



№ 10 октябрь 2012  
Подписной индекс на 2012 год  
**38113**

Чтоб долго жить  
и с толком здороветь,  
«Малахов про» не худо бы иметь.  
Так подпишитесь на газету эту,  
И будут Вам мудрейшие советы.

# МАЛАХОВ pro: здоровье, счастье, жизнь

На сайте [malakhov.pro](http://malakhov.pro) открыта подписка на газету в электронном виде. Если почта Вам газету не доставляет – подписывайтесь в электронном виде, и она будет к Вам приходить на электронный почтовый ящик.

## От издателя... «Жить или не жить»

Я затеял газету для того, чтобы через нее помогать людям и регулярно работать. Написание газеты здорово дисциплинирует. Заняты, или нет – а газету к определенному сроку (15-20 числа каждого месяца) должен сдать. Конечно, все можно бросить, и тираж мал – никак за 1000 не уйдет, не прибыль, а убытки. Но, я продолжаю делать, и со временем превращу ее во всенародную, нужную и важную газету. И предзнаменования хорошие, что плохо идет в начале – замечательно в конце. Да и верить в себя, в дело нужно и оно найдет себе дорогу и станет полноводной рекой. И материал в этом номере подвернулся «Жить или не жить», с таким подтекстом – а может все зря, и лучше со всем этим побыстрее покончить!?

Итак, мне пришло следующее письмо. Как всегда, свои комментарии я буду делать курсивом.

**З**дравствуйте Геннадий Петрович! Все люди периодически задумываются о смысле жизни. Православные старцы советуют разбираться, от кого приходят эти мысли, от светлых сил или от темных.

А разобраться, от кого приходят подобные мысли очень просто. Если они несут негативную окраску, а тем более подталкивают к сущицу – однозначно, от темных. Если несут надежду, а тем более вселяют уверенность – однозначно, от светлых Сил!

**М**ысли, о поиске смысла жизни, вызывают, как правило, уныние. Ну, раз человек ищет смысл своей жизни, значит, смысла своей жизни он не видит.

## Содержание номера:

- ♦ От издателя
- ♦ В ноябре Луна рекомендует
- ♦ Познавательно-практический
- ♦ Вопрос – ответ
- ♦ Опыт самооздоровления
- ♦ Духовная страничка
- ♦ Литературно-просветительная страничка
- ♦ Школа Здорового Образа Жизни
- ♦ Болезни и их лечение
- ♦ Это интересно и важно

Увы, это не так. Человек не животное – он мыслит, сопоставляет, делает выводы, меняется на основе этих размышлений. Именно так идет нормальное духовное развитие и духовный рост. Без подобной работы его просто нет!

## A уныние это грех.

Уныние бывает при узости и примитивности мышления. Чем шире кругозор, более сложно мышление – тем шире человек видит и большие возможностей имеет. Открывающиеся перспективы настолько грандиозны, что открывают и возвышают. И невольно понимаешь – Какой же это Величайший Дар – Жизнь!

**К**роме того, некоторые люди, ищащие смысл жизни, и не находя его, совершают смертный грех – самоубийство. Наверное, этот ряд можно продолжить. Выходит, что мысли о смысле жизни, приходят от темных сил. Но, привычка рассуждать о смысле жизни, уже встроилась в менталитет. Если от этого избавится, на этом месте останется пустота.

А вот мы сейчас порассуждаем на эту тему, вот с такой стороны. Начнем с аналогии – человек создан по образу и подобию Божьему. Каждую клеточку в организме человека можно сравнить с живым существом. Они и на самом деле живые существа с примитивным «мышлением». Наш организм каждой клетке дал место, тело, жизнь и ... роль, которую она должна выполнять в организме человека. А клеточка... начинает думать, рассуждать о своем смысле жизни и... решает покончить жизнь – все равно умирать! А кто тебе позволил это сделать? Тебя создали не для того, чтобы ты жила в свое удовольствие, а выполняла определенную роль, функцию нужную для общей, слаженной работы организма!

Теперь, переходим к человеку, который есть подобие Божье. Бог, в лице проявленной Вселенной, сотворил человека для ... своих, а не его нужд. Ссылка на Библию – создал Адама и Еву, чтобы они ухаживали за Райским Садом. А они вместо работы в саду, затеяли нечто иное – противное Божьему замыслу. И, подвиг их к этому Сатана. Вроде бы, все по-детски наивно – но, тем не менее, весьма понятно.

Каждый человек, живущий на планете Земля, сотворен Господом, для Его собственных нужд. Мы ему нужны! Он живет через нас, действует через нас, сообразно Своего, а не нашего Замысла. И чем правильнее мы ведем себя в жизни, выполняя Его Волю, тем больше... Он нам дает жизненных сил и возможнос-

Подписной индекс газеты «Малахов pro: здоровье, счастье, жизнь» – 38113

стей! Опыт Святых Старцев – тому подтверждение! Они творят чудеса, не собственной силой, а Его. И именно своей праведной жизнью (а более не чем иным), они заслужили эту возможность! Которую, как правило, они не использовали в своих, корыстных целях. Все делалось во всеобщее благо.

Мысли о смысле жизни, занимали людей с глубокой древности. И ответ на этот вопрос давала не столько философия, а религия. Философические рассуждения, по большому счету, всегда приводили к идеи Бога и Его роли в жизни человека, мироздания. Чтобы лучше понять эту тему, почитайте Жития Святых. Через мысли о смысле жизни: рассуждения, сомнения, разного рода заблуждения, чтения, поучения, они приходили к Богу. И, придя к Нему, ценяли жизнь – как Его Величайший Дар и не подумывали о суициде.

Мысли о суициде подсовывают Темные Силы в своих корыстных целях. Их главная задача – заполучить душу человека и эксплуатировать ее. А душа человеческая, имеющая частицу Бога в себе, не подвластна Темным Силам. Поэтому, чтобы ее заполучить, надо ее обмануть и оторвать от Бога, чтобы Он ей не помогал. Вот для этого, они и пускаются на унылые, упаднические рассуждения, чтобы смутить ум человека и подтолкнуть его к наложению рук на себя. Вот почему уныние – грех, а суицид – тем более. Вот мы с вами и раскрыли карты о смысле жизни.

Если человек выполняет Волю Творца, его сотворившего, то он «растет по карьерной лестнице» духовного роста и развития, получая все большие Силы и Возможности. А для этого, на первых порах, достаточно оставаться человеком и не делать своему окружению того, что себе не желаете.

И еще один секрет: уныние, незаинтересованность по Жизни – отрывают человека от Жизнедателя и ... делают его вялым, ленивым, безынициативным, каким-то ослабленным, склонным к болезням и раннему старению. Энтузиазм, заинтересованность, здоровая любознательность – открывают человеку энергетические и информационные иллюзии, излечивают, укрепляют, и даже, омолаживают! И как тут не вспомнить притчу Иисуса Христа о талантах, данных человеку. Не используете свой талант данный Богом, он не только пропадет, но еще с вас взыщется! То, что имеется в вас – жизнь, умственный потен-

циал и прочее – это не ваше! И с вами строго спросится – как вы его использовали?! И вот тут-то, начинаешь жизнь рассматривать с совершенно иных позиций!

**Ч**ем дальше пишу, тем через большие дебри своего ума мне приходится проридаться. Да еще сомнения одолевают – не бред ли это?

Нет, это не бред. Раньше, люди в подобном смятении шли к умудренным жизнью старцем за ... душеполезными беседами и получали от этого утешение и напутствие по Жизни. Вот эту беседу с Вами, провели через меня по Божьей Воле. И это еще раз доказывает, что подобная газета нужна. Прочтите еще раз ее название «Малахов про: здоровье, счастье, жизнь». И подобные, душеполезные беседы будем публиковать и в дальнейшем. Материал не высасывается из пальца, не придумывается – Сама Жизнь подбрасывает нам темы – только успевай отвечать.

**Е**сли это не бред, то на этом можно создать небольшой философский труд. Если эта тема Вас интересует, хотелось бы узнать Ваше мнение.

В принципе, эта статья и есть небольшой, но емкий и важный философско-религиозный труд для сомневающихся и унылых. В котором я высказал свое мнение, основанное на долгих размышлениях над смыслом жизни.

И кстати, в юности мы не понимаем величайшего дара, которым является Жизнь. Еще не осознавая всей полноты своей свободы, мы находимся в подчинении, скованные различными условиями, угнетающими обязанностями, неинтересной и бесперспективной «взрослой» жизнью. Некоторые видят «жизненный тупик», и потому легко прощаются с жизнью. Именно этим можно объяснить волну суицида среди школьников. Они не понимают, что «это» – не решает их проблемы, а только усугубляет. По глупости, вместо духовной эволюции и становления личности, они становятся безропотным, тягловым скотом у Темных Сил. И только зубовный скрежет, выдает их позднее раскаяние...

С уважением  
С Вами был Генеша (Геннадий Малахов)

## В ноябре Луна рекомендует:

**1.** Органы дня – мочеточники и мочевой пузырь. Эти лунные сутки несут энергетику, делающую человека пассивным. Сегодня полезны небольшие самоограничения. Хорошо сходить в баню.

**2.** Органы дня – аппендицис, 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.

**3.** 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.

**4.** 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.

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

**6. (23 лунные сутки)** Органы дня – яичники, яички,

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

**7. (23 лунные сутки).** Органы дня – яичники, яички, Мулладхара-чакра (нижний энергетический центр в районе копчика). Меньше говорите, а больше делайте. Ходьба на ягодицах – отличное упражнение для сегодняшнего дня.

**8.** Органы дня – наружные половые органы, прямая кишка. День связан с трансформацией мужскойексуальной энергии. Именно поэтому он благоприятен для мужчин. Хорошо выполнять большие по продолжительности и объему физические нагрузки, париться в парной.

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

**10. День экадаши** – подходит для суточного голода. Органы дня – колени. Самое лучшее, 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.

**11. Органы дня – голени.** Благоприятен для пеших прогулок, бега трусцой. Благоприятны водные процедуры.

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

**13.** Органы дня – ступни ног. В эти лунные сутки рекомендуется завершать ранее начатые дела, раздавать долги. Перед сном обязательно примите душ, представляя себе, как чистейшая вода смывает с вас чужую, дурную и темную энергетику.

**14. Новолуние. (1-2 лунные сутки).** Органы дня – гла-за, 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.

**15.** Органы дня – рот, зубы, верхнюю часть неба. 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.

**16.** Органы дня – горло, шея, горло. Сегодня рекомендуется работать с вибрациями, звуками, словами, за-клиницизмами, молитвами, образно-волевыми настроениями.

**17.** 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 обычна.

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

**19.** 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.

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

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

**22.** Органы дня – кости грудной клетки. Сегодня хорошо работать с кармой рода, семьи. Физическая нагрузка небольшая, парная приветствуется.

**23.** 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.

**24.** Органы дня – сердце. Сегодня полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную деятельность. Полезны занятия аэробикой или длительные пешеходные прогулки.

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

**26.** 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.

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

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

**29.** 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.

**30.** Органы дня – мочеточники и мочевой пузырь. Эти лунные сутки несут энергетику, делающую человека пассивным. Сегодня полезны небольшие самоограничения. Хорошо сходить в баню.

**7.** День Маркиана. Если облака идут низко, то это обязательно к снегу и холodu.

**8.** День Димитрия. В Дмитриев день повсеместно на Руси спрашивали поминки по усопшим, поэтому вся Дмитровская неделя называлась родительской. Если на Дмитриев день холод и снег, то весна поздняя и холодная, а если оттепель в этот день, то зимушке-зиме быть счастливыми теплыми днями, и весна будет теплая.

**9.** День Нестора. Если до Нестора снег лег и держится мороз, то ясная и безоблачная погода – признак скорого и сильного похолодания.

**10.** День Параскевы. Считалось, что с этого дня зима входит в свои права.

**11.** День Анастасии. Возникновение в это время продолжительных туманов – к оттепели.

**12.** День Зиновия. Перед морозами вода в колодцах поднимается, а перед дождем – опускается.

**13.** День Стахия. Если луна ясная – к морозам.

**14.** День Космы. Если в этот день развеет, то морозов не будет до начала декабря.

**15.** День Акинтина. Частенько в этот день бывает холодно по зимнему.

**16.** День Акепсима. Если лунная ночь светлая – к хорошей погоде. Если с утра появляются облака – к снегу.

**17.** День Иоанникия Великого. Если синица прилетала к жилью и здесь запела – к снегу. Если синица молча летает под окном – к холодау.

**18.** День Галактиона. На Галактиона девушки в молитвах просили, чтобы жених был порядочным супругом и хорошим работником.

**19.** День Павла. Если на Павла день богатый снегом, то и зима будет снежная.

**20.** День Федота-ледостава. Если в этот день на дворе много снега – это к урожаю.

**21.** День Михаила. В народе считали: «Какой Михаил, такой и Никола-зимний (19 декабря)».

**22.** День Матроны. Погода на Матрену говорит о погоде в мае.

**23.** День Ерасты. Если после мороза появится на деревьях иней, то ожидали больших снегов.

**24.** День Федора. Если на Федора день особенно хо-

лодный, то зима будет лютой. Если неожиданно тепло – это один из основных признаков того, что зима будет теплая и мягкая.

**25.** День Иоанна. Если в этот день дождь или сырой снег, то быть оттепелям до 4 декабря.

**26.** День Иоанна Златоуста. Кошка на печи – к стуже, на полу – к теплу.

**27.** День Филиппа. Облачно или снежно на Филиппа – к ненастному маю.

**28.** День Гурия. «Коли снег лежит на Гурьяна, то лежать ему до половодья».

**29.** День Матфея. Если в этот день дуют буйные ветры, то быть вьюгам и метелям до самого Николы-зимнего (19 декабря).

**30.** День Сергия. В народе говорили: «Запоминайте, детки, каков сегодня день, такова и зима! Смотрите по Сергию зиму!»

### Осень

Астрологически осень наступает после дня осеннего равноденствия – 23 сентября и продолжается до зимнего солнцестояния – 21 декабря.

Осень не просто пора ярких красок, опавших листвьев и грибных дождей, но это еще и пора собирать ягоды! Клюква, калина, рябина и, конечно же, брусника. Так что берите в руки лукошки, отправляйтесь в лес по ягоды.

В этом номере мы с вами поговорим о плодах рябины.

Рябина бывает разная – обыкновенная или красная и черноплодная. Их надо различать. Первое (рябина обыкновенная красная) – дерево, а второе (рябина черноплодная) кустарник. Первое – росло у нас постоянно, а второе – завезено из Северной Америки. Первое – более дикое, чем культурное. Второе – более окультуренное.

### РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (КРАСНАЯ)

Рябина обыкновенная (красная, алая, обыкновенная, горькая) – дерево высотой до 20 метров. Живет до 150 и более лет. Морозо- и засухоустойчива. А это означает, что такие свойства она может предавать и ... человеческому организму. В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья, почки, кору.

Плоды у рябины красной шаровидной или эллипсо-видной формы, оранжево-красный или желто-оранжевый окраски. На вкус они горьковаты, но после заморозков горечь исчезает.



**Рис. Рябина красная**

#### Состав

В свежих плодах рябины содержится: много витамина С, каротин, около 50% органических

кислот (яблочная и лимонная), 1% пектиновых веществ, дубильные и иные полезные вещества.

#### Свойства

Плоды собирают после заморозков, когда они приобретают более приятный горьковато-кислый вкус.

Рябина обыкновенная обладает поливитаминными, вяжущими, умеренно слабительным и мочегонным действием, кровоостанавливающими свойствами, уменьшает количество холестерина в крови, уменьшает количество жи-

ров в печени. Ее рекомендуют при ожирении, а также как профилактическое средство от него.

#### Применение

В народной медицине рябина обыкновенная применяется при воспалениях печени и желчного пузыря, гепатите, затрудненном желчеотделении, камнях в почках и желчном пузыре, дизентерии, геморрое, старческой атонии (вялости) кишечника, климаксе, маточных кровотечениях.

Свежие плоды рябины обыкновенной эффективны при атеросклерозе, гипертонии, почечнокаменной болезни. Рекомендуют их применять и при ревматизме.

К тому же, в плодах рябины содержится сорбит, поэтому ее можно применять и диабетикам.

#### *Сок плодов рябины обыкновенной для укрепления организма*

Хорошо использовать ягоды рябины обыкновенной для профилактики гиповитаминозов, при простуде и гриппе (для усиления сопротивляемости организма). Для этой цели принимают свежий сок рябины по 50 мл три раза в день перед едой. Курс месяц.

Сок рябины пьют, по чайной ложке три раза в день перед едой, при гастритах с повышенной кислотностью. Курс 2-3 недели. Через неделю перерыва можно повторить.

#### *Водный настой (напар) плодов рябины обыкновенной для укрепления организма*

30 г сухих плодов на два стакана кипятка. В термосе со стеклянной колбой, сухие плоды залить кипятком и настоять ночь. Пить по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день перед едой. Курс месяц.

#### *Водочная настойка свежих плодов рябины*

200 г свежих плодов, заливают литром водки, настаивают две недели. Чтобы настойка была особо целебной, сделайте ее в первый лунный день, а в полнолуние она уже будет готова. Принимать по 1-2 столовой ложке, три раза в день. Курс месяца.

Помимо укрепления организма, ее принимают и при нарушениях менструального цикла и в климактерическом периоде.

Эту же настойку, пьют по столовой ложке три раза в день при геморрое. Курс 2-3 недели. При этом обязательно нужно нормализовать питание.

#### *Сироп из плодов рябины обыкновенной*

Один литр сока плодов рябины обыкновенной, варить в 600 г сахара до загустения.

Пить по чайной ложке, 3-4 раза в день, перед едой при ожирении.

Этот сироп улучшает работу печени, процесс желчеот-

деления, укрепляет организм. Пить по чайной ложке три раза в день перед едой. Курс месяц. Через 1-2 недели, курс можно повторить.

При атеросклерозе пьют сок, сироп, настой свежих плодов рябины обыкновенной в указанной дозировке.

Настой (напар) молодых веточек рябины обыкновенной.

2-3 столовые ложки, измельченных веток рябины обыкновенной, залить пол литром кипятка в термосе со стеклянной колбой. Настоять ночь. Принимать по полстакана 3-4 раза в день перед едой при туберкулезе кожи (красной волчанке). А также для выведения солей из организма, растворении различных конкрементов в организме, при поносе.

#### **Чай из листьев рябины обыкновенной**

30 г свежих листьев рябины, заливают в термосе со стеклянной колбой поллитром кипятка, настаивают полчаса.

Пьют перед едой по стакану 2-3 раза в день при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, заболеваниях печени. Курс месяц. После перерыва в 1-2 недели можно повторить.

#### **Витаминный чай из плодов рябины обыкновенной и шиповника**

Плоды рябины и шиповника, смешивают в равных частях. Горсточку плодов помещают в термос со стеклянной колбой и заливают 1,5 л кипятка. Настаивают ночь.

Пьют по стакану три раза в день до еды при весенних и зимних авитаминозах, атеросклерозе. А также профилактически, для укрепления здоровья и для скорейшего выздоровления. Особенно рекомендуется для выхода из вялотекущего, хронического заболевания и лицам пожилого и старого возраста.

#### **Ягоды рябины обыкновенной, протертые с сахаром**

Один кг ягод рябины обыкновенной на 1,5 кг сахара. Засыпать плоды рябины сахаром, настаивать ночь. Утром прокипятить полчаса и разлить в банки. Пить по столовой ложке 3-5 раз в день для укрепления организма, профилактики желчных и почечных заболеваний. Курс 3-4 недели. Через неделю перерыва можно повторять.

Более целебный вариант – ягоды рябины обыкновенной перетереть и засыпать сахаром. Либо вместо сахара взять мед. Разлить по банкам и поставить в холодное место. В этих случаях все биологически активные вещества сохраняются (особенно витамин С, который разрушается при термической обработке) и действие более выраженное, чем в первом варианте (кипячение).

#### **Цветки рябины обыкновенной в виде напара**

30 г сушеных цветов рябины обыкновенной в термосе со стеклянной колбой залить поллитром кипятка. Настоять час. Принимают как мочегонное средство по полстакана три-четыре раза в день, перед едой. Курс 1-2 недели не более. Через неделю повторить. Помните, чтобы не вымылись полезные соли калия, употребляйте в пищу курагу и другие содержащие калий продукты.

При ожирении и его профилактике плоды рябины в виде настоев, чаев принимают в указанной ранее дозировке.

При желтухе, маточных кровотечениях, гипертонии настой, отвары и сок свежих плодов рябины обыкновенной используют в указанной ранее дозировке. Курс от 2 до 4 недель. Через неделю отдыха можно повторить.

При ревматизме сироп рябины пьют по чайной ложке три раза в день. Кур месяц. Через неделю отдыха повторяют и так 3-5 курсов.

Свежие плоды рябины и напары из них рекомендуют

применять при поносе и дизентерии. Пьют по стакану перед каждой едой, или съедают горсточку ягод. Вяжущие и дубильные свойства рябины, быстро наводят в кишечнике порядок. Подойдет это средство и для лиц, страдающих вздутиями, плохим пищеварением.

При воспалении горлышка и глотки, при хроническом тонзиллите и ангине народная медицина рекомендует пить сок, полоскать горло настоями плодов, отваром веточек и коры рябины.

При камнях в почках рекомендуют следующую методику лечения. Горсточку плодов рябины обыкновенной в термосе со стеклянной колбой залить поллитром кипятка. Утром пить напар по полстакана перед каждой едой. Курс 2-3 недели. Далее, по мере надобности, через неделю повторять.

Второй способ применения плодов рябины при почечнокаменной болезни.

Полкилограмма плодов рябины обыкновенной засыпать 50 г сахара и варить до получения кашицы. Пить по чайной ложке 4-5 раз в день, перед едой. Курс 2-3 недели.

Вместо сахара можно использовать мед – полстакана. В этом случае плоды надо перетереть, а потом залить медом и перемешать. Хранить в холодном, темном месте. Принимать также, как и в первом случае.

При атеросклерозе 200 г коры рябины обыкновенной, кипятят два часа на слабом огне в пол литрах воды. Переливают в термос со стеклянной колбой и доливают кипятка до первоначального объема (поллитра).

Пьют в теплом виде, по 50 мл три-четыре раза в день, перед едой. Курс от 3 до 4 недель. Через неделю повторяют, и так 3-5 раз.

Кстати, в Сибири, отвар коры рябины обыкновенной, пьют по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день в качестве противозачаточного средства.

Для лечения бородавок размятые свежие ягоды рябины обыкновенной, прикладывают к бородавке и фиксируют повязкой на ночь. Обычно достаточно 4-5 процедур, чтобы бородавка исчезла!

Как кровоостанавливающее средство пьют водные отвары и напары сухих плодов рябины обыкновенной. Принимают в дозировках описанных выше.

В качестве контрацептивного средства рекомендуют пить отвар или напар плодов рябины обыкновенной по пол стакана 4 раза в день.

При злокачественных опухолях женских органов, рекомендуют пить отвар или напар плодов рябины обыкновенной по пол стакана 4 раза в день. Курс не менее месяца. Через 1-2 недели повторить, и так несколько курсов.

При обильных менструальных кровотечениях принимают отвары или напары ягод рябины обыкновенной по полстакана три раза в день, перед едой. Начинают пить за 1-3 дня до начала менструации. Если во время менструации кровотечение сильное, то пьют и во время них.

При малокровии и истощении организма, особенно, полезны сироп и сок рябины обыкновенной. Принимать рекомендуется, как указано выше. Но, курс продолжать до месяца. После чего делать перерывы и повторять при случае надобности.

Рябину можно использовать в целебной кулинарии, приготовляя из нее ряд полезных для здоровья блюд.

#### **Рябиновое варенье**

Для приготовления варенья потребуется полтора килограмма плодов рябины обыкновенной и 600 г сахара. В начале, плоды надо проварить в малом количестве воды,

протереть через сито. После этого смешать с сахаром и варить 10 минут. Горячую массу разлить по банкам и закрыть крышками.

Более целебное приготовление – плоды рябины протереть и смешать с медом. Пропорции те же самые, но получаем целебный продукт, который храним в холодном, темном месте.

#### Рябиновый сироп

Для приготовления нужен литр меда и поллитра рябинового сока. Смешиваем мед с соком до полного растворения. Разливаем в бутылки. Храним в холодном, темном месте.

Сироп добавляем в талую или протиеву воду. Пьем как укрепляющее средство.

#### Рябиновый компот

Для приготовления потребуется литр воды, стакан плодов рябины. Отбираем хорошо вызревшие плоды рябины обыкновенной. Очищаем и моем.

В кастрюлю залить воду и вскипятить. В кипящую воду положить плоды рябины. Варить до готовности. В готовый компот добавить мед по вкусу или рябиновый сироп. И у нас получается напиток против простуд и ангин.

#### Рябиновый ликер

Для его приготовления понадобятся: два килограмма плодов рябины обыкновенной, килограмм сахара, литр воды, литр 70° спирта. Дополнительно, можно добавить лимонную корку, гвоздику, корицу, имбирь, девясил (только что-то одно из перечисленного).

Стеклянный баллон наполнить плодами рябины, залить холодным сахарным сиропом и спиртом. Далее, можно добавить немного лимонной корки, несколько штук гвоздики или кусочек корицы (или иное из перечисленного). Банку закрыть пробкой и настаивать три недели в теплом месте. Затем профильтровать и разлить в бутылки.

Этот ликер использовать по 50 грамм раз в день перед едой как укрепляющее средство в сырое, холодное время года. Курс 2-3 недели. После перерыв в 1-2 недели и повторить.

**В натуральной косметике** широко используют свежие плоды рябины обыкновенной, сок и листья.

Так, сок плодов рябины замораживают в холодильнике, и кусочками льда протирают участки кожи лица с расширенными сосудами. Помните, обилие витамина Р в плодах рябины – укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Лосьон из чайной ложки глицерина, чайной ложки пшеничной водки и столовой ложки сока рябины обыкновенной, используют для протирания стареющей кожи лица. Лосьон дезинфицирует, увлажняет и питает кожу.

При розовых угрях на коже лица, готовят маску из чайной ложки сока рябины и одного куриного белка. Маска наносится на 15 минут. Сок рябины эффективно устраняет бактерии, вызывающие угрь, а белок восстанавливает разрушенную кожу. Количество процедур – 10-12. При этом ешьте поменьше сладкого, жирного.

Чтобы избавиться от повышенной потливости, рекомендуется делать ванночки для ног из настоя листьев рябины. Так, после мытья ног с мылом, сделайте ванночку на 5-10 минут с настоем из листьев рябины обыкновенной. Две-три жмени листьев рябины, заварите двумя-тремя литрами кипятка. Настойте 10-15 минут. Вылейте в тазик и добавьте еще 2-3 литра теплой воды. Принимайте процедуру. Пять, семь таких процедур, через день, будет вполне достаточно.

Жирные волосы после мытья, полезно сполоскивать отваром, напаром плодов рябины (столовая ложка пло-

дов на пол литра воды, кипятить 10 минут на слабом огне или ночь настоять в термосе).

#### РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ (АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ)

Семейство розоцветные.

Рябина черноплодная, другое ее название Арония черноплодная – многолетний кустарник высотой до 2,5 м. Плоды ягодовидные, округлой или шаровидной формы, с 8 темно-коричневыми семенами черного или черно-пурпурного цвета с легким восковым налетом, собраны в гроздья.

Плоды созревают во второй половине августа – сентябре. Созревание плодов одновременное! Что само по себе явление удивительное. Поэтому, весь урожай ягод рябины собирают в один прием.

Плоды собирают в стадии полной зрелости (при раздавливании их выделяется темно-рубиновый сок).

Способы хранения ягод рябины различные.

1. Самый простой – срезать ножницами гроздь со спелыми ягодами. Грозди нанизывают на шпагат или проволоку и развешивают в сарае. В таком виде они могут сохраняться вплоть до морозов и использоваться в течение всей зимы.

2. Сушат плоды рябины в хорошую, сухую погоду на открытом воздухе или в сушилках с температурой 50-60 градусов. В правильно высушенных плодах витамины сохраняются.

3. Замораживание плодов рябины. Оказывается, до полутора месяцев плоды рябины можно сохранять в прохладных помещениях при температуре ниже 10 градусов, лучше приближенной к 0 градусов. При этом способе хранения важно помнить, что при замораживании свежих плодов, витамин Р, частично разрушается. И при каждом оттаивании и замораживании снижается его количество. Поэтому, берите столько плодов рябины черноплодной, чтобы использовать их без остатка.



Рис. Рябина черноплодная

#### Состав

Плоды рябины черноплодной содержат до 10% углеводов (глюкоза, сахароза, фруктоза), полисахариды

(клетчатку). Группу флавоноидов, обладающих Р-витаминной активностью (укрепляет стенки кровеносных сосудов). Аскорбиновую кислоту (до 100 мг%). Витамины А, РР, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е. Каротиноиды, органические кислоты, дубильные вещества. Микроэлементы (молибден, марганец, медь, бар, йод, магний, железо).

Что особенно важно отметить, так это то, что в мякоти плодов черноплодной рябины обнаруживается до 40 мг % йода (на сухую мякоть без семян). А это, такой же уровень, как в плодах фейхоа – растения-концентратора йода!

#### Свойства

С лечебной целью, чаще всего, используют плоды рябины. Они обладают приятным вкусом, кисло-сладким с различной степенью терпкости в зависимости от климатических условий и места произрастания.

Плоды рябины обладают: спазмолитическими (снимают мышечные спазмы), гипотензивными (снижают кровяное

давление), капилляроукрепляющими, мочегонными, желчегонными, а также противосклеротическими (препятствуют уплотнению ткани) свойствами, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, усиливают секрецию желудочного сока.

Благодаря наличию в плодах рябины фенолкарбоно- вых кислот и йода, их применяют в комплексном лечении тиреотоксикоза.

#### Применение

Плоды рябины назначают при различных болезненных нарушениях в свертывающей системе крови, прежде всего, при геморрагических диатезах, капилляротоксикозах, кровотечениях различного происхождения, атеросклерозе, сахарном диабете, аллергических состояниях, гломерулонефритах. А также, при нарушениях, связанных с применением антикоагулянтов (веществ улучшающих текучесть крови). Сок рябины черноплодной используются при гипертонической болезни I и II стадии.

Исследования последних лет показали, что применение плодов рябины, улучшает общее состояние печени и отток желчи. Что является показанием для профилактического укрепления печени и профилактики ее болезней.

Сок рябины, с успехом, можно использовать для лечения ожогов. Это объясняется наличием в нем предшественника витамина A – укрепляющего кожные покровы.

#### Для укрепления капилляров и устранения кро-

**вотечений различного происхождения** рекомендуют пить отвар плодов рябины (20 г сухих плодов на стакан кипятка) по полстакана 3-4 раза в день. Для этой же цели можно использовать свежие плоды или сок рябины. В этом случае принимают по 50-100 г свежих плодов или сока 3 раза в течение дня.

**Для лечения гипертонии** рекомендуют употреблять свежий рябиновый сок. Его пьют по 50 г 3 раза в день за 40 минут до еды или через 1-1,5 часа после еды. В течение полутора месяцев.

Используют и плоды рябины черноплодной, 3 раза в день по 100 штук за полчаса до еды или через 1 час после еды. В течение полутора-двух месяцев.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Лечение соком и плодами рябины не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Плоды рябины широко используются для приготовления варенья, джемов, соков, мармелада, прохладительных напитков. Смесь соков рябины черноплодной и обыкновенной, используют для приготовления безалкогольных напитков с целью повышения их стойкости, пищевой ценности, а также для придания им необходимого цвета.

## Познавательно-практический

**Д**обрый день, Геннадий Петрович! Хочется поделиться с Вами той Благодатью со святых мест, в паломнической поездке которых я только что побывала!

Паломнические поездки укрепляют духовное здоровье человека, скрашивают повседневность и однообразие жизни. Этим самым, они подпитывают возвышенной радостью тонкие тела человека. А от них, здоровье распространяется уже на физическое тело. Именно утонченную возвышенную радость, человек воспринимает, как Благодать. Теперь вы понимаете, почему подобные поездки благотворно отражаются на здоровье и самочувствии человека.

**Э**то Мордовия. Мы побывали в уникальных местах: это село Уварово Тамбовской области в храме святителя Пантелеимона, где замироточила 3 года назад икона святителя Пантелеимона.

Мироточине икон говорит о наличии в этом месте Святых Сил. Именно так Они проявляют свое присутствие. А Их присутствие облагораживает это место и даже дарует исцеление страждущим.

**Н**астоятелем храма является отец Владимир, необыкновенный человек, который смог всем очень доходчиво рассказать о вере Христовой и об этой иконе Пантелеимона.

Эта икона **ценна тем, что святитель Пантелеимон является одним из первых христианских целителей, которого Бог удостоил такого дара.**

**О**тслужил молебен и всех помазал миром. Мало того, они с женой оказались такими радушными, что накормили всю нашу группу, конечно, простой и скромной пищей. Но все заметили, что обычная картошка с зеленым луком и морс из ягод оказались

на удивление вкусными. Он объяснил почему – все просто, его жена все готовит с большой любовью и молитвой к Богу!

*Молитва перед и во время приготовления пищи придает ей целебные свойства, которые человек чувствует через «удивительный вкус», казалось бы простого продукта.*

**З**атем мы были в Храме Параскевы Пятницкой со святым источником! А к вечеру мы приехали в уникальное место, в Иоанно-Богословский монастырь в г. Саранск. Все туда приезжают к отцу Феофану, который делает специальную отчитку копием от нечистой силы, а также помогает исцелять болезни. На следующий день мы были на службе, а после службы в другом, нижнем храме, «Знамение» проходила отчитка.

*Любопытно, но любой острый предмет не любят бесплатные силы, в том числе и темные. Само понятие остроты, у них уже вызывает... колющее, режущее действие. Именно поэтому они его так бояться.*

**С**ам отец Феофан уже старенький, но духовной силы в нем много. И надо видеть с каким терпением и любовью он это делает!

*Другой важный феномен заключается в том, что с возрастом возрастает духовная сила человека, а физическая тает. Поэтому немощные на внешний вид старцы, обладают огромными духовными силами, с помощью которых могут творить удивительные вещи.*

**П**осле отчитки, можно пройти у него лечение. Сейчас он делает только помазание, т. к. у него болят рука и лечение копием пока не делает. Но, мне рассказала экскурсовод, которая возит группы уже целый год к нему людей. Это действительно исцеления, которые необъяснимы: у кого почки, то после

его лечения копием, начинается дробление и выходит без боли песок. Даже есть случаи исцеления от рака! Всего не опишешь, надо все это видеть своими глазами!

Помазание миром, да еще с молитвой – большая целительная сила. Само действие меняет в сознании человека многое, что раньше было порочного и приводило к болезням.

**П**о поводу Льва Толстого. Так получилось, что когда ехали, нам включали различные фильмы о вере. И вдруг фильм об Оптинской Пустыне. Там рассказывают о подвижниках. Сначала о Гоголе с хорошей стороны, а потом вдруг о Льве Толстом с плохой. И о нем говорят, что когда он был в Оптиной Пустыне, говорил о другой вере, также обладал сильной гордыней, и святые отцы сказали о его бесновании. Затем он стал поддерживать большевиков, которые разрушали церкви и т. д. В общем, он не поддерживал православную веру. Вот такую информацию я почерпнула. Я тоже раньше читала о Льве Толстом, и книги его люблю, к тому же он наш писатель, жил и похоронен в Ясной Поляне, это 12 км от Тулы. В этих местах каждый туляк бывает часто. Но вот об отношении его к вере, раньше не читала. А тут как раз и все узнала.

С уважением, Ирина

Интересно складывается жизнь! У меня создается такое впечатление, будто Кто-то заранее подбрасывает мне темы для номера газеты. Так, впередовице, мы разбирали вопрос «о поиске смысла жизни». И вот письмо Ирины о Льве Николаевиче Толстом. Я не привык огульно судить о человеке, не познакомившись с его жизнью. Да кое-что я слышал, даже читал, но важно составить о человеке свое мнение. Важно понять, что им двигало, к чему он стремился? Подобные чтения, рассуждения, незримо вызывают душевные сопротивления, душевные подвижки. Одним словом, что-то такое в нас происходит, вызывая неизримый духовный рост. Поэтому я нашел жизнеописание Льва Николаевича и ... предлагаю вместе пройтись по нему. Свои мнения, уж простите меня за это, я приведу курсивом.

Итак, Лев Николаевич Толстой – жил по новому стилю, с 28 августа 1828 года по 7 ноября 1910. Уже с младой юности его занимали вопросы бытия: счастье, смерть, Бог, любовь, вечность.

Они занимают каждого из нас. Но для одних – это мимолетные мысли, а для других – очень длительные и углубленные раздумья.

Что касается поддержки большевиков, то это преувеличение, он до них не дожил.

Пробовал учиться, для этого поступил в Императорский Казанский университет (восточная словесность, юриспруденция), но толком ничего не закончил – не нравилось навязанное образование. Чему он в жизни выучился – выучился самостоятельно, исходя из собственных интересов.

И это правильно – важно научиться тому, что в жизни пригодиться, и что тебя волнует. А если это не интересно, то оно и не учится. Зато интересное – сразу же схватывается и нет внутреннего насилия над собой, что это «надо выучить». Именно это внутреннее насилие, угнетает твою личность, приземляет и не дает впоследствии воспарить, получить уникальное знание или дар.

Примерно, в тоже время, он стал вести дневник, где ста-

вил себе цели и правила по самосовершенствованию. Отмечал успехи и неудачи выполнения этих заданий. Анализировал свои недостатки, ход мыслей, мотивы своих поступков.

**Это очень важный элемент для самосовершенства!** Мысли – это одно, а вот запись их уже совершенно иное. Само записывание, есть упрочение, усиление вашего намерения. А если к этому, присоединяется еще контроль за выполнением и анализ всего процесса – это могучий инструмент по воплощению задуманного в жизнь. Именно вот в таких «мелочах» скрывается жизненный успех и самореализация того или иного человека.

Ведение дневника позволяет человеку познавать самого себя, видеть духовный рост и работать над своими недостатками.

Бросив университет, с весны 1847 года, Толстой пытается самосовершенствоваться, ставит огромное количество целей, но мало что выполняет.

Подобное указывает на жажду жизни – все вокруг интересно, все хочется знать, испытать. Но, чтобы был эффект – надо сконцентрироваться на нескольких и не распылять свои силы.

Далее, жизнь закружила молодого человека – кутежи в Петербурге с дядей будущей жены – 1849 год. Далее, пристрастие к азартным играм в Москве.

**Познание жизни идет, чаще всего, именно таким образом.** Вроде бы и весело, интересно, азартно – да результат плачен. За все это надо платить собственным здоровьем и ... исковерканной судьбой. Но, тем не менее, это наводит человека на иные размышления, и он понимает разницу между хорошим и плохим, добром и злом.

Отмечу, что пристрастие к азартным играм – очень плохая черта характера. Она, вслед за собой тянет массу иного негатива – зависть, раздражение и злость, высокомерие и прочие. Это уже червоточина в душе человека, которой ... легко пользуются темные силы. Вот оно начало саморазрушения и неудовлетворенности личности. И если человек это осознает, проходит через это и меняется – он духовно вырос, приобрел очень многое в этой жизни для себя. Но чаще всего, эта черта ломает человека.

В это же время Толстой, пристрастно интересуется музыкой, научился играть на рояле и даже сочинил в соавторстве вальс.

**Талант есть талант во всем, что человеку интересно. Но, талант – очень своеобразная вещь.** Им крайне трудно управлять, потому что это своеобразное демоническое подсознание. В первую очередь это надо осознать. А во вторую – не давать ему подчинить себя, а тем более разрушить. А талант, так «умно закручивает человека» и дневник пишешь и анализ ведешь, а ... того, что надо сделать главного – не делаешь. Конкретно, для Толстого – избавиться от пристрастия к азартным играм. Темные силы так умело руководят человеком, что «подмечают» несущественные мелочи, отмечая их в дневнике, но при этом не «видят» главного, специально обходя их стороной. Именно это является отличительной способностью темных сил – оправдать существенный проступок, порочную черту характера и изводить на мелочах. Главное не давать человеку покоя в мелочах и продолжать разлагать «оправданными» поклонами.

Примерно, в это же время, в Ясной Поляне, Толстой много времени проводит в кутежах, охоте и игре.

Каждый человек, штука изделие. Поражаешься, как в Толстом все это уживалось. Ну, если сделать скидку на возраст 19-23 года, когда человек вырастает, но еще ума не набирается – воспримем это как накопление жизненного опыта. Хотя, его можно получать и иным путем.

С зимы 1850-1851 годов он начинает заниматься литературно-деятельностью.

*Интересно отметить вот такой феномен: если у человека настоящие задатки, то они тем или иным образом, обязательно найдут себе применение. И литературная деятельность, очень благодатная вещь для этого. Что в тебе есть, то ты и излагаешь. Излагаешь просто или захватывающее интересно! И, в своих сочинениях, Толстой занимается не столько описанием событий, как раскрытием через них характера и движущих сил человеческой души. Именно этим он покорил своих читателей.*

В 1851 году, после крупного проигрыша в Москве, Толстой уезжает на Кавказ и уже осенью становится юнкером 20-й артиллерийской бригады. Там же Толстой продолжает писать трилогию «Детство».

**Важно отметить, что он не «сочиняет», а на основании прожитого, пережитого пишет свой труд.**

Кстати, он не считал себя профессиональным литератором, неохотно беседовал о литературе, предпочитал разговоры о вопросах веры, морали, общественных отношений.

*Оказывается, именно это – вопросы веры, морали, отношений, – Толстой исследовал через литературу. Как таковая, она его не интересовала.*

*В связи с этим, скажу о себе, вот моя литература – через раскрытие законов и способов оздоровления, духовных поисков и иного. Я не даром взялся за эту статью, она мне интересна и раскрывает не столько физические болезни, сколько духовные. Это можно и нужно рассматривать как литературный труд, но с иным уклоном.*

Военным Толстой пробыл до ноября 1856 года. За это время, он писал рассказы, и участвовал во многих военных стычках и важнейших сражениях того периода времени. Награжден орденами и медалями.

*Вот это очень богатая жизненная школа, которая пытливо-му, склонному к анализу уму подбросила великолепный материал.*

Толстой приезжает в Петербург, где его радушно встретили в великосветских салонах и литературных кружках. Он продолжает писать рассказы, повести, и вести веселую жизнь. В результате «люди ему опротивели, и сам он себе опротивел».

*Так и должно быть – весь этот кутеж, пустое времяпровождение, ничем не обогащающее человеческую душу. Толстой это интуитивно чувствует и потому так реагирует. Это своеобразный жизненный урок, показывающий пустоту подобного времяпровождения. И это уже можно назвать духовным ростом, в результате которого меняется его мировоззрение.*

В начале 1857 года Толстой оставляет Петербург, и уезжает за границу. Он путешествует по Европе, впитывая различные течения мыслей того времени, посещает знаменитостей. Но при этом «не забывает» охоту, чуть не погиб на медвежьей охоте. Завязывает роман с крестьянкой Аксиньей, подумывает о женитьбе. Ссорится с друзьями, хоронит родственников. Одним словом, впитывает в себя разнообразный жизненный опыт.

*Для самостоятельных суждений, зрелости души очень важен подобный опыт – посещение знаменитостей, беседы с ними, чтение их трудов, как они себя в жизни ведут. А вот все остальное – охота, ссоры, романы – говорят о том, что «талант», постепенно берет над ним верх. Эта черта характера все более и более берет верх и делается главенствующей в личности Толстого.*

**Подписной индекс газеты «Малахов pro: здоровье, счастье, жизнь» – 38113**

От подобной жизни у него ухудшается здоровье, и Толстой в 1862 году едет лечиться кумысом в Самарскую губернию. Там, в башкирской юрте, он пьет кумыс, ест баранину, грееется на солнце, играет в шашки. От простой жизни его здоровье улучшается. Лев Николаевич покупает поместье и регулярно выезжает туда поправлять здоровье.

*А вот и дурной отпечаток черты характера на физическом здоровье. Кутежи, охоты, романы, ссоры, неконтролируемые эмоции – к 34 годам подрывают здоровье! Вопрос: что надо лечить первично – болезни или сознание от дурных привычек, возведенных в черту характера?! Жизненный опыт Толстого это ясно показывает – лечите сознание, а тело выздоровеет само.*

Далее, Толстой увлекается педагогической деятельностью, организует школы в Ясной Поляне и близлежащем уезде. С 1862 года издает педагогический журнал. Его взгляды на учебный процесс оригинальны. Основным, он считал заинтересовать какой-то проблемой, уроком класса. Говорят, что занятия шли успешно, и вел их сам Толстой.

*Интересно отметить... бесполезность этого порыва. Подневольным людям образование нужно для зарабатывания на жизнь. Толстой же, был всем обеспечен и его порыв был красивым, но бесполезным жестом, показывающим одну из граней своей личности. Но, так как именно в том виде, в каком это делал Толстой, она не была нужна, и она ... благополучно растворилась. Важно понимать, что есть образовательные идеи, которые действительно нужны, и тогда они пускают корни в жизни. А, если они не корнят, то отмирают сами по себе, какими бы красивыми не казались своим создателям. К тому же это, помимо энтузиазма, требует денег и времени. Все, вышеуказанное, постепенно пропало.*

Потом, следует женитьба, рождение детей и планы написания романа «Война и мир». Все это на десять лет отодвигают педагогическую деятельность. Но, тем не менее, в 1872 году, он пишет и издает собственную «Азбуку» и книгу для чтения.

В течение 12 лет, после женитьбы, Толстой пишет свои самые знаменитые произведения – «Войну и мир», «Казаки», «Анна Каренина». Далее следуют другие произведения: народные сказки, легенды, поговорки, пословицы. Совершается большой творческий труд.

*Как говорится, автор созрел во всех отношениях. Реализовать литературный талант гораздо легче, нежели внедрить новую систему обучения в государство и умы людей. Именно поэтому Толстой отдал предпочтение писательскому труду, а не педагогическому.*

Примерно, в это же время Толстой пишет критический очерк «О Шекспире и о драме», где подвергает резкой критике способности Шекспира, как драматурга.

*Ох, больная тема – если не талантом справляться, так покритиковать! Как можно возвыситься над другим человеком? Легче всего его покритиковать. И для этого надо выбрать не кукую-то мелочь. Надо замахнуться на Величину, которую ты считаешь ниже себя, и это надо показать другим. Уже одно это поднимает самого тебя в своих глазах. При этом не берется в расчет соразмерность твоего и его вклада в общемировую жизнь. Вот она червоточина сознания, проявленная ярчайшим образом. Изощренная форма самовоззвания подобным образом. Демонический талант, почти поглощает личность Толстого.*

Здесь важно понимать, что сама душа человека не имеет склонности к самовытеснению, критике. Этим занимаются

«темные подселенцы». Они незаметно, годами напролет, внушают подобные мысли, потакают любому порыву возвыситься над другими. При этом, незаметно ... завоевывают и подчиняют душу человека. И далее ... подводят его к мыслям о самоубийстве! И «благополучная» жизнь Толстого это ярко показывает.

В 1882 году, Толстой участвует в Московской переписи населения, для того, «чтобы бедных не было в Москве».

*Неспокойствие души, всегда, так или иначе, проявляется. Это своего рода духовная болезнь – постоянная неудовлетворенность чем-то. Невозможность сидеть на одном месте – надо куда-то бежать. А куда бежать, и зачем – сам не знаешь.*

В начале 1871 года у Толстого начинается духовный кризис. Он пишет А. А. Фету (поэту) письмо, в котором считает написанный им роман «Война и мир» – многословной дребеденью! Его посещают мысли о ... самоубийстве! Вот, что он написал, в то время: «Я – счастливый человек, прятал от себя шнурок, чтобы не повеситься на перекладине между шкафами в своей комнате, где я каждый день бывал один, раздеваясь, и перестал ходить с ружьем на охоту, чтобы не соблазниться слишком легким способом избавления себя от жизни. Я сам не знал, чего я хочу: я боялся жизни, стремился прочь от нее и, между тем, чего-то еще надеялся от нее».

*Видите, как больно сознание Толстого. Нет спокойствия, удовлетворенности. Полное смятение и хаос! И все это сделали темные силы при попустительстве самого человека! Создается впечатление, что анализировал не он сам, а кто-то изощренный за него. И этому «темному» важно так внушить, чтобы человек подумал, что это он так мыслит и ... на основании этого кончает с жизнью.*

*И вы знаете, смерть должна быть осознанной, а не насилий. Казалось бы – погиб на охоте. Но, это не добровольное действие души, и она остается под охраной Святых Сил. А они ее в лапы «темных» не отдадут. Но, если человек сознательно покончил с собой – этим он отказался от Святых Сил и остался беззащитен. Именно этого и добиваются «темные подселенцы».*

*Как видим из этих записей Толстого, его душа сопротивляется, она ищет опору в жизни, чтобы успокоиться. И ниже следует описание этих поисков, и ... описание того, как «темные» умело уводят ее все дальше, но жизненный якорь все-таки найден ценой огромных размышлений, исканий и иного духовного труда.*

Чтобы найти ответы на мучавшие его вопросы и сомнения, Толстой самостоятельно исследует богословие, изучает первоисточники христианского учения, беседует со священниками и монахами, старцами Оптиной Пустыни. Он ищет ответы на свои вопросы везде, где только может и ... постепенно приходит к мысли жить самой простой жизнью – жить без удобств, много физически трудиться, вегетарианское питание, простая одежда. Толстой отказывается от имущества, своих литературных трудов, исполнения обязанностей присяжного заседателя. Этим он отрицает сложившееся общество, религию и государство.

*Толстой понимает, что жизнь человека нечто большее и не может быть служанкой государству, обществу и религии. Это они должны способствовать прохождению души по жизни и служить ей. И Душа человека – частица Бога, без которой не может быть религии, общества, государства – стала их рабыней. Вот против всего этого и восстал Толстой. И поэтому, самая простая жизнь, кориление себя от трудов своих – не нуждается ни в каких обществах. Она максимально приближена*

к Божьему Замыслу о Райском Саде. Но общество, в котором правят совсем иные законы, не позволит бунтарю Толстому его разрушить. Он ему не нужен и он ему чужд. И как все чужеродное оно отторгает Толстого прочь. Общество принимает и богохвальит Толстого, как писателя, но отрицает, как бунтаря и разрушителя его основ.

Но, Толстой, все-таки нашел для себя «жизненный якорь» в самой простой жизни и сознательно отказался от благ и почетов. Этим действием он ушел из-под демонической власти, и обрел иной смысл своей жизни. Видите, как изменения в сознании, влияют на судьбу и здоровье человека – от разрушения здоровья кутежами и мыслей о самоубийстве – к жизни по иным правилам.

В этот период жизни Толстой пишет ряд трудов против Православной религии и церкви. 24 февраля 1901 его отлучают от церкви. Толстой пишет ответ синоду, где излагает, в чем именно имеется расхождение между догматами Православной Церкви и его собственным пониманием учения Христа.

*А вот здесь, я считаю, что Толстой не прав. Я пробовал читать его труд по исследования богословия – около 700-800 страниц. Но не смог. Он, как документалист, сличает и сравнивает различные источники, выявляя ошибки перевода, несоответствия смысла и так далее. На основании этого, он делает весьма своеобразные выводы, и убеждает в своей правоте. При этом получается так, что только он правильно понимает учение Христа, а остальные заблуждаются. Именно это он пытался доказать старцам Оптиной Пустыни. Послушав его литературные исследования в области Святого Писания, они и сделали вывод о его бесповоротности.*

Особенно подчеркну, что исследования Святого Писания с точки зрения сравнения и ошибок, есть книжничество и фарисейство. Истинная религия, это прежде всего, особый духовный опыт: общение напрямую с Небесными Силами, творение чудес от Их Имени. Оптинские старцы этим обладали, а Толстой – нет. Так, кто кого должен слушать и поучать? Вывод прост – только наглая демоническая сила может себе это позволить.

Свое последнее путешествие, в ночь на 28 октября 1910 года, Толстой предпринял в Оптину Пустынь, далее в Шамординский монастырь. Оттуда он решил направиться в Новочеркасск, чтобы затем выехать в Болгарию. По дороге Толстой заболел воспалением легких и 7 ноября умер в доме начальника станции Астапово (Липецкая область).

10 ноября 1910 года похоронен в Ясной Поляне, без отпевания (как он и хотел). На краю оврага в лесу, где он еще в детстве искал волшебную «зеленую палочку», которая может сделать всех людей счастливыми.

*Важно отметить последние 9 лет жизни Толстого. Именно в этот период он, на основании размышлений и исканий, находит свой «жизненный якорь» – в простой жизни. Но, найдя выход для себя, он не может смириться с окружющей его несправедливостью, и это не дает правдолюбу Толстому покоя до самой смерти. Именно это толкает его на путешествие «бежать, куда глаза глядят», в поиске земель со счастливыми людьми.*

Вопросы миропонимания, религии, счастья и смысла жизни трудны и неоднозначны потому, что каждый человек – «штучное изделие», со своим жизненным опытом. И через этот опыт, склад ума, каждый человек по-своему читает и понимает одни и те же слова. И Бог ему Судья!

Статья получилась сложная, неоднозначная, но каждый в ней найдет свое и задумается над своей жизнью.

# Вопрос – ответ

**З**дравствуйте, Геннадий Петрович! Мне 33 года, зовут Сергей, у меня за последние 10 лет было 4 разрыва аневризмы сосудов головы. Все, что мне помогало – это Ваши методики по голоданию и уринотерапия, и правильное раздельное питание. Я Вам благодарен за Вашу литературу, которая пришла ко мне в нужный момент для борьбы с болезнью.

**Б**ыло 4 разрыва аневризмы. За 10 лет провел 4 курса голодания свыше 20 суток. Разрывы аневризмы повторялись из-за того, что начинал неправильно питаться. Стал употреблять много мяса, молочные продукты не натурального происхождения. Теперь я понял и осознал, насколько сильны Ваши знания в плане методик оздоровления по голоданию и правильному питанию.

Я сильно похудел, и не могу набрать свой вес после курса голодания. Но по себе чувствую, что мне нужно повторить курсы голодания от 7 до 10 суток по лунным фазам. Мой рост 168 см и вес 52 кг, хотя был до голо-

дания 65. Смогу ли я восстановить свой вес, постепенно питаясь растительной пищей и проводя курсы голодания от 7 до 10 суток время от времени? Может, Вы что-то подскажете, посоветуете? Втираю упаренную на одну четвертую урину в голову, а также пью ее 3 раза в день. Помогите, пожалуйста, советом.

## Ответ

Для набора веса – принимать теплые ванны и втирать в тело оливковое масло. Делать через 1-2 дня. Провести 20 процедур. Пока отставьте уринотерапию, потому что она сильно сушит организм и не дает восстановиться весу. Рекомендую регулярно по 50 граммов пить чагу – настой березового гриба. Обязательно добавляйте в пищу просошую пшеницу, ну и салаты из овощей. В качестве белка – творог, сыр, яйца, орехи, бобовые. Если есть возможность – пейте морковный сок.

Для эластичности сосудов – попейте пищевую глину, а также травы: полевой хвощ, спорыш в повышенном количестве.

# Опыт самооздоровления

## Исповедь

**В**2002 году, постепенное нарастание заболевания мозжечка, закончилось диагнозом МРТ: «атрофия червя мозжечка». Я обратилась к грамотному невропатологу. Лечилась около года: таблетки, уколы, витамины, биодобавки. Она сказала, что заболевание не лечится, нужно только поддерживать состояние, чтобы не стало хуже, хотя итак было несладко (сильные постоянные головокружения, неустойчивая походка, слабость в ногах, отсутствие координации движений).

От таблеток стал болеть желудок, началась изжога, даже усилились головокружения. В это время к врачу приехал целитель из Узбекистана, и она подумала, что может быть он мне поможет. Он делал массаж, читал молитвы, выливал воск, советовал прикладывать творог к голове, а затем зарывать его или отдавать собаке. Немного помог массаж для ног. Улучшений не было.

Этими действиями, целитель пытался «вытянуть болезнетворное начало» из головы, и свести его на предмет или животное.

**Х**одила год к известнейшему гомеопату. Он прекрасно помог мне избавиться от рецидивов эндометриоза, но, что касается мозжечка, сказал, что это органическое нарушение и еще, что я патологически ревнива.

Такая черта характера, как ревность, может сконцентрировать такой очаг болезнетворной энергии, которая разрушит физическую ткань в организме. Скорее всего, именно это и произошло с мозжечком. Как видите, надо не лечиться, а работать с чертами характера.

**Я**верю в лечебные свойства трав и минералов, с помощью волновых характеристик которых, нейтрализуется очаг заболевания (или усиливается иммунная система для борьбы с заболеванием), а за-

тем восстанавливается нормальная работа органа. Нужно терпение и время.

Но здесь важно понимать, что ваше собственное сознание источник «волновых характеристик», которые могут как создавать, так и разрушать ваш организм. Больше верьте в себя и свои умственные способности.

**П**ровела 10 сеансов у мануального терапевта: хрустела шея и спина, но после сеансов голова кружилась еще больше. Позвоночник стал ровнее, но этим нужно заниматься постоянно раз в полгода.

Можно и самой делать специальную гимнастику.

**Д**ва раза по 10 сеансов лечилась у иглотерапевта (она училась у доктора Пака из Кореи). Маленьким приборчиком врач проверяла по точкам потенциал, и строила графики выравнивания показателей. Затем ставила иглы и, нажимая сильно на болевые точки в области сердца и сигмовидного отростка, снимала спазмы. Также, много рассказала мне о моих качествах характера, над которыми надо работать. В целом, восстанавливалась энергетику организма, поддерживая мое относительное здоровье.

И это верно, ведь спазмы происходят не сами по себе, а под влиянием нервных импульсов, которые посылает эмоция. А эмоцию вызывает черта характера – это я приемлю (рада), а это нет (недовольство, раздражение, злость). А черту характера «чертил» мировоззрение. Видите, как надо глубоко копнуть и коренным образом измениться.

**К**онсультировалась и лечилась у Г.Н. Сытина – исцеляющие настрои. Слушала кассеты с настройками на восстановление кровообращения в голове, омоложение. Рациональное зерно – в сильном воздействии на сознание и эмоциональную сферу, расслабляющее и тонизирующее воздействие одновременно. Если

переписать настрой раз 50 (по совету Сытина), можно излечиться от некоторых болезней, улучшить состояние здоровья (один мужчина в очереди на прием сказал, что у него перестали седеть волосы, стал восстанавливаться природный цвет). В моем случае это не помогло, хотя, кто знает, может быть, надо было слушать (и переписывать) настрои более длительное время?

*Сытин рекомендует свои образно-волевые настрои. Что это такое и как они действуют? Важно, проилюстрировав их, вызвать в сознании яркий образ. Вызвание образа – это сознательное волевое усилие. Сам образ – это энергетика, которая подпитывает вялую, ослабленную энергию части тела или органа и за счет этого лечит. Если в это дело нет ни веры, ни достаточного образа – то нет и результата.*

**З**анималась на курсах М. Норбекова по улучшению зрения (у меня близорукость – 3). Купила броширу, заинтересовалась методологией, подумала: раз глаза – продолжение мозга, то будет полезно. Очень простые и хорошие упражнения, разминка для суставов рук, ног, плеч, растяжения всех отделов позвоночника, включая и шейный, дыхание, массаж активных точек. Дают большой заряд бодрости (начинаешь с неохотой, а потом ощущаешь прилив сил).

Купила кассеты с Разминкой, Идеомоторными упражнениями (легкие, выполняются сидя под музыку, помогают разрабатывать позвоночник и суставы), Коррекцией фигуры (на воображение) и собственно упражнения для глаз (разнообразные движения). Сама атмосфера занятий и общение были веселыми, хорошие инструкторы.

Самостоятельно делала упражнения дома под кассету до тех пор, пока зимой не подвернула голеностоп, и была вынуждена приостановить занятия. Хотя при усталости глаз делаю упражнения для глаз.

Я прошла только начальный курс (далее следуют более сложные курсы). Трудно давалась энергетическая прочистка органов и представление потоков энергии – не хватало воображения.

*Его тренируют специальными упражнениями.*

**З**ато при болях, например в коленях, в ногах, хорошо помогало дыхание через органы («как будто там находится нос»). Конечно же, как и при занятиях по любой системе, нужна последовательность и постоянство, поддержание радостного мироощущения. Радость укрепляет иммунитет.

Посещала курсы Л. И. Трофимовой (две недели ежедневно без выходных по 6 часов).

Удивительные техники: начиная с массажа точек на теле, оригинальных техник избавления от различных видов зависимости и заканчивая коррекцией скелета, пластическими коррекциями без операций (работа силой мысли, воображения) и многое другое. Сама Л. И. Трофимова (целитель из Харькова) специализируется на энергетическом наращивании костей.

*Это большой материал, с ним нужно знакомиться отдельно.*

**Д**елала масляный массаж у врача-индуса в Центре Нетрадиционной Медицины под руководством доктора Гольперина. Ноги были как деревянные. Массаж помог.

В подавляющем большинстве случаев, жесткость устраняется маслянистостью – вот почему помогло.

**Д**ля лечения головы применялось магнитолечение, лечение чистым синим цветом (лампа без каких-либо примесей красного цвета), медитации «Синий дождь», «Я иду по синей реке». Концентрация при помощи мудр, рекомендации по питанию (рыба и белое мясо, миндальные орехи в качестве источника белка), рецепты для поднятия иммунитета («аджика» из кинзы, лимона, чернослива, чеснока и проч.), травяной чай, финики и т. д.

Советы заняться благотворительностью, например, давать хлеб или его денежный эквивалент раз в неделю нищим, выбрать для себя человека, нуждающегося в помощи и помогать и т.д.

*Важная рекомендация по духовному оздоровлению личности.*

**Т**акже интересные лекции и интересная личность (постоянно изучал языки, моржевал в Сергиевом Посаде на Крещение, изобретал приборы). Занятия и лечение пришлось прекратить, т. к. ему нужно было уехать к себе в Пакистан, а обратно не давали несколько лет российскую визу, поэтому работал несколько лет на Украине в больницах, русская жена с детьми также приехала к нему на Украину. Особенно запомнилась аккуратность, опрятность врача, вежливость. Когда же в наших медицинских институтах будут преподаваться культура поведения, профессиональная этика? Или же хамство, в том числе и среди врачей, является нашим национальным «достоинством»?

Дальше не стоит перечислять еще многих врачей-неврологов – все бесполезно в смысле лечения, да они и сами говорят, что моя болезнь неизлечима, или советуют полечиться в больнице. Вот...

В 2010 году я легла на обследование-лечение в больницу в очень тяжелое неврологическое отделение. Мой ведущий врач – очень грамотный человек сказал, что пока нет лекарств, для лечения такой болезни и пока еще не пересаживают мозжечок. Что касается установки в наших российских больницах, даже городских, то все о ней знают либо из собственного опыта, либо из телепередач. Ниже всяких критик.

Поразило то, что пожилые женщины-пациентки свято верили в лечение уколами и таблетками, а некоторые чувствовали себя там как дома (кто помоложе, по субботам и воскресеньям бегали на рынок, успевали консервировать по десять банок, и к вечеру возвращаться назад в палату), объедаться колбасой и копченостями, а потом жаловаться на повышенный холестерин. Но, эти мои впечатления, что называется, не в осуждение, а в рассуждение – каждый выбирает сам. 21 день во многих случаях это слишком большой срок для обследования в больнице.

Мне делали капельницы с пирацетамом, кололи витамины. Спасибо за МРТ, УЗИ и другие обследования. МРТ показала «гипотофия мозжечка, гидроэнцефалия, начальная энцефалопатия».

В экстренных случаях, и с целью обследования официальная медицина бывает необходима.

Итак, в больницу я пришла сама, а выводил меня из нее под руки мой зять. Еще месяца два чувствовала огромную слабость.

*Встает вопрос – ну и что из того, что узнали, что у вас болит? Помощи нет, более того – явное ухудшение.*

**Я** представляю, какое впечатление на Вас может пронести мой рассказ, но бегание по врачам и целителям не является моим хобби (лечиться абсолют-

но не любила): я искала для себя систему исцеления. Остановилась на Вашей системе очищения и самооздоровления как наиболее логичной, простой, понятной, доступной, действенной и постоянно развивающейся (сейчас Вы много и хорошо говорите о духовном целительстве), при которой сам человек должен самостоятельно работать, а не ждать чего-то от кого-то. А еще Ваши книги, лекции, видео дают много полезной информации, заставляют думать, размышлять, «развивать мозги», расширять сознание, трудиться.

Именно для этого мы и пришли на Землю. А болезни заставляют этим заниматься более интенсивно, чем здоровье.

**Е**ще пользуюсь советами уважаемой мной целительницы, которая лечила молитвами и энергией безусловной любви, которая говорила, что именно при здоровом духе человек имеет здоровое тело, то нужно, если у вас нет времени, молиться простыми словами «Господи, прости и помоги», произносить краткую простую молитву, но непрерывно, постоянно, как молятся в монастырях (постепенно это входит в привычку, и что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, молитва идет как фон). Кроме того, нужно сначала, приучать себя (кому это трудно), а затем уже легко излучать чувство и универсальную исцеляющую энергию Любви. Так вы постепенно очищаетесь духовно и телесно.

Прекрасная техника – давно опробованная монахами.

С уважением, Людмила

**КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ.** Очень важно не носить в себе груз проблем своих, а доверить бумаге, собеседнику и вывести их из себя. Это уже оздоровительный прием. Далее, у нас есть свои собственные врачи – голод и сознание. Войдите в ритм голодания, постепенно, не спеша и вы начнете исцеляться физически и духовно. Используйте сознание – концентрируйтесь на большой области в голове и вызывайте прилив энергии. За мыслью идет энергия, за ней кровь. И если кровь здоровая, то что атрофируется, усыхает – начинает возрождаться. Обязательно измените питание на более целебное: свежие соки, проросшая пшеница, орехи, фрукты, овощи, творог, мед. Больше радуйтесь жизни и никакой ревности – все отрицательное словно ржавчина нас разъедают, а мы пытаемся от этого лечиться химией. Только работа над чертами характера, мировоззрением делают нас здоровее духовно и физически.

**З**дравствуйте Генеша! Родился 18 января 1980 года во время пересменки в родильном доме (7.00-8.00) в Астраханской области, г. Капустин-Яр. Учился в нескольких школах в разных городах из-за переездов. Потом техникум в Калаче-на-Дону. Потом институт в Камышине. Дальше была «Карьера»: дорос до дирек-

тора салатного цеха. Начал набирать вес до 95 кг. Почекувствовал тело и болезни. Из-за собственных ошибок в конце концов бизнес развалился и остался с долгами. (Сейчас постепенно отдаем).

В 2008 году узнал об одном человеке Вадим Зеланд, прочитал его книги (сейчас вышла новая «Взлом техногенной системы»), что-то начало меняться внутри. В 2010 на Крещение первый раз окунулся в проруби (теперь это делаю ежегодно). Ваши видео вдохновляют.

В этот год переехал в Москву, похудел до 65 кг, начал изучать и сразу применять на практике Вашу книгу «Полная Энциклопедия Здоровья». В начале нынешнего года узнал о Голтисе, попробовал его методику и понравилось. Все практики выполняю и слушаю себя – мое-не мое, так и вырабатываю собственные процедуры на ближайшее время, которых придерживаюсь, но поиски не прекращаю.

И правильно делаете.

**В** данный момент зарабатываю на жизнь тем, что продаю овощи-фрукты с Волгоградской области на ярмарке в Москве. В 2002 повстречал девушку, которая за полгода до этого мне приснилась. До сих пор вместе. Живем душа в душу, даже не ругаемся, так спорим иногда. Мои взгляды на образ жизни разделяет не полностью, но изменения в ней есть, (меньше мяса, спиртного, табака). Иногда задумываюсь, если бы не эта противоположность может и не достиг того, что имею.

Хочу найти свое место в «Пути», сделать что-то полезное и нужное людям, оставить после себя не только кучку пепла, реализовать намерения души, прожить до 120 лет и уйти во сне. Ищу такой источник дохода, чтобы больше времени было на изучение, совершенствование, поиск и меньше времени на само зарабатывание.

Признаюсь честно – в последнее время не успеваю следить за Ваши новыми проектами – все мельком. Но, уверен, что они помогают многим людям, так же как помогли мне в поиске гармонии с миром.

Прошу Вас не оставлять начатое дело, хотя конца ему и не будет, но не опускайте руки, многие, так же как и я, с нетерпением ждут Ваших писем, известий о Вас, читают книги, смотрят видео и т. д. Кому как удобно, каждое известие как глоток воздуха, пинок осознанности. Буду рад продолжить переписку.

Пишите, описывайте свой оздоровительный опыт. Давайте вместе делать эту газету. Я со своей стороны буду комментировать, описывать. Не судите резко мои высказывания – рассмотрите с разных сторон. Они должны подвигнуть Вас на раздумья, за которыми последует изменения в Вашем здоровье и судьбе.

## Духовная странничка

**Р**асскажу Вам свою удивительную историю. Дело было 23 февраля 2001 года. Я, по вашему совету, прочитал молитву Иоанну Кронштадтскому. И вдруг, физически ощущил, как из области груди вышла какая-то энергия. Стало легко и комфортно. Спасибо Вам.

Именно так отходят полевые паразиты, не вынося слов мо-

литвы и присутствия Святого, его привлекшего. А чтобы они не входили обратно – следите за своими помыслами и языком.

### ОБ ИСЦЕЛЕНИИ ОТ БЕСНОВАНИЯ

Праведному Иоанну Кронштадтскому (преставился в 1908 г.; память 2 января).

Иоанн Кронштадтский взял на себя крестный подвиг

исповедника Христова. По его святым молитвам совершались чудеса и тысячи исцелений. Еще при жизни Иоанна, многие больные прибегали к его помощи, в надежде получить исцеление. И если сам больной был искренним, то молитва Иоанна о нем всегда была услышана. Иоанну Кронштадтскому молятся об исцелении от различных недугов, в том числе и об исцелении от беснования.

Сейчас многие не верят, что существуют бесы и прочие темные духи и силы могущие вредить человеку. Вот как сам Иоанн Кронштадтский, в начале XX века, говорил об этом предмете.

«Упорное неверие в бытие злых духов есть настоящее беснование, ибо идет наперекор истине, наперекор Божественному откровению... Бесноватые были прежде, они есть и ныне; только ныне, в новой благодати, бесы действуют скрытнее и хитрее, чем в то старое время, когда сила и власть их над людьми не были еще торжественно сокрушены, и им было гораздо больше простора в мире. И теперь, впрочем, бешеных людей очень и очень много. Кому из нас неизвестен нынешний род бесноватых или бешеных пьяниц...»

#### *Молитва Святому праведному Иоанну, пресвитеру и Чудотворцу Кронштадтскому*

О, великий чудотворче и предивный угодниче Божий, Богоносне отче Иоанне! Призри на нас и внемли благосердно молению нашему, яко великим дарований сподоби тя Господь, да ходатаем и присным молитвенником за нас будеш. Се бо страстыми греховными обуреваеми и зловою снедаеми, заповеди Божия пренебрегохом, покаяния сердечного и слез воздыхания не принесохом, сего ради многим скорбем и печalem достойни явихся.

Ты же, отче праведный, велие дерзновение ко Господу и сострадание к ближним своим имя, умоли Всеславного Владыку мира, да провавит милость Свою на нас и потерпит неправдами нашими, не погубит нас грех ради наших, но время на покаяние милостиво нам дарует. О, святче Божий, помози нам веру Православную непорочно соблюсти и заповеди Божий благочестно сохранит, да не овладеет нали всякое беззаконие, ниже посрамится Правда Божия в неправдах на-

ших, но да сподобимся достигнти кончины христианской, безболезненной, непостижимой, мирной и Тайн Божиих причастной. Еще молим тя, отче праведне, о еже Церкви нашей Святей до скончания века утвержденнонной быти, отечеству же нашему мир и преевивание испроси и от всех зол сохрани, да тако народи наша, Богом храними, в единомыслии веры и во всяком благочестии и чистоте, в лепоте духовного братства, трезвении и согласии свидетельствуют: яко с нами Бог! В Немже и движемся и есмы, и превыдем во веки. Аминь.

Святителю Тихону, епископу Воронежскому, Задонскому чудотворцу (преставился в 1783 г.; 26 августа). От мощей этого угодника Божьего получали исцеление именно такие больные.

#### *Молитва Святителю Тихону,*

#### *епископу Воронежскому, Задонскому чудотворцу*

О, всехвальный святителю и угодниче Христов, отче наш Тихоне! Ангельски на земли пожив, ты яко ангел благий явился еси и в дивнем твоем прославлении. Веруем от всяя души и помышления, яко ты, благосердный наш помощниче и молитвениче, твоими неложными ходатайствы и благодатию, от Господа обильно тебе дарованною, присно способствуещи нашему спасению. Приними убо, ублажаемый угодниче Христов, и в час сей наша недостойная моления: свободи ны твоим заступлением от облегающаго нас суетловия и суетудрия, неправоверия и злочерия человеческаго. Потщися, скорый о нас представителю, благоприятным твоим ходатайством умолити Господа, да провавит Своя величия и богатыя милости на нас, грешных и недостойных рабов Своих, да излечит Свою благодатию неисцельныя язвы и струпы растленных душ и телес наших, да растворит окаменелая сердца наша слезами умиления и сокрушения о премногих согрешениих наших, и да избавит ны от вечных мук и огня геенского, всем же верным людем Своим да дарует в нынешнем веце мир и тишину, здравие и спасение и во всем благое поспешение, да тако, тихое и безмолвное житие поживше во всяком благочестии и чистоте, сподобимся со ангелы и со всеми святыми славити и воспевати Всесвятое Имя Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

## Литературно-просветительная страничка

### **СТАТУС ХОРОШЕЙ МАМЫ НЕ ОТМЕНЯЕТ СТАТУС ЖЕНЩИНЫ**

Здесь остановимся очень подробно. Начнем с типичных Мифов, которые часто внушают нам даже очень близкие люди, особенно этому, любят учить мамы и бабушки...

Итак,

**МИФ ПЕРВЫЙ:** когда ты стала мамой, то все твоё внимание должно быть сосредоточено на ребенке (не спорю, эта часть правильная), поэтому у тебя не должно быть времени «на себя» и окружающие простят твою непряшивую и безвкусную одежду, расплывшуюся фигуру и неухоженный вид. А если ты идешь довольная и красивая, со свежим маникюром и прической, в стильной одежде, то автоматически в глазах окружающих ты – нерадивая мамаша, и твой ребенок растет как «сорная трава», потому что совместить понятия ХОРОШАЯ МАТЬ и ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА нельзя... МОЖНО! И не только можно, а НУЖНО!

Конечно, никто не требует, чтобы каждую минуту ты выглядела как герояня глянцевого журнала, идущая по «красной дорожке». Но, так уж мы, женщины, устроены,

что от нашего внешнего вида зависит наша самооценка и наоборот. Поверь, уважающая и любящая себя Женщина не позволит себе «опуститься» и «махнуть на себя рукой». Тем более, не забывай, что твой ребенок каждое мгновение впитывает окружающий Мир, а ты, моя дорогая, сейчас для него целая Вселенная. И какой образ он увидит, такой будет культивировать и в дальнейшем.

Мы же хотим, чтобы дочка выросла принцессой? Тогда изволь сама быть королевой. Каждая мать ищет для своего сына принцессу, так сделай так, чтобы ему было на кого ориентироваться...

А вот хозяйственный пыл можно и поумерить. Конечно, в Доме должно быть чисто и готов обед, но... Если твои домочадцы привыкли к кулинарным изыскам и стерильности, то объясни им, что простая пища намного полезнее. Небольшой «художественный беспорядок» оживит интерьер, а их помощь «по хозяйству» позволит больше времени уделять им, самым замечательным на свете.

Спроси с улыбкой у своего мужчины, что он выберет – свое любимое блюдо или твое внимание (нежный поцелуй, объятие или... ну дальше полет твоей фантазии

не ограничен!). Практика показывает, что большинство выбирает ВНИМАНИЕ... А вот если выберут какой-нибудь «пирог с мясом», то стоит очень серьезно задуматься, и ты знаешь, над чем...

Ну, как же все успеть, и где найти силы... Так мы для этого и делимся опытом. Вспомни правила: ПЛАНИРУЙ И ПРОСИ ПОМОЩИ.

Начнем с одежды. Разбери ее на комплекты – ты потом реально будешь экономить время, просто выбирая то, что подходит именно в данный момент. А теперь на первый взгляд я скажу парадоксальную вещь, но она проверена опытным путем. Где ты сейчас проводишь больше всего времени, и где тебя чаще всего видят близкие люди? Правильно, ДОМА! Значит, комплекты домашней одежды должны быть не только удобными и практичными, но и КРАСИВЫМИ (может быть даже самыми красивыми в твоем гардеробе), и (должны же мы радовать своих мужчин) периодически сексуальными (в рамках разумного, без фанатизма!). Их должно быть много, так как малыш найдет способ тебя перепаковать с ног до головы...

Не жалей одежду... Это всего лишь тряпочки, ведь никто же не призывает тебя дефилировать по Дому в нарядах от Шанель или Прада, хотя, если есть возможность, почему бы и нет? На эту роль прекрасно подходят летние вещи – легкие платья, юбки, милые блузочки или топики (я надеюсь, что у тебя дома тепло). Растрянутые майки, древние халатики и полинявшее спортивные штанишки немедленно выбросить! Или оставь только для того, чтобы мыть подвал и отпугивать нежеланных гостей... Нет, лучше, выбросить!

То же самое касается прогулок с малышом. Собери несколько комплектов, что бы чувствовать себя и удобно, и стильно. А если ты «одинокая мамочка», то твой наряд должен быть еще и очень привлекательным. А вдруг, гуляя с малюткой, ты встретишь свою судьбу... Примеров таких очень много, дети НИКОГДА не мешают личному счастью, но об этом чуть позже поговорим.

Не тешь себя иллюзиями, что «все равно сейчас тебя никто не видит, а вот потом ты уже будешь за собой следить...». Видят, и оценивают, и составляют мнение о тебе... Нет, не только окружающие. Прежде всего – ТЫ САМА, ТВОЕ ПОДСОЗНАНИЕ... Оно постоянно задает тебе вопрос «сейчас ты хозяйка своей судьбы или прислуга, как к тебе относиться?...» Про прислугу я написала не для «красного словца».

Вот история моей знакомой. Мы встретились с ней случайно, я ее увидела, точнее, услышала в парке, во время прогулки со своей малышкой. Она тоже была с коляской.

Приятельница сидела на лавочке и ... плакала. Раньше я знала ее как уверенную в себе, красивую и успешную женщину... А на этот раз увидела такую картину: не-понятного цвета полинявший спортивный костюм, плохо прокрашенные волосы и тоска в глазах. Разговорились... Оказалось, что любимый муж, с которого она «пылинки сдувала» обозвал ее ПРИСЛУГОЙ. Так и сказал «Ты для нас – обслуживающий персонал...» А старший ребенок, сын, вообще ее не замечает. И на пару с папой они устраивают, чуть ли не истерику, когда вовремя им не подают завтрак – обед – ужин. А ее малышке три месяца и ночью она очень плохо спит – колики... Конечно, я бы могла поддержать разговор на излюбленную женскую тему «Все мужики сво...». Но не стала этого делать (Я ЖЕ ПОМНЮ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО!) Я сначала извинилась за откровенный вопрос, а потом просто спросила: «А ты на себя в зеркало давно смотрела?» Всегда надо иметь мужество

признать, что большинство (а может быть и все!) ситуации мы создаем СЕБЕ САМИ! Не сама ли женщина спровоцировала такое отношение к себе? Ведь легче всего обвинить в непонимании окружающих, чем самой работать над собой.

Мы еще долго гуляли вместе, разговаривали, делились мыслями... Я больше не видела ее, только знаю из достоверных источников, что вряд ли теперь у кого-нибудь появится мысль назвать ее прислугой, а муж «носит ее на руках». У этой истории счастливый конец. А печальных историй намного больше. Но, СТОП! О грустном – ни слова. Вспомни, Ты – ХОЗЯЙКА СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Вернемся к внешности. Вот давай представим: начало нового дня. Ты открываешь глаза (хотя, может быть, ты их не закрывала. Например, у ребеночка всю ночь болел животик, или режутся зубки, или еще нашелся повод – будем надеяться, что более приятный (ведь твой любимый так хочет внимания и ласки...) Помни, даже запиши это, что пока ты не приведешь СЕБЯ В ПОРЯДОК, НИКАКИХ ДЕЛ НЕ НАЧИНАТЬ! И не нужно причитать, что времени нет. Минут 10-15 найдется всегда! Что нужно: хорошая добрая мысль, парочка-тройка упражнений на растяжку (удели этому особое внимание, ведь малыш львиную долю времени проводит на руках и наша спина знает об этом лучше всего!), контрастный душ, крем для тела и лица, легкий макияж и одежда, в которой ты выглядишь очень даже привлекательно. Все... Можно начинать новый день.

Раз в неделю (можно чаще) ЗАПЛАНИРУЙ (помнить правило?) время на дополнительный уход «за собой» – это может быть маникюр и педикюр, парикмахерская, массаж, косметическая процедура... Договорись и ВЫДЕЛИ НА ЭТО ВРЕМЯ. Не обязательно для этого уезжать надолго из дома. Сейчас многие мастера приходят домой, и стоит это часто дешевле (!), чем сходить в салон. Почему? Тсс. Они же не платят налоги... Но, хоть мы и сознательные граждане, но закроем на это глаза (если ты, конечно, не из налоговой полиции). Нет денег? Знаем, проходили и такое... Тогда проси подруг или сама... Но, повторюсь, ты должна это ЗАПЛАНИРОВАТЬ... А ребеночка все-таки в это время можно кем-то или чем-то занять...

Но, думать нужно не только о внешности... Мы же с тобой не «пустышки» какие-нибудь! Поэтому необходимо выделить время для интеллектуального развития, стараться читать, следить за событиями в стране и мире, ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ВСЕМ ТЕМ, ЧЕМ НАПОЛНЕНА ЖИЗНЬ ВОКРУГ ТЕБЯ. Иначе ты не заметишь, как становишься интересной окружающим и, прежде всего, своей семье (твое умиление по поводу – «как ребенок покушал и покакал» – не все готовы разделить). На вопрос: «А где взять время?» я всегда отвечаю одно и тоже. Время и ВОЗМОЖНОСТЬ можно найти всегда, нужно просто захотеть! Знаешь, сколько времени «убивается» пустой болтовней по телефону? А сидением в социальных сетях? А просмотром чужой жизни в душепатальных сериалах? А когда ребеночек спит в колясочке, ты болтаешь на лавочке с соседками или берешь книгу, газету и просматриваешь последние новости политики и экономики? Выбор то все-гда за тобой (ПРАВИЛО ПЕРВОЕ!).

Я знаю мамочку, которая родила трех детишек и выучила три иностранных языка... Новый ребенок – новый язык. Ни нянь, ни бабушек. Только прекрасный муж, который, хоть, и обеспечил хороший материальный достаток семье, но все время на работе (а как иначе в наше время? Кто-то должен принести женщине кусок хлеба, желательно «с маслом», пока она занимается наследниками!) Вывод какой: занимайся своим развитием, читай, рисуй, пиши, сле-

ди за новостями в своей профессии. Пусть это 5, 10, 15 минут в день... Но, не останавливайся, иди вперед...

**МИФ ВТОРОЙ** плавно вытекает из первого, но разговор о нем достаточно щепетилен. Это – личная ЖИЗНЬ, сексуальные отношения с любимым мужчиной, твоим мужем.

Статистика неумолима: очень много распадается семей именно тогда, когда в них появляется малыш... Или молодая мамочка узнает о «сопернице» и тогда вместо счастья ее обуревает ревность и обида на Жизнь... А происходит вот что. Почему-то молодые мамочки считают, что любимый мужчина ДОЛЖЕН все понимать (физиологические изменения в организме женщины после родов,

физическую и психологическую усталость) и прекрасно сможет обойтись какое-то время без близости. Может быть, он какое-то время и обойдется, но не надо затягивать! СЛОЖНО МУЖЧИНЕ БЕЗ ЛАСКИ И ВНИМАНИЯ, если он к этому привык. А разве тебе не нужно чувствовать рядом любимого, любить самой и быть любимой?! ПОЭТОМУ ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ, стараясь в любом случае найти вдохновение, и силы, и время для Любви.

И если в ответ на нежное прикосновение мужчины, у тебя готовы выплыть слова отказа, вспомни правило: СТАТУС МОЛОДОЙ МАМЫ НЕ ОТМЕНЯЕТ СТАТУС ЖЕНЩИНЫ.

Матушка Анастасия

## Школа Здорового Образа Жизни

### Урок № 6. Часть 2. Объяснение отличительных особенностей раздельного питания (продолжение)

Помимо указанного, белковая пища является крайне обременительной для организма и избегается по этой причине. А в основе вредного действия лежит понятие «специфического динамического действия пищи».

Под специфическим динамическим действием пищи (СДДП) подразумевается усиление обмена веществ после приема пищи по сравнению с уровнем основного обмена. Примерно через 15-30 минут после приема пищи происходит повышение обмена энергии, достигая максимума через 3-6 часов, и сохраняется в течение 10-12 часов. Причем различные виды пищи по-разному влияют на это повышение. Жиры незначительно повышают обмен, а иногда и тормозят его. Углеводистая пища повышает его на 10-20 %, а белковая еще больше – до 40 %.

Чем вызвано такое большое повышение обмена энергии после приема белковой пищи? Для этого необходимо знать, сколько у взрослого человека расходуется пищевого белка на построение и замену изношенных тканей организма и сколько – на потребление энергии.

Давным-давно Рубнер опытным путем показал, что только 4 % общего обмена энергии идут на построение или прирост белка, а следовательно, белком могут быть покрыты. В среднем это будет 30 г белка в день на человека. А в 100 г мяса его 20 г. Прежде чем ответить на вопрос, куда же идет лишний белок, ответим на другой вопрос: что у нас используется в качестве основного «топлива»?

В качестве основного поставщика энергии у нас используется углевод. Упрощенно обозначим его См (H<sub>2</sub>O)<sub>n</sub>. При окислении кислородом См (H<sub>2</sub>O)<sub>n</sub> + mO<sub>2</sub> = mCO<sub>2</sub> + nH<sub>2</sub>O мы получаем свободную энергию, которую используем, а также углекислый газ CO<sub>2</sub> и воду H<sub>2</sub>O, которые легко выводятся из организма.

Молекула белка состоит из азота и углевода NcSm (H<sub>2</sub>O)<sub>n</sub>. Отсюда, если белок использовать в качестве энергетического материала, то от него сначала надо отщепить азот, а затем использовать углевод как топливо, т. е. NcSm (H<sub>2</sub>O)<sub>n</sub> + mO<sub>2</sub> = Nc + mCO<sub>2</sub> + nH<sub>2</sub>O.

В отличие от углеводов и жиров, азот в организме не может откладываться про запас и усиленно выводится из организма (а для этого нужна свободная вода и энергия). Так, после белкового завтрака выводится до 50 % поступившего с пищей азота, а вместе с ним и вода, в которой он находится! В этом случае энерго-затраты достигают таких размеров, что до 30-40 % калорийности пищи уходит на расщепление азота и выведение его из организма. А как нам известно, основной орган, выводящий азот из

организма – это почки. Поэтому «сверхплановая» работа быстро изнашивает их.

В результате реакций СДДП происходит не только интенсификация энергообмена и распада аминокислот (белка), но и изменение уровня глюкозы в крови, сдвиги водно-солевого баланса, изменение тонуса сосудов, вовлекаются гормональные системы.

А. Е. Браунштейн обратил внимание, что усвоение и обмен аминокислот (белка) требует значительного количества свободной энергии. На пути прохождения через организм каждый атом азота вызывает распад многих молекул АТФ и неорганического фосфата.

При сопоставлении скоростей синтеза и распада белка, а также кругооборота азота при диетах с низким и высоким содержанием белка, установлено, что при низкобелковой диете интенсивность кругооборота азота снижается на 18 %. Отсюда видна роль СДДП для построения рациональных диет в случаях лечения, самооздоровления, а заодно, дан ответ любителям мясной пищи, считающим ее основным поставщиком энергии.

Важно понимать, что сэкономленная организмом энергия при переходе на малобелковый рацион, пойдет на укрепление и исцеление вашего организма.

#### Постоянное поддержание в организме кислотно-щелочного равновесия.

Жизненные процессы, внешним проявлением которых является здоровье или болезнь, протекают в виде биологических реакций. Биологические реакции наиболее лучше протекают в той или иной водной среде и при определенной температуре. Оптимальная водная среда характеризуется соотношением кислотных и щелочных элементов, что составляет величину pH.

Организм человека на поддержание у себя наилучшей величины pH затрачивает большие усилия, имеет определенные механизмы, которые его регулируют и поддерживают. Отклонение внутренней среды организма от оптимальных значений pH приводит к недомоганиям, а потом и к болезням. По этой причине, для осуществления процесса выздоровления, а в дальнейшем поддержания крепкого здоровья, важно отрегулировать и восстановить этот показатель в организме.

В организме человека кислоты и щелочи образуются сами, путем обмена веществ, а также вносятся с пищей, которая может иметь преимущественное содержание кислот, либо щелочей, либо быть нейтральной (то и другое содержится в ней в равных количествах). Таким образом, при переваривании одних продуктов в организме преимущественно образуются кислоты, и поэтому их на-

зывают «кислотообразующими продуктами», при переваривании других – щелочи, и поэтому их называют «щелочнообразующими продуктами».

На кислотные и щелочные свойства продуктов больше влияние оказывает термическая обработка. Большинство свежих продуктов при потреблении вызывают сдвиг pH внутренней среды организма в щелочную сторону. Но те же продукты, прошедшие термическую обработку (варку, запекание и т. п.), уже насыщаются внутреннюю среду кислотами, сдвигая ее в кислую сторону. Причем, некоторые продукты могут существенно влиять на внутреннюю среду, а другие не очень. Отсюда пошло деление продуктов питания на сильно кислотообразующие и слабо кислотообразующие, слабо и сильно щелочнообразующие.

К СИЛЬНО КИСЛОТООБРАЗУЮЩИМ продуктам относятся: мясо и продукты из него (колбаса, ветчина, буженина и т. п.), рыба, яйца, сыр, сладости, продукты из белой муки, алкоголь и кофе.

К СЛЯБО КИСЛОТООБРАЗУЮЩИМ продуктам относятся: творог, сметана, орехи, цельные крупы и продукты из муки грубого помола.

К СЛЯБО ЩЕЛОЧЕОБРАЗУЮЩИМ продуктам относятся: разного рода сухофрукты, не пастеризованное молоко и грибы.

К СИЛЬНО ЩЕЛОЧЕОБРАЗУЮЩИМ продуктам относятся: овощи (корнеплоды и в особенности листовые овощи), свежие фрукты, картофель и зеленый салат.

В целом, продукты животного происхождения вызывают сдвиг внутренней среды организма в кислую сторону, а растительного – в щелочную.

Щелочеобразующее воздействие свежей растительной пищи объясняется высоким содержанием в ней минеральных веществ: калия, кальция, магния и натрия.

Важно понять, что происходит с кислотами, образующимися в организме, и как они могут влиять на здоровье?

В процессе переваривания продуктов, богатых углеводами, накапливается много угольной кислоты ( $H_2CO_3$ ). Сама по себе угольная кислота является нестойкой, и существует только в растворах, легко распадаясь на воду и углекислый газ. Отсюда получается, что из углеводистой пищи внутри клеток образуется вода (среда жизни), а угольная кислота и углекислый газ являются регуляторами pH среды, от которой зависит активность ферментов внутри клетки. Естественно, углеводистая пища дает организму и энергию.

Что касается особенностей углеводистой пищи, то следует особое внимание обратить на минеральные вещества, входящие в ее состав. Так калий, находящийся в углеводистой пище, способствует выведению воды из организма, а натрий, наоборот – задержке. Фрукты и овощи относятся, в основном, к калиевой пище, а крупы – к натриевой. Поэтому должно быть равновесие при потреблении вышеуказанных продуктов, т. е. около половины овощей и фруктов, а остальное в виде зерновых и бобовых.

Относительно переваривания богатой белком пиши надо знать, что белок есть соединение углевода с азотом. В процессе пищеварения происходит разделение белка на углеводистую и азотистую часть. Углеводистая часть дальнейшее переваривается как углевод, а азотистая используется для построения тканей собственного организма. Однако, организм способен усваивать для своих нужд лишь небольшую часть азота, поступающего из пищи. А также способен, и выводить из себя ограниченное количество азотистых веществ в виде мочевины и мочевой кислоты.

Отсюда, мочевина и мочевая кислота, остающиеся в организме до момента их выделения через почки, сдвигают кислотно-щелочное равновесие в сторону кислоты. Если человек потребляет много белковой пищи, то мочевина и мочевая кислота накапливаются в его организме, вызывая закисление.

В белковых продуктах животного происхождения также содержится много серы и фосфора, которые образуют другую группу кислот, подлежащих выделению.

В итоге получается, что при потреблении в основном кислотообразующих продуктов, организм чрезмерно закисляется. Внутренняя среда организма, его pH смешаются с нормальных, правильных, показателей и теперь не могут нормально осуществлять биологические реакции – жизненные процессы нарушаются. По мнению врачей-натуropатов, именно это является основной причиной возникновения многочисленных болезней.

Итак, мы с вами разобрали, в чем заключается лечебная ценность раздельного питания.

**1.** Разделение продуктов в одном приеме пищи позволяет им легче и лучше перевариваться и усваиваться. Это экономит жизненные силы организма и направляет их на самовосстановление. А саму болезнь лишает подпитки, путем устранения предпосылок для ее возникновения и течения.

**2.** Уменьшение количественного приема белковой пищи до физиологически нужных норм, снимает ненужную нагрузку на организм в виде реакций СДДП, уменьшает нагрузку на органы выделения, особенно почки.

**3.** Преобладание в пище продуктов с щелочными свойствами позволяет выровнять и нормализовать внутреннюю среду организма и, тем самым, создать правильные условия для излечения и стабильного здоровья.

**4.** Употребление в пищу продуктов с высоким энергетическим потенциалом (рекомендованных Бирхером-Беннором, как аккумуляторы 1 порядка), и сокращение общего количества потребляемой пищи, создает хорошие предпосылки для увеличения жизненных проявлений в организме и успешном избавлении от болезней, связанных с нехваткой жизненной энергии.

## **Урок № 7. Клинические доказательства эффективности системы раздельного питания**

После того, как основоположники правильного питания: М. Бирхер-Беннер, Г. Хей, М. Герзон и Н. Уокер выяснили опытным путем, как можно лечить людей с помощью питания и укреплять здоровье, появилась масса последователей, успешно продолжавших их дело. Доктор Герберт Шелтон распространил раздельное питание в Америке и успешно лечил, опираясь на него и другие способы натуropатии. В Европе это же сделал доктор Людвиг Вальб. Им и многими другими врачами, были проведены клинические исследования, подтвердившие эффективность лечебного раздельного питания.

В 1935 году к доктору Вальбу поступил на лечение 11-летний ребенок с диагнозом «сморщенная почка». До этого его лечил очень известный тогда специалист по заболеваниям почек профессор Вольгард. Все попытки лечения, включая климатическое лечение в Египте, были безуспешны и профессор отказался, считая данный случай безнадежным.

Доктор Вальб «просто» перевел мальчика на раздельное питание, от которого он абсолютно выздоровел и впоследствии стал спортивным летчиком!

Вообще, к Вальбу обращалось 120 человек с «неизле-

чимыми» почками. После лечения правильным питанием 80% из них получили улучшение, а некоторые излечились полностью.

Чем можно объяснить эффективность метода раздельного питания при лечении почек? Применение определенных продуктов питания приводит к тому, что из организма выделяется ненужная вода и соль. Эти два фактора сильно влияют на работоспособность сердца и почек. Уменьшение нагрузки на них позволяет начать процесс самовосстановления. Поэтому, для лиц с хронической почечной недостаточностью, систему раздельного питания изменяют так, чтобы они, в основном, употребляли пищу, бедную солями и белками. Дополнительно, для выведения излишка воды и соли, на первом этапе лечебного питания назначают продукты, обладающие естественным мочегонным действием (богатые калием).

В итоге такого питания в крови уменьшается количество веществ, которые должны выделяться в моче. Мочевыделение увеличивается. Выделение белка в моче проекает в обратном направлении, повышенное кровяное давление, обусловленное почечной болезнью, снижается. Облегчается работа сердца и восстанавливаются почки. Важно не запустить заболевание, когда организм теряет способность к самовосстановлению.

Раздельное питание является основной лечения для пациентов с больным сердцем. Было установлено, что все тяжелые заболевания сердца, в том числе инфаркт и инсульт, сопровождаются скрытым закислением организма. Применение раздельного питания уменьшает свертываемость крови, измеряемой значением «рутной величины».

Доктор Вальб выяснил, что при всех болезнях кровообращения и сердца следует отдавать предпочтение нескольким небольшим приемам пищи, следует избегать денатурированных пищевых продуктов, поскольку они меньше и медленнее насыщают человека и потому поедаются в слишком большом количестве, что вредно для кровообращения и сердца.

Применение раздельного питания более чем у 90% пациентов с повышенным уровнем холестерина в крови приводит к снижению его уровня и последующей нормализации. Таким образом, существенно уменьшился риск возникновения атеросклероза и такого его осложнения, как облызвествление венечных сосудов сердца.

Раздельное питание хорошо зарекомендовало себя в лечении сахарного диабета. Вот несколько примеров.

54-летний мужчина, больной диабетом, вынужден был прекратить работу. Из-за болезни он ослеп на один глаз, второй глаз видел на 50%. В качестве основного лечения использовали раздельное питание. Через 6 недель зрение улучшилось. Доза инсулина снизилась наполовину. Через некоторое время он смог начать работать.

Доктор Вальб рассказал о 55-летнем мужчине, который 6 лет страдал сахарным диабетом. При лабораторном исследовании обнаружили резко повышенное количество сахара в моче, уровень сахара в крови этого пациента составлял около 350 мг (норма составляет 110 мг). Ежедневное количество мочи у него было более 6 литров, и он должен был ежедневно колоть 50 ед. инсулина. После перехода на раздельное питание, потребность в инсулине, в течение 4 месяцев, сократилась до нуля, а количество мочи составило 1,6 л в день (норму). Уровень сахара в крови составлял в среднем 150 мг, а в моче не обнаруживался.

Больные сахарным диабетом должны пользоваться системой раздельного питания в модифицированной форме. Тем, кому нужен инсулин, следует принимать пищу,

богатую углеводами (каши, картофель), после утреннего и вечернего инсулинового укола. В промежутке рекомендуется принимать небольшие порции пищи, состоящие из свежих овощей, фруктов, зелени. Подобная пища ощелачивает организм.

Доктор Вальб показал, что у 200 диабетиков, лечившихся в его клинике раздельным питанием, примерно через 4-6 недель уровень сахара в моче снизился на 98%, а уровень сахара в крови – на 90%. Стандартные единицы инсулина сократились в среднем на 37%. Кроме того, отступили недуги, связанные с нарушением кровообращения. При этом отмечалось, что диабетики, вприскивающие более высокие стандартные единицы инсулина, могут добиться более ощутимых результатов, чем другие больные диабетом.

Применение раздельного питания больным сахарным диабетом позволяет устранить диабетическое поражение кровеносных сосудов. Для этого устраняют закисление организма употреблением щелочной пищи (свежей, растительной). Затем, следует понижение уровня сахара в крови до нормальной величины. Изобилие в раздельной пище балластных веществ ведет к тому, что некоторые составные части углеводов (глюкоза) медленнее попадают в кровь. Уровень сахара в крови меньше и изменяется плавно, вместо того, чтобы колебаться вверх и вниз, как это происходит при употреблении рафинированных углеводистых продуктов (о сахаре я вообще молчу, очищенных крупах, картофеле, хлебобулочных изделиях).

В 1978 году доктор Вальб обследовал 82 женщины и 51 мужчину, средний возраст которых составлял 53 года. Пациенты страдали от различных болезней: опухолей, аллергии, болезней почек, ревматизма, диабета, заболеваний системы кровообращения и пищеварительных органов. Исследованные крови за четыре недели применения раздельного питания показали, что ее показатели нормализовались в среднем на 80%! И это всего за четыре недели!

## Урок № 8. Практика раздельного питания

**Когда организм освободился от шлаков, которыми раньше был наполнен, поднимается настроение, и человеку открывается новый счастливый мир.**

Говард Хей

При раздельном питании необходимо соблюдать три важных условия.

1. Правильный выбор продуктов питания.
2. Ощелачивание организма в течение дня.
3. Соблюдение принципа раздельного употребления продуктов питания.

### 1. Правильный выбор продуктов питания

Здесь надо придерживаться рекомендаций доктора Бирхера-Беннера – больше использовать пищи, являющиеся аккумуляторами 1 порядка. Это, в основном, свежая растительная пища: овощи (листовые и корнеплоды), фрукты, орехи. Особое внимание надо уделять употреблению свежих соков, особенно на первом этапе, чтобы быстрее вымыть шлаки и токсины из организма.

### 2. Ощелачивание организма в течение дня.

Питаться рекомендуется так, чтобы в организме создавался щелочной избыток от принятой за день пищи. Щелочеобразователями являются пищевые продукты, в которых преобладают такие минералы, как натрий, ка-

лий, кальций и магний. Это в основном свежие овощи и фрукты, а также свежие соки из них. Кислотообразователями являются пищевые продукты, в которых преобладает фосфор, хлор и сера. Это в основном крупы, мясные продукты, а также продукты прошедшие термическую обработку (даже теже овощи, термически обработанные становятся кислотообразующими).

Для того, чтобы надежно ощелачивать организм, что особенно ценно и нужно при ряде заболеваний, нужно около 80% дневного рациона употреблять в сыром виде (свежие соки, овощи, фрукты, салаты, слегка тушеные овощи). И всего лишь 20% отводиться на белковые продукты животного происхождения (мясо, рыба, сыр) и зерновые (каши, хлеб). Практика показала, что соотношение 70:30 является очень хорошим показателем.

Какие продукты питания являются более «щелочными», а какие «кислыми», видно из ниже следующей таблицы (табл. 1).

Чтобы сохранить щелочной избыток в организме, а значит создать в организме лечебные предпосылки, следует употреблять в пищу большее количество продуктов, указанных с левой стороны таблицы. Для кислотного избытка годятся продукты, указанные с правой стороны таблицы.

**Таблица 1**

Продукты со щелочным избытком	Продукты с кислотным избытком
Фрукты и свежие соки из них, южные плоды (апельсины, мандарины и т.п.)	Продукты животного происхождения (кроме молока): мясо, сыры, рыба, яйца и т. д.
Овощи (зелень, плоды) и свежие соки из них, а также бобовые, картофель	Крупы, зерна, семена, орехи
Коренья, клубни и свежие соки из них	Зерновые продукты, такие, как хлеб и другие мучные изделия
Молоко и молочные продукты (кроме сыра)	Животные жиры и рыбий жир
Оливковое и кокосовое масло	Масло из косточек, семян и орехов

### **3. Соблюдение принципа раздельного употребления продуктов питания**

Ранее уже указывалось, почему некоторые продукты необходимо принимать отдельно от других. Кратко повторю, что это правило способствует лучшему течению пищеварительного процесса, усвоению переваренного, экономии жизненной энергии организма, которая используется на лечебные процессы или укрепление организма.

Главный «секрет» раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие пищевые продукты можно принимать в один прием пищи, и какие нельзя совмещать. Запрещается в одном приеме пищи смешивать щелочеизбыточные продукты с кислотоизбыточными.

### **Пищевые продукты, требующие щелочных условий для своего переваривания**

Все злаковые (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, кукуруза, рис, гречиха и т. д.).

Все мучные изделия (хлеб, макароны, крупы, панировочные сухари, мука).

Овощи, богатые углеводами (свыше 10%), картофель, топинамбур, пастернак, репа, зеленая капуста).

Южные фрукты, богатые углеводами (финики, инжир, бананы).

Сладости (пчелиный мед, сиропы, нерафинированный сахар, варенья).

### **Пищевые продукты, требующие кислых условий для своего переваривания**

Все сорта мяса, потроха.

Все сорта рыбы и продукты животного происхождения, такие как раки, омары, креветки и т. д.

Яйца.

Молоко, сыр жирностью до 55%.

Все домашние сорта фруктов (семечковые и косточковые плоды, ягоды).

Цитрусовые (грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны).

Ананасы, дыни.

### **Пищевые продукты, требующие как щелочных, так и кислых условий для своего переваривания**

Наряду с продуктами, которые требуют кислых или щелочных условий для своего переваривания, существуют нейтральные продукты. Они требуют процесса пищеварения как в кислой, так и в щелочной среде и могут смешиваться с любыми продуктами. Эта группа продуктов представляет собой наибольшую часть дневного рациона питания. Это почти все сорта овощей, которые натуropаты особенно рекомендуют к употреблению, а также жиры и масла.

### **К нейтральной группе продуктов относятся:**

- а) все листовые овощи и салаты;
- б) все овощи, дающие побеги;
- в) все сорта репы и редкви;
- г) все сорта лука;
- д) зелень и все сорта капусты, за исключением зеленой;
- е) зеленые стручковые растения;
- ж) плоды овощей (красный перец, томаты и др.);
- з) грибы;
- и) пивные дрожжи, водоросли, желатин;
- к) орехи;
- л) все животные и растительные масла, жиры;
- м) творог и сыр жирностью более 60%.

### **Десять рекомендаций раздельного питания для больных людей**

**1.** В пищу следует употреблять только натуральные продукты. Чаще и больше принимайте свежевыжатых соков, подходящих для вашей болезни.

**2.** В одном приеме пищи не употребляйте вместе продукты, богатые белком, и продукты, богатые углеводами.

**3.** Все нейтральные пищевые продукты можно сочетать либо с продуктами белковой группы, либо с продуктами углеводной группы.

**4.** Для создания процесса ощелачивания организма ограничьте потребление продуктов, богатых концентрированными белками (животные продукты) и углеводами (зерновые).

Для сохранения оптимального кислотно-щелочного баланса организма, пища должна состоять приблизительно на 75% из преимущественно сырых щелочеобразователей (овощей, зеленого салата, фруктов и свежевыжатых соков) и только приблизительно на 25% из кислотообразователей (зерновых, мяса и рыбы).

**6.** По утрам рекомендуется кушать щелочную пищу (свежевыжатые соки, фрукты, овощные салаты). В обеденное время – белковую или углеводную (один день – белковую, другой – углеводистую и т. д.), комбинируя с ней нейтральные продукты. Вечером снова употреблять щелочную пищу, которая не будет обременять организм пищеварительным процессом и позволит ему полноценно отдохнуть ночью.

**7.** Между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином) рекомендуется не делать никаких перекусов, и выдерживать интервалы порядка 4-6-х часов. Это даст возможность полноценно переварить и усвоить пищу. Чувство здорового голода будет говорить о том, что организм требует нового питания.

**8.** Не переедайте! Потребляйте столько пищи за раз, чтобы вам хотелось кушать через 4-6 часов. Чтобы к этому времени возникало чувство здорового аппетита. Если его нет – вы передаете, сократите порции пищи. Если этого условия не добиться, процессы выздоровления не выйдут на нужный уровень.

**9.** Есть следует медленно и спокойно, тщательно прожевывая пищу. Прекращайте прием пищи после того, как получите первое чувство насыщения. Помните, пища должна всосаться в кровь, прежде чем вы почувствуете сытость. И если кушать быстро, то вы успеваете съесть гораздо больше, чем вам требуется.

**10.** Подбирайте те продукты и способ приготовления, к которому ваш организм наиболее склонен. Но помните, они должны быть натуральными и правильно приготовленными. Оказывается, не всем людям применимы одни и те же продукты и способы приготовления, это зависит от индивидуальных особенностей людей (конституции, двигательной и умственной активности, возраста, степени поражения организма болезненным процессом).

#### *Рекомендации по приготовлению пищи с сохранением ее биологически полезных свойств*

Для того, чтобы в организме человека начался целительный процесс и болезни начали отступать, надо, как рекомендует доктор Бирхер-Беннер, принимать пищу с наибольшим содержанием солнечной энергии (аккумуляторы 1 порядка) и полным сохранением в ней биологически активных веществ. Практика показывает, что по ряду обстоятельств, выполнить это условие бывает невозможно. Сезоны года накладывают свои условия; индивидуальные особенности – другие; пищеварительные способности, особенно больного человека – третьи. Во многих случаях рекомендуется теплая пища, но при этом с сохранением максимально возможного количества энергии и биологически активных веществ. Вот некоторые рекомендации, позволяющие правильно готовить пищу. Но в начале, надо убедиться, что пища не отравлена нитратами и избавиться от них.

**Избавление от нитратов.** В наш век поголовной химизации полезно будет знать, какие части растения содержат наибольшее количество нитратов.

Нитраты – минеральный азот, которым удобряют растения. Попадая в организм человека, они превращаются в нитриты, которые заметно вредят нашему здоровью, подавляя дыхание клеток. Основное количество нитратов, выше 70 % попадает к нам с картофелем, овощными и бахчевыми культурами. Однако каждая хозяйка может в значительной степени обезвредить блюда из овощей, которые подает к столу. Вот некоторые рекомендации, которые помогут ей в этом.

►Покупая раннюю зелень, не берите сломанные и надорванные листья салата, петрушки и шпината. Свежую зелень лучше всего есть целиком, при измельчении образуется очень много нитратов, происходит быстрое окисление и превращение нитратов в нитриты.

►В кожуре клубня картофеля нитратов больше, чем в мякоти в 1,1-1,3 раза. Накопителем нитратов являются сердцевина, кончик и верхушка столовой свеклы. При приготовлении блюда из нее необходимо отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплода.

►В белокочанной капусте наибольшее количество нитратов в кочерыжке. Наружные листья содержат их в два раза меньше, чем внутренние.

►В моркови зоны высокой концентрации нитратов – верхушка, кончик корнеплода и сердцевина.

►Редиску лучше употреблять нормального размера и круглую, в ней содержится значительно меньше нитратов, чем в крупной и продолговатой. Причем в середине корнеплода меньше нитратов, чем в кожуре.

►Содержание нитратов в огурцах и кабачках уменьшается от плодоножки к верхушке плода, в кожице их больше, чем в мякоти. Поэтому перед употреблением в пищу необходимо отрезать часть плода, примыкающую к хвостику (это касается и плодов патиссона).

►Первоначальная обработка продуктов (очистка, мойка, сушка) снижает содержание нитратов почти на четверть. При термической обработке одна часть нитратов разлагается, другая – переходит в отвар. При варке картофеля в воду выходят 20-40% нитратов, на пару – 30-70, при жарке на сковородке – 15, во фритюре – 40%.

►Вымачивание малоэффективно, исключение составляет картофель. Если очищенные клубни замочить на сутки в однопроцентном растворе соли или аскорбиновой кислоты, а потом обжарить во фритюре, в них остается лишь 10-30% нитратов. Но при этом в раствор перейдут многие витамины и минеральные соли.

►В крупной свекле, сваренной целиком, количество минерального азота снижается на 30 %, а в моркови – на половину.

►Установлено, что при варке овощей в первые 15 минут большая часть нитратов переходит в отвар. Поэтому рекомендуется перед закладкой их в щи, борщ или суп предварительно отварить. Особенно это важно приготовке блюд детям, больным и престарелым. При получении свежевыжатых соков в морковный сок переходит более 40% нитратов, в свекольный – почти 80%. Доктор Уокер, однако, утверждает, что удобрения остаются в клетчатке растений. В томатном соке, подвергнутом термической обработке, количество нитратов снижается в два раза. Чем дальше стоит, тем больше он становится вредным, так как все больше нитратов превращаются в нитриды.

►Вино из сборов старых виноградников почти не содержит нитраты. Но в погоне за сверх урожаями сейчас вносится столько удобрений, что в бутылке может оказаться более 30 миллиграммов нитратов.

►При засолке и консервировании овощей происходит следующее. Если огурцы засолены без приправ, нитраты постепенно переходят в рассол и через месяц вредных солей в овощах останется примерно в 3 раза меньше, чем в исходном продукте, а через полгода – в 5-6 раз. Если консервируют по правилам, то чеснок, укроп, петрушка и сельдерей, обладающие большим количеством минерального азота, повышают его содержание и в консервированном продукте. Например, если в свежих помидорах его содержится 55,8 мг на килограмм, то в соленых его будет 99,2, а в рассоле – 157.

→ При квашении капусты происходит следующее. Сначала овощи активно выделяют сок и на восьмые сутки содержат лишь около 35 % нитратов от исходного количества. Но два месяца спустя нашинкованная капуста вновь начинает их впитывать. Если овощи заморожены, то их лучше в замороженном виде бросать в супы и борщи, а также тушить. При медленном размораживании в них идет активное преобразование нитратов в нитриты.

→ Уменьшается содержание нитратов и при зимнем хранении овощей. Установлено, что через три месяца в картофеле остается примерно 85% нитратов, через полгода – около 30, в моркови – 70 и 44%. Для других овощей картина аналогичная. Но если закладываются на хранение грязные, травмированные или пораженные грибками и болезнями овощи, то картина будет иная. Поэтому постарайтесь покупать только чистые овощи, без каких-либо дефектов.

После того, как избавились от нитратов, переходим, к правильному приготовлению пищи.

#### **Посуда для приготовления здоровой пищи**

Пищу лучше всего готовить в глиняной, стеклянной или эмалированной посуде (она хуже глиняной и стеклянной). То же самое относится к тарелкам и ложкам. Есть лучше серебряными, позолоченными, деревянными, фарфоровыми или мельхиоровыми ложками и вилками.

Алюминиевая посуда не годится. Алюминий, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Он может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, анемии, головных болей, заболеваний почек, печени, колита и некоторых других. И тем не менее он до сих пор используется. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что и сейчас алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и воды.

Первое, что вы должны сделать, если всерьез озабочены собственным здоровьем и здоровьем членов своей семьи – это приобрести кухонную посуду нужного качества.

**1.** Пищевые продукты должны быть естественного происхождения и применяться в свежем и натуральном виде.

**2.** Подготовку и приготовление продуктов надо делать так, чтобы сохранять их целебные свойства. Подходящие методы приготовления пищи – это тушение, выпаривание, легкое обжаривание и приготовление в фольге.

В некоторых случаях тепловая обработка улучшает вкусовые качества картофеля, круп, бобовых, облегчает их измельчение во рту и желудке. Но это не означает, что пища от этого становится более целебной – нет, просто в таком виде ее легче кушать.

Следующие советы специалиста в области приготовления блюд здоровой пищи, Владимира Михайлова помогут вам в этом.

#### **Приготовление пищи на растительных «подушках».**

Михайлов предложил новый способ приготовления пищи на растительных «подушках». На дно посуды укладывают слой всевозможных овощей, нарезанных соломкой или ломтиками. На него кладут основной продукт, например рыбу, мясо или крупу. А сверху снова слой овощей. Все заливается кипящей водой с избытком, и ставится на сильный огонь. Но как только вода начнет «вздрагивать», огонь надо уменьшить, чтобы не кипело, и выключить, когда блюдо «почти готово», т. е. с учетом, что оно еще настоится до полного упревания.

#### **Приготовление пищи методом «антракта».**

Максим

симально сохраняется ценность продукта и при приготовлении пищи методом «антракта» – чередованием нагрева и настаивания. Многочисленные исследования за рубежом и в нашей стране показали, что непрерывное нагревание продукта не нужно. Достаточно нагреть его до 100° С, накрыть крышкой и настаивать, т. е. томить, как это делали крестьяне в русской печи. Так не разрушаются белки, не эмульгируют жиры. Минут через 30-40 кастрюлю надо вновь поставить на огонь, довести до кипения, поварить 5-6 мин и опять сделать минут на 20 «антракт». После него блюдо готово!

**Совет:** приготовленную таким образом пищу надо есть в теплом виде. Остывшая пища не обладает нужным оздоровительным эффектом. Готовите столько пищи, чтобы съесть ее за один раз. Если вы кушаете два раза в день, значит, и готовите столько же.

Не готовьте пищу на маслах – растительном или животном. Жир нагревается до 250° С и быстро разрушает все полезное в пище. В самом масле при таком нагреве образуются крайне вредные для организма вещества (типа олифы и слезоточивые газы). Для тушения овощей воспользуйтесь сковородой, добавив в нее немного воды. О готовности тушеных и варенных овощей говорит небольшой хруст на зубах при их пережевывании.

Если вы готовите пищу обычным образом, то не кладите одновременно овощи, которые требуют длительной и быстрой термической обработки. Например, крупу, морковь и зелень петрушки или укропа. Варите крупу до полуготовности, далее корнеплоды и лишь сняв блюдо с огня, положите зелень.

Пользоваться сковородами не рекомендуется по той причине, что в них создается повышенное давление и поднимается температура выше 100° С. Это сильно изменяет структуру пищи, разрушает биологические вещества, препятствует процессу самопреваривания (автолизу) и работы «брюшного мозга» с кишечной гормональной системой (что это такое «автолиз», «брюшной мозг» смотрите мои книги по питанию).

Не готовьте пищу в микроволновых печах. Это разрушает структуру пищи на информационно-энергетическом уровне.

В качестве воды используйте пропиевую (она описана в моих книгах по питанию) или родниковую воду.

Исследования некоторых ученых о свойствах воды показали, что вода быстро теряет свои природные свойства, проходя по железным трубам, находясь в железных или пластиковых емкостях. Лучше всего ее свойства сохраняет стекло, керамика. Поэтому перед употреблением воды «динаминизируйте» ее – встрайхните, перемешайте несколько раз. Наливайте так, чтобы она падала в посуду с некоторой высоты.

**Предостережение:** хлорированная вода вредна для здоровья. Хлор, соединяясь с органическими веществами, образует различные, ядовитые соединения типа диоксина. В цивилизованных странах воду давно озонируют. При использовании воды из-под крана ее необходимо предварительно отстоять в течение суток, а затем прокипятить, еще раз отстоять и только тогда использовать.

**3.** С овощей и фруктов не рекомендуется снимать кожурой. Под кожурой имеется слой, который содержит наибольшее количество витаминов и биологически полезных веществ. Удаляя его, мы лишаемся наиболее полезной части растения. Кожуру удаляют лишь тогда, когда она несъедобна или раздражает слабый кишечник больного человека.

4. Картофель рекомендуется готовить в неочищенном виде: на пару или путем запекания. Просто хорошо моет его и все. При варке очищенного картофеля ценные щелочеобразующие минеральные вещества переходят в кипящую воду и теряются. Кушать картофель рекомендуется вместе с кожурой.

5. Зерна и масличные семена следует дробить и молоть только перед употреблением в пищу. Это позволяет избежать потери целебных веществ от окисления воздухом.

## Болезни и их лечение

*Как обойтись без лечения и прочего*

**С** годами необходимость рецептов против моих недугов на 90% снизилась благодаря здоровому образу жизни. Утром – обязательно зарядка и контрастный душ. Ежедневно, в любую погоду хожу пешком на работу и назад домой, 25 минут туда, и столько же обратно. Ходьба – это хороший заряд бодрости на весь день. Занимаюсь дыхательными упражнениями на тренажере Фролова. В свои 65 лет, чувствую себя сейчас прекрасно!

Вот пример бережного и разумного отношения к своему здоровью. Я об этом сейчас постоянно повторяю: здоровые и болезнь делаются нашим образом жизни. А он (образ жизни) состоит из четырех главных блоков: нашего мышления и эмоциональной жизни на его основе (мировоззрение, побуждения, черты характера, эмоции, поступки и привычки на их основе), распорядка дня (надо вписываться в биологические ритмы, которые последовательно запускают работу нашего организма, а они идут из Космоса), питание (организму далеко не безразлично, из какого материала он строит свое тело и на чем работает), физической нагрузки (оказывается физическое тело, нормально может работать только при условии напряжения, расслабления, вспышки, вибраций и прочего). Как только мы начинаем указанное соблюдать, мы заставляем по иному работать свой организм. И он, либо возрождается, либо разрушается. Вот и все!

В вышеуказанном примере делается ряд мероприятий на оздоровление. Соблюдается режим дня. Утренняя зарядка – дает двигательную нагрузку на организм. Контрастный душ – гимнастика для сосудов, энергетическая чистка ауры и ее подзарядка. Человек имеет плазменное тело, которое от холодной и теплой воды – сжимается, расширяется и влияет на работу клеток организма. Опять-таки ходьба в течение дня – самое простое и естественное движение, которое самым наилучшим образом активизирует работу ВСЕХ функций организма. И, наконец, дыхательная гимнастика по набору в организме углекислоты. Нужная концентрация углекислоты – основной регулятор биологических процессов в клетке. Ее можно накапливать, как с помощью специальных дыхательных упражнений, так и с помощью двигательной активности. Испарина, которая появляется от физической нагрузки, одно из указаний ее накопления.

Я Вам раскрыл скрытый смысл, за счет чего, этот мужчина в 65 лет, чувствует себя так прекрасно! Каждый из нас это может сделать сам. Важны две вещи: понимание того, что вы делаете и желание это делать.

*Наедаем болезни, а потом – лечим*

**М**не 55 лет. С 1994 года (после Вашей лекции в Петербурге и личного приема у Вас) и по сей день занимаюсь своим здоровьем. Сейчас живу во Франции (замужем, уже 3 года).

Я тут, каюсь, расслабилась. У них тут еда – что-то священное! Продуктов много, разнообразие большое, а вот качество – на мой взгляд, хуже нашего, много хи-

хом и разрушения светом. По этой же причине, не надо заранее очищать орехи от скорлупы.

Свежевыжатые соки надо употреблять сразу же после их приготовления. Они начинают портиться от воздуха и света, в первые, же секунды приготовления.

Разрежьте яблоко и внимательно посмотрите на срез – из светлого, он очень быстро становится коричневым по причине воздействия кислорода воздуха и дневного света.

## Болезни и их лечение

*мии. Это я про овощи, фрукты, мясо. В фастфуды я вообще никогда не хожу.*

И вот недавно на профилактическом осмотре обнаружили в правой груди образование, сделали биопсию и говорят: карцинома 2 см, вторая стадия. Операцию назначили на 26 октября.

Я тут же перебрала в уме все свои знания, решила пока, не теряя времени, начать голодание – с 21 сентября начала. Пью свежую урину в течение дня (среднюю порцию) и воду. По объему урины выходит больше. Чувствую себя хорошо.

Загвоздка в том, что мы 5-12 октября должны ехать в отпуск, уже поздно отменять. А там придется есть. Моя большая просьба: пожалуйста, подскажите кратко схему: когда выходить из голодания, надо ли возобновить голодание после возвращения и как к операции подготовиться. Хотя я в тайне надеюсь, может, отложат или вообще не надо будет делать после голодания. Как мне использовать эти 5 недель с максимальной пользой? У меня большое желание не делать никакую операцию. Силы воли достаточно.

Из Ваших книг здесь у меня только третий том Целительных сил. Очень вдохновляет, особенно разделы про опухоли. Голодала много раз, в принципе все знаю, но вот с этим перерывом на отпуск мне сложно-то схему составить грамотную.

Уж заготовила свеклу, морковь на соки, чага есть и другие травы. Очень нужен Ваш совет!!!

В ожидании продолжаю голодание.

Валентина Ивановна С.

### ОТВЕТ

Доброго здоровья, Валентина!

Из голодания выйдите как обычно. Например, на морковном соке или простокваше с медом. Сразу же начните пить чагу и из нее же делать микроклизочки – утром и вечером. Питание раздельное, умеренное, побольше свеклы в разных видах (гемоглобин у вас не понижен?)

А теперь главное, время есть и его надо использовать ПРАВИЛЬНО! Утром и вечером перед сном, хорошо бы и в обед, примерно по 30-45 минут, как можно более ярко представлять, что Вы эту опухоль заполняете светом и она тает как льдинка.

Онкология – это информация и ее надо убрать. Операция ее не убирает, она вырезает плоть, а информация вновь растит опухоль – поняли!?

И обязательно почистите полевую форму жизни – онкология часто бывает от пережитых эмоций (обиды, разочарования, грусти и прочего). Именно эта информация утрамбовываясь в области груди отрывается клетки от управления тела и... заставляет их делиться под управлением этого болезнесторного эмоционального очага. Дыхание, очищающее полевую форму жизни, ее выводит.

**Хронический бронхит – выплевывать слизь или нет!**  
**К**ак Вы относитесь к тому, что в «Детке» Иванова сказано, что ничего из себя не выплевываете. Мне 69 лет, у меня многолетний кашель, лечусь упаренной уриной – пью и втираю, с головы до пояса, иногда промываю нос свежей и упаренной уриной, тело ощущаю легким. Мокроту мне глотать или выплевывать, она меня душит и в груди хриплю? Медики ставят хронический бронхит, таблетки не пью. Ваш пятитомник у меня на руках. Спасибо за ответ, с глубоким уважением к Вам, будьте здоровы.

**ОТВЕТ**

То, что надо, всегда попадет в организм. А если оно само просится и мешает – удаляйте. Это относится к кашлю и мокроте.

К «Детке» – системе Порфирия Иванова, отношусь хорошо. Порфирий Иванов, под тем, чтобы ничего не выплевывать из себя, подразумевал отношение к Матушке Земле. Чтобы мы Ее своими плевками не оскорбляли.

## Это интересно и важно

**М**не 27 лет. С декабря 1997 года начала выполнять циркуляторное дыхание по Генеше.

Во время первого сеанса – распиранье в горле (у меня с 7 лет диагноз «диффузный зоб» 2-3 степени). Тетаний нет, прострелов, электрических разрядов тоже. Только при прекращении дыхания по телу 1-2 раза пробегают мураски. Улучшений нет.

В феврале 1998 года прочитала «Целебное дыхание» и стала пробовать обращенное дыхание. Во время 1-2 сеанса распиранье в горле, позже боль в печени, зуд в ушах, глазах, голове. Затем все проходило. Обращенное дыхание для меня оказалось на много легче по исполнению.

В «обращенном дыхании» акцент делается не на вдохе а на выдохе. Выдох активен, а вдох пассивен, самоприволен.

**А**теперь самое главное. Во время третьего сеанса начала потихоньку раскачиваться взад-вперед. Напрягаться не стала, и пошла на поводу своего тела. На смену раскачиваниям взад-вперед (носок, пятка) пришло качание из стороны в сторону.

Упражнения по циркуляторному и обращенному дыханию надо делать лежа.

**З**атем начали выворачиваться колени, после тазобедренные суставы начали рисовать восемерку, к ним присоединились руки, размахивающие из стороны в сторону. Вынуждена была остановиться, чтобы высморкаться.

Когда стала в позицию и хотела продолжать, то начать дыхание не успела – начала вращать головой. Дыхание было обычное, как в жизни, не учащенное. Все вращения головы были в одну сторону – по часовой стрелке. У моего тела был выбор: поворачиватьсь вокруг своей оси вместе с кивками и поворотами

Далее. Если вы решились следовать рекомендациям Порфирия Иванова, то надо было бы воздержаться от еды. Голодание не только подсушивает организм и этим улучшает состояние легких, но и усиливает защитные силы организма, которые так нужны в борьбе с заболеванием. И, далее улучшает пищеварение. Ведь мокрота, слизь, образуются в организме из плохого пищеварения. Которое может быть по следующим причинам: просто слабое, пища неправильно съедается, съедаются в основном слизеобразующие продукты. А вы об этом ничего не сказали.

Вы пытаетесь воздействовать на следствие уриной, а надо действовать на причины – голодом и питанием.

От кашля для разжижения мокрот, поделайте влажные обертывания, особенно «Испанский плащ». Принимайте редьку или хрень с лимоном или клюквой. Попейте чай из коры осины или ивы. И дело пойдет. Но, питание надо изменить.

Удачи!

головы, либо только крутить головой. Я попробовала и так и так. Постепенно вращения настолько ускорились и голова стала откидываться с такой силой, что я всерьез стала опасаться за сохранность своих позвонков, сухожилий и кожи. Я могла бы прекратить это волевыми усилиями, но не стала. Я сохраняла полную ясность рассудка и всех чувств.

Чтобы не упасть напрягла ноги и уперлась руками о стул. Глаза все время оставались закрытыми. От головокружения начало тошнить, и я решила прекратить. Тело послушно остановилось и от слабости и головокружения, я упала.

Желательно дыхание проделывать лежа, но в некоторых случаях, более эффективно найти другие позы, которые позволяют выводить патогенную энергию вон из тела, путем кручения.

**С**вой восторг в этот день – 26.02.1998 года – я не могу передать. Наконец-то, я хоть на что-то среагировала! А то ведь раньше, с сентября по февраль, ничего не было! В этот день я решила, что начала очищаться моя половая форма жизни. Заниматься стала по три раза в день с огромным желанием и подъемом.

Во время следующих сеансов я совершила поясные поклоны. Вертела всеми суставами какими обладаю, танцевала. И все это тело совершало само. Основную часть движений совершила голова: она вращалась откидывалась. Быстро наступало головокружение и тошнота. Подскажите, не опасны мои сеансы?

Все зависит от последующего вашего самочувствия – если вам хорошо, вы чувствуете пользу – продолжайте. Это уже не столько дыхание, как методика очищения полевой формы жизни от патогенной энергии с помощью спонтанных движений и танцев.

# Скипидарные ванны А.С. Залманова

На протяжении всего времени своего существования люди постоянно искали волшебный эликсир, возвращающий молодость и исцеляющий от болезней. Для этого придумывались всевозможные ухищрения, порой даже опасные для жизни. Современные открытия ученых показывают, что основным началом всех бед для организма и пусковым механизмом для абсолютного большинства заболеваний является нарушение питания клеток органов, то есть нарушение капиллярного кровотока - микроциркуляции.

В настоящее время нигде в мире не существует лучше средства для восстановления микроциркуляции, чем **скипидарные (терпентинные) ванны**.

**Скипидар** (терпентинное масло) - представляет собой эфирное масло, которое получают из сосновой смолы (живицы). Скипидар - натуральный продукт растительного происхождения. Своими целебными свойствами живица известна человечеству многие тысячи лет.

В 1904 году наш соотечественник **А.С. Залманов** (1875-1965) создал прописи эмульгирования скипидара, благодаря чему он стал растворяться в воде и его начали применять в водолечебной практике. Изобретенные им ванны со скипидаром позволяют восстановить кровоток буквально во всем организме, соответственно излечить органы, имеющие даже незначительную патологию, о которой вы и не догадываетесь.

**На сайте [www.genesha.ru](http://www.genesha.ru)**

можно заказать следующие виды скипидарных ванн:

**Скипофит «ЖИВИЦА»** - мультиактивный экстракт с восстанавливающим эффектом.

**Скипофит «ДВИЖЕНИЕ»** - мультиактивный экстракт для суставов и позвоночника.

**Скипофит «НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА»** - мультиактивный экстракт для снижения веса.

**Скипофит «ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ»** - мультиактивный экстракт для улучшения состояния кожи.

**Скипофит «КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ»** - мультиактивный экстракт для выведения шлаков и токсинов.

**Скипофит «ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ»** - мультиактивный экстракт для укрепления защитных сил организма.

**Скипофит «ЖЕНСКИЙ»** - мультиактивный экстракт для сохранения женского здоровья.

**Скипофит «МУЖСКОЙ»** - экстракт вызывает выраженное усиление кровотока и улучшение обмена веществ в органах малого таза, улучшает мужскую репродуктивную функцию, способствуют сохранению мужского здоровья.

**Скипофит «ТОНУС»** - мультиактивный экстракт для поднятия жизненных сил.

**Скипофит «РЕЛАКС»** - мультиактивный экстракт для нормализации психоэмоционального состояния.

**[www.genesha.ru](http://www.genesha.ru) –**

**самый полный сайт о естественном здоровье!**