоялась уже в следующем, 1988 г. и включала в себя по шесть человек с каждой стороны: пять моих последователей, живущих, как и я, по Системе Естественного Оздоровления, автор этих строк, и пять хорошо тренированных спортсменов из Чехословакии. Шестой была сопровождавшая их переводчица. И хотя мои соотечественники были физически менее подготовлены, ни один из них не сошел с дистанции. Трое из зарубежной группы выбыли сразу. Одна из них не выдержала тренировочных походов в сухих горах Копет-Дага, еще один выбился из сил на второй, другой — на третий день перехода. Остальные, в том числе и переводчица, прошли с нами 134 км, после чего их силы иссякли. Этого и следовало ожидать, потому что питались они высококалорийной пищей, содержащей большое количество животных белков, и выпивали каждый не менее 10 л воды в сутки. Вид при этом у них был крайне изможденный.

Члены же нашей группы выглядели великолепно и настолько хорошо себя чувствовали, что, доставив зарубежных коллег в обжитые места, решили вернуться на 134-й километр и прошли маршрут до конца, преодолев еще 272 км.

Мой отчетный доклад в НИИ физкультуры о результатах всех экспериментов, проведенных в 1983–1989 гг., произвел настолько большое впечатление, что мне были выделены средства на осуществление еще одного — заключительного, самого масштабного и доказательного.

Благодаря материальной поддержке института я смогла привлечь к участию в нем семь излеченных мною в Системе Естественного Оздоровления бывших больных, страдавших такими распространенными хроническими заболеваниями, как инсулинозависимый диабет, хроническая, не поддающаяся лекарственному лечению гипертония, язвенная болезнь луковицы двенадцатиперстной кишки, тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной аллергии, цирроз печени, сердечная

недостаточность при ожирении. Входил в группу и больной, излеченный мною от рака фатерова соска. До начала эксперимента все они прошли самое тщательное обследование в НИИ физической культуры и получили разрешение участвовать в 500-километровом пешем переходе через пески Центральных Каракумов по маршруту Бахарден — Куртамышский заповедник.

После тщательной подготовки, занявшей у нас 10 дней, мы вышли в путь. Двигались по бездорожью, увязая в раскаленном до 50 °С песке. Тем не менее шли легко, наслаждаясь неповторимой величественной красотой природы, грандиозными, захватывающими дух солнечными восходами и закатами. Спали на небольшой кошме, тесно прижавшись друг к другу. На одном из ночлегов пустыня преподнесла мне памятный сувенир: в кольце лежавшего у меня под головой рюкзака осталась сухая шкурка пролезшей через него змеи, которая таким образом избавилась от старой кожи.

Ели мы один раз в день, пили зеленый чай с добавленными в него медом и изюмом, которые обладают свойством охлаждать кожу. Потребление воды, как обычно, не превышало одного литра в сутки.

Первоначально предполагалось пройти маршрут за 20 дней, но участники перехода настолько легко переносили большие физические нагрузки, что мы уложились в 16 дней.

На финише все чувствовали себя великолепно, не только сохранив массу своего тела, но и увеличив ее. И это при минимальном количестве пищи и воды.

Какие же выводы можно сделать из поистине уникальной серии экспериментов, подготовленных и осуществленных мною за семь с небольшим лет (1983–1990 гг.)? Причем здесь я рассказала далеко не о всех, а лишь о наиболее значительных из них, в каком-то смысле этапных, во многих из которых я принимала личное участие. И это, кстати, немаловажное обстоятельство, лишний раз свидетельствующее о высокой эффективности Системы Естественного Оздоровления, в которой я живу более 40 лет. Потому что, согласитесь, прошагать 500 км по обжигающим пескам пустыни под силу далеко не каждому молодому здоровому мужчине, а мне как-никак исполнилось тогда 74 года.

Но если отвлечься от эмоций и попробовать перевести результаты экспериментов на бесстрастный язык цифр, то нетрудно заметить, что Система Естественного Оздоровления, а когда я говорю о ней, то непременно имею в виду и ее неотъемлемую часть — целебное питание, переводит человека из состояния «практического» здоровья (или практического нездоровья, что, по сути, одно и то же) в состояние полного

фактического здоровья. Первое состояние характерно для человека искусственного, рожденного современной больной цивилизацией, второе — для человека разумного, внявшего голосу природы и подчиняющегося ее предписаниям.

Конечно, отдельно взятому человеку попытаться хотя бы на шаг отступить от общепринятых представлений о «рациональном», «сбалансированном» пищевом рационе неимоверно трудно. Именно поэтому я уделяю такое большое внимание пропаганде не локальных систем и методик, позволяющих излечить те или иные болезни, а знаний о законах и принципах жизнедеятельности живых организмов, и прежде всего человека. Только такие знания, ставшие внутренним убеждением, способны укрепить вашу решимость противостоять деформированному общественному мнению, помочь вам превратить окружающих из ваших невольных антиподов в союзников и единомышленников, самому искать и находить дорогу в храм Природы, дарующей нам то ощущение высшей гармонии, которое мы именуем духовностью.

Глава VI. ДУХОВНОСТЬ, ПСИХОЛОГИЯ, ПИТАНИЕ

Память Вселенной

Мысль о том, что путем чьего бы то ни было внешнего воздействия на человеческий организм невозможно сколько-нибудь надолго привести его в состояние полного и стабильного здоровья, мне приходилось высказывать не раз. Официальная медицина, экстрасенсы, народные целители могут на какое-то время избавить человека от болезней, но они бессильны предотвратить возникновение новых, зачастую еще более тяжелых заболеваний под воздействием искусственного образа жизни, сформированного современной цивилизацией.

Только сам человек, овладев суммой необходимых знаний, способен привести свой организм в состояние идеального здоровья, исключающего возможность возникновения болезней. Сегодня любой серьезный разговор о закономерностях, определяющих его жизнедеятельность, невозможен, если хотя бы вскользь не коснуться такого понятия, как интуитивное мышление. Применительно к людям творческих профессий — художникам, музыкантам, поэтам, ученым, изобретателям — оно известно давно, хотя и под другими названиями: вдохновение, озарение, внутренний

голос, ассоциативное, образное мышление и т. п. В науке до сих пор идут споры о природе этого феномена. На мой взгляд, свет на эту проблему позволяет пролить гипотеза И. Л. Герловина о существовании в структурах живой и неживой материи элементов записи всех без исключения процессов, протекающих во Вселенной.

Давайте рассуждать логически, опираясь на известные сегодня факты. Мы знаем, что любой живой организм — это кибернетическое устройство разной степени сложности. Наиболее сложным из них является человеческий организм с его развитым и совершенным головным мозгом. Мы знаем также, что каждый объект живой материи функционирует в соответствии с программами, заложенными в него природой. Эти программы необходимы ему для осуществления саморегуляции, управления всеми процессами жизнедеятельности и являются такой же составной частью организма, как любой его орган или система. Но имеем ли мы право и основания считать, что этим дело и ограничивается, что саморегуляция — исключительно внутреннее и самодостаточное его свойство, реализуемое независимо от внешних источников информации?

Прежде чем отвечать на этот вопрос, обратимся к кибернетике, вспомним, каким образом устроена память «думающих» машин. В данном случае нас будут интересовать такие ее виды, как память внутренняя, конструктивно объединенная с вычислительной машиной, и внешняя, которая может быть отделена от ЭВМ и хранить заложенную в нее информацию на магнитных дисках, например.

Для человеческого организма, как и для любого другого, основной является внутренняя память, в которой записаны программы, обеспечивающие само его физическое существование. Они и были всегда предметом пристального внимания ученых-биологов. Остальные же, определяющие духовность человека, его взаимоотношения с себе подобными и с природой, рассматривались как производные от его индивидуального опыта, накапливаемого в процессе жизни, и являлись предметом изучения социологов и психологов. Считалось само собой разумеющимся, что, во-первых, эти и только эти программы определяют поведение человека как существа стадного, общественного и, во-вторых, что такие программы также являются для него внутренними, то есть хранящимися в структурах организма.

Однако логически вытекающее из единой теории поля предположение И. Л. Герловина о том, что память является свойством материи вообще и что она хранит записи всех протекающих во Вселенной процессов, дает достаточно веские основания считать, что, помимо внутренней памяти

человека, существует и внешняя, «конструктивно» в его организм не встроенная. Объем хранящейся в ней информации столь же бесконечен, как и сама Вселенная. Более того, можно предположить, что и та информация, которая содержится в нашей внутренней памяти, является не более чем микроскопически малой частью этой бесконечной памяти Вселенной. Тогда получают объяснение и те неожиданные взлеты и озарения людей творческих, обладающих тонкой, чувствительной натурой, способных интуитивно воспринимать информацию, хранящуюся в необъятной памяти живой и неживой материи. Насколько же такие люди духовно богаче тех, кто подобной способностью не обладает!

Сразу же возникает вопрос, является ли эта способность подарком природы немногим ее избранникам? Здесь я без колебаний, с полной уверенностью отвечаю: нет. Подобная способность дается в той или иной степени при рождении каждому человеку, является его отличительной чертой. И это не умозрительное заключение, а экспериментально установленный мною факт.

Микромодель духовно здорового общества

Летом 1991 г. я организовала в труднодоступном ущелье Северного Кавказа у самой кромки вечных снегов оздоровительный лагерь. За два месяца через него прошло более 800 человек, на практике освоивших все элементы моей Системы Естественного Оздоровления. При этом я преследовала двуединую цель. Во-первых, установить, как Система воздействует и на духовное, и на физическое здоровье людей, огражденных от деформирующего воздействия современной цивилизации и максимально приближенных к природе.

Во-вторых, я рассматривала собравшихся в горах людей, не связанных до этого никакими родственными, идеологическими, производственными и любыми другими узами, как членов некоего социума, который мог бы послужить пусть очень условной моделью человеческого общества, ориентированного не на пренебрежение законами природы, а на развитие в строгом соответствии с ними.

Люди, знакомые понаслышке с моей Системой, приехали ко мне в горы из самых отдаленных уголков страны, чтобы изучить и освоить ее. Приехали, несмотря на то, что знали: здесь не будет ни обильных застолий, ни кабинетов со сложной медицинской техникой. Единственное, что я могла и хотела им предложить, это естественный, предписанный нам

природой и потому здоровый образ жизни в сочетании с упоминавшейся уже динамической аутогенной тренировкой, составляющей важнейший элемент Системы Естественного Оздоровления. Смысл такой тренировки заключается в том, чтобы открыть все каналы связи человека с окружающим миром, с его необъятной памятью, в которой есть место для каждого из нас. И мы, люди, в свою очередь наделены способностью улавливать хранящуюся в его памяти информацию. Но для этого надо научиться видеть, слушать и чувствовать природу, ощущать себя в ней и ее в себе.

Оставаясь наедине с природой, сбросьте с себя броню рассудочного рационализма, помогающую вам выжить в нашем жестоком, холодном, расчетливом мире. Вызовите в себе хотя бы на миг ощущение легкости, полета. Растворитесь в шелесте листвы, в горячем воздухе, напоенном ароматом трав и цветов, в щебете птиц, в лучах утреннего солнца. Не бойтесь показаться смешным, и прежде всего самому себе: хочется петь — пойте, хочется смеяться — смейтесь, хочется танцевать — танцуйте. Не замыкайтесь в себе, вырвитесь из заколдованного круга повседневных забот, забудьте о своих обидах. Выбросьте из сердца отравляющие его зависть, злобу. Вы счастливы уже тем, что живете, дышите.

Научить людей вызывать в себе эти ощущения не только в состоянии покоя, ленивой созерцательности и призвана динамическая аутогенная тренировка. Бездеятельность человеку противопоказана, особенно если он болен. Жизнь — это движение.

Однако не стоит даже пытаться вызвать в себе чувство радости бытия, легкости, слитности с природой, если внутренняя среда вашего организма засорена продуктами белкового распада, желудок переполнен, мышцы лишены силы, если кожа ваша не дышит, потому что поры ее забиты, если каждое дуновение холодного ветерка заставляет вас ежиться и кутаться. Избавиться от всех этих «прелестей», которыми в полной мере наделяет нас противоестественный образ жизни, помогает комплекс физических и дыхательных упражнений, закаливающих процедур и, конечно, целебное видовое питание.

В нашем горном лагере, о котором идет речь, завтрака в привычном понимании этого слова не было. Его заменяла чашка отвара целебных трав с ложечкой меда. Такой порядок диктовался не моими субъективными желаниями или капризами, а объективно существующими биоритмами человеческого организма. Давно уже установлено, что его пищеварительные функции достигают максимальной активности в период с 10 до 14 ч. Поэтому обедали мы в 12 ч дня. К столу подавали блюда,

приготовленные самими отдыхающими по рецептам целебного питания. Мяса, рыбы, соли, сахара, дрожжевого хлеба, макаронных и кондитерских изделий не было. Их заменяли салаты из дикорастущих трав, блюда из овощей и круп, приготовленные при минимальной длительности термообработки, при температуре не выше 100 °С, чтобы сохранить все природные свойства продуктов и структуру входящей в них воды. И еще в избытке были шутки, веселые розыгрыши, смех — все, что создает хорошее настроение.

Мне радостно было видеть, как по мере вхождения людей в состояние полного, а не «практического» здоровья к ним возвращались утерянное интуитивное мышление, радость творчества, вдохновение. Они начинали сочинять стихи, рисовать, петь. И все это происходило естественно, без какого бы то ни было гипнотического воздействия. Буквально на глазах складывалось сообщество людей, в котором не было места бездуховности, унынию, замкнутости, недоброжелательности, лени. Каждый готов был прийти другому на помощь, подбодрить, вернуть хорошее настроение дружеской шуткой.

Гримасы прогресса

Я далека от мысли абсолютизировать значение проведенного мною эксперимента. Не уверена даже, что все побывавшие в организованном мною лагере устояли перед напором нашей искусственной цивилизации и порожденными ею тревогами, соблазнами, духовными и физическими недугами. Слишком непродолжительным был опыт их духовного единения с природой, чтобы оно стало не одним из памятных эпизодов биографии, а самой биографией. И все же убеждена: знания, полученные ими в горном лагере, благотворно повлияли на здоровье не только их физического тела, но и души.

Одно мне сегодня абсолютно ясно: нынешнее состояние глубокой бездуховности, кровавых междоусобиц, терроризм, разгул преступности, наркомания, алкоголизм отнюдь не временные явления, вызванные неблагоприятным расположением небесных светил или происками дестабилизирующих сил. И не следует уповать на то, что со временем все «утрясется», само собой «рассосется», уладится. Как показывает опыт развитых стран Запада и Японии, современной цивилизацией практически исчерпан ее духовный потенциал. Единственное, на что она оказалась способной, — это обеспечить людям достаточно высокий уровень

материального благополучия. Ни одна из проблем нравственного порядка так и не получила своего разрешения. Законопослушание сосуществует с разгулом преступности, религиозность — с наркоманией, алкоголизмом, сексуальной распущенностью.

А возьмите современное искусство. Я — не ретроград и не сторонница того, чтобы проливать слезы по милой старине. Но вслушайтесь в надрывные, истерические ритмы современной музыки, всмотритесь в геометрические головоломки сегодняшней живописи, вчитайтесь в произведения нынешней литературы с ее душевным надломом, торжеством уныния и зла. А потом для сравнения уйдите в лес, наполненный птичьими голосами, посидите над зеркальной гладью утренней реки, полюбуйтесь тонкой пеленой тумана над медленно текущей водой и кругами на воде от плещущейся рыбы, и вы поймете, что современное искусство не что иное, как отражение больной цивилизации. Можно спорить до хрипоты, имеет ли оно право на существование или нет, следует ли его рассматривать как бесстрастный диагноз, записанный в истории неизлечимой болезни, или как отклик на душевную потребность замкнувшихся в своем искусственном мире людей.

Важно осознать одно: сегодня человек в состоянии убить природу, но каким же одиноким, духовно и физически убогим, увечным станет и уже становится он, утвердив свое господство над обезжизненной планетой.

Пока человек ставит себя вне и выше природы, лишает себя возможности обращаться к мудрости Вселенной, запечатленной в ее памяти, неизбежны новые, еще более жестокие общественные потрясения и катаклизмы. Путь к миру на Земле — это путь от техницизированной, бездушной цивилизации к цивилизации биологической, одухотворенной.

Сегодня каждый должен осознать, что спасение человечества, самой жизни на нашей планете — это и его дело, его боль и забота. Проникнитесь этой мыслью сами, передавайте свою убежденность окружающим. Общение с сотнями тысяч людей, побывавших на моих лекциях (их я прочла более 4000), письма читателей моих газетных и журнальных статей, книг, письма телезрителей и радиослушателей убеждают в том, что в большинстве своем люди встревожены сложившейся ситуацией, что они не просто ждут — они требуют знаний, которые помогли бы им преодолеть отчужденность от природы, понять ее и следовать ее законам. И, создавая свою Систему Естественного Оздоровления, я стремилась хотя бы в малой степени помочь им в этом.

Регулируют подсознание и сознание

В процессе саморегуляции человеческого организма неразрывно сочетаются духовная и психическая жизнь человека. Поэтому функцию головного мозга как регулирующего центра можно и нужно рассматривать в двух аспектах: бессознательном и сознательном.

Основную роль играет, как уже говорилось, его бессознательная деятельность. Как считают психиатры, она является функцией основной массы мозга, составляющей 96 %. И лишь 4 % ответственны за сознательную деятельность.

В основе психической жизни человека лежит чувственное восприятие как внешнего мира, так и внутренней среды его тела. Если будет нарушено возбуждение мозга сигналами, поступающими извне через органы чувств или через чувствование внутреннего мира, не будет и ответного сигнала в систему саморегуляции организма.

Причем сигнал этот может означать в переводе на общепонятный язык не только «да», но и «нет». Другими словами, не каждое наше желание, возбуждаемое сигналами из внешнего мира или из внутренних структур организма, может быть удовлетворено. И решение должна принимать та меньшая часть мозга, которая отвечает за его сознательную деятельность. Причем характер такого решения полностью зависит от степени духовности человека, которая отличается исключительным разнообразием. Скажем, чувства наслаждения и радости жизни духовно богатых людей не могут идти ни в какое сравнение с теми примитивными чувствами чисто животного насыщения, которые отличают людей духовно обездоленных, плохо воспитанных и тем паче подверженных наркотическому воздействию современного питания.

Духовность питания в верованиях древних

Идея духовности питания органически вплетена в историю человечества. Древние греки, например, рассматривали процесс приготовления пищи как священный акт творения. Магические орнаменты охраняли их пищу от осквернения.

Школа Пифагора сумела пронести сквозь тысячелетия до наших дней духовные основы умеренности питания. Сам Пифагор питался овощами, поражая всех своей физической силой и силой разума. Сорокалетним он

одерживал победы на Олимпийских играх в самом трудном виде спорта — кулачном бою. Пифагор первым принес в варварскую Европу идею о естественных потребностях человека в растительной пище. Ученик Пифагора Платон писал: «Вот человек, молящий о здоровье и доброй старости: однако огромные блюда и громоздкие нафаршированные мясом кушания препятствуют Богам выполнить его моления — Юпитер тут бессилен».

Эпос Древней Индии также связывает духовность людей с питанием растительной пищей. По мнению авторов «Махабхараты», острой, приторно сладкой пищей, отягощенной жиром, а также мясом питались лишь люди страстей. Люди низкого духовного уровня потребляли вялую, безвкусную, даже вчерашнюю пищу, что, по мнению древних, приводит к полному упадку духовности и безволию.

В Древнем Риме также веками сохранялась разумная умеренность в пище. Народ питался один или два раза в сутки. Лишь аристократия культивировала неограниченную роскошь во всем, в том числе и в питании. Вспомним в этой связи о римском полководце Луции Лицинии Лукулле. Что полководец оставил о себе в памяти поколений? Все знают о его свирепом нраве и пирах, где подавались изысканные блюда — например, рагу из ласточкиных язычков. Можно представить себе, сколько тысяч ласточек нужно было уничтожить, чтобы насытить патриция-разрушителя, который был способен съедать по 50–60 блюд, лишь изредка опорожняя свой желудок рвотой.

Древний Китай всегда славился своеобразием растительного питания, но и там знать внесла свою лепту в извращение представлений о естественных потребностях человека. В памяти поколений остался такой «шедевр» гостеприимства, как специальный столик с круглым отверстием в центре и ремнями для крепления под столом тельца обезьянки. Вокруг стола рассаживались особо почетные гости. Вооружась серебряными ложечками с острым краем, они черпали обнаженный головной мозг живой обезьянки.

Священные религиозные книги издревле оберегали людей от излишеств в потреблении пищи. Практически все религии, оберегая чистоту духа и тела человека, предписывают ему постные разгрузочные дни и недели (у христиан — 200 дней поста в году).

Современный человек: в ярме привычек и пристрастий

В умах современного общества сочетание слов «духовность питания» утратило свою притягательную силу. Этому в немалой степени способствовала теория сбалансированного питания, которая, в сущности, развенчивает человека, изображая его как некую черную дыру, в которую проваливаются восполняемые и невосполняемые ресурсы Земли, отрицая его истинное назначение — быть организующим началом ноосферы — сферы разума.

Неправильные представления о естественных потребностях человека извращают и психологический настрой людей. Не понимаю тех, кто, проповедуя высокие духовные стремления, говорит, что питается тем, «что Бог послал», намекая на недостойную приземленность духа всех, кто думает о еде и о ее выборе.

Разрабатывая Систему Естественного Оздоровления в единстве представлений о духовной, эмоционально-психической и физической сущности человека, я поняла, что природа, в отличие от людей, всегда подает руку помощи тому, кто сознательно встает на путь здоровья. Люди же, во всяком случае многие из них, рассматривают стремление человека к здоровому образу жизни как блажь или как стремление выделиться из общего ряда и не только не помогают ему подняться по лестнице здоровья, а стараются столкнуть с нее, даже если это их близкий.

Так, например, было с одной моей пациенткой, милой молодой женщиной по имени Женя. Привел ее ко мне один из моих учеников. Он несколько лет наблюдал, как тяжело страдает диабетом его сотрудница, и попросил помочь горю. Наши совместные усилия с разумной и ответственно относящейся к процессу восстановления здоровья пациенткой вскоре принесли первые победы. Шприцы с инсулином вместе с коробкой сигарет были выброшены в мусор. Женя помолодела, похорошела, расцвела в своем женском очаровании. Однако на пути моей пациентки к здоровью встал ее муж. Это был далеко не злодей, а нормальный и спокойный человек. Но он никак не мог или не хотел понять, что значит для Жени общее с ним застолье: сосиски с жареной картошкой, макароны с мясом, пирожные, кофе, бутерброды с ветчиной, колбасой и сыром, калорийные булочки и т. д. и т. п. А ведь подобное питание вредно даже для здорового человека. И моя Женя сдалась. Пришлось ей вновь приобрести шприцы, посещать эндокринолога и пользоваться инсулином. А там и сигареты снова уютно устроились в дамской сумочке. И на глазах поблекло лицо чудесной женщины.

К сожалению, психологическое давление окружающих, груз привычек, воспитанных современной цивилизацией, словно ядро, прикованное к ноге

каторжника, не дает многим и многим из нас встать на путь обретения подлинного, а не «практического» здоровья, как деликатно именуют сегодня то состояние шаткого равновесия организма, когда исподволь, скрытно подтачивающие его болезни еще не прорвались наружу, не стали явными.

Недостаточность знаний подавляющего большинства людей, превратность их представлений о процессе питания, навязываемых теоретиками сбалансированного питания со школьной скамьи, искажают человеческую психику.

К счастью, наша центральная нервная система благодаря ее особенностям обладает естественным свойством самосовершенствования. Так утверждал И. П. Павлов, и не согласиться с ним невозможно. Так же, как и с мнением ученого о необходимости создания для этого соответствующих условий. Именно поиском этих условий я и занимаюсь, когда в нашей реальной действительности восстанавливаю здоровье людей.

Глава VII. ЧТО ТАКОЕ ВИДОВОЕ ПИТАНИЕ

Мудрое изобретение природы

Растительный и животный мир предлагает людям великое разнообразие пищевых продуктов. И главная трудность состоит в том, чтобы из всего этого многообразия отобрать то, что им действительно необходимо и полезно. Однако критерии полезности могут быть различными: одни народы, например, предпочитают любому мясу свинину, другие напрочь отвергают ее. Таких различий в критериях оценки пищевой ценности продуктов можно обнаружить при желании великое множество.

Но есть один критерий, который способен примирить самые разные вкусы, различные религиозные и морально-этические запреты: это так называемое *видовое питание*. Чтобы читателю стало яснее, о чем идет речь, приведу один пример.

Как вы думаете, что произошло бы с удавом, проглоти он не живого, а ободранного, разрубленного для «удобства» на куски кролика. Процесс пищеварения был бы затруднен. Как выяснилось в результате экспериментов академика А. М. Уголева, получивших название «маленький искусственный удав», в живой природе чрезвычайно широко

распространено явление так называемого *аутолиза (самопереваривания)*. Суть его состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50 % определяется ферментами, содержащимися не в желудочном соке «потребителя», а в тканях самой «жертвы», которой может быть растение или животное. Желудочный сок лишь «включает» механизм самопереваривания. При этом в тканях «жертвы», в каждой их клетке возникает множество центров расщепления. Происходит как бы взрыв тканей изнутри по всей их толще, в результате чего процесс пищеварения и усваивания питательных веществ намного оптимизируется и ускоряется.

Эксперименты А. М. Уголева выявили и еще одну закономерность, которая поможет читателям понять, почему в кухне целебного питания термическая обработка пищи сведена к минимуму. В опытах сравнивалось переваривание тканей, сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. Выяснилось, что в первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для загрязнения организма. Кстати, результаты этих опытов проливают свет и на продолжающийся по сию пору спор двух школ гигиенистов-диетологов. Одни доказывают необходимость включения в рационы питания зерновых и хлеба, другие выступают против. Более подробно эта проблема будет рассмотрена в разделе, посвященном зерновым культурам. Думаю, из сказанного читателю уже стало ясно, что чем дольше вы варите кашу, чем чаще печете или жарите пирожки, тем больше ваш пищеварительный тракт загрязняется остатками не полностью переваренных блюд, а также хлеба, выпекаемого при очень высокой температуре.

Однако сам по себе феномен аутолиза или самопереваривания еще не предопределяет, является данный продукт видовым для животного или человека. Необходимо еще так называемое стереохимическое соответствие ферментов «потребителя» структурам тканей «жертвы». Они должны подходить друг к другу, как ключ к замку. В этом случае пища переваривается с наименьшими затратами энергии. В противном же случае может оказаться, что количество энергии, расходуемой на переваривание, будет большим, чем получаемой из потребленного продукта.

Для чего нужен механизм самопереваривания

Мудрость природы заключается в том, что она встроила механизм самопереваривания в каждый живой организм. Если, скажем, клубень

картофеля содержит почти чистый крахмал, то под тонким верхним слоем кожуры клубня содержатся крахмалпреобразующие вещества. То же самое относится к зернам пшеницы, ржи и других злаковых, в оболочке которых также имеются вещества, преобразующие крахмал и высвобождающие за счет этого скрытую в нем энергию.

Наивно было бы думать, что такой механизм предназначен именно для удовлетворения потребностей того или иного биологического вида, употребляющего этот организм в пищу. Он выполняет более важную функцию, обеспечивая зародыш веществом и энергией, необходимыми тому для нормального развития. Возьмем то же пшеничное зерно. При определенной температуре и влажности почвы крахмалпреобразующие ферменты начинают расщеплять крахмал на составные элементы, которые используются для формирования всех частей растения: корневой системы, стебля, листьев. Высвобождающаяся при этом энергия также утилизируется зародышем, обеспечивая реализацию программы развития, записанной в его генетическом аппарате.

Смысл видового питания заключается в том, что все живые организмы приспособились использовать механизм самопереваривания других, причем строго определенных, биологических объектов для восполнения собственных затрат энергии и вещества.

Этот тип питания является определяющим в живой природе. У каждого биологического вида, как мы уже видели на примере удава, — своя пища, причем характер видового питания налагает строго индивидуальный отпечаток на анатомические и физиологические особенности организма. Чтобы понятнее было, о чем идет речь, приведу один пример. Известно, что организм хищных животных физиологически приспособлен к перевариванию и усвоению животной пищи, т. е. мяса. Но никто его на блюдечке хищнику не преподнесет, его надо добыть. А для этого нужны быстрые ноги, острые когти и клыки, которые и являются своего рода анатомическим «паспортом» хищника. Налицо то самое единство формы и содержания, которое и позволяет ему выжить, и которое поддерживается благодаря механизму саморегуляции.

А вот другой пример, взятый из мира растительноядных животных. Известно, что основной пищей верблюда является верблюжья колючка — растение неприхотливое, не бог весть как богатое белками, жирами и углеводами. Тем не менее оно полностью удовлетворяет потребности верблюда в энергии и веществе, позволяет животному сохранять массу своего тела, преодолевать большие расстояния под палящими лучами солнца по раскаленным пескам пустыни и, помимо всего прочего,

накапливать запасы питательных веществ в виде жира в своих горбах.

Весь организм животного анатомически приспособлен к потреблению внешне непрезентабельного растения.

Всякий раз, бывая в пустыне, я внимательно наблюдала за тем, как ест верблюд. Больше всего удивляло, почему колючки не ранят нежные слизистые оболочки его рта, если так можно назвать внушительную верблюжью пасть. Несколько раз я не могла сдержать любопытства и заглядывала в полость его рта. Оказалось, что в ней имеется множество длинных сосочков, которыми он как бы обволакивает колючки, и они не приносят ему никакого вреда. Переведите верблюда на другой, не свойственный ему рацион, кормите его богатыми жиром цыплятами табака и шашлыками, и он, думаю, очень скоро протянет ноги. И наоборот, попробуйте покормить верблюжьей колючкой льва, например. Он умрет с голоду, но не притронется к ней.

Всеяден ли человек?

Но вот что удивительно: признавая значение видового питания для любого биологического вида, сторонники как ортодоксальных, так и слегка модернизированных концепций питания отрицают его важнейшую роль в жизни человека. Они приписывают человеку способность потреблять без ущерба для здоровья и животную, и растительную пищу. Чем же аргументируется подобное утверждение?

Во-первых, тем, что отличительные особенности пищеварительного тракта человека якобы ставят его в промежуточное положение между травоядными и хищными животными. Однако следует учитывать, что существуют научно обоснованные таблицы, подтверждающие наличие в животном мире третьей группы — плодоядных, к которым относится и человек. Действительно, в нашем организме, например, длина желудочно-кишечного тракта меньшая, чем у травоядных, но большая, чем у хищных. В нашем желудочно-кишечном тракте нет таких специализированных отделов, как у травоядных животных, где корм подвергается первичной обработке бактериями и простейшими микроорганизмами. И в то же время желудок человека не отличается той округлой формой, которая свойственна хищникам. Обращает на себя внимание и различная напряженность водородных ионов в крови. Исследования, проведенные мною в Московском зоопарке, показали, что у хищников *pH* составляет 7,2; У травоядных — 7,6–7,8; у человека — 7,4. Подобных отличий можно

привести немало.

Второй аргумент сводится к тому, что человек наряду с растительной способен потреблять и животную пищу.

Утверждается, что эту способность он якобы приобрел в процессе эволюции. Казалось бы, логика на стороне тех, кто считает нас всеядными.

Да, анатомически и физиологически человек отличается и от травоядных, и от плотоядных животных. Но это вовсе не означает, что он находится между ними. Жвачные животные, как всем известно, питаются в основном зелеными частями растений, относительно бедными белками и жирами. Это предопределяет особенности их пищеварительного тракта.

Человек же, как я постоянно подчеркиваю, — *существо плодоядное*. Его видовая пища — это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни, т. е. те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части, богатой витаминами и минеральными солями. Только этим и объясняется различие в устройстве и физиологических функциях желудочно-кишечного тракта человека и травоядных.

Но особенности видового питания человека ни на йоту не приближают его и к плотоядным. Единственное, что есть между ними общего — это высокая питательная ценность потребляемой пищи: плодов с одной стороны и мяса — с другой. Отсюда некоторое подобие и только подобие, причем отдаленное, анатомического и физиологического строения их пищеварительного тракта.

Что же касается способности человека употреблять в пищу мясо, то прежде всего договоримся о том, что можно и что нельзя называть мясом. Хищник питается плотью животных, полностью сохраняющей все свойства живого, в том числе и способность к самоперевариванию. Человек же потребляет не мясо в подлинном смысле этого слова, а безжизненную комбинацию белков и жиров, полученную в результате его термической и кулинарной обработки. И саму-то способность употреблять в пищу плоть других он обрел лишь после того, как овладел огнем.

Хотя произошло это не одну сотню тысяч лет назад, мы тем не менее не приобрели ни одной анатомической или физиологической приметы хищного животного. Не выросли у нас острые клыки и когти. Реакция во рту у нас как была щелочной, а не кислой, характерной для хищников, так и осталась. Поэтому все попытки провести прямую линию между травоядными и плотоядными и где-то посредине пристроить на ней человека — занятие небла-гопаоное и ничего, кроме вреда, не приносящее.

Я, прибегая к терминологии садоводов, скорее бы уподобила

травоядных животных и человека двум разным сортам яблонь, привитым природой на общий подвой — растительную пищу.

Видовое питание и чистота организма

Дело здесь не только в привычке к определенному виду питания, а еще и в том, что, как отметил в свое время В. И. Вернадский, видовое питание позволяет организму сохранить свой, присущий только ему химический состав вещества клеток. С точки зрения энергообеспечения и саморегуляции живого организма нет ничего более важного, чем это высказывание ученого.

Начать хотя бы с того, что природа наделила каждый биологический вид своей системой энергоснабжения, причем эффективность ее прямо зависит от способности клеток наиболее рационально и экономно использовать получаемую извне энергию и вещество.

Не менее важно и то, что от постоянства химического состава клеток зависит работа механизма саморегуляции. Если изменить их химический состав, то отлаженная система начнет действовать с отклонениями и перебоями.

Именно поэтому анатомический и физиологический «портреты» любого биологического вида объективно отражают функциональные особенности, обеспечивающие его выживание. Организм не может сбросить с себя эти особенности, чтобы обзавестись новыми. Никогда лось не начнет охотиться на зайцев, а волк питаться травой. Только человек благодаря своему разуму сумел, овладев огнем, обратить себе на «пользу» плоть своих меньших братьев. Слово «польза» я беру в кавычки, так как мясоедение ничего, кроме вреда, перенапряжения и истощения адаптационных ресурсов человеку не дает.

«Бог с ними, с этими ресурсами, — скажет сторонник сбалансированного питания. — Важен результат, а он вполне оправдывает мясоедение: организм получает необходимые ему питательные вещества, обеспечивается его жизнедеятельность, а это — главное».

Согласилась бы с этим доводом, если бы речь шла об экстремальных ситуациях. Когда решалось бы, быть или не быть человеческому роду, как, скажем, в ледниковый период.

Но ведь сегодня ситуация иная. Освоив земледелие, человек избавил себя от необходимости преодолевать немалые расстояния, чтобы обеспечить себя пищей, собирая дикорастущие плоды, ягоды, орехи и

коренья. Теперь все это он может выращивать рядом со своим жилищем, без больших затрат физического труда. Поэтому и мясо как продукт питания должно было бы утратить всякое значение. Но здесь физиологическая целесообразность пала жертвой обстоятельств, а точнее, привычки, превратившейся в род наркомании, привычки, впитываемой в буквальном смысле этого слова с молоком матери. Обеспечивая сиюминутные потребности в энергии и веществе, пища животного происхождения действует как бомба замедленного действия, снабженная химическим взрывателем. 1де-то в глубинах нашего организма, невидимые и неслышимые, идут и идут разрушительные реакции, пока, наконец, не приведут к неминуемому взрыву. Будет ли это внезапная смерть или тяжкая неизлечимая болезнь — сказать трудно. Тут уж, как говорится, кому как «повезет». Существо от этого не меняется — взрыв неизбежен.

И все же не стоит, думаю, отказывать людям в способности «по капле выдавливать из себя раба» собственных пристрастий и следовать суровому голосу здравого смысла.

Я отнюдь не призываю к аскетизму, к отречению от всех земных радостей, без которых сама жизнь теряет добрую половину своей прелести. Не представляю, например, Пасхи без кулича и крашеных яиц, яблочного и медового Спаса без яблок и меда или новогоднего стола без рождественского гуся. Однако я решительная противница того, чтобы устраивать себе праздники по всякому поводу и без повода. Умный человек не позволит себе в погоне за извращенно понимаемым блаженством выходить за рамки видового питания, предначертанного для него кодом его жизни.

Разумная умеренность во всем — вообще одно из условий существования человечества как в плане социальном, так и физиологическом. Тем более, что физиологические ограничения кажутся таковыми лишь нашей деформированной психике.

На самом деле это хотя и непривычный пока для нас, но естественный образ жизни. И чем скорее мы с ним освоимся, тем здоровее будем. Ведь организм наш так устроен, что способен не просто усваивать «преподносимые на блюдечке» питательные вещества, но и вырабатывать их из тех элементов, которые поступают с пищей.

В. И. Вернадский считал, например, что живые организмы могут изменять состав изотопов химических элементов, их атомные веса. Получены экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что в живой материи имеет место преобразование одних химических элементов в другие. Я бы хотела при жизни увидеть открытие управляемых мягких

ядерных реакций в живых организмах.

Один только простой пример: кошки, как всем известно, питаются, или, точнее, должны от природы питаться мышами, в тканях которых содержится много белка и мало углеводов. Но никакого ущерба кошачьему здоровью это не наносит, напротив, именно видовое питание обеспечивает кошке долголетие.

Самый видовой «продукт»

Самым наглядным и бесспорным примером видового питания является питание младенца материнским молоком. Человек рождается на свет беспомощным и незрелым существом. Пройдет много лет, прежде чем его организм сформируется окончательно. Так, легочный аппарат человека обретает свою функциональную полноценность лишь к 18–20 годам. А вот желудочно-кишечный тракт на всю жизнь останется ущербным, если в младенческом возрасте ребенок не получает молоко правильно питающейся матери.

И дело тут не в его питательности, которую зачастую преувеличивают. По соотношению белков, жиров и углеводов оно уступает многим пищевым продуктам, да и калорийность его относительно невелика. Достаточно сказать, что жирность женского молока составляет лишь 2 %, тогда как у яка, к примеру, она достигает 12 %. Зато материнское молоко отличается особым составом аминокислот, ферментов и секретов, которые нужны младенцу для нормального развития, а также содержащейся в нем энергией и информацией, регулирующей развитие ребенка. Информация эта для каждого биологического вида своя. Если младенец удваивает массу своего тела лишь к 180-му дню жизни, то зайчонку для этого хватает шести дней. И это вполне объяснимо, если учесть, что зайчиха в силу своих анатомических особенностей не может защитить детеныша от хищников. Поэтому чем быстрее он достигнет зрелости, тем больше у него возможностей выжить. Той же цели подчинена и еще одна особенность, отличающая процесс вскармливания детенышей у зайцев. Мать кормит своего зайчонка только 1 раз, после чего навсегда расстается с ним, чтобы не выдавать своим присутствием места, где он укрыт. Но малыш не пропадает, так как любая пробегающая мимо зайчиха обязательно накормит его своим молоком.

А вот собака может позволить себе роскошь выкармливать щенка в течение 27 дней.

Таким образом природа позаботилась о том, чтобы дать свой шанс на выживание каждому биологическому виду.

Не скрою, & свое время именно пример питания детского организма, который, несмотря на минимальное количество малобелковой пищи, приходящейся на килограмм его массы, активно развивается и быстро растет, послужил для меня своеобразной моделью при разработке низкокалорийных и малобелковых пищевых рационов, заставил задуматься о путях энергообеспечения нашего организма.

В результате этих размышлений и возникла идея принципа энергетической целесообразности, отражающего способность человеческого организма воспринимать и утилизировать все виды энергии, содержащейся в окружающем нас пространстве, и использовать их на удовлетворение его многообразных потребностей, сокращая тем самым потребность в пище, укрепляя здоровье, продлевая жизнь. Последующие эксперименты на себе, продолжающиеся вот уже почти 50 лет, а также опыт моих многочисленных последователей полностью подтвердили его справедливость и актуальность.

Сколько у организма человека источников энергии и вещества?

Как уже неоднократно говорилось, до сих пор в науке все еще преобладает точка зрения сторонников сбалансированного питания, утверждающих, что единственным внешним источником энергии и вещества является пища, а питание человека — это не что иное, как поступление в его организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновления тканей.

В молодости я, как и абсолютное большинство моих коллег-врачей, исповедовала эту веру. Ее догматы я изучала и в медицинском институте, и в трехлетней ординатуре хирургической клиники. Однако во время войны с Финляндией и Великой Отечественной войны, когда мне на многие вопросы приходилось искать ответ самостоятельно, у меня впервые зародились сомнения в истинности теории, которой подчинены были в то время не только медицинские, но и общехозяйственные интересы страны.

В моей практике хирурга военного времени не однажды возникали чрезвычайные, стрессовые ситуации; приходилось сталкиваться с тяжелейшими ранениями и нужно было срочно придумать, как помочь человеку, какие силы природы призвать ему на помощь. Тогда-то и зародилась впервые мысль о возможности использования питания в

качестве целебного фактора. Вначале пришло понимание преимуществ вегетарианского питания, а затем и целебного, отличающегося от вегетарианского разумным использованием целебных свойств продуктов, сохранивших свои биологические свойства.

В самых тяжелых случаях газовой гангрены конечностей и даже при ранениях, осложненных столбняком, я получала положительные результаты, восполняя жизненные потребности человека в пище свежеприготовленными овощными и фруктовыми соками (вполне понятно, при системном подходе к естественным методам оздоровления). Впоследствии свой опыт я перенесла и в институт нейрохирургии, где над больными в послеоперационном периоде постоянно нависала жестокая угроза отека мозга. В моей личной хирургической практике при соответствующей подготовке больного, при разумно проведенном послеоперационном периоде я с этим осложнением не встретилась ни разу.

Понятно, что и в Системе Естественного Оздоровления вопросы целебного питания я поставила на одно из первых мест, отдав все же пальму первенства психологическому настрою человека и его духовности.

Возникшие однажды сомнения в непогрешимости теории сбалансированного питания, вызванные очевидными преимуществами целебного питания, не оставляли меня. И в этот период большое влияние на меня оказали известные взгляды величайшего естествоиспытателя В. И. Вернадского, а также отца космобиологии А. Л. Чижевского, считавших, что все живые организмы, в том числе и человеческий, обладают свойством воспринимать энергию космоса, аккумулировать ее, видоизменять в процессе жизнедеятельности и затем вновь излучать в окружающее пространство.

Мои многолетние эксперименты позволили мне с полной уверенностью утверждать, что существует несколько каналов поступления энергии в организм, причем глубокое научное их изучение практически еще и не начиналось.

Почему я придаю столь большое, а точнее, решающее значение вопросам энергообеспечения организма? Да потому хотя бы, что от правильного ответа на них прямо зависит, какое количество пищи и какого качества нам следует потреблять.

Поскольку каких-либо серьезных наработок в области единой системы энергообеспечения человеческого организма современная биологическая наука не имеет, обратимся к идеям и гипотезам наших великих предшественников, а также современных ученых, воспринимающих мир в

его целостности и рассматривающих человека как частицу этого мира.

Действительно, человек — неотъемлемая часть живого вещества, всей совокупности существующих организмов. Во-первых, он связан с живой материей своим происхождением. При зачатии он получает программу своего дальнейшего развития, закодированную в генетическом аппарате оплодотворенной яйцеклетки, и капельку вещества, необходимого, чтобы после включения механизма самопереваривания высвободить заключенную в нем потенциальную энергию и дать толчок процессу самореализации программы жизни.

Дальнейшее же существование живого организма зависит от его способности извлекать из окружающего мира необходимое ему количество энергии и вещества, используемого как строительный материал. Для этого он располагает куда более широкими возможностями, чем принято считать сторонниками современных теорий питания. Что же это за возможности?

В нашей обыденной жизни ежедневно и ежечасно происходит столько рядовых, казалось бы, событий, которые давным-давно перестали привлекать наше внимание и наталкивать на размышления об их физической и физиологической природе.

Возьмем хотя бы такой простой пример. Вы пришли с улицы промерзший, что называется, до костей и никак не можете согреться. Но стоит вам взять в руки кружку с кипятком, как в пальцы сразу же начинает поступать живительное тепло. Значит, какая-то порция энергии уже поступила в наш организм через кожу.

Затем вы выпили содержимое этой кружки. Никаких питательных веществ в ваш пищеварительный тракт, естественно, не попало, но вам стало теплее.

Факт третий, не менее привычный. Весна, вы сидите в тени дерева, дует прохладный ветерок. Ощущение легкого озноба заставляет вас выйти на солнце, и вам сразу же становится тепло.

До сих пор речь шла о фактах общеизвестных, воспринимаемых нами через ощущения, привычных, обыденных и оттого как бы выпадающих из поля зрения науки. Однако есть немало и других, не столь известных, но научно проверенных и все же, к сожалению, практически не используемых при изучении проблемы снабжения организма энергией, и, что особенно важно, веществом. Выше я уже говорила об исследованиях ученых, изучавших возможность прямого усвоения азота воздуха для создания животного белка. Над этой проблемой серьезно работал великий физиолог И. М. Сеченов, который обращал внимание на содержание азота в артериальной и венозной крови. По его данным в артериальной крови,

обогащенной газами атмосферы, азота содержится заметно больше, чем в венозной, прошедшей через ткани тела. Отсюда можно сделать вывод, что атмосферный газообразный азот утилизируется организмом.

Исследования И. М. Сеченова с успехом продолжил М. И. Волский, обративший внимание на два пути преобразования газообразного азота в белки человеческого тела: во-первых, с помощью бактерий, находящихся в верхних дыхательных путях человека, а также в толстом кишечнике, и во-вторых, с помощью механизма усвоения азота воздуха как живым веществом, так и клетками живого организма (в частности, ферментными элементами крови). По расчетам М. И. Волского, если в артериальной крови на 100 объемов содержится 1,6 % азота, а в венозной 1,34 %, то можно полагать, что за сутки человеческий организм в процессе дыхания через кровь может взять не менее 14,5 л или 18 г азота. А такого его количества достаточно для выработки в организме 112 г белка.

Нельзя пройти мимо исследований американских ученых Э. Францблау и К. Поппа, также показавших, что организм может улавливать соединения азота, полезные для всех живых существ, непосредственно из атмосферы. Они выяснили, что основным их источником является около 100 разрядов молний, ударяющих каждую секунду в Землю. В результате двухлетних исследований ученые убедились, что молнии производят столько же соединений азота, сколько и другие природные источники.

Следует обратить внимание и на такой факт, как поразительное сходство гемоглобина крови с хлорофиллом растений, наделенным способностью связывать содержащиеся в атмосфере азот и другие химические элементы, используя энергию солнечного излучения.

Не будем с пренебрежением относиться к таким возможностям получения энергии и вещества, не связанным с приемом пищи, как кожное дыхание, энергия резонанса, вызываемого совпадением колебательных ритмов структур человеческого тела и Космоса, как подпитка нашей энергетической системы энергией космических лучей. Здесь, думается, истинное поле приложения талантов ученых, посвятивших себя проблеме энергообмена живой материи.

Пока, очевидно, впредь до серьезных исследований в этом направлении нет смысла говорить о количественной стороне дела, о доле энергии, получаемой нами помимо пищи. Подумаем над другим вопросом: а нужна ли, и если нужна, то зачем живому организму столь многоканальная связь его энергетической системы с Космосом? Вопрос кажется достаточно сложным, а между тем ответ на него мы даем ежедневно, ежеминутно всем своим поведением.

Формула долголетия

Скажите, не приходилось ли вам протаптывать тропинки, сокращающие путь до ближайшего магазина или автобусной остановки? Наверняка приходилось. И не простая лень тому причиной. Действовал закон, который нами воспринимается пока как проявление элементарного здравого смысла: чем короче путь, тем меньше времени и энергии мы на него затрачиваем. Возможно, у этого закона существуют и другие, более точные названия, однако я предпочитаю называть его **принципом энергетической целесообразности.** На основе этого принципа построена вся живая природа.

Чтобы лучше уяснить его суть, предлагаю вам провести небольшой мысленный эксперимент. Вам нужно вскипятить кружку воды. Для этого вам предлагается на выбор две возможности. Во-первых, вы можете выйти во двор, нарубить дров, принести их в избу, разжечь русскую печь и поставить кружку на огонь. Есть и второй вариант: вы зажигаете стоящую рядом с русской печью газовую плитку и через 5 минут получаете кипяток. Думается, выбор ваш предопределен самими условиями эксперимента.

Природа предусмотрительно встроила в наш с вами организм и русскую печь — органы пищеварения, и множество портативных газовых плиток, расположенных там, где периодически возникает потребность в небольших количествах энергии. Известно, например, что в легочной ткани непременно присутствует жир. И это не просто инородное включение, а неотъемлемая часть энергетической системы человека. Предназначен он для подогрева вдыхаемого воздуха. Мы уже знаем, что воздух в легочных альвеолах должен сохранять строго определенную температуру: 36,7 °С. Если вы выходите, скажем, на сорокаградусный мороз, то температура вдыхаемого вами воздуха должна за несколько секунд на протяжении нескольких десятков сантиметров, а именно такова длина воздухопроводящих путей, подняться на 70 °С с лишним. Даже чисто технически задача трудноразрешимая, а организм легко справляется с ней, используя тепло, полученное в том числе и за счет окисления жира, содержащегося в тканях легких, кислородом воздуха.

Кстати, аналогичное устройство есть у нас и в верхней части спины, где расположены островки жировой ткани буро-коричневатого цвета, так называемый бурый жир. Они облегают крупные кровеносные сосуды и в экстремальных условиях их высокая энергоемкость используется для согревания крови, идущей к головному мозгу.

Как успел убедиться читатель, энергосистема нашего тела в достаточной мере децентрализована и включает в себя несколько уровней получения энергии. Может возникнуть вопрос, насколько обоснован в физиологии такой «плюрализм», ведь у каждой системы, каждого органа как будто бы есть четко очерченный круг обязанностей. Наша центральная нервная система обеспечивает достаточно надежное управление всеми «провинциями» организма, а чрезмерная автономия одной из них может внести дисгармонию в деятельность всего организма.

Очевидно, можно было бы подискутировать на эту тему, причем спор оказался бы в высшей степени как бурным, так и бесплодным. Бесплодным потому, что природа решила проблему без нас и за нас.

Многими учеными неоднократно высказывались достаточно обоснованные суждения о том, что протекающую через живую материю энергию можно в определенном смысле уподобить потоку времени, интенсивность которого прямо влияет на продолжительность жизни организма. Чем больше мы пропустим через себя в единицу времени энергии, тем короче наше земное существование.

Эта закономерность, согласитесь, окрашивает проблему централизации и децентрализации энергообмена в совсем другие цвета. В таких условиях экономика жизни действительно должна быть до скупости экономной. Оправданным становится существование всех источников получения энергии: от батарейки карманного фонарика до атомного реактора. И там, где образно говоря, надо зажечь в организме крошечную лампочку, незачем ставить под нагрузку атомный реактор. В связи с этим изменяются казавшиеся незыблемыми представления о характере и количестве потребляемой человеком пищи и, если говорить шире, об образе его жизни, о прямо связанной с этим средней продолжительности человеческого существования.

Как известно, ни один вид живого не конструировался природой в расчете на индивидуальное бессмертие отдельно взятого организма. Продолжительность его жизни зависит от многих факторов, как постоянных, так и переменных.

К постоянным факторам можно отнести среднее количество энергии, которое способен использовать здоровый представитель данного биологического вида в течение всей своей жизни. Для человека такой энергетический «лимит» составляет, по подсчетам самих же сторонников сбалансированного питания, около 50 000 000 ккал. Более или менее постоянным является и среднесуточный расход энергии человеческим организмом.

Отклонения от этих средних показателей могут вызываться многими причинами, которые носят временный характер. К ним относятся психические, физические, социальные, профессиональные и климатические взаимоотношения человека с внешним миром, которые могут вносить значительные коррективы в потребление энергии, а значит, и в продолжительность жизни отдельно взятого человека. Но поскольку речь идет о биологическом виде в целом, то будем исходить из средних значений.

Для обеспечения дальнейших подсчетов составим простейшую формулу. Обозначим среднее количество энергии, утилизируемое нашим организмом в течение всей жизни, как Эж, среднесуточное потребление энергии Эс, продолжительность жизни Пж. Таким образом вырисовывается следующее соотношение:

Пж=Эж: Эс.

Посмотрим, какой вывод следует из этой формулы для каждого из нас. Сначала вычислим продолжительность жизни, определяемую нам сторонниками теории сбалансированного питания. Как вы помните, «лимит» энергии, потребляемой человеком в течение жизни, составляет по их подсчетам 50000000 ккал, среднесуточное количество энергии, утилизируемой нашим организмом, по их же собственным рекомендациям 2500–3000 ккал. В итоге получаем:

Пж = 50 000 000:2500 = 20 000 суток или около 58 лет.

А теперь сравним. Среднесуточный рацион последователей Системы Естественного Оздоровления составляет менее 1000 ккал. Причем это не расчетная, а реальная цифра, подтверждаемая многолетним опытом десятков тысяч людей, живущих естественной жизнью. Не будем мелочными и округлим ее до 1000 ккал. В результате находим:

50000000:1000 = 50000 дней или 137 лет.

И это не просто арифметика, а жизнь. Известно немало случаев, когда люди жили намного дольше.

Но должна сразу же оговориться: этот подсчет будет верен только в том случае, если человек с младенческих лет получает естественную пищу. Люди же чаще всего обращаются к моей Системе лишь тогда, когда лимит отпущенной им энергии в значительной мере исчерпан, а их организм поражен многочисленными хроническими болезнями. Но и тогда Система помогает им обрести здоровье.

И все же я не сторонница того, чтобы абсолютизировать приведенные здесь расчеты. Великий И. П. Павлов неоднократно подчеркивал, что человеческий организм не только саморегулирующаяся,

самонастраивающаяся, но и самосовершенствующаяся система. Создай ей предписанные природой условия существования, и тогда вполне может оказаться, что организм человека разумного раздвинет временные границы своего существования до пределов, которые сегодня нам показались бы просто фантастическими. Что же мешает нам изменить существующее ныне положение?

При всей привлекательности видового питания есть немало причин субъективного и объективного характера, которые удерживают людей от решающего в их жизни шага — перехода на потребление растительной пищи. И главная из них — это привычка ублажать собственную плоть, не задумываясь о последствиях своего чревоугодия.

Как только дело доходит до смены приоритетов в выборе продуктов питания, срабатывает сила инерции, воля почти полностью подавляется стремлением к самоублажению, привычкой большинства получать наивысшее наслаждение от противопоказанной им, но такой милой сердцу пищи. Дает себя знать и внушаемая некоторыми учеными мысль о возможности безнаказанно бросать вызов законам природы.

И все же человек не был бы разумным, не будь он способен отказываться от складывавшихся десятилетиями взглядов и аксиом, если те противоречат реальным явлениям природы. Согласна, дело это нелегкое, поскольку настрой организма, каждой его клетки на утилизацию повышенного количества энергии уже зафиксирован в нашем подсознании как норма. И отклонение от нее воспринимается как сигнал тревоги. Я бы сравнила изуродованный сбалансированным, смешанным питанием организм с неверно настроенным музыкальным инструментом. Самый талантливый музыкант не сможет сыграть на нем даже простенькой мелодии: инструмент надо настраивать заново. Это непростое дело даже тогда, когда речь идет о перенатяжке нескольких струн. А представьте, насколько усложняется задача, когда приходится иметь дело с миллиардами живых клеток, каждая из которых должна изменить издаваемый ею «звук», с десятками и сотнями органов и систем жизнеобеспечения, представляющих собой целые «оркестры», которые должны «переучиваться», отказываться от прежней манеры исполнения, овладевать абсолютно новой, непривычной. Так что не будем слишком строго судить людей, которые отваживаются на подобное чаще всего только в безвыходном положении, когда речь идет об их жизни и смерти.

Но понять — не значит принять. Путь, избранный человечеством сегодня, — это путь болезней, страданий, делающих и без того непростую и такую противоестественно короткую жизнь еще более тяжкой и

короткой. И не последнюю роль в этом играет теория сбалансированного питания. Не буду повторять здесь свою критику в ее адрес. Ограничусь тем, что изложу хотя бы часть тех объективных, признанных многими учеными фактов, которые доказывают разрушительное воздействие пищи животного происхождения на человеческий организм.

Не сотвори себе кумира

Еще в период своего зарождения теория сбалансированного питания объявила белки, и прежде всего животного происхождения, идеальной пищей для организма.

Утверждалось, что они содержат большинство необходимых человеку питательных веществ и элементов, позволяющих восполнять затраты энергии и вещества в процессе жизнедеятельности организма. Вопреки всем фактам и опыту вегетарианского питания из диссертации в диссертацию, из монографии в монографию кочевал и до сих пор кочует известный тезис о том, что существует ряд аминокислот, которые в человеческом организме не вырабатываются и должны поступать в него извне с мясом животных, рыб, а также с молоком, сыром и творогом. Подчеркивается высокая усвояемость животного белка, что якобы делает его наиболее эффективным продуктом питания. Жизнь и развитие науки опровергли эти доводы.

Во-первых, в мясе оказалось всего лишь 52 % усвояемых веществ, тогда как в растительной пище — до 94 %. Кроме того, в мясе соотношение пищевых элементов, необходимых человеку, сбалансировано значительно хуже, чем в растениях. Мясо животных становится пригодным к употреблению лишь после изощренной кулинарной обработки, в процессе которой все свойства живой мышечной ткани убиваются, а механизм самопереваривания разрушается. Оно превращается в простой набор лишенных жизни белков, жиров и углеводов. В результате человеческий организм затрачивает неоправданно много энергии на его переваривание. Питаясь свежими продуктами растительного происхождения, сохраняющими свойства живого, человек в полной мере использует имеющийся в них механизм самопереваривания.

Во-вторых, выяснилось, что в человеческом организме вырабатываются все потребные ему аминокислоты, в том числе и т. н. незаменимые, которые продуцируются микрофлорой нашего толстого кишечника.

В-третьих, высокая теплотворная способность белков мяса оказалась на поверку не благом, а несчастьем рода человеческого из-за низкого коэффициента их полезного действия. Исследования показали, что для выполнения одной и той же работы животных белков должно «сгорать» в организме больше, чем углеводов, на 32 %.

Но сказанным далеко не исчерпывается вред, приносимый организму потреблением мяса. Самое страшное заключается в том, что избыточное питание, обогащенное животными белками, вызвало к жизни явление, опасность которого большинство из нас еще не оценило в полной мере. Я имею в виду так называемое преждевременное, раннее развитие детей. Акселерация приобрела характер эпидемии, поразившей все человечество, и, как считают многие ученые, отрицательно сказывается на последующих этапах жизни человека, его духовном и физическом здоровье и долголетии, снижая его естественный иммунитет, вызывая преждевременную половую зрелость и появление потомства при полном отсутствии чувства ответственности за него.

В результате акселерации лимит энергии, отпущенной человеку на всю жизнь, в значительной мере растрачивается в раннем возрасте. Все эти диатезы, экземы и прочие детские хвори, объясняемые туманной и ничего не говорящей формулой «нарушение обмена веществ», есть не что иное, как результат слепой родительской любви, не ограничиваемой жесткими рамками здравого смысла. Излишне обогащая пищевой рацион ребенка мясом и сладостями, они, сами того не желая, сокращают его жизнь, иначе говоря, медленно убивают собственное дитя.

Кстати, явление акселерации доказывает полную несостоятельность попыток некоторых защитников теории сбалансированного питания отрицать существование зависимости между продолжительностью жизни и напряженностью энергетического потока, протекающего через ткани тела в единицу времени. Они утверждают, например, что количество энергии, утилизируемой человеком в течение его жизни, не ограничивается установленным природой «лимитом», а определяется исключительно продолжительностью самой жизни. Другими словами, чем больше вы проживете, тем больше энергии утилизирует ваш организм.

На первый взгляд, логика в такого рода рассуждениях есть. Однако исследования биофизиков показали, что патологические изменения, вызванные в человеческом организме ионизирующей радиацией, имеют ту же направленность, что и при его старении.

Отмечалось, что в опытах на животных однотипные патологические изменения в центральной нервной системе наблюдаются, например, у

необлученных собак в 7—12 лет, у облученных в 5–7 лет. Сам собой напрашивается вывод: облучение живого организма, сопровождающееся протеканием через его ткани чрезвычайно мощного потока энергии в течение очень малого промежутка времени, вызывает преждевременное их старение.

Но, как мы уже знаем, аналогичное явление, пусть в меньших размерах, имеет место и при питании энергоемкими животными белками и жирами.

Так что акселерация, преждевременное созревание детского организма, опережающее его умственное развитие, не что иное как ускорение процесса старения тканей физического тела человека, не сопровождающееся соответствующим накоплением опыта социальной жизни. Нельзя пройти и мимо факта повышения частоты раковых заболеваний как в старческом, так и в облученном организме.

Для тех, кто серьезно решил не укорачивать сознательно свою жизнь, приведу еще некоторые, относящиеся к мясоедению факты, свидетельствующие о том, что чем больше продуктов распада образуется в нашем организме, тем выше расход энергии на их удаление. Продукты распада белков, особенно животных, выделяются почками и для своего растворения требуют как минимум 42 г воды на 1 г белка. В то же время продукты сгорания углеводов и жиров удаляются легкими в виде углекислоты, а также кожей, легкими и почками в виде воды. Поэтому дополнительного количества воды для этого не требуется, следовательно, сокращается количество мочи при нормализации ее состава.

Следует, наконец, учитывать, что продукты распада животных белков загрязняют внутреннюю среду организма, снижая тем самым эффект полупроводимости его тканей, что нарушает способность к саморегуляции.

Все сказанное здесь о вреде, который причиняет нашему организму потребление мяса, в полной мере относится и к мясным продуктам. Более того, многие из них имеют и свои специфические особенности, которые заставили бы насторожиться любого здравомыслящего человека, но только не наших диетологов. С эпическим спокойствием один из них, гигиенист-диетолог К. С. Петровский в своей книге «Гигиена питания» сообщает, что в некоторых сортах колбасных изделий, особенно в колбасах твердых сортов, используется так называемое «условно годное» мясо (как тут не вспомнить пресловутую осетрину «второй свежести»). Оказывается, столь изысканным термином обозначается мясо животных, больных ящуром, бруцеллезом или пораженное личинками эхинококка. Поистине, нет предела человеческому лукавству, когда под благозвучным словом прячут

весьма неаппетитное содержание.

Впрочем, вы, дорогие читатели, можете не волноваться: условно годное мясо подвергается такой жестокой термической обработке, что все микробы и личинки дохнут, а мясо становится «безусловно негодным», теряя все свойства естественного продукта. Прибавьте сюда небезразличные для вашего организма красители, синтетические пряности и консервирующие вещества, а также крахмалистые добавки, не сочетающиеся с мясом, и вы получите полное представление о поистине «безразмерных», растягивающихся, как резина, представлениях наших гигиенистов-диетологов, вскормленных теорией о «вкусной и здоровой пище». Следуйте их рекомендациям, и вы выберете кратчайший путь к болезням и преждевременной смерти.

Часть вторая. ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Глава VIII. НЕРАДИВЫЕ УЧЕНИКИ МУДРОГО УЧИТЕЛЯ

Поспешай медленно

Я уже упоминала, что человек запрограммирован на потребление овощей, фруктов, бобовых, злаковых, круп, ягод, съедобных трав, семечек, орехов, меда, для грудных детей — материнского молока. В период перехода на целебное питание иногда дополнительно остаются яйца и рыба, а также при явных признаках неблагополучия микрофлоры толстого кишечника — кисло-молочные продукты, обогащенные болгарской палочкой.

Переходный этап может занимать несколько недель и даже месяцев. Не забывайте, что в это время происходит лечебный процесс восстановления здоровья, и торопиться здесь нельзя. Дело в том, что, как я уже упоминала, подсознание, сформировавшееся в процессе всей предыдущей жизни, включая период внутриутробного развития, зафиксировало отклонения от предписанных природой условий существования человека как норму и в соответствии с этой нормой выработало программы управления деятельностью различных систем и организма в целом. Причем программы эти включают в себя, если можно так выразиться, весь «производственный цикл» жизнедеятельности

организма: поддержание стабильности химического состава клеток, частоты пульса и дыхания, ритм работы желудочно-кишечного тракта и т. д. и т. п. Можно одну за другой перебрать функции мельчайших «деталей» организма и не найти ни одной, которая не была бы записана в программах, хранящихся в подсознании. Таким образом, организм и в своем деформированном, противоестественном виде представляет собой слаженное, предельно автоматизированное производство, конечной целью которого является создание условий для выживания человека.

Из предыдущих глав мы уже знаем, что такое «производство» работает неэффективно, сокращая продолжительность жизни по меньшей мере вдвое, отравляя к тому же вторую половину укороченной жизни многочисленными хроническими болезнями. Но мы не можем не считаться с тем, что производство все же действует. И изменить программу его работы, «отключив» организм на какое-то время, нельзя. Надо постепенно, шаг за шагом, с помощью специальных методик изменить режим его жизнедеятельности, чтобы хранящиеся в подсознании программы управления организмом привести в соответствие с теми, которые были заложены природой в его генетической памяти. Ошибкой было бы думать, что деградация человека в результате уродливого, противоестественного характера развития нынешней цивилизации стерла эти природные программы, записанные в структурах нашего генетического аппарата. Сегодня они действуют не в полной мере, так как искусственные условия жизни, созданные для себя человеком, не позволяют им реализоваться полностью. От нас зависит, дадим ли мы им такую возможность.

Процесс этот, как я уже сказала, может быть достаточно длительным, но искусственно ускорять его, насилуя свой организм, нельзя ни в коем случае. Только постепенность, только терпение и ясность конечной цели. И самое главное — не терзать себя голодом.

Голод и аппетит

А почему, собственно говоря, терзать себя голодом это плохо? Может быть, дело как раз обстоит наоборот? Неслучайно же и в наши дни многие стали соблюдать посты, разгрузочные дни, «садятся» на жесткую диету, чтобы сбросить избыточный вес, испытывая при этом нешуточные муки голода.

Прежде чем ответить на эти вопросы, попробуем уяснить, что же все-

таки представляет собой голод? Возможно кому-то это покажется странным, но единого четкого представления об этом не существует до сих пор. Очень часто голод отождествляют с аппетитом, хотя и физиологическая, и психоэмоциональная природа этих двух понятий абсолютно различна.

— А какая, собственно говоря, разница, — воскликнете вы, — если и голод, и аппетит характеризуются одним и тем же признаком — желанием есть?

Между тем разница существует и весьма значительная. Всемирно известный диетолог Г. Шелтон как-то назвал голод великим стражем нашей жизни. Это то естественное, врожденное чувство, которое напоминает человеку, что ему для продолжения жизни необходимо принять пищу. Не будь у человека этого стража, точнее своего рода ангела-хранителя, он попросту забыл бы о еде, увлеченный своими делами, погруженный в повседневные заботы.

А что же в таком случае представляет собой аппетит? Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомним и, главное, заново осмыслим хорошо известную поговорку: «Аппетит приходит во время еды».

Вспомните о словах духовно обогащенных людей, — риши, посвятивших себя истинным знаниям о человеке. Риши еще 5 тысяч лет назад говорили, что аппетит — это волшебный огонь, который загорается в момент еды и переваривания пищи. Пищеварительный огонь действительно разливается по всему телу человека и согревает его душу в великом таинстве общения с природой в питании.

Французы говорят, что следует вставать из-за стола с легким чувством голода. Голода или аппетита? Как близки и как далеки друг от друга эти два различных чувства, оберегающие жизнь и здоровье людей.

В школах здоровья, которые я провожу каждый год в различных уголках нашей страны, где традиции застолья как бы рождаются заново, собираются за обеденным столом не просто проголодавшиеся сотрапезники, а добрые, открытые для общения со своими товарищами и с природой люди, получающие истинное наслаждение и от дружеских, откровенных застольных бесед, и от неповторимого вкуса естественных продуктов питания, предписанных человеку природой.

РЮМКА ВОДКИ ДЛЯ АППЕТИТА И ОСТРЫЕ ЗАКУСКИ ПЕРЕД ЕДОЙ СОЗДАЮТ НЕКОТОРОЕ ПОДОБИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО АППЕТИТА, НО ЭТО ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ

ЛИШЬ ОГОНЬ ОБЖОРСТВА!

В естественных продуктах растительного происхождения вкусовые вещества содержатся в правильной и достаточной пропорции. Вспомните, какой букет таких веществ имеется, например, в яблоках, дыне, огородной зелени, кореньях, злаках. Вызывает ли такое желание запах богатого белками сырого мяса? Нет, поскольку вкусовые вещества мяса имеют к потребности в нем такое же отношение, как вкусовые вещества табака к неудержимой тяге к курению. Здесь мы имеем дело с разновидностями наркомании, вызываемой потреблением возбуждающих веществ. Только в табаке они содержатся в их естественном виде, а в мясе появляются после соответствующей кулинарной обработки. Известны и многие другие примеры, когда тепловая обработка естественных продуктов меняет их свойства. Кофе целебен в сыром виде, а после обжаривания превращается в вещество, обладающее наркотическим действием. Цикорий в сыром виде содержит вещества, излечивающие суставы, а после того как побывает на горячей сковородке, напротив, вызывает в них болезненные изменения.

Техногенные загрязнения и целебное питание

В неразрывном единстве с биологическим и биофизическим аспектами питания находится и биохимический его аспект. За многие десятилетия биохимики накопили солидный багаж знаний о тех или иных продуктах питания. Однако по меткому выражению известного биохимика, лауреата Нобелевской премии А. Сент-Дьердьи все эти знания без понимания биоэнергетических особенностей живого организма и самого процесса питания остаются мертвым грузом.

Но один раздел биохимии, связанный с техногенными загрязнениями окружающей среды, в силу печальной необходимости получил особенно интенсивное развитие.

В последние годы внимание исследователей все чаще привлекают к себе различные виды так называемого бытового облучения человека. Суть этого явления состоит в том, что современная цивилизация породила неисчислимое количество источников облучения: ионизирующего (основная область применения которого — медицина), микроволнового, низкочастотного и др. Теле- и радиостанции, линии электропередачи, микроволновые печи, телефоны и даже электронные игрушки — все эти и

многие другие вещи, ставшие синонимами прогресса человечества, на деле являются самыми настоящими энергетическими загрязнителями окружающей среды.

Невелика беда, подумаете вы, ведь дозы самого опасного из них ионизирующего облучения не столь уж велики и почти не превышают естественного радиационного фона Земли, а другие вообще можно не принимать в расчет ввиду их безвредности. Сколько на свете радио- и телевизионных станций круглосуточно ведут свои передачи, но мы же не умираем от этого. Напротив, получаем удовольствие от их программ.

Все это действительно так, хотя количество заболеваний, связываемых биологами и врачами с малыми дозами радиационного воздействия на человеческий организм, постоянно растет. Человек начинает испытывать головные боли, головокружения и некоторые нарушения психики, раздражительность. У него могут проявиться лейкемия, поражения кожи и катаракта. Не в этом ли причина и участившейся патологии родов, бесплодия и преждевременных родов? У меня, например, никаких сомнений на этот счет нет.

Вы уже знаете, что на организм человека воздействуют и им улавливаются все виды энергии. Не составляют исключения и так называемые малые дозы радиации. И хотя их по традиции и называют малыми, однако воздействие на человеческий организм они оказывают исключительно большое. По той хотя бы причине, что все виды радиации сопровождают нас всю жизнь: от рождения до смерти. В чем же на мой взгляд их главная опасность?

Я уже упоминала, что у любого живого организма, в том числе и у человека, есть установленный для него природой «лимит» потребления энергии. Чем больше энергии расходует он в единицу времени, тем быстрее идут его биологические «часы», тем интенсивнее протекают процессы старения тканей его физического тела. Напомню, исследования биофизиков показывают, что ионизирующее облучение человека вызывает в его организме аналогичные процессы со всеми их негативными последствиями и прежде всего со снижением надежности иммунной защиты. Таким образом, даже малые дозы радиации систематически, изо дня в день воздействуя на людей, вызывают старение тканей нашего организма и сопутствующие ему болезни, прежде всего сердечно-сосудистые и рак. Так что правильнее было бы отказаться от самого этого термина «малые дозы радиации», тем более, что рассматривать их влияние на нас вне контекста всего нашего противоестественного образа жизни просто неразумно. Сказанное прежде всего относится к питанию

современного человека, отмеченному печатью пагубных привычек и пристрастий и тем не менее «освященному» авторитетом официальной науки.

Накладываясь один на другой, эти два фактора — неправильное питание и малые дозы радиации — подрывают устойчивость нашего организма к воздействиям внешней среды, нарушают его природную саморегуляцию.

В XX веке, и особенно во второй его половине остро встал вопрос о защите человеческого организма и от таких «достижений» цивилизации, как загрязнение продуктов питания токсическими веществами.

О том, что существуют элементы, абсолютно необходимые для обеспечения нашей жизнедеятельности, известно давно. К ним относятся прежде всего *кальций, магний* и поистине бесценный для нас *кремний.* Есть элементы, которые полезны человеку в малых количествах и вредны в больших, например, *медь.* Неслучайно еще со времен седой старины рекомендуется начинать утро со стакана воды, отстоянной в медной посуде. И наконец, некоторые элементы не имеют ценности для организма, являются ядовитыми в любых количествах: кадмий, алюминий, свинец, ртуть.

Они могут серьезно подорвать ваше здоровье, если не принять некоторых мер предосторожности.

Кадмий вызывает гипертонию, накапливается в почках, ослабляет иммунитет, влияет на продолжительность жизни. Но самое, пожалуй, негативное воздействие оказывает он на умственные способности человека, так как вытесняет столь необходимый для нормальной работы головного мозга *цинк.* Немногие подозревают, что кадмий чрезвычайно широко распространен в нашем быту. Он содержится, например, в дыме сигарет, питьевой воде, удобрениях, загрязненном воздухе.

Современные исследования показывают, что далеко не безвреден и такой распространенный в быту металл, как *алюминий.* Он, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Алюминий может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, вызывать нарушения вазомоторных реакций у детей, анемию, головные боли, заболевания почек, печени, колиты, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. И тем не менее он до сих пор пользуется репутацией безобидного. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что по сию пору алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и воды. Содержится

алюминий и в аспирине, в некоторых сортах сыра, дезодорантах, питьевой воде и даже в поваренной соли.

Каждый из вас не раз, вероятно, слышал о случаях отравления *свинцом*. Однако далеко не все знают, что отравиться им гораздо легче, чем кажется на первый взгляд. Для этого достаточно вырастить овощи недалеко от оживленной автомобильной магистрали или рядом с аэродромом, поскольку свинец содержится в выхлопных газах авиационных и автомобильных двигателей. Поэтому нельзя разбивать огороды, собирать грибы, лечебные травы, съедобные растения ближе 100 м от автодорог.

Свинец является виновником болей в области живота, анемии, артрита, нарушений мозговой деятельности, повышенной возбудимости, нарушений детородной функции у женщин. Он ослабляет иммунитет, вызывает общую слабость, некоторые психические заболевания, поражает почки и печень, негативно влияет на синтез в организме витамина D, что ведет к дефициту кальция.

Не менее опасно и весьма вероятно отравление *ртутью*, хотя многие считают, что уж с этим-то металлом они соприкасаются реже всего. Нет ничего ошибочнее такого представления, потому что ртуть может содержаться в химических удобрениях, зубных пломбах, мастике для пола, различных мазях, косметических средствах, пестицидах, водоэмульсионных красках, пластмассах. Следствием отравления ртутью могут стать аллергия, артрит, нарушения мозговой деятельности, структуры соединительной ткани в коленных и локтевых суставах, ухудшение зрения, депрессивное состояние, поражение почек, выпадение зубов, ослабление иммунной системы. Ртуть оказывает также отрицательное воздействие на развитие плода у женщин.

Существуют ли средства защиты от вредоносного воздействия малых доз радиации и ядовитых металлов? Такие средства есть, и дает их нам все та же живая природа.

Это растительные продукты питания, сохранившие все свои естественные биологические свойства и полученные с помощью экологически чистых технологий. К ним относятся цельное зерно, богатое сложными углеводами, витаминами группы В, железом, кальцием, цинком и микроэлементами, свежие овощи, бобовые, семена и орехи. Описанию свойств всех этих продуктов посвящен особый раздел книги. Но несколько слов на эту тему все же скажу.

Особое значение имеет пища, богатая цинком, поскольку этот металл обладает свойством замещать в организме кадмий, укреплять иммунную систему, благотворно воздействует на умственную деятельность человека.

Это не значит, конечно, что завтра же надо любыми способами раздобывать металлический цинк и принимать его как лекарство. Ни к чему хорошему это не приведет, поскольку организм нуждается в содержащих его биологически активных соединениях, которых особенно много в некоторых видах растительной пищи. Так, например, пшеничные отруби и ростки пшеницы дают от 130 до 200 мг/кг. Столько же цинка содержится в хорошо известных всем грибах: подберезовиках, сыроежках, зеленушках. Еще больше его в сушеной морской капусте, которая занимает почетное место в целебном питании. Много цинка в шпинате, зеленом горошке.

Глубокая переработка зерна ведет к уменьшению содержания цинка в готовом продукте, ухудшает его соотношение с кадмием. Так, если в хлебе из неочищенного зерна содержание цинка и кадмия определяется соотношением 35:1, то в хлебе из очищенной белой муки всего 5:1. Между тем белый хлеб по-прежнему занимает почетное место в рационе современного человека.

Активно нейтрализует действие ядовитых металлов капуста, со свойствами которой читатель будет еще иметь возможность ознакомиться чуть ниже.

Несколько слов об очистительных процедурах

В период перехода на оздоровительное питание рекомендуется помочь организму очистительными процедурами. Существует множество различных очистительных процедур и методов воздействия на целостный организм, в том числе ванны, укутывания, массажи, клизмы и др. Система Естественного Оздоровления включает в себя все эти как традиционные, так и нетрадиционные процедуры и методы.

Хочу подчеркнуть, что было бы грубейшей ошибкой рассматривать очистительные процедуры как некий довесок к системе сбалансированного смешанного питания, позволяющий и волков накормить, и овец уберечь, т. е. не отказываясь от потребления мяса, нейтрализовать вредные последствия мясоедения.

Я назначаю очистительные процедуры только в переходный период, чтобы облегчить переориентацию организма на растительное питание, поскольку впоследствии надобность в них отпадет сама собой.

Как и всякое лечение, подход к выбору того или иного метода очищения носит индивидуальный характер. Все зависит от состояния

человека и его особенностей.

В качестве примера очистительных процедур остановлюсь подробнее на очищении желчного пузыря, печени и суставов.

Желчный пузырь и печеночные протоки очень хорошо очищаются по методу народной целительницы Н. А. Буровой. В соответствии с ее рекомендациями в день, предшествующий процедуре очищения желчного пузыря и печеночных протоков, пациент должен принять сбор трав, оказывающих слабительное действие. Вечером того же дня следует сделать очистительную клизму. Потребление пищи исключается полностью. На следующий день то же самое. Вечером Н. А. Бурова приглашает пациента к себе домой, окружает его поистине материнской заботой, дает выпить 100–150 г слегка подогретого оливкового масла и закусить его лимоном или соленым огурцом. Затем обкладывает область печени грелками и укладывает в постель. Через 2 ч больной вновь выпивает чашечку оливкого масла и укладывается спать с грелками до утра. Утром у него обычно бывает жидкий стул с блестками масла, содержащий большое количество экскрементов, несколько похожих на кедровые орешки ярко-зеленого и желтовато-коричневого цвета.

К этой процедуре человека следует готовить, восстанавливая функции привратника с целью предотвратить заброс избыточно выделяемой при этой процедуре желчи в желудок.

Очень хорошо зарекомендовал себя метод очистки и лечения суставов рисовой диетой. Лет 10–15 назад этим методом увлекались многие, но в полной мере оценить его эффективность могли только те, кто употреблял нешлифованный рис. Этот метод носит название «Пять банок». Суть его заключается в том, что 2–3 ложки риса засыпают в банку и заливают двумя стаканами воды. Каждый день прибавляется по одной банке, при этом во всех предыдущих вода обязательно меняется. На пятый день утром рис, вымоченный в первой банке, кладут в холодную воду и варят из него кашу. Завтракают разваренным рисом, после этого в течение 3–4 ч воздерживаются от питья и еды. Курс этого удивительно мягкого и эффективного лечения продолжается 2 мес. Причем наибольшего результата достигает тот, кто в течение этих 2 мес. будет питаться очень скромно, ограничивая потребление не только животных, но и растительных белков и жиров. Рисовую кашу можно сдабривать молотым имбирем и лавровым листом, тертым мускатным орешком или толченой корицей.

Эффективное очищающее действие на организм человека оказывает лист лавра. Его надо употреблять ежедневно при варке пищи.

Продолжительность термообработки его должна быть небольшой: его следует закладывать в готовящуюся пищу за 4–5 мин до полной готовности. Из лаврового листа можно приготовить муку и посыпать ею салаты, каши.

Очень полезен для этих целей имбирь. На кухне у каждой хозяйки всегда должна стоять баночка с истолченным в муку имбирным корнем.

Выбор продуктов питания

Оценивая целебность питания, мы говорим не о том или ином количестве незаменимых аминокислот, жиров, углеводов, а не в последнюю очередь заботимся о восполнении потребностей организма в естественном составе минеральных солей. При этом считаем, что овощи являются основными поставщиками не только этих солей, но и витаминов. Регулярное потребление овощей и особенно свежеприготовленных овощных соков нормализует саморегуляцию организма, способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизирует внутриклеточное дыхание, что особенно важно в старости. Микроорганизмы, без которых не может нормально существовать наш организм, снабжают его незаменимыми аминокислотами, витаминами, принимают участие в терморегуляции. В постановке целебного питания необходимо особое внимание обращать на отсутствие дрожжей, плесени и гнилостной микрофлоры.

Основной критерий при выборе продуктов — это сохранность в них механизма самопереваривания. Чем ближе растительные продукты питания к месту их произрастания как по времени, так и пространственно, тем выше их питательные свойства. С этой точки зрения морковка, свекла или петрушка, только что снятые с грядки, несравнимо питательнее, чем бананы, авокадо или плоды дынного дерева, привезенные издалека. Пусть в них значительно больше белка, жира и углеводов, у нас их следует рассматривать как лакомства, хотя в тех местах, где они растут, эти плоды являются полноценными продуктами питания. Помните: если продукты успели увянуть после сбора, или того хуже — заплесневеть и сморщиться, то лучше обойтись малым количеством полноценных продуктов, нежели приготовить обильное блюдо из несвежих. Чем свежее продукт, тем он больше восполняет энергозатраты организма.

Макаронные изделия, белая очищенная мука, шлифованный, лишенный оболочки рис никакой пищевой ценности не представляют, хотя

в обычной вегетарианской кухне играют заметную роль.

Иногда можно услышать мнение, что целебное питание в нынешних условиях обходится недешево. Но это смотря как считать. Выбросьте из своего семейного бюджета расходы на мясо, сосиски, колбасу, котлеты, сливочное масло, сыр, молоко, рассчитайте, сколько вы затратите в месяц на овощи, фрукты, соки из них, крупы, и убедитесь, что денег потребуется не больше, а может быть и меньше. Но главный ваш выигрыш — здоровье. Вы забудете дорогу в поликлиники и больницы, перестанете выкладывать деньги, и немалые, в аптеках.

Целебное питание может быть исключительно дешевым, учитывая тот факт, что человек прекрасно обходится низкокалорийной и малобелковой пищей даже при длительных и тяжелых физических нагрузках. Но чтобы добиться этого, он должен быть разумен и духовно обогащен, а в потребляемых им продуктах питания должны быть сохранены естественные биологические свойства.

Глава IX. БОГАТСТВА, ДАРОВАННЫЕ ПРИРОДОЙ

Одно только перечисление введенных в культуру и дикорастущих овощей, злаков, плодов, трав, которые могут употребляться человеком в пищу, заняло бы немало времени. Причем следует иметь в виду, что растения, хорошо известные, скажем, в средней полосе России, зачастую неизвестны в Закавказье, Средней Азии и тем более в тропических лесах Африки или Латинской Америки. Поэтому последуем мудрому совету Козьмы Пруткова и не станем пытаться объять необъятное.

Поговорим о тех культурах, которые вот уже много столетий, а то и тысячелетий служат человеку естественной пищей, даруя ему здоровье. Тем более что знания о них, как правило, скупы и отрывочны, а целебные свойства нам чаще всего просто неизвестны.

Но прежде хочу хотя бы коротко остановиться на таких важнейших элементах целебного питания, придающих блюдам привлекательность и изысканный вкус, как приправы и пряности. В дальнейшем вы сами убедитесь, что без них просто немыслима кухня натурального питания.

Приправы и пряности

В нашем исключительно простом, без разносолов и деликатесов,

питании любое блюдо можно сделать привлекательным, если использовать приправы и пряности. Хранить пряности целесообразнее всего в стеклянных банках с притертой пробкой. Помню, еще в юности меня пригласила к себе немка-кулинарка. Поразил порядок на ее кухне, особенно у стола с приправами. На полочках, словно солдаты в строю, стояли банки. На каждой своя надпись: «Анис», «Тмин», «Корица», «Перец горький», «Перец душистый». В больших банках хранились петрушка, сельдерей и многие другие травы. А самые маленькие баночки были наполнены драгоценными южными пряностями. Сегодня, пожалуй, ни одна хозяйка в нашей стране не может похвалиться тем разнообразием пряностей, комбинируя которые пригласившая меня кулинарка создавала волшебные блюда. Но даже при относительно небогатом выборе специй и пряностей, которые можно найти на наших рынках и в магазинах, умелая хозяйка приготовит не только полезное, но и вкусное блюдо.

Приправ и пряностей известно великое множество: лавровый лист, сельдерей, чабер, шафран, тмин, майоран, тимьян, базилик, имбирь, гвоздика, кардамон, перец, корица, лук, чеснок, мускатный орех, ваниль, анис. Уверена, что не назвала здесь и малой доли приправ и пряностей — как общеизвестных, так и специфических лишь для той или иной страны, того или иного региона. Да вряд ли это и необходимо, поскольку в настоящее время издается достаточно много книг, посвященных натуральным продуктам питания, в том числе приправам и пряностям. Расскажу лишь о некоторых из них.

Мускатный орех

Вечнозеленое тропическое растение. В кулинарии используется специально обработанный, плотный, морщинистый плод ореха овальной формы. Как пряность используют тертый мускатный орех, измельченный в пудру. Вкус его довольно резкий, но своеобразно привлекательный.

Ваниль

Ароматическое растение, культивируемое в тропических странах. В продажу поступают плодики в виде тонких бурых палочек длиной около 12 см. Под тонкой кожицей плода находится белая мучнистая масса. Эта ароматная «мука» обладает очень нежным вкусом и привлекательным стойким запахом. У нас натуральная ваниль уже много лет не поступает в продажу, но я с детства помню, что у мамы все вкусное всегда пахло ванилью — этой удивительно универсальной в употреблении пряностью. Запах искусственного ванилина слегка напоминает запах ванили, но он более резкий и не передает всей прелести натуральной пряности. Употреблять его в пищу не рекомендуется, так как ванилин является

сильным антисептиком.

Кардамон

Относится к субтропическим растениям, имеет травянистые стебли высотой 2–3 м. Плоды — сухие коробочки с блестящими бусинками семян. Длина семени 2 мм, ширина 3 мм. Отличаются пряно-жгучим вкусом. Употребляется в измельченном виде.

Анис

Анис кладут в диетические кондитерские изделия, но добавляют очень осторожно, так как у аниса сильный, чуть приторный запах. Благодаря своему специфическому вкусу он скрывает отсутствие соли в диетическом хлебе.

Имбирь

Способствует нормализации обмена веществ. Перемолотые в пыль корешки этого растения полезно вводить как в блюда целебного питания, так и в напитки. Свежий сочный корень имбиря имеет довольно острый вкус и нарезается тонкими ломтиками.

Неплохо также использовать хрен, болгарский перец, зеленый лук как пряность, которую мы недостаточно ценим на своем столе.

Теперь, когда вы получили некоторое представление о приправах, используемых в кухне целебного питания, перейдем к характеристике овощей и трав, составляющих основу видового питания.

Картофель и топинамбур

На блюда из картофеля следует обратить особое внимание, поскольку он стал нашим «вторым хлебом». История его появления в России известна всем, поэтому сразу же перейду к его характеристике и целебным свойствам. Возможно, определение свойств картофеля удивит вас, но в китайском травнике картофель отнесен к ядовитым растениям. Правда, там же отмечено, что его клубни менее ядовиты, чем ботва и ягоды.

Самое парадоксальное заключается в том, что в зависимости от времени года картофель может быть и целебным, и ядовитым. История, которую я сейчас расскажу, несомненно, заинтересует тех, чью жизнь отравляют заболевания суставов. Впервые эту историю я услышала от замечательного человека, доктора биологических наук М. Н. Никольской.

Жила-была в Копенгагене никому не известная девушка Альма Нексе. Судьба жестоко обошлась с ней — с детских лет Альма страдала деформирующим полиартритом: скрючено тело, искривлены и

деформированы суставы. 20 лет провела она в инвалидной коляске. Но вот пришла беда — ушла из жизни мать, единственная опора несчастной девушки. Ночь после потери единственного близкого человека прошла в горестных раздумьях: как жить дальше? Охватывало отчаяние, все чаще приходила мысль о самоубийстве. Но к утру Альма вдруг поняла, что знает, как ей обрести здоровье. Надо долго-долго варить неочищенный картофель, затем размять его и в течение дня съедать эту жидковатую кашицу.

Через две недели наступило облегчение: девушка почувствовала, что ей стало легче открывать рот при еде, нет прежней скованности нижней челюсти, зубы уже не так стиснуты, как раньше. Через несколько недель уже никто не узнавал Альму, ставшую здоровым, полноценным человеком. Кто-то, возможно, недоверчиво усмехнется — дескать, чудес на свете не бывает. Как может человек, не обладая необходимыми знаниями, не располагая никакими фактами, так вот вдруг понять, как он должен лечиться? Действительно, чудес на свете не бывает, но существует никем еще не изученная сфера скрытых возможностей человека, в которую входит и так называемое интуитивное мышление.

В моей жизни оно не раз указывало мне пути дальнейших исследований, планы новых экспериментов. Словно чей-то едва слышимый голос нашептывает тебе: делай вот так, а не иначе. Причем зачастую новые решения никак не связаны ни с твоим прежним опытом, ни с накопленными ранее знаниями.

Но вернемся к истории Альмы Нексе. Обретя здоровье, она начала действовать, чтобы помочь излечиться как можно большему числу людей. Она обивала пороги клиник, больниц, кабинетов частно практикующих врачей. Но везде наталкивалась на недоверие, в основе которого лежал известный аргумент — «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда». Однако Альма Нексе не сдалась: окончила медицинский институт, стала врачом, начала лечить больных и передавать свои знания людям.

С тех пор как я услышала эту историю, прошло много лет. Не знаю, жива ли сегодня удивительная Альма Нексе, но по отрывочным сведениям, доходившим до меня, она и в 70 лет оставалась стройной, подвижной, полезной людям женщиной.

Чудесное исцеление Альмы Нексе, открытый ею неожиданный эффект употребления разварного картофеля в кожуре заставили меня особенно внимательно отнестись к последним работам химиков, которые обнаружили в кожуре картофеля вещества, оказывающие положительное

воздействие на организм человека при аллергии, тахикардии, гипертонии, болевом шоке.

Таким образом, когда мы, следуя рекомендациям диетологов, счищаем кожуру картофеля, мы тем самым нарушаем природное ферментативное равновесие клубня. Как известно, 85 % его сухого вещества составляет крахмал, который преобразуется в усвояемые сахара благодаря именно тем ферментам, которые содержатся в кожуре и в тонком поверхностном слое непосредственно под кожицей. А, как я уже говорила, согласно новейшим данным, ферментативная обработка пищевого комка в желудочно-кишечном тракте эффективна лишь при взаимодействии ферментов пищи и ферментов организма. Другими словами, ферменты желудочно-кишечного тракта лишь возбуждают ферменты продукта, включая тем самым механизм «самопереваривания». Лишая картофель крахмалпреобразующих ферментов, мы делаем его неусвояемым. При этом, как я полагаю, становится возможным проникновение крахмала во внутреннюю (внутриклеточную) среду организма, что чревато тяжелыми последствиями. Достаточно вспомнить в этой связи предрасположенность многих вегетарианцев к атеросклерозу.

Так что будем с осторожностью относиться к советам поглубже срезать кожуру картофеля. Лично я всегда рекомендую своим ученикам и последователям не счищать ее, а неприятный привкус, который она дает, устранять пряными травами и лавровым листом. Вскоре придет привычка, и очищенный картофель будет казаться вам пустым на вкус.

А как же быть весной — спросите вы, — когда картофель вступает в пору вегетации, чернеет, становится сморщенным и как бы мыльным на ощупь? Выход только один — исключить перезимовавший и проросший картофель из своего рациона. Тем самым вы сохраните ваше здоровье и здоровье близких. Дело в том, что в это время в клубне картофеля образуется ядовитое вещество — соланин. При ежедневном потреблении небольших доз этого яда взрослые и особенно ослабленные после зимы дети испытывают общее недомогание, вялость, головные боли, сонливость, часто простужаются. Понимаю, что без картофеля наш и без того небогатый стол станет еще беднее. Чтобы этого не произошло, хочу обратить ваше внимание на чудесное растение — топинамбур или земляную грушу.

Топинамбур чрезвычайно неприхотлив, морозоустойчив, до весны может храниться в грунте, не поражается вредителями, дает богатые урожаи. В дело идет все растение: листья, стебли, цветы и клубни. Витаминов С и В в нем вдвое больше, чем в картофеле. Я на своем

небольшом обработанном участке земли отвела ему половину всей площади, обеспечив себя и своих близких великолепными эликсирами из этого растения. Особенно хорошо применять топинамбур при лечении сахарного диабета, полиартрита, атеросклероза. К сожалению, нашими агрономами и экономистами он давно и прочно забыт.

Чтобы вновь пробудить их интерес к этой культуре, порекомендую им, особенно если они страдают заболеваниями суставов, принять ванну с настоем из листьев томинамбура. Век будут благодарить.

В США (где об этом методе ничего еще не знают, хотя я разработала его лет 15 назад) под топинамбур отводится до 50 тыс. га пахотных земель. Впрочем, для такой большой страны это более чем скромная цифра.

А теперь хочу вновь вернуться к картофелю. Ядовитые свойства его перезимовавших клубней — не горе, а полгоря по сравнению с той угрозой, которую несут нашему здоровью новейшие методы их хранения. Речь веду о таком «суперсовременном» способе, как облучение клубней цезием-137 и кобальтом-60. После такой операции в них появляются свободные радикалы, что таит в себе угрозу раковых заболеваний. И хотя облученные клубни действительно весной не прорастают, поскольку всякая жизнь в них убита, упаси нас бог от такой благодати. До сих пор у нас, в отличие от США, где такой метод официально узаконен, действовал запрет на использование радиоактивных элементов при закладке картофеля на хранение. Но если такой запрет будет снят, мы — потребители, вправе потребовать, чтобы на пакетах с облученным картофелем обязательно была этикетка, предупреждающая нас об опасности.

Капуста

Белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, кольраби — вот далеко не полный перечень всех видов капусты, которая верой и правдой служит человеку многие тысячелетия. Люди, потребляющие в течение дня один-два стакана капустного сока, свежий салат из капусты или похлебку с вкусными хрустящими кусочками капусты, отличаются здоровьем и долголетием.

Употреблять капусту можно свежей, как самостоятельное блюдо, или в смеси с другими овощами и даже с фруктами, поскольку ее нежные листья, как и фрукты, перевариваются организмом не долее 1,5–2 ч. Капуста — исключительно полезное растение. Она незаменима лри

нарушениях функций щитовидной железы, так как в ней много йода, и при недостаточности почек. Наличие меди делает ее целебной при поражении центральной нервной системы, а тартроновой кислоты — при нарушении жирового обмена.

Долгое время капусту называли загадочным растением. Казалось непонятным, почему в свежих нетронутых листьях этого овоща витамина С меньше, чем в квашеной капусте или в правильно приготовленных щах, пока наконец не обнаружили, что в ней есть три разновидности витамина С: один — в ее естественном соке, а два других получаются из провитамина при нарушении целостности листа.

При всех положительных качествах капусты в некоторых случаях ее употребление в пищу противопоказано, в частности, при воспалении поджелудочной железы.

Питательная ценность цветной капусты еще выше, чем белокочанной: в ней богаче состав витаминов и минеральных веществ, способствующих углеводному и жировому обмену.

Больше всего я люблю капусту брокколи. Это незаслуженно забытое растение по своему химическому составу и питательным свойствам превосходит другие виды капусты. В ней вдвое больше витамина С, нежели в цветной, почти в 50 раз больше каротина, а по содержанию протеина брокколи превосходит шпинат, сахарную кукурузу и спаржу. Ее можно считать омолаживающим средством, предупреждающим развитие атеросклероза.

Внешне она похожа на элегантный зеленый цветок. Есть у брокколи одно свойство, делающее ее особенно привлекательной для огородника: вместо одного сорванного она дарит своему хозяину еще пять-шесть цветков. Куст диаметром примерно 50 см и высотой 60–70 см способен прокормить одного человека в течение 3–4 недель.

Если плантация брокколи достаточно велика, то засушенные цветки этого растения могут обеспечить здоровье всей семьи в течение целого года.

С брюссельской капустой знакомы многие по пакетам набора польских мороженых овощей. Крохотные, игрушечные кочанчики капусты в огороде выглядят несколько иначе и могут считаться украшением приусадебного участка: высокий, слегка пирамидальный стебель, черешковые листья на верхушке растения и небольшие кочанчики в пазухах листьев, собранных бантом.

По количеству калия, магния и железа брюссельская капуста превосходит все другие.

При отеке мягких тканей или после злоупотребления поваренной солью сок брюссельской капусты можно считать незаменимым. Он исключительно полезен и при сахарном диабете, однако при воспалении поджелудочной железы его применять не стоит.

Пенящийся в стакане, свежеприготовленный капустный сок можно считать одним из лучших продуктов питания. Он переваривается и усваивается буквально за несколько минут, обогащая организм человека кальцием, натрием, хлором, калием, фосфором, магнием, серой, азотом, железом, кремнием, йодом, марганцем, кислородом, водородом, фтором — всеми теми элементами, которые жизненно необходимы человеку, причем соки — это не концентрированная пища, прошедшая процесс обезвоживания. Сок содержит органическую воду высшего качества, что чрезвычайно важно для восстановления жизненных сил организма.

Капустный сок может пить каждый, независимо от состояния здоровья и материального достатка, с той лишь разницей, что более обеспеченный человек приправит капустный сок лимонным или гранатовым соком с медом, а мало обеспеченное большинство нашего народа — не менее полезными и вкусными кислицей, заячьей капустой и лесной ягодой. Сок из одуванчика также может служить приправой, но при этом следует подчеркнуть его горьковатый вкус острой приправой из красного перца.

При употреблении свежеприготовленного капустного сока заметно восстанавливается эмаль на зубах и улучшается цвет лица. Для получения результатов следует выпивать не менее трех стаканов капустного сока в сутки. Опасаться капустного сока следует лишь при обострении воспаления поджелудочной железы. Вполне естественно, что при гастритах и язвах желудка нельзя употреблять острые приправы к соку. Дети также не любят горького привкуса, им лучше добавлять в сок ложечку меда.

Готовят сок из свежего кочана капусты, пропуская его через соковыжималку.

Лук

В диком виде лук можно встретить в альпийских лугах Алатау. Там расположены целые поляны нетронутой зелени с красивыми цветками лиловато-розового цвета. Однако я никогда не видела, чтобы какое-нибудь животное поедало это красивое растение. Вероятно, резкий вкус

ограничивает его кормовые свойства.

В Древней Греции лук использовали как очищающее средство. В Древнем Египте его ценили как защитное средство от болезней. Римские легионеры ели лук каждый день. Высокие бактерицидные свойства лука ценятся в кухне Кавказа. В России говорят — лук от семи недуг. Эта огородная культура известна с незапамятных времен. Луку приписывались божественные свойства, которые дают человеку неистощимую жизненную силу. При тяжелых физических работах лук стремятся включить в каждый прием пищи.

Я испытала на себе могучее свойство лука согревать организм при длительном охлаждении. В свое время меня увлекала подледная рыбная ловля. Я и мои друзья, увлеченные рыбалкой, промерзали до костей, но у нас в карманах всегда была горсточка небольших луковиц, что нас и спасало. Словно огонь разливался по всему телу, после того как луковичка съедалась без остатка.

И все же в целебной кухне мне представляется необходимым ограничить потребление сырого репчатого лука: стойкие фитонцидные свойства овоща могут отрицательно повлиять на естественную микрофлору кишечника. Лук следует постоянно класть в супы, щи, каши и соусы, но при этом лучше ослаблять фитонцидные свойства растения термообработкой. Сырым я предпочитаю использовать лук-порей. Кстати, он вдвое урожайнее репчатого лука, холодоустойчив, прекрасно сохраняется зимой, присыпанный песком в подвале или в погребе. Нежный вкус, исключительное богатство микроэлементов и декоративность блюд, украшенных белыми, нежными колечками, ввело порей в каждодневное меню нашей кухни.

Чеснок

Изредка встречается в дикой природе, но в основном выращивается как особо ценная огородная культура. Все полезные компоненты чеснока в основном сохраняются в сыром продукте. Это касается также его фитонцидных свойств. Поэтому чеснок практически не подвергают термической обработке. Разжевывать утром и вечером по зубчику чеснока — это значит на долгие годы сохранить белоснежные зубы. Но резкий специфический запах ограничивает его потребление. Противоядием можно считать корень петрушки, который нейтрализует неприятный запах.

Широко применяется чеснок в тибетской медицине. Хорошо известен

противосклеротический тибетский рецепт, когда в течение 25 дней по капельке нарастает количество чесночной настойки, а затем в том же порядке снижается до нуля. Очень интересен рецепт эликсира, очищающего организм. Лимонный сок смешивают с пропущенными через мясорубку зубчиками чеснока в такой пропорции: сок 20 лимонов на 300 г чеснока. Этот эликсир никогда не закисает, очень хорошо влияет на организм человека, очищая его. Я также часто рекомендую целую головку чеснока прокипятить в 200 г хорошего портвейна, дать настояться, после чего извлечь чеснок. Этот очень привлекательный напиток пьют по столовой ложке при раннем климаксе в предполагаемые дни менструации.

Чеснок входит также во множество эликсиров, которые применяются при нарушении обмена веществ. Один из этих эликсиров способствует нормализации углеводного обмена. Следует помнить, что нельзя применять чесночные препараты при нарушении функций поджелудочной железы. Особенно действенными являются препараты из чеснока при лечении атеросклероза. Весьма полезны головки чеснока, только что извлеченные из земли. Зиму чеснок переносит хорошо. Лучше всего хранить его заплетенным в косы. Температура хранения около +5–7 °С, но не в сыром помещении. Лучшего лекарства против гриппа, чем настойка чеснока на водке, я не знаю еще со студенческой скамьи, когда я активно обучалась у прекрасного травника Клименте.

Огородная зелень

Салат, шпинат, огуречная трава, настурция

Широко применяются в целебном питании. Выращивать их можно на приусадебном участке, в теплице, на балконе или просто на подоконнике. Две-три веточки зелени удивительно украшают кулинарные изделия, особенно зимой. В еду их добавляют в свежем или сушеном виде. Пренебрегать этими растениями с их богатством эфирных масел, гликозидов и алкалоидов нельзя, потому что безвкусная вялая пища не способствует усвоению питательных веществ.

Тмин, анис, укроп

Хороши не только своей зеленью, но и пряными семенами. Применяют их для усиления пищеварения и с целью снижения процессов гниения и брожения в кишечнике. Настой плодов тмина и укропа применяют для усиления лактации у кормящих женщин.

Кориандр, тархун, базилик и мята

Повышают аппетит, улучшают пищеварение, придают особый аромат кулинарным блюдам. Пища обязательно должна быть не только свежей и полезной, но привлекательной и вкусной. К кориандру у мужчин, вероятно, должно быть особое пристрастие, учитывая гормональное воздействие растения.

Хрен и катран

По вкусовым свойствам и питательности эти растения почти неразличимы, но у хрена корень ветвистый, а у катрана — палкообразный. Корни и листья содержат эфирное масло, придающее растениям специфический запах и вкус, а также фитонциды, поэтому обладают высокими бактерицидными свойствами. Кроме того, растения богаты витамином С и минеральными солями.

Весьма богат их минеральный состав. В 100 г корней содержится более 500 мг калия, 100 мг кальция, фосфора, около 40 мг магния, доли миллиграмма меди, 1,3 мг марганца, 140 мг натрия, 2 мг железа. В этом основная ценность хрена и катрана, необходимых в целебном питании.

Эти растения можно употреблять в вареном и сыром виде. Они являются очень хорошей приправой к самым различным блюдам. Вполне понятно, что люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, должны быть осторожны с ними. Но, снижая бактерицидные свойства растений, они могут использовать их, например, в таком блюде, как соус бешамель с хреном или катраном. При заболеваниях поджелудочной железы следует воздержаться от их употребления до восстановления здоровья.

В целебном питании хрен и катран применяются в зимних заготовках. 200 г хрена на 1 кг продукции достаточно, чтобы предотвратить гниение и брожение. В своей практике я применяю сок хрена или катрана для полоскания рта. В питании используется как свежий, так я сушеный корень. Совсем молодые листья этих растений можно использовать в салатах.

Лук-порей

Луковица порея больше похожа на стебель с ланцетовидными длинными листьями. Порей богат минеральными солями, особенно калием. Вкус ствола сладковатый, слегка острый, очень красиво выглядит, будучи нарезанным тонкими колечками. Его можно употреблять как самостоятельное блюдо и посыпать им салаты и каши.

Щавель

Молодые листья щавеля богаты витаминами А, В, С, В и минеральными солями. Он содержит ценные органические кислоты —

яблочную и лимонную. Летом в листьях много щавелевой кислоты, поэтому в пищу употребляют лишь весенний щавель. Листья щавеля целебны, однако при заболеваниях печени, при нарушении солевого обмена, при гастритах и колитах, а также туберкулезе нельзя употреблять и весенний щавель. Особенно вкусен щавель в супе с яйцом, сваренным вкрутую. В позднюю Пасху, когда на пригорках уже можно найти щавель, принято готовить фаршированные щавелем яйца.

Шпинат

Содержит необычайно большое количество калия, магния и витамина С. Железа в его составе не меньше 3 мг на 100 г продукта. Шпинат помогает при упорных запорах, является великолепным защитным средством при угрозе радиационных излучений. Листья употребляют в свежем виде. Предпочтительно шпинат не хранить, а использовать тотчас же после срезания с грядки, так как есть опасность преобразования азотнокислых солей, находящихся в листьях шпината, в азотнокислые соли, вредные для организма. Примятые и вялые листья употреблять нельзя. Салат из шпината лучше есть сырым.

Морковь

С глубокой древности остается одним из самых распространенных овощей. Еще древнеримские писатели восхваляли морковь, называя ее королевой овощей.

Морковь особенно нужна, просто необходима детям. Она активизирует лактацию у кормящих матерей, обеспечивает рост малышей, восстанавливает их сопротивляемость к болезням, нормализует обмен веществ. Сок моркови целебен для больных с нарушением функций почек, а также легких. Морковь благодаря своим фитонцидным свойствам способствует чистоте рта. Достаточно пожевать кусочек моркови, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось. Морковь богата витаминами, микроэлементами, но особенно много в ее составе каротина (99 мг на 100 г). Это практически трехсуточная доза.

Принято считать, что каротин усваивается в присутствии жира. Эта аксиома перекочевывает из книги в книгу (а сегодня наш книжный рынок буквально наводнен литературой о рациональном питании). Однако у меня есть основания внести в это устоявшееся представление некоторые коррективы. Я уже говорила о неблагоприятном воздействии жира в питании на ткань почек. Однако избыточно большое количество жиров в

нашем рационе неблагоприятно действует не только на почки, но и на весь желудочно-кишечный тракт.

Руководствуясь опытом своей врачебной практики, я стала крайне осторожно относиться не только к животным, но и к растительным жирам. Вот только одно из наиболее показательных наблюдений. Больной Л. несколько лет назад жестоко страдал недостаточностью почек. «Скорая помощь» была частым гостем в доме больного. Продолжалось это несколько лет, пока, наконец, его жене не сказали страшную фразу: «Нас не вызывайте — мертвецов в больницу не берем». Эта фраза стала для Л. решающей: он перешел на Систему Естественного Оздоровления и благодаря этому не только остался жить, но и полностью восстановил свое здоровье.

Я имела возможность наблюдать своего пациента в экстремальных условиях пустыни. В 1989 г. он прошел с нами в пешем походе от Молледьяра до Дарвазы 272 км. Зной доходил до 52 °С. Часть пути проходила по каменистой пустыне с тяжелым воздухом, отравленным серой. Было от чего потерять самообладание, но от этого прежде больного человека я ни разу не услышала ни одной жалобы. По разработанной мною методике пеших походов в пустыне мы проходили в час 5 км, но шли при этом 45 мин и 15 мин отдыхали. Одни предпочитали отдых активный, другие — пассивный. Мой пациент Л. почти каждую паузу старался провести в активных движениях.

В 1990 г. я пригласила его в 500-километровый поход от Бахардена до Куртамышского заповедника. Нужно быть полностью здоровым человеком, чтобы преодолеть все те трудности, которые встретились на нашем пути. В этих экстремальных условиях особенно наглядно проявилась целебная сила безжировой диеты, благодаря которой мой бывший пациент сумел обрести здоровье. Он и в повседневной жизни принимает пищу, полностью лишенную сливочного масла и каких бы то ни было растительных жиров. Причем питается лишь один раз в сутки. Тем не менее выглядит Л. прекрасно, активно и успешно занимается предпринимательской деятельностью. С раннего утра и до позднего вечера его день расписан буквально по минутам: деловые переговоры, встречи, поездки.

Пример этого человека я привела единственно для того, чтобы напомнить читателям основной принцип питания в Системе Естественного Оздоровления: никаких концентрированных, искусственно обогащенных, оптимизированных продуктов. Только натуральные продукты, в полной мере сохраняющие все свойства живого и прежде всего способность давать начало новой жизни. Рассматривая растительное масло

с этих позиций, мы неизбежно придем к выводу, что это самый настоящий концентрат. И действительно, если семя подсолнечника сохраняет все свои природные свойства и способно дать жизнь новому растению, то подсолнечное масло полностью лишено жизни.

И все же максимализм в столь тонком предмете, как целебное питание, недопустим. Необходим строго индивидуальный подход к больному и его привычкам. Например, легочные больные нуждаются в жире, поэтому их нельзя ограничивать в потреблении не только растительного, но и животного масла.

Больной же, страдающий почками, должен получать ту пищу, которую не нужно сдабривать маслом. Каждодневное питание здоровых людей должно быть возможно более простым и достаточно умеренным в отношении жиров. Лучше всего потреблять те продукты, которые от природы включают в себя достаточное количество питательных веществ.

Надеюсь, читатели обратят внимание на то, что в кулинарных рецептах, которые я приведу ниже, растительное масло используется в минимальных количествах как приправа, улучшающая вкус блюда.

В описаниях блюд, которые я предлагаю, вы найдете и разработанные мною рецепты напитков из семечек, кедровых орешков, содержащих растительные жиры.

Огурцы

Еще более древним растением, которое выращивают люди, можно считать огурец, окультуренный в Индии еще 6000 лет назад. В диком виде заросли огурцов, вьющихся по деревьям, можно встретить и сегодня в Северо-Западной Индии. В Россию огурцы пришли в XV в. и особое распространение получили при Петре I. Я высоко расцениваю питательную ценность огурцов по содержанию в них большого количества структурированной воды. По мнению австрийского ученого Тринчера, живую клетку отличает именно особая структура воды, недостижимая в неживой природе. Богатый состав микроэлементов делает огурец незаменимым в питании больных сахарным диабетом. Я придаю этому овощу особое значение в нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме как в профилактике здоровья, так и при лечении болезни. Соотношение солей, макро- и микроэлементов в огурцах особенно удобно использовать, учитывая их ощелачивающие свойства, в частности, при нарушении сердечно-сосудистой деятельности и баланса соотношения

натрия и калия. Калия в организме должно быть в 4 раза больше, чем натрия. Огуречный сок способствует сохранению такого соотношения, выделяя избыток натрия из разрегулированного организма с мочой.

Помидоры

Помидоры можно отнести к наиболее вкусным и сочным овощам. Сравнительно недавно красочный куст помидоров с яркими ягодами считался ядовитым растением. Потом их реабилитировали, но все же больные, страдающие подагрой, полиартритом или ревматизмом, считали, что помидоры для них недоступны. Сейчас положение изменилось, помидоры признаны безвредным растением. Теперь даже люди, страдающие мочекаменной болезнью, употребляют помидорный сок и едят салаты из свежих помидоров. Я продолжаю настаивать, что консервированная пища непригодна для человека, но использовать пасту-пюре, пастеризованные помидоры, всевозможные заготовки и даже соленые помидоры как приправы считаю возможным.

Помидоры очень красочно выглядят в домашних цветочных горшках, когда их перед заморозками выкапывают из грядки и переносят в комнату. Я очень люблю выкопать из грядки куст с зелеными помидорами, поместить его в прохладное светлое помещение и к новогоднему столу вместо салата подать куст помидоров, усыпанный ярко-красными плодами.

Физалис

Как и помидоры, относится к пасленовым. Плоды этой сравнительно новой культуры слегка напоминают помидоры, но выгодно отличаются от них своей устойчивостью: маленький плод до нового урожая остается совершенно свежим. По своим свойствам овощной физалис словно специально создан для кухни целебного питания. Кроме того, что он сохраняет свои естественные биологические свойства и не требует какой-либо специальной обработки, плод обладает желирующими свойствами. Легко представить, как это расширяет кулинарные возможности хозяйки. Можно приготовить жюльен, конфеты, соус для салата и многое-многое другое, чего не хватает кулинару, когда ему не разрешают пользоваться желатином, приготовленным из костей, копыт и рогов животных. Неплохо использовать агар-агар, но это нам недоступно. Культивируется несколько

сортов овощного физалиса. Я выращивала на своем участке грунтовой Грибовский. Растение — полустоячее, высотой 60–70 см, плоды гладкие, желтовато-зеленого цвета, массой 40–50 г. Вкус своеобразный, кисловато-сладкий. Растение холодоустойчивое и довольно урожайное.

Тыква

Эта громадная ягода завезена в Россию всего лишь 100–150 лет тому назад, но мы привыкли считать ее исконно русским овощем. Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. В тыкве содержатся витамины В, B_1; С, Е, минеральные соли. Семена тыквы богаты также витамином А и белками. В своей врачебной практике я широко применяю тыкву при подагре, атеросклерозе, болезнях почек и печени. Семечки применяю при глистах и явлениях белковой недостаточности. Тыква удивительно удобна в хранении, может целый год лежать просто на полу в комнате, при условии, что она не имеет механических повреждений.

В новосибирском Академгородке несколько лет активно работал организованный мною клуб бега. Участники этого клуба были очень дружны и праздники проводили обычно вместе, Коронным блюдом на их новогоднем столе была громадная тыква. С нее срезали верхушку, извлекали семена и частично — мякоть. Затем варили рис, сдабривали его мякотью тыквы, изюмом, курагой и всевозможными пряностями. Полость тыквы заполняли фаршем, накрывали срезанной верхушкой и тыкву запекали в печи. Это было изумительное по красочности и вкусу праздничное блюдо.

Свекла

Благодаря высокой лежкости свежие корнеплоды свеклы можно использовать практически круглый год, поэтому в целебном питании нет речи о консервировании, засолке или квашении свеклы. Она полезна прежде всего здоровым людям, так как активизирует пищеварение и улучшает обмен веществ. В профилактических целях полезно 1 раз в день пить по одному стакану овощного сока, смешивая его со свекольным. При этом удивительно хорошо восстанавливается эмаль зубов. Свеклу

рекомендуют как диетический продукт при заболеваниях печени. Мелко тертую сырую свеклу, приправленную лимонным соком и грецкими орехами, советую съедать по небольшому блюдечку тем, кто страдает хроническими запорами.

Русский врач Васильев и венгр Ференци предложили метод лечения рака свекольным соком. Я использую этот метод и нахожу его исключительно разумным. Во-первых, нормализуется деятельность кишечника. Во-вторых, организм использует ценнейшие пигменты, но самым главным, пожалуй, является наличие в соке свеклы аминокислоты лизина, скрепляющей молекулы ДНК. Возможно, что имеют значение и ощелачивающие возможности свекольного сока.

Вполне вероятно, что теория этого вопроса намного сложнее, но эффективность метода сомнению не подлежит.

Кабачки и патиссоны

Завезены к нам в страну в XIX в. Кабачок — близкий родственник твердокорой тыквы, но употребляют его незрелым, когда корочка еще мягкая и нежная.

Патиссоны от кабачков отличаются формой и грибным привкусом. На приусадебных участках при достаточном поливе кабачки плодоносят в течение 5–6 недель и дают приличный урожай. Из них можно удивительно легко и быстро приготовить свежие сочные блюда с небольшим количеством помидоров, лука, болгарского перца и пряной зелени. Кабачки обладают активным мочегонным действием, улучшают пищеварение и способствуют выведению из организма избытка воды и поваренной соли.

В мякоти плода содержатся ценные минеральные вещества — фосфор, железо, витамины — аскорбиновая кислота, B, B_1 PP, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Можно готовить блюда из зеленцов — завязи кабачков. Мякоть у кабачков нежная, кожицу срезать не следует, семенную камеру тоже не очищают, удаляют лишь плодоножку. Предпочтительнее использовать их сырыми или слегка отваривать. С точки зрения сохранения их биологических свойств фаршировать кабачки, а затем отваривать мне представляется неоправданным.

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

У кабачков слабо выражен специфический вкус, поэтому желательно заливать их соусом. Кабачки, как и патиссоны, можно натирать на крупной терке, но следует делать это непосредственно перед едой.

Я очень ценю сок кабачков. А если уж отваривать их, то дно кастрюли следует чуть покрыть водой, так как они сами дадут достаточно влаги.

Баклажаны

Эти сравнительно дорогие овощи растут обычно на юге. Распространены на Кавказе, в Средней Азии, Молдове, на юге Украины.

В средней полосе они вызревают хуже. В плодах, сравнительно бедных углеводами, присутствуют эфирные масла, которые придают овощам специфическую остроту. Витаминов в зрелых баклажанах также сравнительно немного, но микроэлементный состав способствует снижению уровня холестерина в крови и выделению его избытка из организма. Ценятся плоды в основном за свои антисклеротические свойства. Однако воздействие баклажанов на человеческий организм изучено недостаточно и вполне возможно со временем откроются их новые биологические особенности.

Как-то летом, когда я еще была ребенком, наша семья отдыхала в станице Глафировка Ейского района. Там я впервые видела, как огородное хозяйство вел болгарин. Обширная площадь огорода была занята невысокими кустиками баклажанов с матовой зеленью и одним темно-фиолетовым блестящим продолговатым плодом. Все кустики были удивительно похожи друг на друга, стояли ровными рядами, при этом совершенно не было сорняков. Жители станицы не привыкли к баклажанам, не умели их готовить, поэтому спроса на продукцию огородника не было. Но так случилось, что для нашей семьи они стали чуть ли не основным продуктом питания, поскольку моя мать, хорошо знакомая с тонкостями кулинарного искусства, все лето закармливала нас разнообразными блюдами с баклажанами. Надо сказать, что все мы после этого лета чувствовали себя окрепшими и здоровыми. В своей практике я рекомендую баклажаны в свежем и сушеном виде. Особенно полезны они при нарушениях жирового и углеводного обмена. Но их не переносят люди, страдающие воспалительными процессами.

Дикорастущие травы и растения

При выборе продуктов целебной кухни обратите внимание на великое множество дикорастущих съедобных растений, которые могут разнообразить ваш стол. Никогда не забуду, как еще ребенком я с другими четырьмя детьми осталась без каких-либо средств к существованию в альпийских лугах Кавказских гор. Это было во время военного конфликта между Турцией и Арменией в годы гражданской войны. Нас спас пожилой человек с бесконечно доброй душой и такими же пустыми карманами, как у нас. В течение пяти дней, пока нас не разыскали родители, мы с ним и горя не знали, питаясь вкусными корешками, стеблями, листьями и цветами альпийских лугов.

Но для того, чтобы найти съедобные растения, не обязательно забираться высоко в горы. Достаточно внимательно посмотреть вокруг себя, чтобы увидеть множество трав, которые могут украсить наш стол, сделать его более разнообразным с немалой пользой для здоровья. Одним из самых ранних весенних растений является крапива.

Крапива

Целебное дикорастущее растение. Со второй половины июня листья крапивы становятся жесткими и мало съедобными, но весной, пока они еще не одеревенели, крапиву следует вводить в каждодневное питание. Блюда из листьев крапивы обладают своеобразным неброским вкусом. В моей семье с нетерпением ждут весны, чтобы полакомиться салатом из свежего листа крапивы, крапивным соком и всевозможными блюдами из нее в сочетании с другими растениями. Крапиву можно подрезать почти под корень, чтобы к августу получить второй урожай, который обычно идет на зимние заготовки. Растет крапива как сорное растение, которое можно встретить повсюду: в тени деревьев или на солнечном берегу реки, в далеких оврагах или вблизи жилья.

Продолжая тему целебного питания весной можно было бы назвать множество дикорастущих и введенных в культуру трав и растений, которые способны не только разнообразить наш стол, но и оказать целебное воздействие на весь организм. Это и черемша, и побеги петрушки, и стрелки посаженного под зиму чеснока, почки и молоденькие листочки березы, березовый сок, десятки и десятки других. Здесь важно усвоить простой принцип: весной в пищу можно использовать любые растения, не оказывающие вредного воздействия на наш организм, чтобы как можно быстрее восполнить недостаток витаминов, микро- и макроэлементов,

образовавшийся в самое тяжелое для нас осенне-зимнее время. Сегодня издается столько различных справочников по лекарственным и пищевым растениям, что вы легко найдете нужную литературу.

Орехи

Орехи всегда занимали важное место в питании людей. Они представляют собой тот естественно концентрированный продукт питания, который создан самой природой. Орехи — это настоящая кладовая всего, что необходимо человеку. На 100 г ядер грецких орехов приходится всего 3–4 г воды, остальное — это драгоценнейшие аминокислоты, жиры с жирными кислотами, которые не синтезируются в организме человека, но играют важную роль в жировом обмене. В орехах углеводы представлены глюкозой и сахарозой и совсем незначительным количеством крахмала. Ядра орехов — это богатейший источник витаминов. Особенно богаты витамином С зеленые орехи, в которых его бывает порой до 3000 мг%.

Ядра орехов — богатый источник минеральных солей. В них колоссальное количество калия, необходимого для роста и укрепления организма. В ядре находится 134 мг% марганца, обеспечивающего нормальную работу сердца и мозга. Фосфор (380 мг%) не дает оскудеть нашему мозгу в его таинственной и прекрасной деятельности, Серы в орехах 146 мг%. Медь, цинк, йод, селен и молибден активизируют иммунные силы организма, повышают устойчивость к радиации, поддерживают функции щитовидной и вилочковой желез, стимулируют деятельность половых желез и охраняют наш мозг.

Орехи перед употреблением всегда заливают водой вместе со скорлупой на несколько часов, а может быть, и на сутки в зависимости от состояния ядра. Сморщенные пересушенные ядра могут стать полноценными, если орехи были достаточно вызревшими.

Грецкие орехи нужно есть всем, но особенно тем, кто не хочет болеть атеросклерозом. Благотворное влияние грецких орехов на умственную деятельность было замечено еще в древнем Вавилоне, где жрецы даже запрещали есть грецкие орехи простым смертным, чтобы чернь не превосходила умственными способностями великих мира сего. Орехами можно сдабривать блюда целебной кухни. Эти дары природы сочетаются практически со всеми продуктами, рекомендованными в нашем питании.

Семена подсолнечника и тыквы

Это исключительно ценные добавки к рациону целебного питания. В ядре семян подсолнечника более 25 % сухого остатка полноценного пищевого белка, более 35 % жира и значительное количество углеводов. Кроме того, как и всякое семя, подсолнечник богат витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки человеческого организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие. Кроме того, семена подсолнечника и тыквы богаты цинком — незаменимым элементом для функционирования вилочковой железы, которая, по всей видимости, имеет регуляторную функцию. Семена исключительно украшают блюдо своеобразным вкусом. Их можно слегка обжаривать на сухой сковороде, но ни в коем случае нельзя покупать семечки поджаренными. Заранее приготовленная пища не приносит человеку пользы.

Молочко из отварных семян подсолнуха — это наглядное подтверждение пословицы «нет худа без добра».

Если бы у нас в магазинах продавались очищенные семена, мне бы, пожалуй, и в голову не пришло, что множество блюд можно приготовить из неочищенных семечек. Больше того, оказалось возможным использовать семена арбуза, дыни, тыквы и перезревших кабачков. У меня, как у любой хозяйки, нет времени, чтобы удалить с них шелуху, поэтому я решила жарить семечки на сухой сковороде так, чтобы ядро оставалось холодным, а шелуха — раскалялась. После этого я перемалываю горсть семян в кофемолке и варю получившуюся муку в кипятке 5 мин. Достаточно процедить полученный отвар через ситечко, сдобрить его ложкой меда, и вы получите не только очень полезный, но и исключительно вкусный напиток, который любят и взрослые, и дети. На полученном молочке можно приготовить деликатесные соусы и салаты. Молочко из свежесмолотых семян подсолнечника, тыквы, арбуза и т. д. позволяет нормализовать детское питание, которое у нас в стране невероятно запущено.

Бобовые

Содержат большое количество белков. Среди них известен белок, который тормозит действие пищеварительных фе. ментов и разрушается

только при длительном нагревании. Вполне понятна и обоснована народная традиция разваривать все бобовые и особенно фасоль. Это единственный среди других продукт, который требует длительной термической обработки. Чечевица доводится до готовности при кипении в течение 30–40 мин, горох вдвое дольше, а фасоль — вдвое дольше гороха. Бобовые принято замачивать за сутки или даже за двое суток до приготовления. При этом нужно помнить о свойстве бобовых закисать и загнивать. Поэтому при их замачивании меняют воду каждые 5–6 ч, а в период варки — после первых 1,5 ч. Ингибиторы, тормозящие процесс пищеварения, прекращают свое действие после часового кипения. Поэтому принято первый бульон сливать, и только второй употреблять в пищу.

Всегда нужно помнить, что бобовые особенно богаты белком, поэтому много их есть не следует.

Фосфорные соединения, так называемые фитаты, которыми наиболее богаты бобы и горох, обладают свойством соединяться с токсичными и радиоактивными элементами, которые выводятся через кишечник. Это делает бобовые исключительно ценным продуктом питания.

В литературе есть четкие указания на то, что применение соевых бобов и других бобовых позволяло остановить рост раковых опухолей в организме лабораторных животных. Возможно, именно это свойство фитатов делает вегетарианцев более здоровыми, редко болеющими опухолевыми заболеваниями и другими хроническими болезнями. Этим может объясняться и активное долголетие вегетарианцев. Однако следует помнить, что фитаты образуют сложные соединения не только с токсичными веществами, но могут соединяться и с необходимыми организму элементами, такими, как цинк и кальций, уменьшая их содержание в организме.

Внимательно следует относиться к ингибиторам бобовых, которые снижают уровень поглощения вредных белков, но могут уменьшать и общий уровень белков в организме. При целительном питании человеческий организм к этому приспосабливается, поэтому важно не нарушать правил питания.

Хочу еще раз напомнить читателям, что вегетарианство и целительное питание — отнюдь не одно и то же. И если я обращаюсь к опыту вегетарианцев, то преследую при этом единственную цель — показать, что даже один только отказ от потребления животных белков, жиров и углеводов дает человеку возможность избежать многих болезней и несколько увеличить продолжительность жизни.

Завершая краткую характеристику бобовых культур, хочу подчеркнуть,

что многие из них могут употребляться и в сыром виде. Это относится к стручковым культурам: чечевице, белой и цветной фасоли, зеленому горошку, бобам, соевым бобам. Употребляя их в зеленом виде вместе со створками, мы значительно улучшаем обмен веществ в своем организме. Витамин Е, белки и минеральные вещества, входящие в состав бобовых, позволяют считать их наиболее ценными овощами. Особо хочу остановиться на арахисе. Это южное однолетнее растение, бобы которого как бы упакованы в жесткую коробочку. Многие ошибочно принимают его за орехи и едят сырыми. Это ошибка. Арахис обладает свойствами ингибитора, нарушающего процесс пищеварения в желудочно-кишечном тракте, поэтому потреблять его можно после термообработки да и то в небольших количествах. Несколько лет назад ко мне обратился мужчина средних лет — профессиональный физкультурник. Не желая терять спортивной формы, он самостоятельно перешел на потребление сырой пищи. Чтобы сохранить калорийность своего рациона на уровне, рекомендуемом теоретиками сбалансированного питания, он за год съел около 12 кг арахиса. При этом состояние его желудочно-кишечного тракта доставляло этому человеку жестокие страдания. Понадобилось не менее шести недель, чтобы восстановить его здоровье. Поэтому я не рекомендую арахис как продукт питания, который можно употреблять в сыром виде.

В целительном питании бобовые, пожалуй, единственный вид продуктов, которые в готовом виде можно хранить в холодильнике, не опасаясь за сохранность их питательных свойств. Из чечевицы проще всего варить хорошо известную чечевичную похлебку. Ее можно есть хоть каждый день. Она содержит как раз то количество бобовых, которое удовлетворит потребность в фитатах и вместе с тем не будет избыточным. Противопоказанием может быть плохое состояние желудочно-кишечного тракта и особенно толстого кишечника.

Зерновые культуры

Зимой, в самый трудный для человека период года, нас с незапамятных времен выручают зерновые культуры в сочетании с семенами и орехами. Зерна богаты белком и углеводами, а семена и орехи — белком и жиром. Что касается витамина С, необходимого человеку, его можно получить, потребляя плоды шиповника, немного сушеной зелени, немного свежей, которая всегда должна расти на подоконнике, отвар из хвои.

Проращенная пшеница

В технологии приготовления блюд по рецептам целебного питания существует кулинарный прием, отсутствующий во всех других видах питания: проращивание зерен пшеницы.

Эта несложная операция позволяет за 1–2 дня увеличить содержание в пшенице витамина Е в сотни раз, витаминов группы В — в 6 раз. Возрастает также концентрация абсолютно необходимых нашему организму элементов: железа, кальция, фосфора, магния и других. Пророщенная пшеница хорошо действует на иммунную систему.

Как же проращивать зерно? Прежде всего его необходимо перебрать, промыть и быстро высушить или протереть влажной салфеткой. Зерно насыпают в 3–4 слоя в плоскую стеклянную, фарфоровую или в крайнем случае эмалированную посуду, увлажняют (но не заливают водой) и накрывают влажной салфеткой. Вода (лучше родниковая) должна быть комнатной температуры.

Существует мнение, которого придерживаюсь и я, что ростки не должны превышать 1–2 мм, так как при дальнейшем проращивании возрастают ингибиторные (т. е. тормозящие пищеварение) свойства зерна.

Употреблять проросшее зерно можно в различных видах. Дети, например, просто поедают разбухшие, размягченные влагой зерна, называя их орешками.

Мужчины, особенно если они не избалованы женским вниманием, предпочитают поступать иначе: дважды прокручивают в мясорубке разбухшие зерна, формируют из полученной массы большую лепешку толщиной 2–3 см и выпекают в духовке. Однако я считаю это нежелательным, поскольку термическая обработка снижает целебные свойства продукта.

Крем из проросшей пшеницы

У меня дома он стал традиционным. Зерно дробится в однообразную массу в миксере, кофемолке или мель-ничке, разводится водой или любым свежеприготовленным овощным соком, лишь бы он не был сладким. Разведенная в чашке мука вливается тонкой струйкой при постоянном помешивании в воду, кипящую в чугунке или кастрюле с толстым дном.

Прелесть приготовляемого блюда зависит от добавок. Это может быть слегка спассированный лук, квашеная капуста, нарезанная мелкими кусочками, помидорный сок или даже паста, чесночное масло, мой любимый соус с кунжутом или другие специальные заготовки, о которых я скажу ниже.

Крем может быть смягчен небольшим количеством масла, желательно

растительного, но не имеющего специфического запаха, — соевого, кунжутного, кукурузного, оливкового. Не возбраняются, напротив, приветствуются природные пряности. Это прежде всего ароматная зелень — петрушка, укроп, сельдерей, кинза, базилик и другие. Хорошо применять восточные пряности: корицу, гвоздику, душистый горошек, имбирь.

Хлеб

Об этом вкусном, душистом творении рук человеческих мне говорить непросто. Хлеб не раз спасал миллионы людей от голодной смерти, с ним исстари связывали достаток в доме. И я сама с детства воспитана не просто в уважении, а в почтении к этому дару природы.

Но чем старше я становилась, чем глубже проникала в сферу взаимоотношений человека и окружающего его мира, тем чаще возникал вопрос: почему это добрые от природы люди не задумываются, что творят, лишая хлеб его животворной силы. Как можно, взяв полноценное зерно, вырвать из него с помощью совершеннейших машин живой зародыш, ободрать с поверхности зерен все пять слоев белковых оболочек, которые созданы природой для преобразования содержащегося в пшенице крахмала, и лишать его тем самым важнейших питательных свойств.

Читатель уже знает, что речь, по существу, идет об уничтожении механизма самопереваривания, который помогает нашему организму лучше усваивать питательные вещества, содержащиеся в пшеничных зернах. И что же остается в тонкой, белоснежной муке, которую мы получаем после того, как размолотое хлебное зерно преодолеет все километры труб в недрах мукомольных агрегатов? Голый крахмал, лишенный каких-либо свойств живого. Но на этом злоключения пшеничного зерна не кончаются. Муку обогащают всевозможными искусственными витаминами, вводят другие химические добавки. В пекарнях с механической обработкой теста в него добавляют химические рыхлители, вкусовые отдушки, а иной раз и сахар, хотя специалистам должно быть хорошо известно, что крахмал и сахар несовместимы. В первой книге «Выбор пути» я описывала известный опыт, свидетельствующий о том, что сладкий вкус во рту является для нашей саморегулирующей системы сигналом: крахмал в сахар преобразован и вводить в слюну крахмалпреобразующий фермент птиалин нет смысла. В результате процесс ферментативной обработки хлеба нарушается в самом начале.

В тесто добавляется также поваренная соль, которая оказывает на организм отрицательное воздействие.

И меня вовсе не удивляет тот факт, что в своей врачебной практике я сплошь и рядом сталкиваюсь с негативными последствиями употребления хлеба. Да вы и сами можете убедиться в этом, взглянув на наших располневших, со вздутыми животами женщин из низкооплачиваемых слоев населения, для которых хлеб — преобладающий продукт питания.

Я немало размышляла над тем, как приготовить такой хлеб, который был бы лишен недостатков фабричного. Мои многочисленные ученики и последователи хорошо помнят один из рекомендованных мною рецептов: прорастить пшеницу, высушить ее, перемолоть на домашней мельгачке или кофемолке и выпекать лепешки на хмелевых дрожжах, без тех десятков химических добавок, которыми «славен» наш «Бородинский», «Рижский» и другие сорта хлеба. В организуемых мною школах здоровья и на семинарах всегда находились умельцы, выпекавшие вкусные, ароматные лепешки.

И все же в результате тщательной проработки этого вопроса, многочисленных экспериментов я пришла к твердому выводу, что и такие лепешки — не более чем средство, позволяющее прийти в конце концов к полному отказу от хлеба.

Не буду лукавить, ломтик хлеба для меня по-прежнему наилучшее лакомство, и все же я вынуждена была отказаться от него. Потребление хлеба, особенно в преклонные годы, создает, в буквальном смысле этого слова, невыносимые условия для нашего организма. Впрочем, вам самим решать, будете ли вы по-прежнему есть хлеб. Но чтобы привычки не взяли верх над разумом, дам вам некоторую информацию к размышлению.

Что, казалось бы, общего между абхазцами и якутами? Одни живут на Кавказе, другие — в студеной Якутии. Правда, представители и одного и другого народа отличаются завидным долголетием. Тот, кто хотя бы раз присутствовал на выступлениях ансамбля танца 100-летних абхазцев, не забудет ошеломляющего впечатления, которое оставляют эти энергичные, грациозные люди. Назвать их стариками у меня просто не поворачивается язык: полет, ветер, вихрь!

Общее между двумя народами — отсутствие в их рационах питания хлеба. А как же чуреки, лаваш, другие не менее известные на Кавказе сорта хлебных изделий? Разве абхазцы не потребляют их? Может быть, это покажется вам странным, но нет, не потребляют. Точнее, в городах потребляют, хотя ни лаваш, ни чурек, ни просто привычный нам хлеб никогда не входили в рацион питания абхазцев. Все это пришло в быт абхазских горцев от представителей других народов. Поднимитесь повыше в горы, и ни в одном абхазском селении вы хлеба и хлебных изделий не

найдете. Его заменяет мамалыга. Абхазские женщины перемалывают на ручных мельницах из кованого железа кукурузу и из полученной муки варят нечто вроде очень плотной каши. Ее нарезают ломтями и едят с сыром, зеленью. Кстати, мяса в рационе абхазцев в 5 раз меньше, чем у москвичей. Барашка режут лишь по случаю праздника или приезда гостя.

Еще одна особенность питания абхазцев: пищу они едят только свежеприготовленную. Остатки никогда не разогревают, а сметают со стола и отдают скоту.

Что касается якутов, то об особенностях их быта я впервые услышала в Доме ученых новосибирского Академгородка, где я частая гостья. Но в тот самый первый раз меня привез туда академик А. Г. Аганбегян для участия в клубе интересных встреч. Среди вопросов, которые мне там задавали, был и такой: почему средняя продолжительность жизни якутов составляет 133 года? Признаться, для меня это было новостью. И я, не откладывая дела в долгий ящик, поехала в Якутию, чтобы познакомиться с бытом коренных жителей.

Там я узнала, что хлеба они тоже не едят, за исключением городских жителей. Основное блюдо в рационе их питания — строганина из свежезамороженного мяса или рыбы, которую присыпают перетертым в порошок сухим оленьим мхом — ягелем или порошком из сушеного хвоста сентябрьского изюбра. Как видите, в пищу идут продукты, не подвергшиеся термической обработке, и потому сохраняющие свои естественные биологические свойства, в том числе и свойство самопереваривания. Отвлекаясь от темы о хлебе, приведу еще две особенности быта якутов, которые объясняют, на мой взгляд, их долголетие. Одну из них я упоминала в первой книге, вошедшей в это издание, — обычай закаливания с младенческого возраста, когда голенького ребенка периодически кладут в выкопанную в снегу ямку и держат там некоторое время. Взрослые якуты шапок как таковых не признают, ограничиваясь наушниками, а в пургу набрасывают на голову кагаошоны. И еще. Как мне показалось, всем видам передвижения они предпочитают бег.

Но что было особенно близким и понятным мне с позиций моей Системы Естественного Оздоровления, так это привычка якута петь во время длительных поездок на оленьих упряжках, описывая все, что он видит в пути. Как выражаются некоторые шутники: «Что вижу» то пою». Это сразу же ассоциировалось у меня с являющейся частью моей Системы динамической аутогенной тренировкой. В чем ее особенность, читатель уже знает: сознание переключается на восприятие природы, чтобы исключить его влияние на подсознательную саморегуляцию организма. То

же самое происходит с человеком, когда он выражает свое восприятие природы в форме песни. И что особенно важно: человек поет, не напрягая голоса, практически на одной ноте. А с физиологической точки зрения это не что иное, как продолжительный выдох, превышающий по длительности вдох. Как читатель увидит чуть ниже, на таком принципе построены все восточные дыхательные упражнения.

Кстати, привычка петь в пути свойственна представителям многих народов. И подшучивать, а тем более смеяться над ней, как теперь видите, по меньшей мере глупо. Не лучше ли будет, если мы научимся видеть в обычаях других народов, пусть даже представляющихся нам на первый взгляд странными, непривычными, проявления их глубинной, органичной связи с природой, чего человеку искусственному, порожденному современной деформированной цивилизацией, так не хватает.

Однако вернемся к разговору о хлебе. Я вспоминаю одного из моих самых первых больных Николая Терентьевича, страдавшего тяжелой формой гормонально зависимой астмы. Избыток лекарств, принятых им за годы лечения, превратил Николая Терентьевича в трясущуюся развалину. Я приложила невероятные усилия, чтобы вырвать его из лап грозной болезни. Сняла все лекарства, которыми его так усердно пичкали, заставила двигаться, выполнять дыхательные упражнения, закаливающие процедуры. Вскоре он превратился в видного мужчину с шапкой густых белоснежных волос и черными выразительными глазами. Дыхание его стало свободным, легким.

Почувствовав себя здоровым, Николай Терентьевич допустил типичную для некоторых излеченных мною пациентов ошибку: он решил, что теперь может позволить себе отступления от естественного образа жизни. Как будто бы речь идет о какой-то таблетке: болен — глотаешь ее, поправился — глотать перестаешь. Но, подчеркиваю еще раз, предписанный нам природой образ жизни — не горькое лекарство. Это единственно возможное состояние, в котором только и может нормально функционировать организм. Как, например, рыба в воде.

Так вот, мой Николай Терентьевич вернулся к своему любимому черному хлебу, стал съедать его не менее 1 кг в день. Я уж и стыдила его, и уговаривала:

— Николай Терентьевич, ведь умрете же.

— Лучше умру, а хлеб есть буду, — отвечал он. И ел.

В результате через какое-то время его не стало. Правда, умер он не от астмы, а при явлениях обширного инфаркта. Но это ничего не значит, точнее, означает одно — если вы создаете своему организму

противоестественные условия существования, его саморегуляция нарушается, и болезни, самые разные, не заставят себя ждать. А вот жена Николая Терентьевича, страдавшая раком сигмовидной кишки, прожила в Системе Естественного Оздоровления до глубокой старости и пережила мужа на 15 лет.

Весной 1991 г. я решила провести на себе еще один эксперимент, чтобы проверить, не отказ ли от хлеба является причиной моего хорошего самочувствия. Я вспомнила, что в прежние годы, когда отдыхала в Кисловодске в санатории кардиологического профиля, по настоянию врачей должна была в течение нескольких дней проходить период адаптации и избегать прогулок с подъемами в гору. Правда, впоследствии обо всех этих запретах я забыла и по приезде в санаторий первым делом поднималась на Большое седло, даже не ставя врачей в известность.

Но на этот раз, в январе 1991 г., попросила их проконтролировать мое состояние перед подъемом на Большое седло и после возвращения. Все физиологические параметры — прежде всего дыхание и пульс, оказались в норме. После этого я начала есть хлеб и делала это в течение трех месяцев. Приехав снова в Кисловодск, попросила врачей зафиксировать результаты эксперимента. Но еще до их заключения мне стало ясно, что потребление хлеба не прошло даром. Поднимаясь на Большое седло, я ощущала нехватку воздуха, дискомфорт. Данные обследования подтвердили мои субъективные ощущения. Я прибавила в весе, организм работал с перегрузками, в напряженном адаптационном режиме, частота дыхания и пульс заметно превышали показатели, зафиксированные три месяца назад.

Тогда у меня отпали последние сомнения в том, что хлеб, несмотря на его древнее происхождение, не прибавляет человеку здоровья, а напротив, вызывает нарушения саморегуляции человеческого организма и связанные с ними хронические заболевания.

Очевидно, это объясняется тем, что при выпекании в духовке при температуре около 300 °С или на сковороде, где нагрев доходит до 250 °С, происходят необратимые разрушения структуры воды, входящей в состав теста, и белков, что делает их плохоусвояемыми. Здесь, по-видимому, и кроется разгадка негативного отношения многих ученых к хлебу. Так, один из наиболее известных гигиенистов в области питания Г. Шелтон пишет, что самое большое несчастье человека — изобретение хлеба. Очевидно, именно поэтому он считает все зерновые культуры неполноценным продуктом питания.

Что касается меня, то я в лечебном питании достаточно широко использую зерновые, хотя и варьирую их применение в зависимости от

состояния больного и особенностей его организма. Одним назначаю блюда из овса, другим — из пшеницы, третьим — из риса. Для здоровых же людей никаких ограничений на потребление пшеницы, ячменя, риса, ржи, кукурузы, гречихи, проса и других семян травянистых зерновых растений нет. Их можно проращивать, измельчать, готовить густые или жидкие каши, отваривать клецки, галушки, лапшу, любые другие блюда, какие только придут вам в голову (соусы, например, кремы и т. д.). Главное — соблюдать правила их приготовления, существующие в кухне целебного питания и приведенные в этой книге. Основные из этих правил — при тепловой обработке исходных продуктов никогда не превышать температуру кипения воды, а саму термообработку ограничивать несколькими минутами.

Рис

Изучая материалы двух международных конференций, посвященных работам выдающегося ученого и врачевателя Дж. Озавы, я заметила, какое исключительное внимание было уделено на них рису. Испытав эту культуру в целебном питании, я убедилась в исключительных свойствах риса, свойствах, ставящих его в некоторых отношениях даже выше милой нашему сердцу пшеницы.

Следует сказать, что сортов риса, которым питается половина мира, около двухсот. Однако мы не избалованы подобным разнообразием. У нас в стране мы пользуемся тем подобием настоящего риса, которое кто-то где-то купил по дешевой цене, сэкономив на нашем здоровье. В магазине можно купить рис шлифованный или сечку. Что касается последней, то ее следует рассматривать просто как брак производства.

Шлифованный рис требует особого разговора. Надеюсь, читая мою книгу, вы прониклись мыслью о необходимости сохранять целостность продукта и его биологические свойства, главное из которых — способность воспроизводить жизнь. Что касается риса, то у него при шлифовании не то что зародыша, но и кожицы вместе с белково-преобразующими ферментами не остается.

Рис в оболочке можно приобрести в комиссионных магазинах или у частников-производителей. Нам чаще всего привозят с юга обдирный рис, у которого с зерна снята кожура, но белково-преобразующий слой оставлен вместе с зародышем. Биологические свойства продукта ослаблены, но в незначительной степени. Шлифованный же рис, поступающий в торговлю, — это неполноценный продукт. Он не может в полной мере усваиваться нашим организмом, потому что лишен естественных ферментов, преобразующих крахмал в усвояемые сахара. Почему же наша

торговая сеть так охотно идет на то, чтобы торговать неполноценными продуктами питания? Ответ один — это удобно. Дело в том, что рис в оболочке, как и шлифованный, не поражается паразитами. Но нужный нам нешлифованный рис без грубой оболочки охотно поедает шашель (шлифованный рис, как и нам, шашели не нужен). Думаю, что можно было бы найти и другой выход, скажем, удалять оболочку непосредственно перед продажей риса. Тем более, что срок хранения полноценного продукта достаточно длителен. Узбеки, таджики, киргизы — все те, кто производят рис и знают в нем толк, никогда не готовят свой плов из шлифованного риса.

Приступая к приготовлению блюд из риса, имейте в виду, что если вы хотите сварить плов, где рисинки отделяются друг от друга, нужно брать воды примерно вдвое больше по объему, чем риса. Если вы любите разварной рис, то пропорция риса и воды должна составлять 1:4. Возможны и промежуточные варианты.

Для густой каши следует использовать чугунную эмалированную кастрюлю, но в идеале следует готовить в глиняном горшке, пользуясь русской печкой.

Кукуруза

Это очень полезная культура с большим содержанием белка, углеводов и жира в зернах. Белок зерна имеет почти все незаменимые аминокислоты, в зернах содержатся также витамины группы В, витамин Е, соли калия, магния и фосфора.

Самое вкусное блюдо из кукурузы — это отварные початки молочной спелости. Они очень полезны, ими одними можно питаться в течение 10–12 дней, что хорошо очищает организм.

Пусть вас не смущает то, что в набор продуктов, необходимых для питания по рецептам целебного питания, входят некоторые ингредиенты, которые не всегда бывают в продаже, а если и бывают, то стоят очень дорого. Вы всегда можете заменить их другими, более дешевыми и доступными, но не менее целебными. Важно, чтобы они были свежими и сохраняли все свои естественные биологические свойства.

Часть третья. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ЦЕЛЕБНОГО ПИТАНИЯ

Глава X. ТУПИКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Утопающий хватается за… экстрасенса

Успехи классической медицины в борьбе с инфекционными заболеваниями неоспоримы. Но в настоящее время пышным цветом расцвели хронические болезни, которые косят людей не менее успешно, чем инфекционные. Правда медицинская статистика долгое время баюкала нас данными, которые, казалось бы, свидетельствовали о росте средней продолжительности жизни людей. Однако стоит посмотреть вокруг, сняв розовые очки статистики, и вы убедитесь, что положение если и меняется в лучшую сторону, то такими черепашьими шагами, которые несоизмеримы с гигантскими затратами на развитие медицины. Фактически люди так и не вышли из своего 70 — 80-летнего предела даже в самых цивилизованных странах. Отражение этого факта в общественном сознании нагляднее всего проявляется в нарастающем недоверии к официальной медицине и массовом увлечении нетрадиционными ее направлениями. Героями дня стали сегодня экстрасенсы, колдуны, шаманы, народные целители, предлагающие быстрые и эффективные методы лечения.

При всем моем глубоком уважении ко многим из них я не могу не видеть, что не им суждено стать первопроходцами на долгом пути к духовному, психическому и физическому здоровью человечества. В них больные люди видят ту соломинку, которая даст им возможность спастись, не поступаясь ни одной из своих привычек, ни одним из своих пристрастий, удовлетворение которых дает им ощущение психологического комфорта. На этих привычках и пристрастиях веками паразитируют многие недобросовестные политики, которые чаще всего адресуются не к разуму человека, а к его желудку, поскольку слишком часто головной мозг является не более чем придатком желудка и используется лишь для изыскания средств к удовлетворению нездоровых прихотей и пристрастий.

Должна огорчить таких «мыслителей»: вы можете обмануть себя, но не природу, законы которой просты, разумны и исключительно целесообразны. Любые ваши излишества, в какой бы сфере жизни они ни проявлялись, будут оплачиваться съеживанием и без того крошечного лоскутка шагреневой кожи, которому уподобил наше земное бытие великий писатель. Мы должны понять до смешного простую истину: свобода человека определяется не нашими земными конституциями и сводами законов, а великими предписаниями природы. Следуйте им, и рухнут «берлинские стены», отделяющие нас от окружающего мира.

Человек станет свободным, здоровым, счастливым гражданином Вселенной.

Но путь к действительно светлому будущему, а не к тому «земному раю», в котором, по обещаниям политиков, получат материальное воплощение все наши мечты и желания, произрастающие чаще всего из деформированного быта, лежит только через единение с природой, через познание ее законов. Здесь первое слово принадлежит ученым, прежде всего ученым-биологам, влияние которых на развитие цивилизации сегодня ничтожно. Не потому, что им нечего сказать людям. Беда в другом. В том, в частности, что, открывая все новые факты, расширяющие наши представления об «устройстве» живой материи, законах и принципах, определяющих ее развитие, одни ученые считают своим долгом популяризировать их, а другие предпочитают отмахиваться от нового. Забывая при этом, что знания (подчеркиваю — знания), а не идеи, овладевшие массами, становятся не просто материальной, а единственной в мире силой, которая способна остановить все ускоряющийся бег современной цивилизации к пропасти небытия. И с этой точки зрения открытие упоминавшегося в предыдущих главах явления саморегуляции, свойственного живым организмам, а также использование законов видового питания неизмеримо важнее для развития человечества, чем самые сверхбыстрые поезда и самолеты, автомобили и морские лайнеры, сверкающие пылесосы, полотеры и многое другое, что порой ассоциируется в нашем сознании с прогрессом человечества.

В свете этого открытия тускнеет многоцветье ярких упаковок с мертвыми, лишенными целебных свойств продуктами питания, утратившими свои биологические свойства после обработки в котлах и агрегатах «фабрик смерти» — современных предприятий пищевой промышленности.

А в каком тупике оказывается вся наша медицина, построенная на медикаментозном лечении симптомов болезней, если вспомнить о последних исследованиях физиологов, неопровержимо свидетельствующих о том, что природа при создании бактерии и кита, земляного червя и человека — всех живых организмов вообще — использует очень небольшое число однотипных функциональных блоков, процессов и механизмов. Это относится и к человеческому телу. Сердце, почки, печень, кишечник, мозг — все живые ткани, составляющие в совокупности организм человека, представляют собой конструкции, в которых использованы однотипные элементы. Поэтому лекарства, применяемые для лечения, скажем, «зашалившего» сердца, неминуемо окажут отрицательное воздействие и на

другие, пока еще здоровые органы.

Поэтому я всегда утверждала и утверждаю: надо не лечить болезни, а устранять их причины. О них я тоже говорила более, чем достаточно.

Главная из причин — нарушение природного равновесия в такой сложно организованной, саморегулируемой и самообновляемой системе, как наш организм. И здесь самое время вернуться к началу этой главы, где обращалось внимание на тот факт, что ныне пальму первенства в уничтожении людей «перехватили» хронические заболевания, сильно потеснившие в этом плане инфекционные.

Враги или друзья?

Прежде чем продолжить разговор на предложенную тему, приведу один малоизвестный читателю факт. Лишь совсем недавно американские ученые установили, что гемолизирующий стрептококк, разрушающий эритроциты крови, одновременно является одним из эффективных средств борьбы с опухолевыми заболеваниями.

Попробуем осмыслить значение этого факта в более широком плане, безотносительно к теме лечения рака. Задумаемся, насколько разумны мы, объявив войну не на живот, а на смерть тем крошечным существам, которые густо заселили нашу планету. Мы вдыхаем их с атмосферным воздухом, впускаем в свой организм с пищей и водой, через мельчайшие изъяны в коже, не говоря уж о царапинах, ранах и ожогах — этих гостеприимно распахнутых калитках и воротах для микробов. Мы без конца призываем бороться с ними: пить только кипяченую воду, мыть руки, овощи и фрукты перед едой и т. д., и т. п.

А теперь представьте, что по мановению волшебной палочки все микробы и бактерии исчезли с лица земли. Что произойдет? Может быть наступит рай земной и мы забудем все свои тревоги и заживем здоровой, счастливой жизнью? Да ничего подобного, мы погибнем, как только последний микроб отправится в мир иной. Даже тех ничтожно малых знаний о наших крошечных согражданах по планете Земля, которыми мы на сегодняшний день располагаем, достаточно, чтобы понять это. Начать с того, что мы с вами лишимся тех незаменимых аминокислот и витаминов, которые вырабатываются микрофлорой нашего кишечника.

Мы потеряем и других наших микропомощников — азотфиксирующих бактерий, населяющих наши дыхательные пути и кишечник. Об их существовании здесь не подозревают даже многие специалисты, не говоря

уж о подавляющем большинстве людей, далеких от науки. А ведь именно они, эти бактерии, круглосуточно поставляют нам тот самый связанный атмосферный азот, из которого в нашем организме вырабатываются драгоценные белки, что снижает расходы энергии на поглощение, переваривание, всасывание питательных веществ пищи, сокращает наши потребности в ней.

Я умышленно не говорю здесь о других микроорганизмах, используемых при выпечке дрожжевого хлеба, производстве пива и горячительных напитков, кисломолочных продуктов, поскольку все это я отношу к тем «достижениям» человеческого разума, которые не добавляют нам ни разума, ни здоровья.

Так как же нам строить свои отношения с этим огромным миром микроскопических живых существ? Продолжать делить их на полезные и вредные? Но ведь и сами понятия пользы и вреда порождены нашей неспособностью воспринимать мир в его диалектическом единстве, нашей привычкой все его многообразие «примерять» на себя и нужное нам, а тем более доставляющее чувство наслаждения, безоговорочно зачислять в разряд полезного, остальное же относить к категории вредных или нейтральных. Разваливать таким вот лихим сабельным ударом окружающий нас мир пополам, как говорится, «до седла» — дело достаточно привычное для многих. Благо, большого ума и знаний для этого не требуется. Поэтому адресуюсь к тем, кто еще не утратил способности здраво мыслить. Их, думаю, все же большинство.

Зададимся вопросом: полезна ли рыбам и другим обитателям озер и рек, морей и океанов вода? Конечно, скажете вы, это же среда их обитания, без нее они просто не смогли бы существовать. Но ведь и мы с вами не можем существовать без микроорганизмов — этой субстанции живой материи, «затопляющей» всю Землю, составляющей такую же оболочку планеты, как газообразная атмосфера. Мы ее неотъемлемая часть и не можем отгородиться от нее никакими искусственно создаваемыми барьерами. А если и пытаемся, то неизменно терпим поражение, не всегда даже осознавая это.

Возьмем тот же пример с гемолизирующим стрептококком. Не обрушивайся мы на него всей мощью фармацевтической промышленности, может статься, что его присутствие в нашем организме обернулось бы не бедой, а благом, и количество онкологических заболеваний заметно поубавилось бы.

Но он же разрушает эритроциты крови, напомните вы. Конечно. Однако в природе нет ничего, что было бы всегда и безоговорочно полезно

тому или иному отдельно взятому биологическому объекту. Полезность обязательно соседствует с вредностью, добро всегда противостоит злу, борется с ним. Причем нередко случается, что считавшееся еще вчера злом завтра может обернуться добром, что избыток добра тоже окажется злом. Все должно находиться в естественном равновесии. Но кто же обеспечивает такое равновесие? Сам живой организм. Правда, организм не искусственный, сформировавшийся и развивающийся в отрыве от природы (таких вы там, кстати, и не найдете, если не считать человека и его окружение), а естественный, безоговорочно подчиняющийся ее законам и уложениям. Для этого он располагает весьма действенными средствами, главным из которых является система иммунной защиты. О том, что такое иммунитет, какова его роль в жизнедеятельности нашего организма, стоит поговорить подробнее.

Иммунологические барьеры живого организма

Об иммунной защите живых организмов написаны десятки тысяч книг, ее исследованием заняты тысячи институтов и лабораторий, выявлено множество фактов, касающихся отдельных аспектов такой защиты, однако цельной картины мы все еще не имеем. И дело здесь не в недостаточной настойчивости ученых, а в сложности самой проблемы. Только в последнее время получены некоторые данные, дающие надежду, что наши представления об иммунитете обретут достаточно четкие очертания.

Но прежде чем продолжить разговор на эту тему, приведу один пример из моей лечебной практики.

Однажды сослуживец мужа привел ко мне своего друга, страдавшего сердечной недостаточностью. Случай был настолько тяжелый, что болезнь вынудила его выйти в отставку. Хирург военного госпиталя, где больной проходил обследование, настаивал на немедленной операции.

Операция на сердце — мера крайняя, порожденная безысходностью, осознанием врачом своей неспособности помочь больному. Осматривая пациента, я пришла к заключению, что ему можно помочь и без операции. Прошло совсем немного времени, и я убедилась, что была права. Однако положение усугублялось другим заболеванием — кожным.

Лицо больного представляло собой изъязвленную гнойниками поверхность. Этот вид кожного заболевания вызывается крохотным клещом, которого можно обнаружить в каждой наполненной гноем пустуле

только под микроскопом. Мой пациент в течение 15 лет состоял на учете у дерматолога, перепробовал все существующие методы лечения, но безуспешно. Я, естественно, сосредоточила свои усилия на основном заболевании, которое могло привести человека к трагическому исходу. Положительный результат лечения, который проявился достаточно быстро, с самого начала не вызывал у меня сомнений. Но что поразило и озадачило меня, так это исчезновение малейших признаков тяжелого кожного заболевания. Совершенно неожиданно мне нанесла визит врач-дерматолог, лечившая моего больного, и попросила открыть рецепт мази, давшей столь чудодейственный результат. Рецепта, конечно, я дать не смогла, поскольку и самой мази, и ее рецепта в природе не существовало, но, думаю, посетительница в глубине души затаила обиду, посчитав, что я обманула ее.

В последующие годы я не раз возвращалась памятью к приведенному случаю, но долго не могла понять, что же стало причиной исцеления кожной болезни. То есть принципиальный, не затрагивающий деталей ответ мне был ясен и подтверждал высокую эффективность Системы Естественного Оздоровления, позволяющей восстановить природную саморегуляцию организма. Однако без понимания механизма исцеления моя Система теряла в своей научной обоснованности и могла превратиться в объект слепой веры, чего я всегда опасалась и чему всячески противодействовала, обосновывая свои выводы твердо установленными фактами.

Значительно позже я натолкнулась на сообщение о работах ведущих сотрудников Всесоюзного научно-исследовательского института защиты растений (ВИЗР) И. Д. Шапиро и Н. А. Вилковой, посвященные проблеме самозащиты растений от вредителей. И хотя речь в нем шла о вещах казалось бы бесконечно далеких от заболеваний человеческого организма, именно открытые ими факты не только подтвердили мои выводы о преимуществах целебного (видового) питания, но и позволили расширить представления о сущности иммунитета, его регулирующей роли во взаимоотношениях нашего организма с живой природой, укрепили меня в убеждении об ущербном, искусственном характере современной цивилизации.

Благодаря усилиям селекционеров человеку удалось вывести такие сорта культурных растений, в которых содержится большое количество питательных веществ, к тому же в легко усвояемой форме. Одновременно в них снижено содержание веществ, затрудняющих их выращивание. Однако, как оказалось, именно эти «вредные» вещества, в избытке содержащиеся в

диких сородичах культурных растений, обеспечивают им надежную защиту от вредителей. Из этого факта следуют два принципиальной важности вывода, дающие возможность наметить пути выхода современной цивилизации из тупика.

Вывод первый. Человек, получив «высокопродуктивные» сорта культурных растений, физиологически лишив их активных веществ — природного оружия для борьбы с вредителями, в целом не выиграл, а проиграл, ему пришлось самому принять на себя заботу об их защите, используя сильнодействующие химические средства — синтетические инсектициды, уничтожающие и вредителей, и полезные организмы. Эти вещества загрязняют окружающую среду, накапливаются в организме человека и отравляют его.

Более того, существуют достаточно четкие указания на то, что растения обладают способностью воздействовать на человеческий организм и происходящие в нем процессы с помощью информации, передаваемой нашим регулирующим системам посредством одних и тех же кодовых структур, одинаково понятных растительным и животным организмам.

Именно поэтому я всегда выступала против механистических теорий, рассматривающих пищевые продукты как простые наборы белков, жиров и углеводов и оценивающих их полезность с точки зрения энергоемкости, теплотворной способности. В живой природе идет постоянный диалог, обмен информацией, и наша задача — научиться понимать язык природы, а не рассматривать ее как бессловесный объект эксплуатации.

Вывод второй. Создавая свой искусственный мир, населяя его искусственными же культурными растениями и не менее искусственными домашними животными, человек все больше отделяется от природы, вступает в противоречие с ее законами. Результатом этого становится, в числе прочих бед, ослабление его иммунной защиты, способности сдерживать наступление болезнетворных микробов и открывающих им дорогу в человеческий организм насекомых, нарушающих целостность нашей естественной «брони» — кожного покрова. Система Естественного Оздоровления возвращает людей природе, восстанавливает и стабилизирует чистоту внутренней среды их физического тела.

Учитывая склонность живой природы к использованию однотипных функциональных блоков, процессов и механизмов, мы вправе предположить, что с переходом на естественный образ жизни человеческий организм вновь обретает способность выделять физиологически активные вещества, входящие в арсенал защиты живого

организма от проникновения врага. Этим, в частности, я объясняю приведенный выше случай излечения тяжелого кожного заболевания.

И. Д. Шапиро и Н. А. Вилковой удалось открыть и еще одну закономерность, которая рельефнее высвечивает важность видового питания в живой природе. Изучая особенности расщепления белков различных сортов пшеницы насекомыми-вредителями, они выявили существенные различия в скоростях переваривания, обусловленные соответствием или несоответствием ферментов насекомого-вредителя молекулярным структурам пищи. Оказалось, что во втором случае коэффициент полезного действия нищи может снижаться до такой степени, что расход энергии на переваривание не компенсируется энергией продуктов питания. Если спроецировать эту закономерность на питание человека, то нетрудно прийти к выводу, что его ферменты «настроены» на растительную, а не на животную пищу, так как белки мяса перевариваются вдвое дольше, чем растительные (8 и 4 ч, соответственно). Как подчеркивают ученые, «этот класс явлений имеет общее значение в иммунологии, поскольку отражает общебиологическую закономерность, вытекающую из положения об обязательном, эволюционно закрепленном стереохимическом соответствии ферментных систем того или иного организма химическим структурам питательных веществ». Иначе говоря, выясняется, что любым живым организмом, в том числе и человеческим, лучше всего переваривается та пища, химическому составу которой соответствуют вырабатываемые им ферменты. Здесь, думается, вполне уместной будет аналогия с замком зажигания автомобиля. Достаточно вставить в него ключ и повернуть, чтобы двигатель завелся. Но это произойдет лишь в том случае, если ключ подходит к замку. Иначе вам придется немало повозиться, чтобы подогнать их друг к другу. То же самое и в нашем организме. При переваривании растительных продуктов питания, предписанных ему природой, ферменты, вырабатываемые в его пищеварительном тракте, без труда «входят» в химические структуры пищи и включают ее механизм самопереваривания. Если, конечно, он не разрушен до этого варварской процедурой фабричной или общепринятой ныне кулинарной обработки.

Должна извиниться перед читателем за отклонение от первоначальной темы разговора, начатого в этой главе, о взаимоотношениях человека с миром микроскопических существ, без которых наша с вами жизнь была бы просто-напросто невозможной. Заканчивая разговор о роли иммунного механизма в регулировании микрофлоры, населяющей наш организм, я бы хотела еще раз напомнить о

том, что бесцеремонно вмешиваясь в этот чрезвычайно деликатный процесс с помощью антисептиков, антибиотиков, вакцинации, мы тем самым раскачиваем лодку, в которой и без того едва держимся на плаву. Моя врачебная практика дает тому немало примеров. Приведу два из них.

В первом случае моим пациентом оказался молодой врач-диетолог, которого я часто видела на моих лекциях по проблемам естественного лечения. После одной из них он подошел ко мне и стал умолять помочь ему. Оказалось, что молодой человек буквально погибал от кровавого поноса. Частый (до 20–25 раз в сутки) стул изнурял его, доводил до изнеможения. Предыдущие годы лечения антибиотиками не только не дали никакого эффекта, но еще больше обострили течение болезни. Однако стоило мне отменить все антибиотики и восстановить естественную микрофлору его кишечника с помощью очистительных процедур и специальной целительной диеты, как дело сразу же пошло на лад. Уже на первой неделе у него прекратились поносы, через две-три недели он твердо встал на ноги. Последующее лечение, заключавшееся в выполнении физических и дыхательных упражнений, в закаливании, беге и т. п., завершило процесс выздоровления. Через два месяца это был сильный, стройный, подвижный человек. Прошла и мучившая его экзема.

Во втором случае я лечила мальчика 12 лет. В первые месяцы после рождения мать, обеспокоенная слишком частым, по ее мнению, стулом ребенка, обратилась к врачам. Тем показалось, что у младенца диспепсия, и они назначили ему антибиотики. В результате малыш действительно заболел, но не диспепсией, а дисбактериозом, поскольку микрофлора его кишечника оказалась практически уничтоженной. Мальчик рос хилым, болезненным, быстро уставал. В школе он отставал, на уроках утомлялся, был рассеянным, флегматичным. Ко мне он попал в возрасте 11 лет. Система Естественного Оздоровления преобразила его. Теперь это энергичный, сообразительный, собранный подросток, неукоснительно следующий рекомендациям моей Системы, один из лучших учеников в классе. Ему хватает времени на занятия английским языком, музыкой, борьбой, его любимым футболом. Многие телезрители могли видеть его в одной из моих телепередач.

Даже эти два примера свидетельствуют о крайней степени нашего невежества во всем, что касается мира микроскопических живых существ и наших взаимоотношений с ними. Нарушая динамическое равновесие микрофлоры, поддерживаемое здоровым человеческим организмом, мы не можем даже очень приблизительно представить себе всех отдаленных последствий своего поведения, напоминающего поведение слона в

посудной лавке, и СПИД — далеко не единственный тому пример.

Биологическая система «микроб — человек» — это сложнейшая динамическая система, взаимоотношения в которой складываются по принципу прямых и обратных связей. У человека под воздействием микроорганизмов сформировались черты, обеспечивающие ему защиту от них; эволюция же микробов и бактерий постоянно направлена на формирование способности преодолевать его иммунные барьеры. Но стоит им обрести такую способность, как здоровый человеческий организм тут же реагирует на возникающую опасность и «воздвигает» новые оборонительные укрепления. Подчеркиваю **здоровый,** а не «практически здоровый», иммунная защита которого уже от рождения подорвана искусственным образом жизни. Все это я рассказала затем, чтобы вы еще больше прониклись мыслью, что подлинное здоровье может быть достигнуто лишь в союзе с природой, которая одна только способна восстановить естественную саморегуляцию вашего организма.

Напутствие нетерпеливому читателю

Если вы, осилив почти половину этой книги, по-прежнему считаете, что отступления, которых в ней немало, не имеют прямого отношения к теме и только снижают динамику повествования, то должна с огорчением констатировать, что вы так ничего и не поняли. Точнее, не поняли главного: эта книга не о вкусной и здоровой пище. И не о том, как с помощью кратковременных диет или чудодейственных методик, включающих в себя некоторые временные ограничения в питании, восполнять ущерб, нанесенный вашему здоровью десятилетиями предыдущей жизни.

В общепринятом смысле этого слова методики Шаталовой нет, есть система Шаталовой — Система Естественного Оздоровления. Чтобы вам яснее стало различие между этими двумя понятиями, приведу пример из близкой мне области хирургии.

Если бы вам хоть раз довелось побывать в современной операционной, вы бы увидели, какое множество хитроумных аппаратов окружает хирургов. Одни из них предназначены для обезболивания, другие контролируют важнейшие показатели жизнедеятельности организма, третьи в любой момент готовы заменить тот или иной орган человеческого тела, если тот вдруг остановится или будет работать не в полную силу.

Сколько сверкающих никелем хирургических инструментов лежит под

руками медицинской сестры, которая готова по первому вашему слову или жесту выбрать и подать нужный.

А теперь представьте на минуту, что вы сами и хирург, и одновременно больной. Вам, и только вам надо выбрать инструмент, с помощью которого можно было бы привести ваш заболевший организм в норму. Таких инструментов в вашем распоряжении если не тысячи, то сотни наверняка.

Это те самые методики, с которыми все большее число людей связывает свои надежды на здоровье. И действительно, многие из них, известные человечеству с незапамятных времен, могут принести и приносят людям исцеление от болезней. Но все они страдают одним недостатком: они **помогают** организму в трудную минуту, тогда как главное — не мешать ему.

Человеческий организм — совершеннейшая саморегулирующаяся и самообновляющаяся целостная система. **Не мешайте** ему своим нездоровым, идущим вразрез с предписаниями природы образом жизни, и он отблагодарит вас гармонией полного духовного, психического и физического здоровья.

И свою задачу я вижу не в том, чтобы натолкнуть вас на какую-то неизвестную методику или «изобрести» собственную — самую чудодейственную. Я хочу одного — чтобы вы поняли, наконец, что ваше здоровье в ваших руках. И по мере своих сил стараюсь дать вам знания о том, в каких условиях нуждается ваш организм, чтобы жить и работать в строгом соответствии с заложенными в него природой программами.

Эта книга о Человеке, его месте в живой природе, о ее законах, нарушение которых карается сурово и неотвратимо. Работая над книгой, я ставила своей целью предостеречь вас от излишней самонадеянности и поспешности, показать, к каким печальным последствиям приводит нас незнание, которое, как и в юриспруденции, не освобождает от ответственности за нарушение законов и предписаний природы.

Слепая вера в чудеса беспредметна, так как подлинным чудом можно считать лишь то, что не укладывается в рамки законов, управляющих жизнью Вселенной, всего сущего в ней. И если подобное «чудо» вдруг обнаружится, то век его будет недолгим. Сказанное в полной мере можно отнести к «чудесной» человеческой цивилизации, провозгласившей свой суверенитет по отношению к природе. По космическим меркам она, цивилизация, пребывает в младенческом возрасте, из которого вряд ли успеет выйти, если не отвыкнет от соски-пустышки расхожих стереотипов и беспочвенных притязаний на свою исключительность. Мы действительно не можем ждать милостей от природы, но наша задача не

вырывать их у нее силой, а добиваться всего своим законопослушанием.

Повторяю эту истину еще и еще раз, поскольку без осознанного ее принятия как руководства к неукоснительному исполнению на протяжении всей оставшейся жизни вам действительно останется лишь уповать на чудо. Никакие методики, рецепты и рекомендации, никакая «живая» вода, ни черная, ни белая магии вам не помогут. «Порчу», которую вы наводите сами на себя, ни один колдун, ни один шаман с вас не снимет.

А теперь, после такого вот бодрящего напутственного слова перейду непосредственно к рассказу о лечебно-профилактическом эффекте целебного питания. И начну с его профилактического эффекта. Но не потому, что с благоговейным трепетом отношусь к изрядно обветшавшей от частого употребления мысли, призванной убедить нас в том, что «болезнь легче предупредить, чем излечить». Если исходить из этого утверждения, то неизбежно придешь к логическому заключению, что единственной целью праведной жизни является предупреждение болезни. Признаться от одной этой мысли бросает в дрожь.

И если я с такой настойчивостью отстаиваю идею здорового образа жизни, каким его себе представляю, исходя из добытых наукой фактов, то потому лишь, что для меня здоровье — это не просто отсутствие болезни, а такое состояние организма, при котором наиболее полно раскрываются все таланты и способности человека, реализуются его потребности в любви, дружеском общении, творчестве. И если я говорю о лечебно-профилактическом эффекте Системы Естественного Оздоровления и входящего в нее целебного питания, то имею в виду прежде всего профилактику эгоизма, бездуховности, равнодушия, черствости, злобы, жестокости, зависти, жадности — всего, что отравляет и укорачивает жизнь человека и окружающих. Избавьтесь от червоточин, разъедающих вашу душу, от поклонения своему желудку, и вы никогда не будете знать страданий, связанных с самыми распространенными и безжалостными болезнями — сердечно-сосудистыми и онкологическими.

Глава XI. ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Два слова о саморегуляции

На предыдущих страницах я упоминала о том, что главная причина хронических заболеваний сводится к нарушению естественной, природной

саморегуляции организма. Поэтому прежде всего, как вы догадываетесь, важно не допустить такого нарушения. А для этого необходимо усвоить некоторый минимум знаний об условиях, которые помогут нам решить столь непростую в обстановке тотального пренебрежения законами и интересами природы задачу.

Для начала несколько слов о том, что такое саморегуляция организма вообще и как она осуществляется.

Даже в простейшем одноклеточном организме существует множество систем, обеспечивающих его жизнедеятельность. Одни из них дают ему возможность извлекать из окружающей среды энергию и вещество, другие — утилизировать их. Третьи обеспечивают удаление из клетки так называемых шлаков — твердых, жидких и газообразных, образующихся в процессе обмена веществ. Четвертые «ответственны» за размножение клетки. И все эти системы должны не только действовать предельно четко, слаженно, но и своевременно откликаться на любые изменения в окружающей клетку среде, т. е. обладать гибкостью, пластичностью, способностью менять характер и интенсивность происходящих в них химических реакций, физических и физиологических процессов.

А теперь представьте, как усложняется задача саморегуляции в человеческом организме, состоящем из миллиардов таких клеток, образующих отдельные органы нашего тела, которые, в свою очередь, объединяются в сложнейшие системы. Если же учесть, что человеку приходится работать в запыленных забоях угольных шахт, в отравленном воздухе химических цехов, в пятидесятиградусные морозы и в пятидесятиградусную жару, в разреженном воздухе высокогорья или в водолазном скафандре при давлении в десятки атмосфер, то нетрудно понять, что без совершеннейшей системы саморегуляции мы просто не могли бы существовать. При этом используется все многообразие средств, имеющихся в распоряжении природы, — регуляция с помощью закодированных информационных программ, энергетического, химического и физического воздействия на системы, принимающие адресованные им сигналы-команды. Если бы нам удалось подсчитать количество таких сигналов-команд, подаваемых в минуту в организме одного только человека, то их, вероятно, оказалось бы неизмеримо больше, чем тех, которые отдаются за сутки в таком огромном многомиллионном городе, как Москва, со всеми его учреждениями, конторами, фабриками, заводами, школами, учебными и научно-исследовательскими институтами, транспортными коммуникациями и средствами связи, миллионами используемых в них ЭВМ и других управляющих устройств.

А теперь попробуйте ответить на такой вопрос: почему при производстве относительно простых полупроводниковых деталей для ЭВМ мы создаем стерильно чистые цеха, где ведется строгий учет каждой лишней пылинки в кубометре воздуха, поддерживается определенная температура и влажность, и совершенно не заботимся о собственном организме, мельчайшая клетка которого устроена в десятки тысяч раз сложнее, чем самая быстродействующая вычислительная машина? Можно только поражаться тому, что механизмы, регулирующие его деятельность, выходят из строя лишь через четыре-пять десятков лет, а не в первые же годы жизни. Впрочем, и онкологические заболевания, особенно рак крови, стремительно молодеют и все чаще поражают детей, расплачивающихся за ошибки своих родителей.

Все это я говорю для того, чтобы вы осознали, наконец, что здоровье, как и честь, надо беречь смолоду. Здоровье духовное, психическое и физическое. Причем духовному здоровью придаю первостепенное значение. Настолько большое, что, если за помощью ко мне обращается человек духовно ущербный, неполноценный, я отказываю ему. Потому что злоба, зависть, ненависть, мелочность, жадность, господствующие в его душе, разъедают здоровье с постоянством кислоты, растворяющей самый прочный металл. И любое лечение в таких условиях не принесет исцеления.

Нужны ли человеку «тормоза»?

Высокая духовность, которую отличают любовь, доброта, сострадание, честность, справедливость, милосердие, терпимость, — это, если хотите, та живая вода, в которой залечиваются душевные и физические раны, а жизнь вашего мудро устроенного тела обретает необходимую гармонию. Не случайно Дж. Озава, о котором я уже упоминала на страницах этой книги, говорит о «лечении мыслью, о терапии творческой или духовной, которая состоит в том, чтобы жить без страхов и опасений, в свободе и справедливости» и называет такое лечение «медициной ума, тела и души».

Но что значит «жить в свободе»? Может быть то, что человек волен игнорировать указания природы? Отнюдь. Еще И. П. Павлов в свое время говорил, что людей от обезьян отличает наличие внутренних тормозов, определяющих его поведение, другими словами — самодисциплина. И здесь мы вторгаемся в область сознательной и бессознательной

деятельности главного органа, обеспечивающего саморегуляцию организма, — головного мозга.

В основе бессознательной, рефлекторной деятельности нашего головного мозга лежит известная управленческая схема: возбуждение — ответ. Получая информацию через органы чувств (органы зрения, обоняния, осязания, слуха, вкуса) и от так называемых рецепторов, сигнализирующих о состоянии внутренней среды организма, мозг тут же выдает ответную команду, порой сложную, многоступенчатую, но команду автоматическую, не «согласованную» с сознанием. Простейший пример такого рода: вы случайно укололи палец и тут же совершенно непроизвольно отдернули руку. Сработал безусловный рефлекс на боль.

Сложнее обстоит дело с сознательной регуляцией жизнедеятельности организма. В основе ее, как и в первом случае, также лежит информация, поступающая в головной мозг уже известными нам путями. Но его ответная реакция может быть самой различной, неоднозначной и характер ее будет определяться вашими желаниями, пристрастиями, привычками, всем тем, что укладывается в понятие «психическая жизнь». Причем реакция возможна как положительная («да»), так и отрицательная («нет»). Предположим, вы долгое время курили, но в конце концов решили бросить. Организм требует очередной порции никотина, но вы отказываете ему. Сработали те самые «тормоза», о которых говорил И. П. Павлов.

Способность к самоограничению дается нам от рождения. Но вот желание реализовать ее, если того требуют обстоятельства и здравый смысл, необходимо воспитывать. Лучше всего в детстве, хотя не поздно и в зрелые годы, и на склоне лет. Дело это непростое, поскольку чаще всего приходится идти против привычек, прихотей и желаний, воспитанных в нас современной цивилизацией и порожденных противоестественным образом жизни. Непростое, но абсолютно необходимое, особенно если вы хотите предупредить рак, другие жесточайшие хронические болезни, одолевающие человечество в XX веке.

И первое, что следует предпринять на долгом пути к здоровью, — это восстановить способность вашего организма к саморегуляции, отбросив саму идею о возможности его существования в условиях изоляции от влияния окружающей среды; преодолеть дух конфронтационности с природой, которым отягощена вся наша цивилизация. Не изолировать себя от природы, а слиться с ней воедино, жить по ее законам, вернуться к естественному образу жизни. Сделать это поможет вам разработанная мною Система Естественного Оздоровления.

Восстановление природного иммунитета

Я не случайно говорю о восстановлении иммунной системы, а не о предупреждении возможных нарушений ее деятельности, поскольку недостаточность защитных сил организма современного *Homo* — человека искусственного предопределена противоестественным образом жизни его родителей уже в момент зачатия и усугубляется в процессе собственного, не менее противоестественного земного бытия. Система иммунной защиты — один из важнейших инструментов, с помощью которого осуществляется саморегуляция нашего организма. Именно эта система регулирует взаимоотношения человека с внешним миром, о чем частично уже говорилось ранее. Она же «заведует» очисткой человеческого организма от токсических веществ, аллергенов, собственных поврежденных и переродившихся клеток, продуктов их распада. В частности, иммунная система, не предотвращая возникновение раковых клеток, тем не менее препятствует их распространению с током крови и лимфы.

В экспериментах над животными установлено, что рост привитой им опухоли возникает лишь в том случае, если в их организм было введено не менее 1000 живых раковых клеток, каждая из которых могла бы стать «запалом» для цепной реакции неконтролируемого деления. Но из этой тысячи лишь у одной есть шанс уцелеть, поскольку 999 из них будет уничтожено иммунной системой.

В состав иммунной системы входят селезенка, вилочковая железа или как ее еще называют — тимус, костный мозг, кровь и лимфатические узлы.

Командным центром, управляющим защитными действиями иммунной системы, является тимус. И природа не случайно позаботилась о его надежной сохранности, расположив в грудной клетке над сердцем, по соседству с легкими, под защитой ребер. В нашем теле имеется лишь один орган, имеющий еще более надежную защиту — это мозг (головной, спинной и костный).

Из ткани костного мозга образуются лимфоциты (разновидность белых клеток крови). Часть из них, так называемые В-клетки, проходя через тимус, превращается в Т-клетки. В-клетки вырабатывают антитела, обеспечивающие иммунитет против специфических инфекций, Т-клетки уничтожают инородные и раковые клетки.

Селезенка — один из основных резервуаров («депо») крови, участвует в кроветворении, вырабатывает антитела, задерживает и обезвреживает

бактерии и токсины, разрушает отжившие эритроциты и тромбоциты.

Лимфатические узлы служат, вероятно, в основном для фильтрации. Захватывая инородные частицы и бактерии, они предотвращают их циркуляцию в организме.

О роли иммунной системы позволяет судить и такой общеизвестный факт: ее врожденные дефекты увеличивают частоту заболевания, например, раком в сотни раз. Врожденные дефекты пока еще не типичны, хотя следует заметить, что с каждым годом число их возрастает. Отступления от естественного образа жизни человеку даром не проходят и бьют по самому больному месту — генофонду рода человеческого.

Зато обычными, повседневными стали хронические заболевания, связанные, по моему мнению, с противоестественным образом жизни и прежде всего с неправильным питанием. Какая же здесь вырисовывается картина?

Среди жизненных потребностей человека дыхание — самая необходимая. И природа позаботилась о том, чтобы создать некоторый механизм, который обеспечивал бы потребности организма в кислороде в любых, даже самых экстремальных ситуациях. Это выражается в том, что основной орган кроветворения — единая костномозговая стволовая клетка, вырабатывающая наряду с типичными клетками крови и основные элементы лимфы — передового бастиона иммунной системы, при любых условиях в первую очередь обеспечивает организм красными кровяными тельцами-эритроцитами. Эти клетки заняты «доставкой» кислорода в клетки, где он необходим для осуществления бесчисленного множества окислительных реакций, обеспечивающих жизнедеятельность нашего тела. Значительная часть кислорода расходуется на сжигание поступающих с пищей питательных веществ. Мы с вами уже знаем, что так называемые научно обоснованные рекомендации предписывают нам съедать в 5 раз больше пищи, чем это необходимо для нормальной жизни при условии целебного питания. Но соответственно почти во столько же раз возрастает и потребность в кислороде. Значит, крен в сторону кроветворения, и прежде всего производства эритроцитов, достигает критических значений и компенсируется, да и то лишь частично, за счет напряжения адаптационных ресурсов организма. Иммунная же система вынуждена работать с постоянным перенапряжением, на пределе своих возможностей. Результаты этого рано или поздно испытывает на себе большинство людей. Снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, к воздействию многочисленных канцерогенных факторов, в том числе и ионизирующего излучения.

Профилактика нарушений дыхания

Дыхание задает тон всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим миром.

Поэтому не может не тревожить то обстоятельство, что сегодня дыхательные возможности человека к 60-ти годам снижаются до уровня девятилетнего ребенка.

Неправильное дыхание приводит к тому, что ухудшается снабжение тканей кислородом, кроветворные органы все больше переключают свою деятельность на выработку эритроцитов, подрывая и без того ослабленную в таком возрасте иммунную систему. Тем самым открываются все более широкие возможности для проникновения в организм возбудителей инфекционных заболеваний.

И главная причина столь тревожных изменений — противоестественный образ жизни человека. Он требует коррекции путем повышения общей культуры человека, в том числе ее непременного элемента — физической культуры. А это предполагает высокую личную ответственность каждого за собственное здоровье.

С такой ответственностью несовместимо прежде всего неправильное, не свойственное человеку как биологическому виду питание.

Неправильное питание деформирует функцию дыхания, что, в свою очередь, вызывает снижение концентрации естественных производных морфия — эндорфинов в организме и тем самым нарушает нормальную психическую жизнь человека. У него появляется потребность в искусственных средствах, которые позволили бы стабилизировать его психику, снять стрессовые напряжения, в избытке порождаемые нашей безжалостной, жестокой цивилизацией. Не случайно потребление транквилизаторов в мире растет не по дням, а по часам, и все больше приобретает черты самой настоящей наркомании. Однако для некоторых людей и этого мало, они начинают употреблять еще более сильнодействующие средства — наркотики, представляющие собой особую опасность прежде всего для молодежи. Если у взрослых чаще всего срабатывают те самые «тормоза», о которых говорил И. П. Павлов, то психика подростка абсолютно не защищена. Преждевременное физическое созревание его организма, вызванное неправильным питанием, не сопровождается адекватным умственным развитием. Подросток физически ощущает себя уже взрослым, хотя по своему умственному развитию он все

еще ребенок. Отсюда возникает острейший внутренний разлад, потребность в самоутверждении, реализуемая очень часто в актах вандализма, бессмысленного разрушения, поскольку всякое созидание требует определенных знаний, профессиональных навыков, которых у подростка пока еще нет. С помощью наркотиков или алкоголя он стремится уйти в свой обособленный иллюзорный мир. И если мы всерьез озабочены проблемой наркомании, то в одной команде с медиком, психологом и криминалистом обязательно должен быть и диетолог — специалист по целебному питанию.

Глава XII. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Предварительное знакомство

Сегодня даже дети, не говоря уже о взрослых, не задумываясь назовут вам десятки лекарственных препаратов, применяемых при лечении тех или иных хронических заболеваний, и очень, очень немногие, хотя бы понаслышке, знают о дарованном нам природой могучем средстве борьбы с болезнями — лечебном питании.

Признаюсь, я тоже далеко не сразу пришла к пониманию роли питания в лечении больных. К великому сожалению, в те годы, когда я училась в мединституте, а затем и в трехлетней ординатуре хирургической клиники, диетологии нас не обучали. Пробел в необходимой для лечащего врача области знаний помогла мне заполнить доктор Волкова, опытный терапевт, ассистент профессора С. Вовси. Это было во время финской войны, когда я была назначена начальником хирургического отделения военного госпиталя и впервые обязана была самостоятельно принимать ответственные решения.

Именно тогда я и узнала, что существует специальная диетологическая подготовка больных перед операцией и соответствующая диета в послеоперационном периоде и что от этого в значительной степени зависит исход оперативного вмешательства.

С тех пор утекло много воды, однако я не только не забыла полученного тогда урока, а, напротив, используя любую возможность, непрерывно расширяла свои познания в этой все еще недостаточно изученной области медицины. Я буквально, как губка, впитывала в себя все, что имело отношение к лечебному питанию.

Никогда не забуду своих долгих бесед с шеф-поваром Института нейрохирургии, где я начала работать после войны. Несмотря на очень преклонный возраст, это был моложавый и сильный человек, буквально влюбленный в свою профессию и необычайно много знавший. Именно от него я немало узнала о лечебных свойствах продуктов питания, о волшебных целительных свойствах отвара из сосновой хвои, необычайно богатого витамином С. Сам он употреблял в пищу только свежие продукты, сохраняющие свои природные свойства, причем предпочтение отдавал растительной пище.

При подготовке к операции на головном мозге особо тяжелых больных и при выхаживании их в послеоперационный период этот удивительный человек готовил необычайные целебные блюда, обогащая их соками трав и ягод.

Его появление в Институте нейрохирургии было далеко не случайным. Операции на головном мозге — сложнейшая область хирургии, где нет и не может быть мелочей. Поэтому организация лечебного процесса в институте всегда отличалась четкостью и продуманностью до мельчайших деталей. Работать сюда приглашали только лучших из лучших, так оказался здесь и бывший шеф-повар ресторана «Метрополь».

Обширные знания в области лечебного питания, которые я накопила за свою долгую научную и врачебную жизнь, помогают мне сегодня излечивать тяжелейшие хронические заболевания. Скажу больше, оно, на мой взгляд, является одним из наиболее мощных и действенных факторов восстановления здоровья.

Но что такое лечебное питание вообще? Сказать, что это целебное питание, перестроенное с учетом тяжелых патологических нарушений физиологических функций органов и систем целостного человеческого организма и направленное на их устранение, — значит ограничиться хотя и исчерпывающей, но очень общей формулировкой. Читателя, вероятно, интересует и характер такого питания, подбор продуктов, суточные рационы.

Хочу сразу же предупредить, что типовых рецептов, пригодных на все случаи жизни, в лечебном питании не существует, т. к. даже одна и та же болезнь у разных людей протекает по-разному, а значит и питание их должно быть различным. И если кто-то предлагает вам такие пригодные на все случаи жизни рецепты — это первый признак его недостаточной профессиональной компетентности или самой обычной недобросовестности.

В этой главе я расскажу о нескольких случаях тяжелых хронических

заболеваний, излеченных с помощью лечебного питания, очень подробно опишу суточные рационы больных, набор продуктов, но делаю это исключительно для того, чтобы дать вам хотя бы общее представление о том, чем лечебное питание отличается от целебного. Слепо копировать их не следует ни в коем случае, т. к. это может только обострить ваше заболевание.

Когда я работала натуропатом в 8-й клинической больнице Москвы ко мне обратился А. М. П-ский, страдавший злокачественным образованием в области гортани и сахарным диабетом. Перед этим он уже побывал в хирургическом отделении 67-й клинической больницы, которым руководил в то время профессор Погосов, где больному должны были удалить опухоль оперативным путем. Однако во время предоперационного обследования от внимания эндокринолога не ускользнули симптомы недостаточности углеводного обмена — сахарного диабета, при котором, как известно, очень плохо заживают послеоперационные раны. Поэтому профессор Погосов вынужден был выписать А. М. П-ского для лечения консервативными методами.

Тогда-то больной и пришел ко мне, и я согласилась взяться за его лечение, т. к. чувствовала себя, что называется, во всеоружии: мой опыт хирурга, умноженный на выработанную мной методику лечения сахарного диабета в Системе Естественного Оздоровления, давал уверенность в успехе.

У П-ского было типичное заболевание сахарным диабетом, однако функции поджелудочной железы сохранились, что давало возможность использовать в лечебном питании соки. Но далеко не все, т. к. диабет был осложнен хроническим гастритом, дуоденитом, энтеритом и колитом. Говоря другими словами, практически весь желудочно-кишечный тракт П-ского был воспален. Поэтому я назначила ему щадящую сокотерапию. В рацион его лечебного питания входили морковный, яблочный, облепиховый и актинидиевый соки с лимоном и с обязательным добавлением отвара семени льна.

Учитывая опухолевое заболевание гортани, моему пациенту следовало бы принимать и свекольный сок, который замедляет рост опухоли, но он его совершенно не переносил. Больного пришлось приучать к нему постепенно, добавляя сок чуть ли не по каплям. На это ушло две недели, зато потом П-ский с удовольствием пил даже плохо переносимый большинством людей цельный свежеприготовленный свекольный сок с лимоном.

Количество приемов соков и их дозы увеличивались по мере

сокращения рационов «лечебной» пищи, ранее прописанной П-скому эндокринологами. Начал пациент с небольших доз смешанных соков, не превышающих 100 г, пока не дошел до четырех стаканов в сутки.

По мере того как стихали воспалительные явления желудочно-кишечного тракта, сокращалось и количество назначенного больному семени льна, пока прием его не был отменен совсем. Какие-либо противодиабетические лекарства были полностью сняты на десятый день лечения.

После этого стало возможным сосредоточить внимание на лечении основного заболевания — злокачественной опухоли гортани. Через три недели лечебного питания в Системе Естественного Оздоровления, которое больной полностью освоил, он вновь вернулся к профессору Погосову. Обследование показало полное отсутствие каких-либо признаков нарушения углеводного обмена, что и было зафиксировано в истории болезни П-ского.

Операция и заживление послеоперационной раны прошли без осложнений. Однако персонал хирургического отделения обратил внимание на звуки работающей соковыжималки, часто доносившиеся из палаты прооперированного, и сообщил об этом заведующему отделением. Надо сказать, что профессор Погосов был человеком смелым, решительным, не боявшимся новшеств. Узнав, что питание прооперированного им П-ского составляет в сутки 5 стаканов свекольного сока с лимоном и отвары лечебных трав, что в течение последнего месяца тот не знал каких-либо других продуктов питания, Погосов не только разрешил продолжить лечебную сокотерапию, но и попросил меня выступить с лекцией перед 35 слушателями курса, который он вел в Государственном институте усовершенствования врачей. Профессор сам демонстрировал нашего пациента, который всего на двенадцатый день после сложной операции на гортани отвечал на вопросы, хотя и шепотом, но внятно и отчетливо, что произвело большое впечатление на присутствовавших.

С тех пор прошло 20 лет, П-ский жив-здоров и увлеченно работает в свой области науки. Голос его полностью восстановился, метастазов нет, диабет полностью излечен. Мой бывший пациент продолжает активно жить в Системе Естественного Оздоровления.

Приведенный мной пример дает вам некоторое представление о том, что такое лечебное питание в его чисто количественном и качественном выражении и каково его общее воздействие на целостный человеческий организм. А теперь, думается, есть смысл поговорить о том, в чем

заключается смысл благотворного влияния лечебного питания на организм больного человека.

Физиологические аспекты лечебного питания

Физиология питания вообще, и лечебного в особенности, требует настолько обширных знаний об организме человека и органах его пищеварения, что с моей стороны было бы верхом самонадеянности обещать ввести вас в непостижимо сложный внутренний мир нашего физического тела, одним из важнейших органов которого является пищеварительный тракт в единстве своей функциональной деятельности с мозгом. Тем более, что даже ученым, посвятившим свою жизнь проникновению в тайны физиологии питания, известны ответы далеко не на все вопросы. Не случайно ученик И. П. Павлова академик А. М. Уголев считал, что именно в проблеме питания, быть может больше, чем где бы то ни было, интегрированы этика и наука, добро и зло, знания и загадки.

Чем же объясняется столь мощное воздействие лечебного питания на целостный человеческий организм? Чтобы понять это, вам достаточно будет, не вдаваясь в подробности сугубо научных исследований и экспериментов, познакомиться с некоторыми физиологическими особенностями деятельности пищеварительного тракта и его поистине решающей ролью в жизни нашего тела и духа. И здесь мы снова должны будем обратиться к исследованиям Александра Михайловича Уголева, открывшего новую страницу в основанном И. П. Павловым учении о физиологии пищеварительного тракта человека.

К сожалению поистине революционные выводы академика А. М. Уголева и сотрудников возглавлявшейся им лаборатории все еще не получили практического отзвука ни в господствующих в общественном сознании представлениях о природе человеческого питания, ни в официальной медицине, слепо следующей фарватером западной симптоматической медицины и начисто забывшей о богатейших традициях отечественной врачебной школы, рассматривающей человека в единстве его духовной, психической и телесной жизни.

Применительно к теме нашего разговора о лечебном питании исключительную важность приобретает открытие А. М. Уголевым той, без преувеличения огромной, роли, которую, как я упоминала выше, играет желудочно-кишечный тракт в эндокринной системе нашего организма. Оказалось, в частности, что в организме человека масса эндокринных

элементов пищеварительного тракта превышает массу всех других эндокринных желез, вместе взятых. Эндокринные клетки этого тракта производят около 30 гормонов и гормоноподобных веществ.

Кроме того, многие компоненты пищи служат предшественниками гормонов и, следовательно, участвуют не только в построении различных белков, но и в формировании гормональной компоненты внутренней среды нашего физического тела.

Открытие эндокринной функции желудочно-кишечного тракта во многом объясняет, почему, нормализуя его деятельность в результате применения лечебного питания, мне удается стабилизировать деятельность всех органов и систем нашего организма, излечить многие хронические заболевания, связанные с нарушением деятельности гормональной системы.

В предыдущих главах я уже говорила об открытии А. М. Уголевым жизненно важного для человека значения его кишечной бактериальной флоры. Теперь можно считать достоверно установленным научным фактом, что обитающие в нашем кишечнике бактерии обеспечивают потребности человеческого организма в витаминах, а также в тех аминокислотах, которые принято называть незаменимыми.

При жизни Александра Михайловича в разговорах с ним мне доводилось обсуждать вопрос о возможности усвоения нашим организмом атмосферного азота с помощью азотфиксирующих бактерий. Я отстаивала свою точку зрения, доказывая, что пища не является единственным источником энергии и вещества, как пытаются убедить нас сторонники теории сбалансированного питания, и в доказательство ссылалась на присутствие азотфиксирующих бактерий в верхних дыхательных путях и в кишечнике, и если этот факт не учитывать, то принятые сегодня обогащенные пищевым белком рационы питания останутся завышенными. Александр Михайлович возражал мне. Не знаю, наши ли дискуссии тому причиной, или сыграли свою роль другие обстоятельства, но только в вышедшей незадолго до его смерти книге «Теория адекватного питания и трофология» А. М. Уголев признавал: «По-видимому, благодаря присутствию в желудочно-кишечном тракте азотфиксирующих бактерий, действительно возможна подлинная фиксация атмосферного азота и включение его в биологический цикл, минуя промежуточные звенья растительной трофической (т. е. пищевой — Г. Ш.) цепи». Говоря другими словами, человек может удовлетворять свои потребности в белке, основу которого составляет наряду с другими химическими элементами связанный атмосферный азот, не только благодаря потреблению продуктов

питания, но и помимо них, что заставляет нас в корне пересмотреть господствующие сегодня взгляды и на процесс питания в целом, и особенно на роль кишечной бактериальной флоры в этом процессе. В свете сказанного не столь уж фантастическими представляются рассказы о людях, годами не потреблявших пищи и тем не менее чувствовавших себя достаточно хорошо. О таких, например, как Иоанн Постник в Киево-Печерской лавре, в течение 12 лет до самой своей смерти не державший во рту даже крошки пищи.

Подобное самоотречение требует высочайшего просветления духа и самой глубокой веры, недоступных абсолютному большинству людей. А посему займемся более реальными делами и вернемся к теме нашего разговора — лечебному питанию.

Новое понимание роли бактерий, обитающих в нашем кишечнике, требует и качественно нового подхода ко многим вошедшим в наш повседневный быт представлениям, действиям, поступкам.

Что обычно делает человек, едва почувствует первые симптомы простудного заболевания? Бежит в аптеку, чтобы запастись самыми эффективными антибиотиками. Широко применяются они и врачами при лечении самых различных недугов. Еще вопрос, помогут ли они даже просто снять хотя бы самые острые симптомы болезни, не говоря уже о ее излечении, но в том, что эти «чудодейственные» средства нанесут сокрушительный удар по микрофлоре кишечника, можно не сомневаться. В моей практике встречались сотни случаев дисбактериоза, вызванного применением антибиотиков. О некоторых из них я рассказала в предыдущих главах. Причем порожденные дисбактериозом заболевания были куда более грозными, чем те хвори, которые пытались лечить с помощью антибиотиков. Стремление сохранить наших крошечных помощников и друзей является одним из краеугольных камней моей концепции лечебного питания.

Именно поэтому я так неохотно, лишь в крайних случаях прибегаю к голоданию и совершенно не признаю синтезированных медицинских препаратов. Ведь и полное голодание, и синтетические лекарства наносят непоправимый ущерб колониям бактерий, приспособившихся к взаимовыгодному сосуществованию с нашим организмом. Они, как уже было сказано, дают нам связанный азот, незаменимые аминокислоты и витамины, а также обогревают нас, нормализуя терморегуляцию нашего организма. Мы же снабжаем их пищей — пищевыми волокнами растений. Заставляя их голодать вместе с нами или глотать за компанию с нами вредные пилюли, мы тем самым обрекаем их на жалкое прозябание, что

тут же отрицательно сказывается и на состоянии нашего собственного организма. Лечебное питание дает значительные преимущества и лишено этих недостатков.

Рассказывая в начале этой книги о теоретических основах целебного питания, я, как вы, вероятно, помните, приводила мысль В. И. Вернадского о том, что каждому биологическому виду присущ свой химический состав клеток. Не составляет исключения и вид *Homo sargeш* — Человек разумный, к которому все мы относимся.

Мы уже знаем, что в результате сбалансированного смешанного питания постоянство химического состава клеток, из которых состоят все органы, системы и ткани нашего тела, нарушается, его внутренняя среда загрязняется, что является причиной различного рода отклонений в процессе саморегуляции человеческого организма и, в конечном счете, приводит к возникновению хронических заболеваний.

Одной из многочисленных задач, решаемых с помощью лечебного питания, и является восстановление присущего человеку видового химического состава клеток. Без этого любые разговоры о возвращении здоровья теряют смысл.

Сегодня разработано и применяется великое множество методик, а также лекарственных препаратов, помогающих вывести из внутренней среды нашего физического тела отходы его жизнедеятельности. Иногда меня спрашивают, как я отношусь к этим методикам и препаратам. В ответ всегда привожу известный всем афоризм: надо не бороться за чистоту, а перестать сорить. Применительно к нашему питанию это означает отказ от потребления тех продуктов, которые отрицательно влияют на клеточный состав нашего организма и особенно мозга в результате недостаточной фильтрации в тонком кишечнике и печени пищевых веществ. Проще говоря, речь идет о переходе на целебное питание. Но достаточно ли этого? Не будем забывать о том, что порочное в своей основе сбалансированное смешанное питание с его непомерно раздутыми пищевыми рационами вызывает глубокие анатомо-физиологические патологические изменения.

Желудок растягивается, в результате чего выстилающая его изнутри слизистая оболочка предельно истончается, что способствует атрофии желез секреторного аппарата желудочно-кишечного тракта с их как секреторной, так и экскреторной функцией.

Растянутый желудок вызывает и некоторые другие весьма неприятные последствия. Речь, в частности, идет о патологических изменениях клапана, отделяющего полость желудка от двенадцатиперстной кишки. Чем больше ваш желудок растянут, а он наверняка растянут, если вы

придерживаетесь рекомендаций диетологов-калорийщиков, тем сильнее приоткрывается этот клапан, освобождая путь желудочному соку в двенадцатиперстную кишку, а желчи — из двенадцатиперстной кишки в желудок. В любом случае результатом могут быть самые различные хронические заболевания. Жестко ограниченное лечебное питание помогает вернуть желудку его естественный объем, составляющий, как уже упоминалось, 250–350 см3.

Но ведь пищеварительный тракт человека не начинается и не кончается желудком. Нашу пищеварительную систему можно сравнить с длинной дворцовой анфиладой комнат, отделенных одна от другой плотно закрытыми дверями-клапанами. Причем в каждой комнате, образно говоря, свой микроклимат, своя кислотная или щелочная среда, и если двери-клапаны между ними хоть чуть-чуть приоткрыты, возникают тяжелейшие хронические заболевания.

В первых главах этой книги я рассказывала о «чудесном» исцелении моей бывшей пациентки Светланы Кругликовой, в медицинской карте которой были записаны названия более чем пятнадцати хронических заболеваний, превративших ее по сути дела в полного инвалида. В их числе были и такие, как панкреатит, язва желудка, колит, гастрит, прямо связанные с нарушением работы клапанов желудочно-кишечного тракта, в первую очередь так называемого привратника, отделяющего желудок с его кислым желудочным соком от двенадцатиперстной кишки; а также баугиниевой заслонки, стоящей между тонким и толстым кишечником. Да и другие хронические болезни, как мы теперь знаем, так или иначе связаны с патологическими отклонениями физиологических функций наших органов пищеварения от нормы.

Стоило только вернуть их с помощью лечебного питания к естественной норме, ввести в режим дня двухчасовую гимнастику, ходьбу, а затем и бег, закаливающие холодовые процедуры, как здоровье Светланы сразу же пошло на поправку. Сегодня она, несмотря на пенсионный возраст, привлекательная, полная энергии, здоровая женщина.

Особое значение для нормализации деятельности пищеварительного тракта имеет полость рта. Отсюда в головной мозг поступает информация о составе пищи, на основе которой разрабатывается программа включения в процесс пищеварения органов желудочно-кишечного тракта, определяется состав выделяемых ими ферментов.

Пользуясь случаем, хочу сказать несколько слов о так называемом «раздельном питании», особенно популярном среди людей, которые не хотят избавляться от пагубного для здоровья человека пристрастия к мясу.

Значительный вклад в ее развитие сделал известный американский гигиенист-диетолог Г. Шелтон, исследования которого, посвященные проблеме сочетаемости различных продуктов питания, не утратили своего значения и сегодня, хотя и с некоторыми оговорками. Отмечая несомненный терапевтический эффект раздельного питания, мы должны сказать и о том, что эффект этот носит кратковременный характер, а само раздельное питание стоит в одном ряду с другими средствами симптоматического лечения, применяемыми официальной медициной, поскольку при таком питании в рационах сохраняются животные белки — мясо и мясные продукты. Поэтому раздельное питание следует рассматривать как попытку соединить несоединимое — постоянное потребление мяса со здоровьем человека.

Однако отвергать на этом основании всю диететику Шелтона — значит вместе с водой выплескивать и ребенка. Вопрос сочетаемости растительных продуктов, потребление которых составляет основу основ и целебного, и, тем более, лечебного питания, никогда не утратит своей актуальности. Я только против вульгаризации его учения, против попыток выхолостить его научную основу и свести это учение к нескольким рекомендациям, умещающимся на листке писчей бумаги, на который хозяйка время от времени поглядывает, занимаясь домашней стряпней. При таком примитивном, малограмотном подходе к питанию людей и тем более к их лечению за бортом остается куда более важная проблема — проблема совместимости тех или иных продуктов питания с организмом вполне конкретного живого человека, особенно, если этот человек болен. Здесь не может быть готовых, типовых решений, пригодных на все случаи жизни, поскольку в мире нет двух абсолютно одинаковых людей. У каждого своя духовная, психическая, анатомо-физиологическая индивидуальность, требующая нестандартного подхода.

Чтобы вам яснее стало значение такого подхода, познакомлю вас с опытом лечения другой моей пациентки, которая 10 лет назад была практически приговорена лечащими врачами к смерти.

Приговор с отсрочкой исполнения

Речь в данном случае пойдет об известном педиатре, крупном администраторе Тамаре Михайловне Цыгало-вой. Всякий раз, встречаясь сегодня с этой энергичной, цветущей женщиной, вспоминаю как 10 лет назад ее впервые привел ко мне сын: ходить без посторонней помощи она

практически не могла. Состояние Тамары Михайловны было ужасным: передо мной стояла до предела истощенная женщина с вздутым животом, через тонкие стенки которого с уродливо набрякшими венами («голова Медузы») просматривались бугры измененной печени. Такими были последствия ее двенадцатилетнего лечения после отравления грибами, вызвавшего гипертрофический цирроз печени. Тамара Михайловна буквально погибала, когда созванный в Центральном институте гастроэнтерологии консилиум решил, что продлить ее жизнь может только операция по удалению двух третей измененной печени, после чего оставшаяся треть, меньше затронутая болезнью, сможет какое-то время выполнять свои функции. Когда больная со свойственной ей прямотой спросила: «Ну, а жить-то я буду?», то в ответ услышала, что будет — и не меньше года.

Согласитесь, такой ответ вряд ли улучшит настроение любого из нас: жить в полном сознании того, что смертный приговор вынесен, и только исполнение его отсрочено на некоторое время, — нагрузка для психики человека непереносимая. К счастью, для Тамары Михайловны ей рассказали о моей лекции, с которой я выступала на биологическом факультете МГУ, поэтому она имела некоторое представление о моих работах.

Поскольку состояние больной ухудшалось с каждым днем, ее в конце концов привезли ко мне. При встрече я сказала, что с подобными случаями не встречалась, но учитывая безвыходность положения готова взяться за лечение, если Тамара Михайловна со своей стороны будет помогать мне. Скажу сразу: результат превзошел все ожидания, но путь к успеху был долгим и трудным. Главная трудность состояла в том, чтобы насколько это возможно, снизить поступление усвоенных пищевых веществ в печень, и тем самым ограничить функции больного органа. Но как добиться этого, если без пищи человек существовать не может, а пищевые вещества обязательно будут раздражать печень.

Выход был только один: насколько возможно ограничить количество потребляемой пищи при всемерном улучшении ее качества, что мы и сделали. Оказалось, что Тамара Михайловна нормально существует и ее болезнь не прогрессирует только тогда, когда она съедает в сутки не больше двух столовых ложек пшеницы. Никакие другие продукты в ее суточный рацион не входили. Разумеется, пшеница была пророщенная, т. к. ее отличает богатство питательных веществ, а также самых различных витаминов, содержание которых в десятки раз выше, чем в непророщенной.

Здесь, думается, следует упомянуть об одной тонкости, которую мы

сразу не учли. Когда нам удалось установить, что для питания Тамары Михайловны лучше всего подходит пшеница, мы вдруг заметили, что моей пациентке стало хуже. Лихорадочно начала работать мысль, пытаясь найти причину: ведь это были первые, а значит и самые трудные и ответственные шаги в процессе лечения. Что же в конце концов оказалось? Да всего лишь то, что пшеница была взята из элеватора, где ее в полном соответствии с технологией хранения протравили. После этого случая я взяла для себя за железное правило: не разрешать для лечебного питания пшеницу и другие зерновые культуры, пока сама не проверю своим биолокационным методом исследований, насколько они съедобны.

При разработке рациона питания Тамары Михайловны пришлось столкнуться и с другой трудностью: несмотря на то, что в пророщенной пшенице содержится большое количество разнообразных витаминов, витамина С в ней явно недостаточно, а в нашем организме он не вырабатывается. Надо было найти такой его источник, который не действовал бы отрицательно на поджелудочную железу: у моей пациентки она тоже была поражена.

Врачам известно, что люди, страдающие воспалением поджелудочной железы, не переносят не только овощей и фруктов, но даже соков из них. Организм Тамары Михайловны не принимал и травяных соков, которыми я иногда лечу людей, предписывая пить эти соки буквально по каплям. Они исключительно эффективны, но добывать их трудно, и еще труднее сохранять их целебные свойства в течение зимы.

Выручила нас в этой казалось бы тупиковой ситуации краса русских лесов — сосна. В ее молодых побегах витамина С содержится в четыре раза больше, чем в плодах болгарского перца, считающегося по этому показателю рекордсменом. Из свежей хвои и побегов моя пациентка готовила волшебный напиток, не причинявший вреда ее больным органам. С вечера наряду с пшеницей она замачивала на 12 часов в хорошей воде пучок молодых веточек, на следующий день доводила эту воду с замоченными в ней побегами до кипения, после чего минут двадцать выдерживала напиток на медленном огне и пила вместо воды. Попутно замечу, что синтезированными «чистыми» витаминами, продающимися в аптеках, я не пользуюсь. Они оказывают на организм человека, особенно больного, слишком резкое воздействие, т. к. должны еще «вписаться» в его внутреннюю среду. Витамины же, содержащиеся в растениях, лишены этого недостатка, поскольку они уже включены в биологический цикл живых организмов.

Я так подробно рассказываю вам о всех особенностях лечения Тамары

Михайловны лишь для того, чтобы вы поняли, насколько важен индивидуальный подход к каждому больному. Ведь даже одна и та же болезнь протекает у разных людей по-разному, и искусство врача в том и состоит, чтобы учесть индивидуальные особенности каждого из них.

Поэтому когда я вижу громадные залы, заполненные фанатичными поклонниками того или иного целителя, ждущими от него мгновенного излечения всех болезней разом, то испытываю сложные и противоречивые чувства. Чисто по-человечески я сочувствую этим людям, желаю им здоровья, без которого сама жизнь нам не в радость. Но как врач, ученый, гражданин не могу избавиться от чувства вины перед людьми, вины и моей личной, и нас, врачей и ученых в целом, за то, что так ничтожно мало делаем для образования наших соотечественников, для ознакомления их с достижениями современной биологической науки, которая, избавляя человека от по-детски наивной веры в чудеса, дает ему взамен понимание законов, управляющих жизнедеятельностью живых организмов. Зная их, люди получают возможность осознанно следовать им в повседневной жизни, побеждать преждевременную старость, сохранять до последних своих дней ясность ума и мудрость суждений.

В своей врачебной практике я никогда не забываю об этом и начинаю лечение с того, что объясняю больному причины его заболевания, смысл тех или иных моих назначений, эффект, который они должны дать. Как только пациент поймет все это, моя повседневная опека становится не просто излишней, а нежелательной. Поэтому все мои больные лечатся, как принято говорить, амбулаторно, а по сути дела — самостоятельно, лишь изредка приезжая ко мне, чтобы я могла проконтролировать ход выздоровления и, в случае необходимости, внести коррективы в стратегию и тактику лечения.

Завершая рассказ об исцелении Тамары Михайловны, хочу сказать, что совместными усилиями нам удалось победить ее смертельно опасную болезнь. Желудочно-кишечный тракт приведен в такую норму, которая недоступна сегодня подавляющему большинству так называемых «практически здоровых» людей. Желудок уже не растянут, а приобрел свой естественный объем. Как только это произошло, тут же закрылся клапан, отделяющий его от двенадцатиперстной кишки. Полностью восстановились естественные функции тонкого кишечника, который уже не доставляет печени хлопот, ставших в свое время причиной ее заболевания. Печень приняла естественные размеры и вернулась на свое исконное место в подреберье. Нормализовалась и функция поджелудочной железы.

Как только был приведен в норму толстый кишечник, сразу же начал улучшаться внешний вид Тамары Михайловны, наладилась и терморегуляция ее организма. Во время болезни она постоянно зябла, т. к. за 12 предыдущих лет медикаментозного лечения микрофлора ее толстого кишечника была практически истреблена. А именно обитающие в нем бактерии, выделяя в процессе жизнедеятельности тепло, превращают нашу толстую кишку в своего рода батарею центрального отопления. Она и расположена в брюшной полости так, что согревает все наши внутренние органы. Как только мы восстановили бактериальную флору толстого кишечника, а для этого пришлось засевать ее практически заново, исчезло и постоянное ощущение озноба, мучившее мою пациентку.

Богаче стал и рацион питания Тамары Михайловны. Ей было разрешено выпивать в течение дня стакан сока. К кашке из пророщенной пшеницы добавились морковка, петрушка, затем лук, чеснок, а там и немножко свеклы. Когда ей были разрешены не только тертые овощи, но и овощные отвары, ее меню обогатилось вкуснейшим овощным супом. Питается она по-прежнему один раз в день, причем количество потребляемой ею пищи составляет 250–300 г.

В заключение добавлю, что смертельно больная в недавнем прошлом женщина сегодня везет такой воз домашних забот, которые были бы не под силу и более молодой «практически здоровой» хозяйке, успевая еще и работать, да так, чтобы не только обеспечивать благосостояние семьи, но и всерьез подумывать о приобретении дачи.

Можно до бесконечности спорить, сколько калорий, какое количество белков, жиров и углеводов необходимо человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности его организма, утверждать, что назначаемые мной рационы питания грозят людям дистрофией и прочими неисчислимыми бедами. Но ведь недаром же говорят, что факты — упрямая вещь. Их не переспорит самый хитроумный полемист.

Поэтому не будем вступать в бессмысленные дискуссии со сторонниками «полновесного» питания, а сопоставим их «достижения» с теми реальными результатами, которые дает людям целебное питание и одна из его разновидностей — питание лечебное.

В первом случае — массовое ожирение и практически поголовное заболевание хроническими болезнями, настигающими людей как только исчерпываются их приспособительные ресурсы, бездарно растрачиваемые в процессе избыточного питания противопоказанными нам продуктами.

Во втором — подлинное, а не практическое здоровье, духовный и физический расцвет человека, исцеление хронических болезней, если он

успел обзавестись ими, питаясь по рецептам теоретиков сбалансированного питания, которые все еще продолжают выдавать себя за хранителей истины в последней инстанции.

Индивидуальные последствия общих ошибок

Если проследить путь, проделанный нормальным человеческим организмом от практического здоровья к хронической болезни, то окажется, что если сами заболевания многообразны, а их проявления у разных людей сугубо индивидуальны, то причины, породившие эти хронические болезни, за редким исключением на удивление однотипны. Многие из них, связанные с питанием современного человека, уже были названы на страницах этой книги и нет необходимости повторять их. Но на одной ошибке, которую по незнанию совершает подавляющее большинство людей, следует остановиться особо. И хотя она стара, как сам человек, ошибка эта не то что не теряет своей актуальности, а напротив, все больше выдвигается в первые ряды острейших проблем, связанных со здоровьем человечества, здоровьем и телесным, и, что более важно, психическим и духовным. Речь, в частности, пойдет о столь «скучной» теме, как культура питания. Точнее, о сравнительно узком ее аспекте — гигиене питания.

Думаю, не очень ошибусь, если скажу, что это словосочетание прежде всего ассоциируется у многих с обязательным мытьем рук перед едой и с ополаскиванием овощей и фруктов горячей водой. Мало кто вспомнит о выборе целебных продуктов питания или о необходимости тщательного пережевывания пищи.

Подобное заблуждение разделяют, к сожалению, и многие практические врачи, воспитанные в традициях ортодоксальной симптоматической медицины. Да что говорить о них, если на памятном для меня заседании специальной комиссии Минздрава СССР, о котором я рассказывала на страницах этой книги, главный терапевт министерства не без сарказма заявила: «Ну что нового здесь вы можете нам рассказать? О том, что нужно чистить зубы и мыть руки?»

Тратить время и силы на ликвидацию пробелов в ее медицинском образовании у меня не было тогда ни малейшего желания. Однако нарастающий вал хронических заболеваний в нашей стране, да и в мире в целом, убеждает в том, что продолжающаяся недооценка роли гигиены питания в сохранении здоровья и лечении заболевших людей диктует настоятельную необходимость в серьезном, квалифицированном, с

привлечением новейших научных данных, разговоре на эту далеко не второстепенную тему.

Убеждена, что давно настало время ввести в медицину наряду с санитарной гигиеной и гигиену физиологическую, которая позволяла бы предупреждать нарушения физиологических функций целостного человеческого организма. Такая гигиена изначально является неотъемлемой частью моей Системы Естественного Оздоровления и позволяет сохранять здоровье десяткам тысяч людей. Соблюдение правил физиологической гигиены стало также важным лечебным фактором, помогающим побеждать тяжелейшие хронические недуги.

Поскольку книга эта, как явствует из ее названия, посвящена целебному питанию, органической частью которого является питание лечебное, остановлю ваше внимание на гигиене целебного питания, которую правильнее было бы назвать гигиеной пищеварительного тракта человека. Подчеркиваю, пищеварительного, а не желудочно-кишечного, хотя сегодня между этими понятиями зачастую ставят знак равенства и совершенно напрасно хотя бы потому, что при таком подходе пищеварительный тракт человека «укорачивается» на два важнейших его раздела: полость рта и пищевод. И это не случайная оговорка, а самое, пожалуй, красноречивое подтверждение упрощенного, если не сказать примитивного, понимания их роли в процессе питания человека и, шире, в процессе саморегуляции его организма.

Вопреки распространенному мнению, наш рот — это не перевалочная база и не подготовительный цех, где пища проходит первичную обработку, дробится на более мелкие фракции, смачивается слюной и тут же отправляется через пищевод в желудок, чтобы начать затем свое долгое путешествие от одного раздела желудочно-кишечного тракта к другому, где, как принято считать, только и происходит глубокая ее обработка с помощью пищеварительных ферментов. Исследования И. М. Сеченова, труды И. П. Павлова показали ту, без преувеличения, решающую роль, которую играет головной мозг человека в организации сложного многоступенчатого процесса переработки пищи. Именно мозг вырабатывает программу последовательного включения в этот процесс отдельных разделов пищеварительного тракта, определяет ферментативный, гормональный и кислотно-щелочной состав выделяемых в них соков. Но чтобы выработать такую программу, он, мозг, должен располагать исчерпывающей информацией о составе и структуре потребляемой нами пищи.

Первым по порядку и значению источником подобного рода

информации является рот. Здесь находятся чувствительные окончания нервных волокон, с помощью которых мы пробуем пищу на вкус, определяем, какие продукты в нее входят, «оцениваем» пищевой комок, исследуя его плотность и влажность. Вся информация немедленно передается головному мозгу, который и вырабатывает на ее основе программу действий органов пищеварительного тракта.

Однако функции ротовой полости этим далеко не исчерпываются. Рот человека столь же полноправный раздел пищеварительного тракта, как и все другие. Именно здесь начинается процесс обработки пищи, и от качества такой обработки в решающей степени зависит, насколько эффективным будет переваривание пищи в последующем.

Следующим за полостью рта разделом пищеварительного тракта является пищевод, которому я всегда уделяю самое пристальное внимание. Особенно, когда мне приходится иметь дело с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Тесное «соседство» пищевода с сердцем может искажать картину течения сердечного недуга, если и в самом пищеводе имеются болезненные явления. Нельзя забывать об этом органе и потому еще, что он часто становится жертвой опухолевых заболеваний.

При нарушениях режима питания прежде всего начинает страдать нижняя часть пищевода. Причем проявляется это у разных людей по-разному, в зависимости от конституциональных особенностей организма. Не буду подробно останавливаться на этом, поскольку опыт древних целителей должен учитываться прежде всего врачом при назначении индивидуального режима питания.

А теперь, после того, как мы обратили внимание на два важнейших раздела пищеварительного тракта, о которых часто и незаслуженно забывают, продолжим знакомство с собственно желудочно-кишечным трактом. Я не случайно говорю о знакомстве, а не о расширении или систематизации знаний об этом органе нашего тела, потому что сколько-нибудь системные представления о нем у подавляющего большинства людей просто-напросто отсутствуют.

И начнем знакомство с желудка, встроенного в наш пищеварительный тракт. Это один из отделов кишечника, отличающийся хорошо развитой мышечной стенкой и выстланный изнутри слизистой оболочкой, в толще которой находятся железы, вырабатывающие пищеварительные соки. С их помощью в полости желудка обрабатываются содержащиеся в пище белки.

Как вы уже знаете, при избыточном и неправильном питании стенки желудка растягиваются, мышцы становятся дряблыми и слизистая оболочка истончается, работа желез нарушается. Можно ли полностью

восстановить функцию желудка? Как показывает мой опыт лечения, можно, но в каждом случае строго индивидуально.

В следующей за желудком двенадцатиперстной кишке происходит дальнейшая обработка пищи выделяемым здесь кишечным соком, а также желчью и соком поджелудочной железы. Проток поджелудочной железы и желчный проток открываются в полость двенадцатиперстной кишки через так называемый фатеров сосок, который абсолютно не выносит кислого содержания, поэтому если пилорус — клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой — приоткрыт (а при растянутом желудке это не исключение, а скорее норма) и кислое содержимое желудка забрасывается в двенадцатиперстную кишку, то ждите крупных неприятностей: воспаления или рака фатерова соска, то же самое происходит и в противоположном случае, когда содержащаяся в двенадцатиперстной кишке желчь через тот же пилорус проникает в желудок и смывает с его стенок и без того истонченную защитную слизь: язва или рак желудка более чем вероятны.

Попадание кислого содержимого желудка через приоткрытый пилорус в двенадцатиперстную кишку чревато и другими неприятностями. Я заметила, что в случае даже частичных поражений этой кишки следует реакция со стороны щитовидной железы, казалось бы никак не связанной с пищеварением. Чтобы вам понятнее стал механизм этого явления, напомню вам об открытой академиком А. М. Уголевым эндокринной функции пищеварительного тракта. Многие компоненты перерабатываемой в нем пищи служат предшественниками гормонов, вырабатываемых другими органами, входящими в эндокринную систему нашего организма, в том числе — и щитовидной железой. Таким образом, восстанавливая функции двенадцатиперстной кишки мне удается излечивать опухоли щитовидной железы.

Даже приведенные здесь примеры дают вам представление о том огромном значении, которое имеет для нас и нашего здоровья состояние пилоруса — скромного привратника, призванного держать «дверь» между желудком и двенадцатиперстной кишкой постоянно и плотно закрытой. Если его функции нарушены, и он не справляется со своими обязанностями, то здесь вам не помогут ни новейшие медицинские препараты, ни самая современная медицинская техника, ни скальпель хирурга. Только соблюдение правил гигиены пищеварительного тракта, а если надо, то и переход на лечебное питание могут вернуть в норму клапан-привратник и тем самым избавить вас от многих хронических болезней в будущем.

Из двенадцатиперстной кишки порция обработанной здесь пищи спускается в тонкий кишечник, где и происходит сложнейший процесс всасывания содержащихся в ней питательных веществ. К пониманию его сущности только подошел И. П. Павлов, однако не успел сколько-нибудь глубоко проникнуть в таинство происходящих здесь событий. Это сделал его талантливый ученик, академик А. М. Уголев. Не будем вдаваться в детали его интереснейших, исключительно важных научных исследований и открытий, поскольку в нашем с вами случае интерес представляют наиболее общие выводы ученого, помогающие понять причины загрязнения, а зачастую и отравления нашего организма отходами его жизнедеятельности — так называемыми шлаками. Проблема избавления от них выходит сегодня на одно из первых мест в медицине, а создание все новых препаратов для очистки от них человеческого организма превратилось в одно из прибыльнейших направлений медицинского бизнеса.

А. М. Уголев и его сотрудники обнаружили три типа пищеварения, с помощью которых осуществляется переработка пищи: полостное, мембранное и внутриклеточное. Благодаря полостному пищеварению, происходящему в полости рта и желудочно-кишечного тракта осуществляются начальные этапы расщепления входящих в состав продуктов питания органических соединений. Мы теперь знаем, что расщепление крахмала начинается в полости рта, белков — в желудке, а жиров — в двенадцатиперстной кишке.

Мембранное пищеварение, которое происходит на поверхности клеток, выстилающих тонкий кишечник, с помощью имеющихся там ферментов, довершает расщепление органических соединений и участвует в переносе молекул пищевых веществ внутрь клетки.

В самой клетке имеются небольшие пузырьки — лизосомы, также заполненные пищеварительными ферментами, которые используются в крайних случаях.

Таким образом, основными для человека являются полостное и мембранное пищеварение. Если вы потребляете в пищу видовые для нас растительные продукты питания, если благодаря неукоснительному соблюдению правил гигиены пищеварительного тракта он функционирует у вас без отклонений от естественных физиологических норм, то расщепление органических веществ в основном завершается на этапе полостного пищеварения и неусвоенные остатки пищи остаются в полости кишечника, а затем выводятся из организма. Однако картина резко меняется, если вы придерживаетесь сбалансированного (смешанного)

питания. Потребление трудноперевариваемых животных белков и жиров затрудняет процесс их расщепления и приводит к многократному увеличению нагрузки на механизм мембранного пищеварения. В этом случае отходы пищеварения (шлаки) остаются внутри нашего организма в межклеточной среде и их удаление ляжет дополнительным грузом на выделительную систему нашего организма, прежде всего на печень и почки.

Но это еще далеко не все беды, которые несет нам смешанное питание. Поскольку механизм мембранного пищеварения работает в постоянном экстремальном режиме, часть недостаточно обработанных пищевых веществ проникает в святая святых нашего тела — внутрь составляющих его живых клеток, в том числе и клеток головного мозга. Тогда-то и возникает нужда в пищеварительных ферментах, запасаемых клетками в лизосомах, тогда-то и запускается аварийный механизм внутриклеточного пищеварения, совершенно несвойственного человеку. В результате нарушается нормальная жизнедеятельность клеток, их внутренняя среда загрязняется шлаками. Таким образом, внутриклеточное пищеварение — это не что иное как часть адаптационного механизма, позволяющего человеку приспосабливаться к неблагоприятным условиям существования, причем та самая часть, существование которой вовсе не обязательно, если человек разумно относится к своему питанию, к гигиене пищеварительного тракта. Практика показывает, что люди, неукоснительно придерживающиеся Системы Естественного Оздоровления, не только не испытывают необходимости в аварийном механизме пищеварения, но и не нуждаются в каких бы то ни было механизмах и средствах принудительной очистки своего организма от шлаков. Все эти методики и средства, в том числе и самые новые, существующие сегодня, и те, что будут созданы завтра, — лишь часть той непосильной дани, которую приносит человечество в жертву поганому идолищу смешанного питания.

Тонким кишечником заканчивается та часть пищеварительного тракта, где завершается процесс расщепления содержащихся в пище органических соединений с помощью собственных ферментов человека и осуществляется всасывание питательных веществ.

А как же толстый кишечник? — спросит искушенный читатель. — Он же является органическим продолжением тонкой кишки и всего нашего пищеварительного тракта.

Все верно, но с одной оговоркой: если в процессах пищеварения, происходящих в предшествующих толстой кишке разделах пищеварительного тракта, главными «действующими лицами» были

собственные ферменты человека, то в толстой кишке начинается царство бактерий, продолжающих переработку тех фрагментов пищи, которые нашими собственными средствами переработаны быть не могут.

К таким фрагментам относятся в первую очередь пищевые волокна, содержащиеся в растительных продуктах питания. Именно они служат главным источником пищи для наших маленьких друзей и помощников, родным домом которых стал наш толстый кишечник. Расщепляя эти волокна своими ферментами, бактерии извлекают из них питательные вещества, необходимые им для собственного существования, попутно вырабатывают незаменимые аминокислоты и витамины, крайне необходимые человеку, но в его организме не продуцируемые, а также тепло.

На этом мы, пожалуй, и завершим наше краткое знакомство с пищеварительным трактом человека. Сказанного здесь вполне достаточно для того, чтобы сознательно подойти к правилам физиологической гигиены наших органов пищеварения и неукоснительно следовать им в повседневной жизни. Сами эти правила вы найдете в Приложении 1.

Глава XIII. ПИТАНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В заколдованном круге болезни

Значительную часть хронических заболеваний я связываю с нарушениями регулирующих функций головного мозга. Очень часто причиной таких нарушений является традиционное, привычное для большинства людей смешанное питание, предусматривающее потребление животных и растительных продуктов. О негативных последствиях подобного питания достаточно подробно рассказано в предыдущих главах, поэтому повторяться не буду. Остановлюсь только на таком аспекте питания, как его связь с высшей нервной деятельностью человека, т. е. его воздействии на систему саморегуляции нашего организма. Помнится, раньше я уже упоминала о работах известного патофизиолога В. В. Пашутина, который еще в 1900 г. указывал на порочность смешанных рационов питания, включающих в себя как животные белки, так и содержащиеся в плодах и клубнях растений крахмалы. Ученый отмечал, что такое питание ведет к возникновению в желудке человека процессов брожения с выделением бутиловой кислоты, угнетающей деятельность

головного мозга. В небольших дозах она вызывает у человека сонливость. У лягушки даже в малых количествах эта кислота парализует сердце.

Однако и то, и другое обстоятельства красноречиво говорят о влиянии питания на деятельность мозга, на его регулирующие функции.

Моя врачебная практика полностью подтверждает такой вывод. В этой связи мне хотелось бы вернуться к упоминавшемуся чуть выше примеру излечения больного, страдавшего наряду с сердечной недостаточностью тяжелым кожным заболеванием, и остановиться подробнее на его «сердечных» делах.

Когда его привели ко мне, я увидела нечто округлое, бесформенное, меньше всего напоминавшее человеческую фигуру. Черты лица были как бы сглажены и неразличимы. Осматривая пациента, я пришла к выводу, что у него нарушена функция венозного сердца (правый желудочек и правое предсердие), причем прослеживалась прямая связь с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта: во-первых, совершенно четко просматривались отклонения в водно-солевом обмене; во-вторых, больной жаловался на вздутие живота, что говорило о бродильных процессах в желудочно-кишечном тракте, и прежде всего в толстом кишечнике. Кстати, обильное выделение газов при брожении помимо чисто физических неудобств, вызывает серьезные нарушения функций брюшного дыхания и сердечной деятельности. Газы, вздувая кишечник, подпирают диафрагму, не только ограничивая ее подвижность, но и прогибая в грудную полость. При этом уменьшается объем грудной клетки, затрудняется работа легких, происходит смещение осей сердца в горизонтальное положение.

Однако отрицательное влияние на высшую нервную деятельность человека оказывают не только процессы брожения. Мы часто не учитываем того факта, что и сама по себе болезнь является серьезнейшим фактором, дестабилизирующим нашу психику, а вместе с ней и процесс саморегуляции. Образуется своего рода замкнутый круг: сбои в работе пищеварительного тракта вызывают нарушения в психике, что влечет за собой сбои в саморегуляции. Те же, в свою очередь, еще больше усугубляют отклонения в деятельности органов пищеварения, других органов и систем нашего физического тела.

Искусство врача

Многое понять помогли мне работы И. П. Павлова, который первым в мире связал воедино деятельность пищеварительного тракта с

деятельностью мозга. К сожалению, многим врачам это научно обоснованное положение недостаточно известно. Парадоксально, но факт: в библиотеках вы почти не найдете трудов И. П. Павлова, но в подвалах, где складываются подлежащие списанию книги, не пользующиеся читательским спросом, вы можете встретить бесценные работы этого гения физиологии. Кстати, его книги, занимающие в моей библиотеке почетное место, «добыты» мною именно в библиотечных подвалах.

Говорю это не в упрек практическим врачам, перегруженным до такой степени, что им, как говорится, вздохнуть некогда. Порочна в своей основе сама система их подготовки, поскольку не приучает их мыслить самостоятельно, творчески, а напротив, втискивает их мышление в тесные рамки врачебного ремесла, базирующегося на представлении, будто достаточно изучить мельчайшие элементы, из которых построена система нашего организма, чтобы воздействуя на те или иные из них, привести весь организм в норму. При этом не учитывается, что пытаясь нормализовать работу одного из ее многочисленных органов, составляющих в совокупности целостную систему, мы только еще больше нарушаем ее саморегуляцию.

Не вызывают у меня доверия и многие так называемые народные целители, которые, не имея даже начального медицинского образования, предполагающего элементарное знание устройства человеческого организма, используют для лечения самых различных болезней стандартный и довольно ограниченный набор приемов и методик, далеких от основ народной медицины. Каждый из таких приемов может быть эффективным в том или ином случае, но, подобно методам лечения, применяемым официальной медициной, ориентирован на лечение самой болезни, а не на устранение ее первопричины.

К сожалению, среди такого рода скороспелых «целителей» немало и тех, кто, ознакомившись с отдельными положениями моей Системы Естественного Оздоровления, начинает широко применять их при врачевании всех больных, не учитывая при этом физических, эмоционально-психических и духовных особенностей каждого. А без этого искусство врача низводится до уровня ремесла. Методик и приемов лечения самых различных болезней известно превеликое множество. Использование их приобрело такой размах, что сегодня можно говорить о возникновении альтернативной или общественной медицины, все больше обретающей черты медицинского бизнеса. Но, если нет стройной научной концепции, рассматривающей человеческий организм как целостную систему, являющуюся частью системы более высокого порядка — системы

живой и неживой природы, Вселенной в целом, все эти приемы и методики, применяемые порознь, не реализуют и малой доли своих потенциальных возможностей.

Два взгляда на человеческий организм

Успешное применение Системы Естественного Оздоровления в лечебной практике дало мне основание предложить ее взамен непродуктивной концепции симптоматического лечения. В своем докладе на Ученом совете Минздрава СССР в 1980 г. я доказывала, что такое лечение лишь облегчает состояние больного, но не устраняет причины самого заболевания. В результате человек оказывается обреченным на тягостное пожизненное сосуществование со своей болезнью. Система Естественного Оздоровления несет ему быстрое и полное выздоровление. В подтверждение своих выводов я представила Ученому совету 49 историй болезни излеченных мною больных, страдавших прежде бронхиальной астмой, аденомой предстательной железы, ожирением, инсулинозависимым диабетом, парадонтозом и другими болезнями. Решение Ученого совета было однозначным, и смысл его достаточно полно передает известный афоризм: этого не может быть, потому что этого не может быть никогда.

После того памятного заседания я поняла, что розовые очки иллюзий относительно заинтересованности деятелей «министерской» медицины в действенной охране здоровья народа следует выбросить подальше, а самой с удвоенной энергией браться за работу.

Прошедшие с тех пор годы не прошли для меня даром. Были проведены многочисленные эксперименты, о некоторых из которых я рассказала в начале книги, изучены новейшие достижения отечественных и зарубежных ученых-биологов, физиков, физиологов, биохимиков, биофизиков, философов, вылечены десятки новых тяжелейших больных, на многих из которых официальная медицина просто махнула рукой, прочитаны труды российских врачей, живших и работавших в XVII–XIX вв., чьи имена, идеи и дела еще ждут своего признания. Результатом такой кропотливой, повседневной нелегкой работы стала новая концепция, с основами которой читатель имел возможность здесь познакомиться, — концепция целебного питания, открывающая собой новое направление в науке о питании. Она свободна от недостатков концепций сбалансированного, вегетарианского и адекватного питания. Резко

критикуя негативные их аспекты, новая концепция не отвергает добытые их сторонниками объективные научные факты, а напротив, собирает, обобщает и объясняет с принципиально иных позиций, справедливость которых подтверждена практикой.

Надеюсь, что включенные в книгу примеры успешного применения целебного питания наряду с другими элементами Системы Естественного Оздоровления в лечении тяжелейших сердечно-сосудистых и раковых заболеваний еще больше увеличат ряды ее сторонников.

Мой пациент Богатырев, оправдывая свою фамилию, не знал болезней до 40 лет. Но с 1986 г. после тяжелой ангины стал испытывать прежде незнакомое ему состояние усталости, раздражительности и покалывания в области сердца. Так продолжалось почти восемь лет. Сердечная боль постепенно усиливалась, появилась одышка при физической нагрузке и пульсирующий шум в области сердца. К началу 1994 года он лег в больницу, стал инвалидом второй группы. В феврале 1994 года Пятигорский институт кардиологии направил больного для протезирования трех сердечных клапанов в Институт сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева. Дорога от Пятигорска до Москвы далась Богатыреву тяжело — появились приступы удушья, сопровождавшиеся сильным потоотделением и нестерпимыми болями в области сердца. В приемном отделении института он узнал о высоком проценте смертности при вшивании трех клапанов и наотрез отказался от хирургического вмешательства. Больной был направлен ко мне. Что же я увидела?

На свежих рентгеновских снимках обозначилось огромное сердце со сглаженными контурами. Оно заполняло значительную часть грудной полости. Аорта была развернута в восходящем отделе. Тень пищевода, заполненного контрастным веществом, причудливо сдвинута вправо…

Академик А. Н. Бакулев, чьим именем назван Институт сердечно-сосудистой хирургии, был блестящим виртуозом, но и он не прикоснулся бы к сердцу с дегенеративно расползающейся тканью. Хирургический разрез на таком измененном органе ушить невозможно — швы прорежутся, и края хирургической раны останутся зияющими.

Александр Николаевич был моим оппонентом при защите диссертации и многому меня научил. Прежде всего тому, что хирургическое вмешательство всегда должно быть оправданным. В данном же случае шансов на успех операции практически не было. Единственной возможностью оставалось консервативное лечение, направленное на самовосстановление тканей сердца.

Разработанная мной Система Естественного Оздоровления — понятие

многофакторное. Она включает и рациональное питание, и дыхание, и двигательную активность, и восстановление терморегуляции организма в единстве с внешней средой, а главное — нормализацию психики в ее сознательном и бессознательном.

Уместно заметить, что для сердечных больных риск смерти от сердечного приступа во многом зависит от питания. У того, кто ест мясо, он составляет 50 %, у того, кто не ест мяса — 15 %, у того, кто не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц — 4 %.

Выбор рациона для такого больного очень сложен. Дело отнюдь не только в характере заболевания. Я не могу сказать, что при такой-то болезни назначаю такую-то диету. Слишком многое зависит от состояния пациента, особенностей его личности, от времени лечения и даже от места, где проводится лечение. Что же касалось моего Богатырева, то из-за состояния его желудка, поджелудочной железы, печени и кишечника свой выбор я была вынуждена остановить на пророщенной пшенице.

Я прописала Богатыреву трижды в день съедать жидкую кашу из пшеничных зерен. На каждое питание уходило не больше 40–45 граммов проросших зерен. Это примерно две с половиной столовые ложки. Зерна надо просушить и перемолоть в муку. Из нее и варят кашу на воде в течение нескольких минут. Это было единственное, что ел Богатырев.

Лечение мы начали в феврале, а уже к весне ему стало значительно лучше, он уже мог получать соки из трав и овощей. Скоро мой пациент приступил к своим обычным служебным обязанностям. А работа его требовала немалых физических усилий, ведь он по профессии электромонтер. Богатырев снова почувствовал себя Богатыревым. Он катался на велосипеде и даже легко втаскивал свою двухколесную машину на седьмой этаж. Добавлю, что эхографическое обследование обнаружило у него незначительные изменения митрального клапана при практически нормальных размерах сердца. Хочу заметить, что эти улучшения произошли на фоне суточного питания, по калорийности не превышавшего в течение полугода 450 килокалорий.

Другим моим очень трудным больным был известный экономист, который страдал тяжелым сердечным недугом. По совету своего знакомого он позвонил мне, и мы договорились о встрече. На приеме я увидела перед собой несколько располневшего мужчину с добрым, открытым лицом. Глаза его светились умом, но где-то в глубине их угадывался страх, смешанный с надеждой.

Я хорошо понимала его состояние: в результате диагностической операции врачи обнаружили склеротические бляшки у основания всех трех

ветвей коронарных сосудов. Больному не оставили никакой надежды на жизнь, если он не согласится на операцию. На раздумья ему отвели 10 дней.

Должна сказать, что я негативно отношусь к любым операциям (хотя сама по профессии хирург), тем более к таким, где объектом хирургического вмешательства является сердце. А больному предлагали одну из самых сложных операций — операцию шунтирования, когда вместо пораженных сосудов вшиваются новые, сделанные из вены самого больного.

После тщательного обследования больного с применением биолокационного метода мне удалось установить, что кровоснабжение сердечной мышцы далеко не в столь плачевном состоянии, как предполагали лечащие врачи. Загрудинные боли в области сердца при малейших физических нагрузках не всегда являются симптомами ишемии. Нередко они указывают на нарушение мозговой функции регуляции сердца, чему безусловно способствуют склеротические изменения сосудов самого мозга. Мой врачебный опыт подсказывал, что оперативное лечение в данном случае противопоказано, так как угрожающие симптомы стенокардии, свидетельствующие об общем процессе атеросклероза, оперативным вмешательством не могут быть удалены.

И я не ошиблась в поставленном мною диагнозе, поскольку первые же шаги в лечении атеросклероза позволили снять боли в сердце, значительно улучшить общее самочувствие больного, устранить тонкие признаки атеросклероза головного мозга и зашлакованности организма продуктами жизнедеятельности. Уже на пятый день после встречи со мной больной смог подняться на четвертый этаж с тяжелой сумкой фруктов. Соки из этих фруктов и жидкие кремы из целебных злаков быстро сделали свое дело.

Родинки на лице моего пациента, прежде воспаленные, стали бледнеть, уменьшаться в размерах. Прошел испуг в его глазах. Этому способствовало и то, что больной был безупречно внимателен к моим назначениям, чем немало была удивлена его заботливая супруга, ни на минуту не оставлявшая мужа без опеки.

Встречи со мной больной всегда ждал, он был горд своим активным участием в благоприятном лечении болезни. По моему совету он вставал, как и все истинно здоровые люди, до рассвета, чтобы встретить восход солнца, а не ждать, когда оно разбудит его. Каждое утро он проходил бодрым, энергичным шагом не менее 5–6 км. Хотя еда была буквально «пунктирной», это не было лечебным голоданием. Я вообще применяю его в исключительных случаях, поскольку оно вызывает нежелательные

стрессы, чувство постоянного дискомфорта, а то и болезненные явления. В данном конкретном случае все это моему больному было категорически противопоказано.

Лечение в Системе Естественного Оздоровления еще раз доказало ее эффективность. Ноги больного окрепли, улучшилось настроение, боли в сердце лишь изредка напоминали о себе. Таковы были итоги первого этапа лечения.

Второй этап проходил уже в Подмосковье, подальше от стрессов большого города. Необходимо было восстановить душевный покой моего пациента, нарушенный мрачными пророчествами врачей, которые и вызвали так называемое ятрогенное заболевание. Предстояло окончательно разрушить охватившее его чувство страха перед казавшейся неминуемой опасной операцией на сердце, вернуть ему радость жизни, т. е. добиться необходимого для полного выздоровления психологического настроя, который вырвал бы больного из крохотного мрачного мирка, в который заключила его болезнь, и вывел в огромный, прекрасный в своей гармонии и целесообразности мир.

Чтобы читателю стала яснее моя мысль, расскажу о своей беседе с одним из раковых больных. На мой вопрос, чем он занимается в свободное время, пациент ответил, что много читает, смотрит телевизор. Но когда я попросила пересказать содержание хотя бы одной прочитанной книги или увиденной телевизионной передачи, он не смог этого сделать. Его сознание в процессе чтения или бдения у телевизионного экрана не участвовало и было сосредоточено все на той же болезни. Поэтому условием моего участия в процессе излечения больного было правило вести дневник, в котором отмечать наиболее интересные события прожитого дня, встречи с людьми, личные переживания, причем делать это пациент должен исключительно для себя.

Это лишь один из многих применяемых мною способов вырвать человека из заколдованного круга мыслей о хронических болезнях. Кстати, ни один из таких способов не является чем-то раз и навсегда закрепленным, поскольку индивидуальность каждого человека неповторима. Поэтому и подход к каждому из них должен быть строго индивидуальным. Методы «поточного», «конвейерного» лечения болезни, а не больного, применяемые в наших больницах, с Системой Естественного Оздоровления просто-напросто несовместимы.

Однако есть один, более универсальный метод, который я использую во многих случаях, — это метод аутогенной тренировки в движении. Ее цель — объединить сознательную и бессознательную деятельность мозга,

обеспечить единство его функций. Сознательное воздействие на саморегуляцию организма, связанное с искусственно задаваемым ритмом бега, я переключаю на восприятие природы, на ощущение радости бытия. Так восстанавливается единство духовной, психоэмоциональной и физической сущности человека.

Сознательную саморегуляцию я рассматриваю как «грубую» настройку организма с последующей доводкой на тончайшем уровне бессознательного. Значение бессознательной автоматической настройки легко понять, если вспомнить хотя бы опыт автолюбителей. Сев за руль после долгого перерыва, они держатся напряженно, скованно, контролируют каждое свое движение. При этом затрачивают много сил, быстро устают. Когда же восстанавливается автоматизм приобретенных в прошлом навыков, ведут машину легко, непринужденно, не испытывая усталости.

Нечто подобное происходит и с восстановлением здоровья казалось бы неизлечимого больного. Избавьте его хотя бы на время от вмешательства нашей деформированной искусственным образом жизни психики, и он быстро «вспомнит» программу естественной саморегуляции, заложенную в него природой.

Именно так и происходило с восстановлением здоровья у моего пациента — известного экономиста, имени которого не называю из соображений врачебной этики. Повторю только, что никогда не отважилась бы взяться за его лечение, если бы не та поразительная точность моего биолокационного метода диагностики, который разрешает врачу выявлять причину заболевания, а также избежать бесполезного хирургического вмешательства. Причем люди чаще всего обращаются ко мне, когда все известные официальной медицине методы лечения испробованы и остается крайняя мера, которую я рассматриваю как последнюю и зачастую безнадежную попытку избежать трагического исхода. В данном случае я фактически оказалась в оппозиции известнейшему в стране и за ее пределами прекрасно оборудованному научному и лечебному учреждению, в котором работают крупнейшие ученые с мировым именем, талантливые хирурги. Но самое главное — здесь столкнулись два взгляда на человеческий организм, два подхода к восстановлению его здоровья.

Противостояние: природа против… хирургии

Не был исключением и организатор военного строительства, которого мне довелось лечить незадолго до описанного выше случая. Его состояние было еще более тревожным: он перенес три инфаркта и с угрозой четвертого лежал в реанимационном отделении центрального военного госпиталя.

Ведущий врач настаивал на срочной операции на сердце, причем аргументация его, на мой взгляд совершенно возмутительная, не отличалась оригинальностью. «Представьте, — говорил он, — что вы сидите на пороховой бочке, бикфордов шнур горит, вот-вот прогремит взрыв. Что произойдет, объяснять не надо. То же самое ждет вас, если вы откажетесь от операции».

К счастью, жена больного была женщиной разумной, заботливой и любящей своего мужа. К тому же она хорошо знала о возможностях Системы Естественного Оздоровления, так как в течение двух лет занималась в одной из моих школ здоровья. Моя ученица настояла на том, чтобы муж обратился ко мне за врачебной помощью. В результате осмотра я сказала, что мне как хирургу совершенно ясно: операции на сердце он не перенесет. Предложила уйти из больницы и амбулаторно приступить к восстановлению своего сердца в Системе Естественного Оздоровления. Обычные методы перемежались с индивидуальными. В силу особых черт характера больного он нуждался в самостоятельности действий. Особое внимание обращала на его психологический сбой, поскольку отношения в семье больного не складывались — отец никак не мог найти общего языка с сыном. Кто из них был прав, не мне судить. Но то, что сын раздражал отца, я видела очень хорошо. Ясно, что в таких условиях продолжать лечение было нельзя. Поэтому, когда мой пациент более или менее встал на ноги, я предложила на время лечения покинуть Москву. В то время я организовывала в горах лагерь здоровья, о котором уже шла речь на страницах книги, и предложила своему больному поехать со мной. Мне представлялось, что великолепная дикая природа, горный воздух, горная вода с ледников в сочетании со строго дозированными физическими нагрузками, целебным питанием, общением с единомышленниками должны были благотворно повлиять на психику этого человека, на состояние его здоровья. Наибольшие опасения у меня вызывал подъем моего пациента на высоту 3000 м, где находился лагерь. Однако все страхи оказались напрасными. Подъем прошел благополучно, самочувствие больного стало быстро улучшаться. Немалая заслуга в этом принадлежит его жене, которая строго следила за тем, чтобы муж неукоснительно выполнял все мои рекомендации и назначения. И если он стал вполне

здоровым человеком, забывшим о несостоятельности собственного сердца, этим он обязан и ей.

Но в горах наш подопечный заставил немало поволноваться и ее, и меня. Однажды утром она прибежала ко мне встревоженная донельзя: пропал муж. И тут я, может быть, впервые в своей врачебной практике испытала неуверенность. Могло случиться все, что угодно: человек с больным сердцем, один, в диком ущелье…

Я обратилась к нашим соседям, спортсменам из альпинистского лагеря, с просьбой организовать прочесывание близлежащего лесного массива. И вот когда они уже построились перед выходом на поиски, и я начала инструктировать их, что надо делать, если больному стало плохо, мы вдруг увидели на леднике по другую сторону ущелья двигающуюся красную точку. Беру подзорную трубу и вижу: мой пациент ходит по леднику в тренировочном костюме, любуется вытекающими из-под льда ручейками…

В тот момент я бы, наверное, поколотила нарушителя, настолько тяжело мы переживали его исчезновение. Но когда он появился в лагере счастливый, с горящими от восторга глазами, гордый тем, что преодолел нагрузки, которые не смог бы преодолеть и в свои лучшие годы, моя душа возликовала.

Я рассказала здесь об этих двух случаях возвращения здоровья тяжело больным людям не для того, чтобы подчеркнуть какие-то особые достоинства своей Системы. Ведь если вдуматься, Система Естественного Оздоровления есть не что иное, как средство, позволяющее разбудить дремлющие природные силы человеческого организма, его способность автоматически поддерживать чистоту внутренней среды, обеспечить условия для нормальной работы всех органов и систем, сохранить оптимальное равновесие во взаимоотношениях с внешним миром. К сожалению, под воздействием искусственного образа жизни такая способность подавляющим большинством людей утрачена. Когда я иду по улицам Москвы или читаю лекции в переполненных залах, мой профессиональный взгляд врача привычно замечает и серые, потерявшие природный блеск, клочковатые волосы, и тусклые глаза, и матовые белые ногти, и бледные, лишенные естественного здорового румянца лица — все те сигналы тревоги, которые подает наш организм, когда скрытые, подтачивающие его здоровье недуги еще не вырвались на волю словно злой дух из бутылки. Я уже не говорю о формах тел моих современников, весьма далеких от образцов, запечатленных в древнегреческих скульптурах. Но самое тревожное заключается в том, что неправильное питание,

стремление изолировать себя от воздействия внешней среды угнетающе влияет на психику людей, нарушая естественную саморегуляцию их организма, снижая их творческий потенциал.

Глава XIV. РОЛЬ ПИТАНИЯ В ВОЗНИКНОВЕНИИ И ЛЕЧЕНИИ РАКА

В разладе с природой

Даже сильные духом люди бледнеют, едва услышат диагноз — рак. Это слово воспринимается как смертный приговор, не подлежащий обжалованию. Рак называют болезнью XX века, по числу смертельных исходов занимающей второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

Но болезнь ли это, как принято сегодня считать? А если не болезнь, то что? И каковы причины «бунта клеток», начинающих безудержно размножаться, прорастать в окружающие здоровые ткани, «путешествовать» по кровеносным сосудам, чтобы бросить якорь в других органах и тканях и нанести предательский удар в спину новым хозяевам? Не парадоксально ли, что из повиновения выходят родные клетки нашего организма, до поры — до времени исправно несшие свою службу по обеспечению его жизнедеятельности? Кто же или что мешает им и дальше добросовестно выполнять свои обязанности? Никто иной, как мы сами. И вскоре вы убедитесь в этом.

Наступление на рак ведется по многим направлениям, создано немало теорий, описывающих механизм его возникновения, выявлено великое множество канцерогенных веществ, стимулирующих возникновение раковых опухолей.

Но сколько-нибудь цельной картины из мозаики великого множества фактов пока не складывается. Не складывается по той хотя бы причине, что исследователи природы рака зачастую рассматривают организм человека как нечто самостоятельное, в отрыве от природы существующее, не связанное с ней в единое целое.

Если мы внимательно проанализируем все, что сегодня относят к причинам, вызывающим злокачественные новообразования, то легко убедимся, что подавляющее большинство этих причин порождено не природой, а является, за редким исключением, результатом деятельности

самого человека. И большинство химических соединений, и источники ионизирующего излучения, и токсичные металлы и еще многое-многое другое получено, создано или добыто в больших количествах самим человеком. Но все это представляет опасность только в сочетании с ослаблением человеческого организма, нарушением всех его функций, вызванным отдалением от природы, игнорированием ее законов и предписаний.

«Эгоисты» и «коллективисты»

Чрезмерное потребление пищи, обогащенной к тому же животными белками и жирами, вызывает не мотивированное потребностями организма избыточное производство энергии, которая, протекая через его ткани, приводит к преждевременному старению человека. По сути дела, происходит сильнейший энергетический удар по всем клеточным структурам, органам и системам нашего тела, соизмеримым с воздействием ионизирующего излучения, только растянутого во времени. Не случайно облучение вызывает в организме изменения, во многом сходные с теми, которые происходят в изношенном организме, чаще всего в старости.

Что же меняется в нашем физическом теле по мере приближения к последней черте, подводящей итог нашей жизни? Во-первых, менее эффективно работает великое множество клеток, из которых наряду с соединительными тканями сформированы все органы и системы человеческого организма, да и число клеток уменьшается. Существенно снижается чувствительность к сигналам, регулирующим их деятельность, что во многих случаях заканчивается сердечно-сосудистыми заболеваниями, возникновением предракового состояния или самого рака. В чем тут причина?

Дело в том, что клетки человеческого организма состоят из таких же функциональных систем, что и самостоятельно существующие в природе одноклеточные организмы. Но последние, выражаясь привычным нам языком, являются законченными «эгоистами» и живут только для себя, не считаясь ни с чьими интересами. Они интенсивно размножаются, причем скорость деления определяется исключительно возможностями их организма и наличием пищи.

В отличие от них клетки человеческого тела «коллективисты» и работают в общих интересах, подчиняясь сигналам, которые определяют

их специализацию, регламентируют характер производимой ими «продукции» и скорость деления. Но как только ослабевает сила подаваемых им сигналов или снижается способность воспринимать их, что чаще всего происходит в старости, они начинают вести себя как «суверенные» одноклеточные организмы — бесконтрольно делиться, причем потомство их по разным причинам, о которых, думается, нет необходимости рассказывать здесь подробно, ведет себя по-разному. В одном случае потомство образует доброкачественную опухоль, которая развивается, не затрагивая другие органы. Во втором случае опухоль как бы прорастает в ткани соседних органов, повреждая их. Причем клетки злокачественного новообразования, как я уже упоминала, могут отрываться и переноситься током крови или лимфы в другие, более отдаленные органы. И если иммунная система в результате длительной работы на износ не справляется со своими обязанностями по «вылавливанию» и уничтожению раковых клеток, появляются так называемые метастазы — вторичные злокачественные новообразования.

Разумеется, нарисованная мною картина предельно схематична и потому с точки зрения «чистого» ученого в каких-то деталях уязвима, однако в целом она дает читателю хотя бы самое общее, упрощенное представление о причинах, вызывающих рак, и механизме его возникновения. А большего и не требуется.

Излечим ли рак?

Да, излечим. Медициной зафиксированы случаи самоизлечения рака. Пусть их немного по сравнению с миллионами смертельных исходов, но будь таких случаев намного меньше, пусть даже один, но и он свидетельствовал бы о том, что существует принципиальная возможность приостановить процесс неконтролируемого деления клеток или даже обратить его вспять. В настоящее время имеются прямые экспериментальные доказательства возможности получения нормальных дочерних клеток из некоторых злокачественных. Другими словами, процесс неконтролируемого деления может быть снова взят организмом под контроль.

Как показывает анализ случаев самоизлечения (полной ремиссии) рака или длительной приостановки роста опухоли (неполной ремиссии), причиной, вызывающей подобное развитие событий в пораженном раком организме, чаще всего является мобилизация его защитных сил под

воздействием тех или иных инфекционных заболеваний, нагноений, лихорадки, пневмонии, инфекционной вакцинации т. д.

Все это говорится не для того, чтобы вы, узнав свой не внушающий оптимизма диагноз, тут же попытались обзавестись одной из названных болезней. Пневмония, например, сама по себе может или убить вас не менее успешно, чем рак, или стать причиной его возникновения. Важно усвоить другое: неконтролируемое деление клеток — не то же самое, что цепная реакция ядерного взрыва, которую никакими средствами не обернуть вспять. Рак излечим в принципе, и сама природа указывает нам путь к этому — заставить сопротивляться сам организм.

Я не взялась бы утверждать это столь категорично, не убеждай меня мой собственный опыт. Чтобы не быть голословной, приведу лишь несколько из множества случаев, когда благодаря Системе Естественного Оздоровления раковые больные возвращались к нормальной жизни. Возможно, кому-то мое неоднократно повторяемое утверждение о широчайших возможностях Системы в лечении самых различных хронических заболеваний покажется чересчур самонадеянным. Не исключаю и того, что кто-то подумает про себя: «Уж кому-кому, а Шаталовой — медику по образованию должно быть известно, что все попытки найти панацею — универсальное лекарство от всех болезней — неизменно заканчивались полным провалом».

Добавлю от себя, что они не могли закончиться иначе, поскольку стремление найти такое лекарство осуществимо не в большей степени, чем попытка создать вечный двигатель.

Но рассматривать Систему Естественного Оздоровления как своего рода лекарство — значит, не понимать не только ее сущности, но и характера взаимоотношений человека с окружающим миром.

Система Естественного Оздоровления позволяет восстановить нашу связь с миром, вернуть человека в те условия, в которых он развивался на протяжении всего своего существования и которые одни только и способны восстановить естественную саморегуляцию его организма, обеспечить его нормальную жизнедеятельность.

В том, что это единственный путь к восстановлению здоровья, убеждает меня практика лечения раковых больных, которые обычно попадают ко мне после того, как официальная медицина, использовав весь арсенал имеющихся в ее распоряжении средств и не добившись успеха, расписывается в собственном бессилии.

В союзе с организмом, а не против него

Так случилось и с одной из моих пациенток Надей, которая страдала злокачественной опухолью яичников и лечилась в одной из самых известных и престижных больниц Москвы. По существу, это целый больничный городок, в котором созданы идеальные с точки зрения официальной медицины условия для восстановления здоровья.

До того как Надя попала ко мне, она уже трижды за полгода побывала в этой больнице, где буквально погибала. Ей была тотально удалена опухоль, однако обнаружились метастазы в кишечнике и печени. Обычное в таких случаях лечение эффекта не дало.

Болезнь бурно прогрессировала, и дни Нади были сочтены, так как заболевание приобрело зловещую форму гипертермии. На протяжении недели температура не опускалась ниже 38–39 °С, и женщина сгорала на глазах. В таких случаях официальная медицина действительно бессильна.

Однако столь острое течение болезни подсказало мне, что организм больной еще способен бороться и борется с болезнью, избрав для этого такой, на первый взгляд самоубийственный, путь. Но именно на первый взгляд, так как сегодня уже известно, что раковые клетки более чувствительны к повышенной температуре, нежели нормальные, непереродившиеся. Не случайно во всем мире ведутся настойчивые поиски методов локального повышения температуры в опухоли, которое не затрагивало бы здоровых тканей.

Казалось бы, надо лишь поддержать организм в его борьбе с грозной болезнью, не дать ему изнемочь в этой схватке. Но методы симптоматического лечения построены на прямо противоположном принципе. Все внешние реакции организма рассматриваются как симптомы самой болезни и основной удар направляется прежде всего на подавление таких реакций. В случае с Надей это проявилось в назначении сильных жаропонижающих средств.

Я не могла спокойно смотреть, как на моих глазах делается все, чтобы ускорить роковой исход, и по просьбе ее мужа — главного врача этой больницы взялась за лечение больной. Первым делом отменила все жаропонижающие лекарства, приняла срочные меры, чтобы активизировать естественное очищение организма. Назначила Наде ванны, контрастные обтирания, очистительные клизмы по методу американского врача Херзона, предложенному им еще в 1946 г. и испытанному в госпитале для раковых больных, которым руководила его дочь.

Суть метода состоит в том, что больному назначается большое количество очистительных клизм: 6–8 в сутки. В воду, температура которой составляет 38 °С, добавляется отвар кофе, лимонный сок. Я расширила количество ингредиентов за счет свежего свекольного сока. На клизменную кружку объемом 1,5–2 л должно приходиться около 100 см3 отвара зеленого кофе, 3–4 чайные ложки лимонного сока и стакан свекольного сока.

Количество клизм зависит от состояния больного: чем тяжелее оно, тем больше их количество. И так в течение 7 — 10 дней, после чего количество клизм постепенно снижается. На последнем этапе их делают уже через 1–2 дня, пока у больного не появится собственный стул.

Высокую эффективность метода Херзона я объясняю тем, что он позволяет выводить из организма токсины, которые при раке образуются в толстом кишечнике и воздействуют на головной мозг, нарушая саморегуляцию процессов жизнедеятельности.

При лечении Нади было применено также целебное питание, нормализующее деятельность желудочно-кишечного тракта. Хотя в подобных случаях принято назначать очистительное голодание, я против огульного его применения и предпочитаю более мягкие, щадящие методы лечения, которые на поверку оказываются, как правило, более эффективными. Большое внимание было уделено созданию соответствующего психологического настроя, чтобы сама больная стала активным участником лечебного процесса.

Постепенно Надя встала на ноги, и методы лечения приобрели более активный характер: каждодневные прогулки в лес, водные процедуры, физическая и дыхательная гимнастика. И дней через 30 моя пациентка выписалась из больницы. В эпикризе ее истории болезни отмечено, что метастазы опухоли не обнаружены. Повторное обследование подтвердило благополучный исход болезни. С тех пор прошло уже больше четырех лет. Надя живет и здравствует. У нее чудесная семья, любящий муж, взрослый сын. Выздоровлению Нади во многом способствовало удивительно нежное и заботливое отношение ее мужа, друзей и близких. Немалое значение придаю я умелому уходу за ней моей сиделки, которая со знанием дела претворяла в жизнь все мои назначения. Ведь всего за два года до описанного мною случая она сама избавилась от обширных метастазов рака груди.

Вот только лечащие врачи так и не проявили интереса к Системе Естественного Оздоровления, благодаря которой приговоренный ими к смерти человек остался жив. Поначалу они внимательно слушали мои

объяснения, ожидая, что я поделюсь с ними чудодейственными «секретами» исцеления больной, но поскольку таковых у меня не оказалось, их любопытство быстро угасло.

Они, воспитанные на постулатах симптоматической медицины, отказывались понять, что для организма человека главное, чтобы ему не мешали жить в соответствии с законами природы, остальное он сделает сам. Их принципиальное несогласие с моими представлениями о его способности к саморегулированию и самовосстановлению часто заставляет их умывать руки и в тех случаях, когда, как показывает пример Нади, есть возможность спасти человека, вернуть ему здоровье.

Борюсь за человека, пока он сам хочет этого

Расскажу вам еще об одном из многих и многих случаев излечения безнадежных с точки зрения официальной медицины раковых больных. Речь пойдет об одном из ответственных руководящих работников Камчатской области. Крутой узел противоречий в его жизни обернулся жестоким стрессом, пагубно повлиявшим на казалось бы несокрушимое здоровье этого человека. На неприятности по работе наслоились серьезные семейные неурядицы. В конце концов человек стал заглядывать в рюмку и много курить. А спиртное и табак — словно керосин для костра, в котором сгорает здоровье.

Поблекла его яркая кавказская внешность, потускнели черные вьющиеся волосы, цвет лица, а затем и всего тела стал желтушным. Появились явные признаки желтухи. Больного отправили в Москву в Онкологический центр, где у него выявили опухоль фатерова соска. Однако состояние здоровья и расположение опухоли на месте слияния протоков печени и поджелудочной железы вынудили хирургов ограничиться паллиативной операцией, без удаления опухоли.

На двадцатый день после операции больного доставили ко мне на врачебный прием. Его физическое состояние было далеко не из лучших: клочковатые волосы, какой-то обреченный, унылый взгляд, нетвердая походка, сутулость, желтушная кожа.

Одним словом, случай крайне тяжелый. С другой стороны, красивая молодая жена, маленький ребенок. Я решила пойти на огромный риск и попытаться восстановить здоровье больного в практически неизлечимом случае злокачественной опухоли. Предупредила родных, что возможен любой исход, даже самый неблагоприятный, но они были готовы на все.

Учитывая, что больной был склонен к алкоголю и курению, а питание его носило прежде «закусочный» характер, я обратила особое внимание на очистку организма от токсинов. Хочу особо подчеркнуть это обстоятельство, поскольку в целебном питании рационы для каждого больного строго индивидуальны. Каких-то единых методик здесь нет и быть не может.

Мой пациент в течение нескольких месяцев питался жидкими, специально приготовленными кашами и овощными соками с преобладанием свекольного. За пределы 400 ккал в сутки его рацион не выходил. Сначала больной заметно похудел, но вскоре масса его тела пришла в норму.

На четвертом месяце лечения он заметно окреп — сыграли свою роль физические упражнения с элементами динамической аутогенной тренировки, которые он выполнял трижды в день.

Постепенно произошли перемены и в психике больного, восстановление которой — важнейшее условие излечения в Системе Естественного Оздоровления. Он в конце концов осознал, насколько ничтожны были все те раздражители, которые прежде лишали его покоя. Мой пациент вновь обрел чувство радости жизни, душевное равновесие.

Чтобы закрепить все эти перемены к лучшему, я сочла необходимым отправить пациента к отцу, в родное селение, где прошли счастливые годы детства, о которых больной часто вспоминал. Вскоре он вновь оказался на Кавказе, на берегах буйного Терека, в котором купался к удивлению односельчан даже зимой.

Через несколько месяцев после нашей первой встречи я уже смогла пригласить этого бывшего безнадежного больного принять участие в 500-километровом переходе через Каракумы. Но прежде я, конечно, убедилась в его полном выздоровлении: он прошел полное обследование в той же клинической больнице, где лежала в свое время Надя. Легко представить изумление врачей, когда они ознакомились с его историей болезни и убедились, что теперь это вполне здоровый человек.

Но самое интересное заключалось в том, что не обнаружив симптомов болезни, врачи тем не менее на основании выписки из истории болезни, сделанной когда-то Онкологическим центром, выдали моему пациенту справку, где черным по белому было записано: больной нуждается в оперативном вмешательстве.

Долгое время я объясняла такую сверхосторожную позицию тем, что воспитанные на постулатах симптоматической медицины врачи не могут преодолеть недоверия к восстановительным возможностям самого

человеческого организма. Однако впоследствии убедилась, что все не так просто. Насторожили меня настойчивые расспросы врачей о «чудодейственных секретах», которые позволяют мне излечивать, казалось бы, безнадежных больных. Читатель уже знает, что таких секретов у меня не было и нет. Напротив, я всюду и всем, ничего не утаивая, рассказываю о своей Системе Естественного Оздоровления, которая помогает людям вернуть подорванное искусственным образом жизни здоровье.

Но именно это и не устраивает ни теоретиков сбалансированного питания, ни представителей официальной медицины. Если бы я в дополнение к сотням существующих разработала еще и свою методику, они бы вздохнули с облегчением и не замедлили покровительственно похлопать меня по плечу, предложить, как они делают это в отношении некоторых экстрасенсов, совместные исследования, предоставить для этого свои лаборатории, понимая, что никакая отдельно взятая методика, никакой самый способный экстрасенс не представляют ни малейшей угрозы тем теоретическим устоям, на которых зиж-дятся и теория сбалансированного питания, и современная пищевая промышленность, и официальная медицина. Теоретики благословляют пищевую промышленность на уничтожение естественных свойств продуктов питания, их «оптимизацию», что в свою очередь, вызывает массовые хронические заболевания и обеспечивает постоянной работой врачей, да и экстрасенсов тоже.

Разумеется, я не отношу сказанное к подавляющему большинству врачей, которые, работая в труднейших условиях, спешат прийти на помощь больным, страдающим людям. И не их вина, что путь к здоровью своих пациентов они вынуждены искать при тусклом свете официальной медицины. Ее руководителей, очевидно, такое положение вполне устраивает. Ведь если бы возобладала принципиально иная точка зрения, которой придерживаюсь и я, то представители названной мной всесильной триады просто-напросто оказались бы не у дел. Но поскольку до этого еще далеко, вернемся к нашему больному, точнее бывшему больному.

Увидев выданную справку, я без колебаний предложила ему принять участие в известном уже читателю эксперименте: нашем 500-километровом переходе через пески Центральных Каракумов, настолько я была уверена в здоровье этого человека. Чуть подробнее расскажу и о других участниках перехода, поскольку ранее я просто их перечислила.

Кроме своего пациента, я взяла с собой молодого излеченного мною диабетика, причем не стала запасаться инсулином, настолько хорошо он себя чувствовал; сердечника, который незадолго до этого, как и

вылеченный мною раковый больной, получил в истории болезни следующую запись: допускается к работе при условии сидячего образа жизни и отсутствия физических нагрузок. Пошел с нами и почечник, выздоровевший благодаря Системе Естественного Оздоровления. А всего за год до этого он страдал тяжелым пиелонефритом. Меня уговорила прийти к нему жена, которая позвонила, и, едва сдерживая слезы, сказала, что на ее просьбу положить мужа в больницу ей ответили: «Мы мертвецов в больницу не кладем». Это настолько поразило и возмутило меня, что я немедленно дала согласие лечить его. Мой пациент и сегодня пребывает в полном здравии. Шли с нами и бывший гипертоник, который в течение 20 лет подвергался безуспешному медикаментозному лечению, а также бывший больной, страдавший язвой головки двенадцатиперстной кишки. Врач, сопровождавшая нашу экспедицию, перенесла цирроз печени, полностью восстановив здоровье по Системе Естественного Оздоровления.

Добавьте сюда автора этих строк, которой в то время исполнилось 75 лет, а также 59-летнего проводника, готовившегося к уходу на пенсию, и вы получите полное представление о составе нашей экспедиции. По всем канонам официальной медицины она просто не могла состояться. Но, как я уже писала, состоялась и с блеском продемонстрировала безграничные возможности человеческого организма, возвращенного в естественные условия существования, предписанные ему природой.

Мой раковый больной держался молодцом. Он был единственным участником перехода, который буквально не расставался с зеркалом, наблюдая, как меняется его внешность. Иной стала даже его походка: гибкой, мягкой, как у охотника.

Но месяца через два-три после перехода, почувствовав себя вполне здоровым, он вернулся к прежнему образу жизни: снова рестораны, снова спиртные напитки, «закусочное» питание. И, естественно, снова первые симптомы заболевания. В ответ на его неоднократные просьбы я возобновила лечение, хотя не в моих правилах лечить людей, которые хотят быть здоровыми, не отказываясь при этом ни от одной из своих пагубных привычек и пристрастий. Дело это безнадежное, поскольку нельзя вернуть человеку здоровье, если он этому активно сопротивляется.

Опять отправила своего пациента к отцу, который на этот раз следил за ним особенно внимательно. Но стоило больному вновь почувствовать себя здоровым, как он решил вернуться на Камчатку. Хотя я настоятельно не рекомендовала ему делать этого, зная, что старые собутыльники не оставят его в покое, он все же сделал по-своему. И тут я умыла руки: вести

за ручку по жизни, словно мальчика в коротких штанишках, взрослого дядю, которого прежняя его работа должна была бы приучить к ответственности, по меньшей мере бесполезно. Да и нет у меня для этого ни желания, ни времени.

Я могла бы долго описывать случаи излечения рака в Системе Естественного Оздоровления, поскольку помню всех своих бывших больных, помню истории их болезней, диагнозы, ход лечения, помню, как менялась их внешность, розовели лица, выпрямлялись согнутые болезнью спины. И это дает мне радость бытия, силы, чтобы продолжать дело всей моей жизни. Единственное, чего я всегда избегала — это заочного лечения больных. Врач должен видеть своего пациента, а пациент — врача. Поэтому мне очень часто приходится отказывать обращающимся ко мне с отчаянными письмами больным людям из других городов. Однако развитие техники несколько расширило мои ограниченные возможности.

Лечение по… видеопереписке

Исключение из моего правила — не лечить заочно — составила женщина из Краснодара Валя П. Она обратилась ко мне после того, как ей удалили грудную железу и провели шесть курсов химиотерапии. Валя чувствовала себя очень нездоровой, в послеоперационном рубце прощупывались уплотнения. Женщина приехала ко мне на прием и с помощью биолокационного метода исследований я установила, что опухолевый процесс продолжается. Необходимо было провести курс лечения в Системе Естественного Оздоровления, но сделать это не представлялось возможным, так как жили мы в разных городах. А выполнение дыхательных и физических упражнений в моей Системе сопряжено с некоторыми особенностями, которые на бумаге не изложишь. Надо, чтобы больной видел, как эти упражнения выполняю я, а мне необходимо видеть и чувствовать тело больного при выполнении показанных ему упражнений. А иначе как человеку объяснишь, какие ощущения он должен испытывать в момент выполнения того или иного движения или позы. Без этого же неизбежны ошибки, которые снижают эффективность лечения. Выручила видеосъемка. Я наговорила Вале целую видеокассету, где подробнейшим образом расписала ее режим дня, объяснила, чем она должна питаться и как готовить себе пищу, показала все упражнения, которые ей следовало выполнять, сопроводив показ подробнейшими комментариями.

После этого Валя уехала в Краснодар и стала лечиться в соответствии с моими рекомендациями. Видеозапись позволяла ей контролировать эффективность лечения по Системе Естественного Оздоровления. С тех пор прошло четыре года. Моя ученица, а теперь, думаю, я могу ее так называть, здорова и говорит, что даже в молодости не чувствовала себя так хорошо, как теперь. Послеоперационный рубец у Вали полностью рассосался.

Примерно такая же история произошла с другим больным из Краснодара, страдавшим раком мочевого пузыря. Диагноз был поставлен в больнице, где он находился на обследовании, и подтвержден в онкологическом диспансере. Насмотревшись на те мучения, которые испытывают больные после оперативного вмешательства, он от операции отказался. Его дочь приехала ко мне со всеми выписками из истории болезни, результатами анализов, рентгеновскими снимками. На основании этого я назначила курс лечения в Системе Естественного Оздоровления. Так же, как и в случае с Валей П., мои подробнейшие объяснения были записаны на видеопленку и дочь передала ее отцу. Надо отдать должное моему заочному пациенту. Он успешно перешел на рекомендованный ему образ жизни: питается по рационам целебного питания, овладел методикой дыхания и движения в состоянии динамической аутогенной тренировки, обливается холодной водой, спит только на твердой постели, использует и другие рекомендации системы Ниши. Чувствует он себя великолепно, и явлений грозного заболевания у него сейчас не находят.

Понимаю, что все это полумеры и никакая техника не заменит личного контакта врача и больного. Поэтому не оставляю надежды на то, что моя мечта осуществится, и мне удастся, наконец, открыть центр переподготовки врачей с тем, чтобы Система Естественного Оздоровления возвращала здоровье не сотням и тысячам, а сотням тысяч больных.

Особенности лечения рака

Я безоговорочно отвергаю общепринятый смысл слова «лечение», потому что оно предполагает насильственное вторжение врача в жизнь нашего организма, направленное на исцеление пораженного раком органа (или органов) с помощью хирургической операции, облучения или сильнодействующих химических препаратов. Я не приемлю такие методы, поскольку они дают чаще всего кратковременный эффект, не устраняя главной причины рака — нарушений саморегуляции нашего организма.

Более того, они усугубляют его разрегулированность, и если и продляют на какое-то время жизнь человека, то делают его инвалидом на все оставшееся время его земного бытия. Люди настолько привыкли к подобным взаимоотношениям врача и больного, что любые другие зачастую воспринимаются ими как проявления халатности, равнодушия и тому подобных нарушений профессионального врачебного долга. В основе подобных взаимоотношений лежит порочный в самой своей основе взгляд на любую болезнь, как на «поломку» той или иной системы организма, отдельного органа, а на врача как на механика, обязанного «починить» их. Сказанное в полной мере относится и к экстрасенсам.

В таком смысле этого слова я людей не лечу, поскольку ни операций не делаю, хотя сама хирург, ни к облучению и химиотерапии сильнодействующими синтезированными или природными, но предельно концентрированными препаратами и соединениями не прибегаю. Свою задачу как врача я вижу в том, чтобы объяснить человеку, почему он заболел, помочь ему восстановить естественную саморегуляцию организма. А средства для этого читателю уже известны.

Другими словами, *главным действующим лицом в сражении с болезнью является сам больной, его воля, его стремление добиться не кратковременного, а полного исцеления путем перехода на естественный, здоровый образ жизни.*

И первым шагом на пути к здоровью должно стать исцеление его души, очищение ее от скверны жестокости, злобы, зависти, трусости. Кратчайший путь к этому — единение с природой, самоизоляция, хотя бы временная, от современного общества с его культом силы, удачливости в безудержном обретении житейских благ или того, что таковыми считается. Своим пациентам прежде всего рекомендую покинуть город, вся атмосфера которого пронизана суетностью, поклонением ложным ценностям, равнодушием к отдельному человеку. Лес, луг, река, озеро должны хотя бы на время стать вашими ближайшими друзьями. Всмотритесь в окружающий вас мир: он един и в то же время предельно индивидуализирован. В лесу не увидишь двух одинаковых деревьев: у каждого свой характер, своя стать. Вслушивайтесь в шелест их листвы, в щебетанье птиц, в журчание воды, и вы почувствуете, как владевшее вами нервное напряжение, чувство неосознанной тревоги, ожидание каких-то неведомых неприятностей и бед покинет вас, и вами овладеет ощущение легкости, свободы, полной гармонии с природой. 1лав-ное — не поддаваться унынию, верить в непознанную до сих пор во всем ее объеме, поистине неисчерпаемую способность своего организма к

самовосстановлению.

Однако для реализации этой способности ему надо создать такие условия, чтобы каждый орган, каждая система начали работать в полную меру своих возможностей. Методик, позволяющих корректировать и стимулировать обменные процессы в организме, существует немало. И я их широко использую, внося при этом свои коррективы, диктуемые моими представлениями о целостном человеческом организме, его взаимосвязи с миром живой и неживой природы.

Наиболее серьезными системами на сегодняшний день являются, по моему мнению, макробиотический метод Дж. Озавы и система Ниши. Их авторы, излагая собственные взгляды на причины возникновения рака, одновременно предлагают и рецепты его лечения. Однако обе они, несмотря на все различия, страдают одним существенным недостатком: виновниками возникновения рака они считают явления вторичного характера, своего рода симптомы общего «заболевания» организма — нарушения его естественной саморегуляций. Так Озава при лечении рака обращает основное внимание на восстановление кислотно-щелочного (ине-яневого) равновесия, профессор Ниши видит причины рака в нехватке кислорода и связанном с этим увеличением количества окиси углерода в теле человека, нехватке витамина С, хронических запорах, и в соответствии с этим строит стратегию и тактику лечения…

Значительное место в системе взглядов Дж. Озавы занимают воззрения мудрецов востока, считавших, что счастлив тот, кто:

• живет здоровой долгой жизнью и интересуется всем;

• не знает заботы о деньгах;

• умеет инстинктивно избегать несчастных случаев и трудностей, влекущих за собой преждевременную смерть;

• понимает, что порядок характерен для всей вселенной;

• не стремится к тому, чтобы бежать в первом ряду, что приводит к падению в последний, не боится быть в последнем, чтобы затем стать первым навсегда.

Призывая своих последователей принять такое понимание счастья, Озава утверждает, что «другой путь, состоящий в том, чтобы погрузиться в интеллектуальные и теоретические исследования, длинный, трудный, и скучный», а поскольку большинство великих людей сделали себя таковыми сами, «школьное образование бесполезно и его надо упразднить», «профессиональное обучение — это машина по производству рабов, а мышление раба несовместимо со счастьем». Можно соглашаться или не соглашаться с философской концепцией Дж. Озавы, однако игнорировать

его успехи в исцелении людей, достигнутые благодаря таланту выдающегося клинициста и разработанной им теории простого лечения, суть которой состоит в том, чтобы использовать естественные продукты и отказаться от медикаментов, операций и лечения бездеятельностью, по меньшей мере неразумно. Как неразумно не учитывать и опыт сторонников системы Ниши, старающихся воздействовать на пораженный раком организм с помощью специальной диеты, физических и дыхательных упражнений, закаливающих процедур.

Рекомендации поборников и одной, и другой системы носят во многом эмпирический характер, поскольку основы их были заложены тысячелетия назад, когда наука в современном ее виде вообще не существовала.

Разрабатывая свою Систему Естественного Оздоровления, я изучила как системы Озавы и Ниши, так и многие другие, взяв из них то рациональное, что может быть использовано для восстановления саморегуляции организма. Однако основу Системы Естественного Оздоровления составили мои собственные исследования и эксперименты, позволившие подойти к проблеме здоровья и долголетия человека с позиций принципа энергетической целесообразности, многоканальное™ восполнения затрат энергии и вещества человеческим организмом, видового питания, и в более широком плане, естественного, предписанного нам природой образа жизни. Я бесконечно далека от мысли создать некую новую религию и потому апеллирую не к вере человека в чудо, а к его разуму, его духу и душе, полагаясь не только на силу эмоционального воздействия слова, но и на мощь истинного знания, опирающегося на неумолимую логику фактов. Другое дело, что сами накопленные наукой факты рассматриваются мною под отличным от привычного углом зрения. Опыт учит, что привычное далеко не всегда было синонимом правильного. Сказанное в полной мере относится и к лечению рака.

Стратегия и тактика лечения

Конечная цель при лечении рака одна — привести организм в состояние естественного здоровья, когда все его органы и системы работают согласованно, дружно, в полную силу. Дело это не простое, требующее от человека кардинального пересмотра всей системы ценностей, перестройку самого образа жизни. Кажется, чего тут сложного:

есть добрая воля, желание быть здоровым, а все остальное приложится. Но стоит вам вступить на путь исцеления, как на вас всей своей тяжестью наваливается громада человеческого сообщества, подчинившего свою жизнь иным, нежели установленным природой, законам, выработавшего свою шкалу ценностей, на которой богатство, власть, сила занимают самые верхние строки. Простота естественной жизни вызывает снисходительные усмешки, расценивается как свидетельство неполноценности, никчемности человека. Производительные силы общества направлены на выработку смертельно опасных для людей продуктов питания, не отвечающих естественным потребностям человека одежды и обуви.

Вы должны дышать чистым живительным воздухом, а вместо этого вдыхаете нечто, содержащее пыли, угарного газа, ядовитых примесей больше, чем кислорода и азота. Вы хотите питаться естественными продуктами, которые в изобилии предоставляет нам природа, а вынуждены довольствоваться продукцией отравленных удобрениями и ядохимикатами полей. Вам хотелось бы носить удобную, просторную, не затрудняющую кожного дыхания одежду, а законодатели моды, текстильщики и швейники навязывают вам модели, как бы специально предназначенные для того, чтобы изолировать вас от окружающей среды, сдавить тело и воспрепятствовать нормальному кровообращению и дыханию.

Вы из самых добрых побуждений хотели бы питаться сами и кормить членов своей семьи целительной, сохраняющей природные свойства исходных продуктов пищей, но наталкиваетесь на глухую стену непонимания, возведенную между вами и вашими близкими укоренившимися в обществе невежественными представлениями о «вкусной и здоровой пище», насаждаемыми жрецами официальной науки.

Так что не обольщайтесь и не один раз взвесьте, готовы ли вы на подвиг противостояния всему обществу в своем стремлении к здоровью. Причем имейте в виду, что никакие компромиссы здесь недопустимы, поскольку речь идет о вашей жизни и смерти. Любая сделка с собой, любая уступка прессу общественного мнения влечет за собой только одну меру наказания — высшую. И так на всю оставшуюся жизнь. Естественный образ жизни должен стать для вас действительно естественным. Это и является стратегическим направлением вашего лечения. Но переход к такому образу жизни — процесс не одномоментный и может, как читатель знает, затянуться на месяцы, а переродившиеся клетки будут между тем делать свое черное дело. В этих условиях главной задачей является необходимость как бы спрессовать время и ускорить переход, что и определяет тактику лечения. Наступление на болезнь должно вестись по

двум направлениям. Во-первых, необходимо предельно интенсифицировать процесс восстановления естественной саморегуляции организма и, во-вторых, затормозить, а желательно и приостановить хотя бы на время деление раковых клеток. Для этого существует несколько методик. Прежде чем перейти к рассказу о них, познакомлю читателя с физиологическим, биохимическим, биофизическим и энергетическим смыслом включаемых ими элементов. Для этого придется напомнить некоторые сведения о причинах возникновения рака.

Как вы помните, говорилось о нарушении равновесия в работе кроветворных органов в сторону обеспечения функции дыхания за счет иммунной системы. Такой дисбаланс уже сам по себе представляет отклонение от нормы, вызываемое чрезмерным потреблением богатой животными белками и жирами пищи. В организме фактически, а не практически здорового человека подобного нарушения не происходит.

Как я упоминала, еще одной из важнейших систем человеческого организма является эндокринная система. Это одна из частей механизма естественной саморегуляции, малейшие нарушения в работе которой способны вызвать непредсказуемые последствия для всего организма.

Как и любая другая, эндокринная система рассчитана на обеспечение потребностей нормального человека, живущего в согласии с предписаниями природы. А если вы изо дня в день потребляете пищи в несколько раз больше, чем требуется? Тогда эндокринная система испытывает перегрузки, сопоставимые с теми, которые выпадают на долю космонавтов при выведении космического корабля на орбиту.

Расстраивая работу важнейших систем нашего организма, и прежде всего иммунной и эндокринной, избыточное питание не только расчищает дорогу злокачественным новообразованиям, но и способствует их безудержному росту. Исследователи давно уже установили, что раковые клетки потребляют питательных веществ больше, чем нормальные.

Из сказанного вытекает единственно возможный логически обоснованный вывод: надо до предела сократить, а то и вовсе прекратить поступление питательных веществ в организм.

Лечебное голодание: «за» и «против»

Первым шагом к исцелению может стать голодание. Не случайно оно занимает заметное место во всех религиозных верованиях: воздержание в пище, посты рассматриваются как непременное условие духовного и

физического очищения и здоровья человека.

В чем, на мой взгляд, заключается терапевтический эффект голодания? На первом этапе оно снимает непосильную нагрузку со всех органов и систем организма, дает им возможность отдохнуть и вернуться в свое естественное состояние. Одновременно происходит очистка организма от продуктов метаболизма — так называемых шлаков.

На втором этапе организм переходит на питание за счет собственных ресурсов, когда пищей для него становятся все ткани нашего тела, не имеющие жизненно важного значения. В этот период голодания в дело идут все жировые отложения, излишки мышечной ткани. Известны случаи, когда уже в процессе голодания исчезали как доброкачественные, так и злокачественные опухоли, так как при недостатке пищевых веществ процессы размножения клеток приостанавливаются или совсем прекращаются благодаря вмешательству механизма саморегуляции человеческого организма.

Должна сразу же предупредить, что этот метод далеко не так безобиден, как может показаться на первый взгляд, особенно если применяется сухое голодание, когда человек не принимает не только пищи, но и воды. Могут резко меняться в ту или иную сторону артериальное давление крови, нарушаться сердечный ритм, появляться голодные обмороки. При длительном голодании возможно отравление организма продуктами распада тканей. Поэтому проводиться оно может лишь под постоянным наблюдением врача и при обязательном выполнении очищающих процедур, прежде всего очистительных клизм.

Необходимо подчеркнуть, что полное голодание я применяю исключительно редко, да и то для лечения не всех типов людей, а лишь тех, чья конституция позволяет им переносить значительную потерю массы в течение очень короткого промежутка времени. Низкорослым худым людям, например, оно вообще противопоказано.

Однако в крайних случаях, когда болезнь стремительно прогрессирует, голодание просто необходимо. В этой связи вспоминается случай, когда приехавший ко мне больной раком позвоночника в первый свой визит сумел дойти от машины до моего дома, что называется, своими ногами. Не застав меня, он приехал на следующий день и смог преодолеть тот же путь уже только с посторонней помощью. Здесь пришлось прибегнуть к длительному голоданию, причем с «сухими» днями. Были использованы и другие средства: мапштотерапия, потребление только очищенной структурированной воды, обработанной серебряными ионаторами. Физические и дыхательные упражнения были назначены только жизненно

необходимые; широко использовались закаливающие процедуры. После голодания больной был резко ограничен в питании. На весь день ему полагались половина помидора, 3–4 орешка фундука, 2–3 ложки отваренной без соли гречки.

Вообще термин «голодание» я толкую достаточно широко. В своей практике, как уже упоминалось, я применяю и полное голодание, и сухое, кратковременное и продолжительное, так называемое каскадное, когда непродолжительные периоды полного голодания чередуются с голоданием на монодиете, состоящей из небольшого количества какого-то одного продукта.

Во время голодания полностью исключается применение каких-либо лекарств, даже таких «безобидных», как таблетка от головной боли или снотворные.

Читатель уже знает, что я вообще в принципе отвергаю саму постановку вопроса о медикаментозном лечении, так как оно направлено на снятие симптомов заболевания, а не на устранение его причины. Однако лекарственные, лечебные меры по восстановлению саморегуляции организма использую достаточно широко. К ним относятся общеукрепляющие средства: например, мумие, корень женьшеня, левзея, элеутерококк, лимонник, продукты, богатые витамином С. Причем никогда не применяю витамин С в чистом виде, а ищу в природе богатые им растения, овощи, фрукты, и нахожу их в достаточном количестве.

К лекарственным средствам можно отнести и ту пищу, которая, перефразируя известное выражение Гиппократа, должна служить лекарством, а лекарство употребляться как продукт питания. А такую возможность дает нам употребление растительной пищи. Только она позволяет нормализовать естественный обмен веществ. Но при лечении рака и здесь есть свои ограничения. Назначая своим больным рацион питания, я отдаю предпочтение некоторым овощам (свекла, морковь), фруктам (яблоки), ягодам (красная смородина), зерновым культурам (пшеница, овес, гречка, ячмень). В очень ограниченном количестве допускаются мед, лимонный сок, чеснок, лук.

Все остальные овощи, фрукты, травы, семечки, орехи, зерновые и крупяные культуры, бобовые я отношу ко второму эшелону, очередь которого наступает после полного очищения организма от избыточно потребленных продуктов, шлаков.

В питании раковых больных особенно важно следить за сохранностью биологических свойств пищи. В первой части книги я уже обращала внимание читателей на такую особенность нашего пищеварения, как

использование механизма самопереваривания, присущего всему живому. По данным академика А. М. Уголева, переваривание пищи определяется в первую очередь ферментами не нашего желудочного сока, а самих потребляемых в пищу продуктов. Причем при длительной термической обработке механизм самопереваривания разрушается. В результате расщепление белков, жиров и углеводов продуктов питания требует значительно больших затрат энергии, что крайне нежелательно для и без того ослабленного организма ракового больного.

Мой подход к лечебному питанию учитывает эту особенность, что и отличает его от систем Озавы и Ниши. Тот, кто взял на себя труд ознакомиться с первой частью этой книги, без труда заметит, что в кухне целебного питания совершенно не используются такие приемы, как обжаривание на животном или растительном масле, длительная варка. Между тем в кулинарных рецептах Озавы эти процессы представлены достаточно широко. Система Ниши включает в рацион больных раком некоторые сорта мяса и рыбу, что, как известно читателю, наносит ущерб здоровью не только больного, но и абсолютно здорового человека.

Недопотребление при раке

Огромное значение в нашем питании, а в питании раковых больных особенно, имеет вода, правильное водопотребление.

Как известно, в природе существует 135 разновидностей воды. Но нам нужна та, которая состоит из двух атомов водорода и одного атома кислорода, причем определенных их изотопов с определенным атомным весом. Однако и этого мало: необходима также и определенная структура воды. Как я заметила, оба эти фактора играют решающее значение в восстановлении здоровья. Поэтому своим больным я категорически запрещаю пить водопроводную воду. Лучше всего пользоваться структурированной дистиллированной или, на худой конец, родниковой.

Сокотерапия

Неотъемлемым элементом лечебного питания и правильного водопотребления при раке являются овощные и фруктовые соки. В этой связи следует подчеркнуть, что если смешение овощей и фруктов в сыром или вареном виде недопустимо (овощи перевариваются 4 ч, фрукты — 1 ч),

то свежеприготовленные соки из них можно комбинировать как угодно. Всасываются они практически одновременно.

Особую роль в лечении рака играет сок свеклы. Как показали многочисленные исследования, он останавливает развитие опухоли. Чем же обусловлено его действие?

Сегодня можно считать бесспорно доказанным, что в раковых клетках из-за разрушения окислительного фермента окислительные процессы ограничены, а вместо них увеличивается молочнокислое брожение. Сок красной свеклы обладает способностью повышать сниженное окисление раковой клетки в 4 — 10 раз. Установлено также, что действующим началом в нем является красящее вещество. Аналогичное воздействие оказывает и красящее вещество, содержащееся в чернике, черной смородине, ягодах бузины, красном вине, зверобое.

До сих пор нет еще согласия в том, что касается возможности окончательного устранения ракового состояния клетки и полного восстановления окислительных процессов. Многие ученые и практические врачи пришли к выводу о том, что прекращение приема сока красной свеклы ведет к возобновлению рака.

Лично я считаю, и это подтверждается моим собственным опытом, что подобный разнобой мнений вполне объясним. Если применять свекольный сок как симптоматическое лекарство, не создавая условий для восстановления в полном объеме способности организма к саморегуляции, то он неизменно будет возвращаться в прежнее болезненное состояние.

Не существует единого мнения и о том, следует ли принимать свежеприготовленный сок или он должен предварительно в течение нескольких часов отстаиваться. Дело в том, что в свежеприготовленном виде он вызывает стойкую непереносимость к нему: тошноту, икоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления. Однако у свежеотжатого сока есть и свои достоинства. Он в частности, доставляет в 2,5 раза больше активного кислорода, чем отстоявшийся, а также необходимое для гемоглобинного обмена веществ двухвалентное железо. Отстоявшийся же сок содержит только не активное трехвалентное железо.

Выход из положения я нашла в том, что применяю свежий свекольный сок в сочетании с другими овощными и фруктовыми соками, добиваясь постепенного привыкания организма.

Если человек плохо переносит его, то начинать можно даже с чайной ложки, в следующий прием — уже полторы и так далее. Если же окажется, что организм реагирует не столь остро, дозу можно увеличить и до четверти стакана, с тем чтобы в конце концов довести ее до стакана за

прием.

Общепризнанный в нашей стране авторитет в области сокотерапии, доктор Васильев, рекомендует выпивать до 600 г отстоявшегося свекольного сока в сутки равными порциями через 4 ч и 1 раз ночью.

Попутно замечу, что сок свеклы чрезвычайно полезен людям преклонного возраста, в организме которых возникают нарушения клеточного дыхания. Некоторые врачи при этом отмечают омолаживающее действие красной свеклы. Тот, у кого с годами темнеют зубы, может быть уверен, что свекольный сок устранит этот дефект.

Уринотерапия

Целебные свойства урины или мочи известны людям давно. Достаточно, например, смазать ею обожженное место или рану, как процесс заживления многократно ускоряется. Знаю немало людей, которые употребляют мочу и внутрь как профилактическое средство.

В моей системе лечения рака ей также отводится важная роль. Однако прежде чем начать пить свою урину, необходимо соблюсти ряд условий, которые помогут вам преодолеть некоторые неизбежные вначале сомнения.

Во-первых, следует нормализовать состав мочи. Для этого прежде всего необходимо перейти на целебное питание, характеризующееся, как вам известно, потреблением растительной пищи, исключением из рациона сахара, сведением до минимума потребления соли, да и то не поваренной, а морской или каменной. На подготовительном этапе необходимо также не злоупотреблять крупами, бобовыми, злаковыми, которые дают кислую реакцию мочи. Напротив, соки, особенно овощные, а также сами овощи дают щелочную реакцию. А как я заметила, это характерно для фактически здоровых людей. У так называемых практически здоровых (фактически нездоровых) людей реакция мочи кислая.

Начинать пить урину следует небольшими порциями 1–2 раза в сутки. Какую? Легче пьется вторая утренняя моча, а также третья и четвертая. Первая ночная бывает чаще всего избыточно концентрированной и тяжелой, хотя случаются и исключения из этого правила.

Известные пропагандисты уринотерапии Митчелл и Армстронг рекомендуют пить срединную порцию мочи, первой омывают мочевыводящие пути. Нежелательна и последняя, третья, порция мочи. Средняя же может потребляться человеком круглые сутки. Моча

нормализует и аппетит, и многие другие функции организма.

При лечении рака я применяю и втирание урины в кожу. Для этого утреннюю, более концентрированную мочу следует кипятить до тех пор, пока не останется половина или даже треть первоначального объема. Полученный концентрат налить в неглубокую тарелку, поставить ее на сосуд с теплой водой, чтобы втираемая моча не остывала. Небольшим количеством теплой мочи смачивать ладонь и втирать в кожу в течение 2 ч. При этом не имеет значения, в какой участок тела, лишь бы втереть примерно стакан концентрата. Обычно сам больной не очень охотно выполняет эту процедуру. Поэтому на помощь должны прийти его близкие.

Правила здоровья

А теперь расскажу о лечении, которое проводится в системе Ниши. Оно не производит такого ошеломляющего впечатления, как сложнейшие установки для облучения или сверкающие никелем операционные с хитроумной аппаратурой, помогающей хирургу во время операции, но результаты дает достаточно впечатляющие. И самое главное, не травмирует организм, а напротив, помогает ему вернуться в состояние естественного здоровья.

Большое место в этой системе занимают закаливающие процедуры — контрастные воздушные и водные ванны, специфическая диета, предусматривающая обязательное потребление натуральных соков пяти видов овощей, выжатых одновременно, а также чая из листьев финиковой сливы, богатых витамином С. Я в своей практике в число пяти видов овощей, из которых получают сок, а также готовят блюда целебной кухни, обязательно включаю красную свеклу, морковь, топинамбур (земляную грушу), свежую капусту. Очень хорошо добавлять травяные соки. Вместо чая из финиковой сливы применяю не менее богатый витамином С чай из сушеных ягод шиповника, цветов и листьев топинамбура.

В рацион питания раковых больных включаю отварной рис, те же пять видов овощей как в сыром виде, так и отварных. Система Ниши предусматривает также потребление вместе с овощами рыбы и курицы, однако я считаю, это недопустимым, так как продукты распада животных белков и жиров загрязняют организм. Необходимо также учитывать, что мясо переваривается в 2 раза дольше, чем овощи (8 и 4 ч, соответственно). Именно поэтому я исключаю продукты животного происхождения из рациона даже здоровых людей, не говоря уж о раковых больных. При

лечении рака я широко применяю пророщенную пшеницу в сыром виде, готовлю из нее различные блюда. Основное из них — крем, рецепт приготовления которого вы найдете в Приложении 2. Дрожжевой хлеб из рационов питания и здоровых, а тем более больных людей я исключаю полностью, поскольку он крайне неблагоприятен для организма. Есть даже некоторые данные о его канцерогенных свойствах.

После того как организм очищен от загрязняющих его шлаков, включаю в лечебные диеты в очень небольших количествах бобовые культуры, которые снижают уровень поглощения вредных белков, а по некоторым данным останавливают рост раковых опухолей, причем предпочтение отдаю чечевице.

Большую роль в системе Ниши, как уже говорилось, играет лечение контрастными воздушными и водными ваннами. Ее сторонники справедливо считают, что такое лечение усиливает кожное дыхание, удаляет с поверхности тела мочевину и другие шлаки, способствует обогащению крови кислородом. Однако, как я считаю, значение контрастных ванн этим не ограничивается. Не менее важно и то, что воздействуя на организм холодом, мы активизируем сжигание имеющихся в нашем теле жировых отложений и шлаков, т. е. очищаем его, способствуя тем самым восстановлению саморегуляции. Как же принимают воздушные ванны?

Если есть возможность, лучше снять с себя нижнюю одежду и обнажить все тело на открытом воздухе. В промежутках между обнажениями одежда должна быть теплее, чем требуется по сезону.

Если состояние вашего здоровья позволяет, садитесь на стул или в кресло, если нет — ложитесь на кровать, при этом желательно, чтобы кто-нибудь помог вам раздеться и одеться.

При этом необходимо следовать рекомендациям, приведенным в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Продолжительность и частота обнажений при воздушных ваннах

Последовательность обнажения	Время обнажения на открытом воздухе, с	Время для согревания в одежде, мин	Последовательность обнажения	Время обнажения на открытом воздухе, с	Время для согревания в одежде, мин
1	20	1,0	7	80	1,5
2	30	1,0	8	90	2,0
3	40	1,0	9	100	2,0
4	50	1,0	10	110	2,0
5	60	1,5	11	120	Не ограничено
6	70	1,5			

Таблица 2

Режим вхождения в процедуру принятия воздушных ванн для новичков

День принятия воздушных ванн	Продолжительность первого обнажения, с	Максимальная продолжительность в конце процедуры, с	День принятия воздушных ванн	Продолжительность первого обнажения, с	Максимальная продолжительность в конце процедуры, с
Первый	20	70	Четвертый	20	100
Второй	20	80	Пятый	20	110
Третий	20	90	Шестой	20	120

Следует не забывать о следующем:

• одежда должна быть очень теплой (почти до пота);

• продолжительность пребывания в одежде можно продлевать, но продолжительность обнажения нужно соблюдать строго по указанным правилам;

• во время болезни кто-то должен помогать больному выполнять процедуру. Первый сеанс: от 1 до 40 с надо лежать на спине, от 40 до 60 с — на правом боку, от 60 до 100 с на левом боку, от 100 до 120 с — снова на спине;

• во время обнажения растирать затекшие части тела или делать

упражнение «золотая рыбка», или для живота и спины, или для капилляров (порядок их выполнения найдете ниже). Будучи одетым, находитесь в покое и согревайтесь.

Наилучшее время для принятия воздушных ванн — до восхода или после захода солнца. Если вы очень плохо себя чувствуете, в первый день начинайте с полудня, когда больше всего тепла. Затем ежедневно смещайте во времени процедуру на 30–60 мин, чтобы постепенно подойти к 5–6 ч утра.

Процедуру следует выполнять за час до еды или через 30–40 мин после нее.

Процедуру можно выполнять в любое время до ванны. Если вы выполняете ее после ванны, то не ранее, чем через час.

Теперь познакомлю вас с порядком приема контрастных водных ванн.

Наилучший эффект достигается при 41–43 °С (горячая вода) и 14–15 °С (холодная вода). Для лечебных целей полная холодная ванна длится 1 мин и столько же — полная горячая ванна. Эти одноминутные ванны надо чередовать.

Заканчивать всегда следует холодной ванной. Проведение менее 5 циклов не очень эффективно, обычно рекомендуется серия ванн из 11 циклов, а иногда курс доводится до 61 цикла.

Если ванны нет, обливаться следует холодной водой из-под крана, начиная с ног и постепенно поднимая шланг вверх. Можно использовать для этой цели ведро: одно ведро воды для ног, одно для коленей, одно для области пупка, одно для левого плеча, одно для правого, еще одно для левого и одно для правого плеча и еще по одному на каждое плечо (всего по 3 ведра на каждое плечо).

Тем, у кого болезнь находится в начальной стадии и кто имеет опыт закаливания, я иногда рекомендую, если процедура выполняется зимой, заменять холодную ванну растиранием снегом.

Обязательным элементом системы Ниши являются так называемые «шесть правил здоровья», которые предусматривают:

- сон на твердой ровной кровати;
- на твердой подушке;
- выполнение упражнения «золотая рыбка»;
- выполнение упражнения для капилляров;
- выполнение упражнения «смыкание ладоней и стоп»;
- выполнение упражнения для позвоночника и живота.

Соблюдение этих правил рекомендуется и здоровым людям для профилактики рака и хронических заболеваний. А теперь более подробно

о каждом из этих шести правил.

Ровная постель. Спать надо на твердой ровной постели — никаких пружинных матрацев. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Что дает организму твердая постель? Когда тело лежит на ней, его масса распределяется равномерно и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое происходит при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды в межпозвоночных промежутках, что парализует их. Твердая ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует работу кожных кровеносных сосудов, ускоряя тем самым кровоснабжение кожи. Все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

Твердая подушка. Перед сном надо класть шею на твердую подушку так, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился наверху подушки. Вначале это будет болезненно, поэтому вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако постепенно следует приучить себя обходиться без него. Твердая подушка исправляет положение шейных позвонков, укрепляет позвоночник, стимулирует нормальное кровоснабжение головного мозга.

Упражнение «золотая рыбка». Лечь прямо на ровную твердую постель лицом вверх или вниз, носки ног на себя. Положить обе руки под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении вибрировать всем телом, подражая движениям рыбки, извивающейся в воде. Выполнять по 1–2 мин каждое утро и вечер.

Упражнение помогает исправлять искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует работу симпатической и парасимпатической нервных систем, способствует перистальтике кишечника и его очищению.

Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину, положив голову на твердую подушку, поднять руки и ноги вверх и вибрировать ими. Упражнение стимулирует капилляры в органах, улучшает кровообращение во всем организме, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.

Упражнение «смыкание ладоней и стоп». Первая часть: лечь на спину, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторив

движение несколько раз. Затем двигать руками с сомкнутыми пальцами вдоль туловища вперед и назад.

Вторая часть: продолжая лежать на спине, поднять ноги вертикально вверх, соединив колени. Сомкнуть стопы, покачать сомкнутыми ногами вперед и назад так, чтобы расстояние между крайними точками было в 1,5 раза больше длины ноги. Затем, сомкнув ладони и стопы, оставаться в покое в течение 5 — 10 мин.

Упражнение координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов, а также мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер.

Упражнение для позвоночника и живота

Подготовительная часть:

а) сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);

б) наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);

в) наклонять голову вперед и назад (по 10 раз в каждую сторону);

г) наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);

д) вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по 1 разу);

е) поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по 1 разу);

ж) опустить руки до уровня плеч, согнув их под прямым углом в локтях;

з) сохраняя руки в таком положении, отвести их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть: после подготовительной части расслабиться, положить ладони на некоторое время на колени и начать главную часть упражнения. Для этого выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно втягивая и выпячивая живот (в течение 10 мин каждое утро и вечер). Выполняя упражнение, говорить про себя, что с каждым днем вы чувствуете себя лучше. Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело. Это упражнение координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на тело.

Некоторые лекарственные растения, используемые в народной медицине для лечения рака

Таких растений известно множество, однако значительная их часть ядовита и может быть использована лишь под наблюдением врача или народного целителя.

Поэтому здесь я рассказываю о тех лекарственных растениях, применение которых доступно всем.

Иван-чай (кипрей). Используются соцветия и листья растения. Собирать их надо в фазе цветения (в июле), сушить при температуре 105 °С в течение 5 мин, затем досушивать на подоконнике. Заваривается как обычный чай в следующей пропорции: 1 часть зеленого чая, 2 части иван-чая.

Хорошо действует на иммунную систему, при раке легких может снимать метастазы.

Ноготки (календула). Применяется чай из ноготков: 2 чайные ложки цветов на 2 стакана кипятка, процедить и выпить в течение дня.

В виде спиртовой настойки по 30 капель 2–3 раза в день. Как я предполагаю, целебное действие ноготков обусловлено желтым красящим веществом, оказывающим, вероятно, такое же действие на организм, как естественные красители, содержащиеся в соке красной свеклы или в зверобое.

Подорожник (большой, средний, ланцевидный). С лекарственной целью издавна используют листья всех трех видов. Применяют при раке легких и желудка. Способ применения: равное по массе количество мелко изрубленного подорожника и мелкого сахара или лучше меда смешивают и оставляют в теплом месте три недели, после чего полученную жидкость пьют 3 раза в день по столовой ложке.

Фиалка душистая. Известна как отхаркивающее средство. Однако в литературе описываются случаи излечения рака языка и рака гортани. Способ применения: горсть фиалковых листьев заваривают двумя стаканами кипятка и дают настояться сутки. Настой делят на две равные части. Одну выпивают в течение суток, из второй делают каждый вечер припарки.

Чага (березовый гриб). Высушенную чагу залить холодной кипяченой водой на 4 ч., после чего протереть на терке или измельчить в мясорубке, полученную массу залить пятью частями кипяченой воды при температуре не выше 50 °С и настаивать 48 ч. После этого жидкость слить, остаток отжать, отжатую жидкость добавить в воду, в которой раньше замачивался гриб.

Срок хранения настоя — не более четырех суток.

Пить по одному стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Я привела здесь некоторые из множества методик и средств, применяемых мною при лечении рака. Но ни одна из них, взятая в отдельности, не принесет полного исцеления, если не комбинируется с другими. Только их правильное сочетание позволяет оказать целебное воздействие на весь организм. Искусство врача в том и заключается, чтобы, оценив индивидуальные физиологические и психические особенности стоящего перед ним больного, назначить ему комплексный курс эффективного лечения.

Послесловие

Вот и подошла к концу моя вторая книга, которую я задумала и осуществила с единственной целью: помочь людям обрести утраченное ими здоровье. Читатель, надеюсь, смог убедиться в том, что человек — это не механизм, который можно разобрать на части, изучить устройство, назначение и принцип действия каждой из них, если нужно — что-то подремонтировать и снова собрать.

Но даже рассматривая и изучая его как целостную систему, мы не сможем составить ясного представления о законах, управляющих его потаенной, скрытой от глаз наблюдателя жизнью, если забудем о том, что он лишь микроскопически малая часть необъятного мира — мира, в котором действуют *объективные законы природы*.

Сегодня в практической медицине явственно обозначились два направления: так называемая официальная или классическая медицина и общественная, представленная в основном народными целителями, экстрасенсами. Однако, как я уже говорила, представители и той, и другой делают ставку на возвращение человеческому организму здоровья путем внешнего воздействия на симптомы болезни.

Есть, однако, немало сторонников третьего пути — пути создания условий, необходимых нашему организму для нормального функционирования и эффективной саморегуляции, к которым я отношу и себя. В цивилизованных странах это направление получило некоторое, хотя и явно недостаточное, несоизмеримое со сложностью задач, развитие. Действуют консультационные пункты и медицинские учреждения, где человек, решивший испытать на себе действие макробиотической системы Озавы или системы Ниши, может получить необходимые ему совет, помощь и поддержку.

В нашей же стране, ученые которой внесли решающий вклад в

развитие третьего направления медицины

(Дядьковский, Сеченов, Павлов, Пашутин, Уголев и др.), оно находится в зачаточном состоянии. Правительство вкладывает все средства в развитие официальной медицины. Экстрасенсы, колдуны и шаманы целиком овладели умами работников средств массовой информации, демонстрируя нам с их помощью сенсационные случаи мгновенного исцеления. Причем ни один из журналистов не задался целью проверить, что впоследствии происходит с теми, кто подвергся такому лечению, сохранил ли он и через годы свое здоровье, ясность мышления, не обзавелся ли новыми, еще более жестокими болезнями. Сделай они это, и большинство сенсаций тихо испустили бы дух.

Третье же направление, которое я называю Новой медициной, осталось практически невостребованным. Это и понятно, поскольку ее становление и развитие требуют немалых средств на переобучение медицинского персонала, формирование общественной мысли, переориентацию предприятий пищевой промышленности и агропромышленного комплекса на производство естественных, экологически чистых продуктов питания с использованием принципиально новых технологий, которые позволили бы сохранять их природные биологические свойства.

Остается полагаться лишь на здравый смысл и предприимчивость деловых людей, которые не единожды в истории России демонстрировали заботу о духовном и физическом здоровье своего народа, вкладывали средства в развитие перспективных направлений науки, техники, культуры, искусства, медицины.

К ним я и обращаюсь за поддержкой.

1995 г.

Книга третья. Философия здоровья

Предисловие

«Философией здоровья» я завершаю знакомство читателей с основными положениями моей Системы Естественного Оздоровления. За 50 лет своего существования созданная мной Система, сохранив свои основы в первозданном виде, получила мощное подтверждение новыми объективными фактами, обрела большую стройность, глубину, аргументированность. Ведущая мысль этой Системы о нерасторжимом единстве человека и природы Земли, Вселенной в целом, высказывавшаяся еще в глубокой древности, понимание ее как разумного начала, опирающегося на идею Вселенского Разума, в последние годы все увереннее пробивает себе дорогу в общественное сознание.

Одни отождествляли этот высший Разум с Богом, другие — с миром идеальных сущностей, третьи — с миром законов, управляющих всеми происходящими во Вселенной процессами. Как увидит читатель, в основе философии здоровья лежат открытые наукой принципы и закономерности, единые для любых форм существования живой материи.

Хотелось бы надеяться, что, опираясь на прочный фундамент добытых наукой знаний и проверенных практикой советов и рекомендаций, содержащихся в моих книгах, вы сумеете обрести здоровье и передать его как бесценное наследие вашим детям, внукам и правнукам, более отдаленным во времени потомкам. Но для этого никогда не забывайте о своем самом верном и надежном друге, который никогда не солжет и не предаст, — многообразной в своем единстве природе. Ее неотъемлемой частью мы всегда были, есть и будем. В общении с ней вы обретете душевную и физическую гармонию, без которой здоровье останется недостижимой мечтой.

Но и вы сохраняйте верность в дружбе, не предавайте и не разрушайте мир живых существ — ваших родных братьев по крови и происхождению. Кем бы вы ни были — государственным или политическим деятелем, предпринимателем, финансистом, деятелем науки, культуры или искусства, инженером, врачом, рабочим, домашней хозяйкой, пенсионером — напрягите свои силы, используйте все свои возможности, чтобы помочь нашему общему другу, который сегодня в беде.

А теперь разрешите по обычаю пожелать вам доброго пути — пути к

Разуму и здоровью. Прежде всего от вас самих зависит, насколько этот путь будет гладким, прямым и коротким!

Глава XV. ЧТО ТАКОЕ ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ?

Подмена понятий

Сегодня у нас сложилась довольно своеобразная шкала оценок эффективности систем здравоохранения и медицины в целом, действенности тех или иных методик и способов лечения, искусства отдельных целителей.

Шкала эта проста и на первый взгляд представляется достаточно логичной, отвечающей насущным потребностям общества.

Если речь идет о системе здравоохранения, то главным критерием ее оценки является количество поликлиник и больниц, больничных коек в стационарах, оснащенность лечебных учреждений современной медицинской техникой, обеспеченность больных лекарствами и другие чисто количественные показатели.

Эффективность медицины оценивается соотношением общего числа принятых врачами и излеченных ими пациентов. Чем больше больных излечено, тем выше уровень развития медицины.

Точно такой же подход к оценке действенности нетрадиционных методик и способов лечения, квалификации народных целителей.

И подобное положение сложилось не только в нашей стране, которую мы в экстазе самоуничижения готовы поставить по уровню развития на последнее место в мире. Недавно я вернулась из поездки в Канаду, куда была приглашена выступить с циклом лекций о моей Системе Естественного Оздоровления. Впечатления остались самые противоречивые: с одной стороны высокая культура отношений, чистота, безукоризненный сервис, в том числе и медицинский, с другой — большое количество больных, которых я, как врач, распознаю с первого взгляда, очень много людей с избыточным весом тела, те же традиционные представления о «неразлучности» хронических болезней и старости. Маленький штришок: в аэропорту на паспортном контроле чиновник спросил меня, сколько мне лет. Ничего не подозревая, я ответила, что родилась в 1916 году. Поднялась небольшая суматоха, причину которой я поняла лишь после того, как ко мне подкатили инвалидную коляску и с великим бережением попытались в нее усадить. Чтобы вам понятен стал

весь комизм ситуации, добавлю, что после перелета я чувствовала себя великолепно и первое, что сделала после обустройства в гостинице, — отправилась на ближайший пляж, чтобы с наслаждением поплескаться в водах Тихого океана, температура которых в это время года (а дело было в конце октября — начале ноября), колебалась у отметки + 4…+5 °С.

Рассказала я об этом вовсе не с целью позабавить вас, а чтобы снова обратить вашу мысль к проблеме духовного, психического и физического здоровья человека. Один из парадоксов нашего времени состоит в том, что чем быстрее мы продвигаемся по пути научно-технического прогресса, тем с большей скоростью удаляемся от кардинального решения этой проблемы. И неуклонно растущие расходы всех стран мира на здравоохранение — лучшее тому доказательство.

Однако самое удивительное заключается в том, что мы, и это я считаю другим величайшим парадоксом завершающегося второго тысячелетия нашей эры, до сих пор не знаем, кому и за что платим все более обременительную дань. Какой смысл в этих непонятных любому разумному человеку жертвоприношениях, если люди как болели, так и продолжают болеть, причем количество впервые заболевших не уменьшается, а растет, опережая прирост расходов на здравоохранение.

Во имя чего же и против кого мы боремся? Кто-то, возможно, удивится несообразительности автора и, устало вздохнув, пояснит: мы сражаемся за здоровье народа, против болезней. Но сражение сражению рознь, в истории человечества, как известно, были даже столетние войны, но и они в конце концов заканчивались чьей-то победой. Мы же «бьемся» с болезнями тысячелетия, а результат?

Несомненно, в борьбе с инфекционными заболеваниями человечество одержало немало впечатляющих побед.

Чума, холера, оспа, «выкашивающие» прежде население целых городов и регионов, усмирены, достигнут высочайший уровень развития хирургических методов лечения, диагностики заболеваний.

Однако количество и тяжесть хронических заболеваний возрастают, многие из них, бывшие прежде «привилегией» глубокой старости, сегодня все чаще настигают детей, даже грудных.

Добьемся ли мы победы и здесь? А если добьемся, то когда?

Прежде чем судить о наших шансах на победу в этом затянувшемся на тысячелетия сражении, последуем примеру великих полководцев и соотнесем свои силы с силами противника. И здесь нас ждет новый конфуз: мы до сих пор не знаем, что такое здоровье, составляющее нашу главную «ударную» силу, и что такое болезнь, которая нас этой силы

лишает. Самый распространенный ответ «здоровье означает отсутствие болезни», первым приходящий нам в голову, сути дела не проясняет, как впрочем, и второй: «Болезнь — это нарушение (читай — отсутствие) здоровья».

Чтобы понять всю бессмысленность подобных формулировок, употребляемых не только в бытовых разговорах, но и в официальных документах весьма авторитетных организаций, попробуйте, например, подобным образом объяснить вашему ребенку, что такое тепло и холод: «тепло — это отсутствие холода, а холод — это отсутствие тепла». Абсурд? Думаю, вы попытаетесь доступным языком объяснить сущность этих явлений. Если не сможете сами, заглянете в словарь. Но вы понапрасну потеряете время, разыскивая сколько-нибудь точное определение понятий «здоровье» и «болезнь».

— А нужна ли нам особая точность, — подумаете вы, — уж здоровье от болезни мы как-нибудь отличим и без словаря.

Как врач не могу согласиться даже с этим казалось бы бесспорным мнением, потому что любые болезни, особенно хронические, зарождаются и проявляются не вдруг. Им предшествуют долгие иногда годы и даже десятилетия, в течение которых здоровье постепенно сдает одну позицию за другой, пока человек не обнаруживает, наконец, что он, еще вчера чувствовавший себя достаточно крепким, сегодня «вдруг» проснулся больным.

Для того чтобы исключить это «вдруг», предотвратить перемену знаков с «плюса», символизирующего здоровье, на «минус» болезни, нам необходимо четко представить себе, что такое здоровье с точки зрения физиологии человеческого организма, какие условия нужны для сохранения полного духовного, психического и физического здоровья. Исследование этой проблемы и составляет главный предмет философии здоровья.

Должна сказать, что философия здоровья старая и добрая знакомая всех, кто следит за моими работами, поскольку ее главные положения составляют основу разработанной мной Системы Естественного Оздоровления, которая вернула здоровье тысячам безнадежно больных людей. Таким образом эта философия — не оторванные от жизни умствования ее автора, а сама жизнь, и жизнь, скрывать не стану, далеко не безоблачная.

Путь познания всегда был тернист и требовал от ученого не только ясного ума, воли, терпения, но и личного мужества, готовности к любым испытаниям.

Во все времена находились облеченные властью противники нового, которые пытались «запретить» научный и технический прогресс, подмывающий обветшавшие устои их власти над умами людей. Тем не менее любые поползновения набросить идеологическую, политическую, религиозную и любую иную узду на стремление людей к новому знанию, к дальнейшему проникновению в законы природы противоречат самой природе человеческого разума и потому в конечном итоге обречены на провал.

Вопрос по существу

— А стоит ли вообще ломать из-за этого копья, — спросите вы. — Может быть нам, не мудрствуя лукаво, не усложняя без нужды свою жизнь, устремить свои взоры не в зыбкое, непредсказуемое будущее, а обратиться к опыту наших далеких и близких предков, прислушаться к их заветам, продолжить народные традиции, вновь ввести в обиход былые обычаи, простоту и строгость нравов?

Это вопрос далеко не риторический. Сегодня немало людей искренне считают, что путь к здоровью человека следует искать именно там, в прошлом, когда и жили проще, и болели меньше. Но если спросить их, готовы ли они при этом отказаться от всех благ современной цивилизации, большинство скажет: нет, хотим жить, как сегодня, а быть здоровыми — как вчера.

Желание вполне естественное, но осуществимое ли? Ответ может быть только отрицательным по той простой причине, что сложившиеся в нашем сознании представления об условиях, необходимых для сохранения здоровья, лежащие в основе цивилизованного образа жизни, далеки от реальных потребностей человека.

А ведь именно условиями существования, которые мы создаем своему организму, определяется здоровье не только тела, но и души. Если они соответствуют тем, что предписаны нам природой, то и человеческий организм пребывает в своем естественном, дарованном ему от рождения состоянии, которое мы, переводя на язык привычного противопоставления «здоровье — болезнь», именуем здоровьем. Если все органы и системы нашего тела функционируют слаженно, если наш головной мозг четко регулирует и координирует их работу, если вы живете, не вспоминая о том, что у вас есть сердце, желудок, печень, почки или любые другие внутренние органы, не ощущая их, если ваш психологический настрой

соответствует богатству душевных возможностей здорового человека, не обремененного завистью, скаредностью, эгоизмом и другими отравляющими жизнь людей чувствами, и жизнь кажется вам солнечной и прекрасной в любом возрасте, вплоть до глубокой старости, значит вы существуете в гармонии с природой, в согласии с ее законами.

Но стоит отступить от этих законов, и здоровье сначала незаметно, шаг за шагом, а потом все быстрее пойдет на убыль. Появятся сбои в саморегуляции вашего организма, незначительные на первых порах нарушения функций отдельных органов и систем, которые открыто пока не проявляются, что создает иллюзию полного здоровья. А на такие «мелочи», как чуть быстрее наступающая умственная и физическая усталость, слегка повышенная раздражительность или, наоборот, апатия, ни мы, ни врачи, как правило, внимания не обращаем. Главное, чтобы все основные параметры — температура тела, частота пульса, кровяное давление, — были в норме, и человек мог продолжать работать. Для подобного состояния придуман даже специальный утешительный для пациентов и очень удобный для врачей термин «практическое здоровье». Что же за ним кроется, если посмотреть с научной точки зрения?

В 60 — 70-е годы я посвятила немало времени изучению различий между истинным и практическим здоровьем. Хотелось до конца разобраться, что же представляет собой здоровье вообще и существуют ли конкретные объективные показатели, которые позволили бы сказать: этот человек истинно здоров, а тот — лишь практически.

Методика таких исследований была проста: сравнивались физиологические характеристики истинно здоровых людей, живущих по законам природы в Системе Естественного Оздоровления, и тех, кто вел обычный образ жизни современного человека, характеризующийся избыточным питанием, малыми физическими нагрузками, оторванностью от природы.

Первые же результаты исследований произвели на меня ошеломляющее впечатление: казалось, что передо мною проходили представители двух различных биологических видов: Человека искусственного и Человека естественного. Выяснилось, например, что частота дыхания первого составляла 15–20 циклов (вдох-выдох) в минуту, второго — всего 5 циклов. Человек естественный потреблял кислорода примерно в пять раз меньше, чем его искусственный собрат. Оказалось также, что вопреки общепринятым представлениям, для поддержания жизненных функций организма в состоянии покоя (т. н. основной обмен) Человеку естественному требуется 250–400 килокалорий против 1200–

1700 килокалорий, затрачиваемых Человеком искусственным.

Стоит только сравнить физиологические характеристики Человека естественного и искусственного, как сразу же замечаешь, что первые в 5 раз ниже, чем вторые. И это не случайное совпадение, а закономерность, обусловленная тем, что Человек естественный живет по законам природы, а Человек искусственный повинуется лишь собственным желаниям и привычкам.

Но ведь жизнь человека не исчерпывается и не определяется только физиологическими параметрами процессов жизнедеятельности его организма. И далеко не случайно в Системе Естественного Оздоровления здоровье рассматривается как понятие синтетическое, объединяющее помимо физического также духовное и психическое здоровье. Причем речь идет не о простой арифметической сумме различных видов здоровья, а о разных гранях целостного, без изъянов, природного драгоценного кристалла, которому можно уподобить естественное здоровье человека.

Именно поэтому чисто арифметический физиологический подход к проблеме здоровья, несмотря на его поистине уникальные результаты, не мог удовлетворить меня, дать ответы на все волновавшие меня вопросы, связанные с истинным, а не практическим здоровьем человека. Нуждался в серьезной теоретической и экспериментальной проработке такой аспект проблемы, как зависимость физического здоровья от духовного и наоборот. Необходимо было также предметно продемонстрировать несостоятельность главного, основополагающего постулата теории сбалансированного питания, в соответствии с которым единственным источником восполнения затрат вещества и энергии в процессе жизнедеятельности человека является вещество и энергия, содержащиеся в пище.

Ступенями к познанию истины стали для меня десятки уникальных, не осуществлявшихся никем и никогда в мире экспериментов, организованных мной в 80-е годы XX столетия. Я достаточно подробно рассказывала о них в предыдущих книгах, поэтому не буду вдаваться в детали моих опытов со сверхмарафонцами, горными туристами, альпинистами, пеших многосоткилометровых переходов через раскаленные до 50 °С пески среднеазиатских пустынь. Скажу только, что эти эксперименты блистательно подтвердили справедливость исходного положения Системы Естественного Оздоровления, в соответствии с которым человеческий организм получает необходимые ему вещество и энергию, используя не один, а несколько каналов их извлечения из окружающего нас мира.

Они, эти опыты, продемонстрировали также нашу неразрывную связь с природой, ее незаменимую роль в сохранении и укреплении нашего духовного, психического и физического здоровья. Могу без всякого преувеличения сказать, что без этих экспериментов не могла родиться философия здоровья, помогающая человеку обрести точку опоры в нашем непостоянном, противоречивом мире благодаря знанию и соблюдению законов природы.

Наука о природе

Что же это за законы, и почему мы должны столь безропотно следовать им, поступаясь собственными желаниями, а не продолжать жить по своим законам и уложениям, вносящим в нашу жизнь разумное начало, регулирующим отношения между шестью миллиардами людей, населяющими планету Земля? Подобных вопросов можно задать множество, но ответ всегда будет один: человек лишь часть природы, исключительно важная, но часть. Поэтому его, человеческие, законы пригодны, да и то далеко не всегда, только для «внутренних» нужд человеческого сообщества, законы же природы распространяются на любое живое существо, будь то микроскопическая бактерия или грузный многотонный кит, т. к. все живое на Земле создано природой, по ее, образно говоря, замыслам и чертежам, из одного и того же материала — наделенного жизнью вещества, живой материи. На эту ее особенность обращал в свое время внимание лауреат Нобелевской премии А. Сент-Дьердьи, считавший, что «существует лишь одна живая материя, заселившая земной шар и принимающая в процессе приспособления к различным условиям различные формы, размеры, цвет и сложность. Жизнь, несмотря на большое разнообразие ее проявлений, построена на одном и том же ограниченном числе основных принципов, где бы и в каком бы виде мы ее ни встретили; между „королями и капустой" не существует реальных различий».

Поэтому философия здоровья, которая ставит в центр своего внимания отдельно взятого человека со всеми, его психическими, духовными и анатомо-физиологическими особенностями, не может рассматривать проблему его здоровья изолированно от проблемы здоровья всей живой природы Земли. По сути дела, это единая проблема, которая не может быть решена без личного участия каждого из нас и человеческого сообщества в целом, являющегося еще более важной частью живой

природы планеты. Великий русский естествоиспытатель В. И. Вернадский неоднократно высказывал мысль о том, что «человек и человечество теснейшим образом связаны с живым веществом, заселяющим нашу планету, от которого они реально никаким физическим процессом не могут быть уединены».

Прежде чем продолжить разговор о здоровье человека, предлагаю сделать здесь в нашей памяти первую зарубку, которая облегчит нам впоследствии поиск нового пути к решению проблемы в целом, подвести первый промежуточный итог. Итак, что же мы с вами успели узнать? Не так уж и мало.

Во-первых, нам теперь известно, что человек не бродяга без роду, без племени, и не богоподобный властелин природы, подчиняющийся лишь своим прихотям и желаниям, а часть наделенного жизнью вещества, живой материи, ею рожденный, вспоенный и вскормленный, связанный с нею незримой неразрывной пуповиной.

Во-вторых, мы знаем, что человек и вся живая материя в целом лишь неотъемлемая часть того бесконечного мира, крохотной пылинкой которого является давшая нам кров и пищу планета Земля, и подчиняется незыблемым законам этого мира — законам природы.

Таких законов существует множество, поскольку живая материя, и человек в том числе, обитает сразу в трех мирах: в микромире элементарных частиц и атомов, в мире земной живой и неживой природы и в макромире Вселенной, с которыми он связан тысячами нитей. В каждом из этих миров существуют свои специфические законы, свое пространство и время, свои силы взаимодействия, которые находят отражение и в жизни живых организмов. Но нам нет необходимости вслед за учеными углубляться в тайны каждого из этих миров, вместе с биофизиками и биохимиками изучать конкретные механизмы воздействия властвующих в них законов на живую материю в целом, на особенности ее развития.

Для нас гораздо важнее проследить, как совокупное, суммарное их действие отражается в процессах жизнедеятельности живой материи.

Единство в многообразии

Вы наверняка не раз задавались вопросом, что же это за законы природы, обязательные для каждого из нас. Говорить на эту тему можно долго, но вряд ли есть необходимость подробно рассматривать каждый из

них в отдельности, прослеживать, как они согласуются между собой, как проявляются в нашей жизни. Поэтому ограничусь тем, что назову и очень коротко охарактеризую три важнейших из них. А чтобы сделать предмет разговора более наглядным, воспользуюсь сравнением живой материи с широким потоком, который разливается по поверхности земли, затопляя мельчайшие впадины и возвышенности, захватывая даже нижние слои атмосферы.

Сразу же возникает вопрос, откуда он, этот поток, берет начало, или, говоря другими словами, как появилась жизнь на Земле? Сегодня большинство ученых сходится во мнении, что она, во-первых, была занесена на нашу планету извне, и, во-вторых, что живая материя является такой же частью Вселенной, как и неживая, как энергия, пространство — время и информация. Т. е. она была там всегда, жила, развивалась по своим законам и принципам, которые, кстати сказать, достаточно далеки от тех, которые в свое время сформулировал Ч. Дарвин в своей теории эволюции. Как вы помните по школьному курсу биологии, он считал, что живая материя развивается, эволюционирует в процессе приспособления к происходящим на Земле изменениям условий жизни, пока в результате таких изменений не появился человек.

Я бы вообще не стала усложнять книгу, поднимая вопрос о путях развития живой материи, не имей он прямого отношения к нам с вами, нашему разуму, нашему духовному, психическому и физическому здоровью.

Как же обстоит дело в действительности? Да, изменения условий жизни происходят, но не они являются главной движущей силой эволюции. Они лишь заставляют единую живую материю, говоря упоминавшимися уже словами А. Сент-Дьердьи, приобретать новые «формы, размеры, цвет и сложность». Выражаясь иначе, в данном случае имеет место простое обживание живой материей Вселенной нового для нее космического объекта — планеты Земля. Какие-то ее формы закрепляются, какие-то исчезают, вымирают. Как говорится, дело случая.

Так может быть и появление Человека разумного было такой же случайностью? Мог же он, в конце концов, вымереть, как динозавры, например?

Оказывается, нет, не мог, поскольку его появление было с железной необходимостью вызвано другой закономерностью, определяющей действительный процесс эволюции всей единой живой материи, существующей во Вселенной, никоим образом не зависящий от изменений среды. Направление ее, эволюции, обусловлено четко обозначенным вектором развития живой материи в сторону обеспечения ее выживания в

любых, самых неблагоприятных условиях существования.

Основывается такая способность на одном из фундаментальных законов природы — **законе усложнения самоорганизации живой материи.**

Еще в XIX веке крупнейший американский натуралист, геолог, палеонтолог и минералог Д. Д. Дана обратил внимание на то, что с ходом геологического времени на нашей планете у некоторой части ее обитателей проявляется все более совершенный, чем тот, который существовал на ней раньше, центральный нервный аппарат — мозг.

Это наиболее совершенный орган из всех существующих на Земле механизмов и систем, призванных обеспечивать равновесие между внутренней средой организма и средой внешней, что является важнейшим условием жизнедеятельности живой материи.

Преимущество сложно организованного мозга перед Другими механизмами сопряжения процессов жизнедеятельности живого организма с процессами, происходящими в среде обитания, состоит в том, что он, мозг, резко увеличивает количество степеней свободы животного. Наделенные мозгом животные в поисках пищи и воды могут свободно передвигаться, что резко увеличивает их шансы на выживание. Благодаря связанным с мозгом органам чувств объем информации, получаемой им из среды обитания, многократно увеличивается, что дает животным возможность более гибко реагировать на любые колебания в условиях существования.

С появлением мозга гигантски возрастает объем их памяти, а значит и количество хранящихся в ней «типовых» программ, которые позволяют организму животного быстро и с меньшими затратами энергии воспроизводить найденные когда-то в прошлом режимы адаптации к тем или иным изменениям параметров среды обитания, если они, эти изменения, возникают снова.

Однако даже самым «смышленым» высокоразвитым животным не дана главная способность человека, обеспечивающая его выживание даже в абсолютно непригодной для этого среде, — способность мыслить. Дарованный человеку природой разум позволяет ему *не приспосабливаться* к изменениям в среде обитания, а *приспосабливать* саму среду к своим потребностям. Таким образом живая природа, создавая на любых обжитых ею планетах Вселенной существа, наделенные, подобно человеку, разумом, обеспечивает свое бессмертие.

Однако усложнение самоорганизации живой материи достигается в природе не простым добавлением однотипных живых «кубиков» — блоков,

а перестройкой всей наделенной жизнью конструкции, введением в нее новых органов и систем, выполняющих функции, нетипичные в природе для данного вида живых организмов. «Конструирование» и создание их могло бы надолго затянуть процесс эволюции живой материи, если бы не другая ее особенность, определяемая принципом универсальности, который был открыт академиком А. М. Уголевым.

Изучая процессы жизнедеятельности самых различных организмов, Александр Михайлович Уголев обратил внимание на то, что природа этих процессов, механизмы их реализации не просто сходны, а идентичны. Это наблюдение дало ему основание утверждать, что закономерности строения и функционирования биологических систем всеобщи, что какой-либо механизм, свойственный одному виду организмов, будет широко распространен или даже универсален. Потому живой материи нет необходимости, как говорится, изобретать велосипед, поскольку он давно уже не только изобретен, но и создан во множестве вариантов.

Не хотелось бы злоупотреблять вашим вниманием, и тем не менее не могу не сказать здесь о третьем важнейшем принципе, определяющем жизнедеятельность живой материи, — **принципе энергетической целесообразности.**

Гениальный русский натуралист В. И. Вернадский не однажды высказывал мысль о том, что организмы живы только до тех пор, пока не прекращается материальный и энергетический обмен между ними и окружающей их биосферой. Такой обмен между живым организмом и средой его обитания, включающей в себя как мы увидим в дальнейшем и просторы Космоса, можно сравнить с оживленным диалогом, который не прерывается даже на самое короткое время.

Обмен этот происходит не хаотично, а регулируется строгими закономерностями, главная из которых состоит в том, что любой живой организм извлекает из окружающего мира ровно столько вещества и энергии, сколько необходимо для обеспечения его нормальной, т. е. запрограммированной природой жизнедеятельности. Причем, как показали исследования многих ученых, все происходящие в нем процессы протекают с наименее возможным в каждый конкретный момент времени расходом энергии.

Эти закономерности и легли в основу сформулированного мной принципа энергетической целесообразности, играющего первостепенную роль в жизни живой материи, в том числе и человека, в сохранении и становлении его духовного, психического и физического здоровья.

Завершая предельно краткую характеристику трех важнейших

принципов, лежащих в основе жизнедеятельности любого живого организма, хочу подчеркнуть, что это тот минимум знаний об основных законах природы, который абсолютно необходим для продолжения знакомства с философией здоровья, являющейся и фундаментом моей Системы Естественного Оздоровления, и той венчающей ее здание конструкцией, которая связывает воедино все основные элементы Системы.

Глава XVI. ЧЕЛОВЕК, ЗЕМЛЯ, ВСЕЛЕННАЯ

«Окружает» ли нас окружающая среда?

Прежде чем продолжить знакомство с философией здоровья, сделаем вторую зарубку в нашей памяти, подведем второй промежуточный итог, чтобы проверить логику наших выводов и обобщений. Первая зарубка должна была напомнить о том, что человек — лишь часть живой материи и вместе с ней подчиняется единым незыблемым законам природы.

Теперь наши знания расширились и пополнились представлениями о том, что живая материя такой же элемент Вселенной, как и неживая, как пространство-время, как энергия и информация. Мы выяснили также, что эволюция живой материи вовсе не локальный процесс, имеющий место лишь на планете Земля в результате происходящих на ней изменений, а явление вселенского масштаба, захватывающее всю расселяющуюся в мировом пространстве живую материю. Причем характер ее эволюции определяется не какими-то изменениями местного, пусть даже и планетарного значения, а ее собственными внутренними законами развития, действующими в одном направлении, преследующими одну генеральную цель — сохранить жизнь во Вселенной. Гарантами жизни, ее хранителями призваны быть носители разума, наделенные способностью не приспосабливаться к изменениям среды обитания, подобно другим живым существам, а, напротив, приспосабливать ее к своим потребностям, вносить организующее начало в ее развитие. На Земле таким Хранителем Жизни призван стать HOMO SAPIENS — Человек разумный.

По сути дела каждому из нас в отдельности и всем вместе дана такая власть над всем сущим на планете, которая не снилась даже самым известным истории человечества диктаторам. И к нашему стыду, большинство людей, поминая этих фанатиков власти недобрым словом, сами порой уподобляются им, забывая об интересах доверенной нашему

попечению природы Земли, ее биосферы, давшей приют всей живой материи планеты и нам в том числе. Отравляя воздух, воду и почву, а вместе с ними и пищу ядовитыми отходами и выбросами промышленных и сельскохозяйственных производств, мы не только не приспосабливаем окружающую среду к своим потребностям, а, напротив, делаем ее все менее пригодной для достойной человека жизни — жизни без болезней, без страха за здоровье свое и своих детей.

Сегодня очень модным стало понятие «экологически чистые» продукты питания. Однако это еще одна иллюзия, с помощью которой мы пытаемся обмануть себя, вернуть душевное равновесие. Чтобы получить действительно экологически чистые продукты питания, нам пришлось бы не только отказаться от применения химических удобрений, гербицидов, инсектицидов, пестицидов, разного рода консервантов, пищевых красителей, но и полностью изолировать наши поля от окружающей среды, очищать необходимые растениям почву, воздух и воду от содержащихся в них ядовитых примесей. Технически эта проблема, возможно, и разрешима, но лично мне, да думаю, и вам тоже, сама ее постановка представляется, мягко говоря, выходящей за рамки элементарного здравого смысла. Вместо того чтобы жить в естественной гармонии с живой и неживой природой Земли, являющейся естественной средой нашего обитания, мы постепенно превращаем ее в непригодное для нормальной человеческой жизни пространство. И никакие средства коллективной и индивидуальной защиты здесь не помогут, т. к. окружающая среда вовсе не окружает нас, а является неотъемлемой органической частью нашего физического тела.

Судите сами. В представлениях большинства людей природа проложила непереходимую грань между окружающей средой и внутренней средой человеческого организма. В основе подобной точки зрения лежит как будто бы очевидный факт: наше тело покрыто кожей, которая является внешней «броней», принимающей на себя удары волн, бушующих в окружающем нас мире.

В действительности же человеческий организм буквально распахнут навстречу прекрасному в своей гармонии миру. Как многие, конечно, знают, наша кожа представляет собой пористую мембрану, через которую во внутреннюю среду организма свободно проникают свет, космические излучения, атмосферные газы, в том числе и азот — важнейший химический элемент, без которого была бы невозможна сама жизнь на Земле. Таким образом, кожа не отделяет нас от внешнего мира, а теснейшим образом связывает с ним.

Ограничивается ли поверхность нашего тела кожей, площадь которой составляет каких-нибудь два квадратных метра? Большинство далеких от науки людей ответит утвердительно и ошибется. Задумайтесь над таким вопросом: что представляет собой пищеварительный тракт человека? По сути своей это та же наружная поверхность, только втянутая внутрь. Он связан с окружающей средой входным и выходным отверстиями, которые открываются во время приема пищи и удаления отходов жизнедеятельности организма, а затем закрываются.

Таким образом желудочно-кишечный тракт человека является попеременно то частью внешней среды, то важнейшим внутренним органом человеческого тела. Замечу, что площадь стенок пищеварительного тракта, через которые осуществляется постоянная интенсивная связь между внешним миром и внутренним миром человека, составляет около 40 $м^2$.

Но и это еще не все. Не будем забывать о наших дыхательных путях: трахее, бронхах, бронхиолах, альвеолярных ходах с альвеолами — мельчайшими пузырьками, внутри которых происходит газообмен между внешней и внутренней средой организма. Стенки дыхательных путей также представляют собой поверхность человеческого тела, уходящую далеко вглубь нашего организма, причем поверхность, площадь которой в 75 раз превышает площадь кожи и достигает 150 $м^2$. Подобно пищеварительному тракту, легочный аппарат человека также выполняет двоякую роль: он является одновременно и частью мира, окружающего нас, и неотъемлемой частью человеческого организма, его внутренним органом.

Что же в таком случае остается от укоренившихся в общественном сознании представлений об «автономности» нашего организма, его «отделенности» от окружающего мира? Ровным счетом ничего. О какой, скажите, отделенности может идти речь, если поверхность человеческого тела, через которую идет непрерывный двусторонний поток вещества, энергии и информации, составляет около двухсот квадратных метров, если внешний мир является одновременно неотъемлемой частью внутреннего мира человека и наоборот?

Но еще более впечатляющая картина откроется нашему взгляду, если мы обратимся к связям человеческого организма с неповторимым в своем величии и мудрости Космосом.

«Земное эхо солнечных бурь»

Такое поэтическое и вместе с тем по научному точное название носит монография крупнейшего русского ученого А. Л. Чижевского. В ней он первым указал на теснейшую зависимость происходящих на Земле процессов от активности Солнца. Последующие исследования ученых различных стран расширили и углубили наши представления о роли солнечной радиации в развитии жизни на нашей планете, о неразрывной связи земной биосферы с космическими и солнечными факторами. Связь эта настолько тесна и постоянна, что принятое сегодня разделение внутренней среды человеческого организма и внешней, окружающей его среды следует считать своего рода искусственным приемом, используемым исключительно для упрощения картины безмерно сложных взаимодействий живой материи и Космоса, чтобы облегчить их изучение.

Оценить всю условность и ограниченность такого приема помогут нам результаты международного эксперимента, совместно поставленного учеными различных стран для изучения динамики свойств самой обычной воды. С этой целью одновременно в различных точках земного шара исследовался характер протекания определенных химических реакций в водной среде. Опыт дал поразительный результат: оказалось, что самая обычная вода, взятая из рек, озер и морей в разных точках Земли, абсолютно синхронно изменяет свои свойства. Это, в частности, проявляется в одновременных и одинаковых изменениях скорости протекания химических реакций в воде, количества поглощаемого или выделяемого в ходе таких реакций тепла. Ученые пришли к выводу, что «виновником» такого рода колебаний являются космические излучения и поля.

Что означает такой вывод для нас с вами, легко понять, если вспомнить достаточно хорошо известный факт: человеческое тело на 70 %, а головной мозг — на все 90 % состоит из воды. Следует также учесть и два других обстоятельства: во-первых, все химические реакции, обеспечивающие жизнедеятельность нашего организма, протекают исключительно в водной среде и, во-вторых, космические факторы воздействуют на содержащуюся в человеческом теле воду непосредственно, минуя все его защитные механизмы. Говоря другими словами, мы не только не защищаемся от всепроникающего влияния Космоса, а, напротив, улавливаем его могучее дыхание каждой из 50 миллиардов живых клеток, из которых состоит наш организм. При этом мы можем с полным основанием утверждать, что воздействуя на физиологические процессы жизнедеятельности головного мозга, космические факторы непосредственно влияют и на нашу с вами

умственную деятельность, нашу духовную, психическую и физическую жизнь, на наши эмоции и поведение.

Информационная недостаточность

Сегодня никого не надо убеждать в значении информации в нашей с вами жизни. Она, информация, играет решающую роль в формировании нашего разума, который отличает человека от животного. Но всегда ли мы осознаем, что обмен информацией не только определяет жизнь человеческого сообщества, отношения входящих в него миллиардов людей, но и является одним из обязательных условий существования живых организмов, живой материи вообще.

К сожалению, применительно к человеку такой обмен принимает сегодня все более неполноценный характер. Как-нибудь на досуге припомните, какую информацию приносят вам ваши органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса, и вы сразу же убедитесь в том, что большая ее часть обусловлена вашей принадлежностью к человеческому обществу, и лишь ничтожно малая доля приходится на информацию, поступающую непосредственно из живой природы.

Сегодня эта проблема не стала еще предметом пристального внимания ученых, хотя, как показывает практика, она играет не последнюю роль в сохранении нашего здоровья. Ведь органы чувств человека сотни тысяч лет были настроены на восприятие естественной природной информации. И глубоко ошибается тот, кто полагает, будто для наших глаз и ушей безразлично, какими будут улавливаемые ими информационные сигналы. Я глубоко убеждена в том, что конструктивные особенности наших органов чувств, их «технические» характеристики ориентированы именно на восприятие информации из окружающей нас природы. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить наши первые впечатления после приезда на отдых в далекую деревню: «Господи, тишина-то какая!» И это при всем при том, что мы слышим и щебет птиц, и шелест листвы, и крики петухов, и человеческие голоса. Но каждый из этих звуков существует сам по себе, не утрачивает свою «интонацию», не сливается с другими, и поэтому не угнетает нашу психику, как это происходит в городе с его безликим, равнодушным, «давящим» гулом. Самоизоляция современного человека от природы, результатом которой является хроническая информационная недостаточность, пагубно отражается на его физическом, а главное — на духовном здоровье, на его

нравственности.

Характерной чертой, отличающей Систему Естественного Оздоровления от всех других систем комплексного воздействия на человеческий организм, является широкое использование природной информации для приведения в норму его естественной саморегуляции, в механизме которой ведущую роль играет головной мозг. А его здоровье, как мы теперь знаем, не в последнюю очередь зависит от характера информации, поставляемой ему органами чувств.

Моя многолетняя врачебная практика красноречиво свидетельствует о том, что стоит только вернуть человеку мир природной информации, как состояние его духовного и физического здоровья сразу же улучшается. Впервые я убедилась в этом в конце сороковых — начале пятидесятых годов, когда начала складываться моя Система Естественного Оздоровления, основывающаяся, как это следует из самого ее названия, на использовании естественных, т. е. природных факторов для лечения самых различных хронических заболеваний.

За 50 лет ее существования и практического применения я имела возможность наблюдать, как комплексное воздействие природных факторов, оказываемое на головной мозг человека через его органы чувств, неизменно восстанавливает здоровье, повышает духовный и интеллектуальный потенциал, работоспособность.

Достигается это благодаря динамической аутогенной тренировке, составляющей наряду с целебным питанием стержень разработанной мной Системы. Проводя на природе практические занятия в школах здоровья, я обязательно концентрирую внимание моих учеников на гармонии красок, звуков и запахов в живой природе, учу их воспринимать всем своим существом мягкую зелень берез, шорох листвы, звонкие голоса птиц, запахи трав и цветов, ласковое прикосновение свежего утреннего ветерка, тепло солнечных лучей, чистую глубокую синеву неба. И буквально на глазах происходит чудо: лица моих учеников светлеют, движения приобретают естественную мягкость, расправляются плечи, выпрямляется тело, дыхание становится ровным и ритмичным.

Чем же объясняется столь поразительный лечебный эффект природной информации? Прежде всего ее гармоничностью.

Гармония жизни

Возможно, кому-то такое утверждение покажется излишне

категоричным. Ведь многим само понятие гармонии представляется как нечто эфемерное, расплывчатое. Между тем, это действительно так. Скажу больше, гармония является не только основой жизни, но и всего мироздания.

В переводе с греческого слово «гармония» означает связь, стройность, соразмерность частей, их слияние в единое органическое целое. Имеет она и вполне конкретное математическое выражение, связанное с т. н. «золотым сечением», известным человеку с глубокой древности. Термин этот ввел в свое время Леонардо да Винчи. В самом простом виде «золотое сечение» можно представить как отношение двух неравных частей целого, когда при делении большей части на меньшую получаем число 1,618… И наоборот, отношение меньшей части к большей выражается числом 0,618… Более точно эти соотношения выражаются формулой

$$\sqrt{1{,}25 \pm 0{,}5}$$

Самым удивительным мне представляется то, что подлинная гармония, в чем бы и как бы она не проявлялась, вызывает в нашем сознании ощущение красоты, совершенства. Сразу же возникает вопрос, каким образом наш головной мозг улавливает, скажем, красоту тихой березовой рощи в летний солнечный день, если органы чувств «поставляют» ему самую разнородную информацию. Зрительные образы, шум ветра, запахи сливаются в нашем сознании, вызывая ощущение радости и красоты жизни. Ведь мы же не вычисляем, как соотносятся частоты световых и звуковых волн с запахами трав и цветов, выражаются ли эти соотношения уже известными нам таинственными числами 1,618 и 0,618. Подлинная красота, совершенство, гармония поражает нас мгновенно и в самое сердце, вызывая чувства изумления, восторга, внутреннего очищения и просветления.

Что же за неведомый «математик» дает нам возможность так быстро и безошибочно отличать гармонию от хаоса, прекрасное от уродливого? Это наша центральная нервная система и прежде всего неповторимый в своем совершенстве головной мозг. Именно к нему стекается вся информация из окружающей нас внешней среды и из собственной внутренней среды нашего организма. Именно он концентрирует и анализирует ее, формируя целостный образ прекрасного мира, в котором нам выпало счастье жить, и соотносит с ним наше собственное психическое и физическое состояние.

Задача эта неимоверно сложна. Десятки, сотни, тысячи самых разнородных по своей природе сигналов из окружающего мира и из внутренней среды нашего организма обрушивается на головной мозг.

Казалось бы, результатом должна была стать чудовищная мешанина звуков, световых бликов, вспышек, запахов, вкусовых и осязательных ощущений, сигналов от внутренних органов нашего физического тела, но ничего подобного не происходит. Вся поступающая информация мгновенно переводится на понятный нашему мозгу язык, оценивается, после чего следует столь же мгновенная ответная реакция. При этом мы, если, конечно, мы здоровы, не испытываем никаких неудобств, неприятных ощущений. Все идет своим чередом, причем чаще всего без участия нашего сознания: в нужный момент включаются те или иные физические процессы, происходят те или иные химические реакции, образуя неповторимую гармонию жизни.

Но сколько бы мы не повторяли слово «гармония», мы ни на йоту не продвинемся в понимании его глубинного смысла, если не ответим на два принципиальной важности вопроса: во-первых, что это за универсальный язык, на который наша центральная нервная система переводит всю поступающую в головной мозг разнородную, разноплановую информацию, и, во-вторых, каким образом из хаоса такой «неудобоваримой» информации в нашем сознании, словно по мановению волшебной палочки, выстраивается стройная, обобщенная картина окружающего нас многообразного, многоцветного мира.

Я не назвала здесь третьего, самого важного, вопроса, вытекающего из первых двух: каким образом головной мозг человека реагирует на малейшие изменения в окружающей нас живой и неживой природе, перестраивая в соответствии с ними всю работу нашего организма и выбирая для этого наиболее экономичные пути, требующие наименьших затрат энергии.

Ответу на этот вопрос, дающему представление о механизме саморегуляции человеческого организма, будет целиком посвящена специальная глава, названная мной «Физиология гармонии».

На «интернациональном» языке природы

Итак, что же это за единый язык, понятный всем без исключения живым существам, позволяющий им беспрепятственно обмениваться информацией не только между собой, но и с окружающей их неживой природой, реагировать на происходящие в ней процессы, приспосабливаться к любым изменениям в окружающей среде.

Сегодня все большее число ученых приходит к выводу о том, что в

основе всех актов биологического самоуправления или саморегуляции лежат колебательно-волновые процессы. Установлено, что взаимодействие любых колебаний и волн подчиняется общим закономерностям. Это позволяет обмениваться информацией самым различным системам, играет важную роль в самоорганизации систем как живой, так и неживой природы.

Чтобы понять всю важность этого вывода, вспомним, что такое колебание. Это форма движения или изменения состояния, отличающаяся той или иной степенью повторяемости. Проще говоря, любые процессы, характеризующиеся цикличностью, ритмичностью или периодичностью, имеют колебательно-волновую природу.

При любых колебательных процессах испускаются электромагнитные излучения, которые воспринимаются живыми существами. К колебаниям разной длительности можно отнести самые различные процессы: от электромагнитных волн до ритмичности обращения планет вокруг Солнца. Весь живой мир является мощным источником разнообразнейших колебаний, которые постоянно поглощаются и излучаются молекулами в ходе биохимических реакций, сокращающимися мышцами, нервами с проходящими по ним импульсами, мозгом в ходе мыслительной деятельности и прочее. Таким образом, несмотря на все внешние различия в природе сигналов, поступающих в наш головной мозг, информация, которую они несут с собой из внешнего мира и внутренней среды организма, записана единым общепонятным языком — языком колебательно-волновых процессов.

Хологрaмма на память

Теперь, когда мы знаем, на каком языке «изъясняется» живая и неживая природа, можно перейти к ответу и на второй важнейший вопрос: каким образом из кажущегося хаоса разнородной информации в нашем сознании выстраивается обобщенная гармоническая картина окружающего нас мира. И здесь нам придется обратиться к одному изобретению человека, которое, вполне вероятно, давно уже используется в живой природе. Во всяком случае, специалисты считают, что аналогия между этим изобретением и мозгом весьма, глубока и, по-видимому, реальна, и с развитием наших представлений сходство протекающих при его использовании процессов с процессами мозга только усиливается.

Речь идет о голографии, позволяющей получать объемное

изображение объектов. Не буду касаться теоретической и технической стороны этого изобретения, поскольку нас с вами интересует в данном случае не способ его реализации, их уже сегодня существует несколько, а особенности голографии, невольно вызывающие в памяти особенности работы нашего головного мозга. Для тех, кто знает об этом изобретении понаслышке или вообще о нем не слышал, нарисую маленькую картинку, которая поможет вам составить самое общее представление о голографии.

Представьте, что вы сидите в абсолютно пустой комнате, где нет даже намека на какой-либо экран, и вдруг перед вами в центре комнаты появляется стол со стоящей на нем необычайной красоты вазой. Вы можете встать, обойти вокруг него, осмотреть вазу со всех сторон, как если бы она действительно стояла перед вами. Но не пробуйте коснуться ее, т. к. ваши руки не ощутят ничего, кроме пустоты. Это и есть трехмерная голограмма — объемное изображение предмета.

Что же общего между нашим мозгом и голографией? Это прежде всего способ хранения информации. По мнению многих ученых, он заключается в том, что в нашей памяти запечатлевается целостный, интегральный образ вазы. Не будем останавливаться на деталях современных представлений о механизме запоминания, скажем только, что этот процесс распространяется на весь объем головного мозга. Потенциальная емкость такого рода памяти грандиозна. Уплотнение памяти при использовании трехмерной голограммы достигается за счет того, что в головной мозг может «впечатываться» одновременно множество голограмм, каждая из которых может быть считана независимо.

Аналогия трехмерной голограммы с мозгом простирается, по-видимому, гораздо дальше создания сверхплотной памяти. На основе т. н. безопорной трехмерной голограммы можно осуществить ассоциативную память. Ее свойства весьма родственны процессам нашего мышления. По существу, каждый из нас встречается с этим фундаментальным свойством мозга каждую минуту своей сознательной жизни: коснулся нашего слуха небольшой отрывок полузабытой мелодии, и вот уже вся симфония зазвучит в нашей голове, принес ветер какой-то аромат, и в памяти возникает образ цветка. Скажу сразу: приведенная здесь гипотеза о механизме хранения информации в нашей памяти далеко не единственная, и в целом проблема человеческой памяти еще очень далека от своего разрешения. Если я и обратила ваше внимание на голографическую модель хранения информации, то с одной только целью: показать принципиальную возможность получения целостного моментального изображения окружающего нас мира, причем не просто его интегрального

зрительного образа, а мира, наделенного своими неповторимыми запахами, звуками и даже вкусом, мира, одномоментно воздействующего на все наши органы чувств. Хочу особо выделить слово «одномоментно», поскольку в нем кроется ключ к постижению того, что мы именуем гармонией живой и неживой природы.

В чем же заключается ее, гармонии природы, секрет? В том, что в ней каждая деталь, черточка, штрих находятся в единственно возможном в данный момент сочетании и, главное, взаимодействии с другими деталями. Причем в не столь уж отдаленном не только по геологическим, но даже и по историческим меркам, прошлом, человек не отделял себя от природы, не мыслил своего существования вне ее, сливался с ней в единое гармоничное целое, с детства постигая ее язык, органично включаясь в информационное поле природы.

К сожалению, этого нельзя сказать об информационном климате современного общества, в котором на мозг человека обрушивается хаотичная, неорганизованная масса случайной, отрывочной, зачастую противоречивой, лишенной какой-либо логики, а порой и смысла информации, которая при всем нашем желании не может составить гармоничную картину прекрасного целостного мира и вносит в нашу жизнь суетливость, а в мысли — суету. В результате головной мозг постоянно работает в напряженном приспособительном режиме, что отрицательно сказывается на саморегуляции нашего организма, на нашем духовном, психическом и физическом здоровье.

Завершая эту главу, сформулируем для себя третий промежуточный вывод: единство человека и природы не только красивый поэтический образ, отражающий нашу инстинктивную тягу к гармонии и красоте мира, но и объективная реальность, обусловленная физиологическими особенностями нашего организма.

Глава XVII. ФИЗИОЛОГИЯ ГАРМОНИИ

Саморегуляция человека

Еще более отчетливо наше органичное единство со средой обитания, с окружающим нас безмерно сложным и многообразным миром, отраженное в анатомо-физиологических особенностях человеческого организма, проявляется в его способности к саморегуляции. Понятие это несомненно хорошо знакомо всем, кто когда-либо проявлял интерес к моей Системе

Естественного Оздоровления. В самом общем виде саморегуляцию можно представить как гармоничное слияние человеческого тела, духа и окружающего мира в единое целое.

Я уже упоминала о том, что ведущую роль в саморегуляции человека играет головной мозг. По весу он относительно невелик — около 1410 г, что составляет всего 2 % массы человеческого тела. Однако несмотря на относительно скромные размеры мозг расходует 20 % кислорода, потребляемого всем нашим организмом, а на обеспечение напряженной умственной работы уходит до 25 % всех энергетических ресурсов человека.

Его положение в нашем организме поистине уникально.

Во-первых, он является таким же органом человеческого тела, как и все другие: сердце, печень, селезенка, желудок и т. п. И если организм болен, то в орбиту его болезни оказываются втянутыми все другие органы и системы, в том числе, а точнее — прежде всего, головной мозг.

Во-вторых, головной мозг является тем диспетчером, который обеспечивает слаженную работу нашего физического тела как единого целого. В человеческом организме, в каждой его клетке, а их, напоминаю, около 50 миллиардов, в каждом органе и системе происходит такое несметное количество сложнейших физических процессов и химических реакций, порой взаимоисключающих, что если бы не головной мозг, который разносит их во времени, координирует их продолжительность и интенсивность, мы просто не смогли бы существовать.

В-третьих, головной мозг является тем самым органом, в таинственных глубинах которого формируется наше сознание, наша память.

В-четвертых, именно головной мозг обеспечивает гармоничное слияние внутреннего мира человека и мира внешнего в одно целое.

Все названные мной функции головного мозга не отделены друг от друга, а взаимосвязаны и порознь проявляться не могут.

Чтобы не быть голословной, приведу один только пример. Многие естествоиспытатели обращали внимание на то, что каждому живому существу того или иного биологического вида присущ свой химический элементарный состав, который, по словам нашего великого соотечественника В. И. Вернадского, является характерным (и видовым) их признаком и остается неизменным в определенных пределах.

Постоянство химического состава нашего физического тела имеет чрезвычайно большое значение.

Не будем забывать, что человеческий организм — это сложнейшая кибернетическая система со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Ее жизнедеятельность подчиняется изучаемым кибернетикой закономерностям, ее нормальное функционирование зависит от чистоты и постоянства химического состава ее тканей, обладающих, по данным некоторых ученых, свойствами полупроводников. Работа этой системы рассчитана на определенный оптимальный уровень энергоснабжения.

Нарушьте хотя бы одно из этих условий, и организм тотчас отзовется ослаблением естественной саморегуляции, что рано или поздно проявится в форме той или иной хронической болезни. Между тем создается впечатление, что современный человек словно бы одержим стремлением любыми путями вывести из строя «электронику», управляющую жизнью его физического тела. И хотя наш механизм саморегуляции спроектирован и выполнен природой с необыкновенной тщательностью, наделен многократным запасом прочности, человек умудряется-таки вывести его из строя.

Из-за противоестественного, нездорового образа жизни система саморегуляции утрачивает гибкость, способность к адаптации. Вы сами в этом убедитесь, когда. познакомитесь с физиологическим механизмом взаимодействия человеческого организма со средой его обитания.

Настраиваясь на волну природы

В предыдущих главах достаточно подробно говорилось о непрекращающемся ни на миг обмене веществом, энергией и информацией между организмом человека и миром, в котором он живет, о том, что такой обмен является непреложным условием его существования. По сути дела каждой клеткой своего тела мы ведем неслышимый, непрерывный диалог с природой Земли, с Солнцем, со всей Вселенной.

Нам уже известно, на каком языке ведется такой диалог — на интернациональном языке колебательно-волновых процессов. Настало время и для того, чтобы ответить на главный вопрос, связанный со здоровьем человека: каким образом головной мозг человека реагирует на малейшие изменения в окружающей нас живой и неживой природе, перестраивая в соответствии с ними всю работу нашего организма и выбирая для этого наиболее экономичные пути, требующие наименьших затрат энергии.

Начнем с того, без чего вообще невозможна какая-либо регуляция: с исчерпывающей информации, которую должен иметь наш мозг как из внутренней среды организма, так и из внешней. Мы с вами уже знаем, что

такой информацией он располагает. В головном мозге человека параллельно формируется два обобщенных образа: внешнего мира и внутреннего мира человека. В обобщенном образе внешнего мира находят отражение температура окружающей среды, влажность воздуха, содержание в нем кислорода, атмосферное давление, интенсивность магнитного поля Земли, космического излучения, солнечной радиации, состав принимаемой пищи — одним словом все, что оказывает прямое воздействие на физиологические процессы, происходящие в нашем организме. Сочетание этих и многих других параметров окружающей среды я бы назвала физико-химическим образом мира, в котором проходит жизнь человеческого организма.

Обобщенный образ внутренней среды нашего тела условно можно назвать физиологическим. Поступающие из внутренних органов и систем сигналы несут с собой информацию о температуре нашего тела, концентрации в тканях и в крови кислорода, углекислого газа, питательных веществ, кислотно-щелочном балансе, кровяном давлении и других физиологических параметрах.

Но как вообще возникают эти образы и что они собой представляют? Нам уже известно, что информацию о состоянии внешней среды и внутренней среды организма мозг получает с помощью рецепторов — чувствительных окончаний нервных волокон, соединяющих головной мозг человека с его органами чувств и с внутренними органами и системами его физического тела. Внешние сигналы, воздействуя на эти окончания, вызывают в нервных волокнах колебания, которые передаются в головной мозг. Здесь они как бы суммируются, в результате чего возникает своего рода «колебательный портрет» внешней среды и внутренней среды организма. Разумеется, я привела здесь очень приблизительную, контурно обозначенную схему, которая дает нам лишь самое общее представление о безмерно сложных «многоступенчатых» процессах обработки информации, происходящих в нашем организме и главном его органе — головном мозге.

Прежде чем продолжить разговор о принципах действия механизма нашей саморегуляции, хочу предостеречь вас от одной возможной ошибки: понятия «образ окружающей среды», «образ внутренней среды организма» не следует воспринимать как нечто раз и навсегда сформировавшееся, застывшее, как своего рода моментальную фотографию, хранящуюся в «фотоальбоме» нашей памяти. Нет ничего более непостоянного, чем переменчивые колеблющиеся образы ежемоментно изменяющих свое состояние внешнего мира и внутренней среды человека.

Изменение даже одного параметра среды обитания, скажем, атмосферного давления, температуры воздуха или уровня солнечной радиации, сразу же вносит свои коррективы в образ внешнего мира. Точно так же перемены, вызываемые жизнедеятельностью органов и систем нашего физического тела, немедленно накладывают свой отпечаток на его образ.

Мгновенно учесть их, выработать стратегию и тактику их гармоничного согласования — задача, согласитесь, не из простых. Облегчается она тем, что человеческий организм постоянно находится в состоянии поиска.

Здесь, думается, вполне уместно будет сравнение среды обитания с передающей радиостанцией, а нашего организма — с радиоприемником. Вспомните, что мы делаем, когда ищем нужную нам волну. Вращаем ручку настройки то в одну, то в другую сторону, пока не услышим знакомый голос диктора. Примерно то же самое происходит и в головном мозге человека, частота собственных колебаний которого постоянно меняется в одну и другую сторону от какой-то средней величины. Как только новая частота передающей радиостанции — внешней среды — приближается к частоте одного из нормальных собственных колебаний головного мозга, происходит резкое возрастание его амплитуды, размаха. Как говорят в таких случаях, внешние колебания становятся водителем ритма биоколебаний. Этим заканчивается этап поиска нового стационарного состояния. А дальше начинается напряженнейшая работа головного мозга, цель которой — перестроить деятельность всех систем организма, обеспечить тончайшую регуляцию всех физиологических процессов применительно к новым условиям, причем не абы как, а с наименьшим расходом энергии. И здесь на помощь головному мозгу приходит наш организм.

Дело в том, что происходящие в его внутренних органах и тканях физиологические процессы, хотя и протекают по строго определенным программам, заданным головным мозгом, тем не менее допускают небольшие отклонения от установленных мозгом параметров, так называемые микрофлюктуации или микроколебания. Гармонично сочетаясь, такие колебания в совокупности образуют сменяющие друг друга новые состояния внутренней среды организма, которые отражаются в головном мозге в виде череды отличающихся друг от друга обобщенных «колебательных портретов». Как только частота колебаний одного из них совпадает с новой частотой биоколебаний нашего мозга, вызванных сигналами из внешней среды, происходит «схватывание» волны. Это

означает, что найден новый режим работы внутренних органов и систем нашего физического тела, наиболее полно отвечающий новому состоянию внешней среды и требующий наименьшего в данных условиях расхода энергии. Теперь этот режим будет головным мозгом закреплен.

Достигается это с помощью сложного механизма ней-ро-гуморальной регуляции, оказывающего совместное воздействие нервной системы и гуморальных факторов (биологически активных веществ крови, лимфы и тканевой жидкости) на органы, ткани и физиологические процессы. Смысл такой регуляции заключается в том, что по сигналам головного мозга, физическая мощность и продолжительность которых ничтожны по сравнению с вызываемыми ими физиологическими последствиями, изменяется скорость реагирования органов нашего тела, последовательность их включения в работу, если необходимо — затормаживается или ускоряется ход любого процесса. Причем сами эти сигналы-команды являются лишь пусковым импульсом, приводящим в действие рабочие механизмы, включающие в себя и эндокринные железы. Ввод этих желез в работу производится с таким расчетом, чтобы выделяемые ими гормоны доставлялись кровью и лимфой в определенное место, причем оказывались там в строго определенное время.

Следует подчеркнуть, что хотя процесс приспособления к изменениям в среде обитания и проходит с минимальными для данных конкретных условий затратами энергии, ее расход в период адаптации выше, чем при исходном энергетическом уровне.

На этом разговор о механизме саморегуляции человеческого тела можно было бы и закончить, если бы не оставался без ответа еще один вопрос: чем руководствуется головной мозг, отдавая в тот или иной момент времени предпочтение одним потребностям нашей души и тела перед другими, казалось бы более актуальными, насущными? Человеку, например, давно следовало бы поесть, а он вместо этого пишет стихи. Или на него вдруг, без всяких видимых причин, нападает приступ раздражительности, когда любой пустяк выводит его из равновесия, хотя обстановка требует от него рассудительности и сдержанности.

Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны будем обратиться к открытию одного из корифеев русской физиологической школы А. А. Ухтомского.

Доминанта — господствующее возбуждение

Как мы помним, в первых главах книги упоминается принцип энергетической целесообразности — один из фундаментальных законов, определяющих жизнедеятельность живой материи в целом и каждого из составляющих ее живых организмов в отдельности, и человека в том числе. Принцип этот очень прост: количество поступающей в организм извне энергии должно строго соответствовать его естественным физиологическим потребностям.

Говорилось также и о том, что сегодня количество потребляемой человеком пищи, а с ней и энергии, в 5 раз превышает установленную для нас природой «норму». Излишняя энергия, протекая через ткани нашего тела, вызывает их преждевременный «износ», ускоряет процесс старения. Однако этим ее негативные последствия далеко не исчерпываются. Помимо всего прочего, избыточная энергия порождает в нашем организме, и прежде всего в его центральной нервной системе т. н. паразитные процессы, вносящие дисгармонию в процесс саморегуляции. Чтобы нам понятнее стала сущность этого явления, вспомним, что происходит с электролампой, если напряжение тока в сети резко возрастет: она если не взорвется, то уж перегорит наверняка. Да и сама электропроводка перегревается, а случается и загорается, если сила тока превышает ее «пропускную» способность. Процессы подобного рода, но естественно, на физиологическом уровне, имеют место и в нашем организме, в частности в центральной нервной системе, где могут возникать очаги возбуждения, никак не связанные с истинными потребностями организма и поэтому мешающие естественной саморегуляции нашего физического тела.

Весь вред, наносимый нашему здоровью этим явлением, которое чем дальше, тем больше становится подлинным физиологическим бичом рода человеческого, невозможно осознать, если мы не обратимся к понятию принципа доминанты, введенному в науку о человеческом организме А. А. Ухтомским в 1923 г. Что же это такое — доминанта? По определению самого Ухтомского, под именем доминанты понимается более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости нервных центров (господствующее возбуждение), тогда как в прочей центральной нервной системе широко разлиты явления торможения.

Причины, повышающие возбудимость определенных нервных центров, могут быть самыми различными — как внешними по отношению к нашему организму, так и внутренними: воздействие космических факторов, безутешное горе, внезапная радость, муки творчества, любовь и ненависть, голод и другие естественные физиологические потребности нашего тела, одним словом все, из чего состоит духовная, психическая и физическая

жизнь человека.

Но ведь немало в нашей жизни и такого, что не имеет ничего общего с естественными потребностями человека. То и дело слышишь о ничем не объяснимых с позиций бытового здравого смысла проявлениях жестокости, бессмысленных убийствах, актах вандализма. В таких случаях сетуют на недостатки воспитания, чье-то дурное влияние, а то и «врожденную» агрессивность Человека разумного. При этом, однако, забывают о том, что помимо социальных, существуют причины и физиологические, порожденные противоестественным образом жизни, и, в частности, поступлением в организм избыточного количества энергии в результате неправильного питания, что может отражаться на психике человека, толкая его на немотивированные поступки и действия.

С развитием цивилизации появляется все больше техногенных факторов, таких, например, как неионизирующие излучения, порождаемые линиями электропередачи, радиолокационными, теле- и радиостанциями, компьютерами, бытовыми электроприборами, которые вносят сумятицу в саморегуляцию человека.

Как видим, жизнь тела неотделима от нашей психической жизни, и ошибается тот, кто склонен видеть в действиях человека лишь проявления свободы его воли или кто приписывает ему генетически обусловленную агрессивность.

Что надо знать о свойствах доминанты

Возможно, кому-то, кто не привык задумываться над физиологическими истоками своего поведения, кто пребывает в убеждении, что в своих поступках и действиях он руководствуется лишь свободой собственной воли, покажется, что открытие принципа доминанты ничего не добавляет и не убавляет в его повседневной жизни. Между тем этот принцип играет определяющую роль в здоровье или нездоровье человека. Знание некоторых особенностей его воздействия на процессы жизнедеятельности человеческого организма, на нашу психическую жизнь позволило бы избежать многих неприятностей.

Прежде всего следует иметь в виду, что доминанта — ярко выраженная «эгоистка». Господствующее возбуждение потому и носит такое название, что подавляет, затормаживает все конкурирующие с ним центры, не дает этим центрам принимать адресованные им сигналы и реагировать на них.

Направленные другим центрам импульсы доминанта отвлекает на себя, перехватывает их, подпитывается ими. Если писателя, поэта, ученого, вообще человека творческого посетило вдохновение, то желудок напрасно будет «напоминать» головному мозгу о необходимости восполнить запас питательных веществ в организме, израсходованных на восстановление тканей нашего тела. Подаваемые им сигналы не только не остановят процесса творчества, а, напротив, сделают его еще более глубоким, напряженным до самозабвения.

Принцип доминанты заставляет пересмотреть некоторые привычные представления.

Кто не знает известного афоризма «в споре рождается истина». Принцип доминанты опровергает истинность этой истины. Ведь что такое спор? Это словесное состязание, в котором каждый отстаивает свое мнение и, главное, пытается навязать его оппоненту. А что такое наше мнение с точки зрения физиологии? Не что иное, как очаг повышенного возбуждения в одном из участков коры головного мозга, вызванного владеющей нашим сознанием идеей. Теперь вспомним, как ведет себя доминанта: она затормаживает конкурирующие нервные центры и перехватывает все адресованные им сигналы, которые подпитывают доминанту, укрепляют ее. Поэтому любые аргументы нашего оппонента только утверждают нас в сознании своей правоты. То же самое, кстати, происходит и с нашим оппонентом. Понимая это, А. А. Ухтомский рекомендовал «не входить в споры и прения, потому что если сложилась доминанта, ее не преодолеть словами и убеждениями — она будет ими только питаться и подкрепляться, — а следует ждать, что она сама себя преодолеет опытом… Это оттого, что доминанта всегда самооправдывается и логика — слуга ее».

Сказанное полностью относится к ученым схоластического склада, которые, по словам А. А. Ухтомского, никак не могут вырваться из однажды навязанных им теорий, кстати и некстати суют свою излюбленную точку зрения и искажают ею живые факты в их конкретном значении. Новые факты и люди уже не говорят им ничего нового. Ну, как тут не вспомнить господ ученых, кстати и некстати пропагандирующих теорию сбалансированного питания, искажающих ею живые факты науки.

Как видим, споры сами по себе бесплодны, истина рождается не в спорах, а в заинтересованном, дружеском сопоставлении и анализе различных точек зрения, поиске общих позиций, согласовании расхождений.

Следующее свойство доминанты состоит в том, что, раз возникнув,

она оставляет в центральной нервной системе прочный, иногда неизгладимый след и может быть вызвана вновь, если возобновится породивший ее раздражитель. Когда кора головного мозга вновь переживает в полном объеме прежде пережитую доминанту, то в организме воспроизводится весь комплекс центральных, мышечных, выделительных и сосудистых явлений. Иначе говоря, каждой доминанте соответствует свое физиологическое состояние организма.

Третье свойство доминанты — ограниченность ее действия во времени. Доминирование какого-либо нервного центра исчезает, как только исчезает вызвавшая его появление причина или возникает новая доминанта «соседнего» антагонистического центра. На это свойство доминанты я бы хотела обратить особое внимание, поскольку именно оно указывает нам на ее место в механизме саморегуляции нашего организма.

Как вы помните, одна из главных задач, которую призван решать этот механизм, — координация процессов, происходящих во внутренней среде физического тела человека, разнесение их во времени. Как только миновала надобность в одном из них, он тут же должен уступить место другому. Если этого не происходит или происходит с опозданием, то в организме возникают патологические нарушения, которые могут вызвать то или иное заболевание. Как говорят в таких случаях, возник застойный ток возбуждения, застойная доминанта.

Особенно часто это происходит при длительных, не получающих своевременного разрешения конфликтных ситуациях, при сильных отрицательных эмоциях, заставляющих человека мысленно возвращаться к ним. Вспомните ту бурю эмоций, которую вызывает в нас незаслуженное подозрение в наш адрес или хамское поведение нашего начальника. Мы вновь и вновь «прокручиваем» в памяти обидевшие нас слова, интонации, жесты, с досадой вспоминаем свою растерянность, с запозданием подыскиваем достойный ответ на оскорбление. Все органы и системы нашего организма работают в это время с перегрузкой. Для людей впечатлительных дело может кончиться катастрофой: резким обострением язвенной болезни, гипертоническим кризом, инфарктом, инсультом и даже смертью. Недаром говорят, что злое слово ранит и убивает.

Отсюда следует только один вывод: человек должен быть хозяином своих доминант. Как подчеркивал А. А. Ухтомский, «чтобы не быть жертвою доминанты, надо быть ее командиром. По возможности полная подотчетность своих доминант и стратегическое умение управлять ими — вот практически что нужно».

Тот, кто знает эту особенность доминанты, всегда найдет средство

избавиться от бесплодных терзаний. Одному поможет любимая музыка, другой с головой погрузится в сюжетные хитросплетения детективного боевика, третий возьмется за кисть и краски, четвертый просто прикажет себе забыть злополучный инцидент и отдастся радостям семейной жизни, общения с детьми.

Будем помнить главное: любая доминанта должна получить свое завершение, иначе беда. Вот как с присущей ему образностью сформулировал эту мысль английский психиатр и философ Г. Модели: «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы». Так что слезы на ваших глазах не признак слабости, а естественная реакция организма на сильные переживания, одна из форм разрядки господствующего возбуждения — доминанты.

Глава XVIII. ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ПРИРОДА

Без общества нет человека

До сих пор речь шла о том, что мы с вами являемся органической частью живой и неживой природы Земли, Космоса в целом. И содержание трех предыдущих глав, целиком посвященных многообразным связям человека с окружающим его миром, дают достаточно оснований для такого вывода.

Но не будем забывать о том, что мы — существа общественные, вся жизнь которых неразрывно связана не столько с природой вообще, сколько (и главным образом) с важнейшей ее частью — человеческим сообществом. Человек вне общества себе подобных не может стать человеком. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить широко известный в мире опыт работы Загорского детского дома, где из слепоглухих от рождения детей воспитывают полноценных членов общества.

Значение этого опыта легко понять, если вспомнить, что слепоглухие дети, почти полностью лишенные притока информации извне, и прежде всего из человеческого сообщества, в своем образе жизни, привычках, поведении подобны животным.

В 60-е годы органы массовой информации оживленно обсуждали уникальный многолетний эксперимент, осуществленный философом Э. В. Ильенковым и психологом А. И. Мещеряковым. По выражению Э. В. Ильенкова, целью его было превратить «кусок мяса», от которого мало чем

отличается слепоглухой ребенок, в мыслящую личность, в человека высокой духовной культуры, которому доступны не только простейшие бытовые и трудовые навыки, но и отвлеченные, абстрактные понятия, философские категории, относящиеся к основам мироздания. С помощью разработанной ими методики ученые помогли четверым воспитанникам этого детского дома получить высшее образование, причем один из них впоследствии защитил кандидатскую диссертацию, а второй стал доктором психологических наук. Третий окончил художественную школу, скульптор. Четвертая вышла замуж за здорового человека, помогает ему в научной работе, родила двоих детей.

Напомню, речь идет о слепоглухих ребятах, почти полностью лишенных информации из окружающего их мира. Ведь одно только зрение дает нам до 90 % такой информации. Прибавим к этому еще несколько процентов, приходящихся на долю органов слуха, и тогда поймем, из какого мрачного, беззвучного мира удалось вырвать участвующих в опыте детишек.

Можно только восхищаться подвигом ученых и их воспитанников. Но помимо вполне естественного чувства восхищения, их опыт не может не наводить нас на самые серьезные размышления о роли общества в жизни человека. Только информация, накопленная по крохам человечеством за сотни тысяч лет своего существования на Земле, осмысленная им и ставшая знанием, пробуждает наше сознание, обостряет ум, воспитывает чувства.

Поэтому человек, даже выброшенный волей случая в дикую природу и полностью лишенный не только контактов с людьми, но и созданных ими орудий труда, одежды, запасов пищи, привычного комфорта, оказавшийся в положении улитки, вдруг лишившейся своей защитной раковины, тем не менее и в такой экстремальной ситуации остается человеком, т. е. существом общественным, поскольку с ним остается его сознание — продукт развития человеческого сообщества, его коллективного опыта, знаний и умений.

Однако, отдавая себе отчет в том, какое огромное влияние оказывает общество на становление и развитие нашего сознания, мы не должны закрывать глаза и на то, что влияние это может быть как положительным, так и отрицательным; способствующим сохранению духовного, психического и физического здоровья человека и подрывающим его. Особую тревогу вызывает растущее отчуждение человеческого сообщества от живой природы Земли, частью которой оно является, отчуждение, все больше напоминающее прямое противостояние. Такое противостояние

пагубно влияет на каждого из нас, нарушая наше духовное равновесие. Инстинктивно мы стремимся к более тесному контакту с природой, в то время как жизнь в обществе вынуждает все больше отдаляться от нее.

О вреде «пользы»

У такого противостояния нет объективных причин, это явление противоестественное и потому, надо полагать, временное. Во всяком случае, признаков намечающихся здесь перемен становится все больше, идеи защиты природы, дружбы с ней пробивают себе дорогу в общественное сознание, находят все большее число сторонников. Это и понятно, поскольку люди на собственном печальном опыте убедились, что конфронтация с природой уже принесла — им неисчислимые и невосполнимые утраты, а каждая победа над ней на поверку всегда оказывается пирровой победой, победой над собственным духовным, психическим и физическим здоровьем.

Сложилась поистине парадоксальная ситуация. Человечество уже сегодня располагает такой научно-технической мощью, таким интеллектуальным потенциалом, которые делают вполне реальной возможность превращения биосферы Земли в ноосферу — сферу разума, а человека — в ее разумное, организующее начало, в хранителя жизни на планете. Однако такая возможность все еще остается нереализованной, хотя основы теории ноосферы ввел в научное понимание гениальный испытатель природы академик В. И. Вернадский еще в 1926 году.

И дело здесь вовсе не в злой воле людей, их якобы «врожденной» агрессивности и порочности. Мы с вами уже имели возможность убедиться в том, что не столько гены, сколько противоестественный образ жизни современного человека всему виной. Но самое удивительное заключается в том, что большинство людей даже не подозревает об этом, пребывая в полной уверенности, что иначе жить и невозможно, и, главное, незачем. Мнение это необычайно живуче, т. к. в его основе лежат превратные представления о том, что хорошо и что плохо для человека, что ему полезно и что, напротив, абсолютно неприемлемо для него.

Критерий полезности — штука коварная, поскольку подвержен непредсказуемым колебаниям, амплитуда которых зависит от глубины и широты наших знаний. Люди пожилые, вероятно, помнят еще времена, когда отпускник, возвращаясь из санатория или дома отдыха, обязательно рассказывал об обильном питании, о том, на сколько килограммов он

поправился. Прибавка в весе рассматривалась тогда как лучшее свидетельство хорошего отдыха и крепкого здоровья.

Сегодня, когда т. н. сбалансированное питание породило серьезнейшую проблему массового ожирения, являющегося первым признаком нарушения саморегуляции человеческого организма, даже незначительная прибавка в весе воспринимается как трагедия.

Однако главный недостаток критерия полезности не в его непостоянстве, а в изначальной, органической порочности, проистекающей из его эгоистичной ограниченности. Если мы говорим о полезности или вредности тех или иных микробов, растений, животных, то всегда имеем в виду их полезность или вредность для человека и только для него. Но ведь мы с вами живем не в безвоздушном пространстве. Мы лишь небольшая часть живой природы Земли, где все находится в неразрывном единстве, в естественном равновесии. Нарушая это равновесие в свою, как нам представляется, пользу, мы подрываем целостность природы, а с ней и собственное благополучие. В этой связи нельзя не согласиться с мыслью американских исследователей Г. Одум и Э. Одум, высказанной ими в книге «Энергетический базис человека и природы»: «Общество, в котором люди убеждены в том, что все полезное человеку есть благо для всей планеты, обречено на гибель».

Скептик иронически усмехнется: пророкам, предсказывающим гибель человечества, конец света, Страшный суд, несть числа, а мир как стоял, так и стоит. И жизнь продолжается: люди все так же рождаются и умирают, любят и ненавидят, предаются всем смертным грехам, чаще всего и не помышляя о раскаянии. Так что еще одним зловещим пророчеством никого сегодня не удивишь и не испугаешь, а стало быть и нравов не исправишь.

Но давайте спросим себя: а вообще-то надо ли кого-то пугать? И чего будет стоить самая распрекрасная мораль, если она держится только на боязни наказания будь то здесь, на Земле, или в загробной жизни? Философия здоровья обращается не к унижающему человека чувству страха, а к его разуму. Только тот, кто презирает, ненавидит и боится людей, может полагать, будто человеку разумному нужен хороший кнут, чтобы удерживать его в рамках приличий. Я же всегда верила и верю в человеческий разум, в силу знания законов природы.

Наверное, наука открыла их далеко не все, но это вовсе не значит, что незнание других законов дает нам право не следовать уже известным. Основанная на них Система Естественного Оздоровления убедительно доказала, что если человек соблюдает эти законы, наградой ему будет полное духовное, психическое и физическое здоровье, а жизнь его

приобретет высокий смысл, наполнится радостью творчества.

Но чтобы понять и принять Систему, необходимо прежде всего уловить ее главную, основополагающую идею: полезное человеку непременно должно быть полезным и для всей остальной природы. Все, что вредит ей, бумерангом ударит, уже бьет, и по самому человеку, его потомству, а в конечном счете по всему обществу.

Природа — это не кладовая, из которой можно брать и брать без меры, как это делаем мы, нимало не заботясь о ее, природы, здоровье. Она не вокруг нас, а в нас самих, ее болезни — наши болезни.

Синдром «тарелки супа»

Скажите, можно ли разделить тарелку супа на две половины, проведя ложкой воображаемую линию посередине? Подобное мне довелось как-то наблюдать в одном из детских садов. Ребенок закапризничал и не хотел есть суп. Воспитательница поделила тарелку описанным способом и разрешила ему съесть любую половину. Мальчик старательно зачерпывал суп из «своей» половины, не обращая внимания на то, что содержимое второй половины тоже убывает. Лишь когда у тарелки показалось дно, он понял, что его обманули, и горько заплакал.

Но то, что стало в конце концов понятно даже ребенку, проходит мимо сознания большинства взрослых людей, которые опутали планету паутиной границ, разорвали земную твердь и просторы океанов и морей на большие и малые лоскуты самостоятельных государств. Я не собираюсь углубляться в историю возникновения подобного анахронизма, поскольку предметом внимания философии здоровья являются не причины, породившие те или иные явления в жизни современного человека и человеческого сообщества в целом, а их соответствие или несоответствие законам природы, их последствия для духовного, психического и физического здоровья каждого из нас. Пользуясь случаем, хочу еще раз напомнить, что словом «здоровье» в Системе Естественного Оздоровления обозначается не тривиальное отсутствие болезни, а такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него.

Если рассматривать жизнь человеческого сообщества с этой точки зрения, то неизбежно придешь к выводу, что в ней, в этой жизни, осталось

еще очень много такого, что было естественным в дремучем, первобытном прошлом человечества, но стало нетерпимым сегодня, когда разум многократно умножил мощь человека, вооружив его всеми достижениями научно-технического прогресса. Один из подобного рода анахронизмов — раздел единой природы Земли между отдельными государствами, каждое из которых рассматривает доставшуюся ему часть природы как свою законную собственность и распоряжается ею, исходя лишь из собственных своекорыстных интересов.

Общим для всех государств является стремление извлечь из своей части природы как можно больше, чтобы «осчастливить» своих граждан высоким уровнем жизни. Ну как тут не вспомнить наивного мальчика из детского сада, не улавливавшего связи между «своей» половиной тарелки супа и всей тарелкой.

Ущербная арифметика

— Не противоречите ли вы сами себе, — спросите вы, — относя к главным достоинствам Человека разумного его способность не приспосабливаться к среде обитания, а приспосабливать ее к своим потребностям, и тут же ограничивая его право брать из живой и неживой природы Земли все, что необходимо ему для обеспечения своего существования?

Это далеко не простой и не праздный вопрос, поэтому, наверное, единого мнения здесь до сих пор нет. Многое зависит от того, какой смысл мы вкладываем в понятия «приспособление среды обитания к потребностям человека» и «потребности Человека разумного».

Прежде чем начать разговор о смысле первого понятия, вспомним, что значит в нашей с вами жизни планета Земля. Мы нередко называем ее нашим родным домом, не особенно вдумываясь в реальное значение этих слов. А означают они прежде всего то, что *Земля — это единственное место во Вселенной, где нам не надо строить герметичные жилища с искусственным освещением, искусственно регулировать в них состав вдыхаемого нами воздуха, получать воду путем извлечения ее из выделений нашего организма, питаться выращенными на искусственном грунте растениями.* Говоря другими словами, только здесь, на нашей очень небольшой планете среда обитания полностью соответствует нашим потребностям.

Поэтому речь может и должна идти не о ее приспособлении к нашим

потребностям, а, напротив, о соотнесении потребностей человека и способов их удовлетворения с возможностями природы. В отношениях с ней нам еще предстоит овладеть всеми четырьмя действиями арифметики: помимо вычитания из живой и неживой природы Земли и деления вычтенного между членами человеческого сообщества следует научиться умножать ее возможности путем сложения мудрости природы и человеческого разума.

Чтобы завершить обсуждение проблемы приспособления среды обитания к нашим потребностям, попробуем разобраться, каковы они и все ли из них можно считать действительными потребностям Человека разумного. Индивидуальные физиологические обусловленные потребности нашего организма чрезвычайно скромны: воздух, пища, вода, одежда для обеспечения постоянства температурного режима нашего физического тела, жилище для защиты от внешних воздействий.

Если бы речь шла об удовлетворении естественных потребностей всех шести миллиардов людей, то можно с полной уверенностью сказать, что ресурсов земной природы более чем достаточно для решения этой проблемы. Необходимые нам кислород и азот в избытке содержатся в атмосфере, запасы пресной воды на планете в расчете на каждую человеческую душу позволяют обеспечить ею все население Земли. Продуктов питания производится столько, что если отказаться от искусственно завышенных сегодня норм их потребления, рекомендуемых теоретиками сбалансированного питания, их, этих продуктов, хватило бы для пропитания не шести, а двадцати шести миллиардов человек. А перейди человечество на здоровое, предписанное нам природой питание растительной пищей, перестань оно расходовать часть продукции наших полей на откорм скота, то эта цифра возросла бы еще больше.

Достаточно у нас сил и средств и для обеспечения каждого человека добротной, красивой одеждой, благоустроенной квартирой или собственным домом. Невольно возникает вопрос, кто же или что мешает нам решить все эти проблемы? Причину, на мой взгляд, следует искать в первобытном эгоизме, первоисточником которого был инстинкт самосохранения, присущий каждому животному, в том числе и человеку, стремление выжить во что бы то ни стало. Именно этот инстинкт когда-то подталкивал людей к объединению, чтобы сообща противостоять врагам, добывать все необходимое для продолжения существования. Но он же и разъединял их, когда приходило время делить добытое: сильным доставалось больше, слабым — меньше. В те далекие времена, отделенные от наших дней сотнями тысяч лет, такой порядок был биологически

оправдан: он помогал сохранять сильных, чтобы те могли защитить и накормить слабых — женщин и детей, обеспечить непрерывность линии жизни человечества.

Сегодня, когда могущество разума избавило человека от внешних врагов, которые могли бы реально угрожать его существованию, первобытный эгоизм, лишенный его биологически целесообразной первоосновы — инстинкта самосохранения, превратился в изощренный, гипертрофированный эгоизм — одно из худших свойств человеческой натуры. С его проявлениями в жизни людей, государств и человеческого сообщества в целом мы сталкиваемся ежедневно, поскольку именно он определяет мысли, действия и поступки громадного большинства из нас. Только гипертрофированному эгоизму мы обязаны таким постыднейшим явлением, как престижное потребление, которое не имеет ничего общего с реальными потребностями нашего организма и призвано лишь подчеркнуть богатство и власть того или иного человека, рассматриваемые без всяких на то оснований как показатель его ума, свидетельство его высокой нравственности. Можно еще долго вспоминать, в каких безобразных личинах выступает ныне гипертрофированный эгоизм, но, право, было бы напрасной тратой времени заниматься этой бесполезной работой, поскольку для нас важны не его конкретные проявления, а связанный с ним невосполнимый ущерб для нашего здоровья. Чтобы определить размер этого ущерба, достаточно четырех слов: эгоизм и здоровье несовместимы.

Эгоизм против индивидуализма

Для нас с вами и для философии здоровья гораздо важнее восстановить истину, перечеркнуть знак равенства между понятием эгоизм и индивидуализм, очистить индивидуализм от грязи приписываемых ему пороков и не менее безнравственных, сомнительных достоинств.

Возможно, кому-то мое утверждение покажется странным, но отождествление эгоизма с индивидуализмом устраивает сегодня всех: и сторонников авторитарного коллективизма, и защитников «демократического» эгоизма. Первые преподносят индивидуализм как противопоставление низменных эгоистических интересов отдельной личности интересам всего общества и на этом основании подавляют личность. Вторые манипулируют лозунгом индивидуальной свободы личности, списывая на ее, свободы, счет самые отвратительные проявления

гипертрофированного эгоизма.

А как же обстоит дело в действительности? Вернемся к истокам самого слова «индивидуализм». В его основе лежат понятия «индивидуум», которым обозначают человека как отдельную личность в среде других людей, и «индивидуальность», означающее особенности характера и психического склада, отличающие одного индивидуума от другого. Таким образом, индивидуализм можно рассматривать как стремление индивидуума обрести собственную индивидуальность и выразить ее посредством индивидуальных действий и поступков. И только. Нетрудно заметить, что негативный оттенок индивидуализм приобретает лишь в том случае, если его пытаются искусственно соединить с эгоизмом. В действительности же между ними ничего общего нет: если эгоизм пришел к нам из первобытного прошлого и отравляет наше настоящее, то индивидуализм как мировоззрение Человека разумного в полной мере еще не состоялся, поскольку общество в целом не достигло пока необходимого для этого уровня сознания. Но это отнюдь не означает, что нам остается лишь терпеливо дожидаться наступления лучших времен. Индивидуализм тем и хорош, что позволяет индивидууму уже сегодня, сейчас вырабатывать в себе черты человека будущего — Человека разумного, а значит духовно, психически и физически здорового. На этом убеждении основана и философия здоровья, и вся Система Естественного Оздоровления, поскольку никто, кроме нас самих, здоровья нам не сохранит и не вернет, если оно утеряно. Об этом свидетельствует опыт десятков тысяч моих учеников и последователей, научившихся жить в гармонии с природой, подчинять свое поведение и образ жизни ее непреложным законам.

Глава XIX. СФЕРА РАЗУМА — СФЕРА ЗДОРОВЬЯ

Под знаком Человека

Известно, что в процессе жизнедеятельности каждый организм оказывает большее или меньшее воздействие на биосферу. Растения, например, в процессе дыхания поглощают углекислый газ и выделяют кислород, обогащая им атмосферу, животные, напротив, вдыхают кислород и выделяют углекислый газ. Однако влияние одного живого существа и даже целого биологического вида на биосферу ничтожно по сравнению с воздействием, оказываемым на нее человеком. Деятельность человека приобрела глобальный характер и стала сравнима по своим последствиям

для биосферы с геологическими процессами, меняющими лицо нашей планеты. Сегодня уже можно говорить о том, что она, биосфера, несет на себе все более четкий отпечаток личности Человека разумного, превращаясь постепенно в ноосферу — сферу Разума (от греческого ноос — разум и сфера — шар). Понятие ноосферы как облекающей земной шар идеальной, «мыслящей» оболочки, формирование которой связано с возникновением и развитием человеческого сознания, ввели в начале **XX** века французский палеонтолог-геолог П. Тейяр де Шарден и математик и философ Э. Леруа. Наш великий соотечественник В. И. Вернадский наполнил это понятие конкретным научным содержанием, разработав теорию ноосферы, которая рассматривает сферу Разума как новую, высшую стадию эволюции биосферы, связанную с возникновением и развитием человечества. Познавая законы природы и совершенствуя технику, оно начинает оказывать определяющее влияние на ход процессов в охваченной воздействием человека сфере Земли (впоследствии и в околоземном пространстве), глубоко изменяя ее своей деятельностью.

Здесь мы имеем дело с упоминавшимся выше объективным процессом дальнейшего развития живой материя в сторону все более полного обеспечения неистребимости жизни на Земле.

Фигурально выражаясь, в лице человека живая материя создала садовника, призванного холить и лелеять древо жизни, а случись всемирный потоп — своего Ноя, способного построить ковчег, чтобы сохранить жизнь на планете. А это предопределяет и ведущую роль человека и человечества в живой природе, все большее их воздействие на биосферу в целом, конечным результатом которого станет ее превращение в ноосферу — сферу разума.

Важнейшей ее, ноосферы, особенностью будет изменение характера развития живой природы Земли, все большая целесообразность, упорядоченность, организованность ее эволюции. Иначе говоря, эволюция природы приобретет в конце концов качественно новое направление, станет разумно управляемой, что тысячекратно повышает и ответственность человека, и требования к его разуму, его нравственности и духовности. Готовы ли мы к этому?

По мере приближения 2000-го года возрастает число людей, считающих его чуть ли не порогом новой эры — Эры разума. Однако я не склонна связывать наступление царства разума с конкретной датой в календаре. Тем более, что для этого пока нет и, возможно, долго еще не будет достаточно веских оснований.

Бесспорно, за время своего существования человечество накопило

колоссальный объем знаний о самом человеке, о его родном доме — планете Земля и о Вселенной в целом, о законах, управляющих ее жизнью и развитием, создало гениальные произведения литературы и искусства, разработало приспособления и машины, с помощью которых увеличило воздействие на биосферу. Казалось бы есть все основания гордиться мощью разума, но как врач я не могу разделить общего восторга.

Скажите, можно ли считать разумным общество, если каждый его новый шаг по пути «прогресса» ведет к ухудшению здоровья самих людей и природы в целом, частью которой они были, есть и всегда будут? Разум и болезни несовместимы не только психологически, но и чисто физиологически, т. к. любая хворь угнетающе действует на функции головного мозга. Поэтому о наступлении эры разума можно будет говорить лишь в том случае, если одновременно с научно-техническим прогрессом столь же динамично пойдет процесс избавления человечества от болезней, а среды его обитания — от загрязнения и отравления.

Когда же наступят эти благословенные времена? Ответить на этот вопрос не возьмется сегодня ни один прорицатель. Да и как, скажите, спрогнозировать развитие сообщества, включающего в себя без малого шесть миллиардов человек, если действия большинства из них определяются личными, семейными, групповыми, идеологическими, религиозными, национальными, а то и вообще криминальными эгоистическими интересами; если живое тело Земли искромсано границами многочисленных государств, каждое из которых строит свои отношения с доставшейся ему частью биосферы на основе собственных весьма несовершенных законов. Да и те сплошь и рядом приносятся в жертву, если того требуют интересы экономического развития страны.

Но природу нельзя ни разделить, ни обмануть. И пока мы не научимся уважать ее, блюсти ее интересы, подчиняться ее законам, вести речь об эре разума представляется мне, мягко говоря, преждевременным.

Не противопоставление, а взаимопроникновение

Попробуйте представить себе такую ситуацию: наше сердце живет своей жизнью, никак не связанной с жизнедеятельностью всего нашего целостного организма; в своем собственном ритме, не совпадающем с ритмами человеческого тела. С шага мы перешли на интенсивный бег, а сердце, вместо того чтобы увеличить частоту сокращений и ускорить кровообращение, замедляет его, уменьшает подачу крови в работающие

мышцы. Каждому из нас, даже не медику, будет ясен печальный конечный результат подобной несогласованности действий.

Сказанное полностью относится и к живому организму природы, важнейшей частью которого является человеческое сообщество, чье поведение очень напоминает сегодня поведение «взбунтовавшегося» сердца. Человечество в массе своей живет как бы само по себе, своими эгоистическими интересами, не только не заботясь об интересах целостного организма биосферы, но и открыто пренебрегая ими, ущемляя их, чем наносит все возрастающий урон и себе, и среде своего обитания — живой природе Земли. Для каждого из нас подобное противопоставление человеческого сообщества биосфере оборачивается ростом хронических заболеваний, общим ухудшением духовного, психического и физического здоровья.

Идеология эгоизма по самой своей природе оказалась несовместимой с истинным здоровьем людей, т. к. оказывает вполне реальное разрушительное воздействие на психику человека, на регуляторные физиологические функции его головного мозга, нарушая тем самым природную саморегуляцию человеческого организма.

Существует и обратная связь: заболевая, даже самый прекрасный человек помимо своей воли становится эгоистом, поскольку его сознание заполняет болезнь и связанные с ней ощущения и страдания. Таким образом эгоизм и болезни оказываются связанными одной веревочкой, подпитывают друг друга.

Мои научные исследования и практический опыт лечения тяжелейших хронических больных показали это со всей очевидностью.

Поэтому философия здоровья, которая с самого начала была свободна от налета умозрительности, поскольку в ее основе лежали вполне конкретные достижения биологической науки, стала важнейшим лечебным элементом Системы Естественного Оздоровления. Переводя психику больного в иную систему ценностных координат, в которой точкой отсчета является природа, ее красота и гармония, философия здоровья разрывает порочный круг предрассудков и противоестественных пристрастий, патологических доминант зависти, злобы, тяжелейшей мизантропии, возвращает человеку радость жизни, оптимизм, а с ними и здоровье.

Вместе с тем опыт общения с тысячами страдающих хроническими болезнями людей убедил меня в том, что проблема возвращения духовного, психического и физического здоровья давно уже вышла за рамки чистой медицины и приобрела общечеловеческий характер. Следовательно и решение ее в значительной степени зависит не только от медицинских

работников, но и от общества в целом, а значит от каждого из миллиардов его членов. Всем нам предстоит сделать сознательный и бесповоротный выбор: приведем ли мы свои взаимоотношения с биосферой в соответствие с законами природы или окончательно отравим среду своего обитания и окажемся на своей родине — планете Земля в положении космических пришельцев, попавших в чуждый им мир, не приспособленный для нормальной, свободной, не зависящей от технических ухищрений жизни.

Думается, все мы предпочтем первый вариант развития, тем более, что присущие человеческому организму анатомо-физиологические особенности, его многообразные связи с живой природой Земли и Вселенной в целом, с которыми мы познакомились в предыдущих главах, подсказывают нам и главный принцип взаимоотношений человеческого сообщества с биосферой — принцип взаимопроникновения. Подобно тому, как окружающая среда является частью внутренней среды нашего организма, живая природа планеты должна стать органической частью внутренней среды человеческого сообщества. Иначе говоря, нам надо открыть «двери» наших городов и сел, наших жилищ живой природе планеты, научиться не вламываться в нее армадами лязгающих сталью, чадящих бензиновым перегаром машин, а входить в нее, как в храм, почтительно сняв шапку.

По натуре я неисправимый оптимист и верю в то, что в конце концов принцип взаимопроникновения станет определяющим в наших отношениях с биосферой Земли, частью которой мы были в прошлом и, надеюсь, останемся в будущем. Но для этого в настоящем всем нам вместе и каждому в отдельности придется немало потрудиться, чтобы разъединяющий всех и вся гипертрофированный эгоизм уступил место разуму. Как подчеркивал в свое время И. И. Мечников, немало сделавший для проникновения в природу человека, «ум говорит нам, что человек способен на великие дела: вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую природу и превратил ее дисгармонии в гармонии. Одна только воля человека может достичь этого идеала».

Можно без преувеличения сказать, что сегодня человечество вступило в едва ли не самый ответственный этап своего развития — этап преодоления в человеке его животного начала, связанных с этим началом эгоистических инстинктов, эгоистической системы ценностей, эгоистической нравственности, и перехода на начала разума, высокой духовности, уважения к законам природы, без чего невозможно преобразование биосферы в ноосферу. Чтобы совершить этот величайший в истории человеческого сообщества поворот, потребуются объединенные

усилия всего международного сообщества государств в целом и каждого из шести миллиардов населяющих их людей в отдельности.

К единому человечеству в единой природе

Не надо обладать сверхострым зрением, чтобы увидеть окна чистой воды в трясине эгоизма. Слабеют центробежные силы разделяющих человечество идеологических, политических, национальных и религиозных противоречий, идет процесс все большей его консолидации, прежде всего на региональном уровне, происходит становление все новых союзов и сообществ, все более тесная интеграция входящих в них государств. Благодаря средствам массовой информации, развитию средств связи и компьютерных сетей формируется единое информационное пространство. Растет обеспокоенность людей обостряющейся конфронтацией человечества с природой. Все активнее проявляется неприятие ущербных ценностей, насаждаемых массовой культурой.

Пока эти процессы никак не связываются в общественном сознании с проблемой вытеснения из жизни человеческого сообщества антипода разума — эгоизма, поскольку и сама-то проблема еще не осознана и не сформулирована.

А если цель не поставлена сознательно, если на достижение ее не направлены все духовные и физические возможности человека и человечества, то путь к ней неизбежно будет извилистым, трудным, долгим.

Философия здоровья не ставит своей целью дать готовые рецепты переустройства жизни человеческого сообщества, поскольку таковых нет и быть не может. Человечество не механизм, который можно настроить на выполнение заданной кем-то программы, а живой развивающийся организм. И как всякий организм оно может обрести духовное, психическое и физическое здоровье лишь при условии гармонического сопряжения его собственной внутренней жизни с жизнью окружающего его безграничного, единого в своем многообразии, великолепного мира. Гипертрофированный эгоизм все еще мешает нам вырваться из душного мирка наших ограниченных мелочных интересов и расчетов и войти в чистый, прозрачный, светлый мир высокой духовности, разума и доброты. Уверена, что в конце концов это произойдет, ибо такова логика эволюции живой материи, направленной на сохранение жизни в просторах Вселенной. Но произойдет не помимо нас, а только при нашем

деятельном, заинтересованном участии.

Изучая проблему преобразования биосферы в ноосферу, В. И. Вернадский сформулировал два обязательных условия, без реализации которых невозможно само рождение сферы разума. В своих работах ученый подчеркивал, что «создание ноосферы и биосферы есть природное явление, более глубокое и мощное в своей основе, чем человеческая история. Оно требует проявления человечества как единого целого. Это его неизбежная предпосылка». Иначе говоря, нынешнее разделение человеческого сообщества на сотни государств, являющееся порождением центробежных процессов, имевших место в пропитанной эгоизмом истории человечества, противоречит внутренним законам эволюции живой материи, частью которой является Человек разумный, и должно отступить перед лицом этих законов.

Второй необходимой предпосылкой создания ноосферы В. И. Вернадский считал рост научной мысли, т. к. по его мнению «наука в социальной жизни резко отличается от философии и религии тем, что она по существу едина и одинакова для всех времен, социальных сред и государственных образований». С этой мыслью великого естествоиспытателя невозможно не согласиться, поскольку твердо установленный наукой факт не может быть опровергнут или отменен никаким государственным законом или постулатом веры, а если такая попытка и будет предпринята, то она заведомо закончится провалом. Все мы помним, чем завершились в нашей стране гонения на «буржуазную лженауку» генетику: восстановлением ее в правах и нашим отставанием в этой области.

Хотим мы того или нет, но нам придется реализовать оба этих условия: и искать пути к сближению государств несмотря на все различия их социальных систем и геополитических интересов, и менять свое отношение к науке, роль которой сегодня в значительной мере сведена к обслуживанию текущих потребностей техницизированной, бездушной цивилизации, эгоистичных, искусственно завышенных потребностей людей. Не сделай мы этого, и предсказания крупнейших ученых современности о возможности грандиозной, глобального масштаба экологической катастрофы, способной уничтожить саму жизнь на Земле, могут стать реальностью.

Именно науке предстоит сказать свое веское авторитетное слово в решении этой и многих других проблем, стоящих перед человечеством, только ей по плечу задача объединения человеческого сообщества, изменения его эгоистического отношения к биосфере. Но для этого всем

нам, рядовым членам сообщества, государственным и политическим деятелям, предстоит изменить свое отношение к ее достижениям, преодолеть, по выражению В. И. Вернадского, «резкое влияние еще не изжитых философских и религиозных навыков, не отвечающих реальности современного знания».

Однако сама по себе наука, накопленные ею знания, если они не стали достоянием огромного большинства людей, не могут сколько-нибудь серьезно повлиять на общественное сознание, общественную мысль, на взаимоотношения человечества и природы. Да и сама наука не может успешно развиваться, если в обществе не сформировалась необходимая для этого питательная научная среда. Ведь научное знание создается не только профессиональными учеными, крупными и не очень, но и выдвигающимися из гущи жизни отдельными людьми, часто не имеющими к науке прямого отношения, которые вскрывают научные факты, предлагают научные обобщения, гипотезы и теории, впоследствии широко используемые наукой. Чем больше таких людей выдвигает общество, тем быстрее продвигается вперед познание человечеством законов природы.

А это невозможно без хорошо поставленного народного образования, без настойчивой популяризации научных достижений. Сегодня образование приобрело сугубо прикладной характер и сводится к «натаскиванию» молодежи на выполнение определенных профессиональных обязанностей. Между тем передовые умы человечества рассматривали его не только как связующее звено между наукой и практической деятельностью человека, но и как могучее средство нравственного воспитания. По мнению И. И. Мечникова, например, «научное образование так необходимо для нравственного поведения, что невежество следует отнести к наиболее безнравственным явлениям».

К сожалению, образование не стало еще важной частью единой системы воспитания Человека разумного. Существует разрозненный набор дисциплин, не объединенных какой-то общей внутренней целью, общим стержнем. А ведь такой стержень есть: это единая в своем многообразии Вселенная и человек, олицетворяющий собой, наряду с другими населяющими Вселенную мыслящими существами, ее Разум. Жизнедеятельность человеческого организма подчиняется единым законам Вселенной, изучаемым физикой, химией, математикой, кибернетикой, биологией. Жизнь человеческого сообщества, представляющего собой лишь небольшую часть живой материи Земли, изучается т. н. Гуманитарными науками, исследуется и отображается в произведениях литературы и искусства. Поэтому любая система

образования, претендующая на статус системы, должна объединять отдельные учебные дисциплины в единое целое, помогать обучающимся формировать в своем сознании целостную картину окружающего нас мира, определять место человека в нем, учить правилам такого поведения в живой природе, которое не несло бы ей ущерба. Причем такая система обязательно должна включать в себя знакомство с выдающимися произведениями мировой литературы и искусства, музыки, отображающими гармонию Вселенной, возвышающими душу человека. Лишь тогда средняя и высшая школы будут не только обучать, но и воспитывать Человека разумного.

Я понимаю, что это проблема не одного дня, но ставить ее необходимо уже сегодня, чтобы последовательно, целенаправленно, поэтапно продвигаться к ее решению.

Именно здесь — в развитии науки о человеке и окружающем его мире, в объединении воспитания, образования, литературы и искусства в целостную систему воспитания Человека разумного кроется ключ к ускорению эволюции разума на Земле. Эта проблема может и должна быть решена, если мы хотим видеть человечество духовно, психически и физически здоровым.

Не могу не коснуться хотя бы вскользь бедственного положения народного просвещения. Еще несколько лет назад популяризация научных достижений была у нас одним из важнейших направлений деятельности средств массовой информации. Сегодня объективные научные знания, без широкого распространения которых невозможно преобразование биосферы в сферу разума, оттеснены на задворки общественного сознания. Героями дня стали ясновидящие, маги, шаманы, колдуны. Допускаю, что среди них немало субъективно честных людей, старающихся чем и как могут помочь соотечественникам пережить тяжелые времена, снять непереносимые нагрузки на их психику. Но вряд ли кто-нибудь всерьез станет полагать, будто белая и черная магия, камлание шаманов и заклинания колдунов способны предотвратить наше сползание к экологической катастрофе, изгнать из нашей жизни изворотливый, гипертрофированный эгоизм. Скорее наоборот, органично сочетаясь с ним, они возвращают нас в сумеречные времена младенчества человеческого разума.

Немалая доля вины за это ложится на средства массовой информации. Я не отношусь к тем людям, которые, как только заходит речь о телевидении, радио, газетах и журналах, приходят в раж, обвиняя их в необъективности, предвзятости, политической ангажированности и

прочих смертных грехах. Было бы странным, если в обществе, где все еще правит балом человеческий эгоизм, печать, радио и телевидение выступали в белоснежных покровах непорочности.

Думаю, дело самих органов массовой информации, кого и как поддерживать, тем более, что разноголосица высказываемых ими мнений в конечном итоге приводит к общему неприемлемому знаменателю.

Чтобы вам стало понятнее, о чем идет речь, предлагаю рассмотреть такую гипотетическую ситуацию. Скажите, можно ли выйти из квартиры, в которой нет ни окон, ни дверей, не ломая при этом стен? Ответ на этот вопрос изначально ясен каждому.

Между тем в средствах массовой информации ведутся ожесточенные споры, участники которых пытаются решить сходную проблему: как улучшить человеческое общество, основной бедой которого является индивидуальный и групповой эгоизм, не отказываясь от самого эгоизма. Кто-то зовет нас в «прихожую», где один класс решает свои эгоистические проблемы, изводя под корень представителей другого класса, кто-то приглашает в «кабинет» рыночных отношений. Но никто даже не помышляет о том, чтобы посягнуть на глухие стены эгоизма.

При этом одна простая истина никак не пробьет себе дорогу в умы спорящих: ссоры замуровавших себя в коммунальной квартире эгоизма не имеют ничего общего с подлинным бытием огромного, величественного и прекрасного мира, плещущегося о ее стены, в котором свои законы — законы целесообразности, гармонии и красоты. И каждый отдельный человек в этом мире не просто потребляющая и голосующая единица, а полномочный представитель всемирного разума на планете Земля. В этом его главное предназначение, только этим, а не богатством и властью определяется его ценность.

Стоит только понять это, и все мелкое, мелочное, преходящее само собой отойдет на второй план, а затем и сползет, словно короста с выздоравливающего тела.

Думаю, не отступлю от истины, если скажу, что подобный критерий для оценки места и роли человека в обществе, его вклада в формирование на Земле сферы разума, еще не завтра станет определяющим в жизни человеческого сообщества.

Препятствием к этому, на мой взгляд, является разделение общества на интеллектуальную и правящую элиту, определяющую направление развития современной цивилизации, и пассивное большинство, бездумно идущее по указанному ему пути.

Подобное положение воспринимается сегодня как норма, отражающая

различия в умственных способностях людей, уровне их образования, их жизненных ориентиров и устремлений. Считается само собой разумеющимся, что задача общества ограничивается созданием равных условий для реализации каждым его членом своих способностей и талантов, если они у него есть, с целью достижения личного успеха. Если же таковых нет или человек не сумел распорядиться ими, то это уже целиком его проблема, его вина. И самое большее, что может сделать для такого человека общество — обеспечить минимальный уровень потребления, достаточный для биологического выживания. Попросту говоря, для того, чтобы он не умер от голода. Впрочем, сказанное относится лишь к экономически развитым странам, которых в современном мире сравнительно немного. В остальных же смерть от голода — явление ординарное.

По сути дела это принцип естественного отбора, перенесенный из дикой природы в жизнь человеческого сообщества: умный, сильный, предприимчивый преуспевает, добивается власти и богатства, глупый, слабый, пассивный — влачит жалкое существование, вырождается и умирает. Хотя и жестоко, но в целом для биологического вида Homo полезно, т. к. улучшает его генофонд, повышает шансы Человека разумного на выживание.

Такова аргументация сторонников нынешнего устройства человеческого сообщества, которая, на первый взгляд, представляется вполне разумной, т. к. формально соответствует законам природы, определяющим особенности развития живой материи в процессе ее приспособления к условиям жизни на Земле. Но, подчеркиваю, так кажется лишь на первый, поверхностный взгляд. Стоит только повнимательнее присмотреться к доводам поклонников естественного отбора, как тут же обнаруживается их полная несостоятельность.

Начнем с того, о чем упоминалось в предыдущих главах — с проблемы выживания современного человека. Сегодня уже каждому ясно, что подобной проблемы в природе больше не существует: разум и способность к целесообразному творческому труду дали человечеству возможность устранить угрозу своему существованию.

И если люди продолжают гибнуть от войн, голода и болезней, то повинна в этом вовсе не природа, а они сами, их эгоизм, их нежелание следовать непререкаемым законам мироздания.

Не выдерживают критики и попытки узаконить деление общества на мыслящее и правящее меньшинство, элиту и на потребляющее большинство, руководствующееся не разумом, а ощущениями, лишенное

каких-либо талантов и способностей.

Чтобы понять абсурдность и безнравственность такого деления, достаточно оставить в стороне господствующее в обществе рабское поклонение людям, обладающим личным богатством или наделенным властью, и вспомнить, в чем состоит смысл существования Человека разумного, его предназначение быть Хранителем Жизни на планете.

И сразу же обнаружится, что ни богатство, ни власть не могут служить критерием разумности. Личное богатство, окружающее себя бессмысленными атрибутами престижного потребления, роскошью, представляет собой лишенное смысла, бездарное, эгоистическое растранжиривание материальных ресурсов, извлеченных из живой и неживой природы Земли, и плодов труда миллионов людей.

Точно также и власть, не ставящая своей стратегической целью гармонизирование отношений между обществом и природой, преодоление эгоизма в жизни общества, устраняющаяся от всемерного развития науки, популяризации ее достижений, от поддержки народного образования, культуры, рассматривающая социальную справедливость как простое увеличение подлежащего дележке пирога общественного богатства и доли каждого в этом пироге, вряд ли заслуживает права именоваться разумной.

Но, если взглянуть на дело глубже, то нам придется признать, что несправедливо возлагать всю вину на «неразумных» государственных деятелей. Ведь ни одно правительство, ни один орган законодательной власти не руководствуются в своей практической работе только собственными представлениями о ее целях и направлении. С развитием демократических начал в жизни общества все большее влияние на их деятельность оказывают народные массы, т. е. мы с вами, поскольку каждый из нас не просто пассивно принимает действующие в обществе «правила игры», а в той или иной форме сам влияет на их характер. Влияет уровнем своих запросов — духовных и материальных, соотношением между ними. Повышение интереса большинства людей к материальным ценностям и постепенное забвение ценностей духовных стали, увы, реальностью наших дней. Думаю, это не случайное, не временное явление, а вполне определенно обозначившаяся тенденция, как нельзя более красноречиво подтверждающая неприемлемость идеологии эгоизма, его врожденную несовместимость с высокой духовностью, с разумом.

Поэтому, высказывая недовольство неустроенностью нашей жизни, ее уродливостью, не будем забывать обращенные к нам слова великого ученого и человека В. И. Вернадского: «Необходимо вдумывание в совершающуюся вокруг вас „мелкую, глухую жизнь". Так ли глуха эта

жизнь, как она кажется? Так ли она бесформенна и случайно-бесцельна, как представляется? Так ли бессильна личность противиться уродливым проявлениям жизни, и не есть ли отсутствие ясного понимания и оглашения этой уродливости отдельными личностями самая основная причина и главная сила всех уродливых течений жизни?»

Чем быстрее мы поймем, что каждый из нас может и должен содействовать исправлению вызванных эгоизмом деформаций в развитии общества, оказывающих негативное влияние на наше духовное, психическое и физическое здоровье, тем меньше времени займет превращение биосферы Земли в царство разума и истинного здоровья человека.

Что может человек

Всем предыдущим содержанием книги я старалась подвести читателей к пониманию той глубинной, неразрывной связи, которая объединяет разум и здоровье в единое нерасторжимое целое. Разум, осмысливая открытые наукой законы природы, подчиняя этим законам земное бытие человека, тем самым обеспечивает его духовное, психическое и физическое здоровье. В свою очередь здоровье человеческого организма является непременным условием самого существования — разума. Малейшее отступление в одном из этих двух элементов разрушает двуединство разума и здоровья, лишает человека и того, и другого, что мы и наблюдаем сегодня.

Массовые хронические заболевания, упадок нравственности, рост преступности — лишь некоторые последствия разлада, вносимого в духовную жизнь человека, в жизнь его физического тела эгоизмом со всеми присущими ему пороками.

Но если эгоизм не совместим ни с нравственным, ни с физическим здоровьем человека и человечества, если он отравляет отношения между людьми и государствами ядом недоверия, взаимной подозрительности и вражды, если недостойность, аморальность эгоизма очевидна, то сам собой напрашивается вопрос: в чем же секрет его поразительной живучести и нет ли у него каких-то скрытых, неведомых нам «достоинств», которые искупают его пороки? Чтобы разобраться в этом, вспомним о том, о чем часто забываем в коловращении повседневных забот: мы, в отличие от животных, живем сразу в двух мирах — материальном и духовном. Границы материального мира определяются и

должны определяться физиологическими потребностями нашего организма, духовный мир человека безграничен и обнимает благодаря властвующему в нем разуму всю бесконечную Вселенную. Способность жить в этих двух различных мирах, поддерживать естественное равновесие между ними содействует сохранению нашего здоровья и продлению жизни.

Но вся беда заключается в том, что, как уже не раз говорилось, это равновесие резко нарушено в пользу мира материального, эгоистичного и не в силу каких-то особых достоинств современного гипертрофированного эгоизма, а исключительно благодаря деформациям *информационного поля*, определяющего характер развития общественных отношений в человеческом сообществе.

Поскольку понятие это вам до сих пор не встречалось, необходимо пояснить, что оно означает. Давайте вспомним, с чего начинается человек. Нет, не его физическое тело, а сознание, т. е. то, что и делает его человеком. Вы, конечно, не забыли, что в одной из предыдущих глав говорилось о роли информации в формировании внутреннего мира человека, его сознания, о выдающемся эксперименте двух отечественных ученых, которые помогли слепоглухим от рождения детям стать духовно богатыми членами общества. Уникальность этого эксперимента состоит в том, что он не просто вернул обществу несчастных, обреченных на вечное одиночество ребятишек, а нагляднейшим образом продемонстрировал, какую без преувеличения решающую роль в воспитании человека играет характер, качество самой информации.

Слепоглухота возвела между ребятами и окружающим их миром трудно преодолимый барьер. И если они стали достойными людьми, то потому лишь, что характер получаемой ими с помощью специальных методик информации целиком и полностью определяли достойные люди, убежденные гуманисты. Их эксперимент убедительно доказал, что процесс воспитания человека есть не что иное, как процесс усвоения им информации, характер которой формирует его сознание, определяет линию жизни, мысли, действия и поступки.

Но всегда ли мы отдаем себе отчет в том, что скрывается за таким безликим на первый взгляд понятием, как информация?

Что, например, означает самая простая человеческая улыбка? Для улыбающегося человека — это выражение лица, отражающее его доброе настроение. Для того, кто ее видит, — информация о том, что человек настроен дружелюбно и опасности с его стороны не грозит.

Таким образом, каждый человек всеми своими жестами, мимикой, поступками, словами формирует вокруг себя информационное поле,

оказывающее воздействие на окружающих. Причем направление и сила воздействия определяются характером исходящей от нас информации, а та, в свою очередь, является отражением нашей внутренней сути, нашего мировоззрения, интеллекта, культуры, воспитанности, чувства собственного достоинства и доброжелательности по отношению к другим людям, к живой природе в целом.

Говоря другими словами, мы, порой сами того не сознавая, оказываем исходящей от нас информацией определенное воздействие на окружающих, даже не вступая с ними в непосредственный контакт. Скажу больше, аналогичное воздействие на людей оказывают и созданные нашими руками предметы домашнего обихода, произведения искусства, рожденная нами музыка, несущие на себе несмываемую печать нашей личности.

Сказанное в наибольшей степени относится к людям, связанным с прямыми или опосредованными контактами с большими массами людей: деятелям науки, культуры, народного образования, медицины, книгоиздателям и писателям, артистам, музыкантам, художникам, скульпторам, журналистам, ведущим теле- и радиопередач, государственным и политическим деятелям, законодателям. Ведь они во многом формируют информационное поле общества, а через него и наше сознание, разум, воздействуя на нас и отличительными особенностями собственной личности, и манерой одеваться, вести себя на глазах миллионов людей, своими произведениями, своим творчеством.

Их информационное поле может быть особенно мощным, воздействующим на сознание десятков и сотен миллионов людей. К сожалению, далеко не все из них понимают всю меру своей ответственности, демонстрируя нам и дурной вкус, и вызывающее пренебрежение нормами даже той куцей эгоистической морали, остатки которой еще сохранились в нашем эгоистическом обществе, и самое элементарное невежество, и дурное воспитание, забывая о том, что с них берут пример, им подражает великое множество людей, и что особенно страшно — дети, молодежь.

Для развития человека особенно важна информация, поступающая в его головной мозг в первые месяцы и годы его жизни. На ее основе формируются первые представления ребенка и подростка об окружающем мире, складываются его первые привычки, вкусы и предпочтения, или, если воспользоваться физиологическими аналогиями, первые доминанты. Причем эти доминанты оказываются, как правило, наиболее устойчивыми, сохраняются в памяти человека до глубокой старости. И не просто

хранятся, как своего рода архивные документы или забытые на полках хранилищ книги и кинофильмы, а живут и развиваются, «подпитываются» и корректируются новой информацией, новым опытом человека. Время от времени они всплывают на поверхность нашего сознания, чтобы пройти проверку на соответствие реалиям жизни, и вновь погружаются в глубины памяти.

Не следует при этом забывать и о том, что любая доминанта имеет чрезвычайно глубокие физиологические корни, поскольку ей соответствует вполне определенное состояние нашего организма, характеризующееся своими закрепленными в памяти физиологическими реакциями. Именно здесь кроется один из секретов живучести наших эгоистичных привычек и пристрастий.

Чтобы вы осознали, насколько велика роль первой, основополагающей информации в жизни человека, приведу простой пример. История человечества знает несколько случаев, когда оставшиеся без родителей младенцы вскармливались и воспитывались в первые годы своей жизни в волчьих стаях. И даже если по прошествии нескольких лет они возвращались в общество людей, приобретенные ими среди волков жизненные навыки и привычки сохранялись на всю оставшуюся жизнь. Дети не пили, а лакали, не говорили, а лаяли. Но самое главное: продолжительность их жизни не выходила за пределы короткого волчьего века: 15–18 лет.

Замечена и другая закономерность, уже из жизни людей: дети, родившиеся и воспитывавшиеся в семьях родителей с низкой продолжительностью жизни, также не отличались долголетием. И дело здесь не только и не столько в генетически обусловленной наследственности, сколько в тяжком грузе передаваемых из поколения в поколение нездоровых привычек, противоестественных пристрастий, суеверий, которые все еще определяют образ жизни современного человека.

Если учесть, что первым источником информации из внешнего мира оказываются родители ребенка, то нетрудно представить, какой груз ответственности на них ложится. Только от них зависит, каким будет духовное, психическое и физическое здоровье их сына или дочери.

Большинство людей все еще не усматривает прямой связи между образом жизни человека и уровнем его интеллектуального развития, его здоровьем. Между тем давно подмечено, что умственные способности детей, родившихся в семьях вегетарианцев, выше, чем у их сверстников из семей «мясоедов», а здоровье гораздо крепче. Сторонники

сбалансированного растительно-животного питания пытаются принизить значение этого твердо установленного факта ссылками на то, что среди вегетарианцев большинство составляют образованные, интеллектуально развитые люди, способные создать условия для умственного и физического развития своих детей. Однако подобный «контраргумент» в действительности еще больше подрывает позиции теоретиков сбалансированного питания, поскольку, помимо всего прочего, свидетельствует о том, что чем умнее и образованнее человек, тем неизбежнее его переход на питание, исключающее потребление мяса и мясных продуктов. От этого выигрывает и он сам, и его дети, обретая ясность мысли, душевное и физическое здоровье.

Замечено также, что, говоря словами известного исследователя проблемы долголетия Х. Гуфеланда, «человеку, даже для его физического состояния, необходима известная степень образованности, она содействует его долголетию. Человек в диком и грубом быту не живет так долго». А это означает лишь одно: если разум человека бездействует и не желает считаться с тем, что багаж истинных знаний человечества является его главным достоянием, то вести речь о его здоровье и долголетии бессмысленно. И здесь мы вплотную подходим к проблеме, обозначенной в заголовке: что может человек?

Хочу сразу же предупредить: темой нашего разговора будут не волнующие сегодня большинство из нас актуальные политические и социальные проблемы: судьба реформ в России, например, урегулирование отношений с Чечней или задержки с выплатой зарплаты и пенсий; и наши возможности как-то влиять на их решение. Сегодня эти проблемы находятся в центре внимания, занимают умы профессиональных экономистов, политиков и социологов, рядовых граждан, вызывают бурные споры, столкновения, доходящие порой до рукопашных схваток. Но давайте зададим себе простой вопрос: а что ждет нас завтра, когда все эти проблемы будут так или иначе решены? Может быть наступит покой и умиротворение? Конечно же, нет, поскольку современный изощренный эгоизм, определяющий взаимоотношения людей и государств, рождает и будет рождать все новые и новые драматические коллизии. На смену нынешним неведомым «силам», преследующим собственные эгоистические интересы и сталкивающим во имя их удовлетворения целые народы и государства, придут новые, столь же ненасытные и агрессивные.

Такова уж порочная особенность эгоизма: любому самому благородному и чистому порождению человеческой мысли придавать отвратительные, карикатурные черты. Мечты человечества о добром,

разумном общественном устройстве приобрели в условиях основанного на эгоизме общества форму нивелирующего всех и вся авторитарного социализма. Принцип народовластия, составляющий сердцевину демократии, выродился в эгоистическом обществе, исповедующем идеалы личного преуспевания, индивидуального обогащения, в свою противоположность. Власть стала ступенькой к богатству.

Если подходить к вопросу о возможностях отдельно взятого человека влиять на развитие событий в какой-либо стране, а в мире тем более, имея при этом ввиду решение конкретных, сиюминутных с точки зрения истории проблем, пусть даже самых важных, то не будет большой натяжкой сказать, что они, эти возможности, практически равны нулю. Способов манипулировать общественным мнением существует сегодня столько, что о многих из них большинство людей даже не подозревает, становясь игрушкой в руках политиков, преследующих свои узкокорыстные эгоистические цели.

Бороться с каждым из них в отдельности — то же самое, что пытаться одолеть многоглавое чудище, у которого на месте срубленной головы тут же вырастают две. Да и с ними ли нам надо бороться? Ведь если хорошенько подумать, откуда берутся недобросовестные политики, то неизбежно придем к выводу о том, что мы сами воспитываем их и выдвигаем из своей среды. В каждом из нас сидит маленький политик, имеющий собственное суждение о том, как надо решать те или иные проблемы, прежде всего социальные, причем решать, не забывая в первую очередь себя.

И мы выражаем эти свои представления в лозунгах, с которыми выходим на демонстрации, участвуем в акциях протеста, требуя отставки правительств и замены их более «отзывчивыми» и дееспособными, причем выдвигаемые нами требования действительно в чем-то вполне справедливы и обоснованы. Пройдет какое-то время, и мы снова выйдем на улицу, уже с другими лозунгами, а там и с третьими, и этот бег на месте во вращающемся колесе порождаемых эгоизмом проблем будет продолжаться из поколения в поколение, пока не придет осознание простой и очевидной истины: идеология эгоизма изжила себя, исчерпала свои созидательные возможности. Самое большее, на что она оказалась способна — это удовлетворить известное со времен Древнего Рима требование «Хлеба и зрелищ!» Все больше хлеба и все больше зрелищ, развлечений, удовольствий, погружающих наш ум в сладостную дремоту. Мы ведем себя подобно пассажирам гигантского туристического лайнера, плывущего в пространстве-времени неизвестно куда и зачем, предающимся

гастрономическим и сексуальным утехам и даже не помышляющим о своем будущем и будущем своих потомков. А когда им напоминают о необходимости привести свое потребление в соответствие с физиологически обоснованными потребностями нашего организма, чтобы уже одним этим многократно снизить гнет нашего давления на биосферу, на среду нашего обитания, привести, наконец, в естественную норму здоровье человека и человечества, в ответ раздаются голоса о попрании свободы личности, ее права самой определять характер и размеры своего потребления.

Но свобода свободе рознь. Есть свобода болеть и чувствовать себя случайно попавшей под колесо Фортуны невинной жертвой. Такой свободой в избытке наделяет нас идеология эгоизма. И есть несовместимая с этой идеологией свобода, которую дарует нам подлинное духовное и физическое здоровье, свобода, раскрепощающая наш разум, открывающая необъятное поле творческого приложения наших духовных и физических сил в интересах живой природы Земли и ее органической части — человеческого общества. К свободе второго рода, свободе человеческого разума ведет только один путь — путь преодоления каждым из нас любых проявлений эгоизма в своем сознании.

Я уже вижу насмешливые улыбки приверженцев эгоизма, слышу их иронические замечания об утопическом романтизме автора, о его оторванности от реальной жизни. Ну что ж, с большим удовольствием принимаю эти замечания, более того, рассматриваю их как комплимент, поскольку главное, чего нам всем не хватает сегодня, — это способности подняться над мерзостями бытия, заново осмыслить свою жизнь, чтобы затем перестроить ее на началах разума и добра, как это делают мои ученики и последователи.

Когда я бываю в организованных ими школах и группах здоровья, меня всегда поражает и радует какая-то особая атмосфера сплоченности, неизменного дружелюбия, взаимопомощи, объединяющая людей, стирающая социальные различия между ними. Здесь отчетливо проявляется набирающая силу тенденция к равенству, не зависящему от уровня образования, служебного и имущественного положения, вероисповедания, политических симпатий и антипатий — от всего, что в современном человеческом сообществе все еще продолжает разъединять людей, сталкивать их в борьбе за свою долю превратно понимаемых удовольствий, угнетать их разум, подчиняя его деятельность исключительно обслуживанию своего физического тела, удовлетворению его действительных и надуманных потребностей.

Система Естественного Оздоровления вводит эти гипертрофированные «телесные» потребности в установленные природой физиологически обусловленные рамки, создавая тем самым режим наибольшего благоприятствования для возвышения и обогащения жизни духа. Именно в этом ее главное достоинство и предназначение. Излечение же многочисленных, самых тяжелых хронических недугов — это лишь сопутствующий эффект Системы, подтверждающий ее высокую действенность.

Я не раз, уже говорила о том, что центром моей Системы является отдельно взятый человек-индивидуалист, человек-личность, разумно относящийся к себе, к своему здоровью, осознающий свою ответственность за все, что происходит в человеческом обществе, и прежде всего за его нравственное и физическое здоровье, за здоровье природы. Кто-то невесело вздохнет: что такое один, даже идеальный во всех отношениях, человек в сопоставлении с инертной массой остальных шести миллиардов человеческих индивидуумов, зараженных вирусом эгоизма.

Начнем с того, что далеко не все наши соотечественники по планете Земля являются убежденными сторонниками идеологии эгоизма. Сотни миллионов, если не миллиарды людей вынужденно принимают эгоизм человеческого сообщества как исторически сложившуюся неизбежную данность, испытывая острейшую, не всегда даже осознанную тоску по свободным от насилия, холодной, безжалостной расчетливости добрым отношениям с себе подобными. Все мы безмерно устали жить в атмосфере постоянного страха за свое будущее, будущее своих детей, внуков и правнуков.

В нашей ли власти изменить существующее сегодня нетерпимое положение? Несомненно. Но не с помощью рукописных плакатов, бездумного повторения лозунгов, выкрикиваемых на митингах своекорыстными, бесчестными политиками.

В царство разума ведет лишь один путь — путь духовного развития и нравственного самосовершенствования. С древнейших времен многие мыслители и ученые высказывали мысль о том, что такое физически слабое существо, как человек, благодаря интенсивной духовной жизни может продлить свое физическое существование гораздо дальше предела, которого достигает самое сильное животное. Причем особая роль отводилась воспитанию и образованию, которые учат нас управлять нашими страстями, подчинять их разуму и нравственности.

Природа назначила нам высшее предназначение и высшее испытание — быть Хранителями Жизни, где бы и в какой форме мы ее не встретили

на Земле или в далеких космических странствиях, наделив необходимыми для этого качествами:

Духовностью, означающей осознание и практическое выполнение нашей благородной миссии — хранить жизнь во всех ее формах и проявлениях;

Стойкостью, помогающей нам никогда не забывать об этом нашем предназначении в самых трудных жизненных испытаниях;

Разумом, приумножающим наши знания и наделяющим способностью заглядывать далеко вперед, чтобы предвидеть последствия наших действий, вовремя увидеть и предотвратить грозящие жизни опасности;

Добротой, выражающейся в любви ко всему сущему, в стремлении быть полезным и нужным людям.

Сегодня эти качества развили в себе немногие, завтра с помощью этих немногих их сумеют развить в себе все. Только после этого произойдет величайшее в истории человечества событие: из эры расчетливого, бездушного эгоизма оно шагнет в эру разума, эру духовного, душевного и физического здоровья.

В заключение хочу напомнить читателям известную еще с глубокой древности мысль: наши желания и потребности умирают вместе с нами, наши добрые дела живут вечно, подпитывая единое информационное поле разума и добра планеты Земля. Это единственный вид наследства, которое не разобщает людей в стремлении овладеть им, а, напротив, объединяет верностью идеалам Разума, Добра и Любви. Не уставайте же творить добрые дела!

1997 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Свод рекомендаций и правил, составляющих практическую основу Системы Естественного Оздоровления

ОТ АВТОРА

Здесь собраны воедино практические советы, которые помогут вам преодолеть недостатки образа жизни современного Человека разумного, сохранив его достоинства. Все эти советы получили прочное научное обоснование в моих книгах, однако пользование ими было затруднено, поскольку они не были сведены в единую систему и следовали скорее логике теоретической мысли, нежели интересам их практического применения. Предлагаемый вашему вниманию Свод рекомендаций и правил заполняет этот пробел и облегчает пользование Системой Естественного Оздоровления.

Какие достоинства современного образа жизни призвана не только сохранить, но и усилить, развить Система Естественного Оздоровления? Основное из них — все большее преобладание умственного труда над физическим, что является отражением объективного биологического процесса эволюции человеческого разума, создающего предпосылки для осуществления человеком его исторической миссии — быть Хранителем Жизни на планете Земля, организующим началом в развитии биосферы и постепенном ее превращении в ноосферу — сферу разума. Система Естественного Оздоровления способствует ускорению этого процесса, помогая человеку осознать значение высокой духовности в определении своих жизненных установок, целей, выборе системы истинных, а не утвердившихся сегодня в жизни общества деформированных ценностей, понимать духовность как преодоление в себе любых проявлений эгоизма и постоянное сближение с давшей нам жизнь природой планеты.

Однако медленное, но неуклонное перемещение центра тяжести нашей жизни из сферы физического в область умственного труда порождает и настоятельную необходимость привести образ жизни современного человека в соответствие с этой новой реальностью, которая особенно отчетливо проявила недопустимость многочисленных нарушений законов природы, имевших и имеющих место в нашем

повседневном быту. Главное из таких нарушений — это пренебрежение принципом энергетической целесообразности, который играет решающую роль в жизнедеятельности нашего организма, в сохранении его здоровья. Суть его вы помните: каждый живой организм извлекает из окружающего мира ровно столько энергии, сколько необходимо для его нормальной жизнедеятельности. При этом все процессы, происходящие в его внутренней среде, осуществляются с наименее возможными в каждый данный момент времени энергозатратами. Иначе говоря, природа не терпит энергетической расточительности и наказывает ее, как свидетельствует опыт человечества, тяжелыми хроническими болезнями, ранней немощной старостью и преждевременной смертью.

Господствующая вот уже полтора столетия теория сбалансированного питания отрицает существование многочисленных каналов извлечения нами энергии из окружающего мира и признает только один — возмещение энергозатрат человека за счет энергии, содержащейся в веществе пищи. На этом основании нам предписывают съедать такое количество пищи, которое в 5 раз превышает наши физиологически обусловленные потребности, хотя созданная ленинградским физиком И. Л. Герловиным теория всех взаимодействий в веществе, исследования современных биофизиков и биологов говорят о том, что основным источником энергии для всего живого является энергия физического вакуума. Косвенно это подтверждают и мои многолетние и массовые эксперименты.

Система Естественного Оздоровления ликвидирует дисбаланс между поступлением энергии в наш организм и ее расходованием в процессе жизнедеятельности. Достигается это, с одной стороны, путем сокращения количества потребляемой пищи до оптимального уровня, приведения рационов питания в соответствие с нормами видового питания человека, с другой, — благодаря более интенсивной духовной жизни, повышению физических нагрузок, позволяющих компенсировать присущий современному образу жизни недостаток двигательной активности, стимулировать полноценную деятельность всех органов и систем нашего физического тела.

Рекомендации, направленные на оптимизацию нашего питания, нормализацию дыхания, теплорегуляции, на увеличение умственный и физических нагрузок, разбросанные прежде по страницам моих книг и впервые собранные здесь вместе, дадут вам возможность быстрее овладеть Системой Естественного Оздоровления, чтобы обрести духовное, психическое и физическое здоровье на всю оставшуюся жизнь. Желаю вам

в этом полного успеха!

I. ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Особенности целебного питания

Первая и главная особенность целебного питания состоит в том, что оно представляет собой видовое питание, предписанное человеку природой, и полностью соответствует анатомо-физиологическим особенностям его организма. Основу целебного питания составляют овощи, фрукты, ягоды, зерновые культуры, орехи, семена. Продукты животного происхождения, прежде всего мясо, рыба и изделия из них, из рационов целебного питания исключены.

Вторая особенность видового питания в том, что из него полностью исключены искусственно концентрированные продукты, например, овощные консервы, даже магазинная мука, бог весть когда смолотая, где и как хранившаяся, а также кулинарные изделия, приготовленные из этой муки. И дело даже не только в этом, а и в том, что при помоле с зерен пшеницы сдираются и отсеиваются оболочка, содержащая крахмалопреобразующие ферменты, и зародыши. Кроме того, при длительном хранении из муки, как и из любых других продуктов, улетучивается содержащаяся в них биологическая энергия.

Есть в целебном питании и некоторые другие особенности. Например, вы не обнаружите в нашей кухне блюд из молочных продуктов, разве изредка ложку-другую сливок для улучшения вкуса пищи. Молоко — это прекрасный и единственно полноценный продукт питания в грудничковый период, когда заканчивает свое развитие пищеварительный аппарат младенца. К трем годам жизни людям следует переходить на режим целебного питания.

Молочные продукты могут быть иной раз использованы в лечебном питании, но это — особый разговор. Подчеркну лишь, что целебное питание кормящей матери способствует естественной лактации. Материнское молоко заменить чем-либо невозможно. От матери зависит, быть ее ребенку здоровым всю последующую жизнь или нет. Если кормящая мать употребляет в пищу животные белки, молока у нее будет мало и оно скоро кончится, так как блокируется продуцирующая функция клеток грудных желез. И напротив, правильно питающаяся мать не знает,

что такое прикорм младенца. Важно, чтобы до года ребенок не получал другой пищи, кроме материнского молока, ограниченного количества фруктово-овощных соков и орехового молочка из 5-15 миндалин. Любой другой прикорм нарушает естественный процесс питания грудничка.

Из целебного питания исключены такие наркотически действующие вещества, как черный чай, кофе, какао, шоколад, спиртные напитки. Они искусственно возбуждают аппетит и гибельно действуют на обмен веществ.

Суточная доза соли снижена до 2 г в сутки. Следует иметь ввиду, что пищевая поваренная соль, как ни странно, обладает резко отрицательными свойствами, поэтому следует запастись морской или каменной. Подсаливать пищу можно также сушеной морской капустой, предварительно размолотой в кофемолке.

Хотя орехи и входят в видовое питание человека, однако в большом количестве неблагоприятно действуют на человеческий организм. Небольшая горсть фундука или чинариков (плод чинары), 3–4 грецких ореха или столовая ложка кедровых орешков может считаться суточной нормой. Желательно ядра орехов слегка прогревать на сковородке, после чего размалывать в муку (лучше на кофемолке). Затем растирать ореховую муку, прибавляя капельки сока или воды. Консистенция орехового молочка может быть самой различной. Маленьких детей, вышедших из грудничкового возраста, лучше подкармливать миндалем.

Особенно высокими питательными свойствами обладают ядра сладкого миндаля. Примерно 20 ядер миндаля замачиваются с вечера водой и к утру с них легко удаляется коричневая кожица. Белые ядра растираются с добавляемыми по капельке холодной водой или морковным соком. Это кулинарное изделие относится к наиболее целебным для ослабленных детей и взрослых. Оно может быть применено и в грудничковый период при особо тщательном растирании ядер.

Откажитесь от потребления сахара, в нем биологические свойства исходного продукта отсутствуют. Сахар — это пустые калории. Он вносит хаос в работу поджелудочной железы и других элементов системы углеводного обмена. А это вызывает нарушение обмена веществ, снижение физических и умственных способностей человека, камни в почках, истощение иммунных сил организма, диабет.

Определяя рацион питания вашей семьи, помните, что по закону физиологии, сформулированному И. П. Павловым, особое значение имеет постоянство кислотно-щелочного равновесия в разных отделах пищеварительного тракта. Углеводы у нас обрабатываются во рту. Для

Этого нужна щелочная среда и естественный фермент — птиалин. Под действием этого фермента безвкусные крахмалы — полисахариды — превращаются в сахара; но для этого непременно нужна слабощелочная среда. Поэтому рот всегда должен быть в полном порядке. Напоминаю также, что птиалин выделяется из слюнных желез по команде нашего мозга, но это происходит только тогда, когда во рту нет ощущения сладости. Поэтому в наших рецептах, в отличие от ортодоксальной и вегетарианской кухни, вы не найдете подслащенных блюд, богатых углеводами. Если хотите быть здоровыми, забудьте о тортах, пирожных, сдобных и калорийных булочках, пирожках с повидлом и других чуждых естеству человека изделиях.

Следует избегать жирной пищи, так как жир отрицательно влияет на процесс пищеварения, обволакивая жировой пленкой слизистую желудочно-кишечного тракта. И. П. Павлов установил также, что при жирной пище наблюдается постоянное «забрасывание» содержимого кишок в желудок, что отрицательно сказывается на его работе. Не случайно ученый считал, что жирную пищу может переваривать только вполне здоровый человек. Необходимо помнить о состоянии почек: при содержании жира равном 10 % происходит дегенерация почечной ткани. Жиры нарушают также процесс деления клеток, гормональное равновесие в организме, понижают эффективность функций иммунной системы. Избыток жиров может вызывать и другие последствия, в том числе и раковые заболевания.

Необходимые жиры организм получает прежде всего из цельных зерновых изделий, семечек, орехов, малого количества неочищенного растительного масла. Я предпочитаю применять чесночное масло, которое обычно готовлю сама в то время года, когда чеснок наиболее сочный и дешевый. Очищенные дольки чеснока закладываю в стеклянную банку и заливаю растительным маслом — желательно оливковым, соевым или «Кубанским». Горлышко банки можно закрыть простой полиэтиленовой крышкой. Чеснок и масло обладают бактерицидными свойствами и в дополнительной термообработке не нуждаются. Недели через 3–4 после закладки масло пригодно к употреблению. Ложка масла в креме, кашах и салатах удивительно украшает вкус блюда.

Когда масло будет израсходовано, а чеснок приобретет янтарную окраску, его следует перед употреблением очень мелко нарезать и слегка подогреть.

Если нужно заготовить продукты питания впрок, что следует делать лишь в крайнем случае, их хранят в возможно более естественных

условиях. Корнеплоды укладывают рядами и засыпают землей, обеспечивая должную температуру. Листья лучше всего сушить, фрукты и ягоды также хорошо высушить, хотя наиболее ценной частью в растительных продуктах, по моему мнению, является структурированная вода. Продукты, лишенные естественной влаги, являются менее ценными, но все же содержащиеся в них минеральные соли, естественные сахара, микроэлементы, витамины, белки, а в отдельных случаях и жиры, прекрасно дополнят наш рацион.

Особенности перехода на целебное питание

Одномоментно перейти на него трудно и не всем обязательно. Самое, пожалуй, сложное — преодолеть привычный стереотип отношения к питанию. Это будет нелегко до тех пор, пока человек не осознает в полной мере личную ответственность за состояние своего здоровья.

Если человек, осознавая необходимость жить по-новому, не преодолел еще некоторых колебаний, лучше начинать весной, когда ярко светит солнце, когда он легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой он был обделен. Под влиянием солнечной радиации в коже начинают образовываться витамины. Но самое главное, что делает переход на видовое питание более естественным, незаметным — это появление растений, которые составляют природную пищу человека. Многие, очевидно, по себе знают, насколько в это время года уменьшается тяга к мясу и продуктам из него. Основу питания составляют как дикорастущие, так и огородные растения.

Пользуясь случаем, хочу особо подчеркнуть особенности витаминов, многих лекарственных веществ, содержащихся в растительных продуктах питания. Преимущество их перед синтетическими состоит прежде всего в том, что они образуются в живой клетке, в которой содержатся и многие другие компоненты, усиливающие или ослабляющие действие того химического соединения, которое обладает целебными свойствами.

Поэтому фармакологически активные вещества, находящиеся в живой клетке растения, оказывают на организм человека более мягкое воздействие, не ломают грубо и резко всю систему химических реакций в его клетках, как это происходит при употреблении синтезированных или концентрированных и выделенных в чистом виде естественных лекарственных веществ.

Это в значительной степени объясняется тем, что растения и

животные, в том числе и человек, — не просто два типа существования жизни на Земле. Развитие человека, как уже говорилось, неразрывно связано с миром растений.

Целебное питание строится по принципу сезонности: весна — это время трав, и не зря говорят — майская трава от семисот недуг. Лето — это время фруктов и летних овощей. Осень — царство осенних овощей и фруктов. И только зимой предпочтение отдается зерновым, крупам и семенам. Здоровый человеческий организм не нуждается в каждодневном разнообразии питания. Он значительно более организован, чем это представляют себе диетологи, ежесуточно нагружая человека адской смесью несовместимых продуктов.

Регулярное потребление овощей и особенно свежеприготовленных овощных соков нормализует саморегуляцию организма, способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизирует внутриклеточное дыхание, что особенно важно в старости. Микроорганизмы, без которых не может нормально существовать наш организм, снабжают его незаменимыми аминокислотами, витаминами, принимают участие в терморегуляции. В постановке целебного питания необходимо особое внимание обращать на отсутствие дрожжей, плесени и гнилостной микрофлоры.

Сколько раз в день лучше питаться? Целебное питание сводится к двухразовому или для подготовленного человека одноразовому потреблению вкусной, свежей и сытной пищи, приготовленной по всем правилам гигиены питания. Это соответствует физиологической потребности человека.

Основной прием пищи или, используя общепринятую терминологию, обед, *должен приходиться примерно на 2 часа дня.* Если вы еще не привыкли к одноразовому питанию, количество приемов пищи можно увеличить, обязательно выдерживая при этом четырехчасовые интервалы между ними.

При этом следует помнить, что *объем пищи, съедаемой в один прием, не должен превышать естественного объема нерастянутого желудка,* т. е. 250–300 см^3, у очень крупного мужчины — 350–400 см^3. Если вы хотите получить для себя более точные данные, сомкните ладони рук «ковшиком» и зачерпните полную пригоршню воды, вылейте ее в мерную посуду или даже просто в полулитровую банку: объем зачерпнутой вами жидкости и будет соответствовать объему вашего нерастянутого желудка.

Разнообразьте пищу в зависимости от времени года. Весна — пора первой нежной зелени. Не пренебрегайте салатами из листьев одуванчика,

молодой ботвы свеклы, редиски, зеленью петрушки, укропа, ростков сосны, сныти, заячьей капустки, крапивы и др. По мере вызревания включайте в рацион овощи, ягоды, фрукты, зеленый горошек, молодые стручки фасоли, кабачки, тыкву и т. д.

Следует иметь в виду, что чем ближе растительные продукты питания к месту их произрастания, тем выше их питательные свойства. С этой точки зрения морковка, свекла или петрушка, только что снятые с грядки, несравнимо питательнее, чем бананы, авокадо или плоды дынного дерева, привезенные издалека. Помните: если продукты успели увянуть после сбора, или того хуже — заплесневеть и сморщиться, то лучше обойтись малым количеством полноценных продуктов, нежели приготовить обильное блюдо из несвежих. Чем свежее продукт, тем он больше восполняет энергозатраты организма.

Макаронные изделия, белая очищенная мука, шлифованный, лишенный оболочки рис никакой пищевой ценности не представляют, хотя в обычной вегетарианской кухне играют заметную роль.

Хочу напомнить: еще в древние времена отец медицины Гиппократ говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством. Но это не значит, что пища должна быть невкусной, плохо приготовленной, не вызывающей желания съесть ее. В Системе Естественного Оздоровления даже лекарства обладают прекрасным вкусом натуральных продуктов. Это обеспечивается особыми приемами приготовления пищи, принятыми в целебном питании.

Кулинарная обработка исходных продуктов

Видовое питание, как вы успели убедиться, прямо противоположно тому, которое рекомендуют сторонники калорийной теории. Но есть у него существенные отличия и от вегетарианского питания, хотя в основе того и другого лежит потребление растительной пищи. Видовое питание основано на более глубоком познании законов единства живого вещества во Вселенной, законов питания, объединяющих живые организмы.

Сторонники вегетарианской кухни во многом копируют приемы и методы приготовления пищи, принятые в калорийном питании. Это длительная варка, тушение, обжаривание, смешивание несовместимых по длительности переваривания исходных продуктов. При этом не учитываются потери энергии, которые неизбежны при названных способах приготовления.

В целебном питании, в отличие даже от близкого к нему по составу пищевых продуктов вегетарианского, большое внимание уделяется тепловому режиму приготовления блюд. Тепловая обработка исходных продуктов должна быть минимальной, так как в процессе обработки можно утратить целебные свойства пищи, нарушить ее усвояемость в результате разрушения механизма самопереваривания. Но полностью отказываться от применения огня и переходить на сыроедение нецелесообразно, хотя бы потому, что тепловая обработка не только улучшает вкусовые качества того же картофеля, например, или зерновых и бобовых, но и способствует их ферментативной обработке и лучшему усвоению.

При переходе на видовое питание сковородки уберите подальше, хотя бы на первое время, пока не отучитесь жарить на масле, неважно — растительном или животном. При жарении температура масла достигает 250 °С, в результате чего вырабатываются яды и слезоточивые газы. Чем короче время термообработки, тем выше качество готового блюда. Нежелательно готовить пищу при температуре выше 100 °С. Разумная хозяйка быстро освоит, какой пищевой продукт требует большей или меньшей продолжительности термообработки. Так, если тонкий лист капусты и стволик листа нарезать вместе и бросить в кастрюлю одновременно, в тарелке со щами окажутся перепревшие листы и недоваренные стволики. Не лучше ли нарезать кочан капусты, освободив листья от кочерыжки? Тогда на доске нетрудно распластать лист, иссечь плотный стволик, нарезать его «копеечками» и бросить в кипяток минуты на три раньше, чем тонкую часть листа, нарезанную лапшой или небольшими квадратиками. Овощи никогда не следует подвергать длительной термообработке. Особенно ценным качеством овощного блюда следует считать сохранность «хрустинки».

Если вы хотите накормить свою семью целебным блюдом, никогда не разогревайте остывшую пищу. У долгожителей и здоровых людей готовят пищу в таком количестве, которое требуется для одного ее приема. Если вы питаетесь, скажем, дважды в день, значит, столько же раз следует готовить пищу.

Никогда не варите пищу в скороварках. В этих кастрюлях благодаря повышенному давлению температура поднимается выше 100 °С. Это чрезвычайно неблагоприятно влияет на качество пищи. Можно предположить (это я проверяю в опыте), что речь идет о нарушении структуры воды и белка, а также о разрушении ферментов, обеспечивающих самопереваривание естественного продукта.

Никогда не закладывайте в кастрюлю одновременно такие продукты, как, например, перловая крупа, морковь и зелень укропа. Сначала следует сварить крупу более чем до полуготовности, затем корнеплоды, и лишь сняв кастрюлю с огня можно насыпать зеленый укроп.

Правила физиологической гигиены пищеварительного тракта

Мне уже не раз доводилось говорить о том, что преобразование крахмалов в легко усваиваемые сахара происходит в щелочной среде полости рта под воздействием содержащегося в слюне крахмалпреобразующего фермента. Если быть предельно точным, то правильнее было бы сказать не «происходит», а «должно происходить», т. к. процесс этот, как правило, до конца не доводится, причем исключительно по нашей собственной вине. У нас не хватает терпения пережевывать пищу так долго, как этого требует первое из многих других правило физиологической гигиены пищеварительного тракта.

Сами эти правила, не имевшие еще научного объяснения и носившие эмпирический характер, были известны со времен глубокой древности и дошли в различных вариантах до наших дней. О *необходимости тщательно пережевывать пищу* говорили Пифагор и Гуфеланд, Кант и Флетчер, Шелтон и Озава. Последний, например, рекомендовал здоровому человеку пережевывать пищу 50 раз, больному — 100 раз, самосовершенствующемуся — 150 раз.

Скажу откровенно, наблюдая за больными, пытавшимися следовать этим рекомендациям, я видела, как они, считая количество «жевков», постепенно начинали походить на умственно неполноценных людей. Да и у какого нормального человека хватит на это терпения? Однако сказанное вовсе не отменяет названного здесь правила: *жевать долго и тщательно.* Ведь главное здесь не сам процесс, а его результат. Жуйте, не считая, столько раз, сколько необходимо для превращения пищи в жидкую однородную массу, не содержащую даже мельчайших твердых включений, которую можно было бы пить, как воду. В этом случае переработка крахмала в сахара будет завершаться, в основном, в полости рта, что позволит снизить нагрузку на другие разделы пищеварительного тракта.

Но вам никогда не удастся измельчить пищу до жидкого состояния, если вы будете, как говорится, набивать едой полный рот. Понаблюдайте, что происходит в этом случае. Вы сразу же убедитесь в том, что как только вы начинаете жевать, неизмельченные куски будут вызывать

непроизвольные глотательные движения, и часть необработанной пищи целиком отправится в пищевод, а оттуда в желудок.

Поэтому второе правило физиологической гигиены пищеварительного тракта требует *класть пищу в рот малыми порциями, обеспечивающими наилучшую обработку.*

Стоит вам научиться соблюдать названные здесь первые два правила, как вы сразу же почувствуете, насколько сократятся ваши потребности в количестве пищи, причем без каких-либо героических усилий с вашей стороны. Восстановятся также функции сфинктера, отделяющего полость рта от пищевода. Природа встроила его в наш пищеварительный тракт, для того чтобы преградить путь необработанной во рту пище в пищевод. Однако мы, насилуя собственное естество, как только можем мешаем ему выполнять свои обязанности.

Чуть выше я упоминала о значении информации, поступающей из полости рта в наш головной мозг, для выработки им программы переработки потребляемой нами пищи.

Понятно, что чем проще пища, чем меньше компонентов входит в ее состав, тем проще и эффективнее составляемая головным мозгом программа пищеварения. Особенно важно это при лечебном питании, а также в период перехода от смешанного животно-растительного питания к целебному, поэтому соблюдение третьего правила гигиены пищеварительного тракта, предписывающего монодиету, т. е. *потребление в каждый прием пищи какого-то одного продукта питания, в одних случаях желательно, в других — обязательно.* Если речь идет о питании здорового человека, уже перешедшего или переходящего на целебное питание, то монодиета желательна. Для больных хроническими заболеваниями она обязательна.

Остальным достаточно усвоить четвертое правило гигиены пищеварительного тракта: *промежуток между приемами пищи должен составлять не менее четырех часов.* Именно столько времени необходимо для полного переваривания пищи в желудке, при том, конечно, условии, что вы потребляете видовые для человека продукты питания.

Для тех, кто не отрешился от пагубной привычки употреблять в пищу продукты животного происхождения, скажу, что при питании мясом для полного опорожнения желудка необходимо 8 часов, молоком — не менее 6 часов, колбасой и другими мясными продуктами — до 12 часов.

Но вернемся к теме нашего разговора: правилам гигиены пищеварительного тракта, и в частности, такого его органа, как пищевод.

Одной из причин нарушения его функций является поздний прием

пищи. Дело в том, что пищевод отделен от желудка сфинктером, который после 5–6 часов вечера прекращает у многих людей доступ пищи в желудок, и она остается в пищеводе до утра. Здесь она начинает загнивать и бродить, что отнюдь не способствует сохранению здоровья ни пищевода, ни желудка, куда она в конце концов попадает. Я обращаю на это особое внимание тех людей, которые страдают вздутием живота, что является первым и наиболее характерным признаком неблагополучия нижней трети пищевода.

Поэтому многим людям *не следует потреблять пищу после шести часов вечера*, в крайнем случае можно позволить себе стакан лечебного чая с медом или стакан сока.

По той же причине многим лучше воздерживаться от приема пищи и рано утром, заменяя завтрак стаканом чая из целебных трав или соком из овощей.

Многие уже знают из моих книг, что на выходе из желудка у нас расположен пилорус (в переводе с греческого — привратник), отделяющий его от двенадцатиперстной кишки, длина которой равна поперечникам двенадцати человеческих пальцев (отсюда и название). В полость двенадцатиперстной кишки впадают протоки, соединяющие ее с печенью и поджелудочной железой.

Пилорус не выпускает пищу из желудка до тех пор, пока она не будет обработана и не завершится процесс ее ощелачивания, т. е. нейтрализации преобразованного в желудке пищевого комка. Это функционально необходимо, поскольку стабильность щелочной среды в двенадцатиперстной кишке должна быть постоянной.

Это еще одна из причин, диктующих необходимость не менее чем четырехчасовых перерывов между приемами пищи. Представьте себе, что обработка первой порции пищи подходит к концу и начался процесс нейтрализации пищевого комка в желудке (так называемого химуса), а вы в это время съели еще что-нибудь. Сразу же возникает дилемма, продолжать ли процесс нейтрализации химуса или, напротив, резко повысить кислотность желудочного сока, чтобы начать обработку новой порции пищи. Если хотите сохранить здоровье, то лучше вашему желудку и управляющему его работой головному мозгу таких загадок не загадывать.

Я уже говорила об открытии жизненно важного для человека значения его кишечной бактериальной флоры. Теперь можно считать достоверно установленным научным фактом, что обитающие в нашем кишечнике бактерии обеспечивают потребности человеческого организма в витаминах, а также в тех аминокислотах, которые принято называть

незаменимыми.

Поэтому главной целью гигиены толстого кишечника должно быть создание режима наибольшего благоприятствования для населяющей его естественной бактериальной флоры. Для этого необходимо соблюдать два условия.

Первое относится к клапану, отделяющему тонкий кишечник от толстого: если клапан из-за неправильного питания приоткрыт, то содержимое тонкого кишечника попадает в толстый и угнетающе действует на колонии обитающих там бактерий. *Целебное питание позволяет избежать этой неприятности.*

Второе условие сохранения микрофлоры толстого кишечника состоит в *отказе от беспорядочного приема антибиотиков и других препаратов, обладающих бактерицидным действием.*

Следует учитывать также, что угнетающее воздействие на бактериальную флору кишечника оказывают синтетический ванилин, являющийся злейшим антисептиком, а также хлеб, особенно дрожжевой, и зерно, протравленное перед закладкой в элеватор.

А теперь несколько слов о других факторах, которые необходимо учитывать в видовом питании человека.

Техногенные загрязнения и питание человека

Современные исследования показывают, что далеко не безвреден такой распространенный в быту металл, как *алюминий.* Он, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Алюминий может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, вызывать нарушения вазомоторных реакций у детей, анемию, головные боли, заболевания почек, печени, колиты, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. И тем не менее он до сих пор пользуется репутацией безобидного. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что по сию пору алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и воды. Содержится алюминий и в аспирине, в некоторых сортах сыра, дезодорантах, питьевой воде и даже в поваренной соли.

Первое, что должна сделать хозяйка, если она всерьез озабочена здоровьем членов своей семьи, — это убрать из дома всю кухонную утварь из алюминия.

Посуду лучше всего иметь глиняную, стеклянную или на худой конец эмалированную, но без нарушений слоя эмали. То же самое относится к дуршлагам, мискам, ложкам, есть лучше деревянными, фарфоровыми или мельхиоровыми лежками, вилками из мельхиора или нержавеющей стали.

Однако нет другой такой посуды, которая бы настолько идеально отвечала требованиям приготовления пищи в кухне целебного питания, как отвечает им посуда фирмы «Цептер». Благодаря высочайшему качеству специальной стали, применяемой для ее изготовления, конструктивным особенностям ее многослойного дна, встроенному в ее крышку терморегулятору, температура в ней никогда не превышает 90 °С, что способствует сохранению естественных свойств исходных продуктов.

Одним из самых красноречивых подтверждений ее высокого качества служит появление многочисленных подделок, достаточно точно копирующих внешний вид цептеровской посуды, но не ее уникальные свойства.

Еще одним источником техногенного загрязнения нашего организма является питьевая вода. Всех нас держат в убеждении, что главное — очистить ее от болезнетворных микробов. При этом стыдливо умалчивают о том, что применяемые для этого хлор и фтор сами по себе являются опасными для здоровья элементами. Хлор еще в первую мировую войну использовался как отравляющий газ. Фтор является сильнейшим окислителем, ускоряющим процессы старения. И хотя с легкой руки стоматологов принято считать, что он благотворно влияет на состояние наших зубов, онкологи далеко не столь оптимистичны в своих оценках роли фтора в возникновении онкологических заболеваний.

Кроме того, совершенно не учитывается тот факт, что хлор и фтор могут образовывать при взаимодействии с металлом труб нежелательные химические соединения.

Мне уже не раз приходилось говорить о роли воды в целебном питании. Чем она чище, тем благотворнее воздействуют на организм блюда, для приготовления которых она используется. Поэтому лучше всего пользоваться специально очищенной (структурированной) или родниковой водой. В последнем случае вы должны быть полностью уверены в том, что она не загрязнена проникающими в водоносный слой сточными и грунтовыми водами. Особенно это относится к родникам, бьющим в черте города. Сама я пользуюсь только структурированной водой.

Я назвала и подробно охарактеризовала здесь самые простые, доступные любому человеку правила гигиены нашего пищеварительного тракта. Соблюдайте их, и вам перестанут докучать многочисленные

хронические болезни.

II. ПОСТАНОВКА ПОЛНОЦЕННОГО ДЫХАНИЯ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Дыхание настолько гармонизированный процесс, что к нему вполне применимы понятия «связь», «стройность», «соразмерность», которые означает греческое слово «гармония». То есть те же понятия, что составляют отличительную черту музыки, поэзии, живописи, любого другого вида искусства. Не случайно же древние говорили именно об искусстве дыхания. Оно являет собой классический тип гармонических колебаний.

Значение дыхания для нас определяется не только тем, что оно снабжает организм кислородом, без которого немедленно остановятся все происходящие в нем окислительные реакции, а значит и жизнь. Если неправильное питание скажется на вашем здоровье только через месяцы, а может быть и годы, то на остановку дыхания организм реагирует мгновенно: достаточно и нескольких минут, чтобы он бесповоротно погиб. Уже через 5–7 минут в коре головного мозга, лишенной кислорода, происходят необратимые изменения.

Дыхание задает тон мышлению и духовной сущности, эмоциональной обогащенности человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, короче говоря всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим нас миром.

Хочу еще раз напомнить, что максимальный эффект Система Естественного Оздоровления дает лишь в том случае, если вы следуете всем ее рекомендациям в комплексе. Как одна шестеренка не может заменить часовой механизм в целом, так и правильное, то есть естественное дыхание невозможно без естественного, видового питания, без активного гармоничного движения, закаливания и мышления.

Помните, что дыхательные упражнения не являются моделью правильного дыхания. Они предназначены для того, чтобы внести коррективы в программу автоматического управления дыханием, заложенную в наше подсознание, исправить дефекты, возникшие в ней под влиянием противоестественного образа жизни.

Прежде чем начинать занятия дыхательной гимнастикой, необходимо поставить перед собой четкие цели и задачи. Главная цель и задача,

естественно, вернуть себе здоровье. При этом человек должен отдавать себе отчет в том, что успех не будет ни скорым, ни легким.

Главный принцип обучения дыханию — постепенное, но неуклонное движение вперед. Начинающий часто теряет энтузиазм чуть ли не с первых минут после начала упражнений. Он может сложить оружие, встретившись с трудностями, вполне естественными для новичка. Этот недостаток стойкости я объясняю двумя причинами: недостатком доверия к самой дыхательной терапии и, а может быть, или отсутствием четкой цели при выполнении дыхательных упражнений. Цели должны быть реальными, достижимыми, определяющими отдельные, небольшие этапы продвижения вперед. Чтобы дисциплинировать себя и усилить эффект упражнений, следует сразу же определить для себя время, когда вы сможете ими заниматься, лучше, если оно будет строго постоянным и приходиться на одни и те же часы.

Еще до того, как начать заниматься дыхательной гимнастикой, вы должны ясно представлять себе, что существует два типа дыхания: обыкновенное натуральное и очень искусственное, включающее в себя большие задержки дыхания, ряд других сложных элементов. Начинать надо с овладения натуральным дыханием, но при непременном участии сознания, с учетом анатомических особенностей нашего дыхательного аппарата. Следует помнить, что полость носа у нас устроена достаточно сложно. Продольная перегородка разделяет ее на две половины, каждая из которых, в свою очередь, разделена на три канала. Нижний, грубый, предназначен для выдоха, средний имеет выходы в лобные и гайморову полости, а также связан с полостью уха, верхний — предназначен для вдоха.

Особое значение я придаю брюшному дыханию, которое является наряду с грудным, неотъемлемым элементом сознательного натурального дыхания и очень близкого к нему йоговского полного естественного ритмичного дыхания. И здесь опять-таки возникает вопрос о взаимосвязи между питанием и дыханием. Ведь если у человека вздут кишечник, раздут желудок, диафрагма будет находиться в высоком стоянии. А поскольку эта мышца не очень сильна, то окажется как бы «распластанной» и не сможет производить тех движений вверх и вниз, амплитуда которых во многом определяет эффективность работы легких. Мы же рассматриваем брюшную и грудную полость в единстве дыхательного процесса. И само *полное ритмичное дыхание предполагает, что вдох производится максимальный в следующей последовательности: сначала выпячивается живот, потом область диафрагмы и ребра, завершается он в*

надключичных областях. Выдох производится в обратном порядке: втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимаются ребра и, наконец, надключичные мышцы.

Хочу еще раз напомнить, что в рамках Системы Естественного Оздоровления в акте дыхания решающее значение имеет энергетическая составляющая вдыхаемого воздуха. Поэтому дыхательными упражнениями лучше не заниматься там, где воздух беден легкими аэроиона ми. Лучшее место — лес, берег реки, озера, городской парк в ранние утренние часы. Но богаче всего — воздух среднегорья.

Чтобы выполнять те упражнения, которые здесь предлагаются, читатель должен овладеть навыками динамической аутогенной тренировки. Тогда он получит возможность сознательно ощущать движение энергии в своем теле. Кстати, сегодня многие уже выработали в себе такую способность.

Тем, кто пока еще не может делать этого, предлагай начать с самого простого упражнения. Попробуйте вдохнуть воздух и мысленно, усилием воли как бы распределить его, скажем, в ноги. И вы почувствуете, как туда устремился поток живительной силы. Сделайте выдох и проделайте то же самое с руками и другими частями тела.

Если даже с первого раза у вас не получается, постарайтесь просто внушить себе это ощущение, «примыслите» его. И, главное, не огорчайтесь. Причин первоначальной неудачи может быть две: или ваш организм «заболочен» избыточными дегенеративными тканями» как это бывает, скажем, при остеохондрозе, или вам никогда раньше не приходило в голову «прислушиваться» к состоянию собственного организма, изучать его. Несколько тренировок, и дело пойдет на лад.

Сознательный контроль за распределением поступающей с воздухом при парадоксальном дыхании энергий позволяет нам проследить, как при вдохе она спускаете по позвоночнику (заднему срединному каналу), а при выдохе поднимается по передней брюшной стенке (переднему срединному каналу) (рис. 1).

Или наоборот можно проследить подъем энергии по заднему срединному каналу вместе с вдохом, а с выдохов спускать энергию вниз по передней поверхности туловища (рис. 2).

Наиболее эффективным дыхательным упражнением, способствующим восстановлению здоровья и долголетие является, как мне удалось установить, дыхание нижней частью живота. Для нас, европейцев, оно кажется противоестественным. Жителям же Востока, привыкшим сидеть на полу, скрестив ноги в позе лотоса или на пятках это упражнение более

привычно. Достоинство его в том, что оно активизирует артериальное и венозное кровообращение.

Однако полноценное дыхание низом живота, это, используя спортивную терминологию, норма мастера спорта. Чтобы овладеть им, нужны длительные тренировки, освоение различных дыхательных поз, умение концентрировать энергию в энергетическом центре, который расположен на расстоянии четырех сантиметров ниже уровня пупка (рис. 3).

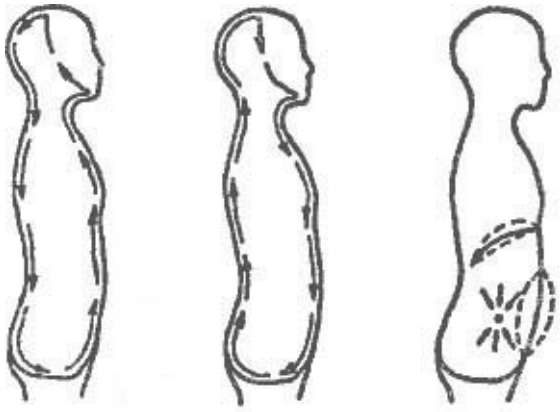

Рис. 1 *Рис. 2* *Рис. 3*

Когда человек дышит низом живота, он находится в исключительно выгодном положении для оптимизации диафрагменного дыхания. На рисунке это хорошо видно.

Дыхательные упражнения могут выполняться в любой из трех поз: стоя, сидя и лежа. Главное при этом добиться самопогружения, что составляет основу аутогенной тренировки.

В принципе все позы равноценны, хотя у каждой есть свои особенности. Какую из них выбрать? Это зависит от состояния нашего здоровья. Люди покрепче, поэнергичнее предпочитают заниматься стоя, более слабые — сидя, совсем ослабленные — лежа.

Вместе с тем у позы стоя есть свои достоинства, которые делают ее предпочтительней для многих. Если вы, например, занимаетесь где-нибудь на природе, у вас нет ни стула, ни твердой дощатой поверхности, чтобы выполнять дыхательные упражнения сидя или лежа.

В положении стоя не нарушается система кровообращения, дыхание хорошо массирует брюшную полость. Оно, как мне представляется, особенно активизирует венозное кровообращение. Эта поза дает возможность сопровождать дыхание дополнительным движением.

Существует несколько базовых форм для вертикального положения. Можно, например, просто дышать стоя, в расслабленном состоянии, как это показано на рис. 4. Дыхание для этого и всех других упражнений, как мы и условились, полное ритмичное. Упражнение выполняется босиком, что, впрочем, относится к любым дыхательным упражнениям. Но более эффективна поза стоя с энергетической составляющей или как ее называют форма трех кругов (рис. 5).

Рис. 4

Рис. 5

Целью рассматриваемого упражнения является развитие и укрепление мышц ступней, ног, поясницы, спины, рук, кистей. Ноги расставьте примерно на ширину плеч, чуть согните в коленях. Теперь представьте, что голенями и коленями вы охватываете большой обруч или мяч. Главное при этом добиться, чтобы поза была для вас естественной и удобной. Так что если вам не удается воспроизвести ногами форму круга, близкую к идеальной, не обращайте внимания. Гораздо хуже, если поза будет напряженной.

Рис. 6

Руки должны быть на уровне плеч с согнутыми локтями. Вообразите, что вы легко и свободно удерживаете ими большой мяч. Ладони согнуты, пальцы слегка растопырены, как бы обхватывая мяч поменьше. Причем расстояние между ними должно примерно соответствовать ширине вашего лица. Спина обязательно прямая, но не напряжена. При этой позе необходимо сохранять равновесие, как бы удерживая центр тяжести мягкими, ненапряженными стопами. Эта поза очень важна, так как вырабатывает выносливость, дает исключительно мощную энергетическую подпитку организма. Она предназначена также для устранения любых неестественных изгибов позвоночника, снижения давления в сосудах и нервного напряжения.

Полузакройте глаза и смотрите вниз под углом 45 градусов, но голову не наклоняйте. Полузакрытые глаза — оптимальный путь к концентрации и успокоению мозга, к эмоциональной успокоенности.

Рис. 7

Достоинство этой позы заключается также в том, что она обеспечивает поступление энергии к кончикам пальцев рук и ног и позволяет при каждом вдохе концентрировать ее в энергетическом центре, местоположение которого вам уже известно по рис. 3.

Продолжительность выполнения упражнения для новичков не менее 3–5, но не более 10 минут. Со временем вы должны добиться способности выполнять упражнение дважды в день по 30 минут, утром и вечером. Но идите к этому постепенно, ни в коем случае не пересиливайте себя.

Рис. 8

Поза сидя на стуле может быть исключительно продуктивной как для пассивной, так и для активной формы дыхательных упражнений. При этом

особенно важно не забывать о положении вашего тела, здесь нет мелочей.

Между бедром и голенью должен быть прямой угол (рис. 6). Спина прямая, ненапряженная, руки лежат на бедрах большими пальцами внутрь. Голову держите прямо, спокойно. Дыхание полное, ритмичное.

Эта поза может быть использована для многих дыхательных упражнений. Приведу одно из них, характеризующееся тем, что дыхание сопровождается вялым, расслабленным движением рук. Рукам как бы передано центральное управление процессами дыхания.

При вдохе они медленно, в ритме дыхания поднимаются, примерно до уровня плеч (рис. 7), при выдохе так же медленно опускаются в исходное положение (рис. 8). Причем кисти рук при вдохе движутся несколько иначе, чем при выдохе, что хорошо видно на рисунках. При выдохе они как бы полуоткрыты, при вдохе безвольно опущены.

При позе лежа надо лечь в полном расслаблении на твердую деревянную поверхность, покрытую легким ковриком, без подушки. Если у вас есть жировые отложения на плечах, можно подложить под голову, чтобы она не запрокидывалась, легкую твердую подушечку. Кисти рук должны быть обращены к полу (рис. 9).

Рис. 9

Эта поза исключительно удобна для того, чтобы осуществлять полное ритмичное дыхание. Если в комнате прохладно, можете надеть шерстяные носки и укрыться легким одеялом. Поза лежа допускает самоконтроль. Одна рука кладется на живот, другая на грудь, чтобы регулировать брюшное и грудное дыхание (рис. 10).

Рис. 10

Очень интересной можно считать позу лежа на боку. Она создает хорошие условия для отдыха, для полного расслабления.

Рис. 11

Если вам неудобно лежать, вытянув руку (рис. 11), может быть удобнее положить ее сзади, уперев ладонь в пол. Другая согнута в локте и подложена под голову. Лежать надо с полузакрытыми глазами, иначе можно уснуть. Самоконтроль дыхания в позе лежа на боку можно осуществлять так, как показано на рис. 12.

Если у вас в полости носа избыток слизи, и вы не можете дышать какой-то одной ноздрей, ложитесь дышащей ноздрей книзу, тогда другая освободится.

Люди, страдающие заболеваниями сердца, должны ложиться только на правый бок и ни в коем случае на левый.

Если после еды у вас долго не опорожняется желудок и вы испытываете тяжесть, ложитесь на правый бок.

Рис. 12

Помимо нескольких стоячих, сидячих и лежачих поз исключительно полезны дыхательные упражнения при ходьбе и беге. Особенно широко дыхательную терапию при ходьбе я применяю для лечения хронических болезней. Корпус и голову при ходьбе держите прямо, но не в напряжении, руки расслаблены, движутся естественно, свободно (рис. 13).

Рис. 13

Рис. 14

Важнейшим элементом дыхательной терапии является контроль над вдохом и выдохом. Дыхание должно быть очень спокойным, ровным. При ходьбе ни в коем случае нельзя перегружать свой организм задержками дыхания. Весь смысл заключается в том, чтобы выдох был длиннее вдоха на два шага. Если вдох, скажем, на 4 шага, то выдох — на 6. Если вдох на 8, выдох — на 10 шагов. Как я заметила, максимальным достижением можно считать вдох на 18 и выдох — на 20 шагов. Но стремиться к этому искусственно совершенно незачем.

Для начала определите для себя, за сколько шагов вы можете сделать выдох. Если, допустим за 8, то вдох за 6 шагов.

Людям относительно здоровым я предлагаю контролировать состояние своего организма путем контроля над дыханием при беге. Оздоровительный бег проходит в расслабленном состоянии организма, в полузабытье, с расслабленным лицом, расслабленными руками, чуть-чуть согнутыми ногами и мягкими стопами (рис. 14). Эта поза наиболее эффективна в динамике аутогенной тренировки. Что же касается дыхания, то выдох рекомендуется делать в 1,5–2 раза длиннее вдоха. И тогда не нужно будет контролировать общее состояние путем подсчета частоты пульса. Пользуюсь я и некоторыми другими, более специализированными методами. Как только выдох становится короче вдоха, это для организма тревожный сигнал. Нужно замедлить движение, перейти даже на бег на месте, пока не нормализуется выдох. При интенсивном беге допускается, чтобы вдох был равен выдоху. В Системе Естественного Оздоровления помимо легочного дыхания важное место занимает дыхание кожное. Без него человек вообще существовать не может и напротив, при хорошем

кожном дыхании он становится удивительно здоровым, сильным. При этом необходимо помнить о двух принципиально важных условиях.

Рис. 15

Во-первых, кожа у вас всегда должна быть исключительно чистой. Первые ваши помощники здесь парная баня с веником и сауна с обильным потоотделением.

Во-вторых, необходимо научиться полностью релаксировать себя. Как этого добиться, вы знаете: с помощью аутогенной тренировки.

Рис. 16

Познакомлю вас с одним из упражнений, позволяющих активно

включать кожное дыхание.

Расставьте ноги примерно на ширину плеч, руки раскиньте в стороны, как показано на рис. 15, корпус и голову держите прямо. Затем войдите в состояние полного расслабления. Раскинув руки еще шире, вы как бы делаете шаг навстречу целебному, напоенному энергией воздуху (рис. 16). И в полном расслаблении, только чуть шевельнув ноздрями, погружаетесь в легкое облако кожного вдоха всем телом. На некоторое время задерживаетесь в ощущении полета и начинаете делать выдох кожей, чуть шевельнув при этом ноздрями. При этом руки и плечи у вас опускаются, носок ноги приподнят (рис. 17). Вы полностью расслаблены и испытываете чувство блаженства.

Рис. 17

При выполнении дыхательных упражнений следует учитывать, что полное ритмичное дыхание может вызывать побочные явления, особенно у людей избыточно раздражительных или страдающих повышенным кровяным давлением. Им рекомендуется дыхание сидя с движением рук (рис. 7 и 8). Это исключительно эффективное успокаивающее упражнение. Поэтому при малейших признаках раздражительности прекращайте все другие упражнения и переходите на это.

Люди легко возбудимые могут бессознательно воспринимать даже простую задержку дыхания при вдохе и особенно при выдохе как самопроизвольное судорожное явление. Это вызовет нежелательный прилив крови, перевозбуждение центральной нервной системы, может также вызвать не только бессонницу, но и более нежелательные последствия. Об этом непременно должны помнить люди, страдающие неврастенией и гипертонией, и воздерживаться от задержки дыхания после выдоха. Первое время пока здоровье не нормализуется они должны делать

только вдох, задержку после вдоха и выдох.

Полное ритмичное дыхание способствует ясности мышления и концентрации ума, дает человеку умение сосредоточить все свое внимание на одном каком-то объекте или занятии, будь то чтение, учеба, устный счет или любые другие виды интеллектуальной деятельности, требующие идеального внимания.

Вырабатывая в Системе Естественного Оздоровления способность к собранному концентрированному мышлению, научитесь фокусировать внимание на одном конкретном объекте — предмете или явлении, которые вы можете встретить в любом месте: удаленном ландшафте, например, или свете торшера в вашей квартире. Для тренировки сосредоточенности я обычно рекомендую первое упражнение из так называемой системы маздазнан.

Рис. 18

Сядьте на поставленный прямо перед стеной стул спиной к свету так, чтобы ноги были согнуты в коленях под прямым углом. Пятки расставьте на ширину 7 сантиметров.

Ступни разведите в стороны под углом 90 градусов (рис. 18). Кисти рук положите на бедра большими пальцами внутрь. Необходимо учитывать, что положение пальцев в этом упражнении имеет очень большое значение. Поэтому при выполнении его руководствуйтесь рисунком. Глаза полузакрыты и смотрят на кружок, который вы должны предварительно вырезать из бумаги и наклеить на стену на уровне глаз. Кружок должен быть мягкого нейтрального цвета, размером с пятикопеечную монету.

Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы между кружком и глазами как бы установилась незримая связь, а ваше сознание погрузилось в состояние внутреннего сосредоточенного созерцания.

Если при выполнении упражнения у вас появились какие-то видения, галлюцинации, немедленно прекращайте его. Чтобы этого не произошло, никогда не пытайтесь увидеть в кружке то, чего там нет. Он нужен вам исключительно для того, чтобы отвлечься от окружающей обстановки.

Дыхание при этом упражнении должно быть поверхностное, легкое. На счет три — вдох, затем такой же продолжительности задержка дыхания, выдох и снова задержка. Продолжительность упражнения — 12 таких циклов. Но желательно повторять его несколько раз в день в одно и то же время. Лучше всего в шесть часов утра, двенадцать часов дня, в шесть вечера и двенадцать ночи. Такой порядок наиболее эффективен.

Если будете выполнять упражнение регулярно, оно поможет вам избавиться от суеты мысли.

III. ЕСЛИ ХОТИТЕ ЖИТЬ — ДВИГАЙТЕСЬ!

В Системе Естественного Оздоровления движению придается не меньшее значение, чем видовому питанию, правильному дыханию, закаливанию. И когда мне задают вопрос, с чего начинать, чтобы подойти к естественному образу жизни, я отвечаю: со всего сразу. И с упорядочения питания, и с оптимизации дыхания с помощью дыхательных упражнений, но самое главное — двигаться. Надевайте легкий спортивный костюм, не стесняющий движений, и бегите. Не можете бежать — идите. Нет сил идти — ползите! Но двигайтесь, чтобы ваша энерговырабатывающая система получила стимул напряженной полноценной работы, чтобы все процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма, протекали активно, в оптимальном режиме.

Лучшего вида движения, чем бег, я не знаю. Но ведь бег бывает разным. Он способен принести вам хорошее самочувствие, бодрое настроение, но может дать и прямо противоположные результаты. Важно, как бежать. Одно дело, когда вы напряжены, скованы в движениях, все свое внимание отдаете подсчету сделанных шагов или оставленных за спиной кругов, и считаете главной своей задачей преодолеть сопротивление организма, заставить его работать в условиях постоянно увеличивающихся нагрузок, которые вы наращиваете произвольно, механически прибавляя число шагов или сотен метров. Уверяю вас, такой бег ничего кроме вреда и

обострения болезней вам не принесет.

Бежать надо легко, свободно, раскрепощая все свои мышцы. Доверьтесь вашему телу, оно лучше знает, что ему нужно. Но это отнюдь не значит, что вы не должны ему помогать. Вопрос, как? Здесь важно не переступить грань, за которой помощь превращается в помеху. Поможет вам в этом динамическая аутогенная тренировка, составляющая основу основ моей методики движения. В чем ее смысл? В том, чтобы держать все мышцы расслабленными, кроме тех, которые в данный момент должны работать.

Если вы занимаетесь бегом в городе, вставайте пораньше, до начала интенсивного движения транспорта, выбирайте глухие улицы и переулки, где меньше машин. Еще лучше бегать по вольным дорожкам и аллеям парка. И уж совсем идеально — подальше от города, в лесу или на берегу реки, озера.

Бег лишь тогда даст хорошие результаты, когда он сопровождается правильным дыханием. Словом «правильное» я обозначаю нормальное дыхание, присущее здоровым людям. Чтобы добиться его, необходимо выполнить обязательное предварительное условие: перейти на видовое питание. Тогда частота дыхания сама собой снизится до 4–5 циклов в минуту. При беге она, естественно, будет несколько выше, поэтому регулируйте ее в зависимости от темпа движения. Но следует помнить: выдох должен быть длиннее вдоха, особенно при длительных физических нагрузках. Если вдох приходится, скажем, при ходьбе на два шага, то выдох — на три-четыре. Искусственно дыхание не задерживайте.

Дышите только через нос, причем вдох старайтесь делать через верхнюю треть носа, у переносицы, где у человека расположена сложная система «обработки» воздуха перед тем, как он попадает в легкие. Здесь он очищается от пыли, если надо, подогревается или, напротив, охлаждается в зависимости от температуры окружающей среды.

Возможности этой системы поистине сказочные. Представьте себе: на улице мороз 45°, а воздух в легкие поступает увлажненным и нагретым до 36,7 градуса. Но вот вы посетили сауну. Температура — 100 градусов, а в легких все те же 36,7° при стабильной влажности. Наконец выходите из сауны на трескучий мороз, а легким все нипочем — вновь в полости носа воздух будет обработай и в альвеолы поступит теплая, увлажненная воздушная струя.

Слизистая носа тонко реагирует на взаимосвязь организма с внешней средой и особенно на погрешности в питании. Избыточное потребление крахмалов, животных белков и особенно молока вызывает значительное

выщеление слизи, что затрудняет дыхание. Выход напрашивается сам собой: во-первых, следует перейти на видовое питание, а во-вторых, соблюдать простейшее правило гигиены: промывать носоглотку не реже двух раз в день, утром и вечером. Для этого налейте в чашку теплой воды (37–38°), всыпьте в нее половину чайной ложки соли, размешайте. Затем плотно зажмите одну ноздрю, а второй начинайте понемногу подсасывать воду из чашки, пока она не пройдет в носоглотку. Именно подсасывать, а не вдыхать. Затем то же самое проделайте другой ноздрей. Всю чашку воды следует пропустить через нос и выплевывать через рот. Поначалу процедура может казаться не очень приятной, но привыкнете, и она станет такой же обыденной, как чистка зубов.

Если бегать вам трудно, занимайтесь ходьбой. Причем требования остаются теми же, что и при беге.

Однако не следует думать, будто бег или ходьба могут полностью предотвратить или вылечить болезни, главная причина которых — недостаток двигательной активности. Очень многое здесь зависит от осанки и состояния позвоночника. Особенно это касается наиболее ответственного шейного отдела позвоночника. Когда межпозвоночные диски теряют свою форму и эластичность, нарушается конфигурация позвоночного столба, человек теряет правильную осанку и утрачивает здоровье.

Исправить эти дефекты помогут вам сон на твердой ровной кровати и на твердой подушке.

Не забывайте «разрабатывать» и все другие суставы вашего тела. В этом вам помогут упражнения, которые вы здесь найдете.

Поклонитесь Солнцу

Движение — это наука, со своей историей и своими достижениями. Еще в Древней Греции я нахожу истоки тех взглядов, которые заложены в основу Системы Естественного Оздоровления. И главный вывод, который я для себя делаю, тот, что правильное движение — это прежде всего расслабление. В своих лекциях и книгах я постоянно обращаю внимание слушателей и читателей на древнегреческие скульптуры: сколько в них грации и покоя, из которого исходит движение. В этих скульптурах существует, на мой взгляд, нераскрытый секрет изначального движения. Как будто человек вот-вот двинется, хотя вся его поза еще дышит покоем. Из искусства древних греков я взяла свою новую методику, манеру новых

форм движения, которые удивительно результативны при занятиях физкультурой в зале.

В основу движения заложила вольное, желанное для человека движение в расслабленном состоянии и непременно под гармоничную музыку. При этом учитываю, что каждый человек индивидуален в выборе движения. Поэтому даю общую направленность, а дальше он работает сам, используя музыку, аутогенную тренировку, сам создает себе настроение. Говоря об аутогенной тренировке, я имею в виду не ту навязчивую процедуру самоубеждения, когда человек, полузакрыв или закрыв глаза повторяет: «я двигаюсь хорошо, я двигаюсь вольно» и т. д.

Речь идет о динамической аутогенной тренировке, когда главными словами являются слова «видите», «слышите».

— Видите вон тот лесок, такой зеленый и летний? — Слышите этот слабый голос пичуги, скрывающейся в листве деревьев?

— А теперь, — даю я очередной тест, — представьте, что вы защищаетесь от ветра…

И каждый начинает чувствовать, что он противостоит напору ветра, причем изображает это очень индивидуально, по-своему.

— Но вот гроза прошла, — продолжаю я, — вспыхнуло солнце, все открывается навстречу обновленной природе, травам, цветам. У вас тепло на сердце и радость на лице. Глаза светятся счастьем! Великолепное настроение…

Читатели, связанные с театром, возможно не увидят в этом ничего экстраординарного: обычные этюды, на которых учатся будущие актеры. Но нельзя забывать, что все это происходит во время бега или занятий физической культурой, в которых участвуют не те, кто отмечен божьей искрой таланта актера, а самые обычные люди, разных возрастов, профессий, наклонностей. И тем не менее все они очень естественно входят в образ, демонстрируя тем самым, что у каждого человека в подсознании скрыты такие возможности, о которых он даже и не подозревает. Динамическая аутогенная тренировка позволяет выявить эти возможности, «перевести» их в сферу сознательного, гармонично соединить сознательное и подсознательное.

Когда человеку навязывают те или иные движения, сознание сопротивляется этому, и в результате его тело приобретает какие-то неестественные, угловатые очертания и пропорции, весьма далекие от древнегреческих канонов.

И напротив, творческие начала, извлеченные из «запасников» подсознания, не только делают его внешне и внутренне красивым, но и

наделяют способностью выполнять самые сложные упражнения, о которых он и не помышлял.

Здесь я усматриваю энергетические особенности движения, когда в организме есть или какой-то энергетический зажим или, наоборот, воля полная, внутренняя свобода. Я стремлюсь к тому, чтобы каждый мой ученик научился входить в это состояние полной воли при расслабленности тела, чтобы и движения его не были скованы, и в них участвовали разнообразные группы мышц. Я не признаю однообразные движения, например, сто приседаний. Движения должны быть обязательно легкие, круговые, вольные, красивые.

Целью гимнастических упражнений я считаю достижение такого состояния человека, когда его сознание управляет подсознанием, но не подавляет его, а находится с ним в гармоническом единстве. Здесь ключ к здоровью и развитию человека.

Но не дай бог, если в Системе Естественного Оздоровления властвовал бы холодный рассудок. Он слишком беден! В тайной мудрости тела человека заложено так много богатства, что если его в полной мере использовать, то и сознание будет более глубоким. Считаю, что психика зависит от движения не меньше, чем движение от психики.

Однако сразу добиться полного гармоничного их единства невозможно. Это должно накапливаться постепенно, от занятия к занятию. Если вы видите, что прогресса нет, постарайтесь понять, в чем ваша ошибка.

Очень важно заниматься движением в определенное время. Почему? Дело в том, что в природе все очень тесно, гармонично связано. Есть здесь свои подъемы и свои спады. Если, например, от 0 часов до 12 дня день наш идет как бы на подъем, то от полудня до 24 часов происходит своего рода спуск волны, спад. Я заметила, что когда человек занимается движением в первую и во вторую половину суток, то и формы гимнастики, упражнения должны быть различными. В первую половину суток — более энергичными, целеустремленными.

А вот, скажем, такое движение, как легкая пробежка по живописному парку, может осуществляться и во второй половине суток, вместо своего рода прогулки.

Движением нельзя заниматься в состоянии душевного разлада, эмоционального конфликта с окружающей обстановкой. Поэтому входить в движение следует после пассивной аутогенной тренировки.

Основной смысл пассивной, а также разработанной мной динамической аутогенной тренировки состоит в том, что человек как бы

заглядывает внутрь своего организма и контролирует те ощущения, которые ему дает движение. Когда я бегу с группой, то обязательно настраиваю людей на то, чтобы они расслабили руки, лицо, ноги, постарались успокоить свою психику, чтобы полностью расслабиться не только физически, но и душевно.

Поэтому на моих занятиях во время бега, физических или дыхательных упражнений, элементы динамической аутогенной тренировки присутствуют всегда.

Особо хочу остановиться на вопросе о взаимовлиянии рассудка и движения. Для меня особо колоритной фигурой в истории человечества, своего рода исходной величиной для оценки человека был и остается Пифагор. Этот человек, воспринимаемый нами и сегодня как один из светочей разума, был в свое время лучшим кулачным бойцом на Олимпийских играх. Причем, заметьте, в 40 лет. Его пример лишний раз убеждает в том, что двигательная активность способствует и активности рассудка. Это действительно так, и я всегда стремлюсь к тому, чтобы рассудок и движение всегда находились в единстве. Но считаю недопустимым, когда рассудок берет верх и начинает ставить какие-то цели, планировать результаты, которые должно принести движение. Имею в виду безудержную погоню за метрами и секундами, которая оттесняет здоровье на второй план, превращает занятия физкультурой в изнурительные противоестественные тренировки.

Прежде чем начать описание конкретных гимнастических упражнений, считаю необходимым познакомить читателей с некоторыми упражнениями, которые следует выполнять в постели. Они помогут вам отогнать сонливость и встать пораньше, чтобы начать занятия движением. А я рекомендую подниматься не позже, чем в 5 часов утра.

Что же надо делать, чтобы проснуться в это время? Во-первых, не стоит пользоваться будильником. Дайте себе с вечера задание — завтра я должна встать в 5 часов.

Когда проснулись, сделайте несколько упражнений для глаз. Еще лежа в постели, в полном сознании вы начинаете вращать один глаз, предположим правый, по его крайним точкам. В это время на левый глаз вы не обращаете ни малейшего внимания. Сохраняйте ощущение одного глаза, вращая им по орбите сначала в одну сторону, потом в другую. То же самое проделайте со вторым глазом.

Затем поднимайте правый глаз как можно выше, как бы пытаясь заглянуть под лобную кость, после чего опускаете его вниз, словно бы рассматривая свою щеку. И так несколько раз, причем раз от разу все

активнее. То же самое проделываете со вторым глазом.

Следующее упражнение — движение глаз в стороны в крайние точки, к виску и к переносице. Выполняется также попеременно одним, затем другим глазом.

После этого сильно-сильно потрите ладонью о ладонь, пока они не станут приятно теплыми, и закройте ими глаза, очень легко надавливая на них. Глазами в это время делайте такое движение, как будто вы выталкиваете их из орбит. И так несколько секунд.

Потом вы выбираете самую дальнюю точку в комнате, скажем уголок, и очень внимательно всматриваетесь в него. Через несколько секунд перенесите взгляд на переносицу. Проделайте упражнения несколько раз.

После упражнений для глаз наступает черед физических, также выполняемых в постели, в положении лежа на спине. Дело в том, что после ночи ваш позвоночник расслаблен и нагружать его следует постепенно.

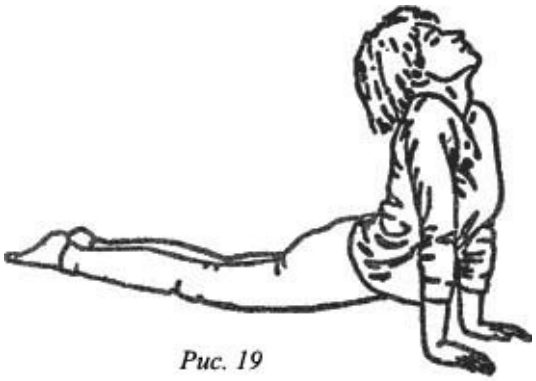

Рис. 19

Итак, при полностью расслабленном позвоночнике вы поднимаете вверх руки и ноги и слегка покачиваете кистями и стопами. Руки и ноги должны быть прямыми, а кисти и стопы абсолютно расслаблены.

Следующее упражнение также выполняется лежа. Закладываете руки за голову, согнутые колени разводите в стороны и укладываете на постель, соединяя одновременно подошвы ног. После чего делаете корпусом несколько колебательных движений из стороны в сторону.

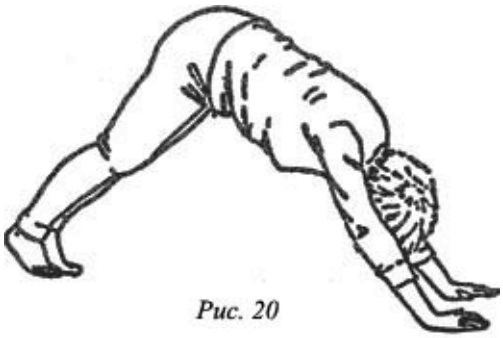

Рис. 20

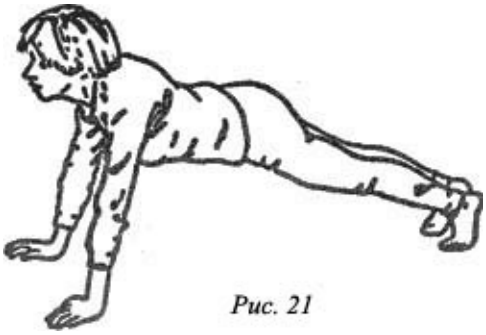

Рис. 21

Завершаете разминку упражнением, после которого подниметесь с постели как пружинка. Лежа на спине, складываете перед лицом ладони рук. Одновременно соединяете подошвы ног, также поднятых вверх, и совершаете круговые движения синхронно руками и ногами сначала от головы к ногам, затем от ног к голове.

Хорошо все эти упражнения закрепить еще одним, которое я называю «ванька-встанька». Человек садится в постели и охватывает колени руками, поджимает их к груди. После этого несколько раз опрокидывается на спину и снова садится. Если с непривычки это движение у вас не получается, то прижимайте колени к груди, пропустив руки под коленями. Тогда вы сможете подниматься, используя взмах ног.

Рис. 22

Рис. 23

Хочу подчеркнуть, что первые утренние физические упражнения, которые выполняются в постели, дадут эффект лишь в том случае, если вы, как уже говорилось, спите на жесткой постели. Это может быть сколоченный из досок щит или любая другая твердая поверхность.

Рис. 24

Рис. 25

Когда вы встали с постели, а это, надеюсь, произойдет рано, еще до восхода солнца, у вас останется время на небольшую суставную гимнастику. Она может быть самой различной: или упрощенной донельзя, или усложненной в зависимости от достатка времени.

Привожу здесь одно из них — для тазовой области. Последовательность его выполнения достаточно хорошо видна на

рисунках. Первая поза носит название «поза собаки» (рис. 19). Чтобы сделать ее правильно, необходимо предельно расслабится.

Из этой позы вы плавно переходите в последующие (рис. 20, 21, 22). Завершаете комплекс упражнением, показанным на рис. 23. Оно заключается в попеременном поднимании выпрямленных ног.

Еще более простое упражнение для плечевого пояса, которое вы видите на рисунках 24 и 25. В первом положении человек при полном расслаблении как бы «повисает» на прямых руках, разведенных в стороны на уровне плеч, а затем, сжав пальцы в кулаки, как показано на рис. 25, резко переходит во второе положение, отводя одну руку за спину, а другую держа перед животом.

Если человек более подготовлен и располагает лишней минутой времени, то совсем неплохо сделать классический комплекс упражнений, который называется «поклонение солнцу» (рис. 26–38).

Рис. 26

Рис. 27

1. Выпрямиться в устойчивой стойке, выдохнуть, сложить ладони рук в положении молящегося (рис. 26).

2. Вдохнуть, заводя руки за голову и подавая бедра вперед для равновесия тела (рис. 27, 28).

3. Выдохнуть, опустить руки вниз и положить ладони на пол по обе стороны ступней. Если вы не в состоянии коснуться земли ладонями, удостоверьтесь, что они выравнены со ступнями, а не находятся перед ними. Свободно свесьте голову (рис. 29).

4. Зафиксировав кисти рук и правую ногу, выдохнуть, отводя левую

ногу назад и касаясь земли коленом. Смотреть вперед (рис. 30).

5. Задержав дыхание, отвести правую ногу назад, выпрямив тело в струнку. Смотреть вперед (рис. 31).

6. Выдыхая, согнуть локти, подвернуть большие пальцы ног, положить на землю лоб, грудь и колени. Поднять зад вверх, расслабив спину (рис. 32).

7. Вытянуть пальцы ног вдоль земли, выпрямить руки, максимально возможно прижимать бедра к земле и прогибаться в спине. Голова отведена назад, растягивая шею. В процессе выполнения упражнения осуществляется вдох (рис. 33).

Рис. 28

8. Подвернуть вперед пальцы ног и, выдыхая, выпрямить ноги, чтобы спина оказалась максимально высоко поднятой вверх; а вы при этом опирались бы на ступни и ладони. Голова свободно свисает, пятки прижаты к полу (рис. 34).

9. Выполнять, выпрямив тело и поставив правую ногу между кистями рук. Смотреть вперед (рис. 35).

10. Выдыхая, подтянуть левую ногу и выпрямить обе ноги, не отрывая ладони от земли (рис. 36).

11. Выпрямиться, вдохнуть и завести выпрямленные руки за голову, сгибаясь назад (рис. 37).

12. Сложить руки на груди в позе молящегося. При этом выпрямляться и совершать вдох (рис. 38).

Кисти рук не отрываются от земли в процессе выполнения всей

последовательности движений. Если вы не в состоянии прижимать ладони к земле, не сгибая ног, обеспечьте полный контакт между полом и кончиками пальцев.

Рис. 29

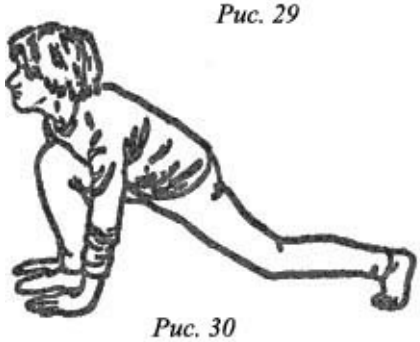

Рис. 30

Комплекс «Поклонение солнцу» целесообразно повторять 3–4 раза подряд.

Тогда можно будет переходить к более сложным упражнениям, которые вы легко найдете в многочисленных пособиях и наставлениях по различным видам йоги, системам восточных единоборств. Выберите для себя те из них, которые доставляют вам наибольшее удовольствие, обеспечивая хорошее самочувствие.

IV. НЕ БОЯТЬСЯ НИ ЖАРЫ И НИ ХОЛОДА…

Современный человек изнежен цивилизацией предельно. Диапазон температур, в пределах которого он чувствует себя комфортно, составляет каких-нибудь 7–8 градусов: от плюс 15 до плюс 22–23 градусов. Если бы наши далекие предки хотя бы в малой степени походили на нас, думаю ни мне не довелось бы писать эти строки, ни вам читать их. Человек просто-напросто исчез бы с лица земли как биологически неполноценный вид.

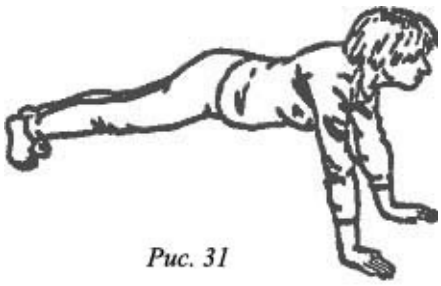

Рис. 31

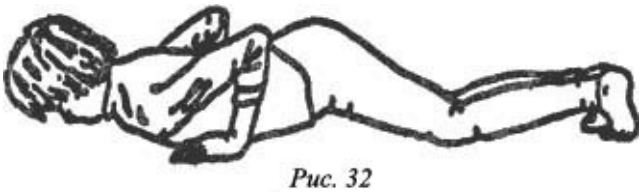

Рис. 32

Что же позволило ему выжить? Есть ли в нашем организме механизмы, которые дают возможность компенсировать воздействие на нас как низких, так и высоких температур? Да, природа позаботилась об этом. Во-первых, даже простое соблюдение норм видового питания облегчает адаптацию к любым экстремальным условиям, поскольку снижает затраты энергии на жизнедеятельность самого организма. Давно замечено, например, что худощавые люди легче переносят жару, чем рыхлые, полные. А среди тех, кто придерживается требований естественного питания, вы толстяков не найдете. Кроме того, снижается потребление воды, а значит и нагрузка на сердце, печень, почки, многие другие внутренние органы, поскольку испарение воды через кожу происходит более экономно. От солнечной радиации защищает нас и темный пигмент, образующийся под кожей. Способностью вырабатывать его обладают все. Различие лишь в том, что у народов, живущих в условиях жаркого климата, механизм его образования включается уже на эмбриональной стадии развития человека, и ребенок рождается с темным цветом кожи. У людей, населяющих регионы с умеренным и холодным климатом, пигмент начинает вырабатываться лишь в условиях интенсивной солнечной радиации.

Рис. 33

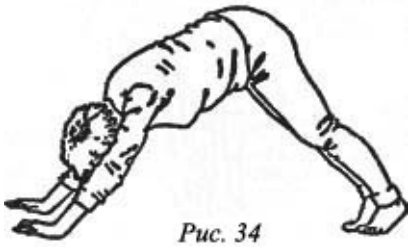

Рис. 34

Но особенно важно, чтобы человек не боялся холода, поскольку длительное воздействие даже сравнительно не очень низких температур вызывает у современных «искусственных» людей переохлаждение организма и связанное с этим снижение его сопротивляемости так называемым простудным заболеваниям, отрицательно сказывается на работоспособности человека.

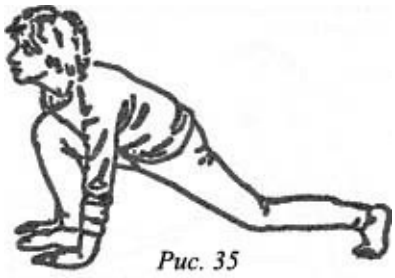

Рис. 35

Рис. 36

Таков результат воздействия нашей деформированной цивилизации, изолирующей людей от тесного, гармоничного взаимодействия с природой, создающей некие усредненные условия нашего существования, не имеющие ничего общего с естественными. А раз так, то и механизмы, позволяющие человеку приспосабливаться к суточным и сезонным погодным многолетним климатическим колебаниям, характерным для среды нашего обитания, бездействуют. Поэтому любые, даже незначительные отклонения от искусственно созданных условий жизни застают нас врасплох. Что же можно противопоставить этому? Да самую малость: вновь привести в действие механизмы адаптации, заложенные в нас природой. Благо, средства для этого давно известны, методики разработаны.

Рис. 37

Рис. 38

С чего начинать закаливание?

Все зависит от состояния вашего здоровья и вашей конституции. Если вы молоды и здоровы, можете после ежеутренней физической зарядки на открытом воздухе начать тотчас растирать свое тело снегом. Летом обливаться холодной водой и, при первой возможности, купаться в открытом водоеме. Человеку в возрасте, даже не успевшему еще «обзавестись» какой-нибудь болезнью, а больному тем более, торопиться

не следует. Начинайте с малого. Налейте тазик холодной, лучше ледяной, воды и буквально на мгновение опустите в нее сначала одну ногу, сразу же разотрите ее полотенцем и наденьте шерстяной носок, затем то же самое проделайте с другой ногой. Понемногу увеличивайте продолжительность процедуры, причем главное здесь — регулярность. Нельзя пропускать ни одного дня. Даже небольшой перерыв может свести на нет ваши усилия.

Когда почувствуете, что ледяные ножные ванны начали приносить вам удовольствие, можете переходить к обливаниям. Я, например, предпочитаю любому душу ведро ледяной воды. Окатишься, и дух захватит. Встряска организма сильнейшая. Радость заливает душу.

Людям в возрасте, которые не решаются на холодовые процедуры, можно начинать с прохладного душа. Температуру воды регулируйте в соответствии с самочувствием. По мере привыкания постепенно понижайте ее, но без спешки. Закаливание, как и бег, не должно вызывать неприятных ощущений. Больше доверяйте своему организму, прислушивайтесь к его голосу. После того, как температура воды станет минимальной и вы научитесь переносить ее без каких-либо последствий, можете приступить к обтиранию снегом, а при желании и к купанию в проруби.

Людям, страдающим какими-либо заболеваниями, нужна особая осторожность. После ледяных ножных ванн приступайте к обтиранию. В течение нескольких дней обтирайтесь полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой.

Обтерев конечности, шею, грудь и спину, вытрите их насухо и растирайте полотенцем до красноты. Продолжительность процедуры поначалу не должна превышать пяти минут.-

Температуру воды для обтирания постепенно понижайте. Не форсируйте события. Главный ориентир для вас — самочувствие вашего организма после процедуры. Не допускайте никаких неприятных ощущений, и вы в конце концов сможете испытать на себе если не все, то хотя бы некоторые из тех десяти преимуществ, которые по словам древнеиндийских мудрецов дает омовение водой — ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Закаливает и лечит пар

Баня значительно расширяет диапазон закаливающих температур до

90 — 100 градусов. Если учесть, что зимой, например, на Руси исстари было принято сразу же после парной выскакивать зимой на мороз и валяться в снегу, то нижний уровень температур опускается до минусовых значений. Таким образом, перепад закаливающих температур может составлять и свыше 100 °С.

Высокая, до 90 °С, температура воздуха в парилке русской бани активизирует обменные процессы в организме, стимулирует выделение пота, а с ним и вывод из организма так называемых шлаков, представляющих собой конечные продукты обмена веществ. Благодаря этому облегчается работа почек. Капилляры кожи, расширяясь, как бы «отсасывают» кровь от внутренних органов, устраняя застойные явления в них. Одновременно более интенсивным становится кожное дыхание, более полным — обогащение крови газами атмосферы.

Применение в бане веника представляет собой своеобразную форму самомассажа, способствующего улучшению кровоснабжения мышц, суставов, связок.

Снимая чувство усталости, баня дарит человеку ощущение легкости во всем теле, бодрость, хорошее настроение, делает его добрее.

Все более широкое распространение получает в последнее время финская сауна — родная сестра русской бани. Она, как правило, представляет собой комплекс, в который входят душевая, плавательный бассейн и камера, обшитая липовыми или осиновыми досками. Раскаляются гранитные камни, поднимается температура к 100 °С и выше.

Число поклонников сауны растет не только у нас, но и во всем мире, однако это чудо-чудное, русская баня продолжает привлекать великое множество людей. Есть у нее одно преимущество, которое выделяет ее среди всех других бань — это пар.

На его целебных свойствах я уже останавливалась, здесь хочу подчеркнуть еще одну его особенность, которая, как это ни парадоксально на первый взгляд, имеет самое прямое отношение к естественному питанию человека. Из предыдущих лекций вы знаете, что непременным элементом такого питания являются настои и отвары целительных трав. Однако попадая в организм через пищеварительный тракт, они подвергаются ферментативному воздействию, что снижает их эффективность. Использование тех же настоев и отваров для получения пара в бане дает возможность вводить их с помощью легочного и кожного дыхания непосредственно в кровь. Не случайно в русской народной медицине широко использовались в парных банях настои листьев ежевики, малины, мать-и-мачехи, медуницы, черной смородины, крапивы, цветки и

листья зверобоя, кипрея, череды, чабреца, душицы, липы, цветки ромашки, хвою, мед.

При пользовании баней в полной мере действует главный закон закаливания: постепенность. Парная не место для соревнования: только очень недалекий человек может пытаться поднять свой престиж в глазах окружающих, стараясь «пересидеть» их на верхней полке в парной. Трех заходов по 5–7 минут для здорового человека более чем достаточно, но возможны для некоторых и более продолжительные процедуры.

Для людей не вполне здоровых совет один: прислушивайтесь к своему организму, но не избегайте русских бань при первых сигналах неблагополучия. Просто имейте в виду, что при первых признаках возбуждения, головокружения, слабости, одышки, легкого подташнивания следует немедленно покинуть парную, выйти в прохладное помещение. И не огорчайтесь, пройдет время, скажется благотворное воздействие естественного образа жизни, закаливающих процедур, физических и дыхательных упражнений, и вы постепенно избавитесь от досадных ограничений.

Ну а тем, у кого не в порядке сердечно-сосудистая система, кто болен туберкулезом, а также беременным женщинам полезнее будет оставаться более осторожными.

Воздушное закаливание имеет свои законы, но применяю я его обычно в лечебных целях при особом состоянии организма с тончайшей дозировкой времени и температуры воздействия.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что предлагаемый вашему вниманию Свод рекомендаций и правил облегчает овладение Системой Естественного Оздоровления, но ни в коей мере не отменяет необходимость внимательного изучения ее теоретических основ. Только знание законов природы в соединении с сознательно направляемой волей дадут вам возможность прийти к истинному духовному, психическому и физическому здоровью.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
Кулинарные рецепты повседневного и праздничного питания в Системе Естественного Оздоровления

ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ

СОУСЫ

Мой любимый соус

1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка,
3 столовые ложки семян кориандра,
1 столовая ложка семян тмина,
5–6 зерен душистого горошка, 1–2 звездочки бадьяна,
2–3 бутона гвоздики, 1–2 чайные ложки порошка из корня имбиря, 10–12 среднего размера головок репчатого лука,
100 — 750 *г подсолнечного или кукурузного масла.*

Прежде всего, почему я так люблю этот соус. Его основная составляющая — морская капуста, которая, как и другие морские водоросли, исключительно богата микро- и макроэлементами. Загрязненность внешней среды ослабляет сопротивляемость человеческого организма, поэтому нам необходимо получать достаточное количество усвояемых элементов, тем более, что недостаточность таких элементов, как кальций или селен, опасна при современной радиационной обстановке. Известно, что хром поможет стабилизировать содержание сахара в крови, йод укрепляет щитовидную железу, железо способствует образованию эритроцитов и блокирует поглощение плутония, магний и калий помогают поддерживать баланс напряженности водородных ионов во внутренней среде организма, цинк укрепляет клетки головного мозга. Витамин В12 способствует кроветворению, нормализует деятельность центральной нервной системы, блокирует поглощение радиоактивного кобальта. Можно было бы перечислить еще некоторые положительные свойства морской капусты, но каждый должен знать, что этот продукт

особенно полезен сегодня в обстановке повышенной радиации. Итак, готовим соус.

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) всыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и в течение нескольких часов дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать как можно мельче. Если вы любите чеснок, можете добавить 4–5 зубков. Лук тщательно вмешать в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике 10–15 дней, но каждый раз при употреблении его можно видоизменять. Выложите порцию, которую вы наметили израсходовать, в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку и смешайте со стаканом предварительно мелко нашинкованной огородной зелени. Допустима смесь любых огородных культур (листья свеклы, репы, редьки, редиски, укропа, фенхеля, огуречной травы и даже тех трав, которые мы привыкли считать сорняками: мокрицы, сныти, кислицы, сурепки). Можно взять также молодые листья липы, крыжовника, смородины. Не забудьте и о весенних царицах нашего стола — крапиве и одуванчике. Можно взять несколько листиков лебеды, клевера, пастушьей сумки, но с клевером нужно быть осторожным мужчинам с ослабленной половой функцией. Мне думается, что при выборе трав, так же, как и грибов, достаточно знать их ядовитые разновидности, которых в средней полосе России не так уж много. Так, дурман и бледная поганка известны всем. Вместе с тем листья, цветы и корни дурмана употребляются специалистами исключительно в лечебных целях. Бледная поганка, мухомор, ложные опята также используются специалистами и только в лечебных целях. Мы же говорим о повседневном питании. Когда вы готовите мой любимый соус, можно вспомнить и о цветках шиповника, розы, жасмина, липовом цвете, о великолепных душистых цветках белой акации, о молоденьких листьях хрена, о нежно-зеленых листочках подорожника — обо всем том, что украшает нашу жизнь и сопровождает нас. Мой любимый соус — эта та приправа, которая дает вам возможность подать к своему столу то, что вы прежде совершенно напрасно считали несъедобным и в полной мере оценить высокие вкусовые качества и питательность как в названных здесь, так и во многих других видах растений, грибов и цветов.

Мой любимый соус с ранней весенней зеленью

Пучок зелени молодого пастернака, по 2–3 молодых листика

смородины, крыжовника и лимонника. Можно добавить и молоденький лист хрена.

Корень пастернака уступает по вкусу, запаху и составу микроэлементов и витаминов многим овощам, но чем он примечателен — это обилием зеленой массы ранней весной. Грядки еще пусты, а оставленный с осени пастернак радует своей мощной зеленью.

Зелень тщательно промыть и нашинковать возможно мельче. В чашке или салатной вазе все тщательно размешать с соусом, окропить соком лимона, апельсина или яблока. Сок всегда можно заменить чайной ложкой белого сухого вина. Соус готов. Этим соусом можно приправить размолотые зерна свежепророщенной пшеницы. Полученная сероватая масса может быть у вас к завтраку ежедневно. В соусе, который я рекомендую, вы найдете витамины, микроэлементы и минеральные вещества, недостаток которых особенно остро ощущается весной. Но должна сказать, что если вы этот соус будете заглатывать как лекарство и при этом морщиться, то лучше забудьте о нем и приготовьте что-нибудь другое. Если соус не радует своим вкусом, проверьте правильность приготовления блюда.

Соус зеленый

200 г листьев кресс-салата, чайная ложка растительного масла, столовая ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда.

Из лимонного сока, масла и меда взбить соус. Обдать кипятком листья кресс-салата. Откинуть на дуршлаг. Выложить салат в вазочку, облить соусом, украсить яркой ягодой.

Мой любимый соус с кунжутом

Стакан моего любимого соуса, стакан кунжута, чайная ложка морской соли.

Слегка обжарить семена кунжута в нагретой сковороде без масла. Добавить морской соли и прогреть не более минуты. Затем растолочь семена кунжута в ступке или раздавить их бутылкой на кухонной доске, смешать ингредиенты соуса и употреблять его с отварным рисом.

Как я заметила, этот соус действует благотворно при нарушении водно-солевого обмена в том случае, если человек не употребляет избыточного количества жидкости.

Соус бешамель

Стакан овощного бульона, 2 столовые ложки пшеничной муки, пряности, чайная ложка топленого масла.

Муку для приготовления соуса желательно приготовить самостоятельно, перемолов в кофемолке 7–8 столовых ложек пророщенной

пшеницы. В эмалированной сковородке вскипятить стакан наваристого овощного бульона, развести муку в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. При постоянном помешивании доварить соус до готовности, т. е. до того момента, когда он загустеет и появятся отдельные пузырьки — начнется кипение. Соус охладить, сдобрить пряностями по вкусу.

Соус из сои

500 г соевых бобов, 100 г соевого масла, 2–3 г сушеного имбиря, 5 звездочек бадьяна, 5 г куркумы, 0,5 чайной ложки красного горького молотого перца, 5 горошин душистого перца, несколько зерен кориандра, 5 головок лука среднего размера, 2–3 бутона гвоздики.

Соевые бобы замочить на 2–3 суток, меняя воду несколько раз в день. Затем слить воду, залить свежей и поставить на огонь на 1,5 ч. Слить воду, залить свежую и варить вновь до готовности. Мягкие соевые бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или перемолоть в мясорубке. Если масса получится слишком густой, прибавить стакан бульона, в котором варились бобы. Все специи перемолоть в муку и втереть в полученную массу. Густая полученная масса представляет собой вкусный паштет, который можно подавать как самостоятельное блюдо, а также заправлять им салаты, другие соусы, супы. По вкусу можно прибавить 100–150 г растительного масла.

Соус из бобов сои отличается питательностью, однако следует помнить, что бобы обладают свойством ингибиторов протиназ. С одной стороны, это делает их прекрасными антиканцерогенами, что подтверждается многими исследователями. Вместе с тем есть немало людей, которые переносят бобы довольно плохо. Это объясняется тем, что ингибиторы протиназ, снижая содержание вредных белков в организме человека, могут снизить и общий уровень усвоения пищевых веществ. Такое явление характерно прежде всего для недостаточно здоровых людей. При питании по нашему методу таких неприятностей у людей не наблюдается. Поэтому сначала надо перейти на наше питание в Системе Естественного Оздоровления и лишь затем, восстановив природную белковую устойчивость организма, переходить на ежедневное потребление небольшой порции бобовых. Это крайне необходимо из-за загрязнения окружающей среды, в условиях которой минеральный обмен у людей, потребляющих мясные и «оптимизированные» продукты, лишенные всех свойств живого, крайне неустойчив.

Приправа из соленого чернослива (или терна)

10 черных слив, 2 чайные ложки сока лимона или апельсина, 2

столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сухого вина, 5 столовых ложек свежеприготовленного сока из ягод.

Если у вас нет заготовок соленого чернослива, можно использовать сушеный, но основная прелесть соуса может быть утрачена. Чернослив слегка пропарить и растереть с другими компонентами. В таком виде он может храниться несколько дней. Растительное масло и вино для соуса можно ароматизировать. Эта тонкая приправа может быть использована в супах, соусах и других блюдах.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Отварной картофель с тмином

600 г молодого картофеля, чайная ложка зерен тмина, пучок зеленого лука, пучок укропа, пучок петрушки.

Отварить картофель, как в предыдущем рецепте. За 2–3 мин до готовности обсыпать тмином, после чего выложить на блюдо и густо обсыпать мелко нашинкованной зеленью.

Отварной картофель с крапивой и одуванчиком[3]

600 г молодого картофеля, 100–150 г крапивы, пучок листьев молодого одуванчика.

Картофель промыть и протереть салфеткой из грубого полотна. В кастрюлю с кипящей водой установить эмалированный дуршлаг и отварить молодой картофель на пару. Выложить его в глубокое блюдо, сбрызнуть растительным маслом и густо обсыпать зеленью. Крапиву и одуванчик ошпаривать не следует. Лучше залить их холодной соленой водой, а затем отмыть от соли и мелко порезать, после чего промять рукой. Перед подачей на стол зелень смешивается с картофелем.

Картофельные галушки

5 крупных клубней картофеля, 2 столовые ложки пшеничной муки, один желток, 2 луковки, красный молотый перец по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, после чего осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой. Смешать с желтком и луком. Лук очень мелко нашинковать и вмешать в размятый картофель. Присыпать красным перцем. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток как овощной бульон. Галушки вынуть шумовкой и аккуратно положить в блюдо. Окропить подсолнечным

маслом и обильно обсыпать зеленью.

Картофель с морковью

500 г картофеля, 200 г моркови, 2 столовые ложки муки,

2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла.

Промыть клубни молодого картофеля и протереть их салфеткой из грубого полотна. Так же поступить и с корнями молодой моркови. Отварить овощи на пару. Лук мелко нашинковать и в как можно меньшем объеме воды потушить на слабом огне с чайной ложкой топленого масла. Для этого лучше всего пользоваться небольшим чугунком. После того, как лук будет готов, залить в чугунок 0,5 стакана воды. Когда вода закипит, ввести туда муку, разведенную прохладной водой в чашке. Сварить соус бешамель (см. ранее). Если соус получится неоднородным, с комочками, не отчаивайтесь. Выложите его в чистую салфетку и отожмите.

Когда мука заварится, снимите кастрюлю с огня и добавьте в полученную массу две столовые ложки растительного масла, немного красного молотого перца и другие пряности по вкусу, все взбейте венчиком. Крупные клубни картофеля разрежьте на четыре части, мелкие — на две, морковь нарежьте кружочками. Овощи выложите на блюдо, залейте соусом, перемешайте. Посыпьте мелко нашинкованной зеленью.

Картофель с грибами

600 г картофеля, 300 г свежих грибов (или 100 г сушеных), корень петрушки, 100 г листьев и стеблей любистока.

Отварить картофель на пару и осторожно снять кожицу. Для тех, кто любит картофель с кожурой, следует особенно тщательно промывать и обсушивать клубни. В отдельной кастрюле отварить в небольшом количестве воды грибы, вынуть их шумовкой, нашинковать и смешать с нарезанным картофелем. Оставшийся грибной бульон процедить, добавить в него ложку растительного масла, полученной смесью полить картофель.

Картофель с брынзой

500 г картофеля, 75 г брынзы[4]*, пучок зеленого лука и укропа.*

Отварить картофель с кожурой, нарезать его тонкими ломтиками и обсыпать брынзой, натертой на крупной терке. Если вы привыкли есть без соли, то брынзу следует вымочить в течение 1–2 дней в холодной воде.

Салат из картофеля с соусом из морской капусты

500 г картофеля, 2–3 головки репчатого лука,

2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка сухого белого вина, корень петрушки,

2 столовые ложки сушеной морской капусты.

За день до приготовления блюда заварить кипятком морскую капусту.

Когда она разбухнет, добавить мелко нашинкованный лук и ложку вина. При желании можно добавить две столовые ложки растительного масла. Этот соус может стоять в холодильнике несколько дней. Картофель сварить в кожуре на пару. Когда картофель немного остынет, нарезать клубни кубиками или ломтиками, заправить приготовленным соусом и густо посыпать нашинкованным зеленым луком.

Пельмени с картошкой

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки, один желток, столовая ложка растительного масла, чайная ложка лимонного сока, 0,5 стакана холодной (ледяной) воды.

Для начинки: 1 кг картофеля, одна луковица,

1/3 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 стакана мелко нарезанных молодой крапивы, сныти и огородной зелени.

Начинка. Отварить картофель на пару, размять его, смешать с мелко нарезанным луком и зеленью. Снимать кожуру с отварного картофеля или нет, зависит от качества картофеля. Более полезно разминать картофель с кожурой. Для эластичности фарша картофель можно пропустить через мясорубку. Если хозяйка готовит пельмени с детьми (а их всегда надо привлекать к домашним делам), можно поручить помощнику скатать картофельное пюре в шарики размером примерно с грецкий орех. 1ем временем подготовленное тесто должно отстаиваться под влажным полотенцем.

Тесто для пельменей. Смешать желток яйца, подсолнечное масло и лимонный сок в полстакане ледяной воды, приготовить не слишком крутое тесто, иначе его трудно будет раскатывать. После того как тесто отстоится под влажным полотенцем (20–30 мин), раскатать его в тонкий пласт толщиной до 1 мм (лимонный сок и подсолнечное масло делают тесто более мягким и воздушным). Из этого пласта вырезать тонким стаканом круги, провести по краю каждого из них смоченным в воде пальцем, положить на середину каждого кружка столько начинки, чтобы можно было защипнуть края. Можно сделать пельмени в форме полумесяца (тогда они будут называться варениками). Пельмени отварить в подсоленной воде, сдобренной тремя нашинкованными луковицами, лавровым листом, перцем, петрушкой, сельдереем — одним словом, всем тем, что есть у вас под рукой, чтобы овощной бульон был вкусным. Варят пельмени на сильном огне, но не всю партию сразу, а в два-три приема, вылавливая готовые пельмени шумовкой. Принято подавать пельмени в овощном бульоне или без него, слегка сбрызнув их маслом и густо пересыпав нашинкованной зеленью.

Манты с картофелем

Для начинки, бульона и теста взять все то, что было в предыдущем рецепте, но тесто следует раскатать в пласт не тоньше 1 мм.

Вырезать блюдцем кружки из раскатанного теста и завернуть в них фарш так, чтобы получилось что-то типа розетки. Следует помнить, что большим комком тесто сворачивать нельзя. Если вы сможете завернуть фарш, защипнув края изделия в виде полумесяца, то блюдо будет более вкусным. Отвариваются манты на пару в специальном приспособлении, но можно отварить их в круто кипящем бульоне. Подают манты с приправой, которую в Японии называют гомасио.

Гомасио (иначе соль с кунжутом) — вкусная и полезная приправа для зерновых, овощных и крупяных блюд. Для приготовления гомасио промытое и просушенное семя кунжута обжаривают на сухой сковороде в течение 2–3 мин, добавляют морскую соль и прогревают еще 1 мин. Затем мелко толкут в ступе. На 8–9 ложек кунжута следует взять 1 столовую ложку морской соли. Хранить гомасио следует в банке с притертой пробкой. Заменять морскую соль поваренной не следует.

Пицца с картофелем

Для фарша: 1 кг картофеля, пучок зеленого лука, большой пучок пряной зелени, 4 столовые ложки томатной пасты, ягодки для украшения пиццы, стакан сметаны, 2 столовые ложки коньяка, стакан сливок, 1 желток.

Для теста: 0,5 *стакана сыворотки из-под простокваши, 0,5 стакана сметаны, пшеничной муки столько, сколько нужно для приготовления теста средней густоты.*

Вымесить тесто, подпылить его мукой и сформировать шар. Прикрыть тесто салфеткой и оставить на 30 мин. Тесто разделить на 8 частей. Из каждой части сформировать сочень. Смазать сочни томатной пастой, размешанной со сметаной, уложить сверху нарезанный мелкими кубиками отваренный на пару картофель, обсыпав его пряной зеленью с луком, и украсить розеточкой натертой моркови, ягодками или чем-нибудь другим. Перед тем как поставить в духовку, сбрызнуть каждую пиццу сливками, размешанными с яичным желтком и коньяком. Это праздничное порционное блюдо должно подаваться к столу горячим на тарелке. Хозяйка должна быть готова к тому, что гости попросят повторить блюдо. Поэтому для четырех персон, на которые рассчитаны все наши рецепты, следует готовить 8 порций.

Следует обратить внимание на то, что мы не применяли рыхлителя для сметанного теста. Питьевая сода в нашем питании не применяется.

Сметанное тесто с добавлением сыворотки от кислой простокваши достаточно вкусно, поэтому можно не затевать тесто на хмелевых дрожжах.

Галушки из сырого картофеля

1 кг сырого картофеля, 2 желтка, немного пшеничной муки, приготовленной из перемолотой в кофемолке проращенной пшеницы, пряности по вкусу: черный перец, бадьян, кориандр, красный перец, мускатный орех.[5]

Картофель тщательно промыть, глазки и нездоровые части кожуры срезать, клубни натереть на мелкой терке, полученную массу отжать в полотняной ткани. Картофельный сок с успехом может быть использован в других блюдах. Из отжатого картофеля готовится тесто для галушек. В массу вмешивают яичный желток, вводят пряности, добавляют муку из пророщенной пшеницы. Мокрой рукой формируют шарики. Если они рассыпаются, можно добавить муки или, в крайнем случае, еще один желток. Галушки отваривают партиями в овощном бульоне, выкладывают в глубокое блюдо, густо обсыпают зеленью и сбрызгивают растительным маслом.

Картофель с листьями петрушки

500 г картофеля, 200 г молодых листьев петрушки, 0,5 стакана риса.

Картофель в кожуре тщательно промыть и протереть салфеткой, отварить в «мундире» на пару и нарезать кубиками, не снимая кожицы. Если картофель старый, то кожицу можно удалить. Рис перебрать и перемолоть в кофемолке. Развести полученную муку в чашке с водой. Один стакан кипятка влить в толстостенную кастрюлю. Туда же влить разведенную водой рисовую муку. На медленном огне варить 3–4 мин, после чего кастрюлю снять с плиты и плотно накрыть полотенцем. Листья петрушки промыть и мелко нашинковать. Картофель выложить в салатницу, мелко нарезанные листья петрушки всыпать в рисовый отвар. Слегка посолить отвар, добавить в него красный молотый перец, мелко размолотый имбирь и полученной смесью полить картофель.

СОУСОВЫЕ ЗАПРАВКИ ДЛЯ КАРТОФЕЛЬНЫХ БЛЮД

Соус из овощей с вином

4 луковицы, 1 морковь, петрушка, сельдерей, столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, сок 0,5

лимона (но не обязательно), 0,25 чайной ложки красного перца, 2–3 лавровых листа, 3 столовые ложки сухого вина, чайная ложка меда.

Все овощи мелко нашинковать, сложить в толстостенную кастрюлю, залить вином, разбавленным в 0,5 стакана воды, там же размешать мед и растительное масло, тушить на слабом огне до готовности.

Чесночная заправка

3 головки чеснока, стакан соуса бешамель на воде или стакан сметаны, стакан мелко нашинкованных листьев огородной и дикорастущей зелени.

Раздавить чеснок и растереть его со сметаной. Можно добавить немного воды или вина и затем растереть всю массу с мелко нашинкованной зеленью.

Это блюдо принято готовить с большим количеством соли, но поскольку в нашей кухне поваренная соль не используется, следует применять морскую или мелко растертую каменную.

БЛЮДА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Салат из топинамбура

300 г топинамбура, 100 г зеленого лука, по 50 г петрушки и укропа, столовая ложка муки, один желток (для тех, кто ест яйца),0,5 стакана овощного бульона.

Кожица у топинамбура съедобная, потому чистить его не надо, но следует тщательнейшим образом отмыть клубни от земли. Для этого используют щетки. Клубни нарезают тонкими пластинками, складывают в салатницу, обсыпают зеленью и дают настояться под крышкой. Тем временем следует сварить соус бешамель, для чего вскипятить бульон и аккуратно ввести в него прогретую на сковороде разведенную затем в теплой воде муку. Для тех, кто употребляет яйца, желток разболтать в чашке с мукой и тонкой струйкой влить в бульон, постоянно помешивая. Все это проделывается на малом огне, чтобы бешамель не заварился. В соус ввести пряности, которые сделают его более вкусным и полезным.

Салат из тертого топинамбура и моркови

200 г топинамбура, 200 г моркови, пучок огородной зелени и зеленого лука.

Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке, заправить мелко нашинкованной зеленью и полить заправкой для салатов по вкусу. Я обычно употребляю заправку из лимонного сока с

подсолнечным маслом и медом. Для этого используется чайная ложка растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, небольшое количество меда. Сок лимона можно заменить белым вином или соком клюквы. В этом случае салат можно украсить яркими ягодками клюквы.

Суп с топинамбуром и сельдереем

200 г топинамбура, 200 г сельдерея, корень петрушки, столовая ложка муки, зелень петрушки и

4 ложки сметаны для тех, кто ее употребляет.

Чисто промытые корнеплоды натереть на мелкой терке и отварить в 1 л родниковой воды. Сельдерей варится несколько дольше, чем топинамбур, поэтому в кипяток надо сначала бросать сельдерей, через 3 мин петрушку, а затем топинамбур.

Отварной топинамбур обладает удивительно приятным вкусом, слегка напоминающим вкус груши. На сухой сковороде прокалить до кремового цвета муку и заправить суп, дать ему настояться и подать к столу в бульонных чашках. Украсить суп зеленью и какими-нибудь ягодами.

Рисовая каша с топинамбуром

Стакан нешлифованного риса, 200 г топинамбура, 2 луковицы, зеленый лук, огородная зелень и крапива, специи (растертые семена кинзы и немного красного перца).

Вскипятить 2,5 стакана воды, в кипяток засыпать рис и дать вскипеть сначала на большом, а затем на медленном огне. Нашинковать мелко зелень и лук, небольшими кубиками нарезать топинамбур. Лук положить, когда рис еще не доварен, а топинамбур, когда рис практически готов. По готовности риса отставить его на край плиты, вмешать туда мелко нарезанную зелень и специи. Дать настояться и разложить по тарелкам. Для нашей кухни очень удобны тарелки, напоминающие пиалы.

Топинамбур с сушеным красным болгарским перцем

500 г топинамбура, стручок сладкого перца (на зиму следует запасти сушеный перец и перемалывать его в кофемолке), 3 луковицы, 2 столовые ложки сушеной крапивы, для тех, кто употребляет растительное масло или сметану, столовую ложку того или другого.

Смешивать растительные жиры с животными никогда не следует!

Тщательно промытые клубни топинамбура нарезать кубиками 2x2x2 см. В толстостенную кастрюлю налить 3/4 стакана воды и отварить мелко нашинкованный репчатый лук. Когда он станет мягким, заложить в кастрюлю топинамбур, закрыть крышкой и варить примерно 2 мин. После закипания ввести перемолотые перец и крапиву. Когда жидкость закипит, отодвинуть кастрюлю на край плиты и дать блюду настояться несколько

минут.

Рагу из баклажанов, помидоров и топинамбура

250 г топинамбура, 250 г баклажанов, 200 г помидоров, 3 луковицы, укроп, петрушка и зелень лука.

Нарезать топинамбур толстыми листиками, баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, проследить, чтобы не попадал горький баклажан. Налить в толстостенную кастрюлю 3/4 стакана воды, отварить мелко нашинкованный лук, а затем баклажаны. Варятся они около 3 мин. Затем в кастрюлю кладут топинамбур и варят еще 2 мин. После этого кастрюлю отставляют на край плиты, кладут в нее мелко нашинкованные помидоры, дают блюду настояться и густо посыпают мелко шинкованной огородной зеленью.

Топинамбур как таковой

400 г клубней топинамбура.

Тщательно промыть клубни, натереть их на мелкой терке, разложить по тарелкам и полить соусом. К этому блюду больше всего подходит заправка из 1 ложки белого сухого столового вина, подслащенного одной чайной ложкой меда.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Капуста кольраби

Эта капуста применяется широко, считается защитным средством при небольших дозах рентгеновских излучений. Выглядит капуста, как большая репа в утолщенном стебле — стеблеплод.

Салат из кольраби

800 г капусты, 200 г яблочного сока, сдобренного лимонным соком, чайная ложка меда, молотый перец по вкусу.

Кольраби тонко нашинковать или натереть на крупной терке, залить заправкой, дать несколько минут настояться. Подавая к столу, слегка украсить зеленью.

Салат из кольраби с зеленым луком

800 г кольраби, 300 г зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка лимонного сока.

Кольраби измельчить на мелкой терке, нарезать зеленый лук, смешать с капустой, растереть рукой. Растительное масло взбить с лимоном, полить салат и оставить под крышкой на полчаса.

Салат «Здоровье»

300 г кольраби, пучок зеленого лука, столовая ложка вина, 3–4 ложки соуса бешамель или 2 столовые ложки сливок, репчатый лук или лук-порей.

Кольраби зачищают и натирают на терке. Лук очень мелко нарезают, растирают рукой, поливают вином. Иногда можно полить ложкой растительного масла, взбитого с вином или с лимонным соком.

Суп-пюре из кольраби

200 г кольраби, 1 картофелина, 1 репка, 1 морковь,
корень петрушки, головка репчатого лука,
по 1/4 чайной ложки зеленого горошка,
ягод черной и красной смородины, столовая ложка муки,
столовая ложка растительного масла.

Вскипятить воду, бросить в нее нашинкованный лук и нарезанный кубиками картофель. Кольраби натереть на мелкой терке и отварить в супе. Получившуюся массу, напоминающую суп-пюре, заправить белой мукой. Для этого в чашку с теплой водой ввести ложку муки, размешать и тонкой струйкой влить в суп. Когда мука заварится, снять с огня и прибавить пряности по вкусу.

Кольраби, тушеная с луком

200 г кольраби, головка репчатого лука, чайная ложка муки, 0,5 чайной ложки тмина, пучок зелени.

Кольраби нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. В кастрюлю влить немного воды, можно добавить ложку растительного масла. Жарить на масле никогда не следует, потому что температура при кипении масла поднимется выше 100 °С. Если вы нальете масло в кипящую воду, то температура выше 100 °С не поднимется, и продукты не потеряют своих природных свойств. Все ингредиенты ввести в кастрюлю, влить воду с мукой. Когда все будет готово, сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать блюдо нашинкованной петрушкой. При желании можно прибавить несколько нарезанных помидоров.

Краснокочанная капуста

Эта капуста по внешнему виду близка к белокочанной, только кочан ее отличается красно-фиолетовым цветом листьев.

Краснокочанная капуста обладает более грубой и труднопереваривaемой массой, чем белокочанная и используется в основном в свежем виде и для приготовления маринадов.

Салат из краснокочанной капусты с огородной зеленью

300 г капусты, 200 г огородной зелени (кинза, укроп, нежные листья петрушки и сельдерея, нежные листья мяты), растительное масло, 1/4

чайной ложки имбиря.

С капустой поступить, как в предыдущем рецепте. После того как она будет примята рукой, смешать ее с мелко нарезанными листиками огородной зелени. Стволики капусты нарезать кружками, потушить в небольшом количестве воды и добавить в салат. При желании можно опылить салат мелко истолченным имбирем. Растительное масло — по желанию.

Салат из краснокочанной капусты

500 г капусты, чайная ложка меда, столовая ложка лимонного или клюквенного сока, немного корицы и гвоздики.

Сок смешать с медом, разобрать кочан на отдельные листья, подрезая стволики у кочерыжки. Вырезать стволики из каждого листа. Тонкие части листьев сложить стопкой и тонко нашинковать. Сбрызнуть соком лимона или клюквы и перетереть руками, чтобы нашинкованная капуста не топорщилась на тарелке, слегка сбрызнуть маслом и подать к столу.

Краснокочанная капуста с хреном и болгарским перцем

500 г капусты, стручок болгарского перца, 100 г хрена, луковица.

Натереть хрен на мелкой терке. Нарезать болгарский перец кольцами (при желании можно использовать и зерна), мелко нашинковать луковицу. Все потушить в минимальном количестве воды под крышкой. Для этого залить в кастрюлю 0,5 стакана кипятка и поставить ее сначала на сильный огонь, затем его ослабить. Держать на огне не более 4–5 мин. Краснокочанную капусту разобрать на листья, вырезать стволики, нарезать их «копеечками» и тушить вместе с перцем, луком и хреном. Нашинкованный тонкий лист капусты помять рукой и залить горячим соусом. При желании можно добавить столовую ложку сухого вина и сбрызнуть маслом.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

200 г краснокочанной, 200 г белокочанной капусты,
по 100 г зеленого лука, петрушки и сельдерея,
столовая ложка сока граната, лимона или вишни, чайная ложка меда, чайная ложка ягод.

Красно- и белокочанную капусту нашинковать отдельно. Стволики нарезать «копеечками» и потушить в минимальном количестве воды. Помять рукой отдельно красно- и белокочанную капусту, поливая отваром потушенных стволиков. Полить тушеную капусту соком лимона или вишни, слегка сбрызнуть растительным маслом, при желании добавить мед. В салатницу сложить горкой белокочанную капусту и кольцом вокруг нее краснокочанную, присыпанную ягодами клюквы или брусники.

Краснокочанная капуста с тушеными овощами

500 г капусты, по 100 г корней сельдерея и петрушки, репчатого лука, гвоздика, душистый перец, имбирь, веточка зелени.

Сельдерей, петрушку и лук мелко нашинковать и потушить в минимальном количестве воды. Тушить не более 5 мин, затем ввести нарезанные «копеечками» стволики капусты, разделанные, как в предыдущем рецепте. Мелко нашинковать листья капусты и смешать с тушеными овощами. Корни петрушки, сельдерея и лук должны остаться немного «с хрустинкой». Перед подачей посыпать зеленью.

Маринованная краснокочанная капуста

1 кг капусты, 2 стакана воды, 10 горошин душистого перца, 5 *листиков лаврового листа, кусочек корицы, 0,5 стакана яблочного уксуса.*

Разобрать кочан на отдельные листья. Вырезать стволики, нашинковать тонкую часть листа и положить в стеклянную банку. Приготовить маринад. Для этого вскипятить воду, бросить туда нашинкованные стволики капусты, душистый перец, гвоздику, 2–3 лавровых листа, кусочек корицы.

Когда капуста (стволики) будет готова, снять кастрюлю с огня и добавить стакан яблочного уксуса. Остальную капусту залить горячим отваром. Капуста будет готова к употреблению через 2 недели. Подавать к столу можно как гарнир к отварной свекле или паренкам из репы, моркови или тыквы.

Цветная капуста

Цветная капуста — овощной деликатес с ценнейшим минеральным и витаминным составом, употребляемый в сыром виде или слегка отваренным на пару.

Салат из цветной капусты с лимоном

500 г цветной капусты, лимон, зелень петрушки, укропа и кинзы, чайная ложка меда.

Капусту очистить от внешних листьев и разделить на розетки. Тонкие стволики нарезать «копеечками», толстые очистить от грубой корочки и нарезать маленькими кубиками. Мелкие розетки цветков капусты оставить целыми. Из стволиков и промытых листьев сварить 0,5 стакана бульона, процедить и в этом отваре прокипятить 2–3 лавровых листка и 2–3 горошины душистого перца. Когда отвар остынет, смешать его с соком лимона, прибавить чайную ложку меда и облить нашинкованную капусту. При желании можно сделать соус бешамель. Для этого 2 чайные ложки муки слегка развести водой и влить в кипящий отвар из стволиков и промытых листьев капусты, добавить цедру и сок лимона.

Салат из цветной капусты с хреном

500 г капусты, 100 хрена или катрана, пучок зелени.

Кочан капусты разобрать, как в предыдущем рецепте, отварить промытые очистки в стакане кипятка, процедить бульон и в нем отварить мелко тертый хрен. Подсластить жидкость медом и облить нашинкованную капусту. Сверху посыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Цветная капуста на пару

600 г цветной капусты, 2 головки репчатого лука, пучок зелени, чайная ложка клюквы или брусники.

Лук нарезать колечками и потушить в минимальном количестве воды. Для этого на дно небольшого чугунка налить 3/4 стакана воды. Когда она закипит, бросить нашинкованный лук. Сначала тушить на сильном огне, но как только вода вновь закипит, огонь убавить. Тушится лук 3–4 мин.

Цветную капусту разобрать на небольшие розетки, стволики очистить и нашинковать тонкими кружочками. Капусту уложить в эмалированный дуршлаг и установить в кастрюлю над кипящей водой. После варки капуста должна остаться «с хрустинкой». Выложить ее в глубокую тарелку или салатную вазу, облить бульоном с тушеным луком, сверху украсить ягодами клюквы или брусники.

Цветная капуста на пару с соусом бешамель

600 г капусты, 100 г редиски, 50 г зеленого лука, столовая ложка пшеничной муки, для тех, кто ест яйца — 2 яичных желтка.

Капусту разобрать на небольшие розетки и отварить на пару в течение 2–3 мин, выложить в салатницу. Промытые очистки и стволики вместе с нашинкованным луком и морковью отварить в 200 г воды, процедить бульон. Развести муку холодной водой в чашечке, разболтать с желтками и ввести в кипящий процеженный бульон. Чтобы мука и яйца не свернулись, огонь не должен быть сильным. Постоянно помешивая довести полученный соус до готовности, слегка остудить и прибавить ложку сливочного масла, если вы его употребляете. Цветную капусту облить соусом, обсыпать мелко нашинкованным луком. Нарезанную мелкими кубиками отваренную морковь, вместе с отварным луком уложить кольцом вокруг капусты. Редиску очень мелко нарезать и обсыпать ею капусту.

Салат из цветной капусты с молодыми кабачками

400 г капусты, 200 г молодых кабачков,

пучок зелени, одна столовая ложка подсолнечного масла,

чайная ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда.

Разобрать капусту на маленькие розетки, мелкие стволики нарезать кружками, более крупные стволики нарезать на очень мелкие кубики.

Кабачки разрезать вдоль на четыре части, затем нарезать их на тонкие ломтики и сложить в салатную вазу. Отварить в небольшом количестве воды остатки капусты, процедить бульон, при желании добавить в него 1–2 чайные ложки муки и сварить соус бешамель. В охлажденный соус влить сок лимона или помидорный сок (можно с ломтиками мелко нарезанного помидора), облить этим соусом салат, и сверху присыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Цветная капуста с маслом и яйцами

Для тех, кто ест масло и яйца, взять 50 г сливочного масла и 2 яйца, 500 г капусты, пучок огородной зелени, один корень редиски.

Кочан капусты очистить от поврежденных листьев, а грубые стволики — от кожуры. Из листьев и кожуры сварить бульон, процедить и когда он немного остынет, добавить масло. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать.

Капусту слегка отварить на пару, уложить в салатницу, полить бульоном с распущенным маслом и обсыпать мелко нарезанной огородной зеленью, смешанной с крутым яйцом. Из редиски сделать розочку и положить в виде украшения на горку салата.

Цветная капуста с брынзой

600 г капусты, 100 г брынзы, пучок огородной зелени, столовая ложка муки, головка репчатого лука.

Капусту промыть, очистить от листьев, разобрать на розетки. Очищенные крупные стволики нарезать кружочками, слегка отварить на пару и выложить горкой в салатную вазу. Из мелко нашинкованного лука и промытых листьев капусты сварить бульон в небольшом количестве воды. Огородную зелень следует мелко нашинковать или разобрать на листики, если она совсем молодая. Из процеженного бульона приготовить соус бешамель. Залить соком горку отварной капусты, обсыпать ее зеленью и натертой на крупной терке брынзой. Должно получиться впечатление снежной горки.

Капуста брокколи

Этот вид капусты отличается изысканным вкусом и богатством витаминного состава. Употребляют ее в сыром виде или слегка отваривают на пару. Об употреблении капусты брокколи в супы и похлебки смотрите в специальном разделе.

Отварная на пару капуста брокколи с зеленым луком

400 г капусты брокколи, 100 г зеленого лука, 3 головки репчатого лука, 4 помидора.

Репчатый лук нашинковать и потушить в минимальном количестве воды, зеленый лук мелко нашинковать. Капусту слегка отварить на пару и

сложить горкой в салатник. Тушеный лук смешать с отварной капустой и нашинкованным зеленым луком.

Помидоры нарезать поперек на кружочки и украсить салат по нижнему краю.

Отварная капуста брокколи с овощами

400 г капусты, корень петрушки, 2 корня моркови, репка, лук-порей, пучок огородной зелени, 2 головки репчатого лука.

Поместить эмалированный дуршлаг в кастрюлю с кипящей водой. Отварить на пару цельные корни петрушки и моркови.

Когда они будут почти готовы, в дуршлаг положить капусту брокколи, слегка обварить на пару и выложить на блюдо. Тонко нарезать отваренные на пару корни петрушки и моркови. Репу очистить и в сыром виде нарезать на очень тонкие ломтики. Все это смешать с капустой, при желании слегка сбрызнуть растительным маслом и засыпать мелко нашинкованной огородной зеленью. Луковицу порея, которая скорее похожа на стержень, чем на луковицу, нарезать «копеечками», разобрать на колечки и украсить салат.

Белокочанная капуста

Салат из белокочанной капусты

500 г белокочанной капусты, 5 помидоров, 1 морковка, корень петрушки, стручок болгарского перца, головка репчатого лука, чайная ложка каких-нибудь ярких ягод.

Кочан капусты разобрать на отдельные листья. Если кочан большой, то можно оставить часть капустной головки до следующего приема пища. В этом состоит преимущество разбора капусты на отдельные листья. Очень важно, чтобы они сохранялись в целом виде и были нашинкованы непосредственно перед едой. Из разобранных листьев вырезать стволики. Тонкую часть листа сложить слоями, стволики нарезать «копеечками». Мелко нашинковать морковь, петрушку, перец и луковицу и потушить их в минимальном количестве воды. Нашинковать тонкие листы белокочанной капусты, помять их рукой, чтобы они перестали топорщиться, облить тушеными овощами и перемешать ложкой, сложить горкой в салатник, обсыпать мелко нашинкованной огородной зеленью и украсить яркими ягодами.

Салат из свежей капусты с соевым соусом

500 г капусты, 10 маслин, столовая ложка соевого соуса.

Разобрать кочан капусты на отдельные листья, вырезать стволики, нашинковать их «копеечками» и вместе с нашинкованной головкой репчатого лука потушить в минимальном количестве воды. Остудить,

размять вилкой и ввести соевый соус. Тонкую часть листа нашинковать, промять рукой вместе с нарезанными на маленькие кусочки маслинами, сложить горкой, облить соусом и украсить зеленью. Можно оставить одну маслину целой, чтобы положить на вершину горки.

Капустные рулетики

Кочан ранней капусты, 5 — 6 столовых ложек моего любимого соуса.

Промойте сверху кочан, удалите испорченные листья, освежите срез кочерыжки, разберите кочан на отдельные листья.

У ранней капусты грубую часть листа можно не вырезать. Можно грубые жилки листьев разбить деревянным молотком. Но чаще всего в ранней капусте стволики остаются очень нежными. В каждый лист капусты положить по чайной ложке моего любимого соуса, сформировать рулетики и разложить их на десертные тарелки. Рядом с рулетиками можно положить по 2–3 молодые редиски. Для этого их тщательно промыть, обрезать ножом хвостики, но сохранить по 3–4 см ботвы. Так принято подавать редиску, чтобы можно было взять ее просто рукой. Если вы хотите подать редиску более красочно, следует освободить ее от зелени и фигурно надрезать кожицу с мякотью, сформировав розочку. На тарелку можно положить и 2–3 листика салата, по веточке укропа, кинзы и петрушки.

Салат аз свежей капусты

500 г капусты, 100 г помидоров, пучок огородной зелени, столовая ложка растительного масла, десертная ложка лимонного, клюквенного, вишневого или яблочного сока.

Нашинковать тонкую часть листа капусты, стволики оставить для другого блюда. Перетереть шинкованную капусту руками, чтобы она стала сочной. Если вы пользуетесь солью, то можно предварительно капусту посолить, но следует знать, что поваренная соль отрицательно влияет на состояние организма. Если у вас повышенное кровяное давление, то силой воли заставьте себя отказаться от подсаливания пищи хотя бы на две-три недели. Готовьте те блюда, которые можете не подсаливать, если вы не в силах отказаться полностью от соли, используйте морскую или каменную соль. Заправить нашинкованную капусту растительным маслом, взбитым с соком лимона, яблока, клюквы или вишни. К заправке можно прибавить немного меда. Сложить капусту горкой в салатную вазу, облить заправкой и украсить помидорами. Для этого нарезать помидор поперек, уложить кружочками по краю салатной горки и все обсыпать зеленью.

Капуста тушеная

1 кг капусты, 200 г помидоров, столовая ложка растительного

масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. Порезать «копеечками» грубую часть листа. В чугунную кастрюлю налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, влить столовую ложку растительного масла. Затем положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить несколько минут, пока он не обмякнет. Снять с огня, добавить красный перец, все перемешать и выложить на блюдо. Заранее следует отварить картофель на пару и нарезать его тонкими ломтиками. Разложить картофель на горке тушеной капусты, украсить нарезанными поперек помидорами.

Белокочанная капуста с рисом

400 г капусты, 200 г моркови, стакан риса.

Рис отварить в 1 л кипятка, откинуть на сито. Белокочанную капусту разобрать на листья. В минимальном количестве воды потушить нашинкованные стволики, затем слегка потушить шинкованную тонкую часть листа. Натереть на мелкой терке. сырую морковь, смешать с отварным рисом и капустой, выложить горкой на блюдо.

Белокочанная капуста с грибами

500 г капусты, 2–3 головки репчатого лука, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, столовая ложка муки, столовая ложка подсолнечного масла.

Разобрать и нашинковать листья капусты, как в предыдущих рецептах. Грибы отварить в сравнительно небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, мелко нашинковать. На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара. Когда отвар закипит, влить столовую ложку масла, потушить мелко нашинкованные головки лука с нашинкованной грубой частью капустного листа, затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и слегка потушить. Капуста должна остаться почти сырой. Отставить кастрюлю на край плиты, добавив по вкусу красный перец. Из оставшегося грибного бульона сделать соус бешамель. Капусту с грибами выложить на блюдо, облить соусом и посыпать зеленью. Для украшения можно оставить несколько красивых грибков и положить их на вершину горки.

Свежая капуста в тесте

250 г капусты, 150 г муки, 2 головки лука,

черный молотый перец, желток яйца,

1/3 стакана воды, столовая ложка растительного масла,

пучок шнитт-лука, 5–6 редисок.

Капусту нашинковать, как в предыдущих рецептах, довести до полуготовности. Из муки, воды с маслом и желтка замесить тесто, раскатать его прямоугольным пластом толщиной 0,5 см. Капусту остудить, хорошо размять рукой и посыпать мелко нашинкованным луком с черным перцем. Капуста должна быть не переваренной, а лишь слегка обмякшей после тепловой обработки. Грубая часть листа должна быть более мягкой. Раскатанный пласт теста смазать маслом, разложить отваренную капусту и закрутить рулетом, защипнуть края. Положить рулет на салфетку, плотно завязать и варить в подсоленном кипятке до готовности Когда рулет будет готов, а вариться он будет 15–20 мин, развязать салфетку, выложить рулет на блюдо и нарезать кружками. Каждый кружок посыпать мелко нарезанным шнитт-луком и украсить половинкой редиски.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Это не очень полезный продукт, так как содержит соль и продукты молочнокислого брожения. Однако при квашении капуста, приобретая приятный кислый вкус, сохраняет витамины и минеральные соли. В прежние годы я не рекомендовала ее, но трудные условия последних лет требуют расширения ассортимента продуктов питания. Людям, страдающим сердечной недостаточностью, повышенным кровяным давлением, выраженным атеросклерозом, воспалением органов пищеварительного тракта, печени и почек, есть квашеную капусту не стоит.

Если квасить капусту целыми кочанами, то витамины в ней сохраняются значительно лучше. Употреблять квашеную капусту нужно в очень малых количествах. В кулинарных изделиях можно использовать и рассол.

Хранить квашеную капусту нужно в деревянных кадках. В стеклянной посуде держать не имеет смысла, так как витамины при этом сохраняются плохо. В эмалированной посуде они и вовсе пропадают.

Квасить капусту может каждый, у кого есть бочонок и каменная соль. Поваренной солью солить нельзя. Избыточное количество соли задерживает молочнокислое брожение, в результате чего создаются условия для развития нежелательных микроорганизмов. Если количество соли ниже нормы, то капуста становится мягкой, в ней развиваются гнилостные бактерии. Норма посола — 15–20 г соли на 1 кг капусты.

Перед посолом капусты следует хорошо подготовить бочонок. Его сначала промывают щетками, затем на дно укладывают веточки смородины и можжевельника, наливают примерно 4 л или больше (в зависимости от размера бочки) кипятка и накрывают чем-нибудь плотным. Затем прогревают в печи или на костре какую-нибудь железную болванку или колосник и бросают в бочку с горячей водой. Чтобы пар не уходил, быстро закрывают бочонок. Если вы раза три ошпарите таким образом бочку, она будет готова к употреблению, и в квашеной капусте не будет заводиться гниль. Горячую воду в бочке можно не менять. На всю процедуру уходит примерно час. Воду выливают, можжевеловые и смородинные веточки выбрасывают, бочку протирают сухим полотенцем. На дно бочки кладут цельные капустные листья.

Рубленая квашеная капуста готовится из поздних сортов. Тугие плотные кочаны разрезают так, чтобы освободить кочерыжку, после чего капусту шинкуют. Если у вас есть желание, можно добавить и морковь — примерно 10–15 % массы. Шинкованную капусту посыпают солью и натирают руками, чтобы из нее выделился сок. Она при этом обмякает и плотно укладывается в бочонок. Можно капусту пересыпать шинкованной морковью или укладывать морковь слоями. Хорошо также между слоями рубленой капусты закладывать кочаны, разрезанные на половинки или четвертушки, а также антоновские яблоки.

Нарезанную капусту сильно уплотнить кулаками, сверху накрыть чистой салфеткой, прижать деревянным кружком, на который положить груз — булыжник.

Дней через 15–20 из бочонка будет выливаться рассол и пена. Это хорошие продукты брожения. Их следует собрать и позже, когда брожение прекратится, влить в бочонок. Во время брожения пену нужно снимать, так как в ней могут развиться нежелательные микроорганизмы. Деревянный кружок и салфетку, покрывающие квашеную капусту, время от времени следует ополаскивать, удаляя плесень.

Квашеную капусту хранят в прохладном помещении. Низкая температура задерживает время брожения и капуста при этом становится более вкусной. Особенно вкусна капуста, когда в бочонок заложены антоновские яблоки из расчета 500 г яблок на 10 кг капусты, лавровый лист и тмин по 5 г на 10 кг капусты.

Пирог с квашеной капустой

500 г квашеной капусты, 2 стебля лука-порея, мука, яйцо, лимон.

Отжать квашеную капусту, нарезать лук-порей. Замесить пресное тесто. Для этого в стакан влить яичный желток, 2 столовые ложки

подсолнечного масла, сок одного лимона и долить до верха водой. Замесить тесто и выдержать его под салфеткой примерно 30 мин. Раскатать пласт толщиной менее 1 см, уложить отжатую в салфетке квашеную капусту и сверху густо присыпать луком-пореем, закрыть пластом теста, защипать края, проколоть верхний пласт вилкой, чтобы дать выход пару, и поставить в духовку.

Салат из квашеной капусты

300 г квашеной капусты, лук-порей, зубок чеснока, тмин, немного красного перца, при желании имбирь.

Мелко нашинковать лук, смешать с квашеной капустой, посыпать тмином и красным перцем, слегка сдобрить растительным маслом. Салат можно подать к отварному картофелю, отварной свекле, паренкам из моркови и репы.

Заготовка капусты с хреном

Нашинковать хорошие кочаны капусты с морковью и яблоками. Заложить капусту в небольшой бочонок, смешав с мелко тертым хреном из расчета 200 г хрена на килограмм капусты. Уложена капуста должна быть плотно. Готовится такая капуста без соли, поэтому храниться она должна в холодном помещении при температуре от — 2 до +2 °С. Эта заготовка требует особой чистоты и сноровки, но тот, кто освоит ее, другим способом заготавливать капусту не будет.

Готовят ее обычно в начале зимы и хранят в холодном подвале или кирпичном гараже. Замерзания капуста не боится, но при размораживании может стать мягкой, дряблой.

БЛЮДА С ОГОРОДНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Гречневая каша с пореем

Стебель лука-порея, стакан гречневой крупы, столовая ложка растительного масла.

Замочить крупу за 3 ч до варки (на 1 стакан крупы 3 стакана воды). Через 3 ч после замачивания сварить гречневую кашу в толстостенной кастрюле, завернуть в теплую «шубу». Варить крупу после закипания следует не больше 2 мин. Через 15–20 мин после отстойки в термостате каша готова. Смазать ее столовой ложкой растительного масла, разровнять и посыпать нарезанными колечками лука-порея.

Рисовая каша с щавелем

100 г щавеля, стакан зелени петрушки, укропа и кинзы, 314 стакана

риса.

Налить в кастрюлю воды втрое больше, чем риса. Когда вода закипит, заложить рис. Варить до готовности. Отодвинуть кастрюлю на край плиты.

Щавель довольно крупно нарезать, огородную зелень мелко нашинковать. Вмешать щавель в рисовую кашу, выложить ее на блюдо, посыпать сверху нашинкованной зеленью.

Салат из шпината с яйцом

250 г шпината, яйцо, столовая ложка сливок.

Листья шпината лучше рвать рукой, а не резать ножом. Сложить горкой, присыпать крошками сваренного вкрутую яйца, окропить сливками.

Шпинат отварной

400 г шпината, 3 столовые ложки сметаны, столовая ложка молотых сухарей.

Шпинат залить едва подсоленным кипятком и дать вскипеть. Тотчас снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, посыпать молотыми сухарями, окропить сметаной.

Шпинат с рисом

300 г шпината, 0,5 стакана риса, столовая ложка измельченных грецких орехов, черный молотый перец.

Рис отварить в кипятке. Объем воды должен в 3 раза превосходить объем риса. По готовности рис снять с огня и выложить в глубокое блюдо. Измельчить шпинат, густо обсыпать им рис. Измельченные грецкие орехи прогреть на сковороде и посыпать кашу.

Суп со шпинатом

200 г шпината, луковица, корень петрушки, клубень картофеля, 0,5 стакана яровой пшеницы, яйцо, 2 пучка огородной зелени, пучок зеленого лука.

Репчатый лук нашинковать и вместе с нарезанным картофелем бросить в кипяток. Корень петрушки нарезать тонкими кружками. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты, измельчить шпинат и бросить в кастрюлю, закрыть крышкой. Нежные листья огородной зелени мелко нашинковать. Сварить вкрутую яйцо, разрезать его на 4 части. Суп со шпинатом разлить по тарелкам, густо посыпать зеленью и в каждую тарелку положить по 1 /4 яйца.

Щи зеленые

4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, по пучку щавеля, укропа, петрушки, 200 г молодой крапивы.

Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать

ее у корня и ждать молодой поросли.

Очистить кожуру картофеля салфеткой из грубого полотна, лук мелко нашинковать и ввести в кастрюлю вместе с картофелем. Зелень тщательно промыть в холодной воде, нежные стебли нарезать, старые — отбросить. Крапиву мелко нашинковать. Щавель тщательно промыть в холодной воде и рукой разорвать на половинки. Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток крапиву. Натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень положить в щи и дать им настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сваренные вкрутую яйца. Для тех, кто их употребляет: яйца сварить вкрутую и обдать холодной водой, очистить, нарезать на четвертушки и положить в тарелку со щами. Посыпать готовое блюдо зеленью.

БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ

Салат из тертой моркови

200 г моркови, стержень лука-порея, пучок огородной зелени, чайная ложка растительного масла.

Натереть морковь на мелкой терке, оранжевую массу положить в салатную вазу, украсить колечками тонко нарезанного лука, слегка окропить растительным маслом. Этим салатом можно кормить каждое утро ребенка или взрослого, нуждающегося в усиленном питании.

Салат из тертой моркови, свеклы, кольраби и лука

200 г моркови, 200 г кольраби, 200 г свеклы, пучок зеленого лука, масло, мед, лимонный сок.

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цвету. В круглой салатной вазе выложить горку из белого салата, полученного из кольраби. Вокруг него кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом — красную тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом и небольшим количеством масла. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

Салат из моркови с луком-пореем

300 г моркови, стебель лука-порея, 2 столовые ложки молодых грецких орехов, какой-либо кислый сок, примерно 5 г меда, чайная ложка растительного масла, зелень кинзы.

Натереть морковь, сдобрить ее кислым овощным соком с медом, выложить горкой в салатную вазу и сверху густо покрыть нежными колечками белой части лука-порея. Зеленую часть этих листьев лучше

употребить в другое блюдо. Салат украсить кинзой и обсыпать крошкой орехов.

Морковь с чесноком и хреном

300 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена.

Все натереть на мелкой терке, смешать, сложить горкой, слегка сбрызнуть растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из моркови со сметаной

300 г моркови, 100 г сметаны, 5 — *6 листьев салата.*

Натереть морковь на мелкой терке, смешать со сметаной, выложить в салатную вазу и украсить листьями салата.

Салат из моркови с соусом бешамель

300 г моркови, 2–3 головки репчатого лука, корень сельдерея.

Тонко нашинковать лук и сельдерей, сварить бульон в стакане воды, прибавить столовую ложку муки, предварительно разведенную в холодной воде, размешать сельдерей и лук, остудить и смешать с морковью. Выложить все в салатную вазу.

Салат из моркови с отварной свеклой, орехами и чесноком

200 г моркови, примерно 200 г свеклы, горсть очищенных грецких орехов, несколько зубчиков чеснока, 2 столовые ложки сливок, чайная ложка меда.

Морковь натереть на мелкой терке, отваренную на пару свеклу протереть на крупной терке, полить сливками, смешанными с медом. Выложить в салатницу, обсыпать крошками орехов и очень мелко нашинкованным чесноком.

Салат из моркови с листьями молодого чеснока

200 г моркови, 2 столовые ложки растительного масла, большой пучок зелени молодого чеснока.

Морковь протереть, полить маслом и выложить в салатницу. Из самых мелких листьев чеснока соорудить метелочку на вершине салатной горки.

Салат из моркови с репой

150 г моркови, 150 г репы, стакан подсолнечных семечек.

Семечки протереть влажной салфеткой и прогреть на сковороде так, чтобы оболочка согрелась, а ядро осталось холодным. Перемолоть семечки в кофемолке и отварить в 2 стаканах кипятка. Кипятить не более 3–4 мин, затем откинуть на сито. Жидкость слегка остудить и смешать с протертой морковью и репой.

БЛЮДА ИЗ ОГУРЦОВ

Салат из огурцов с редькой

500 г свежих огурцов, 300 г редьки, 200 г лимонного сока или сока каких-либо кислых фруктов, десертная ложка растительного масла.

Редьку крупно нашинковать, облить половиной стакана заправки и дать настояться 15–20 мин. Свежие огурцы нарезать наискосок тонкими ломтиками. Сложить ломтики, восстановив форму целого огурца и слегка нажать сверху лезвием ножа. Это придаст блюду красивую форму. Подать на стол можно отдельными порциями или на общем блюде. Выложить горкой белоснежную редьку и украсить ее огурцом.

Салат из моркови с соленым огурцом

800 г моркови, 2 соленых огурца, 200 г томатного сока.

Удалить тонкую кожицу с соленых огурцов, разрезать их вдоль надвое. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурцы на мелкие кубики, залить томатным соком, сдобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой и подавать на стол.

БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ

Сок из красных помидоров

1 кг спелых помидоров, 150 г сельдерея, 200 г моркови, черный молотый перец.

Все продукты пропустить через соковыжималку, сок заправить черным перцем с мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы или тархуна. Приготовленный таким образом сок украсит ваш стол. Подавать его нужно в стеклянных кувшинах.

Суп с соком красных помидоров

0,5 кг помидоров, 2 картофелины, 2 моркови, корень петрушки, репа, 2 головки репчатого лука, столовая ложка растительного масла.

На дно чугунной эмалированной кастрюли налить не более стакана воды. Когда она закипит, прибавить столовую ложку растительного масла. Нашинковать все овощи, и поочередно заложить в кастрюлю. Сначала положить довольно мелко нашинкованный картофель с кожурой и довести его до полуготовности, затем — мелко нашинкованный лук, затем остальные овощи. Потушить все под крышкой, сдвинуть кастрюлю на край плиты, вмешать в тушеные овощи очень мелко нарезанный или раздавленный зубок чеснока, посыпать красным перцем и мелко нашинкованной зеленью. Тем временем из помидоров сделать свежий сок. Помидоры надо пропустить через соковыжималку или через мясорубку и

влить в полученную массу горячие тушеные овощи. Получится очень вкусный суп. Если он предназначен для праздничного стола, можно в каждую тарелку положить по чайной ложке сметаны.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

400 г помидоров, головка репчатого лука,

100 г очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока,

черный молотый перец, 2 столовые ложки растительного масла.

Прогреть на сковороде орехи и растолочь их на доске скалкой. Чеснок очень мелко нашинковать или размять в чесночнице. Нарезать поперек помидоры, перемешать их с толчеными орехами и чесноком, полить маслом. Положить в салатницу и сверху посыпать листиками молодой кинзы и петрушки, перед подачей на стол охладить.

Салат из помидоров с огурцами

300 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г ититт-лука.

Наиболее правильно подавать на стол салат из целых помидоров и огурцов, но лук следует при этом нашинковать и положить горкой. Если помидоры или огурцы слишком крупные, их можно нарезать на дольки и разложить на блюде. Каждый может взять себе на тарелку то, что он хочет, разрезать помидоры и огурцы так, как ему нравится, и посыпать нашинкованным шнитт-луком по своему вкусу.

Салат из помидоров с зеленым горошком

300 г помидоров, 300 г зеленого горошка (свежего, сушеного или мороженого), пучок огородной зелени.

Отварить горошек до готовности, на бульоне приготовить соус бешамель. Готовый горошек выложить горкой, посыпать мелко нашинкованной зеленью и полить соусом. Разложить на блюде целые небольшие помидоры из расчета два помидора на человека.

Помидоры с брынзой

8 красных помидоров, 100 г брынзы, 100 г молодых огурцов, кинза, петрушка и укроп.

Помидоры разрезать поперек пополам и разложить на блюде разрезом вверх. Молодые огурцы, также разрезанные пополам, положить между ними разрезом вверх. На каждую половинку помидора кучкой положить брынзу, натертую на крупной терке. Украсить брынзой и огурцы. Все блюдо засыпать нашинкованной огородной зеленью.

Помидоры, фаршированные овощами

12 помидоров среднего размера, 300 г моркови, 100 г корня петрушки, 200 г корня сельдерея, 3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, красный перец, 100 г брынзы, пучок зелени, столовая ложка подсолнечного

масла.

Приготовить помидоры для фаршировки. Чайной ложкой извлечь из них сердцевину, но оставить достаточно мякоти, чтобы они сохраняли форму. В небольшом количестве воды с ложкой подсолнечного масла потушить, как в прежних рецептах, нашинкованные овощи, но в массу овощей положить и извлеченную из помидоров мякоть. Тушеные овощи охладить, посыпать красным перцем. Можно применить и растертые в пудру мускатный орех, корицу, имбирь.

Нафаршировать помидоры, уложить их на блюдо, сверху аккуратно положить небольшой горкой брынзу, натертую на крупной терке. Если останется тушеный фарш, можно положить его горкой в середине блюда и расположить помидоры вокруг. Горку из тушеных овощей украсить брынзой и зеленью.

Помидоры с хреном

6 помидоров среднего размера, 2 головки лука, пучок огородной зелени, 200 г хрена, столовая ложка муки, 3 столовые ложки сметаны.

Хрен натереть на мелкой терке или дважды перемолоть на мясорубке. В сотейник налить стакан воды, вскипятить и отварить мелко нашинкованный лук. Затем в сотейник ввести сметану, в кипящую массу вложить хрен, отваривать его на медленном огне примерно 5 мин. Загустить массу мукой, снять с огня, охладить. Помидоры разрезать пополам, положить разрезами вверх, разложить на помидорах хрен и посыпать все мелко нашинкованной зеленью.

Помидоры с рисом

10 помидоров среднего размера, стакан риса, 50 г очищенных грецких орехов, луковица, пучок огородной зелени, столовая ложка подсолнечного масла.

Отварить рис в 1 л воды, откинуть на сито, немного сдобрить подсолнечным маслом, в котором с водой тушился шинкованный лук. Приготовить помидоры для фаршировки. Извлеченную из помидоров массу положить в отварной рис, все перемешать и нафаршировать помидоры. Уложить их в сотейник или глубокую сковороду, сбрызнуть подсолнечным маслом и поставить в духовку.

Помидоры, фаршированные грибами с рисом

10 красных помидоров (они должны быть твердые и свежие), 300 г свежих или 100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, молотый черный перец, огородная зелень, 0,5 стакана риса, 15 листьев салата.

Рис отварить в 1 л воды до полной готовности, откинуть на сито. Сварить грибы в 2 стаканах воды, нашинковать мелко лук и потушить в

небольшом количестве грибного отвара. Грибы нашинковать, смешать с рисом, туда же вмешать орехи, предварительно прогретые на сковороде и раздавленные скалкой на доске. Посыпать рис черным перцем, слегка сбрызнуть растительным маслом, смешанным с грибным отваром, охладить. Отрезать со стороны плодоножки «крышечки» помидоров, вынуть ложкой мякоть, дать стечь соку и нафаршировать помидоры рисом с грибами. Из вынутой мякоти сделать фарш с листьями салата и положить вместо крышечек на фаршированные помидоры. На плоском блюде разложить листья салата, на них, как на салфетке, поместить фаршированные помидоры.

БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ

Тыква запеченная

Тыква, сметана, корица.

Тыкву разрезать на полукруглые дольки из расчета 1–2 на порцию. Кожицу не срезать, но семечки выбрать тщательно. Надсечь дольки тыквы зубчиками, смазать сметаной, смешанной с корицей. На порцию — чайная ложка сметаны. Запекать в духовке до полуготовности.

Салат-пюре из тыквы

400 г тыквы, 1 чайная ложка тертого соленого чернослива (или терна), 2–3 бутона гвоздики, 0,5 чайной ложки молодого кардамона, чайная ложка меда.

Натереть тыкву на мелкой терке. Тыквы бывают разного вкуса, поэтому ее следует попробовать. Оранжевая мякоть тыквы обычно вкуснее, чем желтая. Если тыква имеет неприятный вкус, замените ее, так как неприятный привкус неустраним в салате. Из этой тыквы можно приготовить другие блюда. Мелко тертую сладкую тыкву смешать с тертым соленым черносливом, гвоздикой, кардамоном и медом.

Соленый чернослив любят готовить японцы. Технология заготовки проста — в стеклянные банки слоями укладываются сырые ягоды сливы, листья хрена и тертый корень хрена с солью. В банках соленый чернослив выдерживается три года, после чего становится пригодным для приготовления салатов. Чайная ложка соленого чернослива придаст пикантный вкус всему салату.

Сырой салат можно готовить лишь из ананасной тыквы. Если вы готовите салат из обычной тыквы, то его перед подачей на стол нужно прогреть в духовке на металлическом блюде или тарелке и затем охладить.

БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ

Рагу с кабачками

600 г кабачков, 3–4 сладких болгарских перца,

1–2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, огородная зелень, сметана.

Репчатый лук и сладкий перец мелко шинкуют, смешивают с нарезанными помидорами и отваривают. Затем в кастрюлю засыпают нарезанные кубиками свежие кабачки. Кожицу с молодого кабачка можно не снимать, от этого он становится только вкуснее. Огонь должен быть достаточно сильным и уменьшать его следует лишь после выкипания жидкости. Когда кусочки кабачков, оставаясь достаточно плотными, уже не кажутся сырыми, сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать кабачки укропом, кинзой и петрушкой (зелень можно шинковать достаточно крупно), закрыть крышкой и дать настояться не более 3 мин, после чего разложить по тарелкам. Если в рационе семьи принята сметана, то можно полить ею готовое блюдо.

Суп из овощей с патиссонами или с кабачками

Количество патиссонов или кабачков определяется вкусом хозяйки, 300 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 150 г моркови, головка репчатого лука, 100 г стручковой фасоли, немного свежего зеленого горошка, лавровый лист, зелень мяты и кинзы.

Молодой картофель очистить грубой полотняной влажной салфеткой, молодую морковь можно не чистить, но тщательно промыть. Если морковь мелкая, ее можно разрезать на половинки или четвертушки. Белокочанную капусту нашинковать вместе с кочерыжкой. Бросают в кипящую воду нашинкованный лук, затем картофель, стручки фасоли, морковь с капустой и, наконец, нарезанный кубиками молодой кабачок (патиссон). Суп готовится менее 10 мин. Готовность его определяется по готовности картофеля, все остальные овощи могут оставаться «с хрустинкой».

Цуккини припущенные

600 г цуккини, пучок зеленого лука и лук-порей,

1 морковь, головка репчатого лука, стручок красного болгарского перца.

Репчатый лук мелко нашинковать с зеленью лука-порея, цуккини нарезать крупными ломтями. В кастрюлю залить полстакана кипятка. Когда вода, закипит, добавляют репчатый лук и стручок болгарского перца, затем цуккини. Блюдо доводят до полуготовности и сдвигают кастрюлю на

край плиты — блюдо дойдет под крышкой. Посыпать нашинкованной зеленью. Красный болгарский перец нарезать соломкой. В этом перце наивысшее количество витамина С, поэтому его особенно нужно беречь и не подвергать термической обработке, а употреблять в сыром виде.

Икра из патиссонов или кабачков

1,5 кг молодых кабачков или патиссонов,
4 — 5 *головок репчатого лука, 4 столовые ложки*
томата-пюре или 5 помидоров,
чайная ложка лимонного сока или
2 столовые ложки белого сухого вина,
0,5 чайной ложки молотого красного перца,
2 столовые ложки сушеной морской капусты.

Морская капуста заготавливается накануне. Для этого 2 столовые ложки аптечной морской капусты заваривают 3/4 стакана кипятка, стакан закрывают крышкой. Капуста настаивается несколько часов, после чего она разбухает и становится похожей на зернышки черной икры. Очень мелко нашинковать репчатый лук, смешать с разбухшей морской капустой и добавить 2 столовые ложки растительного масла. На следующий день натирают на терке кабачок или патиссон, смешивают его с пюре или мелко нарезанными помидорами. В кабачковую икру вмешивают приготовленную накануне икру из морской капусты и репчатого лука. Помидоры мелко режут и вмешивают в икру. Помидоры можно заменить томат-пастой. Приготовить соус из вина и специй с пряной зеленью, размешать в икре. Готовая икра подается в сыром виде, но при желании ее можно перед употреблением прогреть. Я предпочитаю холодную икру, она особенно вкусна примерно через 1–2 ч после приготовления.

БЛЮДА ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ ТРАВ И РАСТЕНИЙ

Салат из молодой крапивы с яйцом

(для тех, кто употребляет яйца)
200 г крапивы, одно яйцо, чайная ложка
подсолнечного масла,
2 столовые ложки бульона из сушеных трав.

Промытые листья крапивы положить на разделочную доску горкой, нашинковать и слегка прогреть в отваре сушеных трав. Термообработка длится не больше 2 мин под крышкой. Зеленая масса как бы садится на дно, и листья становятся мягкими. Не снимая кастрюли с огня, вбить в нее

яйцо и размешать по всей массе. Через минуту снять с плиты, если вы пользуетесь солью, то чуть-чуть присолите морской или каменной. На стол подавать в горячем виде.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков,
пучок огородной зелени, 10 листьев одуванчика,
свежий или соленый огурец, несколько перьев зеленого лука.

С крапивой всегда надо быть осторожным, поскольку это сорное растение. Поэтому следует обязательно на 15–20 минут замочить листья крапивы в круто посоленной воде. Все паразиты, которые могут быть на ее листьях, упадут на дно, листья же останутся на поверхности. Затем следует собрать их в дуршлаг и промыть в проточной воде.

Далее еще влажные или обсушенные полотенцем листья протереть между ладонями, чтобы они не кололись, мелко нашинковать, соединить с нашинкованными листьями других трав. С соленого огурца осторожно снять кожицу, удалить семена, если они крупные, и очень мелко нашинковать. Соединить вместе с листьями и полить каким-нибудь соусом, приготовленным по нашим рецептам.

Салат из листьев крапивы с ботвой редиски, укропом и шнитт-луком

250 г крапивы, 100–200 г ботвы редиски, остальная зелень по вкусу, пучок редиски.

Дно чугунной эмалированной кастрюли, а лучше чугунка, покрыть водой с одной столовой ложкой растительного масла, дать воде вскипеть и положить в кастрюлю крупно нашинкованные крапиву с ботвой редиски. Термообработка занимает не более 2–3 мин, поэтому лучше не отходить от огня, а помешивать массу. Листья должны стать немного мягче, но не сесть на дно. Снять чугунок с огня, мелко нашинковать редиску, все смешать, полить соусом по вкусу или оставить салат натуральным. Густо присыпать нашинкованным шнитт-луком и украсить одной целой редиской.

Омлет с зеленью

100 г листьев молодой крапивы, 100–200 г ботвы редиски,
50 г листьев огуречной травы, пучок огородной зелени и зеленый лук, 2 яйца, 0,5 стакана овощного или травяного бульона.

Это блюдо можно себе позволить только в очень редких случаях, поскольку технология его приготовления включает жарение на сковороде.

Его обычно делает хозяйка, когда хочет приобщить к целебной кухне своих друзей, которые еще не отвыкли от сосисок и котлет. Отведав нашего блюда, многие начинают понимать, что вегетарианцем быть совсем

неплохо, особенно если учесть многообразие и красочность целебной кухни.

Нашинковать промытую зелень, отдельно в чашке взбить 2 яйца, смешать с бульоном, всыпать столовую ложку муки и размешать массу. Влить в шинкованную зелень, промять и выложить на прогретую сковороду, политую растительным маслом. Ложкой разровнять по всему дну (толщина размятой массы примерно 2–3 см при диаметре сковороды около 20 см). Огонь уменьшить и ножом слегка отделить край формирующегося омлета. Когда дно лепешки начнет пропекаться, подвести под нее лопаточку и повернуть. Дать омлету прогреться. Если вам трудно справиться с переворачиванием омлета, нужно разрезать его на 4 части и перевернуть каждую отдельно. В результате должна получиться плотная лепешка с очень вкусной травянистой серединой.

БЛЮДА С ОРЕХАМИ

Котлетки из орехов

На одну порцию из четырех орехов:

100 г картофельного сока,

немного размолотой корицы и мускатного ореха.

Это диетическое блюдо требует особого внимания. Можно готовить его из свежих или печеных орехов, с кожицей и без нее, растертых с водой или с различными соками, а может быть, и с настоями трав. Все зависит от назначения диетологов. Взрослому человеку в день полагается не больше 15–20 г, или 3–4 грецких ореха.

Орехи в скорлупе замочить на 2–3 ч, аккуратно, не нарушая целостности половинок, вынуть ядра, слегка прогреть их на сковороде и перемолоть в кофемолке. Если в доме есть фарфоровая ступа с пестиком, следует продолжать обработку в ступе. Растирая ореховую массу, подливать по капельке картофельный сок. Впрочем, не обязательно картофельный: в данном случае я выбрала его как наиболее нейтральный. Растирается орех как можно мельче. Затем на тарелке формируется что-то вроде котлетки. Гарнир зависит от возможностей потребителя и его достатка, лишь бы это был натуральный продукт. Это может быть кислица с одуванчиком или ананас с апельсином, причем следует учесть, что кислица и одуванчик более полезны.

Тыква с орехами

Тыква со сладкой оранжевой мякотью, 20 орехов, столовая ложка

меда.

Тыкву нарезать продолговатыми ломтями толщиной 5–6 см, надрезать зубчиками, как дыню, уложить на лист для выпекания в духовке. Выпекать следует осторожно, на медленном огне. Зубчики слегка смазать растопленным медом и обсыпать орехами, приготовленными как в предыдущем рецепте.

Ореховый суп

1 картофелина, 2 головки лука, 2 морковки, корень петрушки, 300 г капусты, примерно 200 г свеклы без белых прожилок, б орехов, чайная ложка лимонного сока или столовая ложка белого вина.

Картофель очистить от кожуры, лук нашинковать, морковь и петрушку порезать кружочками, вырезать из капустных листьев грубые стержни и сварить их вместе с корнеплодами. Тонкую часть листа нарезать и через несколько минут положить в кастрюлю. Суп варится до готовности картофеля (примерно через 5–6 мин после закладки), после чего его надо снять с огня и настоять под крышкой. Заготовить ореховую крошку, потереть на мелкой терке свеклу, сдобрить ее лимонным соком или вином, положить в кастрюлю, все размешать и посыпать орехами (орехи лучше насыпать в каждую тарелку отдельно).

Орехи с медом

2–3 ореха на порцию, десертная ложка меда без верха.

Орехи подготовить как в предыдущих рецептах, истолочь ядра крупной крошкой или прокатать на доске скалкой. Многие предпочитают нарезать ядра ножом. Подготовленные орехи с медом выложить в розетку и подать к чаю.

Салат из ранней капусты с орехами

Кочан капусты, по 2 ореха на порцию, лимонный сок или белое сухое вино, корица, гвоздика, имбирь, чайная ложка меда.

Капусту нашинковать соломкой и помять рукой, чтобы она осела, лимон или вино сдобрить медом. Полить капусту и обсыпать ее мелко накрошенными орехами.

Морковь с орехами

400 г моркови, чайная ложка кукурузного или соевого масла, по 3 ореха на порцию, имбирь и корица.

Морковь тщательно отмыть и протереть салфеткой из грубого полотна, натереть на мелкой терке, сдобрить лимонным соком или вином с медом, обсыпать орехами.

Свекольный салат с чесноком и орехами

1 кг свеклы с тонким хвостиком, головка чеснока, пучок зеленого лука,

10 орехов, пряности по вкусу.

Свеклу отварить на пару, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, зубки размять или очень мелко нашинковать. Орехи покрошить и высыпать в салат. Эту заготовку можно держать в холодильнике 2–3 дня, подавая к салату с капустой, с отварными баклажанами, с отварной фасолью и ко многим другим блюдам.

Проращенная пшеница с орехами

Стакан проращенной пшеницы, 2 ореха на порцию, 0,5 стакана морковного сока, зелень петрушки и укроп.

Пшеницу промыть и замочить на сутки. Когда появится беленькая точка зародыша, перемолоть зерна через мясорубку, ввести в фарш сок моркови и густо обсыпать орехами. Если этим блюдом каждый день кормить ребенка на завтрак, он не будет знать, что такое простуда.

Лук с орехами

10 луковиц, 2 ореха на порцию, пряности по вкусу.

Лук очистить и мелко нашинковать. На дно толстостенной кастрюли налить небольшое количество воды (зависит от диаметра кастрюли, но чем меньше, тем лучше), довести в ней лук до мягкости. При желании можно прибавить немного томатного пюре. Орехи, как обычно, покрошить.

Простой ореховый соус

Стакан очищенных грецких орехов,
0,5 стакана гранатового сока, 0,5 стакана воды,
3–4 зубчика чеснока, 0,5 стакана нежной
огородной зелени, чайная ложка тертого красного перца,
чайная ложка мелко истертого кориандра.

Все смешать и перетереть до состояния однородной пасты.

Рагу из тыквы с орехами и баклажанами

400 г тыквы, 400 г баклажанов, 400 г *репчатого лука, 200 г огородной зелени, 200 г помидоров, 2 ореха на порцию.*

Из мякоти тыквы и баклажанов нарезать кубики, лук мелко нашинковать, все овощи потушить, в самом конце положить резаные помидоры, подкислить лимонным соком или вином, добавить по вкусу пряности, крошки орехов. Разложить горкой на порционные тарелки, вторая горка — из пряной зелени.

Салат из липовых листьев с орехами

4 стакана липовых листьев, 4 ореха на порцию, лимонный сок или сухое виноградное вино, столовая ложка меда.

Листья нарезать крупными квадратами, облить их лимонным соком или вином, обсыпать орехами и окропить медом. Мед можно распускать в

лимонном соке или вине.

Салат из листьев молодого одуванчика, крапивы, заячьей капустки с орехами

По стакану зелени и по 4 ореха на порцию, стакан соуса бешамель.

Крупно нашинковать зелень, крапиву предварительно протереть между ладонями, залить соусом бешамель и посыпать орехами, измельченными в крошку. Сверху желательно присыпать нежной огородной зеленью.

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Чечевичная похлебка

2 столовые ложки чечевицы (без верха) на порцию, головка репчатого лука, 1 морковь, корень петрушки, 1 репа, пучок огородной зелени, лавровый лист, душистый перец горошком.

Воды налить в кастрюлю побольше, так как суп будет вариться долго и часть воды выкипит. Варить чечевицу до готовности, пока она не станет достаточно мягкой, но еще сохраняет форму. Положить в кастрюлю мелко нашинкованный лук. Морковь и петрушку порезать кубиками. Следует учитывать, что чечевица придает блюду некрасивый серый цвет, поэтому яркие ингредиенты будут кстати. Лаврового листа можно положить побольше.

Чечевица

50 г чечевицы, большая луковица, стакан овощного бульона, красный молотый перец, томат-пюре.

Чечевицу замочить на сутки, несколько раз сменив при этом воду. Перед варкой воду слить, залить новую и варить в течение часа. Вновь слить воду, залить чечевицу новой водой, дать покипеть на медленном огне еще 30–40 мин, затем положить нашинкованную луковицу, томат-пюре, тонкой струйкой влить соус бешамель с хреном.

Бобовый соус

2 стакана соевых бобов, 1 л воды, 3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, красный молотый перец, имбирь, лавровый лист.

Соевые бобы замочить на двое суток, время от времени меняя воду. На третьи сутки воду слить, залить свежую и поставить бобы на огонь. Варить бобы на небольшом огне, при необходимости доливая воду. Через 1,5 ч воду вылить и залить новую. Кипятить еще 1–1,5 ч. Так принято делать и со всеми остальными зрелыми бобовыми. По истечении указанного времени

бобы отбросить на дуршлаг, а на последнем бульоне, в котором они варились, приготовить соус. Для этого потребуется стакан бульона, но остальной бульон не выливайте, так как он может пригодиться для другого блюда.

В стакане бульона доварить бобы с мелко нашинкованным луком, лавровым листом и пряными травами. В соус с бобами положить 2 столовые ложки без верха томатной пасты и примерно 3 стакана огородных или диких трав: крапиву, укроп, петрушку, мяту, молотую сныть и молодые листики черной смородины. Снять с огня, часть бобов размять с растительным маслом и ввести в соус.

Салат из молодых стручков фасоли

2 стакана фасоли, луковица, чайная ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки красного молотого перца.

Зачистить фасолевые стручки, мелко нашинковать лук. Растительное масло смешать с красным молотым перцем. Отварить фасоль вместе с нашинкованным луком. Откинуть на дуршлаг. Положить в салатницу, сбрызнуть маслом и густо посыпать зеленью.

Горошек с морковью

500 г гороха, 1,5 л воды, 500 г моркови, пучок петрушки.

Горох замочить в воде на сутки, сменить воду и варить до готовности. Тем временем тщательно промыть морковь и срезать испорченные места. Молодую морковь можно нарезать крупно, старую — кружочками. Через 1,5 ч сменить воду в горохе и продолжать варить еще 1,5 ч, затем заправить пряностями. Через 2–3 ч варки положить морковь и довести до готовности. Готовое блюдо засыпать зеленью петрушки.

БЛЮДА ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

В рационы целебного питания изделия, приготовленные на основе дрожжевого теста, не входят, так как нарушают кислотно-щелочное равновесие в организме и, по данным некоторых ученых, даже могут стать причиной онкологических заболеваний. Как я полагаю, это объясняется изменением биологических свойств зерна под воздействием высоких температур в процессе выпечки.

Однако определенным образом приготовленное пресное тесто используется в целебном питании очень широко. Прежде чем перейти к рецептам блюд из такого теста, расскажу о том, как оно готовится.

Пресное тесто

1 кг муки, 2 стакана теплой воды.

Смешать муку с водой. Консистенция теста должна быть такой, чтобы его можно было разрезать ножом. Строго выдержать соотношение воды и муки невозможно, потому что мука может быть различного качества. Лучше проверить тесто на готовность, придав ему шарообразную форму и оставив под влажной салфеткой на 15 мин. Если после этого тесто не тянется за ножом при разрезании, его можно считать готовым. Если оно окажется слишком жидким, промять его на доске, подпыленной мукой.

Если мука приготовлена из обсушенной пророщенной пшеницы, перемолотой перед приготовлением теста, блюдо будет очень полезным для здоровья. Задача состоит в том, чтобы правильно его сварить. При выпекании в духовке или обжаривании в масле все ценное в зерне под воздействием высокой температуры (выше 100 °С) уничтожается. Происходят неблагоприятные структурные изменения, которые нарушают процесс усвоения пищи. Я предполагаю, что именно это способствует нарушению естественной для человека ферментативной обработки пищи в кишечнике. Поэтому лучше учиться готовить блюда из теста в кипящей воде или на пару.

Лапша

500 г муки, 3/4 стакана воды, 0,5 чайной ложки лимонного сока, столовая ложка растительного масла.

Смешать холодную воду с лимонным соком и растительным маслом, размешать эту эмульсию с мукой в миске. Замесить тесто рукой или деревянной лопаткой, выложить на подпыленную мукой доску. Скатать шар и завернуть его во влажную салфетку. Затем выложить тесто на доску, подпыленную мукой. Сначала размять рукой толстую лепешку, а затем раскатать тесто в тонкий пласт скалкой. Туркменки научили меня в пресное тесто добавлять лимонный сок, смешанный с маслом, благодаря чему тесто легко раскатывается в тонкий пласт толщиной чуть ли не в папиросную бумагу. Когда пласт готов, его чуть-чуть подпыливают мукой и заворачивают в трубочку, или складывают пласт вдвое, вчетверо и т. д. и нарезают соломкой. Соломку разбрасывают по доске, чтобы она слегка подсохла. Лапшу можно использовать во многих блюдах, можно заготавливать ее и впрок, но ненадолго.

Овощной суп с лапшой

Стакан муки (желательно свежеприготовленной) из просушенных зерен пророщенной пшеницы, большая головка репчатого лука, 2 клубня топинамбура или картофеля, корень петрушки, по одной морковке и репке, небольшой пучок укропа, лавровый лист, 2–3 зернышка душистого

горошка.

Вскипятить воду в кастрюле. Напомню, что алюминиевые кастрюли абсолютно не пригодны для приготовления пищи. Первыми положить нашинкованный картофель и мелко нашинкованный лук, затем нашинкованные морковь, петрушку и репу. Детям обычно особенно по вкусу вареные кусочки репки, поэтому ее мелко шинковать не надо. Через 2–3 мин после закипания бросить в кастрюлю лапшу, лавровый лист и перец. Кипятить следует не более 2–3 мин. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, дополнить теми пряностями, которые вам больше по вкусу. Моя семья любит бадьян, тмин, анис, черный перец, кориандр. Все это стоит в закрытых баночках в виде порошка, растертого в кофемолке. В комбинации этих порошков есть какая-то закономерность, но смешиваются они обычно по вкусу хозяйки. Красный молотый перец всегда можно положить в суп, но очень умеренно. Присаливать можно морской или каменной солью или соевым соусом.

Лапша с весенней зеленью

3 стакана свежеприготовленной лапши, 2–3 клубня топинамбура, стакан нашинкованных листьев крапивы, стакан нашинкованных листьев редиски или репки, стакан листьев одуванчика, подорожника, кислицы, мокрицы и лебеды; головка репчатого лука, лавровый лист, бутон гвоздики, 2–3 зерна душистого горошка.

В кипящую воду бросить мелко нашинкованный лук и специи, затем нарезанные кубиками клубни топинамбура и лагапу. Процедить бульон, в лагапу ввести мелко нашинкованную зелень, выложить в небольшое блюдо, слегка сбрызнуть растительным маслом и подать к столу. Для тех, кто еще не отказался от молочных продуктов, хорошей приправой может быть томатная паста, разведенная сметаной.

Вадзка «почти по-узбекски»

300 г картофеля, редька, 200 г *помидоров, по корешку моркови и петрушки, стручок болгарского перца, 300 г свежей капусты, головка чеснока, пряности по вкусу, стакан бульона, оставшегося от приготовления блюда, описанного выше.*

Мелко нашинковать картофель, редьку, морковь и петрушку. Проварить овощи в бульоне в течение 4 мин. Ввести в кастрюлю перец, нарезанный кольцами и капусту, нарезанную соломкой. Варить на небольшом огне. Капуста должна остаться с «хрустинкой», картофель же сварить полностью. Кастрюлю отставить на край плиты и заправить мелко нарезанными помидорами вместе с растертым чесноком. Все это соединить с отварной лапшой. Лапшу всегда следует отваривать

непосредственно перед едой.

Марийские пельмени

2,5 стакана пшеничной муки, 1 желток, 0,5 стакана холодной воды, столовая ложка растительного масла, стакан пшена, зеленый и репчатый лук, крапива, укроп, тмин.

Сварить густую пшенную кашу, дать отстояться и ввести в нее мелко нашинкованную зелень со слегка обваренным мелко нашинкованным репчатым луком. Для этого лук отварить в минимальном количестве воды. Вмешать также в кашу мелко нашинкованный зеленый лук и 1–2 чайные ложки ароматизированного растительного масла. Чтобы каша не остыла, прикрыть ее салфеткой. Тесто раскатать на квадраты, разложить фарш из каши тугими комочками на каждый квадрат. По краю теста провести мокрым пальцем, чтобы лучше слепить края, придать изделиям форму пельменей и отварить в овощном ароматизированном бульоне. Выложить готовые пельмени на блюдо. Часть бульона загустить прогретой мукой, добавить в него пряности и полить пельмени.

Галушки-бантики

Это блюдо относится к праздничным, поэтому в обычное пресное тесто можно ввести больше желтков и растительного масла. Пучок листьев нежной огородной зелени, 2 небольших помидора и 4 небольших свежих огурца.

Замесить, как обычно, лапшевное тесто и после отстойки под влажной салфеткой раскатать возможно более тонким слоем. Затем обернуть его вокруг длинной скалки и разрезать вдоль нее. Убрав скалку, многослойное тонкое тесто разрезать на прямоугольнички размером 10х10 см, которые будут напоминать многослойные пирожные.

Перевязать каждый прямоугольник жгутом и отварить в крутом кипятке. Осторожно вынуть, выложить на плоскую тарелку, расправить листики галушек бантиком и освободить их от жгута. При определенной сноровке получается очень красивое блюдо, которое можно украсить помидорами и огурцами, разрезанными надвое. Между листиками галушек можно проложить кинзу и сбрызнуть все подогретым маслом.

В нашей кухне жирная пища считается исключительно нездоровой, поэтому масло применяется в очень малом количестве, как пряность. Поэтому есть смысл настаивать масло на цветах шиповника, рябины, жасмина, зверобоя, тимьяна, медуницы, а также на всех острых пряностях, которыми вы располагаете. Масло смягчает вкус и запах гвоздики, душистого перца, тмина и др.

Почти самса из пресного теста

2 стакана муки из зерен проросшей пшеницы, 0,5 стакана холодной воды с желтком яйца и ложкой растительного масла, стакан мелко нашинкованной зелени, 6 головок репчатого лука, 0,5 чайной ложки растертых в пудру пряностей с перцем.

Очень мелко нашинковать лук, растереть рукой вместе с зеленью, присыпать пряностями и окропить растительным маслом. Раскатать лашпевное тесто слоем 1 см, разрезать на квадраты. На каждый квадрат положить луковый фарш и защипать края. Отваривать в крутом кипятке или овощном бульоне. Всплывшие вареники, ушки или самсы шумовкой вынуть на блюдо. Названия меняются в зависимости от формы изделия, которую вы выбрали при заворачивании фарша в тесто. Так, чтобы сделать вареники, им нужно придать форму полумесяца. Если хотите, чтобы ваши изделия были похожи на пельмени или ушки, кончики вареников слепите вместе. Если же вы хотите приготовить самсу, то нужно нарезать лапшевный лист на более крупные квадраты и свободные края свести вместе, как бы формируя яблоко с листиком. Избыточного теста должно быть возможно меньше, так как оно может не провариться. Узбеки жарят самсу в раскаленном масле, но следовать их примеру мы не будем, так как прогретое масло содержит исключительно ядовитые вещества — индол, скатол и др. Самса может быть приготовлена и на пару. Для этого существует специальное приспособление, но можно использовать и просто дуршлаг с плоским дном. Варятся изделия с начинкой из сырого лука немного дольше, чем с готовым фаршем.

В зависимости от времени года и ваших материальных возможностей изделие может быть полито тем или другим соусом.

КЛЕЦКИ

Эти мучные изделия исключительно удобны в приготовлении. В нашей кухне они широко приняты и как самостоятельное блюдо, и как вспомогательные элементы для похлебок и супов. В тесто для клецок можно примешивать лук, укроп, тмин, майоран, листики весенней зелени и т. д. Готовить их можно из пшеничной муки с добавлением гречневой, пшенной, перловой и ячменной крупы, размолотой в муку. Делают клецки просто на воде или бульоне, который иногда можно обогатить желтком яйца и даже сливками.

Клецки мучные

5–6 столовых ложек муки без верха, 5–6 столовых ложек воды,

желток одного яйца, 2 чайные ложки сливок или растительного масла, столовая ложка мелко нарезанного репчатого или зеленого лука, 0,5 чайной ложки тмина, 2 чайные ложки укропа.

Растереть в желтке все ингредиенты, затем, подливая понемногу воду и подсыпая муку, замесить тесто. Растереть его до полной эластичности. В кипящий овощной бульон или слегка подсоленный кипяток опускать кусочки теста, пользуясь мокрой десертной ложкой. С нее тесто легко сходит и заваривается комочком той формы, которую выбрала хозяйка. Я люблю брать тесто боком ложки и формировать удлиненные клецки. Они украшают овощные супы или готовятся как самостоятельное блюдо. Опущенный в кипяток кусочек теста сначала ложится на дно, поэтому клецки необходимо равномерно распределять по поверхности кипящей жидкости, чтобы они не слиплись. После того как клецки всплыли, их доводят до готовности под крышкой. Тогда они становятся пушистыми, очень приятной консистенции. Многие хозяйки любят украшать свои похлебки, супы и даже борщи этим удобным в приготовлении и очень вкусным мучным изделием. Дети особенно любят цветные клецки. Для этого тесто можно подкрасить томатной пастой, крапивным соком или мелко тертой морковью. Клецки в нашей кухне занимают достаточно почетное место.

Пиева с клецками (луковый суп)

10 головок репчатого лука, лавровый лист, стручок болгарского перца, 0,5 стакана нежной огородной зелени, столовая ложка с верхом томатном пюре, все для клецок, как в первом рецепте.

В кипяток заложить 10 головок мелко нашинкованного репчатого лука. Сначала варить на сильном огне, доваривать — на медленном. Через 5 мин после того как суп закипит, опустить в него лавровый лист и горошки душистого перца. Заранее приготовить тесто и вмешать в него томат-пюре, чтобы сделать розовые клецки. Десертной ложечкой, смоченной в воде, брать с края тесто и опускать в кипящий бульон. Количество муки не указываю намеренно, поскольку клецок можно приготовить и несколько штук, и целую тарелку, в зависимости от желания. Довести клецки до готовности под крышкой на медленном огне. Если семья употребляет яйца, в тесто добавляется желток. Можно сдобрить тесто двумя столовыми ложками сливок. Клецки от этого, конечно, становятся вкуснее, но необходимости в этом нет. В моей семье сливок не употребляют.

Ерма с клецками

1,5 стакана проращенной пшеницы, 4 головки лука, стручок красного

болгарского перца (сладкого), лавровый лист, семя кинзы, тмин, яйцо, 2 клубня картофеля или топинамбура.

Лук мелко нашинковать, перец порезать кольцами, пшеницу перемолоть в муку, картофель нарезать небольшими кубиками и варить суп до готовности картофеля. Полстакана муки прогреть на сухой сковороде, развести в воде и ввести тонкой струйкой в суп. Желток растереть в половине стакана воды, а из оставшейся муки замесить тесто для клецок. В тесто вмешать тмин, немножко присолить морской солью. Заложить в суп лавровый лист и сформировать десертной ложкой клецки. Когда они всплывут, закрыть кастрюлю крышкой и довести клецки до готовности. Всего суп варится около 10–12 мин. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать мелко нашинкованной зеленью и дать настояться 5 мин. При желании можно вместе с зеленью добавить в суп растертый чеснок.

Овощной суп с картофельными клецками

2 головки репчатого лука, летом свежий, а в остальное время года сушеный сладкий болгарский перец, одна морковка, корешок петрушки, 5 редисок, 3 помидора, 2 крупных картофелины, 0,5 стакана свежеприготовленной муки из проращенной пшеницы, лавровый лист, 3 зернышка душистого перца, 0,25 мускатного ореха, яйцо.

Лук мелко нашинковать, петрушку и морковь нарезать тонкими кружками, желток растереть с 0,25 стакана воды, понемногу добавляя муку и тмин. Натереть на мелкой терке тщательно промытые клубни картофеля с вырезанными глазками, вмешать картофель в тесто, добавить белок. В кипяток сначала положить лук, затем морковь, петрушку, лавровый лист и перец. Добавить нарезанный кольцами свежий сладкий перец или растертый сушеный. Десертной ложкой, смоченной в воде, сформировать клецки в кипящем овощном супе как в предыдущих рецептах. Когда клецки всплывут, оставить блюдо на медленном огне еще на 2 мин, отставить кастрюлю на край плиты, посыпать суп красным горьким перцем и мелко растертым мускатным орехом, слегка присолить морской солью.

Капустный суп с оранжевыми клецками

2 головки репчатого лука, 400 г брюссельской капусты, корень петрушки, 3–4 морковки оранжевого цвета, 0,5 стакана свежеперемолотой пшеничной муки, яйцо, 2 лавровых листа, пряности по вкусу.

Лук мелко нашинковать и положить в кипящую воду. Вслед за этим бросить туда кочанчики брюссельской капусты, нашинкованную петрушку. Через несколько минут после закипания можно опускать в кастрюлю клецки.

Тесто для клецок: желток растереть с водой, добавить муку, затем в тесто втереть мелко тертую морковь и осторожно ввести взбитый в крутую пену белок.

Суп готов, когда капуста еще сохраняет хрустинку, но клецки должны быть проварены полностью. Следует учитывать, что более старая капуста варится примерно 4–5 мин, ранняя 2–3 мин. Поэтому ранняя капуста вводится в суп после клецок.

Хозяйка может легко разнообразить суп, изменяя цвет, вкус и размер клецок. Чтобы сохранить их форму, ложку с тестом следует опускать в суп, как бы отмывая ее от теста.

БЛЮДА ИЗ РИСА

Рисовая похлебка

2–3 клубня топинамбура или 2 клубня картофеля, корень петрушки, головка сельдерея, 3 луковицы, 0,5 головки чеснока, лавровый лист, бутон гвоздики, 2–3 горошины душистого перца, 4 десертные ложки консервированного зеленого горошка, столько же брусники или клюквы, 3/4 стакана риса.

Рисовая похлебка должна быть белого цвета, поэтому клубни картофеля следует очистить и нарезать кубиками. Топинамбур очищать не нужно, у него кожура при отваривании принимает цвет перламутра. Сельдерей и петрушку натереть на мелкой терке. Луковицы мелко нашинковать и ввести в похлебку. Лавровый лист и душистый перец придадут похлебке приятный аромат.

Рис перемолоть в муку на кофемолке. Если нет кофемолки, можно 2 раза пропустить через мясорубку, но тогда варить его нужно немного дольше и вводить в похлебку только после картофеля. Рис, перемолотый в муку, заваривается в похлебке в течение 1 мин, поэтому его можно вводить по готовности картофеля.

Рисовую похлебку красиво посыпать зеленым горошком и яркими ягодками брусники или клюквы. Если готовить летом, то можно прибавить 3–4 ягодки черной и красной смородины. Такой суп особенно нравится детям.

Рис с моим любимым соусом

0,5 стакана риса, 2 стакана воды, 2 столовые ложки соуса, пучок зелени.

Вскипятить воду, всыпать рис. Когда вода вновь закипит, оставить

кастрюлю на небольшом огне, после того как рис разварится, дать ему слегка остыть, вмешать соус, разложить по тарелкам и густо обсыпать зеленью. Если вы любите доводить каши до готовности под «бабой» или «в термосе», рис будет вкуснее.

Пикантный зимний салат из риса

0,5 стакана риса, стакан кипятка, 2 маринованных огурца, 4 луковицы.

В кипяток всыпать рис. Дать прокипеть 3–4 мин и поставить под войлочную «бабу». Тем временем отварить в кипятке луковицы в шелухе. Переваривать головки лука не рекомендуется. Вынуть из кипятка луковицы, освободить от шелухи и надрезать каждую по бокам до центра. Осторожно разобрать луковицы на отдельные слои, подготовить их к фаршировке. Из готового риса, смешанного с моим любимым соусом, скатать шарики, которыми фаршируется каждый «листик» лука. Положить фарша нужно столько, чтобы «листик» свернулся в трубочку. Разложить фаршированный лук на десертные тарелки, украсить веточками зелени, четвертушками огурца или ягодами по сезону. Фаршированный лук готовится очень быстро, но создает впечатление сложного кулинарного изделия. Этим можно воспользоваться, когда вы будете готовить праздничный ужин. На большом плоском блюде можно разложить свежие фаршированные помидоры, свежие фаршированные огурцы, отварные клубни фаршированного картофеля, репу, баклажаны и другие овощи, которые сможете купить на рынке. Не забудьте и о капустных рулетиках, описанных выше. Особым украшением на вашем блюде будет фаршированный лук с его нежным перламутровым блеском.

Рис с миндалем

100 г риса, стакан кипятка, 50 г очищенного миндаля или фундука, чайная ложка соевого соуса.

Сварить рис. Одновременно прогреть миндаль или орехи на сковороде. Прогревать орехи следует, непрерывно потряхивая сковородку над огнем. С орехов при этом частично слущивается кожица, а миндаль начинает слегка поблескивать. Прогретый миндаль или орехи раздавить на доске скалкой. Положить миндаль в отварной рис, приправить соевым соусом и выложить на блюдо. Горку отварного риса присыпать орехами. Блюдо можно подавать в теплом и холодном виде.

Салат из риса

200 г риса, 2 клубня сельдерея, одна морковь, 2 головки репчатого лука, корень петрушки, 3 столовые ложки рубленого ядра грецкого ореха, пучок кресс-салата, 2 столовые ложки моего любимого соуса, столовая

ложка лимонного сока, 2–4 ломтика лимона.

Отварить рис, слегка притомить в толстостенной кастрюле овощи. Приготовить приправу из лимонного сока с моим любимым соусом. Это блюдо можно подавать к праздничному столу в салатной вазе, украсив его ломтиками лимона. Мой любимый соус следует разбавить лимонным соком и вмешать в него рубленый кресс-салат.

Рис с ячменем и тертой лимонной кожурой

100 г риса, 100 г ячменя, столовая ложка цедры лимона, пучок укропа, пучок петрушки, 4 зубчика чеснока.

В кипящую воду засыпать перебранный рис. Ячмень предварительно прогреть на сухой сковороде. Зернышки при этом вздуваются и приобретают красивый золотистый цвет и специфический вкус. Пережигать ячмень нельзя, так как в нем появляется оксиметилфурфурол. Ячмень долго варится, поэтому целесообразно предварительно размолоть его на кофемолке. Воды он требует в пропорции 1:3 или 1:4, поэтому кипятка в кастрюле должно быть не менее 400–500 г. Если у вас ячмень превращен в муку, требуется дополнительная чашка воды, чтобы развести ячменную муку и струйкой влить ее в кастрюлю с полуготовым рисом. Когда вода закипит, снять кастрюлю с огня и поместить под «бабу». Тем временем лимонную цедру смешать с мелко нашинкованной огородной зеленью, добавить мелко измельченный чеснок, ввести все эти компоненты в отварной рис с ячменем.

Рис на молочке из отварных семечек подсолнуха

0,5 стакана риса, стакан неочищенных семян подсолнечника, столовая ложка моего любимого соуса.

В толстостенную кастрюлю налить стакан воды, вскипятить и сварить рис. Довести его до полуготовности, а затем поставить под войлочную «бабу». Тем временем прогреть на сковороде семя подсолнуха, перемолоть его на кофемолке в муку и сварить в кипятке (соотношение муки и воды 1:2). Кипятить семечки на малом огне следует не больше 5 мин. Полученную массу взболтать ложкой и процедить через сито. Процеженную жидкость соединить с моим любимым соусом и размешать с готовым рисом.

Рисовая каша с овощами и черносливом

100 г риса, 1 морковка, 200 г капусты брокколи или цветной, пучок огородной зелени, головка репчатого лука, 3 штуки соленого чернослива (можно заменить сушеным), 2 столовые ложки растительного масла.

Взять две кастрюли. В толстостенной кастрюле отварить рис. Воды взять в пропорции 1:3. В другую кастрюлю (или лучше в чугунок) налить

не более 3/4 стакана воды и когда она закипит, добавить масло и положить предварительно нашинкованный лук. Затем нашинковать морковь, разобрать цветки брокколи или цветной капусты и положить в кастрюлю, а затем измельченную соленую сливу.

К сведению хозяек: соленый чернослив обладает удивительно приятным запахом и вкусом. В Японии принято потреблять его на третий год после засолки. Засаливаю я чернослив в пятилитровой стеклянной банке, пересыпая уложенные слоями сливы мелко перемолотой морской солью и пряностями.

Рис можно довести до готовности на огне или под войлочной «бабой». Смешать тушеные овощи с кашей и тщательно размешать. Выложить в глубокое блюдо и присыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Салат с рисом по-испански

300 г отварного рассыпчатого риса,

250 г сладкого болгарского перца, 250 г помидоров,

2 головки репчатого лука, столовая ложка сухого вина

или лимонного сока, 2 столовых ложки растительного масла, огородная зелень.

Рис отварите в соответствии с предыдущими рецептами. Из перца удалить семена, после чего нарезать его полосами. Лук мелко нашинковать. Помидоры разрезать на четыре части. Все продукты смешать и заправить одной столовой ложкой сухого вина или лимонного сока, смешать с двумя столовыми ложками растительного масла. Полить салат, выложить его в салатную вазу и украсить веточками зелени.

Салат из квашеной капусты с рисом

400 г отварного риса, 200 г квашеной капусты, столовая ложка моего любимого соуса, столовая ложка томатной пасты.

Отварить рис (соотношение риса с водой 1:2), довести до готовности под «бабой». Смешать рис с квашеной капустой. Мой любимый соус размешать с томатной пастой и вбить в салат. К столу можно подавать в холодном виде.

Рисовый суп с брынзой

100 г брынзы, 1 картофелина, 2 головки репчатого лука, корень моркови, корень петрушки, пучок сельдерея, 0,5 стакана риса, 4 небольших помидора.

Такие деликатесы, как брынза или яйца, допускаются целебной кухней исключительно для праздничных блюд. Поэтому готовить его каждый день нежелательно. Брынза может быть на столе только в виде большого исключения.

В кастрюлю с кипятком бросить перебранный и промытый рис. Лук нашинковать и бросить в рис, когда он почти готов. Очистить и нарезать петрушку и морковь кружочками и бросить в суп. Картофель натереть на мелкой терке, положить в суп и снять с огня. Мелко нашинковать сельдерей, всыпать в суп и дать ему настояться под крышкой. Разлить по тарелкам и украсить свежими помидорами, нарезанными кружочками. Сверху посыпать натертой брынзой по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР

Кукуруза с овощами

Стакан отварной кукурузы, морковка, картофелина, соленый огурец, головка репчатого лука, стакан мелко нашинкованной пряной зелени, столовая ложка растительного масла, столовая ложка виноградного вина.

Початки кукурузы отваривают целиком, в листьях. Затем зерна срезают и используют в супе. Все овощи поочередно кладут в кипяток. Суп доводят до готовности картофеля. Снять суп с огня, положить зелень петрушки и укропа, дать настояться. Растительное масло взбить с вином и заправить суп.

Зернушка

3 столовые ложки проращенной пшеницы, 3 столовые ложки чечевицы, 3 столовые ложки гречки, 3 столовые ложки пшена,

4 луковицы, столовая ложка листьев мяты, пучок базилика, столовая ложка чабреца, лук-порей.

Все виды зерен, кроме пшеницы, замочить по отдельности на 10–12 ч, пшеницу оставить сухой и перемолоть на кофемолке. Все остальные крупы бросить одновременно в кипяток. Варить до готовности чечевицы. Нашинкованные луковицы варятся вместе с крупами. Пряные травы положить в конце варки. Перемолотую пшеницу развести теплой водой и проварить в супе. Зеленую часть лука-порея нарезать и проварить, белую часть порея нарезать очень тонкими колечками и засыпать в суп после того, как он снят с огня. Дать блюду настояться под крышкой.

Пшенная похлебка с цветной капустой

2–3 картофелины, 3 головки репчатого лука, 0,5 головки чеснока, корень петрушки, морковка, небольшой кочан цветной капусты, 0,5 стакана пшена, лавровый лист, чайная ложка майорана.

Картофель тщательно промыть, вырезать глазки и нарезать на кубики.

Мелко нашинковать лук, нарезать кружочками петрушку, морковь. Все заложить в кастрюлю, разобрать цветную капусту на соцветия, стволики порезать кружочками и бросить вариться. Пшено перемолоть на кофемолке, развести в чашке теплой водой и ввести в похлебку. В последнюю минуту перед готовностью засыпать соцветия капусты. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, положить майоран и очень мелко нашинкованный чеснок. Лавровый лист как всегда закладывается за 3–4 мин до готовности похлебки. Варится она примерно 10 мин или меньше, в зависимости от сноровки хозяйки.

Похлебка с гречневой крупой

2 картофелины, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 0,5 головки чеснока, 3 головки лука, пучок огородной зелени, 0,5 стакана гречки.

Овощи отварить, как обычно, на хорошем огне. Когда будет готов картофель, ввести тонкой струйкой перемолотую на кофемолке и разведенную в теплой воде гречку. Она очень быстро сварится в овощном супе и придаст пикантный вкус похлебке.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Салат из смешанных свежих овощей

500 г моркови, 200 г сырого сельдерея, 2–3 клубня топинамбура, 50 г яблочного сока, 30 г растительного масла.

Морковь, сельдерей и топинамбур натереть на мелкой терке. Яблочный сок взбить с растительным маслом, окропить салат, украсить тонким ломтиком топинамбура.

Салат из сырых овощей по-вюрцбургски

200 г кочанного салата, 200 г редиса, 200 г помидоров,

150 г свежих огурцов, чайная ложка готовой горчицы, чайная

ложка подсолнечного масла, 100 г сока свежей сливы или кислых яблок.

Смешать сливовый или яблочный сок, готовую горчицу и подсолнечное масло и дать настояться несколько минут. Тем временем квадратами нарезать кочанный салат. Редис очистить от хвостиков и зелени и разрезать на две половинки. Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все смешать с заправкой.

Салат по-андалузски

400 г кочанного салата (можно использовать листовой),

100 г дробленых орехов, 100 г сока сладких фруктов (абрикосов, белой сливы и т. д.), десертная ложка подсолнечного масла.

Салат нарезать или нарвать руками на крупные квадраты. Залить заправкой из сока, смешанного с растительным маслом и посыпать орехами. Если сок недостаточно сладок, его можно подсластить медом. Орехи для улучшения вкуса слегка прогреть на сухой сковороде.

Салат из зеленого лука

500 г нелепого зеленого лука,

1 стакан охлажденного соуса бешамель.

Соус бешамель следует немного охладить, сдобрить пряностями по вкусу и залить им нашинкованный зеленый лук. Это блюдо пользуется большим успехом у мужчин.

Салат из сырых овощей по-испански

200 г сладкого болгарского перца, 200 г помидоров, головка репчатого лука, 2 столовые ложки сушеной морской капусты, чайная ложка подсолнечного масла, 200 г свежих огурцов.

Из перца удалить зерна и нарезать его мелкими квадратиками. Огурцы разрезать вдоль на четыре части. Помидоры разрезать пополам и обсыпать заранее приготовленной морской капустой. Для этого накануне запарить две столовые ложки сушеной морской капусты стаканом кипятка и накрыть салфеткой на 2–3 ч. Затем очень мелко нашинковать репчатый лук, смешать с морской капустой и полить растительным маслом. На следующий день будет готов соус, который можно варьировать, добавляя всевозможные пряности. Возможно, кому-то захочется добавить в этот соус немного растительного масла, но следует помнить, что избыток жира отрицательно влияет на функцию почек.

Салат для пикника

500 г белокочанной капусты, 400 г моркови, 30 г очищенных семян подсолнечника, 450 г лимонного сока (или сока из других кислых фруктов). Десертная ложка растительного масла, чайная ложка готовой горчицы, 300 г соевого паштета, 2 столовые ложки соевого соуса, чайная ложка меда.

С собой взять готовый соевый паштет. Это удивительно удобное блюдо, которое можно брать каждый день на работу. Готовится паштет из соевых бобов. Он может храниться в холодильнике в течение 3–4 дней в банке под крышкой.

Соевые бобы замачивают за сутки. На 500 г бобов берут 2 л воды. В течение дня рекомендуется несколько раз ее сменить. Замачивать бобы можно и за двое, и за трое суток, что сокращает время варки, но

необходимо через 5–6 часов менять воду. После того как бобы прокипят в 2–3 л воды 1,5 ч, слить кипяток и варить в свежей воде бобы до готовности. Продолжительность варки не менее 3–4 ч. Если вы не доварите бобы, то приготовите блюдо, называемое «соевый творог», а если сварите до готовности и разомнете их, получите соевый паштет. Удобно измельчать бобы, пропуская их через мясорубку. Паштет дает волю фантазии хозяйки. Его можно сдобрить вареным репчатым луком. Для этого 3–4 луковицы нашинковать и проварить в толстостенной кастрюле под крышкой с минимальным количеством воды. Когда лук станет мягким, его надо перемешать с соевым паштетом. Можно взять несколько долек чеснока и измельчить, после чего ввести в соевый паштет. В паштет хорошо добавить также соевое масло и соевый соус. Кроме того можно добавить много пряностей. Хорошо комбинируется с соей бадьян, душистый горошек, красный молотый перец и гвоздика. Все пряности перед употреблением следует измельчить. Можно сдобрить соус и мелко перемолотыми семенами кориандра и тмина. Приготовленный таким образом соевый паштет украсит ваш салат для пикника.

Если у вас увеличилось количество гостей на пикнике, можно удвоить и даже утроить массу капусты. Нашинкованную капусту промять рукой. Добавить мелко тертую морковь, которую также можно приготовить дома. Всыпать в салат очищенные семена подсолнечника. Добавить лимонный сок, взбитый с готовой горчицей, растительным маслом и медом. Если на лугу, где вы устраиваете пикник, можно найти дикорастущую съедобную зелень, добавьте и ее в салат. В зависимости от времени года это может быть лист первоцвета, цветы и листья медуницы, щавель, крапива, листья молодого одуванчика, липы, земляники, черемши, молодой папоротник-орляк, не развернувший еще свой лист, нежные листики молодой березки и многое другое, чем богата средняя полоса. Зелень должна быть тщательно промыта, очень мелко нашинкована и тщательно перемешана с салатом. Если у вас не хватило заправки для того, чтобы салат стал достаточно сочным, можно добавить 2–3 столовые ложки воды.

СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

Супы и похлебки, приготовляемые по рецептам целебной кухни, отличаются тем, что требуют минимальной термической обработки. При этом крупы и картофель должны доводиться до полной готовности, овощи — до состояния «с хрустинкой», стебли трав отвариваются до готовности,

а листья вводятся только после того, как кастрюля снята с огня.

Овощной суп

2 клубня картофеля, головка репчатого лука, корень петрушки, морковка, 400 г кочанной капусты, 3 лавровых листа, 2–3 зерна душистого горошка, 1/4 чайной ложки красного перца.

В кипяток бросить порезанный на кубики чисто промытый картофель с вырезанными глазками, затем мелко нашинкованный лук. Морковь и петрушку нарезать кружочками или небольшими квадратиками и положить в суп через 2–3 мин после закипания картофеля. Капусту разделывают в зависимости от степени зрелости. Если капуста ранняя, кочан разрезают пополам. Кочерыжку вырезают, мелко шинкуют и бросают в кипяток вместе с морковью и петрушкой. Листья ранней капусты варят не больше 1–2 мин. Шинкуются они по желанию хозяйки соломкой или квадратиками.

Варится суп на сильном огне не дольше 8 — 10 мин. Готовность определяется по картофелю. Сварив суп, отставляем его на край плиты, где он настаивается под крышкой 5 мин. Хорошо присыпать суп свежей мелко нашинкованной пряной зеленью. Остроту супу можно придать красным молотым перцем. Лавровый лист и перец вводят в суп за 3–4 мин до готовности.

Капустный суп с помидорами

2–3 картофелины, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковка, 400 г белокочанной капусты, 5 помидоров, 3 лавровых листа.

Нарезать картофель кубиками, предварительно тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки. Кожицу картофеля очищают только в крайнем случае. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту (осеннюю или позднюю) приготовить так: надрезать стержень листьев около кочерыжки, разобрать кочан на отдельные листья. Стволики листьев вырезать, нарезать «копеечками» и бросить в кипяток одновременно с морковью. Тонкую часть капустного листа нарезать квадратиками или соломкой. Помидоры на 1 мин опустить в кипящий суп, извлечь шумовкой, положить в глубокую тарелку и осторожно снять кожицу. Затем нарезать помидоры на небольшие кусочки. При полуготовности картофеля положить в кипящий суп тонкую часть листьев капусты. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты. Бросить в суп помидоры и дать настояться 5 мин. Лавровый лист, как всегда, вводится за 3–4 мин до готовности супа. Разлить по тарелкам и густо посыпать нашинкованной зеленью.

Щи ленивые

500 г свежей капусты, 3 луковицы, 1 морковка, 2 картофелины, корень петрушки, корень сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, головка чеснока, 3 помидора.

Картофель разрезать пополам, корень петрушки и луковицы — на четыре части. Капуста готовится так же, как и в предыдущих рецептах: стволик листа отделяется от кочерыжки, вырезается из листа и крупными кусками закладывается в щи вместе с петрушкой. Не забудьте бросить лавровый лист и душистый горошек. Корень сельдерея натереть на крупной терке и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае не больше 12 мин. Отличаются тем, пежутся коупно. Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым или очень мелко нашинкованным чесноком, после того как щи по готовности картофеля сдвинуты на край плиты. Щи можно заправить размолотым красным перцем.

Овощной суп со свежими грибами

500 г молодого картофеля, головка репчатого лука, пучок укропа, лавровый лист, 200–300 г грибов.

Картофель протереть влажной салфеткой из грубого полотна, лук мелко нашинковать, стволики укропа порезать на мелкие столбики, тонкие листики оставить нерезаными. В кипяток бросить целые клубни картофеля, всыпать нашинкованный лук и стволики укропа. Тотчас опустить в кипяток тщательно промытые грибы, нарезанные соломкой вместе с ножками. У опят лучше отделить ножки от шляпок и варить только шляпки, у сыроежек по возможности снять кожицу. С головок маслят кожицу можно не снимать, если они молодые. Зеленушки можно отваривать половинками. Лесные грибы особенно украшают суп. Лавровый лист положить вместе с грибами. Дать настояться, немножко поперчить и слегка подсолить морской солью.

Щи постные

500 г квашеной капусты, 5 сухих белых грибов,

2 луковицы, 2 клубня картофеля, морковка, корень петрушки, репа, 3 лавровых листа,

головка чеснока, 2 столовые ложки сушеной крапивы,

3 шарика душистого горошка, ложка молотых семян кориандра.

В кипяток бросить нарезанные кубиками картофельные клубни, мелко нашинковать луковицы и тоже бросить в кипяток. Морковь, репу и петрушку нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать, после чего опустить в кипяток. Белые

сухие грибы перемолоть на кофемолке в пудру, засыпать в щи. Снять кастрюлю с огня по готовности картофеля. Лавровый лист и душистый перец кладут в щи вместе с морковкой. Снять с огня кастрюлю, размять чеснок в чесночнице и заправить щи. Это блюдо хорошо заправлять также перемолотым в пудру мускатным орехом с бутоном гвоздики.

Самый простой суп

2 картофелины, 1 головка лука, капуста белокочанная, пучок зелени.

Картофель нарезать кубиками, лук мелко нашинковать и отварить до полуготовности. Капусту нашинковать соломкой и бросить в суп. По готовности картофеля, кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить нашинкованную зелень и две столовые ложки корейского соевого соуса.

Похлебка с картофелем

1 крупных картофелины, морковка, корень петрушки, 3 головки лука, полголовки чеснока, лавровый лист, душистый перец, 4 помидора, пучок огородной зелени.

Лук нашинковать и бросить в кастрюлю с кипятком, затем положить морковь и петрушку, нарезанные кружочками, лавровый лист и душистый горошек.

С картофеля тонко срезать кожуру и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу с соком влить в кипящую похлебку. Картофель заварится легким киселем. Заправить его мелко нашинкованным чесноком и мелко нарезанными помидорами. Если вы привыкли снимать кожицу с помидоров, то предварительно опустите их в кипяток на 1–2 мин.

Рассольник овощной

3–4 соленых огурца, картофелина, морковка, репа,

0,5 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей,

3 лавровых листа, пучок укропа, пучок петрушки.

Клубень картофеля тщательно отмыть, вырезать глазки, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и положить в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на четыре части. Молодые семечки можно оставить, старые непременно удалить. Мелко нашинковать огурцы и положить в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать крупкой и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

Похлебка луковая

10 головок репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея или

пастернака, столовая ложка сушеного укропа, лавровый лист, гвоздика и душистый горошек, лук-порей, майоран, кинза, мята.

Луковицы мелко нашинковать и бросить в кипяток. Петрушку нарезать кружочками. Сельдерей натереть на крупной терке и вместе с петрушкой, зеленью укропа и пряностями бросить в похлебку. Опустить в суп также зеленую часть порея, нарезанную как можно мельче. Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, сдвинуть на край плиты, засыпать пряной зеленью и дать настояться под крышкой. С гвоздикой нужно быть очень осторожными: класть в суп не больше одного бутона и даже его половину. Разлить суп по тарелкам и сверху присыпать очень тонко нарезанными колечками стержня порея.

Похлебка-репница

5 некрупных реп, корень пастернака, корень петрушки, головка лука, 3 горошины душистого перца, бутон гвоздики, лавровый лист, головка чеснока, пучок пряной зелени.

Бросить в кипяток нашинкованную луковицу, затем тонко нарезанную листиками репу и пастернак. Лавровый лист, перец и гвоздику положить за 2–3 мин до готовности. Небольшую головку чеснока очень мелко нарезать или размять в чесночнице и опустить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты. Разливать по тарелкам после настаивания. Если кто-то не любит чеснока, его нужно положить за 2–3 мин до готовности похлебки. Запах чеснока тогда пропадет, но минеральные вещества сохранятся. Пряную зелень мелко нашинковать и посыпать похлебку, разлитую в тарелки.

Соевый суп

Стакан сои, картофелина, 3 головки лука, 3 стручка сладкого болгарского перца, репа, морковка, пучок зеленого лука, пучок зеленого укропа, красный молотый перец, лавровый лист, имбирь, кориандр.

Сою замочить в течение двух дней, несколько раз в день меняя воду. Затем отварить до готовности на медленном огне. Варится соя несколько часов. Слить воду и перемолоть сою на мясорубке. Полученное пюре заправить двумя ложками соевого масла. Очень вкусно влить столовую ложку соевого соуса.

Для супа отварить овощи как обычно и перед окончанием варки положить в кастрюлю приготовленное соевое пюре. Отставить суп на край плиты, украсить его зеленью и дать настояться.

Суп из сельдерея

2 крупных картофелины, клубень сельдерея, 2 корня петрушки, 2 головки лука, 2 столовые ложки пшеничной муки.

Картофель тщательно промыть, вырезать глазки и нарезать вместе с кожурой. Сельдерей натереть на терке и ввести в суп. Петрушку нарезать тонкими кружочками. Лук, очень мелко нашинкованный, кладут вместе с картофелем. Если кто-то не переносит вкуса картофеля в кожуре, его следует заменить 1 топинамбуром. Муку развести в чашке и влить в кастрюлю тонкой струйкой. Этот суп хорошо заправлять мелко натертым тмином. Белый цвет супа хорошо оттенить 2–3 яркими ягодами брусники или клюквы.

Суп-баланда

100 г молодого чертополоха, 100 г зеленого лука, по пучку укропа и петрушки, 2 клубня картофеля, 100 г крапивы, головка репчатого лука, 3/4 стакана проращенной пшеницы.

В кипяток бросить нашинкованный лук, картофель натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Нашинковать всю зелень, перемолоть на кофемолке зерна просушенной пророщенной пшеницы. Муку развести теплой водой и струйкой влить в баланду, непрерывно помешивая. Нашинкованную зелень бросить в кастрюлю на 2 мин. Сдвинуть кастрюлю на край плиты, заправить суп красным молотым перцем.

Щи зеленые

4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, по пучку щавеля, укропа, петрушки, 200 г молодой крапивы.

Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать ее у корня и ждать молодой поросли.

Очистить кожуру картофеля салфеткой из грубого полотна, лук мелко нашинковать и ввести в кастрюлю вместе с картофелем. Зелень тщательно промыть в холодной воде, нежные стебли нарезать, старые — отбросить. Крапиву мелко нашинковать. Щавель тщательно промыть в холодной воде и рукой разорвать на половинки. Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток крапиву. Натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень положить в щи и дать им настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сваренные вкрутую яйца. Для тех, кто их употребляет: яйца сварить вкрутую и обдать холодной водой, очистить, нарезать на четвертушки и положить в тарелку со щами. Посыпать готовое блюдо зеленью.

Борщ рубиново-красный

2 картофелины, 2 средних свеклы, морковь, пастернак, репа, 2 стручка болгарского красного перца, соленый огурец, клюква или лимон или алычовая пастила (но ни в коем случае не лимонная кислота), 400 г капусты, лавровый лист, пучок зелени, красный молотый перец, чайная

ложка тертого имбиря, 2 столовые ложки томата-пюре.

Свеклу никогда не нужно варить в воде или в борще, она сохраняет цвет и хорошо разваривается в кислом соке. Нарезать свеклу мелкими кубиками или натереть на крупной терке. В толстостенной кастрюле развести водой лимонный сок, сок клюквы или алычовую пастилу, опустить свеклу, поставить на медленный огонь. В большую кастрюлю с кипятком ввести нарезанный кубиками картофель, нашинкованный лук и поочередно остальные овощи. Капусту нашинковать, предварительно вырезав из каждого листа грубый стержень. Стержень нарезать кружочками и ввести в борщ. Туда же опустить нарезанный кружками или квадратиками перец. Тонко очистить кожу с соленого огурца, разрезать его вдоль на 4 части. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурец мелкой соломкой, бросить в борщ. Ввести в блюдо лавровый лист н имбирь. По готовности картофеля добавить в борщ свеклу и заправить все томатной пастой. Отставить кастрюлю на край плиты, сдобрить борщ чесноком и мелко нашинкованной зеленью.

Овощной суп с баклажанами

2–3 клубня топинамбура, 3 головки лука, 2 стручка сладкого перца, 4 помидора, корень петрушки и моркови, пряная огородная зелень, 2 столовые ложки свежеприготовленной муки из проращенной пшеницы, 2 баклажана.

В кастрюлю с кипятком поместить мелко нашинкованный лук, затем нарезанный кольцами перец. Корень петрушки нарезать кружками. Баклажаны очистить, разрезать на 4 части и порезать «листиками». Следует проверить, не горчат ли баклажаны, так как горькие для супа не годятся. В кипящий суп на 3 мин опустить помидоры, вынуть шумовкой, снять кожицу и размять на тарелке. Муку слегка погреть на сухой сковороде, развести в чашке теплой водой и струйкой влить в суп. Снять кастрюлю с огня, ввести размятые помидоры. Нашинковать зелень и тоже бросить в суп. Желательно добавить индийские приправы и мелко нашинкованный чеснок.

Может быть, кому-то из моих читателей, и прежде всего читательниц, покажется, что приготовление пищи по приведенным здесь рецептам целебного питания — процесс слишком долгий и кропотливый, требующий особого терпения. Не буду вас разуверять. Попробуйте сами, и вы убедитесь, что на большинство приведенных здесь блюд вы затратите максимум 10–15 минут. А поскольку одной из отличительных особенностей целебного питания является монодиета — потребление в каждый прием пищи одного какого-то блюда, а всего же таких приемов в

день лишь два, то нетрудно подсчитать, сколько времени у вас будет уходить на стряпню: 30–40 минут.

ПРАЗДНИЧНОЕ ПИТАНИЕ

Застолье всегда связано с приятной беседой, чувством наслаждения едой, желанием душевного покоя и комфорта. Семейное или дружеское общение за столом всегда праздник, особенно если хозяйка стола приготовит вкусное и лакомое блюдо.

Я не говорю о тех праздничных столах, которые принято накрывать по большим праздникам. Там обычно кулинарные изделия отличаются своей ритуальностью: куличи, пасха, новогодняя кутья, рождественский гусь, именинный пирог, блины, яблочно-медовые кушания на Спасы и другое. Праздник всегда праздник!

Как же быть с праздничным целительным питанием, охраняющим здоровье?

На этот вопрос настолько трудно ответить сегодня в условиях современной социальной обстановки, что могу ограничиться лишь общими словами. Свои книги я пишу прежде всего по зову души, но самое главное тогда, когда мною практически изучено и обязательно научно обосновано все то, что я хочу и могу сказать.

Праздничный стол — это не то место, где следует выяснять, почему сбалансированное питание приводит людей к хроническим болезням и почти в 5 раз превышает естественную норму потребностей человека в еде.

За столом необходима благожелательная и дружеская обстановка. В старину трудно себе представить Пифагора, потреблявшего только овощи, фрукты и изредка рыбу, за одним столом с Лукуллом, который умудрялся поедать за один обед 60 самых различных блюд. В античные времена по этому поводу возникали даже войны между народами.

Сегодня все обстоит иначе! Праздничный стол — не место для споров. Гостеприимной хозяйке следует учитывать вкусы всех гостей и сглаживать негативизм отношений. Гостям, в свою очередь, не принято предъявлять претензии к хозяйке.

Весенняя пицца

Очень большой пучок нежных листьев майской крапивы отмыть в соленой воде, прополоскать в струе холодной воды, отжать досуха, промокнуть салфеткой и положить в миску. Туда же влить полстакана или стакан болтушки, замешанной на холодной воде с желтком куриного яйца и

двумя столовыми ложками свежеприготовленной муки из пророщенной и просушенной пшеницы. Болтушке можно придать приятный вкус и запах легкой смесью восточных пряностей. Листья крапивы перемешать с болтушкой. Полученную массу выложить на дно прогретой цептеровской или обычной сковороды с толстым дном, предварительно густо смазав ее оливковым маслом. Выпекается пицца на плите под крышкой, жаркий огонь не нужен. Когда достаточно пропечется дно пиццы, ее следует перевернуть. Это часто затрудняет недостаточно опытную хозяйку. В этом случае лопаточкой следует разрезать пиццу крест-накрест на 4 части и перевернуть каждую часть отдельно, а затем восстановить форму лепешки и продолжать выпекать изделие. Пересушивать листики крапивы не следует. Дно пиццы довести до состояния легкой выпечки. Нужно переложить пиццу. Легче всего накрыть сковороду тарелкой и перевернуть ее. Если пицца потеряет свою форму, то изделие по всей видимости осталось недопеченным, но это не беда, лишь бы не было следов белесоватой болтушки. Лопаточкой можно придать развалившейся пицце соответствующую форму и смазать сверху томатной пастой. Сверху пиццу следует покрыть «шубкой». Можно украсить это кулинарное изделие красиво нарезанной кружками редиской с листьями салата, зеленым горошком. Здесь фантазия хозяйки не ограничена. Пиццу из ранней весенней зелени удобно выпекать из листьев пастернака, поэтому мой совет — оставьте на грядке своего участка прошлогодние корни пастернака, к весне он первым дает пышную зелень, очень вкусную для домашних блюд.

Пикантная свекла

5 — 6 клубней свеклы среднего размера без белых прожилок отварить на пару до полуготовности, выложить в холодную воду. Так всегда следует отваривать свеклу, доводя ее до кондиции в холоде. Когда пристынут клубни, очистить их и нарезать маленькими кубиками, выложить в миску и заправить тем, что найдет нужным хозяйка.

Это может быть:

1. Мелко натертый хрен с лимонным соком и медом.

2. Варенье «пятиминутка» из черной смородины, приправленное тертыми орехами, предварительно прогретыми на сковороде.

3. Лимонный сок с медом и половиной ядра прогретого фундука.

4. Все, что найдет хозяйка по своему вкусу.

Яблоки с рисом к ужину

500 г антоновских яблок, 100 г грецких орехов, 1 чайная ложка корицы, 1 столовая ложка меда, 50 г оливкового масла, 100 г риса.

Разрежьте яблоки примерно на 8 частей дольками, удалите сердцевину. 1рецкие орехи слегка прокалить на сухой сковороде. В толстостенную сковороду или кастрюлю с толстым дном, слегка прогретую на огне, залить очень тонким слоем воду, затем налить масла. Когда вода закипит выложить яблоки под крышкой. Когда яблоки протушатся, сдобрить их медом, обсыпать корицей. Приготовить крем из риса и белой шубкой залить кремом яблоки, обсыпать крошкой орехов. Выложить в блюдо. Как приготовить крем из риса: перемолоть рис в кофемолке до состояния муки. Развести эту муку в 1 стакане теплой воды и проварить на огне, постоянно помешивая. Подсластить медом, облить яблоки и украсить блюдо крошкой орехов.

Тыква с яблоками

б антоновских яблок, 2 крупные головки репчатого лука, 300–400 г тыквы, 1–2 столовых ложки оливкового масла, тертый хрен на лимонном соке с медом.

Яблоки разрезать на дольки, тыкву очистить и нарезать на кубики примерно 3х3х3 см, лук порезать крупными кольцами, масло смешать с водой (воды вдвое больше, чем масла), вылить на дно разогретой сковороды (особенно удобно готовить в цептеровской сковороде). Когда лук начнет слегка розоветь, вложить нарезанную кубиками тыкву и через небольшое время покрыть тыкву яблоками. Когда яблоки станут мягкими, перемешать содержимое сковороды с двумя столовыми ложками тертого хрена, приготовленного на лимонном соке. Очень хорошо прибавить варенье-пятиминутку из ягод черной смородины. Тертый хрен следует заготавливать заранее и держать в холодильнике. Эта удивительно вкусная приправа очень полезна и удобна в домашней кухне, когда под рукой у хозяйки может быть постоянным то, что придает блюду пикантную свежесть. Если тертый хрен приготовлен заранее, он теряет неприятную жгучесть и становится желанным как детям, так и взрослым.

Антоновские яблоки с морковью

б яблок, 2–3 корня моркови, 2 головки репчатого лука, молотый черный перец, 1 ложка готовой горчицы.

Яблоки разрезать на дольки, вырезать сердцевину, морковь, отваренную до полуготовности на пару, нарезать крупными кружками. Лук порезать кольцами. Цельные очищенные головки лука отмочить 2–3 часа в холодной воде, нарезать крупными кольцами и выложить на прогретую сковороду с толстым дном, смоченную смесью оливкового масла с водой. Когда лук начнет становиться мягким, выложить в сковороду морковь, а затем яблоки, предварительно нарезанные дольками, и тушить под

крышкой. Выложить на блюдо и полить соком лимона, смешанным с равным количеством оливкового масла и меда. Эту вкусную смесь, которую я называю майонезом, следует всегда готовить заранее и держать под крышкой в холодильнике. Уксус, даже яблочный, следует ограничивать в питании, заменяя его лимонным соком.

Мои любимые конфеты

Курага, чернослив, грецкие орехи, лимон с кожурой перемалываются на мясорубке в густую массу. Вводится 1–2 столовых ложки меда. Масса тщательно размешивается рукой и сворачивается на разделочной доске в жгут. Жгут нарезается дольками, каждая из них скатывается в шарики. Измельчить на доске в крошку слегка прожаренные орехи и в них обвалять фруктовые шарики.

Ореховые шары

20 орехов, 100 г сушеных абрикосов, 100 г сушеного чернослива, 100 г сушеных яблок, 100 г изюма без косточек, лимон.

Орехи подготовить так же, как и в предыдущем рецепте, но потолочь их в ступке. Измельчать в кофемолке нет смысла, теряется вкус. Орехи можно подпылить перемолотой в кофемолке и прогретой на сковороде пшеницей или овсянкой. Сухофрукты замочить на ночь в холодной воде. Утром отжать или дать стечь воде через дуршлаг. Если фрукты будут слишком мокрыми, шары не получатся. Перемолоть фрукты в мясорубке вместе с очищенным лимоном. Белая часть кожуры лимонов несъедобна, но цедру нужно аккуратно снять и тоже положить в перемолотые фрукты. Все тщательно перемешать. Фруктовое тесто должно быть очень тугим. Увлажненной рукой скатать шарики размером примерно с круглую конфету «трюфель». Когда шарики немного обсохнут, обвалять их в толченых орехах. Шарик затем прокатывают по чистой доске, чтобы закрепить форму. Уложить шарики в коробку из-под шоколада или в вазу.

Сок облепихи с медом и орехами

2 стакана ягод облепихи, 8 грецких орехов, стакан меда.

Протереть облепиху в эмалированном дуршлаге. Шелуху и зернышки просушить для зимних заготовок, сок размешать с медом и, разложив в розетках растертые орехи, полить их соком.

Чернослив с орехами

20 орехов, 400 г чернослива (можно положить в воду накануне приготовления).

Грецкие орехи осторожно разделить ножом на половинки и извлечь ядра. Один из постоянных слушателей моих лекций преподнес мне собственное приспособление для извлечения ядра из скорлупок. Это своего рода небольшая станина с кольцом, в которую вделан винт с чашечкой на конце. Углубление, сделанное в чашечке, охватывает орех, уложенный на дно станины: поворот винта — и скорлупки раскалываются, ядро остается целым.

Очищенные орехи запечь в печке, но внимательно следить, чтобы они не пережглись, а стали чуть более хрупкими и приобрели соответствующий аромат. Орехи осторожно разделить на четвертушки и каждую из них вложить вместо косточки в чернослив. Варить чернослив или размягчать его на пару не имеет смысла: мягкая часть плода должна сохранить форму. Готовить фаршированный чернослив можно лишь в том случае, если косточка свободно вынимается из плода. Приготовленное таким образом лакомство достойно того, чтобы занять место в коробке из-под шоколадных конфет. Как бы ни были взыскательны ваши гости, такое угощение будет принято благосклонно.

Салат из сырой свеклы с чесноком и орехами

Многие не знают, что сырой салат из свеклы — особое лакомство, вкус которого зависит от качества свеклы. Свекла с белыми кольцами отвратительна в сыром состоянии и для салатов с чесноком не годится. Хороший корнеплод выглядит как черная редька, но кожура у него очень тонкая, хвостик небольшой и тонкий, окраска на разрезе ярко-красная. / *кг свеклы, 1–2 головки чеснока, 10 орехов, сок лимона или сухое виноградное вино, столовая без верха ложка меда.*

Очищать свеклу от кожицы следует лишь в том случае, если она испорчена или пересохла при хранении, но предпочтительнее использовать свеклу в натуральном виде. Натереть ее на мелкой терке или воспользоваться мясорубкой. Чеснок очистить и раздавить, орехи приготовить, как сказано в предыдущих рецептах. Лимонный сок или вино смешать с медом и окропить салат. При желании можно использовать пряности. Сырой салат может храниться в холодильнике 2–3 дня. Безусловно, лучше готовить его каждый раз заново, но для хозяйки это дополнительная нагрузка, а свекла дает возможность хранить блюдо более длительное время, чем другие овощи.

Соевый паштет с орехами

7 кг сои, 200 г орехов, 0,5 стакана соевого масла, мускатный орех, имбирь, красный молотый перец.

Сою замачивают за двое суток до приготовления, воду меняют 3 раза в

день. Соевые бобы варятся около 1,5 ч, после чего воду заменяют и сою вновь варят примерно 2 ч.

Второй бульон от сои можно использовать в супы. Сою протирают через дуршлаг или перемалывают в мясорубке. Фарш размешивают, добавляют в него масло и специи по вкусу, затем сдабривают орехами, разделанными в виде крупной крошки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
Говорят бывшие «неизлечимые» больные, исцеленные в Системе Естественного Оздоровления

ДВЕ ЖИЗНИ (Владимир Николаевич Анкудинов, врач-диетолог)

Этой истории двадцать четыре года. В ней две части, каждая ровно по двенадцать лет. Как две жизни — в одной я мучился и страдал, в другой я здоров и счастлив. Все, что я описываю, происходило со мной. Я был одновременно и больным, и врачом, пытавшимся лечить болезнь. Двенадцать лет я применял к себе все то, чему учился в мединституте, но — безрезультатно. Я почти отчаялся, никакие средства не помогали. Обычная медицина была бессильна.

Меня спасло нечто совершенно иное — естественное оздоровление по системе Галины Сергеевны Шаталовой. Об этом я и хочу, обязан, рассказать…

Диагноз был безжалостным — неспецифический язвенный колит. Вспомнилось, как мы в институте проходили этот самый неспецифический колит: по учебникам выходило, что недуг очень редкий и в смысле лечения безнадежный.

Профессор Щетинина, крупнейший специалист по инфекционным болезням, положила на меня уйму сил. Бывали просветы после многомесячного больничного существования, но надолго вырваться из-под своей недоброй власти болезнь не давала. Возвращался гнойный кровавый самопроизвольный стул. Он мог застать меня в любом месте — в метро, на улице, в театре. Не думаю, что надо объяснять мое тогдашнее душевное состояние. Постоянный страх а беспомощность довели меня до мыслей о самоубийстве. Круг жизни сужался. Терялись друзья, быт становился все более замкнутым.

У моего неспецифического колита появились «спутники» — кожа превращалась в какую-то жесткую кору, по всему телу расползались пятна экземы, костенел позвоночник, едва ворочалась шея. Отечность, пастозность превращали мое лицо в уродливую маску. Гемоглобин падал до

34 единиц…

А ведь я не был ни ленивым, ни неграмотным. Как профессиональный врач-диетолог, я делал все, что мог, в поисках путей к выздоровлению. И что же? Путь современной официальной медицины неизменно заводил меня в тупик.

Спасение пришло с совершенно неожиданной стороны. Но прежде чем рассказать об этом, должен покаяться перед вами в великом своем грехе. Дело в том, что несмотря на свое болезненное состояние, я занимал ответственные должности, считался перспективным гастроэнтерологом, читал лекции по диетологии и постоянно отвечал на вопросы своих слушателей и пациентов, в том числе и на такой: «Как вы относитесь к Галине Сергеевне Шаталовой и ее Системе Естественного Оздоровления?» Дело прошлое, но говорил я тогда буквально следующее: «Галина Сергеевна — прекрасный спортивный врач. Однако диетологией она занялась напрасно. Не ее это дело». И добавлял: «Это — бред».

В 1984 году, когда состоялось мое личное знакомство с Г. С. Шаталовой, я повинился перед ней в своем прегрешении, был прощен и услышал обнадеживающее: «Не волнуйтесь, вы будете здоровы».

Первый осмотр закончился безоговорочным назначением: все лекарства выбросить, суточный рацион питания свести к стакану киселя из 2–3 столовых ложек пророщенного и мелко смолотого овсяного зерна без всяких добавок. Вставать до рассвета, бегать в режиме динамического аутотренинга, в расслабленном состоянии — не расходуя, а набирая энергию. Затем — в снег, в прорубь, в ледяную воду дома или под открытым небом.

Через две недели я ожил. Через 25 дней снова был на приеме у Галины Сергеевны. Она улыбнулась и повторила: «Я же тебе обещала — будешь здоров!»

Осенью того же года я участвовал в ее школе здоровья в Косино. Представьте — октябрь, иней уже, а мы всей школой с Галиной Сергеевной во главе бежим на речку купаться… Причем мы ведь не просто бегали. Это был особый бег — с релаксацией и динамическим аутотренингом, настраивающим человека на особую внутреннюю волну, волну гармоничного восприятия себя и мира. Отсюда и ощущение полноты происходящего, и отсутствие обычных страхов. Мы уже знали тогда о действительных, поистине безграничных возможностях человеческого организма, поэтому бояться такой чепухи, как простуда, было просто смешно.

Сегодня, спустя 12 лет после исцеления, я снова и снова осмысливаю

свою историю, вспоминаю все, что меня мучило, и все, что возвращало радость жизни и силы, и очень хочу передать вам то, в чем теперь убежден.

Симптоматическая медицина бесперспективна, потому что не способна выполнить основную задачу — вылечить не симптом, а болезнь, вернуть человека к состоянию здоровья. Лечение отдельного органа — преступление перед организмом, потому что в конце концов оно только ухудшает дело. Профилактика на основе естественного оздоровления — единственный путь к достижению той устойчивости в человеческом организме и в человеческой жизни, когда здоровье — повседневная норма, а болезнь — невозможна.

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ «РАССТРЕЛА» (Виктор Алексеевич Романов, пенсионер)

Я отношусь к тем людям, кто в полной мере испытал ущербность, унизительность жизни без здоровья. Мне недавно исполнилось 64 года, из которых 20 последних лет меня преследовали невзгоды и болезни, порождающие грусть, уныние, а порой и нежелание жить. Достаточно привести неполный перечень моих заболеваний, чтобы подтвердить сказанное. В 1973 г. у меня диагностировали ишемическую болезнь сердца, следствием которой стали инфаркты в 1975, 1977 и 1988 гг. Особенно страшным был последний. В госпитале имени Бурденко у меня был выявлен стенозирующий атеросклероз коронарных артерий с их сужением до 70–80 %. По результатам этих исследований я был направлен на консультацию к одному из ведущих специалистов в области кардиологии и сердечной хирургии доктору медицинских наук, лауреату Государственной премии, Герою Социалистического Труда профессору Работникову. Я не случайно перечислил все его титулы, о чем скажу ниже.

Несмотря на прошедшие с тех пор годы, память до мельчайших подробностей сохранила произнесенный им тогда монолог. Профессор Работников заявил, что меня нужно срочно оперировать — произвести шунтирование коронарных артерий сердца, другого выхода нет. Он уподобил мое состояние состоянию человека, который приговорен к смерти и уже поставлен к стенке. На него наведен пистолет, курок которого взведен и вот-вот прогремит выстрел.

Не нужно обладать богатым воображением, чтобы представить мое

состояние после столь «обнадеживающего» вступления. Преодолев вполне понятные растерянность и чувство обреченности, задаю естественные в моем положении вопросы: на сколько лет жизни я могу рассчитывать при успешном исходе операции и есть ли у меня время, чтобы прийти в себя после инфаркта и все обдумать?

Узнаю, что операция может подарить мне еще 6–8 лет жизни. В ответе на второй вопрос угрожающие нотки прозвучали более чем отчетливо: «Думайте, но учтите, что ваша жизнь исчисляется днями».

Трудно передать, какую гамму чувств я испытал. Громкие звания и титулы профессора буквально гипнотизировали меня, но на операцию я не согласился.

Смерть так смерть, значит пришло время. Домой приехал в состоянии полной безысходности. Жизнь мою врачи ограничили строгими запретами. Количество различных таблеток превышало все мыслимые нормы. Достаточно сказать, что одной упаковки нитроглицерина (50 шт.) часто не хватало на сутки. Пройдя по квартире 10–12 шагов, я должен был отдыхать. Такое состояние здоровья за короткий срок совершенно изменило мой характер. Нервозность, чувство беспомощности и ненужности жизни, бессонница стали моими постоянными спутниками. Не знаю, как выдерживали все это мои родные.

Семь лет прошло с той страшной поры. Я жив и, кажется, нормально себя чувствую. Отвела от меня угрозу Система Естественного Оздоровления Г. С. Шаталовой. Почти силой привел меня к Галине Сергеевне мой давний друг, убеждая в том, что только она поможет мне. Галина Сергеевна сразу расположила к себе. Она согласилась с тем, что мое состояние очень тяжелое, но сказала: «Есть небольшой шанс отвести вас от роковой стены». Ее внимание, деликатность, негромкий голос успокоили меня, заставили прислушаться к ее своеобразным размышлениям вслух. Она рассказала мне о своем любимом учителе И. П. Павлове, который считал, что человеческий организм — это целостная автоматически управляемая система, которую и лечить надо как единую систему, а не простую арифметическую сумму органов. Галина Сергеевна очень поэтично говорила о красоте раннего утра, о том, какое наслаждение видеть восход Солнца и настойчиво советовала не ждать, когда оно разбудит меня, вставать пораньше, чтобы встречать его появление.

После встречи с Галиной Сергеевной я ощутил давно забытый душевный подъем. Стал вспоминать, как выглядят деревья ранним утром, как поют птицы, как пахнут полевые цветы. После первых 10 дней жизни «в режиме Шаталовой» я почувствовал потребность выйти на улицу. Было

раннее утром, люди еще спали. Я и тишина, я и легкий туман, я и птицы… Покой и уверенность. Неужели после всех мучений мне подарена жизнь?

С того утра появилась уверенность: нет, с первого выстрела меня не возьмешь. По совету Г. С. Шаталовой, несмотря на все запреты врачей, уехал в деревню, подальше от суеты и соблазнов. Занялся огородом, стал ходить в дальний лес, купался в речке. Вспоминаю сейчас, как примерно в то же время, когда мне предлагали хирургическое вмешательство, в ФРГ оперировали моего любимого артиста Евгения Леонова, у которого был тот же диагноз, что и у меня. Как мы знаем, этот замечательный человек ушел из жизни. Почему-то верю, что обратись Е. Леонов к Системе Естественного Оздоровления и ее автору, он и сегодня был бы с нами.

Система Шаталовой уникальна. Это доказано исследованиями, опытом, практикой. В уникальности ее я убедился и совсем по другому поводу: зуда внешней части ушей. Эта неприятность досаждала мне лет 10–15. К кому только не обращался за помощью! Одни находили, что это явление аллергического характера, другие, что оно развилось на почве невроза. Один доктор отменял таблетки другого и назначал свои — все безрезультатно. После перехода на образ жизни по системе Шаталовой этот недуг прошел за месяц.

И еще одна напасть была у меня. Начиная примерно с 18 лет я страдал не смертельным, но очень неприятным заболеванием, которое в официальной медицине называется розацва, а попросту — угревая сыпь. С возрастом она прошла на теле, но осталась на лице. И в этом случае у врачей-дерматологов не было единства. Большинство склонялось к наличию клещей. Лечился я непрерывно лет 15–20. Дважды стационарно, несколько лет принимал процедуры в НИИ косметологии и ЦНИИ кожно-венерологических заболеваний. По истечении месяца жизни по системе Шаталовой все угри исчезли. Вот так: лечил сердце, а оказалось, что вместе с ним вылечил все болезни. Смотрюсь в зеркало и не вижу былой сишошности, багровости, унылых глаз. Домашние просто дивятся переменам в моем облике и сейчас сами начинают жить по Системе Естественного Оздоровления.

Но, кажется, самая пора и повиниться. Наверное, так уж устроен человек: стоит пройти беде, как все страхи забываются. И вновь мной стало овладевать то, что несут с собой болезни. В результате начала побаливать левая почка — анализы указывали на опасность опухоли. А раз опухоль — значит неизбежная операция. Но врачи в связи с моим возрастом на ней не настаивали. И вот я снова с повинной головой у Галины Сергеевны. Она подтвердила диагноз, но и успокоила. Предложила

сложные сборы трав, эликсиры из орехов и корней, причем таких, которые растут только у нас в Подмосковье, посоветовала строже соблюдать требования и предписания Системы Естественного Оздоровления. Сейчас я имею полное право сказать, что эта система — явление уникальное. Это наше национальное достояние. Непростительно, что официальная медицина не сознает этого. Больных лечат не громкие титулы врачей, а знания, которые идут от самой природы. Я писал об этом в Министерство здравоохранения, в редакции передач «Помоги себе сам», «Медицина для Вас». Ответа не получил.

Система Шаталовой возвращает людям не только здоровье. Я стал другим: на смену отчаянию, унынию, чувству безысходности пришли вера, радость, любовь. Жизнь по этой системе совершенствует человека и не только больного, но и практически здорового. Здоровье каждого отдельного человека — это здоровье общества. А оно в этом сейчас очень нуждается.

МОЕ ВОСКРЕШЕНИЕ (Тамара Михайловна Цыгалова, педиатр)

По профессии я врач, поэтому мне хорошо известны высказывания великого Гиппократа, считавшего, что сама природа протестует, когда врачом становится человек, не имеющий к этому призвания, что врач обязан иметь «особое прилежание к своему делу». Вот уже много лет образцом такого прилежания является для меня автор Системы Естественного Оздоровления Г. С. Шаталова.

До встречи с ней я в течение двенадцати лет страдала тяжелым хроническим заболеванием, из цветущей энергичной женщины превратилась буквально в «ходячую смерть»: желто-серый цвет лица, горечь во рту, невыносимый кожный зуд и постоянные боли в печени, которая буграми вздымала мой живот. Я весила 40 килограммов и уже с трудом передвигалась.

Под истончившейся кожей живота ясно проглядывалась так хорошо знакомая врачам «голова Медузы» — предвестница неминуемой гибели. Да, это был гипертрофический цирроз печени после тяжелого отравления грибами!

Я не могла пожаловаться на невнимание врачей к себе. Коллеги заботились обо мне целых двенадцать лет, применяя самые современные

методы лечения. Два раза в год я проходила стационарное обследование, а затем курс приема новейших препаратов. Но все больше клеток печени неумолимо перерождались в дегенеративные.

В конце концов консилиум специалистов Центрального института гастроэнтерологии предложил крайнюю меру — иссечение разросшейся ткани двух третей печени, чтобы сохранить функцию оставшейся трети органа. На мой вопрос о том, продлит ли эта жестокая операция мою жизнь, мне ответили: «Да, не меньше, чем на год». Думаю, вы поймете меня, если скажу, что больше в этот институт я не обращалась.

В это едва ли не самое тяжелое для меня время друзья рассказали мне о лекции доктора Шаталовой, прочитанной на биологическом факультете МГУ им. М. В. Ломоносова, на которой она демонстрировала излеченных по разработанной ею Системе Естественного Оздоровления больных. Эти примеры показались мне почти невероятными, стоящими на голову выше сегодняшнего уровня клинической медицины. Я поняла, что судьба посылает мне шанс на возвращение к жизни.

К Галине Сергеевне меня буквально на руках доставил мой сын. Первое впечатление было ошеломляющим. Мне ли, педиатру с большим стажем, не знать, как надо обращаться с тяжелыми больными, чтобы не вызвать негативной реакции? Но то, что испытала я, трудно описать. Я сразу же почувствовала беспредельное доверие к этой интеллигентной обаятельной женщине. Однако больше всего меня поразила точность ее диагностики. Я и не предполагала, что за два-три часа первичного осмотра можно выявить полную картину столь сложной патологии. Восхищала точность оценки состояния отдельных органов и системный подход к возможностям функционирования целостного организма.

Мне было понятно, что доктор Шаталова ищет, сохранились ли у меня силы сопротивляемости болезни. И она эти силы нашла! Операцию, предложенную консилиумом, Галина Сергеевна отвергла категорически как безнадежную и калечащую. Затем она предложила мне сформировать вместе с ней модель восстановления моего организма, что мы и сделали.

Врачам известно, что ткань печени страдает прежде всего от плохой деятельности желудка и кишечника, что вся до капли кровь из них направляется по венам в печень. В этом органе венозная сеть разделяется на капилляры, омывая все клеточки. Следовательно, для здоровья печени необходимо полноценное функционирование как желудка, так и кишечника.

Галина Сергеевна выявила у меня катастрофическое состояние пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки и всех отделов тонкого и

толстого кишечника, прямой кишки.

Думаю, понадобились бы сотни страниц, чтобы подробно описать ход моего лечения. Для Галины Сергеевны не было мелочей в осуществлении плана моего воскрешения. Она неустанно корректировала мой каждодневный нелегкий труд самовосстановления по Системе Естественного Оздоровления, а я, в свою очередь, неуклонно выполняла все ее назначения. Наши объединенные усилия — врача и больного — дали свои плоды: болезнь ушла.

Особенно хорошо я почувствовала это в одной из экспериментальных экспедиций Г. С. Шаталовой — 500-километровом пешем переходе через пески Центральных Каракумов, в котором мне выпало счастье участвовать. Это происходило на четвертый год после нашей первой встречи, когда мое здоровье было полностью восстановлено, и я уже смогла не только участвовать в нем, но и исполнять многообразные обязанности врача.

Участники экспедиции требовали к себе особого внимания — ведь все они, как и я, ушли от, казалось бы, неминуемой гибели. Один из них лишь восемь месяцев назад был признан врачами неоперабельным по поводу злокачественной опухоли двенадцатиперстной кишки; второй был исцелен от тяжелого пиелонефрита; третий — сердечник, которому врачи разрешили лишь легкую сидячую работу; четвертый раньше двадцать лет страдал гипертонией, не поддающейся медикаментозному лечению; у пятого многие годы была язва двенадцатиперстной кишки; у шестого 25-летнего мужчины был инсулинозависимый диабет. Этот молодой человек был настолько основательно излечен Галиной Сергеевной, что я даже не взяла в аптечку инсулин. Внимательно наблюдая за ним в экспедиции, я окончательно убедилась в том, что в 90 % случаев, как говорит Шаталова, диабет излечим.

Седьмым и, по мнению Галины Сергеевны, самым трудным участником была я. Хотя к тому времени от гипертрофического цирроза не осталось и следа, однако в результате тяжелой болезни мой организм утратил какую-то долю своих адаптационных возможностей.

А именно эти уникальные возможности могут временно компенсировать неполадки здоровья, связанные с неправильным, невидовым образом жизни. Исследования Шаталовой, посвященные этой проблеме, помогли мне как врачу понять, что именно благодаря адаптационным возможностям организма хронические болезни могут скрыто, незаметно для человека протекать долгие-долгие годы, и все это время он будет считаться «практически здоровым».

Правда, у меня сейчас дело обстоит совсем иначе: стоит мне

соблазниться чем-либо, не отвечающим естественным потребностям человека, как мой лишенный адаптационных ресурсов организм сразу же отвечает на это резкой реакцией. Один лишь раз отступила я от рекомендации Галины Сергеевны — отказаться от всех молочных продуктов и во время отпуска несколько дней подряд пила всего лишь по стакану парного козьего молока. Наказание было страшным — я слегла в постель с явлениями острого полиартрита. После этого жестокого урока я особенно ясно поняла, что пища, чуждая человеку по виду или приготовленная по законам так называемого «сбалансированного» питания прямо ведет его к болезням, не оставляя места ни для нормального досуга, ни для творческой работы.

С тех пор я особенно строго придерживаюсь режима оптимального питания и наслаждаюсь вкусными блюдами целебной кухни только один раз в день.

Сейчас, несмотря на свой пенсионный возраст, я успешно работаю в своей профессии и отличаюсь от коллег лишь очень высокой трудоспособностью. Отпуск провожу как правило на даче, много времени посвящаю саду и огороду. Тыкву, кабачки, свеклу, морковь, топинамбур и огородные травы мне покупать не надо — все это растет на моем участке.

Я часто задаю себе вопрос: что же меня спасло, что изменилось в моей жизни после первой встречи с Галиной Сергеевной? Изменилось все и, в первую очередь, я стала более требовательна к себе самой и более внимательна к окружающим. В моей профессии я стараюсь получать как можно больше новых знаний, чтобы быть на уровне современной науки о человеке.

Я полностью изменила свой образ жизни, т. к. уже в первые дни лечения в Системе Естественного Оздоровления поняла, что именно искаженность наших представлений о питании, дыхании, движении, закаливании и недостаточность духовных потребностей сводят наши человеческие возможности к минимуму, обрекают нас на тяжелые хронические заболевания.

Комментарий автора

Исторически сложилось так, что между врачом и больным стоит искусственно разделяющая их стена. Врач поставлен в положение жреца, изрекающего непреложные истины, дело больного — пассивно следовать

указаниям врача.

В еще более бесправном положении находятся хронические больные. По «авторитетному» мнению современного специалиста в области деонтологии Н. Н. Эпштейна, им следует знать, что их болезни неизлечимы (?!), поэтому такие больные должны научиться пожизненно сосуществовать со своими недугами (?!) и безоговорочно верить в стремление врача облегчить насколько возможно их страдания. Н. Н. Эпштейн предостерегает хронических больных от «иллюзий» в отношении каких-либо иных путей лечения, нежели те, которые предлагает официальная симптоматическая медицина.

Мой почти шестидесятилетний врачебный опыт подсказывает, что по мере демократизации общества, повышения уровня образования и культуры всех слоев населения на смену подобной безнадежно устаревшей точке зрения идет другая, полярно противоположная, нашедшая отражение в представленных здесь очерках моих бывших хронических больных. В основе этой точки зрения лежит высказанная еще И. П. Павловым мысль о том, что организм человека является автоматически регулируемой системой, что благодаря пластическим возможностям центральной нервной системы он способен сам восстанавливать себя, но для этого ему должны быть созданы благоприятные, т. е. предписанные нам природой условия жизни.

И здесь особую актуальность приобретает вопрос о необходимости активного сознательного участия самого больного в процессе своего излечения. Благодаря этому достигается такое состояние души человека, которое не расслабляет волю и тело, а напротив, мобилизует на исцеление все его духовные и физические возможности. Надо лишь, чтобы такое участие носило системный характер и опиралось на прочный фундамент знаний, накопленных наукой о человеке.

Эти задачи, в числе многих других, и призвана решить разработанная мной Система Естественного Оздоровления, которая органично сочетает в себе научные знания, заложенные в основы моего учения о здоровье человека, составившего теоретическую часть этой книги, с формами, приемами и методами их практического применения, нашедшими отражение в помещенных в книге приложениях.

Я твердо убеждена в том, что у врача не должно быть от своего пациента тайн, т. к. за ними чаще всего скрывается не забота о душевном спокойствии больного, а стремление замаскировать собственный избыточный консерватизм, неверие в разум и волю обратившегося к нему человека.

Бесспорно, некоторый консерватизм в медицине необходим, но консерватизм разумный, не отвергающий с порога реальные, бесспорные, твердо установленные факты, свидетельствующие о возможности излечения самых тяжелых хронических заболеваний.

Опыт о здоровом человеке. Философский комментарий к книге Г. С. Шаталовой

В этой книге, собравшей воедино значительную часть уникального опыта уникального человека, речь идет о здоровье и здоровом человеке. Г. С. Шаталова определяет, что такое здоровье, чем здоровый человек отличается от человека больного или «практически здорового», описывает теоретические основы своей оригинальной системы оздоровления и дает практические рекомендации. Галина Сергеевна делает это с присущим ей блеском, и нет нужды повторять то, что читатель уже нашел в самом тексте книги. Важнее подчеркнуть особенность мышления Галины Сергеевны: она всегда говорит и пишет о *целом* — о человеке и мире и, разбирая отдельные стороны здорового образа жизни, всегда имеет в виду это целое. Целебное питание невероятно важно, но и оно только часть правильного — здорового — отношения человека и окружающей среды. Даже такие общепринятые абстракции как организм и окружающая среда ее не устраивают. Они слишком отрывают организм от целого — мира, космоса — и Галина Сергеевна показывает, что изнанка нашего организма, например, органы пищеварения — это тоже граница организма с окружающей средой. Тем самым *окружающая среда оказывается внутри нас, мы ее носим в себе*. Если же мы противопоставляем себя окружающей среде, то противопоставляем *себя себе*. Мы порождаем внутреннее, и от этого еще более болезненное, противоречие. Это противоречие разрешимо. Книга Г. С. Шаталовой показывает, как его может разрешить каждый из нас.

Аргументы Г. С. Шаталовой просты и убедительны. После прочтения ее текста невольно задумываешься, как это ты столько лет не подозревал о существовании таких важных вещей или некритически верил в очевидные мифы. Когда думаешь о причинах твоего пренебрежения столь простыми вещами, поневоле приходишь к выводу, что ты жил в плену у собственной лени и малодушия, а также у мифов, порожденных нашей далеко ушедшей от природы и несовершенной цивилизацией. Эти мифы порождены нашей цивилизацией и имеют своих носителей — людей, заинтересованных в том, чтобы люди и дальше жили в плену у мифов.

Книга Галины Сергеевны представляет собой единую попытку разъяснить простые принципы жизни здорового человека и объяснить, каким образом от состояния болезни или «практического» здоровья

перейти к многообразной насыщенной и плодотворной жизни здорового человека. Правда, простота эта — высшей пробы. Она результат многолетней работы, колоссальной лечебной практики, занятий наукой и философией. Талина Сергеевна сознательно продолжает лучшие традиции российских ученых-естествоиспытателей. Ответственность за результаты научных экспериментов, испытание новых теоретических результатов на себе, взаимосвязь творчества и активного долголетия, нравственного идеала общества и здоровья, чистоты внутренней среды организма и здоровья, оптимизма и психического здоровья, принципы саногенетическои терапии, направленные на поддержание собственных защитно-приспособительных механизмов организма, включенность человека в сложные отношения с космическими объектами, влияние солнечной активности на психическое и физическое здоровье человека, роль натурального питания — эти положения можно найти у И. И. Мечникова, И. П. Павлова, К. Э. Циолковского, В. И. Вернадского, А. Л. Чижевского. Г. С. Шаталова плодотворно развивает эти положения и применяет их на практике. Развитие традиции проявляется и в том, что Г. С. Шаталова формулирует общие принципы, на которых основывается ее система. Эти принципы составляют ее философию здоровья, которой мы уделим в этом комментарии особое внимание.

Философия здоровья — что это такое? Философия, примененная к проблеме здорового человека? Философия, которой должен придерживаться здоровый человек? В книгах Галины Сергеевны философия здоровья конкретнее и значительнее. Философия здоровья — это система общих взглядов на здоровый мир и здорового человека в нем. Мир и человек, макрокосм и микрокосм настолько интимно связаны между собой, что не может быть здорового космоса без здорового человека и наоборот. (И это не просто философское утверждение в стиле античных философов, которых Галина Сергеевна любит и на мнение которых часто ссылается, в книге этот тезис подтверждается многочисленными физиологическими и анатомическими фактами и экспериментальными исследованиями). Мы настолько важная часть мира, что наше нездоровье делает нездоровым мир, а нездоровье мира, в свою очередь, определяет дальнейшее наше нездоровье. Так закручивается спираль. Похоже, что человечество именно сейчас находится на каком-то принципиально важном витке этой спирали, который определит, будет ли эта спираль сжиматься дальше вплоть до взрыва с непредсказуемыми — или слишком предсказуемыми — последствиями, или мы все же найдем разумный выход из положения. Однако об этом — в самой книге.

Философия здоровья — это теория отношений человека и мира, определяющая такой способ их взаимоотношения и взаимосвязи, при котором человек и мир находятся в постоянно развивающемся отношении взаимной поддержки и взаимного совершенствования.

Европейская (западная) культура во многом построена на противопоставлении разумного человека природе. Разум, согласно воззрениям Платона, Декарта, Канта — неприродная вещь. На формирование мировоззрения Нового времени и нашей эпохи колоссальное влияние оказал Декарт, в соответствии с учением которого существуют две субстанции — протяжение и мышление. Человек — это прежде всего cogito, мышление, существующее независимо от материи, а тем самым и от природы. Декартовская идея изолированного cogito заложила основу для изъятия человека из природы и противопоставления человека природе. Это был разрыв с античной традицией, который был философской основой технологической революции и привел к сегодняшнему облику человеческой цивилизации. Разрыв между человеком и миром повлек за собой иллюзию, согласно которой человек и природа относительно независимы и нездоровье одного может не означать нездоровье другого. Поэтому, с одной стороны, человек надеется построить свое здоровье в нездоровом мире при помощи неприродных средств (лекарства), а с другой стороны, считает, что его собственное нездоровье не влияет на мир, поскольку мы находимся по разные стороны баррикад.

Г. С. Шаталова настаивает на ложности такого разделения человека и мира. Полностью здоровый человек возможен только в полностью здоровом мире. Можно выдвигать различные аргументы в пользу единства мира и человека — метафизические, нравственные, мистические. В книгах Галины Сергеевны встречаются и те, и другие, и третьи. Но особенно интересна опора абстрактных аргументов на конкретные эмпирические знания и на их неожиданную для обычного человека интерпретацию. Какое отношение к проблеме единства мира и человека имеет кишечник? Любому понятно, что через него осуществляется питание организма и движение отходов нашей питательной деятельности. Галина Сергеевна придает самому положению кишечника в организме совершенно новый аспект рассмотрения. Кишечник — это поверхность, соединяющая нас со средой. Он не внутри нас, изолированный от мира, выполняющий свои внутренние задачи. Он подобен коже, он также представляет собой поверхность нашего соприкосновения с миром. Человек похож тем самым на полый цилиндр. Он весь в окружающем мире. Даже самые, казалось бы,

интимные внутренние его части есть поверхности, соприкасающиеся физически с внешним миром. Мир и человек соединены всеми возможными видами связей.

Наш мир нездоров. Что же нам в таком случае делать? Как же нам быть в нем здоровыми, разумными, счастливыми? Еще философия Просвещения сформулировала парадокс, с которым мы здесь столкнулись. Просветителей в XVIII веке не устраивало общество. Для них было очевидно, что общество следует изменить. Однако общество состоит из людей. Поэтому, чтобы изменить общество, надо изменить человека. Но человек живет в обществе и зависит от него. Для того чтобы изменить человека, надо изменить общество. Мы попадаем в замкнутый круг. *Общество — человек — общество — человек* —… Нечто подобное мы наблюдаем и в соотношении *здорового мира и здорового человека.* Чтобы человеку быть здоровым в этом мире, надо изменить мир. Однако мир изменить нельзя, не изменив предварительно человека, который является главной причиной нездоровья мира. Просветители сформулировали два выхода из такого замкнутого круга. Первый — это революция. Попытаться изменить общество однократным усилием с теми людьми, которые есть и которые улучшатся в процессе этого изменения. Второй — это попытки индивидуальных людей своими личными усилиями улучшить себя и свое ближайшее окружение и уже таким образом сделать мир лучше. Опыт показал, что революции не ведут ни к улучшению мира, ни к улучшению человека. Остается только один путь — *путь личного совершенствования.* Именно этот путь избирает и Г. С. Шаталова, она настаивает на том, что только самосовершенствование может привести к улучшению мира и человека. Здоровому образу жизни должно предшествовать решение самого человека, которое изменяет его собственную жизнь и изменяет мир. Вопрос даже не в количестве людей, которые встают на путь к здоровому миру. Вопрос в том, что если люди встают на этот путь, значит, *этот мир начинает существовать.* В мире есть два типа реальностей — эмпирическая и практическая. Эмпирическая реальность существует необходимо и независимо от нас. Она сама себя поддерживает и воспроизводит. Когда мы говорим о человеке, к его эмпирической реальности относятся его биологические, физиологические потребности, его склонности, эгоистические чувства, инстинкт самосохранения, т. е. все то, что воспроизводится в нас независимо от нашего индивидуального желания. Однако существует и другая реальность, которая сама себя не воспроизводит, которая держится на сознательных усилиях людей и без этих сознательных усилий не существует. Она называется *практической,*

потому что зависит от того, направляем ли мы сознательные усилия на ее поддержание, практикуем ли мы ее. Первая и главная область практической реальности — это нравственность. Универсальная общечеловеческая нравственность — это реальность, но не такая реальность, как наши потребности и склонности. Она существует там, тогда и постольку, где, когда и поскольку находятся люди, которые верят в нее и поступают в соответствии с этой реальностью. Без нашего сознательного усилия этой реальности не существует. Допустим, что «реалистически» мыслящим людям удастся убедить всех остальных, что универсальной нравственности не существует, а есть только нравственность определенных эпох, групп, отдельных личностей, причем, у каждого своя, и для сравнения их нет общего масштаба. В тот же момент универсальной нравственности больше не будет, и, возможно, она никогда не возродится. Здоровый мир — это тоже практическая реальность. Он рождается там, тогда и постольку, где, когда и поскольку мы начинаем практиковать свое здоровое отношение к миру.

Это означает, что своей индивидуальной волей к здоровью мы спасаем этот мир. Конечно, силы наши слабы, и спасение это условное и ограниченное, но оно есть, и это то, что дает надежду. Книги Г. С. Шаталовой направлены на то, чтобы реальность здорового мира возникала, поддерживалась и укреплялась, чтобы она развивалась при помощи индивидуальных усилий людей, которые сознательным усилием вытаскивают себя за волосы из трясины нашей далеко зашедшей технологической цивилизации и нездорового мира.

Система Г. С. Шаталовой называется «Системой Естественного Оздоровления». Слово «естественный» постоянно встречается на страницах ее книг. Какой же смысл вкладывается в слово «естественный»? Каким образом можно говорить об «естественном» на исходе XX века? Очевидно, что большинство из нас — людей, живущих на Земле на исходе второго тысячелетия с Рождества Христова, — неразрывно связано с современной цивилизацией. Эта цивилизация принесла нам многое, и главное — возможность развивать свои способности. Конечно, в современном мире невозможно восстановить первоначальное естественное бытие человека. Разобраться, где кончается естественное и начинается цивилизованное, очень и очень трудно. Множество наших привычек, явлений, свойств, которые нам кажутся естественными, на самом деле являются продуктами нашей не всегда благоприятной для здорового мира цивилизации. Г. С. Шаталова замечательно описывает этот конфликт естественного и цивилизованного в питании. Многое из тех

видов пищи, которые кажутся естественными для нас, на самом деле оказываются искусственными продуктами цивилизации.

Однако, кроме противопоставлений «естественное» — «цивилизованное», «естественное» — «искусственное», у слова «естественный» есть одно простое собственное значение — «природный». Природа — вот ключ к Системе Естественного Оздоровления. Г. С. Шаталова не требует от нас возвращения к естественному состоянию, которое совсем не включало бы цивилизации, она настаивает на *цивилизации*, которая основывалась бы на природе и продолжала ее. Следование собственной природе может помочь человеку решить многие проблемы собственной цивилизации. Возьмите только один из самых фундаментальных принципов системы Г. С. Шаталовой — принцип видового питания. Человек — существо плодоядное. Мясо и рыба — для человека это не природное питание. Но это означает, что правильная цивилизация, цивилизация, следующая природе, не нуждается в мясных отраслях сельского хозяйства, мясоперерабатывающей промышленности, рыбопромысловом флоте и обслуживающих их предприятиях. Представляете, какое изменение в нашей цивилизации могло бы произвести одно только это изменение. Конечно, Г. С. Шаталова — реалист. Она хорошо понимает интересы промышленности и способы их защиты. Для промышленности наш мир — средство извлечения и увеличения прибыли, и так просто она не отдаст ни пяди завоеванного ею пространства природы и человеческой жизни. Рассматривая продукты промышленности, хорошо бы отдавать отчет в количестве вещества природы, которое необходимо для его создания, так сказать, в *природоемкости* продукта. Нам никогда не приходилось встречать расчетов того, сколько природы пришлось погубить для того, чтобы создать автомобиль, колбасу, компьютер, синтетическое волокно и т. п. А представляете, какое бы влияние оказало на человека, покупающего какой-либо товар, простое упоминание о том, что для его производства потребовалось столько-то невозвратимых затрат тела природы. Понятно, что это не в интересах промышленности. Но понятно также, что такое понимание соотношения природы и цивилизации в каждом произведенном человечеством продукте в глобальных интересах человечества.

Соотношение промышленности и вообще деловой активности (бизнеса) с нашим человеческим и природным миром само вызывает массу вопросов. Некоторые виды бизнеса явным образом направлены против человеческой природы. На этот факт указывает простой обзор наиболее выгодных видов бизнеса — наркотиков, алкоголя, сигарет, вооружений.

Прибыльным видом бизнеса являются и лекарства. Этот список показывает, что наиболее прибыльный бизнес основывается на пороках, болезнях и смерти человека. Поэтому бизнес на этих вещах запрещают или ограничивают во всем мире. Антиприродная, противоестественная направленность некоторых форм бизнеса и промышленности видна и на менее устрашающих примерах. Практически вся пищевая промышленность, как показывает Г. С. Шаталова, направлена на удовлетворение искусственных потребностей людей. Замечательна с этой точки зрения история появления шлифованного риса, рассказанная Г. С. Шаталовой. Этот продукт, который обладает значительно меньшей пищевой ценностью по сравнению с натуральным нешлифованным рисом, возник в силу потребности промышленности в сохранении больших количеств риса на длительный срок. В этом году во время визита на знаменитую греческую фирму Metaxa, как известно, занимающуюся производством одноименного бренди и других крепких спиртных напитков, одного из авторов этого комментария поразила технология производства коньяка, арманьяка, бренди. Исходным материалом является натуральное виноградное вино. Его перегоняют в спирт и лишают цвета, вкуса и запаха. Затем задумываются, как этому продукту опять придать цвет, вкус и запах, и помещают спирт в дубовую бочку, которая и придает продукту вкус, цвет и запах. Но дуб — это не то, что предназначено для потребления человека. Какой извращенный ход мысли! Лишить более или менее природный продукт его естественных свойств, а затем начать придавать ему искусственные. Этот характерный для нашей цивилизации прием можно обнаружить в производстве продуктов питания, кулинарии. Изобретение виноградного спирта, по рассказу сотрудника Metaxa, было также связано с потребностями бизнеса. Когда-то во Франции задумали экспортировать вино, но не было технологий его консервации. Поэтому решили превратить главное (по представлению тогдашних бизнесменов) в нем — алкоголь — в продукт длительного хранения, а затем обогатить его квазисвойствами натурального продукта. Эта схема: *порождение искусственного продукта*, исходя из интересов промышленности и бизнеса, — *порождение искусственной потребности* у человека — *расширенное развитие промышленности и бизнеса* для удовлетворения этой потребности — *культивирование искусственной потребности* заинтересованной в ее поддержании промышленностью, стала универсальной схемой развития цивилизации. Здесь опять порочный круг, который может быть разорван только людьми, понимающими эти механизмы и стремящимися к цивилизации, являющейся продолжением и

совершенствованием природы.

О здоровом человеке ходит немало мифов. Например, тоталитарные режимы часто противопоставляют здорового человека — достойного члена организации или послушного гражданина государства — больной или гнилой интеллигенции, другим неправильным субъектам, которые чем-то больны, потому что не являются послушными членами государства. Этот миф можно найти уже в «Государстве» Платона.

Такой миф порождает другой миф — уже в интеллигентских кругах — «творчество связано с болезнью». Этот миф замечательно описан в романе Томаса Манна «Доктор Фаустус». Главный герой этого романа — композитор Адриан Леверкюн — пытаясь создать в музыке что-то принципиально новое, чувствует, что для преодоления барьера, отделяющего его от подлинного творчества, ему необходимо колоссальное напряжение сил, которое может дать только состояние болезни. Он приобретает эту болезнь и получает новый импульс к творчеству. В конечном счете, это кончается распадом личности. Но личный результат имеет при этом не такое уж большое значение. Дело в конце концов в том, что он создал.

Это распространенная концепция творчества. Часто для творчества в нашем мире требуется болезнь или искусственная стимуляция организма и психики (курение, алкоголь, наркотики). Но в каком мире и для какого организма это требуется? Ответ ясен из предшествующего изложения — *в нездоровом мире и для нездорового человека*. В СЕО Г. С. Шаталовой здоровье и творчество неразрывно связаны. Именно здоровый человек получает универсальный стимул к творчеству, раскрывает весь свой творческий потенциал. Творчество лежит в самой основе подхода Г. С. Шаталовой к оздоровлению. Динамическая аутогенная тренировка предполагает развитие воображения — необходимой компоненты творчества. Здоровье в СЕО — не самоцель, а условие полноценной творческой жизни.

Творчество связано с искусственными стимуляторами и тем возбуждением сил организма, которое дает болезнь, только в одном случае, который и имеет место в нашем плохо устроенном мире, — в случае, когда естественных сил человека недостаточно для творчества. В системе Шаталовой естественный организм, живущий в правильно построенных отношениях со средой, способен к полной реализации своих творческих сил в моменты наивысшего напряжения творчества. Трудно, конечно, в системе наших обычных понятий понять, что творчество не требует ни болезни, ни алкоголя, ни табака, ни даже кофе, не требует ничего, что

выходило бы за рамки естественного образа жизни и гармоничных отношений со средой. По Шаталовой, организм сам обладает достаточным запасом стимулирующих веществ, которые начинают действовать естественным образом, когда возникает потребность в концентрации ума, воли, воображения, в преодолении существующих рамок и ограничений, с которыми необходимо связано творчество.

Г. С. Шаталова лечит людей. То, что она делает с неизлечимыми по общим представлениям больными, представляется и является чудом. Однако, как всегда у Галины Сергеевны, у чуда есть рациональное основание — знания. Она представляет другой тип знания, чем тот, который лежит в основе обычной медицины. Лекарственная медицина основана на попытке воздействовать на отдельные органы и даже на организм в целом при помощи лекарств или хирургического вмешательства, оставляя больного в той же самой ситуации, которая породила его болезнь. Галина Сергеевна лечит больного, излечивая его мир, изменяя среду его жизни. Но и это еще не вся тайна. Тайна состоит в том, что Г. С. Шаталова *восстанавливает связь человека и мира*, разорванную цивилизацией и образом жизни человека. Методы Г. С. Шаталовой включают утраченные организмом связи с окружающим миром, «подключая» организм к бесконечному источнику природной, космической и духовной энергии. Эта энергия обновляет организм, позволяя ему включить все свои внутренние резервы, не использующиеся в его нездоровом, отделенном от мира состоянии. Каждый случай в лечебной практике Г. С. Шаталовой — это шаг к созданию более здорового мира путем восстановления связи конкретного человека и мира, уменьшения общего количества болезней, а главное, появления все большего числа тех людей, которые создают практическую реальность здорового мира.

Конечно, лечение по Шаталовой включает множество конкретных методик и рецептов. Однако, с точки зрения философа, восстановление связи отдельного человека с миром является самым важным.

Лечение Галины Сергеевны, как показывают случаи, о которых рассказывается в книге, является практической реализацией двух главных принципов ее системы: видового питания и энергетической целесообразности. Видовое питание создает запас качественно подходящей для организма энергии и снижает затраты на обработку не Подходящей для организма человека пищи. Это понятие — «качество энергии», может быть, является одним из ключевых в системе Шаталовой.

Энергетическая целесообразность означает, что пища не является

единственным источником энергии человека, что жизнь человека связана со многими источниками, в число которых входят и энергия, добываемая из атмосферного азота, и непосредственно получаемая из окружающей среды тепловая энергия, и более тонкие виды космической энергии. Однако для того, чтобы пользоваться всеми возможными видами энергии, человек и его организм должны быть готовы к этому, должны уметь извлекать из окружающего мира различные виды энергии. Именно такова задача лечения, практикуемого Г. С. Шаталовой. Восстановить связь человека с миром, позволить ему пользоваться всеми возможными источниками бесконечного и многоуровневого мира. Только в таком случае человек преодолевает свое состояние болезни, которое, собственно говоря, и есть отделенность его от мира, и приобретает настоящее здоровье, т. е. полноценную духовную, душевную и физическую жизнь.

Смысл книги Г. С. Шаталовой в жизнеутверждающей связи человека и мира, восстановление которой повлечет за собой решение проблем, порожденных нашей цивилизацией. Наше здоровье — наше личное дело. Но всегда надо помнить, что наше личное движение к здоровью есть часть общего движения к здоровому миру. Излечение болезни важное, часто жизненно важное дело, но еще не конечная цель. Конечная цель — это полноценная, творческая, нравственная, здоровая жизнь и здоровый мир. Книга Галины Сергеевны Шаталовой — реальный вклад в движение к здоровому человеку и здоровому миру. Нам с Вами, дорогой читатель, представился замечательный шанс начать движение по этому пути под водительством мудрого и доброго наставника.

В добрый путь!

Доктор философских наук, профессор Г. В. Сорина

Кандидат философских наук, доцент Т. В. Залыгина

Доктор философских наук, профессор В. Н. Брюшинкин

---

notes

Примечания

1

Герловин И.Л. Основы единой теории всех взаимодействий в веществе. Л.: Энергоатомиздат, 1990.

2

Герловин И.Л. Основы единой теории всех взаимодействий в веществе. Л.: Энергоатомиздат, 1990.

3

Здесь и далее все рецепты даны в расчете на четыре порции.

4

В целебной кухне не полагается использовать животные белки, но для брынзы сделано исключение.

5

Пряности заготовлены предварительно и измельчены в кофемолке.