№ 10 октябрь 2016

«Настоящая медицина - это Природа, которая лечит, а вся прочая медицина ее служанка».
«Очень часто лучшее лекарство - это обойтись без него»,
Гиппократ

МАЛАХОВ pro: здоровье, счастье, жизнь

От издателя

Жизнь идет, время течет, история твориться!

О чем судачат? Анджелина Джоли разводиться с Брэдом Питом. Сразу же вспоминаю 7 номер газеты за 2014 год, где я описываю удаление обеих грудей в феврале 2013 года Анджелиной. Как только это было сделано, медики предложили ей удалить еще и яичники. Посмотрел вскользь интернет – информации, что и это ей удалили не нашел.

А теперь, мои предположения – возможно, произошло охлаждение интимных отношений. Это тот цемент, который держит пару вместе. И пусть имеются иные разногласия, кроме рукоприкладства, но они как-то преодолеваются. Когда с человеком имеется близость – это ощущается, как некая связь. Ты чувствуешь тепло, интерес, настроен на одну волну. Как только это пропадает – люди становятся друг для друга чужими. И это очень хорошо чувствуется – пропадание связи. Как только этот холодок образовался, люди желают разойтись друг от друга подальше. Потому и начинается дележка всего, что имеется: нажитого, недвижимого, детей и прочего. Мой совет – если Вы живете в браке, то ничего не удаляйте такого, что Вас приблизит к бесполому существу. Брак этого не любит.

Содержание номера

- **От издателя**
- **Лунна в октябре**
- Октябрь месяц
- Диеты от Анджелины Джоли
- **Витамин В17 против рака**
- «Девыть дыр»,
куда утекает наша жизненная сила.

После тренинга 25.09.2016.

Теперь, немного о себе. Только что исполнилось мне 62 года, пошел 63-й годик. И я вновь, решил продолжить свою автобиографию, и другие рубрики. Легко выбиться из колеи и весьма трудно в нее вернуться. И это особенно не просто сделать, когда начинаются и проблем со здоровьем. В этом году, у меня дважды клинило спину. Возможно, если бы я жил как и все, то и подобных проблем не было бы. Однако, мне интересно быть сильным – жонглировать гирями, заниматься с тяжестями, закаливаться и прочее и прочее. Причем, заклинило от простой езды. Ехал долго во Владимир. По дороге посетил купальни. Вместо раз, окунался многократно. И все вроде бы в норме, но при подъезде к городу почувствовал заклин. А тут еще надо быть на встречах – это еще больше усугубило состояние. Так бы чуть отлежался, а тут нет. Начал голодать – дней пять. Отпустило, но в памяти не от-

ложилось. Было это в мае.

Вновь занятия, лето, поездки, интерес. И посредине лета, посидел за компьютером в одной позе часов 7-8. И, вновь заклин! И так и сяк – массажи. И когда стали массировать спину, то понял, насколько все серьезно! Спина съезжала в пояснице со своего места во время сна. Начал укреплять, с самого простого. Очень полюбил обычную ходьбу. Регулярно делаю в висе на перекладине подъем коленей. Стал приседать! Все очень непросто, но движется. В поясничном отделе, крестце – позвонки сместились внутрь. Стали колени неметь. Болей по седалищному нерву не было, хотя раньше бывало. Вновь доказываю сам себе, что ты сможешь. И дело идет!

Вновь участвую на съемках в программе – «Азбука здоровья, с Геннадием Малаховым» на ТВ-3. Передача выходит по субботам и воскресеньям в 10 часов. Как-то вот так, входим в колею и продолжаем полноценно жить. А по другому я не умею и не хочу!

Редактор газеты ***ГЕНЕША*** (Геннадий Малахов).

В октябре Луна рекомендует:

1. **Новолунье.** 1/2 лунные сутки.

(1 лунные сутки) Органы дня - глаза, лицевая часть головы, мозг. Внимание и умеренность – девиз дня. Сегодня важно создать яркий мыслеобраз, здоровья или успеха в задуманном деле. Подходит для очищения лобных и гайморовых пазух головы.

(2 лунные сутки) Органы дня - рот, зубы, верхнюю часть нёба. В эти лунные сутки, тело набирает силы на весь месяц. Прислушаемся к его пищевым запросам, и будем есть то, что захочется. Но, пища должна быть натуральной.

2. Органы дня - область затылка и уши. Сегодня хорошо париться. А если в области затылка и ушей появилась болезненность - необходимо чистить организм от солей.

3. Органы дня - гортань, шея, горло. Сегодня рекомендуется работать с вибрациями, звуками, словами, заклинаниями, молитвами, образно-волевыми настроями.

4. Органы дня - пищевод. Сегодня можно есть в небольшом количестве все, к чему тянет. Доверьтесь своим вкусам, которые подскажут вам, какой энергии в организме недостаток и выберут продукт, который пополнит ее в организме. Физическая нагрузка в течение дня обычная.

5. Органы дня - верхние дыхательные пути, бронхи. Подходит для выполнения дыхательных упражнений. Сегодня очень хорошо общаться (особенно с противоположным полом), обучаться, заниматься омоложением, бросать курить.

6. Органы дня – легкие. Приветствуются дыхательные гимнастики, прогулки на свежем воздухе. Особое значение и силу сегодня приобретают слова. Их сила возрастает многократно. Следите за тем, что говорите.

7. Органы дня – желудок, периферическая нервная система. День не подходит для застолья, споров и брака.

8. Органы дня – грудь, соски груди. В эти лунные сутки могут возникнуть многочисленные ссоры, конфликты, причем на пустом месте. Поэтому, максимально ограничьте контакты с малознакомыми людьми. Зато физический труд сегодня приветствуется.

9. Органы дня - кости грудной клетки. Сегодня хорошо работать с кармой рода, семьи. Физическая нагрузка небольшая, парная приветствуется.

10. **День экадаши** – подходит для суточного голода. Органы дня - позвоночный столб, хребет. Эти лунные сутки можно использовать для некоторых практик: очищения, очистки тонкого тела, молитвенных и магических действий.

11. Органы дня - сердце. Сегодня полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную деятельность. Полезны занятия аэробикой или длительные пешеходные прогулки.

12. Органы дня – активизация движения в организме: энергии, крови, лимфы, перистальтики кишечника. Рекомендую сегодня печь хлеб. Особенно из проросшего зерна.

13. Органы дня – тонкий кишечник. Полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания. Но при этом не надо: перегружать зрение, использовать духи, а также подвергаться меланхолии, тоски и различным страхам.

14. Органы дня - поджелудочная железа, диафрагма. Сегодня полезно есть плотную, горячую пищу с вяжущим вкусом (бобы, горох). Соблюдайте во всем осторожность и осмотрительность.

15. Органы дня - селезенка. День обновления крови. Рекомендуются кровоочистительные процедуры, противопоказана животная пища. Больше блюд из свеклы, свежий сок из яблок. Осторожность и осмотрительность.

16. **Полнолуние.** Органы дня - почки. Всякое уныние и печаль в эти лунные сутки недопустимы. День благоприятен для: общения, искусства, отдыха, застолья, умеренного приема вина и интимных отношений.

17. Органы дня – мочеточники и мочевой пузырь.

Эти лунные сутки несут энергетику, делающую человека пассивным. Сегодня полезны небольшие самоограничения. Хорошо сходить в баню.

18. Органы дня - аппендикс, сигмовидная кишка (толстый кишечник), пупочный центр. Обдумайте свои поступки: покайтесь, простите, избавьтесь от лжи, гордыни, чужих мыслей. Подходит для профилактического очищения толстого кишечника, например, салатом-метелкой.

19. Органы дня - верхняя часть спины, лопатки, брюшина, плечи. Этот лунный день предназначен для активных, решительных, пробивных действий. Благоприятен для проработки мышц спины и верхнего плечевого пояса.

20. Органы дня – печень и кроветворная система. Ограничения в питании, жирной и смешанной пищей. Не есть на ночь. Полезны самые разнообразные совместные занятия, которые объединяют людей по интересам, благоприятны для спортивных состязаний.

21. Органы дня - тазобедренный пояс, крестец. Полезно пить кремниевую воду или чай из спорыша. Есть творог. Из упражнений – приседать, длительно ходить. Сегодня лучше всего постигать и использовать новые знания.

22. Органы дня - яичники, яички, Муладхара-чакра (нижний энергетический центр в районе копчика). Меньше говорите, а больше делайте. Ходьба на ягодицах – отличное упражнение для сегодняшнего дня.

23. (24 лунные сутки) Органы дня - наружные половые органы, прямая кишка. День связан с трансформацией мужской сексуальной энергии. Именно поэтому он благоприятен для мужчин. Хорошо выполнять большие по продолжительности и объему физические нагрузки, париться в парной.

24. (24 лунные сутки) Органы дня - наружные половые органы, прямая кишка. День связан с трансформацией мужской сексуальной энергии. Именно поэтому он благоприятен для мужчин. Хорошо выполнять большие по продолжительности и объему физические нагрузки, париться в парной.

25. Органы дня - бедра. Сегодня не рекомендуется никуда спешить. Показаны пешие прогулки около воды и философские размышления. Ешьте творог или сыр с овощами.

26. **День экадаши** – подходит для суточного голода. Органы дня – колени. Самое лучше, что можно сегодня сделать это предпринять 24 часовой голод или сделать разгрузочный день. Сегодня рекомендуется делать массажи, косметические маски, сводить бородавки и родинки, разглаживать морщины.

27. Органы дня - голени. Благоприятен для пеших прогулок, бега трусцой. Вечером благоприятны водные процедуры.

28. Органы дня – жидкости организма. Полезно сходить в парную. Сегодня для здоровья полезно делать массажи, ванны с косметическими средствами и натуральными травами, применять натуральные маски.

29. Органы дня – ступни ног. Проведите день спокойно и умеренно. Больше отдыхайте и анализируйте. Завершите ранее начатые дела, раздайте долги.

30. **Новолунье.** 30/1 лунные сутки.

(30 лунные сутки) Органы дня - эпофиз – особая железа в центре головного мозга. Подводят итоги минувшего лунного цикла. Физическая нагрузка - обычная по дому и на работе, не более. Рекомендуется очищать жилище с помощью святых образов, благовоний.

(1 лунные сутки) Органы дня - глаза, лицевая часть головы, мозг. Внимание и умеренность – девиз дня. Сегодня важно создать яркий мыслеобраз, здоровья или успеха в задуманном деле. Подходит для очищения лобных и гайморовых пазух головы.

31. Органы дня - рот, зубы, верхнюю часть нёба. В эти лунные сутки, тело набирает силы на весь месяц. Прислушаемся к его пищевым запросам, и будем есть то, что захочется. Но, пища должна быть натуральной.

Познавательно-практический

Под датой идет краткое описание названия дня, в честь кого он назван. Вторая часть - особенности этого дня и приметы.

Октябрь месяц.

Приметы и особенности октября.

«Месяц ненастья — начало семейного счастья», — говорит об октябре народная пословица.

1 октября.

День Ариадны (Арины, Ирины). Она была рабою, и отказалась идти в языческое капище. За это ее били без всякой жалости. Долго морили голодом, принуждая отказаться от Христа. Наконец отпустили. Потом, передумали и послали погоню. Видя за собой погоню, Арианда подошла к скале, и стала молить Бога, чтобы Он избавил ее из рук врагов. Тотчас, по Божественному повелению, скала раскрылась на две половины. Святая вошла внутрь камня, и половины скалы снова соединились.

Сегодня начинали собирать шиповник. При этом

полагали, что самый полезный шиповник тот, который собран на Арину. Наши предки использовали его не только в кулинарных, но и в лечебных целях. Готовили из шиповника отвары и настои, которые применяли для укрепления здоровья. Даже варили кисели, варенье. Из шиповника получался вкусный и полезный мармелад, повидло.

Журавли улетали в теплые края. Люди видя журавлиный клин, кричали вслед: «Колесом дорога!». Наши предки верили, что журавли являются вестниками тепла, и их отлет предвещает холода. Вот так, они старались продлить теплые деньки.

Продолжали девичьи посиделки с заготовкой капусты.

Приметы.

Если на Ирину журавли полетят, то на Покров (14 октября) надо ждать первого мороза, если не видно в этот день журавлиного клина, раньше Артемьева дня (2 ноября) не ударить ни одному морозу.

Какой будет погода сегодня, такой она будет и 1 апреля.

Птицы с отлетом не спешат – скорее всего, зима придет нескоро

Если береза еще не потеряла своих листьев – снег будет нескоро.

2 октября.

День Трофима и Зосима. Трофим с Саватием стали просить Господа образумить людей, которые пришли на языческий праздник. За это из схватили, подвергли пыткам и казнили.

Зосима жил в пустыне с дикими зверями. Однажды его повстречал правитель и решил узнать, как ему удается укрощать животных. Зосим сказал, что в этом ему помогает вера в истинного Бога. Тогда Зосиму предали различным мучениям. Спас его большой лев.

С этого дня начинались Трофимовские вечеринки на которых девушки выбирали себе женихов, а ребята – невест. Парни приходили с медом и угощали им приглянувшихся девушек. Верили в то, что святой Трофим помогает женихам и невестам найти друг друга.

Девушки могли гадать в этот день на суженого. И думали, если пристально посмотреть в глаза понравившемуся парню, то он тебя полюбит.

Сегодня почитали пчел, которые давали мед и воск. Мед ели, а из воска делали свечи. Говорили, что пчелы не жалят праведных людей, а вот, грешники могут от них пострадать.

Святого Зосиму считали заступником пчел. Сегодня ему молились, чтобы пчелы были живы и здоровы, а меда было в достатке. Начинали сбор меда, а улья убирали на зимовку.

Молились и святому Трофиму, так как верили, что он дружит с медведем, и поможет получить мед.

Сегодня был распространен обычай печь блины и оладьи, которыми угощали близких. Ели их с медом. Верили, что если съесть ложку меда и запить ее водой, то от всех болезней излечишься. И даже в следующем году хвори будут обходить этого человека стороной.

Приметы.

Если сегодня листья с деревьев опадают – пора убирать ульи.

Сегодня надо угостить медом нищего – тогда год счастливым будет.

Если пчелы леток плотно залепляют воском – зима будет любой.

Если сегодня дует южный ветер – это к урожаю озимых.

3 октября.

День Евстафия. Жил в Риме воевода, по имени Плакида, что значит «кроткий». Происходил из знатного рода вел праведную жизнь, хотя и был язычник. А на врагов одно имя Плакиды наводило страх. Однажды, во время охоты он увидел образ Иисуса на кресте между рогами оленя! Это настолько его поразило, что он решил принять христианство. После этого крестились два сына Евстафия и супруга. Потом, в стране вернулось язычество и за отказ приносить жертву богам, его убили.

В народе сегодняшний день называли днем Астафия Ветряка. Поэтому отмечали праздник мельников, поскольку в этот день всегда дул сильный ветер. А ветряные мельницы работали на ветре.

В народном сознании, мельник являлся человеком необычным. Многие считали, что он обладает сверхъестественными силами, либо связан с нечистой силой. И все потому, что очень сложно самостоятельно построить мельницу и перемалывать зерно.

Если же мельница водяная, то думали, что мельник приносит водяному человеческую жертву, чтобы тот помогал ему. Для этого мельник толкал бедолагу под мельничное колесо. Потом мельник ежегодно напоминать водяному о принесенной жертве, наливая в воду водки или бросая туда хлеб. Потому в народе и поговаривали, что из омута в пекло рукой подать.

Никаких молебнов на мельнице никогда не проводят. Вблизи мельницы стараются не ходить понапрасну. Опасаются женщины с собакой, поскольку такой облик принимает нечистая сила. Все эти верования подкреплялись различными байками. Мол, водяной гостит у мельника, а русалки под мельничным колесом моют волосы!

Еще больше боялись разрушенной или заброшенной мельницы. В народе она считалась гиблым местом, в котором можно было пропасть без вести.

Сегодня было принято рубить капусту, которую считали наиболее вкусной.

Приметы.

Если сегодня северный ветер дует – это к холодам. Если ветер дует с южной стороны – это к теплу. Западный ветер – к дождям, а восточный – к сильным ливням.

Паутина сегодня летает и туман стоит – осень будет теплой и продолжительной.

Если шишек больше вверху, то холодным будет конец зимы.

4 октября.

День Кодрата. Сегодня почитается память святого апостола Когдрата – одного из 70 апостолов. Он проповедовал Слово Божие среди язычников, был в сане епископа. Согласно преданию, он уничтожил идольские жертвы, разрушил идолов и своею молитвою разорил бесовские храмы. Многих людей обратил в христианство. Это вызвало ненависть со стороны язычников. Они пытались побить Кондрата камнями, потом в темнице долго морили голодом. Умер после долгих мучений.

Сегодняшний день именуют днем Кондрата и днем Матвея.

Наши предки сегодня читали заговоры, исполняли обряды, которые способствовали плодородию на будущий год.

Сегодня обязательно работали, так как только труд сулит благополучие и прибыль.

Так как погода становилась холоднее, то с вечера топили овины. Овин — хозяйственная постройка, в которой сушили снопы перед молотьбой. Постройка состояла из ямы, где располагалась печь без трубы, а также из верхнего яруса, куда складывали снопы. Жар проходил через решетку и подсушивал снопы.

Работников сегодня угощали овсяной кашей и напутствовали: «Молотильщикам – каши горшок, а хозяину – хлеба ворошок».

Наши предки верили, что в нижней половине, под овином живет особый дух – овинник. Его надо было уважать, чтобы он не устроил пожара. Овинник заботится о том, чтобы овин не топили в праздники, ветреные и неурочные дни.

Овинник появлялся перед пожаром, приняв образ черного кота или человека со всклоченными черными волосами.

Приметы.

Если погода сегодня солнечная и теплая, а ветер дует с Северо-востока или Севера – зима будет холодной.

Какая погода сегодня – такой она продержится еще четыре недели.

Если сегодня резко похолодало – зима уже близко.

Если днем холодно, а ночью становится теплее – это к ненастью.

5 октября.

День Ионы. Сегодня день памяти: святого пророка Ионы и преподобного Ионы пресвитера. Бог велел пророку Ионе отправиться в город для проповеди. Иона ослушался и сел на другой корабль. Началась буря. Моряки бросили жребий, чтобы выявить виновника. Жребий пал на Иону. Он понял свою вину, и попросил бросить его в воду. В море его поглотил кит, в чреве которого проповедник пробыл 3 дня и 3 ночи, беспрестанно молясь. Затем он был выброшен на берег и спасен.

Наши предки считали, что с дня Ионы начинается осень и продолжается до Рождества Христова. Так как сегодня почитали память пророка Ионы, то запрещалось ловить, есть или продавать рыбу.

В народе существовало мнение, что сегодняшний день несчастливый. Обычно в это время, бывают сильные ветра. А в народе считалось, что ветра могут принести порчу, болезни и нечистую силу. Чтобы ветра сильного не было, сегодня не рекомендовали: сжигать старые веники, разорять муравейники, проклинать ветер, бить палкой или хлыстом по земле.

Сегодня почитают и память мученика Фоки-садовника. Его считают покровителем моряков, которые не раз молились ему о помощи и получали спасение.

Сегодня заканчивали убирать редьку и готовили из нее разные блюда.

Приметы.

Если на Иона еще листья на березе висят – знать снег на землю поздно ляжет.

Если на Иону вокруг луны круг (галло) и в том круге блещут звезды, это к непогоде.

Если сегодня на ели или сосне мало шишек мало – к теплой зиме.

6 октября.

День Иоанна. Слово на зачатие пророка, предтечи и крестителя Господня Иоанна. Многие матери зачинают детей. Но мало кого прославляют. Известны только три матери, во чреве которых совершившиеся зачатия стали предметом удивления. Праведная Анна, святая Елисавета и Пречистая Дева Мария. Анна зачала Богородицу, Елисавета – Предтечу, а Дева Мария – Христа. Все зачатия были возвещены ангелом, совершились по благодати Божией, и по просьбе самих родителей.

Считалось, что сегодня надо обязательно утеплить и протопить избу, заготовить дрова на зиму. Тогда зиму будет проще выдержать.

Сегодня выпекали «наливушки». Варили картофель, толкли его как пюре, сдабривали молоком и яйцами. Наливали эту смесь на, приготовленную заранее, ржаную лепешку. Края лепешки аккуратно заворачивали и выпекали наливушки в печи.

У наших предков было такая примета: если человека постигла неудача, то его называли бедолагой и старались держаться от него подальше, чтобы самим не «заразиться». Говорили, что свои беды пересчитывать нельзя. Сколько насчитаешь (накликаешь) бед, столько их придет вновь!

Приметы.

Если сегодня мало грибов и много орехов – к суровой зиме.

Если сегодня слышны крики гусей, летящих очень высоко на юг – к скорой и лютой зиме.

Если сегодня луна в кругу — к засушливому лету.

7 октября.

День Феклы. Назван в честь святой первомученицы, равноапостольной Феклы. Ей было 18 лет, из рода знатного и славного. Была обручена с знатным и красивым юношей в городе. Апостол Павел сказал ей, что отроковица, хранящая ради любви ко Христу свое девство, подобна ангелам, она – невеста Христу, а Христос есть ее Жених, вводящий ее в чертог Свой небесный. Фекла отказалась от жениха. Ее попытались обесчестить, но по ее молитве, скала расступилась и поглотила ее.

В народе этот день называют днем Феклы Заревницы. И все потому, что сегодня начинают выжигать сорную траву, от чего зори становились багряными.

Крестьяне сейчас топили печи для просушки снопов. Сушить хлеб дело сложное и им занимались самые опытные мужчины. Затем, начинали молотить хлеб. И начинали это делать с «зажинного» – первого снопа, который летом после уборки урожая ставили в углу избы. Из него выпекали хлеб, который делили на всех членов семьи. Полагали, что так все члены семьи приобщаются к священной пище, которая дает достаток и благополучие.

Сегодня молодые девушки гадали на свое будущее. Ночью в приоткрытое окно просовывали руку с пирожком. Если его никто не заберет – весь следующий год будешь в девках ходить. Если пирожок возьмет холодная рука – брак будет плохим. Теплая и мягкая ладонь предвещает удачное замужество. Также верили, что Фекла способствует счастливому браку, а поэтому, частенько на сегодня назначали свадьбы.

Сегодня отправлялись на последний сбор грибов боровиков в этом году. Обязательно осеняли себя крестным знамением, так как верили, что с приходом холодов нечистая сила беснуется, и леший может утащить в лес. Детям ходить за грибами запрещалось.

Приметы.

Сегодня обязательно пряли, чтобы была удача в домашних дела.

Сегодняшний гром предвещает мягкую зиму.

Если солнце сегодня светит ярко и восходит быстро – к перемене погоды.

8 октября.

День Сергия. Сегодня почитают память преподобного Сергия Радонежского, Величайшего Защитника Русской земли. Он сделал много дел, защитил на Куликовом поле земли русские от татар. Обосновал обитель, преобразованную впоследствии с Троице-Сергиеву лавру. В своей жизни он совершил большое количество чудес. Однажды Сергий воскресил умершего мальчика. Помирил враждующих между собой князей, которые признали старшим Дмитрия Донского.

На Сергия Радонежского был распространен обычай рубить капусту, забивать птиц для продажи. В народе Сергия считали покровителем кур. В старину куриный бульон был одним из доступных и эффективных «лекарств», которое укрепляло силы человека.

Сегодня выпекали хлебные лепешки на капустном листе. А перед тем, как отправить их в печь, просили благополучия на зиму. Первый пирожок закапывали еще теплым на грядке, где росла капуста. Считалось, что это к урожаю.

Приметы.

Если сегодня выпал первый снег – зима наступит на Михайлов день (21 ноября).

Если первый снег сухой – значит, лето будет мягким и теплым.

Хорошая погода сегодня говорит о том, что такой будет еще в течение трех недель.

Каков день сегодня – таким он будет и 8 апреля.

Если сегодня дует южный ветер – зима будет теплой, западный – снежной, а северный – холодной.

Если с Сергия начнется зима, то с Матрены-зимней (22 ноября) зима установится с морозами и метелями.

9 октября.

День Иоанна Богослова. Апостол Иоанн был призван в ученики самим Иисусом Христом. До этого Иоанн с братом Иаковом зарабатывали на жизнь рыболовным промыслом. Иоанн оказался любимым учеником Иисуса. Стал свидетелем многих Евангельских событий. Ему Христос поручил заботу о своей матери Марии. Впоследствии Иоанн удалился на остров, чтобы в одиночестве работать над книгой «Апокалипсис», которая повествует не только о прошлых, но и о будущих событиях.

Сегодня отмечали день Иоанна Богослова. В народе его считали наставником иконописного дела и покровителем живописцев. Его почитают как Божьего странника, который добровольно последовал на Голгофу вслед за Христом. Поэтому, Иоанну молились перед отправлением в долгое странствие. Простой народ верил, что пути-дороги притягивают нечистую силу, и могут быть достаточно опасным. И, действительно, где как не на дорогах, обитают

души, погибшие по разным причинам, без покаяния. Поэтому путнику, который оказался в дороге после захода солнца, нужно быть очень осторожным! Особенно это касается пьяных людей.

Приметы.

Если сегодня выпал снег – то зима установится до Михайлова дня (21 ноября).

Если сегодня солнечный и теплый день, то июль может быть дождливым.

Если до первого снега на деревьях осталось достаточно много листьев – это к суровой зиме.

Дождь со снегом сегодня – в январе могут быть три оттепели.

Если после длительного затишья, сегодня начинает дуть сильный ветер, это к осадкам – дождю или снегу.

Улетели грачи сегодня – это к снегопаду.

Скорый листопад говорит о том, что зима наступит быстро.

10 октября.

День Савватия. Почитается память преподобного отца Савватия Соловецкого, чудотворца. Он является основателем Соловецкого монастыря. Постриг принял в Белозерском монастыре, но вскоре отправился на остров Валаам. Там вели более строгий образ жизни. Братия удивилась, смирению и терпению Савватия. Узнав о том, что недалеко, в Белом море, есть остров, Савватий решил отправиться туда. После смерти Савватия там стали селиться другие отшельники и образовался монастырь.

В народе сегодняшний день называют днем Савватия Пчельника. Его считают небесным покровителем пчел. Пчеловоды в этот день стараются закончить необходимые приготовления к зиме. Убирают последние ульи в омшаники – утеплённое помещение для зимовки пчёл.

Хозяйки на завтрак пекут специальное печенье с медом, которое съедали всей семьей.

Детям сегодня велят помолиться преподобному Савватию. Считается, что дети в возрасте до 12 лет безгрешны.

Приметы.

Если сегодня погода сухая – зима поздно наступит.

Гроза на Савватия – зима будет бесснежной, короткой и достаточно теплой.

Если шишек на елях и соснах сегодня мало – зима будет мягкой.

Пчелы плотно залепляют леток – к холодной зиме.

Облака сегодня плывут по направлению с юга на север – к ненастью, и наоборот.

11 октября.

День Харитона. Назван в честь преподобного отца Харитона Исповедника. С ним приключились удивительные чудеса. Его жестоко пытали, принуждая дать жертву языческим богам. Был освобожден и вновь схвачен разбойниками. От смерти Харитона спасла змея, она отравила вино ядом. Разбойники выпили его и умерли. Харитон остался жить в пещере. Построил там церковь, где сложилась община. После чего образовалась Фаранская лавра – первая в тех землях.

Сегодня крестьяне старались не покидать дом без необходимости, так как именно сейчас, можно было подвергнуться сглазу и порче. Сегодня занимались домашней работой. Запрещалось выметать сор из избы, чтобы не было беды.

День был «опасным» для тех, кто вступал в брак. Чтобы отвести беду, приносили колдунье кувшин меда с пирогом. Делали это молодые втайне от всех. Верили, что это ее задобрит, и она не расстроит их свадьбу.

Сегодня не ели ягоды, ни сырые, ни обработанные. Мол дьявол за три дня до праздника оплевал все ягоды. И если их съест человек, то будет болеть.

Сегодня отмечали день Осеннего Николы. Вечером молодежь приходила на летние кухни, чтобы сварить мед. Это могло продолжаться до самого утра. Утром их угощали: нарезали каравай, заваривали чай, давали свежий мед. По этой причине день еще называли Микола-медовар.

Приметы.

Если ветер сегодня дует с северной стороны – зима будет суровой, с западной – снежной, а с южной – мягкой.

Если в этот день ударит первый крепкий мороз — к снежной зиме.

Если на Харитона выпал иней — к длительной сухой и солнечной погоде.

12 октября.

День Кириака. Назван в честь преподобного отца Кириака. Он служил с юных лет во многих обителях, учился у Великих Отцов того времени. А в 70 лет Кириак решил удалиться в пустыню, чтобы еще строже служить Богу Единому. Здесь ему прислуживал огромный лев. Этот свирепый зверь охранял Кириака от разбойников, принимал еду из его рук. Лев никогда не трогал паломников, которые приходили к преподобному за советом или успокоением. Умер Кириак в возрасте 109 лет!

Этот день еще называют днем Марьямны Печальницы и Феофана Милостивого. Обычно сегодня стоят туманы, может моросить небольшой дождь. Даже говорили: «Марьямна выткана из тумана». Несмотря на пасмурную погоду, воздух в этот день, был очень теплым.

Отмечали сегодня и праздник охотников. Традиционно гуляли по порошам, чтобы добыть зайца.

Сегодняшний день завершали застольями – собирались в гостях, общались и веселились.

Приметы.

Если на небе сегодня много звезд – осень будет сухой, а будущий урожай – богатый.

Если вечером или поздно ночью появляется туман – в ближайшее время заморозков не будет.

Если свежий утренний ветер усиливается в дневное время, а к вечеру ослабевает – погода будет ясной.

Если закат золотисто-желтый, это к хорошей ясной погоде на завтра.

13 октября.

День Григория. Назван в память преподобного отца нашего Григория, игумена обители на Пельшме реке, Вологодского чудотворца. Познав суету мира, он отверг ее и покинул родительский дом. Пришел в Желтоводский монастырь к преподобному игумену Макарию, принял от него пострижение. В монастыре поучался подвигам иноческой жизни. Особенно он преуспел в постничестве. За строгую добродетельную жизнь Григорий принял на себя сан священства.

Сегодня наши предки готовили постельные принадлежности на зиму. Старую солому, которой были набиты подушки и матрацы, сжигали, а новой набивали.

В преддверии праздника Покрова навести порядок в доме. Выбрасывали мусор, застилали крыльцо и дом свежей соломой.

Вообще, сегодняшний день связан с соломой. Наши предки считали, что солома вбирает в себя силу земли. Простые люди рождались на соломе и на ней же умирали. В быту широко ее использовали: набивали постельные принадлежности, использовали для изготовления занавесей для окон, и конечно же, кормили соломой скотину.

Сегодня молились Григорию, и просили, чтобы замена соломы в доме пошла во благо. Знатоки по старой соломе судили о состоянии здоровья человека, который на ней спал. Внешний вид и состояние соломы рассказывали о недугах, которые только начинались, не говоря уже о болезни. А старухи в это время, еще сжигали свои лапти.

Была распространена традиция – обливать детей через решето водой. Для этого их ставили на порог дома и обливали. Считалось, что такая процедура поможет защититься от болезней (сглаза. порчи) и ребенок будет жить в достатке. Порог дома, квартиры, считается границей между домом и другой (потусторонней) землей. А решето символизирует достаток.

Для излечения сглаза у детей, следует на заре сходить к трем ключам и набрать воды. Дома слить воду вместе и этой водой умыть ребенка трижды. При этом, читая молитву (заговор). Идти за водой и обратно надо молча, не кланяясь, не отвечая на приветствия и не оглядываясь.

Приметы.

Если сегодня выпал снег, то в ближайшие дни наступит потепление.

Если на липе и березе не осталось листьев – год будет легким. Если листья еще видны – зима будет суровой.

Снег лежит сухой – лето будет урожайным.

14 октября.

День Покрова Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. В константинопольском храме хранился пояс с ризой Богоматери. Когда сарацины подошли к воротам города, местные жители стали молится. Юродивый Андрей, поднявший глаза к небу и увидевший Богоматерь, озаренную небесным светом. В течение часа Богоматерь молилась вместе с людьми, проливая слезы, а потом сняла покрывало и простерла его над молящимися. И сарацины отступили!

Верили, что именно Богоматерь засевает поля, а Покров, напротив, собирает урожай. К сегодняшнему дню крестьяне старались полностью завершить сельскохозяйственные работы. А с Покровов начинался сезон свадеб.

Крестьяне сегодня утром отправлялись в церковь. После молитвы, приступали к работам по хозяйству. Чаще всего занимались утеплением своих жилищ. Приближалась зима, а на Руси морозы были суровыми.

Скотину кормили специальным пожинальным овсяным снопом, который стоял в избе со Дня Ильи (2 августа). Верили, что животные теперь, не будут испытывать зимой голода.

Сегодняшний день считался днем исполнения обещаний и возвращения долгов между наемными и работодателями.

Приметы.

Если журавли уже улетели – это к ранней зиме.

если выпал снег – зима будет снежной и морозной.

Какая погода на Покров, такой будет вся зима.

Если нет снега – и Рождество будет бесснежным.

Если сыграть свадьбу на Покров – брак будет счастливым.

Если сегодня протопить печь дровами яблони, то зимой в доме будет тепло.

15 октября.

День Киприана и Иустины. Киприан жил на территории Антиохии и обучился искусству колдовства. Ему помогал сам дьявол. Иустина - была красавица христианка. Некий юноша решил ее соблазнить и для этого обратился к Киприану. Киприан наслал на Иустину бесов соблазна, но они не помогли. Он посылал все более сильных, но и они ничего не сде-

лали. Тогда Киприан разочаровался в колдовстве, отверг его, обратился в христианство и принял крещение.

Устинью и Куприяна в народе считают защитниками от темной силы (бесов, колдунов, ведьм и прочего). И сегодня следует избавляться от всякой нечисти и наваждения. Вести себя осторожно, иначе могут напасть злые силы. Причем, больше всего страдают от них пьяницы и богохульники.

В народе верили, что демоны могут являться пьяным людям, и подселившись, забрать здоровье. Они же, часто доводят человека до самоубийства. Бесов винили в возникновении белой горячки.

Бесы могут принимать различное обличие. Как обычное – с рогами и копытами, так и в образе различных животных. Способны принимать облик иноземцев – поляков, эфиопов и литовцев, монахов и воинов.

Чтобы вселить беса в человека, колдун специальным образом заговаривает воду. Выпив заговоренную воду человек «портиться» – поражается бесовщиной. Говорят, что можно подселить беса через поцелуй, пищу, дыхание или прикосновение.

Приметы.

Знатоки природы, поднимались утром на Куприяна, и смотрели в окно. Если не выпал снег, то не будет его и до родительской субботы (имелась в виду первая — в ноябре).

Если идет сегодня сильный дождь и ветер – зима будет холодной.

Если сегодня начался листопад – скоро наступят холода.

16 октября.

День Дионисия. Память священномученика Дионисия Ареопагита. Он был учеником святого Павла. В 95 году папа Климент, Дионисия отправил в Галлию, чтобы там проповедовать христианскую веру. В городе Париже он многих обратил от идолослужения к вере в Господа. Однако, был схвачен язычниками и обезглавлен тупою секирою. Дионисию приписывают несколько сочинений под названием «Ареопагитики», которые оказали влияние на развития христианского учения.

Сегодняшний день в народе называли Денис Позимний. День считался опасным, народ опасался порчи. В народе верили, что сегодня выходят осенние лихорадки, которые шатаются по белу свету и портят людей. Потому и говорили: «Пришел Денис — лихого взгляда берегись!»

Сегодня читали самые разнообразные заговоры: от нечистой силы, осенней лихорадки, сглаза и порчи. Именно сегодня, заговоры работали лучше всего. Считали, что темную силу способен отпугнуть запах чеснока и лука. Связки с этими овощами, специально подвешивали над дверьми и окнами, чтобы заградить им вход.

Подобным опасениям есть и рациональное объяснение. Переход от лета к зиме, требует приспособления организма к изменениям погоды, которые часто приводили к простудным заболеваниям и обострению хронических. Фитонциды лука и чеснока, в какой-то мере защищали.

Также верили, что бороться с лихорадкой помогает осиновая кора – ее всегда старались носить с собой. Кстати, из нее был получен аспирин, оказывающий обезболивающее, жаропонижающее и противовоспалительное действие.

В доме старались держать и осиновое полено. Если сводило ноги, то клали их на это полено. Если болела голова, то на полено клали голову и отдыхали некоторое время. Оказывается, осиновое полено прекрасно поглощает болезнетворную энергию, чем и дает реальное облегчение.

Приметы.

Денис - лихого глаза берегись.

Низкие темные облака предвещают холод и снегопад.

Галки собираются стаями и кричат - к ясной погоде.

Воробьи перелетают стайками с места на место - будет ненастье.

Если мыши выкопали норы на южную сторону - к холодной зиме.

17 октября.

День Иерофея. Почитают святого священномученика Иерофея, епископа Афинского. Он был учеником апостола Павла. Им же был посвящен и в сан епископа. Согласно преданию, Иерофей и Дионисий присутствовали при погребении Богоматери. При этом святой Иерофей воспевал божественные песнопения, когда провожал ко гробу Пречистое тело Божией Матери. Благочестно пожив и угодив Богу своим житием, благим управлением паствою, святой Иерофей скончался мученически.

Этот день также считался опасным - отмечался разгул нечистой силы. Поговаривали, что сегодня лешие ломают деревья, гоняют зверей, прежде чем уйти зимовать до следующего года.

Чаще всего нечистая сила поражает пьяниц и богохульников. Поэтому, сегодня не выходили из дома без надобности и не баловались спиртным.

Народ сегодня готовил особую настойку, которую называли «Ерофеич». Настаивали на самогоне различные душистые травы. Традиционный рецепт таков: тимьян, зверобой, донник, полынь, майоран, тысячелистник, душица, анис и мята. Травы заливали самогоном и настаивали около двух недель в теплом, темном месте. Такая настойка не только улучшает аппетит, но и помогает в лечении разных недугов.

Приметы.

Нельзя ходить в лес на Ерофея – пострадаешь от нечистой силы.

Не стоит в этот день свадьбу играть – брак может быть несчастливым.

18 октября.

День Харитины. Память святой мученицы Харитины. В раннем детстве она осталась сиротой и была воспитана благочестивым и добрым человеком. Уверовав во Христа, она решила посвятить служению ему свою жизнь. Ее поддержали в религиозных убеждениях. Она жила в уединении, чтобы спокойно молится. Для верующих Харитина стала примером образцового христианина, и многие благодаря ей уверовали во Христа. Потом, Харитину оклеветали язычники, и предали смерти.

Считалось, что с этого дня можно начинать прясть, ткать. Поэтому, и сам день в народе называли «Прялой». Женщины и девушки собирались по вечерам вместе, приносить прялки и пряли пряжу. Прядильное дело издавна ценилось на Руси, потому им занимались все женщины. А мужчины в это время, приступали к катанию валенок.

Приметы.

Если сегодня вороны и галки в воздухе вьются, а облака идут против ветра – это к снегу.

Безветренная погода сегодня, предвещает похолодание в ближайшие дни.

19 октября.

День Фомы. Посвящен святому Апостолу Фоме. Он был одним из 12 апостолов. Ранее занимался рыболовным промыслом. Известно, что Фому часто называли «близнецом», поскольку внешне он очень был похож на Христа. Когда Фома не поверил в воскресение Иисуса, Сам Христос явился к нему и показал свои раны. Отсюда пошло выражение «Фома неверующий». Впоследствии Фома проповедовал христианство на территории Персии и Индии. Умер мученической смертью от рук язычников.

Сегодня молились апостолу Фоме. Обязательно отправлялись утром в церковь и ставили ему свечку. Делали всевозможные запасы на зиму. И верили, чем больше припасешь сегодня, тем легче будет пережить зиму. В народе существовало убеждение, что апостол Фома очень любит запасливых и бережливых людей. Расточительность, особенно в этот день, не приветствовались.

Сегодня подводили итоги года, удалось ли получить доход от своей хозяйственной деятельности? А в особо урожайные годы накрывали богатый стол и отмечали успешную трудовую деятельность.

В русском фольклоре личность Фомы связывают с Еремой. Это два персонажа из народных сказок, которые выступают в роли комичной парочки. Они совершали различные глупые поступки. Далее возникли пословицы, поговорки, частушки и даже картинки на эту тему.

Приметы.

Если вороны собираются в стаи – жди ненастья.

Какова вечерняя заря, таков будет и следующий день.

20 октября.

День Сергия. Назван в честь преподобного отца Сергия Нуромского, чудотворца Вологодского и Обнорского. Он жил на территории Греции, но пришел в Россию, чтобы стать учеником Сергия Радонежского. Спустя некоторое время он отправляется на север к реке Нурме, чтобы уединиться там для молитвы. Там Сергий переживает большое количество соблазнов. Постеп енно вокруг него начинают собираться монахи, в результате чего образуется Нуромская обитель.

Сегодняшний день называют днем Сергея Зимнего. Считают, что с него начинается зима.

Сегодня утром, крестьяне сначала отправлялись кормить скотину. И только после этого садились завтракать.

Печь в этот день растапливал самый младший член семьи. И все потому, что верили, если так сделать, всю зиму в доме тепло будет.

Разносолы, чтобы они не испортились, опускали в омуты на длительное хранение. Зимой температура подо льдом примерно одинакова и не падает ниже +4 градусов. Это достаточно удобно для хранения припасов. Весной лед таял, хозяева доставали припасы, и на их столе были вкусные соленья. И это весьма во время, так как еды к этому времени оставалось мало.

Сегодня существовала традиция – женщины надевали новый платок на голову. Верили, что это защищает от головных болей в течение зимы. Также умывались кислым молоком, для сохранения молодости и красоты лица.

Приметы.

Если на Сергия земля снежком покроется, через месяц быть зиме.

Если снег выпадает на мокрую землю – будет лежать долго, и наоборот – на сухую, быстро стает.

Если сегодня хорошая погода, такой она будет еще три недели.

Если Луна мутная и бледная – в ближайшее время начнется снегопад.

21 октября.

День Пелагии и Трифона. Трифон с детства ощущал потребность служить Богу в качестве инока. В течение своей жизни он настолько усердно молился и работал, что однажды очень сильно заболел. Когда был при смерти, к нему явился святой Николай с ангелом и наделили его даром чудотврения.

Пелагия Антиохийская, ранее была танцовщицей и блудницей. За нее усердно молились и она приняла христианство и стала монахиней.

Сегодняшний день в народе еще называли днем Пелагеи Ознобницы. И все потому, что дни становились более холодными, и чувствовалось скорое приближение зимы. Существовала такая поговорка: «Трифон шубу начинает чинить, а Пелагия рукавицы шить».

Крестьяне с этого дня подготавливали одежду к зиме.

Славяне верили, что лесом управляет особый дух по прозвищу «Лес Честный». Он очень редко показывается людям, является хозяином леса, лесных угодий и старается не беспокоить человечество без видимой причины. Ему можно было пожаловаться на других духов, которые угрожали человеку.

Приметы.

Если луна в кругах виднеется, это к знойному лету.

Облака плывут низко – к сильным морозам в ближайшее время.

Если облака плывут с севера на юг — к солнечной погоде. Если с юга на север — будет ненастье.

22 октября.

День Иакова. Иакова Алфеева принадлежал к числу двенадцати апостолов. Ранее его имя было Матвей и занимался сбором податей. Встреча с Иисусом изменила его судьбу. Приняв с другими апостолами Духа Святого, он отправился к язычникам проповедовать Христа. Разжегшись огнем ревности Божественной, он попалял терния безбожия, сокрушал идолов. Храмы их разорял, врачевал различные недуги, отгонял от людей духов лукавых. И многое множество людей привел к Христу.

В народе этот день называют днем Якова Дровопильца. Заготавливать дрова старались сейчас, поскольку ранее надо было делать другие дела. Сейчас же, когда работы в поле прекращались, развлечения тоже, можно было позаботиться о том, чтобы нарубить дров и сложить их в амбаре. Дело это очень ответственным делом, и от него зависело, будет ли в доме тепло зимой.

Традиционно в тот день готовили овсяную, ячневую, пшеничную кашу. Кашу хозяйки подавали с салом или маслом. Пекли пироги с кашей, угощая ими соседей и родственников. Ходили в лес для сбора сыроежек. Собранные грибы солили или жарили вместе с картофелем.

Из леса старались вернуться до наступления темноты, поскольку дни становились короче, а ночью было уже холодно.

Верили в лесных духов. Потому проводили многочисленные обряды, задабриванием Борового – лесного хозяина. Для него оставляли в лесу горшок каши, кусок хлеба и платок для жены Борового, которую называли Боровухой.

Считали, что в еловых и сосновых лесах живут духи с буйным нравом. Потому, задабривали и их.

Приметы.

Приготовленные в этот день дрова, дают больше тепла.

Много шелухи на луке – зима будет суровой.

Если вишневые листья сегодня еще не опали – ожидай оттепели.

Ранний и глубокий снег (даже если он сойдет) — к будущему урожаю.

23 октября.

День Евлампия. Назван в честь святых мучеников Евлампия и Евлампии. Это брат и сестра, происходили из знатного рода, но решили принять христианство. Во время гонений на христиан они не убежали, а открыто объявили кто они такие. Сначала схватили брата и жестоко пытали. Сестра пошла на суд и объявила себя христианкой. Язычники пытались их сжечь в печи, сварить в кипятке, но не смогли причинить им никакого вреда. Тогда брату отрубили голову, а сестра умерла от горя.

В народе этот день называют днем Евлампия-Зимоуказателя и Евлампии-Зимоуказательницы.

У крестьян, сегодня было принято расщеплять поленья на лучины (длинные тонкие палочки). Именно их использовали для освещения – устанавливали под углом в 10-15 градусов в специальное приспособление, которое назывались светцами. При свете лучин крестьяне занимались какими-либо домашними делами по вечерам.

Пламя исходящий от лучины, воспринимали как все уничтожающий огонь. Если же научиться управлять огнем лучины, то можно получить нужное освещение и легче переживать темное, холодное время года.

Приметы.

Следили за Лунным месяцем, который своими рогами, сегодня указывает, с какой стороны в ближайшее время придут сильные ветры. Если рога указывают на Север, то пойдет еще и снег. Если на Юг – будет дождь, и ненастная погода продлится до 4 ноября.

24 октября.

День Филиппа. Филипп – один из 70 апостолов, который проповедывал в Самарии. Жители единодушно внимали его проповеди. Проповедь свою святой Филипп подтверждал весьма многими чудесами. Так он исцелял разные болезни, изгонял лукавых духов, кои, выходя из людей, вопили громким голосом. Была радость великая в том городе, потому что принимавшие проповедь Филиппа и уверовавшие в истинного Мессию исцелялись не только от телесных, но и от душевных недугов.

В народе знали, что именно на день Филиппа начинается канитель. «Канителью» называли грязь и распутицу на дорогах.

В народе «канителью», еще называли золотую или серебряную нить. Ее использовали для украшения одежды, в вышивании узоров. Производство этой нити было достаточно длительное и сложное. Канитель, сначала вытягивают из проволоки, а потом раскручивают и скручивают. Именно поэтому, любое долгое и хлопотное дело, трудную дорогу называли канителью.

Несмотря на распутицу, крестьяне отвозили на мельницу зерно, чтобы намолоть из него муки или крупы.

Приметы.

Если снег сегодня выпал на мокрую землю и не тает – ожидай ранней и теплой весны.

Утром сегодня снег пошел – зима будет суровой.

Если река к этому дню замерзла, нужно обязательно немного походить по льду – считают, что это принесет материальное благополучие.

Если сегодня продолжается листопад – погода будет переменчивой, а год тяжелым.

Высохшие листья шуршат на деревьях – к снегопаду.

Куры рано на насест сели – к морозу. И чем выше садятся – тем более холодно будет.

Если с неба падает снежная крупа — жди скорый мороз.

25 октября.

День Прова. Почитали память трех мучеников: Прова, Андроника и Тараха. Они пострадали за веру во Христа во время гонений. Их схватили и привели к императору на суд. Когда они не пожелали отречься от веры во Христа, то были подвержены многочисленным пыткам, которые переносили стойко. Потеряв веру в то, что можно переубедить этих людей, правитель распорядился бросить их в ров с дикими животными, но их не тронули. Тогда трем мученикам отрубили головы.

В народе сегодняшний день называли Андреем Звездочетом. Народ верил, что звезды оказывают влияние на многие жизненные события и явления. Так, когда человек рождается, то на небе зажигается новая звезда. Если падает, говорили что кто-то умер. Боялись комет, считая их предвестниками глобальных катастроф эпидемий, войн, мора от голода.

Сегодня нельзя было громко смеяться, чтобы не навлечь беду. Опасались случайно обидеть кого-то, поскольку это тоже предвещало многочисленные несчастья.

Если сегодня стучали в дверь избы, то не спрашивали «Кто там?», чтобы беду в дом не впустить.

Готовили сегодня кашу. Крупа сравнивалась со звездами, которых было так же много. А заправляли кашу маслом для взрослых и вареньем для детей.

Приметы.

Если тусклые звезды – это к теплу, яркие – к сильным морозам.

Если звезды немного мерцают – в ближайшее время пойдет снег.

Если сегодня видно много звезд – жди хорошего урожая.

Синее сияние, исходящее от звезд – будет снегопад.

26 октября.

День Карпа. Назван в честь святых мучеников Карпа, а также Папилы и иных с ними. Оба довольствовались в пище только самым необходимым, отвергая все, что служит к разнообразию и излишеству. Необходимого употребляли столь мало, что отличались от ангелов только плотью. По своему великому воздержанию казались почти бесплотными. Когда они достигли через такую жизнь совершенства в добродетели, то им было вручено церковное управление. А потом был донос язычников ... .

Сегодня было принято молиться иконе Иверской Богоматери для защиты от пожаров и других несчастий.

Устраивали сегодня банный день, чтобы пережить суровую зиму без недугов. В парной, подливая настои целебных трав и пропариваясь веником, избавлялись от болезней, укрепляли здоровье.

Наши предки верили, что в бане живет особый дух, помогающий преодолеть разного рода хворь. «Банный дух» – это существо, которое невидно, но может напомнить о себе шумом. Например, он прогоняет посетителей бани, которые ему неугодны, стучит и даже бросаться камнями! Народ дал ему называние «Банника». Он тоже любит париться, делая это обычно тогда, когда парная хорошенько прогреется. В качестве уважения, оставляли для Банника воду, веник и мыло на ночь, чтобы он мог спокойно попариться. И, кстати, народ избегал ходить в баню ночью и после захода солнца. Не оставляли в бане и никаких икон. Когда мылись, предварительно снимали нательный крест. Старались входить в баню тихо, а при входе просили разрешения у Банника. И извиняясь, что потревожили его.

Приметы.

Если восход солнца происходит из-за туч – погода будет переменчивой.

Сегодня рано утром петухи запели – это к теплу.

Облака быстро бегут по небу с южной стороны – к непогоде в ближайшее время.

Если в этот день выпал иней — к теплой, сухой и солнечной погоде.

27 октября.

День Параскевы. Назван в честь святой Пара-

скевы (Прасковьи) Сербской. Когда ее родители умерли, она решила раздать наследство бедным людям и сама отправилась в Константинополь, чтобы принять монашеский постриг. Посетила Святую землю и решила поселиться в Иорданской долине. В родные места вернулась за 2 года до своей смерти. Мощи Параскевы обладали чудодейственными свойствами – помогали излечиться от многочисленных недугов.

В народе этот день часто называли Прасковьей-Грязницей, Трепальницей, Грязнихой. И все потому, что в это время погода портится, идет дождь. Как правило, сухая и теплая погода в этот день большая редкость.

Сегодня полагалось трепать и мять лен, а вот других работ выполнять не стоило.

Параскеву считали защитницей беременных женщин. Изображали ее с длинными распущенными волосами. И чтобы не лишиться ее помощи во время родов, беременные не расчесывали волосы по пятницам.

Сегодня старались не слишком сильно и долго смеяться, чтобы в будущем не столкнуться бедами и не плакать горькими слезами.

Также, сегодня задабривали домового: выносили ему еду во двор, чтобы скот не болел и хорошо плодился. Верили, что домашних животных опекает домовой.

Приметы.

Если много грязи на Прасковью – следующий снег приведет к настоящей зиме и будет лежать долго.

Ветреная и сухая погода сегодня – лето будет засушливым и неурожайным.

Громко каркают вороны – к оттепели.

Облачная и снежная погода сегодня – в мае будет прохладно.

Лес покрылся инеем – это к богатому урожаю овса. А дождь сегодня, всегда идет к хорошему урожаю пшеницы.

28 октября.

День Евфимия. Почитают память преподобного отца Евфимия Солунского. Он рано женился, чтобы угодить матери. После рождения дочери, решил посвятить себя Богу, принял постриг. Через некоторое время, отправился в Афон, где жил вместе с отшельником Иосифом, и соревновался в умерщвлении плоти. Долго Евфимий искал место для уединения, пока не услышал голос - иди в Солунь. Он подчинился. пошел туда и основал небольшую монашескую общину.

Этот день в народе называли: Смотрины Льна и Ефим Благочестивый. И сегодня занимались обработкой льна.

Считалось, что в этот день активизируется нечистая сила. Например, кикимора может сесть за прялку и испортить пряжу. Чтобы этого не произошло, следовало осенить себя перед работой крестным знамением и помолиться Евфимию.

Кикиморы, согласно народным поверьям, были душами умерших или похищенных нечистой силой детей. Они не выходят на улицу. Так как были тонкоматериальными существами и боялись, что их унесет ветром.

Кикимора выглядела как старушка или женщина маленького роста. И если кикимору поймать, и выстричь у нее на голове крест, то она вновь станет человеком. Но, пребывание в облике кикиморы, оставит свою след – человек будет либо уродом, либо слабоумным.

Кстати, а невесты перед свадьбой, пряли нить наотмашь от себя! Этот жест - от себя, гарантировал защиту от темных сил. Также считалось, что нить, спряденная сегодня, будет прекрасным средством от порчи и различных недугов.

Приметы.

Если вечером, в чистом небе, вокруг луны наблюдаются круги большого размера – скоро ударят морозы. Красноватые и расплывчатые круги – предвещают метель.

Если сегодня появились комары – зима будет теплой.

«Если в октябре появился запоздалый грибок, то будет поздний снежок».

29 октября.

День Лонгина. Назван в честь святого мученика Лонгина сотника. Он охраняли место, где был распят Иисус Христос. Во время казни, кровь Иисуса брызнула ему в лицо, и излечила от катаракты. С этого момента Лонгин уверовал в Истинного Бога. Спустя три дня, увидел воскресение Иисуса. Лонгин решил проповедовать христианскую веру. Вместе с ним последовали два других воина, которые стали свидетелями воскрешения Иисуса. Но, по приказу Понтия Пилата их казнили.

Лонгина Сотника в народе считали защитником от болезней глаз и молились сегодня ему для избавления от них.

Сегодня доставали зимнюю одежду из сундуков, чтобы прогреть ее на последнем солнце и проветрить на первом морозе. Верили, что такое сочетание солнца и мороза, поможет защитить от зимних хворей.

Ворота, калитка, входная дверь, считались в народе самым опасным местом. И все потому, что здесь стоит нечистая сила. А святой мученик Лонгин, как раз стоит между добрым и злым миром, защищает людей. По этой причине, его образ размещали над воротами.

Оберегом от нечистой силы, мог быть какой-либо острый предмет (например, зубья бороны, коса и

т. д.). Также втыкали в щели или сажали возле ворот колючие растения (шиповник, боярышник, терновник, ежевику, можжевельник). Оказывается, острое, режущее остерегаются жители тонкоматериальных миров.

Приметы.

Если перелетные птицы только сейчас собираются в теплые края – зима будет теплой.

Если ветер сегодня переменчивый – зима будет с частыми оттепелями.

Если сегодня мутная и бледная луна – это к морозу.

Продолжительный туман сегодня – к оттепели.

По отлету грачей судили, когда пойдет снег. Если отлетели – жди снега.

30 октября.

День Осии. Память святого пророка Осии. Он происходил из колена Иссахарова. В то время многие отступили от истинного Бога и, забыв Его благодеяния и чудеса, покланялись языческим идолам. Осия, как человек Богобоязненным, служил Единому истинному Богу, сотворившему небо и землю и изведшему Евреев из египетского плена. Осия наставлял людей, отпавших от истины, и своими мудрыми речами снова обращал их к отеческому благочестию.

Народ по своему называл этот день. И поскольку сегодня полагалось ставить телеги в сараи, предварительно проверив, насколько они исправны, на Руси этот день называли «Колесником». Колеса снимали с осей и вешали на стенку в сарае, аж до самой весны. Одновременно, сегодня вытаскивали сани, проверяли их исправность, перед санным путем.

Приметы.

Сегодня судили об будущем урожае по скрипу колес телеги. Если колесо не скрипит, то урожай будет хорошим.

Если первый осенний снег плотный и мокрый — к сырому дождливому лету, а если сухой и легкий, как пушинка — к лету жаркому и сухому.

31 октября.

День Луки. Сегодня поминают святого Апостола и Евангелиста Луку. Он был римским гражданином, врачом, последовавшим за Господом Иисусом Христом. Потом, сопровождал Павла в путешествиях. Написал при жизни одно из четырех Евангелий, а также Деяния святых апостолов. Лука является и первым иконописцем. Он писал иконы Богоматери (Чентоховской, Владимирской, Киккской, Сумельской). Поэтому Луку считали на Руси покровителем всех живописцев.

В народе сегодняшний день Луки, называли Луковым днем. Сегодня старались обязательно съесть лука, чтобы здоровье было крепким на весь следующий год. Было принято устраивать луковые базары.

Сегодня утром отправлялись в церковь чтобы помолиться святому Луке о благополучии и здравии в семье. А если человек болел, молились и об исцелении.

С этого дня начиналась «осенняя путина». Можно было выловить рыбки для пропитания и продажи. Дело было опасным - на воде всякое случалось, поэтому снова молились Луке, прося его об успехе. В это время ловили: плотву, язя, стерлядь, леща, голавля, окуня, сома, щуку. Рыб наши предки долго считали воплощением душ умерших людей.

Приметы.

Сегодня самые поздние сроки листопада дуба и осины.

Если на вишне сегодня еще остались листья – выпавший снег, быстро растает.

Если рога месяца смотрят в северную сторону – погода в ближайшие дни будет сухой. Если в южную, то сырость, дождливость, продержится до начала ноября.

Если сегодня в сети ерш попался – хорошего улова не будет.

«В октябре быстро тает день — не привяжешь за плетень».

Теория и практика самооздоровления

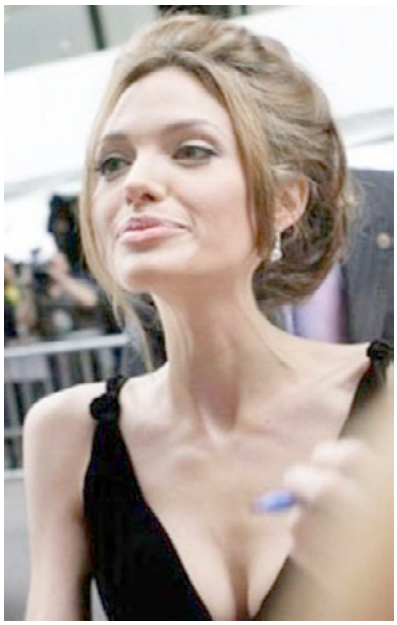
ДИЕТЫ ОТ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ

Анджелина Джоли представляет наглядный пример для желающих обрести стройность. Некоторые даже завидуют стройности актрисы, при росте 170 см она весит всего 50 килограмм и даже меньше. Давайте разберем все плюсы и минусы диет Джоли.

Во-первых, она не склонна к набору веса. Мы с вами разбирали ранее такое понятие как индивидуальная конституция. Так вот, у нее есть переизбыток «ветра» - сухости и холода в организме. В возрасте до 40 лет, такой человек выглядит стройным, и потому кажется моложе своих лет. А в юном возрасте,

лет до 20-25, такие люди кажутся нам ангелочками. Примерно, после 40, сухость и холод перестают компенсироваться теплом и влагой. И внешний вид этих людей разительно меняется – они высыхают и морщатся.

Еще одной особенностью людей, имеющих выраженную конституцию ветра, является чрезмерная впечатлительность и склонность к резкой потере веса. Что и наблюдается у Анджелины. Она волнительна, сильно переживает и … стремительно сбрасывает вес.



Вот так бывает с Анджелиной. И не столько от диеты, сколько от волнений.

Отсюда, все разговоры, что избыточному весу у Анджелине неоткуда взяться, благодаря энергичному образу жизни и соблюдение здоровых диет, не имею основания. Дело совершенно в ином, и я его указал выше.

Роль не в малой энергетической ценности съедаемого Анджелиной за сутки. Говорят, она не превышает 600 калорий. Вспомним Людмилу Гурченко, у которой постоянно спрашивали, какой диеты она придерживается, что не поправляется? Она отвечала, что никакой – ела все в подряд, что душа желала. Это же подтверждают и ее близкие. Конституция с выраженным ветерком, делала свое дело – все сжигалось быстро. И в юности она выглядела ангелочком. В зрелом и пожилом возрасте, у нее не было никаких жировых отложений.

Конечно, возраст человека выдает кожа лица. Но, если за ним ухаживать, этого долго можно не заметить.

И, если бы Гурченко захотела, то могла бы поморочить голову «диетами от Гурченко», тем более, что внешность позволяла.

Людмила Гурченко в юности.

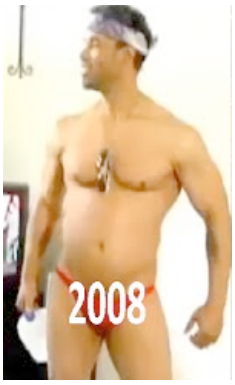
Людмила Гурченко в старости.

И, если бы Гурченко захотела, то могла бы поморочить голову «диетами от Гурченко», тем более, что внешность позволяла.

Возможно, Джоли и не желает, чтобы кто-то следовал ее питанию. Как правило, шумиху поднимают репортеры – им нужны сенсации. Ну, а теперь, перейдем к разбору ее питания, что в нем полезное, а что нет. Говорят, что она время от времени, придерживается ряда простых способов сброса веса и отдаёт предпочтение мюсли, морепродуктам и натуральным йогуртам.

Итак, начнем наш разбор. Меня настораживает фраза – «время от времени». Когда вмешиваются в нормальный ритм работы организма, он должен к приспособиться к этому. А речь у нас идет о том, что «простые способы сброса веса», ведут к снижению массы тела. Причем, важно подчеркнуть, что каждый человек, вернее его организм, имеет свою идеальную массу тела, при которой организм работает нормально. И если мы искусственными путями уменьшаем или наращиваем, то после любого воздействия, когда оно окончено, организм стремиться к ее возврату.

Проиллюстрируем это примерами. Качок нарастил мышечную массу, этак кил на 10-30. Прекратил тренировки и за полгода стал выглядеть так, будто и не брал в руки гантели.



Кевин Леврон на левом фото в 90-х годах. На правом, в 2008.

Нечто подобное происходит и со сбросом веса – 5-10 кг сбросили благодаря «простому способу». Как только воздействие прекращается, а организм за это время наголодался, приспособился жить на ограниченном рационе, так он быстро восстанавливает потерянное. И, кроме этого, «предвидя» новые ограничения, организм делает запасы, наращивая сверх нормальных, еще 2-5 кг. И, когда это повторяется часто, расшатывается нормальная работа организма и он набирает еще больше, после каждого сброса веса. Да, и на подобный метод реагирует все хуже и хуже.

А вот теперь, главное, если вы желаете иметь фигуру Аполлона или Афродиты, нужно выбрать такой режим нагрузок и питания, который бы способствовал поддержанию массы тела на желаемом уровне. И, что еще главнее, - поддерживать его в течение всей оставшейся жизни, с учетом возрастных особенностей.

Далее, Джоли отдает предпочтение мюсли, морепродуктам и натуральным йогуртам. Даже это предпочтение говорит о том, что особенности ее конституции требуют тяжелые, вязкие, жидкие продукты.

Вот ее дневное меню.

Питаться небольшими порциями с интервалами на протяжении всего дня. Это правильное питание, которое не позволяет растягиваться желудку, избегает мешанины продуктов, улучшает пищеварение за один прием. В итоге, талия не растет, самочувствие хорошее, есть силы.

В свое меню она включает огромное количество белка, и старается избегать продукты богатые углеводами. А вот это уже не верно! Да, белок требует больше энергии на свое переваривание, тем самым повышая «специфическое динамическое действие пищи», приводящее к повышенному расходу энергии организмом. Но, расщепленный белок надо вводить из организма, и здесь возникает повышенная нагрузка на почки, печень. И, если подобное практикуется часто, то возникают проблемы со здоровьем. А зачем такой способ сброса веса тела, делающий человека больным. И, кстати, многие указывают на то, что со здоровьем у Дожи есть серьезные проблемы.

Есть иные методы нормализации массы тела, более естественные, и даже укрепляющие здоровье.

А теперь, представляем ежедневное меню диеты Джоли.

Завтрак: день начинается с половинки отварного яйца (предпочтительней использовать яйца белого цвета) тоста и фруктового салата. Стакан минералки, кофе или чай.

Сначала надо выпить стакан минералки, съесть фруктовый салат. Потом половинку отварного яйца. Все остальное я бы есть не стал, чтобы не испортить пищеварение. Тост не сочетается с яйцом. А выпитые после еды напитки затормозят пищеварение и дадут неудобоваримое сочетание, которого Джоли так избегает.

Мои рекомендации: больше фруктового салата, яйцо целиком после него. В итоге, будет чувство сытости, так как салат дает объем. Много энергии – фрукты перевариваются быстро. Ощущение легкости, снабжение организма структурированной водой – так нужной для красоты.

Второй завтрак: немного фруктов, зерновые крекеры и маложирный сыр.

Вот это уже более правильное сочетание. Первый завтрак быстро проскочил, хочется есть. Фрукты, что-бы не пить, а снабдить организм хорошей водой. Далее «зерновые» - а именно те, которые содержат все необходимое: грубую клетчатку – для опорожнения кишечника; крахмал – для энергии и сытости; витамины группы «В» - необходимые для нормальной работы организма. Маложирный сыр – как белок и кальций для костей. И съесть именно в такой последовательности. Если совместно крекер с сыром – будет сытно и относительно долго перевариваться. Но. в целом – нормально.

Обед: сэндвич из тунца и листьев салата с добавлением низкокалорийного майонеза. Можно добавить помидоры, сельдерей, лук или морковь.

Все правильно – белок рыбы со свежими овощами способствует прекрасному усвоению белка. Пить не хочется, так как много жидкости в свежих овощах. Есть мягкая клетчатка в листьях салата. Есть и грубая в сельдерее, моркови. В этих овощах обилие каротина – который делает нашу кожу красивой, здоровой. Обед очень правильный и можно сказать идеальный – отсутствует мешанина продуктов, которая все портит.

Полдник: обезжиренный йогурт или сырой миндаль, запеченная куриная грудка без кожи с картофелем или тушеными овощами.

Указанный обед – мясо рыбы со свежими овощами, очень быстро перевариваются и не дают тяжести в желудке, - что очень важно! Чеса через два уже захочется есть. И тут полдник как нельзя кстати. Обезжиренный йогурт – снабдить легко усваиваемыми белками, полезным кальцием, да и микрофлору подбросит нужную. Сырой миндаль – растительными белками, которые очень быстро перевариваются. Нужными жирами – для эластичности сосудов. Это будет прекрасной добавкой, делающей питание более полноценным и разнообразным. А вот куриную грудку надо есть с тушеными овощами, тогда это будет правильное сочетание. И есть это надо в теплом виде – тогда будет нормально. Если же есть картофель, то в сочетании с овощами.

Ужин: запеченная куриная грудка без кожи с картофелем или тушеными овощами.

Правильный ужин будет куриная грудка с овощами. Причем овощей в три-четыре раза больше, чем грудки.

Заключение, я бы не сказал, что идет перебор с белком – все сбалансированно. И запомните, на одну весовую часть животного белка пусть приходятся 2, а лучше 3 части овощей. В этом случае все будет идеально и никакого вреда не принесет. Белок полноценно усвоиться и не будет перебора. Сжигаться будет преимущественно жировая ткань и прослойка жира между кожей и мышцами будет правильной. Внешне это будет выглядеть как рельефная мускулатура, так дающая притягательность и красоту.

Теперь, еще несколько натуральных диет используемых Анджелиной Джоли.

«СЫРАЯ ДИЕТА»

Хотя и ходят слухи, что Джоли относится к сыроедам. Тем, кто питается только сырой растительной пищей. Например, на завтрак едят злаковые культуры, обед состоит из сырых овощей в виде салатов, а ужинают фруктами. Но, как мы видели из предыдущего, это не совсем так. В ее рационе есть и приготовленные блюда, тушеные овощи, зерновые крекеры, сыр, йогурт. Правильно то, что Анджелина отдает предпочтение сырым овощам, фруктам и блюдам из них (салаты). И в малом количестве употребляет термически обработанные продукты. Она правильно готовит каши, крупу замачивает с вечера. Даже в обычной воде она прекрасно набухает, а утром добавляет сухофрукты.

«ЖИДКАЯ ДИЕТА»

Говорят, что Анджелина несколько раз использовала «жидкую диету» для сброса лишних килограммов. И несколько раз это прошло очень удачно. Эта диета на фоне интенсивных физических упражнений позволяла ей приводить себя в форму после родов. Напомню, у нее три сосбтвенных ребенка. Однако, в последний раз, хотя Джоли и сбросила лишние килограммы, состояние её здоровья значительно ухудшилось: начались сильные головокружения.

Давайте разберемся, в чем именно заключается «жидкая диета»? В ее основе лежит употребление низкокалорийной пищи в жидком виде и воды. Оказывается, без достаточного количества воды в клетках нашего организма, невозможна работа по сжиганию жира. Этим объясняется резкая убыль веса в первые три дня. Это своеобразная реакция организма на перестройку к жидкой пище. А вот, начиная с четвертого дня, сброс «лишних» килограмм будет происходить более стабильно и составит около 700 грамм в день.

Слово лишних, особенно в контексте с Джоли, я взял потому, что у нее терялись нужные ее организму килограммы. Потому, это и привело к головокружениям, которые говорят об упадке сил. Что касается остальных лиц, действительно имеющих лишний вес, то это вполне допустимо.

Соблюдая жидкую диету, можно не бояться обезвоживания, которое приводит к: слабости, плохому настроению, снижению работоспособности, запорам и даже остановке менструального цикла. Поэтому, если в организм поступает достаточно воды, то и процесс сброса веса тела будет проходить легче и быстрее. Но, опять таки подчеркну, горит не только жир, но и мышечная масса. Человек просто становиться меньше.

Итак, примерно в течение 10-14 дней, меню состоит из: овощных и фруктовых соков (сладкие и кислые обязательно разбавляются); куриных, овсяных и крупяных бульонов; кисломолочных и молочных продуктов; несладкого чая, кофе, отваров и компотов.

Подчеркну, положительную сторону жидкой диеты – она хорошо очищает организм от разного рода шлаков. Сбрасываются от четырех и более килограммов, в зависимости от первоначальной массы тела, шлаков и прочего. В отношении очищения организма подчеркну, что больше следует использовать отваров из овса и риса. Именно они связывают шлаки и выводят их из организма.

Дополнительно, хорошо очищается желудочно-кишечный тракт, утоляется голод, быстро идет пищеварение с минимумом энерготрат самого организма, объем желудка сокращается до нормы и человек впоследствии не передает. К тому же, улучшается общее самочувствие, состояние волос, кожи и ногтей.

Поговорим об особенностях этой диеты.

Жидкости, лучше талая вода, употребляют через каждый час по 200 граммов.

Соки, выжатые из овощей и фруктов (особенно сладкие, кислые) разбавляют водой, лучше талой, в пропорциях 3 части воды, одна часть сока.

Бульон из курицы: 400-500 г курицы поместить в два литра воды и довести до кипения. Воду слить и

отварить в новых двух литрах воды в течение часа. При желании под конец можно добавить зелень. Остудить и процедить. Соль в бульонах не используется!

Примерное меню на день:

8:00 овсяной отвар;

9:00 компот из абрикос;

10:00 травяной чай в теплом виде, без сахара, меда и т. п.;

11:00 тыквенный сок;

12:00 йогурт 1%;

13:00 талая вода – стакан;

14:00 компот из сушеных яблок;

15:00 куриный бульон;

16:00 кофе без сахара;

17:00 настой шиповника;

18:00 овощной бульон;

19:00 томатный сок;

20:00 травяной чай по вкусу;

21:00 подогретое молоко – стакан.

Недостатки этой диеты: требует дисциплины и организованности. Требует особого врачебного контроля при заболеваниях печени, почек, сердца и кишечника.

После двух недель жидкой диеты, рекомендуется в течение недели придерживаться определенного питания, правильно выйти и закрепить полученные результаты. Постепенно вводить в рацион мучные и сладкие изделия, жирные блюда. Для этого переходите на пятиразовое питание, включая перекусы.

Первый день.

Завтрак – стакан кефира, капустное пюре;

Второй завтрак – стакан морковного сока;

Обед – отвар шиповника, овощной суп;

Полдник – клюквенный морс, фруктовый салат;

Ужин – тыквенное пюре в теплом виде, простокваши стакан.

Второй день.

Завтрак – стакан кефира, овощное пюре;

Второй завтрак – стакан яблочно-свекольного сока (на стакан яблочного сока столовая ложка свекольного);

Обед – отвар шиповника, овощное рагу;

Полдник – клюквенный морс, фруктовый салат;

Ужин – чай из трав, куриный дульон.

Третий день.

Завтрак – стакан кефира, овощное рагу;

Второй завтрак – йогурт 1% стакан;

Обед – отвар шиповника, овощной суп;

Полдник – компот из сухофруктов, фруктовый салат;

Ужин – травяной чай, печеная картофелина.

Четвертый день.

Завтрак – стакан кефира, овсяная каша;

Второй завтрак – абрикосовый компот, яблочное пюре;

Обед – отвар шиповника, кусочек нежирной рыбы с овощным салатом;

Полдник – клюквенный морс, фруктовый салат;

Ужин – компот из сухофруктов, куриный суп, зеленый салат.

И далее, переходим постепенно на обычный рацион питания.

Согласно другим источникам, после родов Джоли пила особый, «диетический лимонад», который помог сбросить вес. Рецептура этого напитка такова: минеральная вода, кленовый сироп, китайский перец и лимонный сок. Китайский перец и лимонный сок активируют обменные процессы в организме и способствуют сжиганию жиров.

Принимать его следует через равные промежутки времени, но не более пяти раз в день. После достижения необходимого результата, постепенно переходят на обычный режим питания.

И еще раз о физической нагрузке, как эффективном способе сброса лишнего веса. Четыре раза в неделю Анджелина посещала курсы тайского бокса. Оказывается, активная работа конечностями, (руками и ногами) способствует быстрому сбросу лишних килограммов. Улучшает общее самочувствие и мышечный тонус.

Витамин «B17» против рака

На просторах интернета, я нашел информацию о витамине B17, который лечит рак! И возникло желание узнать об этом более подробно.

Статья была следующего содержания. Некая женщина, заболев раком, отказалась от дорогостоящего лечения и решила боролась с болезнью самостоятельно. Ее лечение основывалось на применении витамина B17, который помог ей побороть рак. Она отказалась от химиотерапии. Витамин B17 стал ее единственным средством лечения. Применение этого витамина полностью разрушило злокачественные опухоли в ее организме. Она принимала 500 мг витамина B17 два раза в день, в течение 10 недель.

Больше в этой статье ничего не было – статья то из интернета, главное сенсация, а не подробности. А мне нужны подробности.

Итак, что это за витамин B17? Открываю поис-

ковик, ввожу название …. Под названием «В17» мне выдается несколько статей. Оказывается, научное название «этого витамина» - амигдалин.

Амигдалин (от греч. — миндаль) — гликозид*, который содержится в косточках многих растений рода Слива (Prunus). Именно он придает им горький вкус. Впервые он был выделен из горького миндаля.

*Гликозиды — (от греч. «гликос», означающего «сладкий») органические соединения, молекулы которых состоят из двух частей: углеводного (сахара) остатка и не углеводного фрагмента (агликона – что означает не сахар). Важно отметить, что лечебное действие гликозидов на организм оказывается главным образом не углеводной частью. А присутствие сахара, способствует растворению, усилению и ускорению их действия на организм. Многие из гликозидов ядовиты. Для лечебных целей применяются в малых дозах.

После такого … маленького введения, начинает многое проясняться. Значит, женщина использовала растительный яд против рака.

Вопрос – что это за растительный яд? Гликозид амигдалин содержится в косточках сливовых растений и представляет собой цианогенный гликозид, в составе которого имеется синильная кислота.

Синильная кислота – это вещество, обладающее чрезвычайно сильными ядовитыми свойствами. При попадании в организм человека она вызывает блокировку ферментной активности, особенно внутриклеточного дыхания. Это приводит к развитию кислородного голодания (тканевой гипоксии). В первую очередь разрушается центральная нервная и сердечно-сосудистая система.

Теперь, почитаем, что на эту тему говорит официальная медицина? А она говорит, что под торговым названием «лаэтрил» (англ. laetril) амигдалин рекламируется представителями «нетрадиционной медицины» как витаминоподобный препарат* (витамин В17) и противораковое средство. В этом качестве он категорически отвергается научным и медицинским сообществом, как токсичный и не обладающий противо-опухолевым действием. Реклама амигдалина в качестве противоракового средства шарлатанством. И в США распространители этого препарата, даже преследуются в судебном порядке!

* Вообще, специалисты условно включили амигдалин в класс витаминов группы В.

Американский писатель Эдуард Гриффин написал книгу под названием «Мир без рака», в которой описывается открытие витамин В17. Этот витамин способен уничтожать раковые клетки в организме и рассказывает об успешном применении этого витамина для профилактики рака.

Указывая на причины, по которым это средство не применяется в официальной онкологии, он ссылается на корыстные интересы людей, которые имеют миллионы на проблеме рака. И в случае, если лекарство от рака будет найдено в витамине В17, то рухнет огромная индустрия, которая всеми силами пытается этому противостоять.

Пропустим денежные интересы части людей и пойдем далее. Послушаем, что говорят сторонники альтернативной медицины? В17 играет чрезвычайно важную роль в организме человека, которому поставлен диагноз рак. Он оказывает ряд полезных действий на организм человека: активно борется с раковыми клетками; действует как обезболивающее средство; замедляет процессы старения кожи; значительно улучшает протекание обменных процессов. Следует отметить, что витамин В17 легко растворяется в спирте этиловом и воде при нагревании. Молекула амигдалина в результате действия некоторых ферментов распадается на несколько частей. Именно цианистый водород, более известный как кислота синильная, является одной из этих составляющих. Данное вещество является чрезвычайно ядовитым, и даже в самых ничтожных количествах способно привести к тяжелому отравлению или смерти.

Немного истории. В 1802 году из горького миндаля был получен амигдалин – название дали в честь миндаля. В лабораторных условиях, ученым это вещество удалось синтезировать только в 1952 году. Они выделили его из семечек абрикоса, и дали ему новое название – лаетраль.

Итак, вещество, обладающее возможностями убивать раковые клетки было найдено давно. Оно содержится в косточках сливовых растений, и в особенности в абрикосовых. Около 40 лет тому назад, было объявлено, что абрикосовые косточки служат лекарством от всех известных видов рака! И главное, что это заявление сделали сами учёные. Они объявили – если семена абрикосов входят в ежедневный рацион человека, то раковые клетки не в организме этого человека не будут расти и развиваться!

На вопрос, а как же быть с синильной кислотой – которая очень ядовита? Ответ был такой – содержание этой кислоты столь мало, что не несет никакого вреда для организма! 10 семечек абрикос в день, можно съедать не опасаясь отравления.

Семечка, которая находится в самой глубине абрикоса, защищена твёрдой скорлупой и служит защитой для одного из самых целебных продуктов на всей Земле.

Интересную идею выдвинул доктор биохимик из Сан-Франциско, Эрнст Т. Кребс-Младший*. Он сказал, что рак – это заболевание, которое возникает не из-за таинственных бактерии, токсинов или вирусов. Оно возникает как результат витаминного дефицита, вызываемого нехваткой важных компонентов в рационе человека. Он отождествил данный компонент, как некую часть семейства нитрилоцидов (гликозиды и т. п.), которые находится в более чем 1500 видах съедобных растений!

* Эрнст Теодор Кребс младший (1911-1996) - американский биохимик, активной деятельностью в сфере альтернативных способов лечения раковых заболеваний. Именно он ввёл понятие лаэтрил в ходе своих исследований в 1952 году.

Где содержится витамин В17?

В большом количестве данный компонент содержится в семенах плодов, относящихся к семейству

Сливы: горького миндаля, абрикоса, терновника, вишни, персика, сливы, яблок, груши, нектарина, чернослива винограда.

В ягодах: ежевика дикорастущая, клубника, черника, клюква, бузина, смородина, крыжовник, ежевика домашняя.

В крупах: гречиха, просо, семени льна, кукурузе, рисе, ячмене.

В бобовых: чечевица, горох зеленый.

В орехах: миндаль, кешью.

В проростках люцерны, бамбука.

В листьях шпината, вершках свеклы, кресс-салата, капусте.

Абрикос, слива и персик являются чемпионами по содержанию витамина В17.

Небольшой экскурс в историю питания.

Несколько веков назад люди больше употребляли витамина В17. Например, они ели просяной хлеб в котором он есть. Теперь едят белый хлеб, в котором его нет.

Раньше толкли в ступе косточки винограда, сливы, абрикосов, яблок, и многих других растений. Все это добавлялось в варенье собственного приготовления, а также в различную консервированную продукцию. В итоге, организм людей получал достаточное количество витамина В17.

Кстати, люди племени Хунза, никогда не болели раком, так как их рацион был очень богат абрикосами и просом. Сейчас же, когда они начали питаться как на «цивилизованном Западе», у них появился и рак. Данная аналогия, показывает интересную связь между разницей в питании.

Суточная потребность в витамине В17.

Единого мнения о дневной норме амигдалина в официальной медицине не существует. А вот сторонники нетрадиционного способа лечения онкологии, рекомендуют больным ежедневно употреблять около 1000 мг в сутки. Но максимальное количество, не должно превышать 3000 мг в день.

Дефицит витамина В17 может вызвать: онкологию, повышенную восприимчивость к болезням, быструю утомляемость.

Избыточное количество витамина В17, насыщает организм синильной кислотой. Последняя вызывает такие последствия, как токсическое отравление и удушье, которые часто приводят к летальному исходу.

В течение дня можно употреблять от 5 до 30 семечек абрикоса. Ни в коем случае, нельзя это делать за один приём. Их нужно съесть малыми порциями (от 2 до 5 за раз) в течение дня. И это считается хорошей профилактической дозой.

О безвредности витамина В17.

Доктор Кребс, который синтезировал этот витамин, доказал ещё в 50-х годах, что он не наносит никакого вреда людям. В начале он опробовал этот витамин на животных. А после удачных испытаний, ввёл себе огромную дозу и остался жив. Прожил Кребс 85 лет.

Почему витамин В17 безвреден? Для того, чтобы цианид (синильная кислота) стал опасным, необходимо «открыть» молекулу, и высвободить его оттуда. Это может сделать только энзим, который называется бета-глюкозидаза. Он имеется в организме каждого человека, но в исключительно маленьких количествах*. Зато его в 100 раз больше в раковых клетках. Отсюда получается, что именно раковые клетки насасывают его в себя, где цианид высвобождается и губит их. В результате раковая опухоль погибает.

* Есть мнение, что он находится только в раковых клетках, а в здоровых клетках организма его нет. Более того, в здоровых клетках обнаружен защищающий фермент – роданеза, который нейтрализует ядовитые вещества попадающие в клетку при разрушении витамина В17. А в раковых клетках его нет! Следовательно, раковые клетки не защищены от ядовитых веществ (цианида и бензролдецида) образующихся при распаде витамина В17. Кстати, вместе ядовитые вещества действуют гораздо сильнее, чем по отдельности.

Две линии защиты от рака.

1 линия. Раковые клетки покрыты особой - защитной белковой оболочкой. Растворение ее осуществляется под действием двух ферментов: трипсина и химотрипсина — выделяемых поджелудочной железы. Эти ферменты формируют в организме первую линию защиты от рака.

2 линия. Вторую линию обороны от рака, обнаружил доктор Кребс. Она образована группой веществ нитрилоцидов*.

*Нитрилы — органические соединения общей формулы R—C□N, формально являющиеся С -замещенными производными синильной кислоты HC□N.

Нитрилы часто рассматривают как производные карбоновых кислот (продукты дегидратации амидов). Нитрилы, в которых группа —C□N подвижна, обычно называют цианидами.

Нитрилы ядовиты для человека вследствие нарушения действия цитохромоксидазы (внутриклеточного дыхательного фермента) и угнетения функции переноса кислорода из крови к клеткам.

Нитрилы используются в качестве лекарственных средств, пестицидов.

В раковой клетке находится фермент, который вступает в реакцию с молекулой нитрилоцида и преобразует её: в две молекулы глюкозы, одну молекулу бензальдегида и одну молекулу цианистого водорода. Цианистый водород и бензальдегид, являются чрезвычайно ядовитыми для раковых клеток. Это реакция характерна только для раковой клетки, поскольку только она содержит данный фермент. Нормальная клетка содержит фермент роданезы, который преобразует нитрилоцидов в обычную пищу для организма. А незначительное количество цианистого водорода, быстро превращается в тиоцианат, который безопасен для человека.

Есть мнение, что каждый организм содержит раковые клетки. Но, если указанные защитные механизмы работают нормально, организм сам справляется с ними, без какой-либо помощи извне.

В каком случае возможно разрушение механизмов защиты организма от рака?

Человек ест большое количества животного белка, для переваривания которых использует все (или почти все) количество ферментов трипсина и химотрипсина. Это может значительно ослабить первую линию защита от рака.

В пищевом рационе человека очень мало или вообще нет нитрилоцидов. Это ослабляет вторую линию защиты от рака.

И если, в это время в организме человека появляются раковые клетки, то нет никакой защиты, чтобы предотвратить их рост. В итоге, начинается рост опухоли.

Обычное удаление раковой опухоли, помогает на некоторое время. Но так, как дефекты защитных механизмов не устранены, опухоль вырастает вновь!

Рекомендации по устранению дефектов защиты таковы.

Надо существенно снизить потребление животного белка, частично заменить его на растительный. Оказывается растительный белок не требует для своего расщепления ферменты трипсин и химотрипсин. В этом случае он может накапливаться в организме и восстановить первую линию защиты от рака.

Для восстановления второй линии, следует увеличить употребление продуктов содержащих нитролоциды. И один из самых быстрых способов наращивания уровня нитрилоцидов – это использование витамина В17 (концентрированная форма лаетраля), либо абрикосовых семян (природный концентратор).

Отсюда, лечение рака сводится к восстановлению правильного обмена веществ в организме, с использованием правильных продуктов питания. Именно этот подход позволяет создать мощную иммунную защиту.

Данное лечение включает в себя:

детоксикацию организма и усиление иммунной системы;

разрушение белкового слоя защищающий раковые клетки с использованием ферментов поджелудочной железы (трипсина, химотрипсина и др.);

уничтожение ослабленных раковых клеток с использованием витамина В17 или абрикосовых семечек.

Если говорить подробнее о программе лечения, то я бы разбил ее на три части.

Программа включает три части:

1. Детоксикация и усиление иммунной системы.

Для детоксикации организма хорошо подойдет 7-дневная жидкая диета. Она описана выше, дано примерное меню. Я рекомендую из него на всю неделю убрать куриный бульон, заменив его овсяным отваром. Чаще использовать свежевыжатый морковный, тыквенный соки. Делать яблочно-свекольный сок (на 200 г яблочного сока, 1-3 столовые ложки свекольного).

Далее, в течение следующих 7 дней, заменить часть жидкой пищи на свежие салаты с добавлением проросшей пшеницы, тыквенных семечек. Делать кисломолочные миксы с проросшей пшеницы, размоченных абрикос. Помещаете в блэндер стакан кефира, 2 столовые ложки проросшей пшеницы и 2-4 размоченных плода абрикос (косточки предварительно удаляете). Все это перемалываете в однородную смесь и выпиваете на завтрак, ужин.

Итак, в первую неделю мы получим выраженный очищающий эффект. Во вторую – насыщение организма биологически полезными веществами, укрепляющими иммунитет. После этого приступаем ко второй части.

Если имеется возможность, то рекомендуют принимать ферменты поджелудочной железы трипсин и химотрепсин.

2. Нитрилоциды (витамин В17).

Для обеспечения организма нитрилоцидом можно использовать синтетический препарат амигдалин (Лаетрил-Laetrile), который доступен в 500 мг таблетках. Имеется и для внутривенного применения.

Если указанного не окажется, то можно и нужно обратиться к приему семечек абрикос. Принимать их равномерно, раз 5-7 в течение дня. Начать с одной семечки за один прием. И постепенно довести до 3-5 и более. При этом ориентироваться на свое самочувствие.

Важно понимать, что лаетриль (В17) и семечки абрикос не является единственным источником нитролицидов (В17). Существует более 1500 продуктов, которые содержат этот витамин. И выше, я указал перечень продуктов его содержащих.

Важно отметить, что вторая часть программы начинается только после полностью выполненной первой. Витамин В17 не начнет своей работы в организме, пока нет достаточной концентрации нужных витаминов и минералов. Например, цинк очень важный элемент для транспортировки В17, при отсутствии достаточного количества цинка он не сможет попасть в клетки тканей.

Согласно наблюдениям: при употреблении витамина В17, начинают уменьшаться опухоли, останавливаются метастазы, погибают раковые клетки. А безнадёжные больные люди – исцеляются!

Одновременно со второй частью, начинают выполнять третью – меняют питание.

3. Питание.

Желательно полностью исключить из своего рациона продукты животного происхождения: мясо, птицу, рыбу, яйца, сыр, творог и молоко. Напомню, для переваривания животного белка требуется большое количество ферментов поджелудочной железы. А они нужны для того, чтобы уничтожать раковые клетки.

Такая диета требуется в течение четырех - шести месяцев. В этот период, ферменты поджелудочной железы (трипсин и химотрипсин) работают не на пищеварение, а на восстановления линии обороны против рака.

Стараться использовать в питании больше свежих фруктов и свежих овощей. Именно они поставляют активные ферменты, как нужные организму. Это должна быть основой питания.

Как можно шире употреблять свежие салаты. Заправки для салатов разрешается при условии, что она не содержат ингредиенты животного проис-

хождения. Яйцо и сахар не допускаются! Разрешается чистое растительное масло, морская соль, и то в умеренном количестве. Использование трав и специй для заправки салатов разрешается.

Запрещается есть все, что содержит белую муку и белый сахар. Муку грубого помола можно использовать вместо белой муки, а вместо сахара – мед, патоку, сухофрукты. Пищевые продукты, содержащие консерванты лучше не есть.

Рекомендуется использовать разнообразные овощей и свежие соки из них.

Рекомендуется есть максимально широкое разнообразие фруктов и свежих соков из них, за исключением цитрусовых. Апельсины, лимоны, грейпфруты и помидоры* должны составлять не более десяти процентов от всех потребленных фруктов.

*Фруктовые кислоты – быстро разрушают зубы.

В рационе питания должно быть около шестидесяти процентов овощей, а остальное – фрукты.

Важный компонент в пищевом рационе больного онкологией, это растительные белки. Рекомендуется есть: цельные и проросшие зерна, кукурузу, гречку, (разрешается небольшое количество растительного масла), все виды орехов, бобовые и сухофрукты.

То, что нельзя есть в сыром виде (бобы, коричневый рис), можно варить. Так суп из фасоли, чечевицы, гороха, являются отличным источник белка, и должны быть важной частью рациона питания больного.

И, наоборот, все, что можно сесть сырыми должны быть съедены в сыром виде. Например, брокколи, шпинат, репа, картофель и зеленые бобы можно есть сырыми.

В качестве напитков разрешается природные заменители кофе и чаи из трав.

Примерно, через 4-6 месяцев, и при условии, что дело идет на поправку, можно добавить курицу, индейку и рыбу, а также вареные овощи и молочные продукты. При этом, новые продукты не должны превышать десять процентов от общего рациона!

По отзывам, используя такой метод лечения, многие добились превосходных результатов в лечение рака.

Послесловие. Всем известно, что химиотерапия убивает не только раковые клетки, но весь организм в целом. Это «лечение», в конечном счете укорачивает жизнь. Если человек, каждый день употребляет витамин В17 или семечки абрикоса, персика, яблоки и другие. Он борется только против раковых клеток, не причиняя никакого вреда здоровым клеткам.

Концентрированная форма витамина В17, в настоящее время производится в Мексике. В Лаэтрил-клинике (Мексика), излечилось огромное количество людей от рака.

При употреблении абрикосовых семечек. придерживайтесь правила – съел фрукт и его косточку, но не более того. Именно так делают Хунзы (одна из наиболее здоровых наций на земле, у которых абрикосы основной продукт питания).

Итальянский профессор Гуидетти, из Университета Медицинской Школы Турина, еще в 1954 году, продемонстрировал результаты применения витамина В17 на больных раком. Он показал, что это вещество способствовало разрушению многих видов опухолей, включая опухоли шеи, легких, прямой кишки, матки и груди. «Во многих случаях», – говорил он, – «Мы наблюдали целую группу опухолей, которые очень быстро рассасывались». Ему возразили, что эксперименты проведенные в Соединенных Штатах это не подтвердили. На что профессор Гуидетти ответил: «Я просто сообщаю вам о том, что я наблюдаю в моей собственной клинике».

И этот профессор не одинок. У некоторой части врачей, есть мнение, что рак является следствием хронического нарушения обмена веществ. Они не считают его инфекционной болезнью, которая вызывается бактериями или вирусами. И как большинство нарушений обмена веществ, в организме возникает дисбаланс витаминов и минеральных веществ. Еще ни одна болезнь обмена веществ, в истории человека, не была вылечена или предотвращена ничем другим, кроме как устранением погрешностей в питании.

Эти врачи ссылаются на опыт прошлого, когда было множество смертельных болезней, которые теперь стали неизвестными. Источник этих болезней коренился в неполноценном питании.

Так, цинга уничтожала тысячи людей по всему миру. Она могла легко погубить полярную экспедицию, уничтожить половину армии крестоносцев. А исчезла от применения простого вещества –аскорбиновой кислотой, которая сделал полноценным рацион человека и погасила эпидемии цинги.

До включения витамин содержащих продуктов в диету моряков, частенько бывало так, что три четвертых экипажа серьезно заболевали к концу рейса и умирали. А выжившие, мистически выздоравливали по прибытии на берег. Они ели свежие фрукты и овощи, богатые витамином С – вот и все лечение!

В прошлом людей косила анемия – малокровие, смертность от которой составляла до 99%! И ни одна медицинская методика не могла с нею справиться! Но, как только была найдена причина – она исчезла! Доктора Мурфи, Шиппл и Мино говорили страдальцам – «идите в мясную лавку, купите свежей печенки и приготовьте это, слегка подпалив поверхность, ешьте порциями в течение трех дней». Последовавшие совету, все без исключения вылечились! Несмотря на успех этого «лечения», их рекомендации были подвергнуты цензуре Медицинских Учреждений и обвинили в медицинском шарлатанстве.

Когда же стала изучаться биохимия сырой печенки, было обнаружено, что лечебным фактором является витамин В12 и фолиевая кислота. Теперь продукты содержащие эти вещества, стали частью нашего рациона питания.

Относительно рака, те же медицинские учреждения в 1954-м, были обеспокоены тем, что простым пищевым ингредиентом (витамином В17) можно предотвратить грозную болезнь, смертность от которой столь же высока, как ранее от анемии! Научная правда в том, что в семенах всех обычных

плодов (кроме цитрусовых) содержат витамин В17 — основной противораковый витамин. И если мы употребляем надлежащие количество этого витамина в чистой форме, или посредством содержащих его пищевых продуктов, мы гарантированы от развития этой болезни также, как мы смогли предотвратить цингу при помощи витамина С и анемию при помощи витамина В12.

Еще одна болезнь, которая является метаболической по своей природе, это — пеллагра. Ее называют болезнью трех «д» – дерматит, диарея, деменция (слабоумие). Было время, когда в некоторых частях мира это болезнь распространялась подобно эпидемии! И многие врачи считали ее вирусным заболеванием. Так длилось до тех пор, пока блистательные работы доктора Голдбергера — хирурга Службы Здравоохранения Соединенных Штатов, не доказали, что причина пеллагры — недостаток свежей зелени в рационе питания! В результате, пеллагра – смертельное, хроническое нарушение обмена веществ, было полностью излечено простым сбалансированным питанием.

И некоторые врачи утверждают, что рак не исключение из этого правила! Современной медицинской наукой не изобретено еще такого препарата, который мог бы сделать нас здоровее или мудрее, или поднять наш жизненный тонус, если это лекарство не присутствует в нашей обычной еде! И когда мы употребляем неполноценную для нашего организма пищу, мы начинаем болеть.

При заболевании раком важно в короткий промежуток времени снабдить организм максимальной дозой витамина В17. Все другие способы лечения будут второстепенными. Можно использовать и другие, вспомогательные меры, а именно — препараты, улучшающие кровь, стабилизирующие кровяное давление и уменьшающие боль.

До эры селекции, фрукты содержали витамин В17 не только в семенах, но и в своей мякоти! А сегодня, только дикие плоды содержат В17. Плоды, которые мы едим сегодня — это печальный результат многих лет селекции ради размеров, внешнего вида, вкуса, устойчивости к вредителям. В мякоти уже нет В17! И чтобы удовлетворить потребности организма в этом витамине, мы должны есть семена этих плодов, или принимать в форме таблеток.

Можно предотвращать рак таким же образом, каким мы предотвращаем цингу. Наш организм нуждается, приблизительно в семи абрикосовых семян в сутки. Это количество предотвратит возможность ракового заболевания. Почти во всех случаях рака, когда В17 принимается в больших дозах, раковые опухоли исчезают.

Для профилактики рака начните с небольшого количества семян: 1-2 в день и дойдите до 7-10 шт. При этом, старайтесь не употреблять сахар-рафинад (сахар подкармливает раковые клетки), кофеин (очень плохо влияет на печень и почки), и муку высшего сорта (легко обращается в сахар в организме). Ешьте больше свежих и диких продуктов.

«Девять дыр», через которые может утекать наша жизненная сила.

В восточной медицине большое внимание уделяется жизненному потенциалу человека. Именно он является первопричиной здоровья в целом и утрата его приводит к болезням, которые вылечить практически невозможно. Мы просто живете с этими болезнями, а они выматывают нас физически и морально. Вплоть до того момента, пока мы сами, волевым усилием не решим от них избавиться.

Чтобы это сделать, нужно, согласно восточной медицине, пересмотреть 10 областей из своей жизни, которые вытягивают максимальное количество нашей энергии. Вот они:

1. Незаконченные, и не доведенные до конца дела.

Всякий раз, когда вы беретесь за какое-то дело, но до конца его не доводите, с вами происходит следующее. Теряются понапрасну не только материальные ресурсы, если они были задействованы. Но, хуже всего происходит с нашим сознанием. В нем остается «висеть» незакрытый процесс. Он вроде бы и не осознается, но все время пожирает внимание и силы.

Более того, рассматривая процесс любого дела, с точки зрения тонкого мира, мы должны знать, что помимо нашей воли к нему подключены и тонкоматериальные разумные Силы, в виде ангелов. Просто так они к нам не прикрепляются, так как мы считаемся проводниками их влияния на мир материи. И если дело не закончено раз, другой, третий – они перестанут нам помогать вообще!

Поэтому, если дали обещание, то его надо выполнить. В противном случае к выше указанному прибавляется еще канал с тем человеком, кому дано обещания. По нему идет утечка энергии.

Взять в долг – энергетически стреножить себя.

Начать дело и бросить – значит лишится поддержки в будущем от Разумных Сил.

Взять на себя дел сверх силы – значит распылить себя и свои силы. Только реальные дела и реальные сроки.

2. Ложь другим и самому себе.

Когда человек лжет, ему приходится затрачивать уйму энергии в своей памяти и сознании, на поддержание вымышленных образов. Они в виде энергетических вкраплений остаются в банках вашей памяти и на свое обслуживание отсасывают вашу жизненную энергию.

Также, происходит разлад между тонкими телами и их энергетикой. Особенно искривляется внутренний энергетический поток, между чакрой

МАЛАХОВ pro: здоровье, счастье, жизнь
Главный редактор Геннадий МАЛАХОВ

Адрес для писем:
347800, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, а/я 77
Газета «Малахов pro»
e-mail:malakhov-pro@mail.ru
сайт: www. malakhov.pro
www. genesha.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации:
ПИ № – ФС77-38321 от 10 декабря 2009 г. Выходит один раз в месяц.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА содержание рекламы, бесплатных объявлений. Прежде, чем воспользоваться оздоровительными советами и рекомендациями - посоветуйтесь с врачом!

Перепечатка и использование материалов разрешается только после письменного согласия с обязательной ссылкой на газету «**Малахов pro: здоровье, счастье, жизнь**».

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведений в любой форме и любым способом. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

горла и чакрой сердца. Потому и говорят «кривить душой». Это приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Начинаются угрызения совести – разрушающие личность.

Можно сказать, что даже небольшое, безобидное вранье – заноситься в Книгу Судеб и обязательно «аукнится», если не в этой, то в следующей жизни обязательно.

Чтобы исправиться, следует искоренить в себе такие качества как: лицемерие, самообман и казаться тем, кем не являешься.

3. Обиды, замкнутость и любые другие формы самоизоляции.

Человек — это открытая энергетическая система, которая постоянно пропускает через себя всевозможные информационно-энергетические потоки. И если изолироваться, то станете слабеть, так сказать – чахнуть.

Изоляция, замкнутость, как правило возникает от обиды на нечто конкретное. Чаще всего – любимых, друзей, сослуживцев, родственников. В итоге, мы сами отключаемся от части обмена, которая нас ранее очень сильно поддерживала. Например, что стоит разрыв родовых связей – лишиться поддержки предков!

В чем тут фишка? А в том, что ситуацию приведшую к обиде, надо рассматривать, как жизненный урок, который хочет вас чему-то научить. И вместо того, чтобы пройти через него и сделать правильные выводы, мы обижаемся и замыкаемся. А это означает, что мы вообще не ходим духовно развиваться дальше. Гневим этим Бога, со всеми вытекающим последствиями. И среди океана возможностей и путей развития мы изолируем себя – ставим крест. В ответ и Судьба поступает с нами также. Такого человека ожидают муки и изоляция.

Поэтому, любую ситуацию в жизни рассматривайте, как обучающий и нужный вам урок.

4. Недоверие, ненужная враждебность.

Указанные понятия приводят к возникновению в сознании негативных сгустков энергии. Которые со временем только увеличиваются и требуют на свое обслуживание все больше и больше вашей энергии. У вас возникает страх перед любым общением, начинанием, делом. Все – ваша энергия пережигается в негатив, и в зависимости от эмоциональной окраски оседает на органах, приводя к психосоматическим болезням. Страх – на почках. Недоверие – на сердце. Враждебность – на печени.

Будьте открыты и спокойно все воспринимайте. Набираясь жизненной мудрости. Чтобы ее приобрести надо быть обманутым и не раз, чтобы в дальнейшем разбираться – где следует это сделать, а где – нет.

5. Физические, эмоциональные или информационные перегрузки.

Когда человек нагружает себя работой или переживаниями сверх меры, это быстро растрачивает его жизненные силы. Жить надо в радость, и все дела надо делать с этим же внутренним посылом. Тогда, к вам будет приток энергии – потому что это уже творчество.

Мой совет таков – чтобы не было перегрузок, делайте все только в радость. В противном случае не беритесь за эти дела – бег по утрам, разучивание иностранного языка, походы в музеи и прочее.

6. Переедание, интоксикация алкоголем, сигаретами, наркотиками.

Я остановлюсь только на переедании. В нашем организме все сбалансированно. Если человек переедает, это приводит к растяжению желудка, который смещает вниз внутренние органы. Происходит опущение органов, которые через связки, которыми они крепятся к позвоночнику, осаживают и поясничные позвонки. В итоге, вы имеете проблемы с опущенными органами и болями в пояснице. Далее, хуже снабжаются кровью ноги (органы то осели и сдавили кровеносные сосуды), разрушаются суставы тазобедренные, коленные. Портятся сосуды ног.

Энергетическую составляющую я опустил, оставил только физическую, которая приводит в весьма неприятным болям и болезням.

7. Излишние разговоры, внутренний диалог в уме, суетливость.

Когда я голодал длительные сроки (15-40 суток), то заметил, что на голос уходит много энергии. Он на голоде очень слаб и физически ощущаешь, что каждое слово требует специального усилия. Легче показать жестом, чем сказать. Кстати, существует обет молчания, как духовная практика для обретения силы. Потому, старайтесь говорить по делу, а анекдоты по ситуации. А в разговоре подбирать правильные слова.

8. Болезни, незалеченные травмы.

Опять, исходя из собственного опыта скажу – что-то болит, к этому привыкаешь и живешь. А тем временем, уходит внимание на болевые ощущения – а это наша же энергия. В итоге, хроническая болезнь, как и незалеченная травма, постепенно превращаются в новую проблему. Причем такую, которая гораздо хуже, чем была. Болезнь укрепилась в теле, постепенно захватывает все новые области, лишая вас былой свободы действий. Поэтому, не запускайте болезни, травмы, а работайте над ними до полного исчезновеня.

9. Самый мощный канал растраты энергии — сексуальные излишества.

Да, опыт показывает, что все надо делать вовремя и без излишеств. Половая функция – прекрасный подарок Матушки Природы. И этот подарок не следует разбазаривать со случайными людьми. Используйте его с достойным вам человеком, когда соединяются взаимно половое влечение с чувством и нравственным обликом. В этом случае вы не столько тратите, как получаете особые, утонченные энергии, а не стыд и разочарование после случайной связи.

Сексуальная жизнь, явление длительное, и то, что не получили в юном и даже зрелом возрасте, можно роскошно осуществить в пожилом. Где качество зрелости, намного важнее количества юности.