

*Ар Эддар*

**Трактат о питании**



# Часть первая

## ПИЩЕВАРЕНИЕ

### Глава 1

#### Для чего мы едим

А действительно, для чего? Разные люди подходят к этому вопросу далеко не одинаково.

Есть явные креатуры. Они научились получать от еды величайшее наслаждение, часто заменяющее другие человеческие радости. Удовольствие тут выдвигается на первый план, о физическом здоровье и духовности речь, как правило, не идет. А если и появляются подобные мысли, ароматы со стола обычно заставляют оставить всякие попытки к сопротивлению.

Противоположный тип - аскеты. Это гиганты с железной волей, укрощающие разными способами свои чувства. Аскеты едят лишь в силу необходимости.

Еще одна категория, пожалуй, самая многочисленная, - это «обычные» люди, которые живут по впитанному с молоком матери установкам типа «от мяса - сила», «завтрак съешь сам...» и т. д. Они с детства запрограммированы, и даже мысли об изменении своего питания (читай - своей жизни), а тем более радикальном изменении, у них не возникает.

Есть, наконец, и такие, чей девиз: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Эти люди мудро следуют голосу Природы, с удовольствием вкушают ее дары, если надо, голодают, не делая при этом из питания проблему.

Но так или иначе, есть приходится всем или почти всем. Возвращаясь к названию этой главы, давайте посмотрим, что же все-таки дает пища и как она влияет на человека.

#### СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Да, часть пищевых веществ мы используем как строительный материал. Ведь наши тела, кажушиеся такими цельными, непрерывно обновляются. Одни клетки умирают, им на смену появляются новые. Скорость восстановления зависит от вида клеток и общей интенсивности обменных процессов. Тут играют роль и наследственность, и образ жизни, и состояние окружающей среды, и даже характер мыслей человека.

В среднем наша плоть почти полностью обновляется за 4-5 лет. И мышцы, и кожа, и кости - все, за исключением нервных клеток. Одни ткани быстрее (кровь, например, за 3-4 месяца), другие медленнее.

Я помню женщину, которая никак не могла поверить, что каждые пять лет в ней не остается почти ничего из того, что было раньше. Но это не выдумка, такова реальность. Подобные факты сейчас изучают в школах на уроках биологии.

Все клетки живут, делятся и умирают. Мертвые клетки утилизируются. Это дает какую-то энергию и часть материала (прежде всего белков) для новых

клеток. Некоторое количество белков синтезируется микрофлорой кишечника из неперевариваемых соединений. В особых условиях (при голодании, например, или во время специальных дыхательных упражнений) белки могут образовываться и в обычных клетках из углекислоты, воды и азота. Но все-таки в основном строительный материал поступает с пищей.

Разумеется, помимо чисто пластических веществ, поставляются и «вспомогательные» соединения, обеспечивающие протекание многих реакций, влияющие на иммунитет и прочие функции. Более подробный разговор об этом еще впереди.

#### ЭНЕРГИЯ

Для подавляющего большинства людей пища служит и главным источником энергии. Органические вещества продуктов, окисляясь, высвобождают свои скрытые силы - химическую энергию. За счет нее мы поддерживаем температуру тела, двигаемся, синтезируем необходимые вещества, словом, живем.

Но энергия в перевариваемых соединениях появилась не сама собой. Растения получили ее от Солнца - вспомним знаменитую реакцию фотосинтеза, когда из неорганических веществ производятся белки, жиры и углеводы. Животные «нарастили мясо», поедая растения либо других животных. Таким образом, вся наша пища солнечная, да и мы, люди, солнечные по своей природе.

В начале этого раздела говорилось, что для **большинства** людей пища - **главный** источник энергии. Есть, однако, люди, обходящиеся без пищи или почти без пищи. Например, некоторые йоги. Известны и христианские святые, жившие без еды (св. Екатерина Сиенская, блаженная Елизавета Рентская, св. Николас Флуэзский (Брудер Клаус) и др.) Наиболее известна, пожалуй, Тереза Ньюмен, не принимавшая пищу и воду на протяжении 39 лет. Терезу Ньюмен неоднократно исследовали ученые, факт ее необычной способности достоверно установлен, хотя механизм явления пока не раскрыт.

Ведь существует множество видов энергий, еще не изученных наукой. И как отрицание того факта, что Земля вращается вокруг Солнца, не может мешать этому космическому движению, так и незнание тонких энергий не отменяет их действия. Причем йоги утверждают, что на нашем физическом плане проявляется лишь незначительная часть действующих в мире сил.

#### ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ

Никто не станет отрицать, что еда доставляет радость. Таким путем природа позаботилась о саморегуляции, обеспечивая сохранение жизни. Пустой желудок порождает дискомфорт, заставляет искать пищу. Утоление же голода, напротив, возбуждает центр наслаждения в мозге. Классический метод «кнута и пряника».

По оценкам ученых, животные большую часть положительных эмоций получают от еды. У человека механизм "голод - насыщение" тоже работает неплохо, но люди испытывают и много неведомых четвероногим радостей.

С точки зрения йогов, удовольствие, как и прочие чувства, а также мысли, связаны с энергиями определенной степени тонкости. Для нормального самочувствия человек должен ежедневно получать какой-то минимум этих энергий. Если же происходит "недокорм" положительными эмоциями и мыслями, нарушается психическое равновесие и, как следствие, открываются врата физическим недомоганиям.

В одном из детских садов был проведен показательный эксперимент. Группа психологов исследовала разнобразные факторы, влияющие на детей, и разделила их на положительные, отрицательные и нейтральные в зависимости от того, тянулся ли ребенок к воспринимаемому источнику, стремился ли его избежать или оставался равнодушным. Исходя из силы реакции, всем внешним раздражителям было присвоено определенное число баллов со знаком "+" или "-". После длительных наблюдений оказалось, что при положительной "эмоциональной сумме" дети чувствовали себя отлично, но если у кого-нибудь из них на протяжении трех дней подряд результат оказывался отрицательным, ребенок заболел. (Разумеется, три дня - это средняя цифра).

Так же и у взрослых. Для физического и психического здоровья на душе должно быть светло. Но когда внутреннего света не хватает, и внешняя жизнь кажется серой и безрадостной, многие не находят ничего лучшего, чем "заесть" свои горести, скуку и обиды. Ведь, обратив внимание, во время упоения творчеством, любовью, победой - чем угодно - есть не хочется, пока не сработает "кнут" - настоящий голод.

Но воздействие пищи на психику не сводится только к удовольствиям. Продукты несут и разнобразнейшие тонкие энергии. Эти поля нельзя пощупать неподготовленному человеку или измерить обычными приборами (которые, впрочем, уже создаются), но в том, что они существуют, сомневаться не приходится. Йоги, экстрасенсы и многие дети чувствуют их и даже видят. Эти вибрации воздействуют на энергетические центры человека, с энергиями которых имеют сродство. Таких центров, называемых чакрами<sup>1</sup>, довольно много, но основных всего несколько.

Каждая чakra в норме работает со строго определенных видами энергии. Сверхчувствительные люди различают эти энергии по цвету, плотности, вкусу, запаху и другим вызываемым ощущениям.

Подобно внутренним органам, энергетические центры специализированы - любой из них в обычных условиях выполняет лишь ему присущие функции. Состояния, в которых находится человек - радость, творческий подъем, голод, усталость, озлобленность и т. п., непосредственно связаны с возбуждением или угнетением соответствующих чакр. Вводя себя в нужные состояния, можно изменять свою энергетику. И напротив, изменение энергий переводит человека в новое эмоциональное состояние.

Примеры внешних воздействий встречаются на каждом шагу. Скажем, вы - свидетель ссоры, никакого отношения к вам не имеющей. Кипят страсти, бушуют энергетические вихри. Они накладываются на вашу ауру<sup>2</sup>, и вот у вас испортилось настроение,

или заболела голова, или захотелось смеяться...

Так же и любая пища обязательно привносит что-то свое. Это что-то воздействует на чакры и, соответственно, на психику. Так что крылатая фраза: "Вы - то, что вы едите", оказывается гораздо более глубокой по смыслу. Из пищи построено тело человека, и от нее же зависят его чувства и разум.

Согласно Ведам - священным текстам индусов, все продукты относятся к одной из трех *гун*. Слово *гуна* невозможно точно перевести на русский. Из трех гун состоит "ткань мира", проявления которой - все сущее.

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

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

Пища, приготовленная более чем за три часа до еды, пища безвкусная, разложившаяся и испорченная и пища, состоящая из остатков и непригодных продуктов, дорога тем, кто находится в гуне темноты" ([8], гл. 17, тексты 8-10).

Если человек находится "в гуне темноты", то он, конечно, может есть пищу, влияющую на нижние чакры. Такая пища дает его привычную энергетику, порождающую лень, тупость, сонливость, инерцию.

У человека "в гуне страсти" задействованы более высокие центры. Такие люди заботятся не только об удовлетворении потребностей своего тела и органов чувств, но и охвачены жаждой "земной" деятельности и иными страстями. Их действия приносят выгоду, реальную или воображаемую. Резкая, возбуждающая пища, стимулирующие напитки отлично резонируют с их доминирующими чакрами.

Ну а те, кто стремится к духовности, на определенном этапе просто не в состоянии есть многие "обычные" продукты. Они вызывают отвращение. Пища с низшими энергетиками нарушает кристальную ясность мысли, чистоту устремлений, отрицательно сказывается на оккультных способностях.

\*\*\*

Итак, мы должны есть, поскольку обладаем физическим телом, для поддержания которого нужна физическая же пища. Но как мы уже выяснили, обычные продукты поставляют не только все необходимое для построения и обновления тела, они же влияют на психику. И выбирая соответствующую еду, мы можем на выбор становиться спокойными или возбужденными, деятельными или ленивыми, бодрыми или сонливыми, добрыми или злыми.

Конечно, одна лишь диета не приводит к совершенству, но она способствует или препятствует физическому, интеллектуальному духовному развитию<sup>3</sup>, помогает или мешает нам становиться такими, какими мы хотели бы быть.

## Глава 2

### Немного о пищеварении

Неплохо, наверное, иметь некоторое представ-

стен.

<sup>3</sup> Для физического развития нужна одна пища, для интеллектуального больше подходит другая, для духовного - третья.

<sup>1</sup> Слово "чakra" означает "колесо".

<sup>2</sup> Этого не происходит, если человек абсолютно бесстра-

ление о строении нашей пищеварительной системы и о том, что же происходит с едой "внутри".

Человек, умеющий вкусно готовить, но не знающий, какая судьба ожидает его блюда после того, как они съедены, уподобляется автолюбителю, который выучил правила движения и научился "крутить баранку", но ничего не знает об устройстве автомобиля. Отправляться в длительное путешествие с такими знаниями рискованно, даже если машина вполне надежна. В пути бывают всякие неожиданности.

Рассмотрим самое общее устройство "пищеварительной машины".

## СТРОЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Итак, взглянем на схему (рис. 1).

Мы откусили кусочек чего-нибудь съестного. Откусили зубами (1) и ими же продолжаем пережевывать.

Даже чисто физическое измельчение играет огромную роль - пища должна поступать в желудок в виде кашицы, кусками она переваривается в десятки и даже сотни раз хуже.

Впрочем, сомневающиеся в роли зубов могут попробовать что-либо съесть, не откусывая и не перемалывая ими пищу.

При жевании происходит также пропитывание слюной, выделяемой тремя парами больших слюнных желез (3) и множеством мелких. В сутки в норме вырабатывается от 0,5 до 2 литров слюны. Ее ферменты в основном расщепляют крахмалы! При должном пережевывании образуется однородная жидкая масса, требующая минимальных затрат для дальнейшего переваривания.

Помимо химического воздействия на пищу, слюна обладает бактерицидным свойством. Даже в промежутках между едой она всегда смачивает полость рта, предохраняет слизистую оболочку от пересыхания и способствует ее обеззараживанию. Не случайно при мелких царапинах, порезах первое естественное движение - облизать ранку. Конечно, слюна как дезинфектор по надежности уступает перекиси или йоду, но зато всегда под рукой (то есть во рту).

Наконец, наш язык (2) безошибочно определяет, вкусно или невкусно, сладко или горько, солено или кисло. Эти сигналы служат указанием, сколько и каких соков нужно для переваривания.

Пережеванная пища через глотку попадает в пищевод (4). Глотание - довольно сложный процесс, в нем участвуют многие мышцы, и в известной мере оно происходит рефлекторно.

Пищевод представляет собой четырехслойную трубку длиной 22-30 см. В спокойном состоянии пищевод имеет просвет в виде щели, но съеденное и выпитое отнюдь не проваливается вниз, а продвигается за счет волнообразных сокращений его стенок. Все это время активно продолжается слюнное пищеварение.

Остальные пищеварительные органы располагаются в животе. Они отделены от грудной клетки диафрагмой (5) - главной дыхательной мышцей. Через специальное отверстие в диафрагме пищевод попадает в брюшную полость и переходит в желудок (6).

Этот полый орган формой напоминает реторту. На его внутренней слизистой поверхности находится несколько складок. Объем совершенно пустого желудка около 50 мл. При еде он растягивается и может вмещать весьма немало - до 3-4 л.

Итак, проглоченная пища в желудке. Дальнейшие превращения определяются прежде всего ее

составом и количеством. Глюкоза, спирт, соли и избыток воды могут сразу всасываться - в зависимости от концентрации и сочетания с другими продуктами. Основная же масса съеденного подвергается действию желудочного сока. Этот сок содержит соляную кислоту, ряд ферментов и слизь. Его выделяют специальные железки в слизистой желудка, которых насчитывают около 35 млн.<sup>1</sup> Причем состав сока каждый раз меняется: на каждую пищу - свой сок.

Интересно, что желудок как бы заранее знает, какая работа ему предстоит, и выделяет нужный сок порой задолго до еды - при одном виде или запахе пищи. Это доказал еще академик И. П. Павлов в

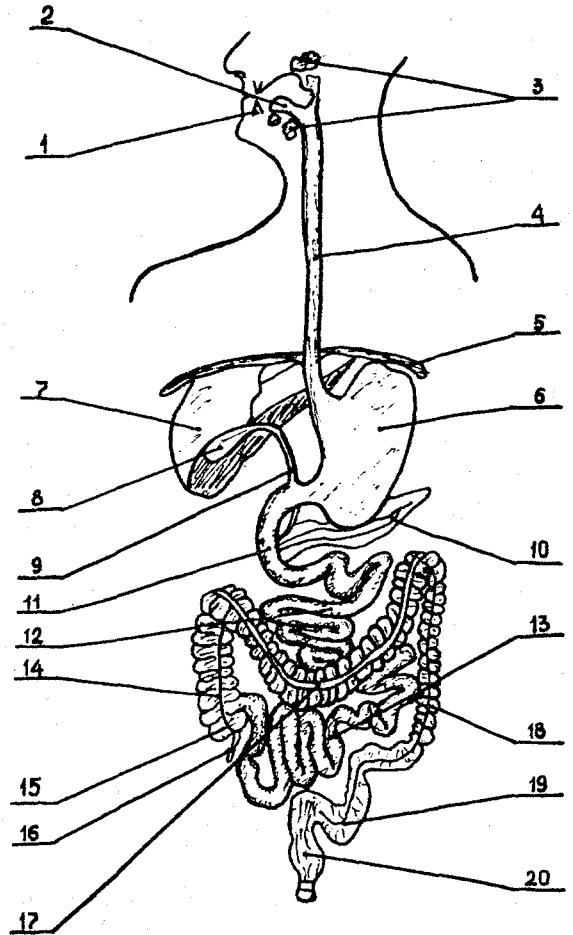


Рис. 1

1 - зубы, 2 - язык, 3 - слюнные железы. 4 - пищевод. 5 - диафрагма, 6 - желудок, 7 - печень, 8 - желчный пузырь, 9 - общий желчный проток, 10 - поджелудочная железа, 11 - двенадцатиперстная кишка, 12 - тощая кишка, 13 - подвздошная кишка, 14 - восходящая ободочная кишка. 15 - слепая кишка, 16 - червеобразный отросток (аппендикс), 17 - поперечная ободочная кишка. 18 - нисходящая ободочная кишка. 19 - сигмовидная кишка. 20 - прямая кишка.

своих знаменитых опытах с собаками. А у человека сок выделяется даже при отчетливой мысли о еде.

Фрукты, простокваша и другая легкая пища требуют совсем немного сока невысокой кислотности и с малым количеством ферментов. Мясо же, особенно с острыми приправами, вызывает обильное выделение весьма крепкого сока. Относительно

<sup>1</sup> Цифровой материал этой главы дан по [33].

слабый, но чрезвычайно богатый ферментами сок вырабатывается на хлеб.

Всего за день выделяется в среднем 2-2,5 л желудочного сока.

Пустой желудок периодически сокращается<sup>1</sup>. Это знакомо всем по ощущениям "голодных спазмов". Съеденное же на какое-то время приостанавливает моторику. Это важный факт. Ведь каждая порция пищи обволакивает внутреннюю поверхность желудка и располагается в виде конуса, вложенного в предыдущий. Желудочный сок действует в основном на поверхностные слои, контактирующие со слизистой оболочкой. Внутри же еще долгое время работают ферменты слюны.

Ферменты - это вещества белковой природы, обеспечивающие протекание какой-либо реакции. Главный фермент желудочного сока - пепсин, отвечающий за расщепление белков.

По мере переваривания порции пищи, расположенные у стенок желудка, продвигаются к выходу из него - к привратнику. Благодаря возобновившейся к этому времени моторной функции желудка, то есть его периодическим сокращениям, пища основательно перемешивается. В результате в двенадцатиперстную кишку (11) поступает уже почти однородная полупереваренная кашка.

Привратник желудка "охраняет" вход в двенадцатиперстную кишку. Это мышечный клапан, пропускающий пищевые массы только в одном направлении.

Двенадцатиперстная кишка относится к тонкой кишке. Вообще-то весь пищеварительный тракт, начиная с глотки и вплоть до заднего прохода, представляет собой одну трубку с разнообразными утолщениями (даже таким крупным, как желудок), множеством изгибов, петель, несколькими сфинктерами (клапанами). Но отдельные части этой трубки выделяются и анатомически, и по выполняемым в пищеварении функциям. Так, тонкую кишку считают состоящей из двенадцатиперстной кишки (11), тощей кишки (12) и подвздошной кишки (13).

Двенадцатиперстная кишка самая толстая, но длина ее всего 25-30 см. Ее внутренняя поверхность покрыта множеством ворсинок, а в подслизистом слое находятся небольшие железки. Их секрет способствует дальнейшему расщеплению белков и углеводов.

В полость двенадцатиперстной кишки открываются общий желчный проток и главный проток поджелудочной железы.

По желчному протоку поставляется желчь, вырабатываемая самой крупной в организме железой - печени (7). За день печень производит до 1 л желчи - довольно внушительное количество. Желчь состоит из воды, жирных кислот, холестерина и неорганических веществ.

Желчеотделение начинается уже через 5-10 минут после начала еды и заканчивается, когда последняя порция пищи покидает желудок.

Желчь полностью прекращает действие желудочного сока, благодаря чему желудочное пищеварение сменяется на кишечное. Она также эмульгирует жиры - образует с ними эмульсию, многократно повышая поверхность соприкосновения жировых частиц с воздействующими на них ферментами. В ее же задачу входит улучшить всасывание продуктов расщепления жиров и других питательных веществ - аминокислот, витаминов, способствовать продвижению пищевых масс и предупредить их гниение.

Запасы желчи хранятся в желчном пузыре (8).

<sup>1</sup> Наиболее активно сокращается его нижняя, примыкающая к привратнику часть.

Его емкость около 40 мл, однако желчь в нем находится в концентрированном виде, сгущаясь в 3-5 раз по сравнению с печеночной желчью. При необходимости она поступает через пузырный проток, который соединяется с печеночным протоком. Образуемый общий желчный проток (9) и доставляет желчь в двенадцатиперстную кишку.

Сюда же выходит проток поджелудочной железы (10). Это вторая по величине железа у человека. Ее длина достигает 15-22 см, вес - 60-100 граммов.

Строго говоря, поджелудочная железа состоит из двух желез - экзокринной, вырабатывающей в день до 500-700 мл панкреатического сока, и эндокринной, производящей гормоны.

Разница между этими двумя видами желез заключается в том, что секрет экзокринных желез (желчь внешней секреции) выделяется во внешнюю среду, в данном случае в полость двенадцатиперстной кишки, а производимые эндокринными (то есть внутренней секреции) железами вещества, называемые гормонами, попадают в кровь или в лимфу.

Панкреатический сок содержит целый комплекс ферментов, расщепляющих все пищевые соединения - и белки, и жиры, и углеводы. Этот сок выделяется при каждом "голодном" спазме желудка, непрерывное же его поступление начинается через несколько минут после начала еды. Состав сока меняется в зависимости от характера пищи.

Гормоны поджелудочной железы - инсулин, глюкагон и др. регулируют углеводный и жировой обмен. Инсулин, например, приостанавливает распад гликогена (животного крахмала) в печени и переводит клетки тела на питание преимущественно глюкозой. Уровень сахара в крови при этом снижается.

Но вернемся к превращениям пищи. В двенадцатиперстной кишке она смешивается с желчью и панкреатическим соком. Желчь приостанавливает действие желудочных ферментов и обеспечивает должную работу сока поджелудочной железы. Белки, жиры и углеводы подвергаются дальнейшему расщеплению. Лишняя вода, минеральные соли, витамины и полностью переваренные вещества всасываются через кишечные стенки.

Резко изгибаясь, двенадцатиперстная кишка переходит в тощую (12), длиной 2-2,5 м. Последняя в свою очередь соединяется с подвздошной кишкой (13), длина которой 2,5-3,5 м. Общая протяженность тонкой кишки составляет, таким образом, 5-6 м. Ее всасывающая способность многократно увеличивается благодаря наличию поперечных складок, число которых достигает 600-650. Кроме того, внутреннюю поверхность кишки выстилают многочисленные ворсинки. Их согласованные движения обеспечивают продвижение пищевых масс, через них же поглощаются питательные вещества.

Раньше считалось, что кишечное всасывание -- процесс чисто механический. То есть предполагалось, что питательные вещества расщепляются до элементарных "кирпичиков" в полости кишки, а затем эти "кирпичики" проникают в кровь через кишечную стенку.

Но оказалось, что в кишке пищевые соединения "разбираются" не до конца, а окончательное расщепление происходит только вблизи стенок кишечных клеток. Этот процесс был назван мембранным, или пристеночным пищеварением.

В чем оно заключается? Питательные компоненты, уже изрядно измельченные в кишке под действием панкреатического сока и желчи, проникают между ворсинками кишечных клеток. Причем ворсинки образуют столь плотную кайму, что для крупных молекул, а тем более бактерий, поверх-

ность кишки недоступна.

В эту стерильную зону кишечные клетки выделяют многочисленные ферменты, и осколки питательных веществ разделяются на элементарные составляющие - аминокислоты, жирные кислоты, моносахариды, которые и всасываются. И расщепление, и всасывание происходят в очень ограниченном пространстве и часто объединены в один сложный взаимосвязанный процесс.

Так или иначе на протяжении пяти метров тонкой кишки пища полностью переваривается и полужидкие вещества попадают в кровь. Но они поступают не в общий кровоток. Если бы это произошло, человек мог бы умереть после первой же еды.

Вся кровь от желудка и от кишечника (тонкого и толстого) собирается в воротную вену и направляется в печень. Ведь пища дает не только полезные соединения, при ее расщеплении образуется множество побочных продуктов. Сюда же надо добавить токсины, выделяемые кишечной микрофлорой, и многие лекарственные вещества и яды, присутствующие в продуктах (особенно при современной экологии). Да и чисто питательные компоненты не должны сразу попадать в общее кровяное русло, в противном случае их концентрация превысила бы все допустимые пределы.

Положение спасает печень. Ее не зря называют главной химической лабораторией тела. Здесь происходит обеззараживание вредных соединений и регуляция белкового, жирового и углеводного обмена. Все эти вещества могут синтезироваться и расщепляться в печени - по потребности, обеспечивая постоянство нашей внутренней среды.

Об интенсивности ее работы можно судить по тому факту, что при собственном весе 1,5 кг печень расходует примерно седьмую часть всей производимой организмом энергии. За минуту через печень проходит около полутора литров крови, причем в ее сосудах может находиться до 20 % общего количества крови у человека. Но проследим до конца путь пищи. Из подвздошной кишки через специальный клапан, препятствующий обратному затеканию, непереваренные остатки попадают в толстую кишку. Обитая длина ее от 1,5 до 2 метров. Анатомически она подразделяется на слепую кишку (15) с червеобразным отростком (аппендиксом) - (16), восходящую ободочную кишку (14), поперечную ободочную (17), нисходящую ободочную (18), сигмовидную кишку (19) и прямую (20).

В толстой кишке завершается всасывание воды и формируется кал. Для этого кишечными клетками выделяется специальная слизь.

В толстой кишке находят прибежище мириады микроорганизмов. Выделяемый кал примерно на треть состоит из бактерий. Нельзя сказать, что это плохо. Ведь в норме устанавливается своеобразный симбиоз хозяина и его "квартирантов". Микрофлора питается отходами, а поставляет витамины, некоторые ферменты, аминокислоты и другие нужные вещества. Кроме того, постоянное наличие микробов поддерживает работоспособность иммунной системы, не позволяя ей "дремать". Да и сами "постоянные обитатели" не допускают внедрение чужаков, нередко болезнетворных.

Но такая картина в радужных тонах бывает лишь при правильном питании. Неестественные, рафинированные продукты, избыток пищи и неправильные сочетания изменяют состав микрофлоры. Начинают преобладать гнилостные бактерии, и вместо витаминов человек получает яды. Сильно бьют по микрофлоре и всевозможные лекарства, особенно антибиотики.

Но так или иначе фекальные массы продвигают-

ся благодаря волнообразным движениям ободочной кишки - перистальтике и достигают прямой кишки. На ее выходе для подстраховки расположены целых два сфинктера - внутренний и наружный, которые замыкают задний проход, открываясь лишь при дефекации.

При смешанном питании из тонкой кишки в толстую за сутки в среднем переходит около 4 кг пищевых масс, кала же вырабатывается лишь 150-250 г. Но у вегетарианцев кала образуется значительно больше, ведь в их пище очень много балластных веществ. Зато и кишечник работает идеально, микрофлора устанавливается самая дружелюбная, а ядовитые продукты значительной частью даже не достигают печени, поглощаясь клетчаткой, пектинами и другими волокнами.

На этом мы закончим наш экскурс по пищеварительной системе. Но надо отметить, что ее роль отнюдь не сводится только к перевариванию. В нашем теле все взаимосвязано и взаимозависимо как на физическом, так и на энергетическом планах. Совсем недавно, например, установили, что кишечник является и мощнейшим аппаратом по производству гормонов. Причем по объему синтезируемых веществ он сопоставим (!) со всеми остальными эндокринными железами, вместе взятыми.

### Глава 3

## Питательные вещества

Давайте зададимся вопросом: "Что мы едим?" и попытаемся на него ответить. Конечно, процесс познания в этом направлении (как, впрочем, и в любом другом) бесконечен. Можно исследовать химические формулы, можно шагнуть еще дальше - на атомарный и субатомарный уровни, находя удовлетворение в интеллектуальных упражнениях.

Впрочем, всего этого можно и не знать. Можно выучить правила питания и неуклонно им следовать. Многие считают, что если целью стоит только достижение здоровья, то этого достаточно. Но, наверное, это не совсем так.

Продолжая аналогию с автолюбителем, можно сказать, что, помимо общего устройства автомобиля и назначения отдельных частей, неплохо знать и многое другое: чем отличаются различные сорта бензина и масла, какой металл идет на те или иные детали, что такое серная кислота... И истинное мастерство приходит лишь после познания самых различных вещей, часто на первый взгляд совсем ненужных.

Так что, пусть поверхностно, разберем, какие вещества содержатся в пище и какую они играют роль.

### БЕЛКИ

Редко можно встретить человека, не слышавшего о белках. О них упоминается почти во всех работах по питанию, о них же в своих выступлениях говорят диетологи - и медики, и натуропаты.

С точки зрения химика, белки - одни из самых сложных компонентов в пище. Значение их чрезвычайно велико, недаром Энгельс определил нашу биологическую жизнь как "способ существования белковых тел". В клетках человека их содержится в среднем около 20 процентов от общей массы.

Одна из важнейших функций белков - строительная. Все органоиды клетки, мембраны и внеклеточные структуры в своей основе имеют белок. Нет белка - нет и органической жизни на Земле.

(По крайней мере в том виде, в каком мы привыкли воспринимать жизнь.)

Белки выполняют и роль катализаторов (ферментов, или энзимов). Почти все химические превращения в живой природе протекают с участием ферментов. Причем каталитическая активность белков весьма специфична. Практически для каждой (!) реакции существуют свои ферменты. Без них реакции идти просто не могут, ведь энзимы ускоряют процессы в десятки и сотни миллионов раз.

Еще одна функция белков - транспортировка необходимых соединений или химических элементов. Гемоглобин, например, переносит кислород, доставляя его в самые удаленные уголки тела, он же транспортирует углекислый газ.

Двигаемся мы также благодаря белкам. Все движения, на которые способны живые организмы - от поворота листьев растений и биения жгутиков простейших до перемещений животных, - все без исключения производятся за счет специального сократительного белка.

Белки выполняют и защитную функцию. При попадании в организм чужих белков или клеток вырабатываются особые белки - антитела, которые связывают и обеззараживают чужеродные вещества.

И наконец, белки могут служить источником энергии. Но это самое невыгодное "топливо".

Все белки построены из более - менее простых составляющих - аминокислот. Каждая из них наряду с углеродом, водородом и кислородом, входящими в органические соединения, обязательно содержит азот.

Известно около 80 природных аминокислот, но в обычной пище встречаются лишь 22 из них. Из этих элементарных кирпичиков, стыкуемых в различном порядке, состоит все огромное многообразие белковых молекул. По оценкам ученых, в природе насчитывается около  $10^{10}$  -  $10^{12}$  различных видов белков.

Помимо природных, существуют и синтетические аминокислоты. Из такой искусственной аминокислоты состоит, например, капрон, из которого делают и автомобильные покрышки, и одежду (ходить в которой йоги не советуют).

В природе же аминокислоты производятся живыми организмами. Считается, что 12 аминокислот может синтезировать и человек, поэтому они называются заменимыми. Остальные 10 аминокислот в обычных условиях человеческого организм не производит. Их называют незаменимыми.

Понятно, что незаменимые аминокислоты должны поступать с пищей. В зависимости от их наличия все белки даже подразделяют на "полноценные" (в которых эти аминокислоты присутствуют) и "неполноценные" (где их нет). Однако на практике об этом можно особо не задумываться. При более-менее разнообразном меню мы почти всегда получаем достаточное количество различных аминокислот, к тому же существует кишечная микрофлора, поставляющая массу необходимых соединений, плюс ко всему сам организм в экстремальных условиях или после соответствующей тренировки начинает их синтезировать. Потому-то сам факт "незаменимости" аминокислот некоторые ученые ставят под сомнение.

Серьезные нарушения, вызванные неправильным обменом какой-либо аминокислоты, обычно встречаются только в результате некоторых заболеваний или при злоупотреблении лекарствами, а также при вынужденном недоедании или вынужденном однообразном питании.

Белки содержатся практически во всех нату-

ральных продуктах. При переваривании белки расщепляются на аминокислоты, которые либо используются организмом для синтеза собственных белков, либо окисляются, то есть сжигаются как топливо. При окислении в числе прочих веществ образуется мочевая кислота, которая поступает в кровь и по идее должна выводиться почками. Если же организм ослаблен, а мочевой кислоты много (и то, и другое - обычный результат злоупотребления мясным), она откладывается в тканях, вызывая подагру.

Часто говорят о "норме потребления" белков. Действительно, в каждый период жизни организм, несомненно, нуждается в каком-то определенном их количестве. Но эти потребности зависят от возраста, наследственности, темперамента, нагрузок, климата и множества других причин. Поэтому понятие "норма" здесь совершенно неприменимо.

В раннем детстве, когда потребность в белках наибольшая (за первый год жизни вес тела утраивается), все необходимые вещества ребенок получает с материнским молоком. Нельзя не признать, что это идеальный продукт, отлично обеспечивающий столь интенсивный рост. Между тем на долю белков в грудном молоке приходится лишь 7,4 процента его общей калорийности.

С возрастом, естественно, потребность в белках снижается. Ткани наращаются все медленнее и медленнее, и к моменту зрелости на первый план выдвигается уже не строительная функция пищи, а энергетическая. Главным для организма становится компенсация текущих энергозатрат. Еще более отчетливо это проявляется у взрослых, а тем более у пожилых людей.

Следовательно, доля белка в общей калорийности рациона должна снижаться. Но рассмотрим любопытную таблицу, приводимую Бирхер-Беннером ([4], с. 51), в которой он демонстрирует распределение калорийности пищи по питательным веществам.

	Калории белка, %	Калории жира, %	Калории угле- водов, %
В материнском молоке	7,4	43,9	48,7
В коровьем мо- локе	21,3	49,8	28,9
В пище богатого человека	19,2	29,8	51,0
В пище бедного человека	16,7	16,3	66,9
В пище, крайне бедной белками	8,3	38,7	52,8

То есть получается, что потребление белков с возрастом не уменьшается, а увеличивается! Организм не может принять больше белка, чем ему необходимо - это уже яд, и избыток обязательно должен быть сожжен. Так и образуются шлаки - конечные продукты белкового обмена: мочевая кислота, мочевины, аммиак, креатинин, креатин и другие. При избытке этих соединений выведение их затрудняется, и они задерживаются в организме, постепенно накапливаясь и нарушая все обменные процессы.

Разумеется, скорость освобождения от шлаков зависит от множества причин: соотношения прихода и расхода энергии, наличия витаминов, макро- и микроэлементов, физической активности, состояния органов и т. п. Но в любом случае белок - самое

невыгодное топливо. Его энергетическая ценность при окислении в организме составляет (по А. А. Покровскому) лишь 70,8 % от полной теплоты сгорания. Для жиров и усвояемых углеводов эти цифры соответственно 96,3 % и 100 %. Это значит, что 1 грамм белка при простом сжигании дает 5,65 ккал, а при окислении в организме - 4,0 ккал. А куда исчезает остальное? Остальное - шлаки.

Если учесть также, что избыток белка ведет к неоправданной интенсификации обменных процессов (а это способствует преждевременному изнашиванию, то есть старению тканей), то не таким уж парадоксальным кажется вывод Бирхер-Беннера - *белок уменьшает ценность пищи*. (По данным К. С. Петровского, белки на 30-40 % повышают основной обмен, жиры - на 4-14 %, углевод - на 4-7 %.)

Разумеется, какое-то количество белков, и притом разнообразных, необходимо и взрослому человеку. Но даже в "обычной" пище их значительно больше, чем нужно. Иногда действительно не хватает какой-нибудь аминокислоты, но тогда человек инстинктивно набрасывается на нужную еду, и не надо следить за "достоачностью" белка, не надо "питать" организм белком, именно это и приносит вред.

## ЖИРЫ

Главная (то есть наиболее заметная) функция жиров - энергетическая. Окисляясь, 1 г жира выделяет 9,3 ккал тепла. Кроме того, жиры входят в состав клеточных мембран. Они же регулируют некоторые обменные процессы (в частности, синтез ряда гормонов). Подкожный жировой слой предохраняет тело от охлаждения.

Животные жиры, содержащиеся в сале, мясе, а также в продуктах из молока, относятся к группе насыщенных (в животных жирах более 50 % насыщенных жирных кислот). При комнатной температуре они находятся в твердом состоянии. Из насыщенных жиров лучше всего усваиваются молочные. Хуже всего - бараний жир.

Ненасыщенные жиры, жидкие при комнатной температуре, - это все растительные масла, а также жир рыб (ведь рыбы обитают в холодной воде, и насыщенные жиры при низкой температуре просто застыли бы). Пищевые ненасыщенные жиры хорошо усваиваются, однако их влияние на организм далеко не однозначно. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Есть еще искусственные жиры - маргарин, растительное сало и кулинарные жиры. В лучшем случае их получают из растительных масел с помощью известной еще со школьной скамьи реакции гидрирования (пропуская через нагретую смесь масла и никелевого катализатора водород под давлением). Если здоровье не безразлично, то эти продукты лучше не покупать.

При переваривании жиры сначала расщепляются на основные составляющие - глицерин и жирные кислоты. Затем, еще в кишечных стенках, из них синтезируются "родные" для человека жиры, которые и поступают в кровь.

Содержание жировых частиц в крови может сильно меняться. В норме к очередному приему пищи почти весь жир должен покинуть кровяное русло, то есть израсходоваться или превратиться в "сало". При частой еде, да еще с обилием масла, этого не происходит. В результате жировая взвесь склеивает эритроциты и закупоривает капилляры, при избытке холестерина образуются "бляшки", нарушается общий энергообмен.

Собственные насыщенные жиры организм мо-

жет производить и из белков и углеводов. Жизненно необходимым является лишь поступление небольшого количества ненасыщенных жиров, требуемых для построения клеточных мембран и других нужд (вполне достаточно 1 ст. ложки сливочного или растительного масла в день). В принципе, этот минимум можно получать из растительной пищи (злаки, орехи, семечки), не употребляя специально масла, что убедительно доказывают сыроеды<sup>1</sup>.

Но хотя жить без масла можно, йоги не возражают против его умеренного потребления, а для людей, не занимающихся йогой, допускают также сало, жирное мясо и т. п. Другое дело, что увлекаться жирным не следует, но подобные рекомендации справедливы и в отношении белков и углеводов.

Понятно, что полным надо быть с жирами поосторожнее. Худые могут обходиться с ними более свободно. Четких норм здесь установить нельзя.

Зимой потребность в жирах возрастает, летом сокращается. Потом, одно дело, если человек после обеда идет разгружать вагоны, совсем другое - когда садится за письменный стол. Одному 20 лет, другому 60. Разные люди, разные потребности.

Ориентировочно молодые, здоровые и интенсивно работающие люди могут придерживаться рекомендуемых Институтом питания 80-100 г в день, считая скрытый жир в мясе, сыре, молоке и т.д. Более пожилым, а также менее подвижным желательно сократить жирное до 20-30 г.

Теперь о растительном масле. До последнего времени был широко распространен миф о его якобы неоспоримом преимуществе над животными жирами, в качестве аргументов выдвигались легкость его усвоения и влияние на холестериновый обмен. Однако в питании долгожителей Кавказа, Эквадора и Хунзы - то есть у людей с самой высокой на Земле средней продолжительностью жизни, растительное масло практически отсутствует! Классические труды по йоге - Хатха-йога Прадипика и другие также предостерегают занимающихся от растительного масла. Наблюдения показали, что у некоторых людей растительное масло вызывает серьезную перегрузку печени и интоксикацию организма - от легкой до весьма выраженной. На других же, напротив, именно растительное масло действует благоприятно.

Поэтому можно рекомендовать читателям провести эксперимент. Дней пять не есть растительного масла, а потом 5-6 дней употреблять только его. И сравнить самочувствие.

Если особой разницы нет, значит и то, и другое усваиваются одинаково, и надо лишь избегать смешивать растительное масло и сливочное за одну еду.

И еще несколько замечаний. Сливочное масло можно заменять топленым, которое иногда легче усваивается и свободно от вредных примесей. Подмечено также, что сливочное масло в каше и на бутерброде ведет себя в организме по-разному. Механическая смесь хлеба с маслом часто доставляет много неприятностей всем пищеварительным органам, особенно печени и кишечнику, перемешанное же с кашами или овощами масло усваивается относительно легко. Хуже всего из молочных жиров усваивается сметана (довольно близко к сметане стоят и жирные сливки). При частом ее употреблении в больших количествах, особенно с хлебом, крупами, картофелем, нарушается жировой

<sup>1</sup> Но при сыроедении, особенно если довольствоваться малыми количествами пищи, особую роль играет энергетическая подпитка. Если не подключиться к соответствующим эгрегорам, можно причинить себе вред.



обмен, что в первую очередь заметно по появлению черных и белых угрей. Со временем страдает также печень и желчный пузырь. Ориентировочная "норма" потребления сметаны, не влекущая за собой отрицательных последствий, - 30-50 г за один раз.

## УГЛЕВОДЫ

В молекулах углеводов на каждый атом углерода приходится два атома водорода и один кислорода - два Н и О, как у воды. Отсюда и название - "углеводы". (Позже, правда, были открыты и углеводы другого состава).

Простейшие представители этого класса - глюкоза и фруктоза, которые отличаются лишь расположением атомов в молекуле. Соединенные вместе, глюкоза и фруктоза образуют обычный сахар. Подобные простые углеводы, называемые соответственно моно- и дисахаридами, легко растворяются в воде и имеют сладкий вкус. В дальнейшем будем называть их просто сахарами.

Более сложные углеводы - крахмалы. Они представляют собой цепочки из многих сотен молекул глюкозы. Крахмалы, как известно, в воде нерастворимы.

Из глюкозы построены и гигантские волокна оболочек растительных клеток - целлюлоза (клетчатка). В отличие от более простых углеводов целлюлоза человеком не усваивается.

Основной источник углеводов - растительное царство. Во всех крупах, зерновых, бобовых, картофеле много крахмала. В других овощах, фруктах преобладают сахара. Почти из одних Сахаров состоит мед. В животных продуктах, за исключением молока, углеводов практически нет.

Усвояемые углеводы - главный источник энергии для человека. Они сжигаются почти на 100 процентов, не образуя шлаков. При переваривании углеводы расщепляются до глюкозы, которая поступает в печень. Там значительная часть сахара откладывается про запас в виде животного крахмала - гликогена, но немало глюкозы переходит и в общий кровоток. Дальнейшие превращения зависят от... веса человека, точнее, от величины его жировых запасов.

У здоровых взрослых худощавых людей полученная глюкоза непосредственно используется как топливо. Когда ее запасы подходят к концу, а новых поступлений пищи нет, организм начинает извлекать жир из салников и перестраивается на потребление жиров. (Запасы гликогена сохраняются на экстренный случай, а также идут на питание нервной системы и мышц). После очередной еды концентрация глюкозы в крови вновь возрастает, выделяется инсулин, организм перестает использовать жир и переключается на глюкозу. Лишняя глюкоза под действием того же инсулина превращается в жир.

Запомним этот порядок: после еды глюкоза поступает в кровь, организм окисляет глюкозу, избыток превращает в жир. Когда глюкоза кончается (обычно ночью, так как большинство людей кушает слишком часто), организм принимается за жиры. Налицо два вида энергетики: дневная, основанная на доставляемых с пищей углеводах, и ночная, базирующаяся на созданных днем жировых запасах.

Если же у человека 5-6, а тем более 10 кг лишнего жира, то все происходит по-другому. У полных в крови всегда избыток жирных кислот, и днем, и ночью. Эти жиры и используются клетками в качестве топлива. Даже после еды, когда кровь насыщена глюкозой, ткани по-прежнему питаются жирами,

так как глюкоза не может быть нормально сожжена из-за высокой концентрации жиров. В. М. Дильман, описывающий это явление в [15], назвал его "жировым тормозом", имея в виду, что избыток жира у человека тормозит эффективный углеводный обмен. Подумать только, даже чистый сахар, съеденный толстым человеком, прежде чем пойти в дело, должен быть превращен в жир!

Но все-таки углеводы остаются основным компонентом нашего питания. С "нормами" здесь никаких проблем нет. Если не злоупотреблять белковыми и жировыми концентратами, сахарами, ориентироваться на натуральные продукты и руководствоваться здоровым чувством голода, организм (если он не болен) отлично регулирует углеводный обмен.

## Глава 4 Холестерин

Холестерин заслуживает особого рассмотрения.

Это жироподобное вещество, участвующее в строительстве клеток, особенно нервных, а также некоторых гормонов (в том числе половых). То есть холестерин жизненно необходим. В организме он легко синтезируется печенью, поэтому даже у строгих вегетарианцев (а в растительной пище совсем нет холестерина) недостатка в нем не бывает.

При мясном же питании очень часто поступление холестерина намного превышает обычные потребности. Если его концентрация в крови увеличивается, на стенках сосудов начинают формироваться склеротические бляшки. Заодно нарушается обмен веществ.

Еще не так давно считалось нормальным возрастное увеличение содержания холестерина в крови. Подобные выводы основывались на среднестатистических данных. Но ведь ясно, что на больных людей, которые и "делают" средние цифры, ориентироваться нельзя. Возрастная патология - не норма.

В этом вопросе единодушны выдающиеся ученые всего мира и известнейшие диетологи. Они установили, что до 30 лет желательный уровень холестерина - примерно 180 мг на каждые 100 г крови (180 мг %), после 30 лет - не более 200 мг %. И никаких скидок на возраст. Если, конечно, долготлетие не безразлично.

Ведь одна из причин старения - нарушение питания органов и тканей вплоть до их полной изоляции от питающего русла. Именно это и происходит при склеротизации кровеносных сосудов, когда из-за отложений на стенках их просвет все уменьшается и уменьшается. И даже если случайный тромб не вызовет инфаркта или инсульта, жизнь будет угасать по мере сокращения кровоснабжения.

Понятно, виноват в этом не только холестерин, причин старения много. Равно как и атеросклероз не всегда зависит от уровня холестерина в крови. Исключения бывают всегда. Но неизменно повторяющиеся факты не оставляют поводов для сомнений - атеросклерозу почти всегда сопутствует "высокий" холестерин<sup>1</sup>.

Существуют, однако, и противосклеротические вещества, тоже из группы жиров. Одно из них - лецитин. Он препятствует образованию бляшек на сосудах и даже способствует их рассасыванию.

<sup>1</sup> Атеросклероз обычно возникает на фоне часто повторяющихся сильных отрицательных эмоций - страха, досады, тревожных ожиданий и т. п.

Очень часто продукты, богатые холестерином, содержат и много лецитина. Например сливки, сметана, яйца. Но безопаснее, конечно, получать лецитин из гречки, пшеницы, отрубей, бобовых, салата, неконсервированных молочных продуктов. Растительная пища и здесь демонстрирует свои преимущества. Недаром среди вегетарианцев атеросклероз - большая редкость.

Ниже приводится таблица, в которой указано содержание холестерина в разных продуктах (по [47]).

Таблица 2

Содержание холестерина в 100 г различных продуктов

Продукты	Холестерин, мг
<b>Молочные продукты</b>	
Молоко сырое коровье стерилизованное	10
Молоко козье сырое	30
Творог нежирный	40
Творог жирный	60
Сливки:	
Ю % жирности	30
20 % жирности	80
Сметана 30 % жирности	130
Кефир жирный	10
Молоко сгущенное с сахаром	30
Сыры:	
Голландский	510
Костромской	1550
Литовский	280
Российский плавленый	1040
Российский	1130
Масло сливочное «крестьянское»	180
Мороженое сливочное	50
Маргарин	следы
Майонез столовый	100
Масло топленое	следы
<b>Мясо</b>	
Говядина 1-ой категории	80
Телятина	110
Баранина	70
Свинина мясная	70
Мясо кролика	40
Жир говяжий	110
Жир свиной, бараний	100
Субпродукты говяжьи:	
печень	270
почки	300
сердце	140
язык	150
Субпродукты свиные:	
мозги	2000
печень	130
почки	200
сердце	120
язык	50
Колбасы вареные:	
Диетическая, диабетическая, любительская, столовая	40
Русская	50
Сосиски столичные	40
Колбасы сырокопченые, сервелат	70
<b>Птица</b>	
Куры 1-ой категории	80
Бройлеры	30
Гуси 1-ой категории	110

Индейки 1-ой категории	210
Утки 1-ой категории	50
Яйцо куриное	570
Яичный порошок	2050
Яйцо перепелиное	600
<b>Рыба и продукты моря</b>	
Камбала	240
Карп	270
Минтай	110
Севрюга	310
Сельдь тихоокеанская	200
Скумбрия атлантическая	280
Ставрида	400
Треска	30
Хек	140
Криль (консервы)	1250
Паста "Океан"	300

По последним оценкам, суточное поступление холестерина с продуктами не должно превышать 300-400 мг. В этом случае здоровый организм успешно с ним справляется, превращая излишки в желчные кислоты.

Впрочем, холестерин бывает разный. Его подразделяют на липопротеиды высокой плотности (ЛВП) и низкой плотности (ЛНП). Бляшки образуются как раз из ЛНП, а ЛВП предотвращает склеротизацию.

При анализе крови, помимо общего содержания холестерина, определяют также концентрацию липопротеидов высокой плотности. Если отношение концентрации общего холестерина к концентрации ЛВП меньше 5, значит, дела обстоят неплохо. Если же содержание ЛВП снижено, надо бить тревогу, даже при относительно нормальном общем количестве холестерина.

Какие факторы способствуют нормализации холестеринового обмена? Их нетрудно перечислить.

1. Сокращение его поступления с пищей. Это один из действеннейших способов. Только таким путем удастся быстро "сбить" холестерин на 20-30 процентов.

2. Умеренное питание. (При переедании значительно усиливается синтез холестерина).

3. Достаточное количество клетчатки в пище. Клетчатка связывает холестерин в кишечнике.

4. Должное обеспечение витаминами. Витамины снижают синтез холестерина и способствуют его выведению и расщеплению.

5. Нормализация веса. Его избыток (как и существенный недостаток) нарушает работу всех регуляторных систем.

6. Исключение табака и алкоголя. Эти стимуляторы ведут к глобальным нарушениям обмена.

7. Ментальное здоровье.

#### Примечания

1. Многие считают, что до 12-14 лет особо следить за уровнем и потреблением холестерина не надо. Они говорят, что в раннем возрасте холестерин особенно нужен для роста нервных клеток и без него ребенок не сможет нормально развиваться. Но очевидно, при этом забывают о способности нашего тела самостоятельно синтезировать холестерин и о грозных фактах - уже к 10 годам у многих детей сейчас обнаруживают некоторое сужение просвета сосудов, начальную стадию атеросклероза.

Это не удивительно, если вспомнить количество тортов, пирожных, жареного и жирного, поглощаемое нашими детьми. Желание доставить им таким путем удовольствие оборачивается бедой для их здоровья.

2. На данные о содержании холестерина в продуктах можно, конечно, опираться (хотя считать граммам - последнее дело). Но здесь есть исключения.

Вся рыба, например, несмотря на высокое содержание холестерина, способствует снижению его уровня. Недавно в ней нашли особые жирные кислоты с необычайно эффективными антисклеротическими свойствами.

Так же хорошо "ведут себя" молоко и кисломолочные продукты, творог (который советуют есть не чаще 3-х раз в неделю), нежирные сыры.

Особо опасны в плане холестерина субпродукты, желтки яиц, жирное мясо, все поджаренные на животном жире хрустящие корочки, жир супов (его можно снимать после застывания), сливочное масло, сметана. Но понемногу, конечно, и масло, и сметану кушать можно, что же касается животной пищи... Впрочем, о ней будет отдельный разговор.

## Глава 5 Витамины

Существование витаминов было предсказано еще в 1880 г., когда русский ученый Н.И. Лунин опытным путем доказал, что в молоке, помимо питательных компонентов, находятся еще какие-то жизненно необходимые вещества<sup>1</sup>. Однако идеи о неведомых (в то время) соединениях и раньше высказывались врачами, наблюдавшими течение различных авитаминозов. Классический пример - цинга, свирепствовавшая на северных зимовьях. Казалось бы, люди получали в достатке и жиры, и белки, и углеводы, но тем не менее уже через несколько месяцев развивалось тяжелейшее недомогание. Но стоило при том же питании запастись бочонком квашеной капусты, в которой почти нет ни питательных веществ, ни калорий, как цинга отступала. Позже было установлено, что в капусте, даже совершенно прокисшей, много аскорбиновой кислоты.

В 1911 г. польский исследователь Казимир Функ выделил витамины в чистом виде. С тех пор находят все новые и новые соединения, относящиеся к этому классу. Сейчас известно несколько десятков таких веществ, 21 из них синтезируется и применяется в лечебных целях.

Подсчитано, что в день человеку нужно около 0,15 г разных витаминов. Это мизерное количество, но в обычных продуктах их тоже немного, а при варварской тепловой обработке и того почти не остается.

Впрочем, при разумном отношении к еде и вегетарианцы, и мясоеды получают с пищей все же достаточно витаминов. Надо сказать, что именно в натуральных продуктах они содержатся в наилучшей для усвоения форме, к тому же Природа подбирает их в таких сочетаниях, что разные витамины усиливают действие друг друга.

Но отдавая дань тем, кто следит за питанием, нельзя не признать, что большинство от этого далеки. Как раз у них часто и развивается нехватка тех или иных витаминов, особенно зимой и весной. Для

<sup>1</sup> В этих опытах из молока извлекались все питательные компоненты - в отдельности белки, жиры и углеводы и скармливались телятам. Через некоторое время все телята заболели, хотя их сверстники, питавшиеся натуральным молоком, чувствовали себя отлично. Лунин предположил, что в цельном молоке содержится еще какие-то жизненно необходимые компоненты, которые и назвали "витамины" - от слова "жизнь".

этой категории людей и производят аптечные поливитамины, сплошь и рядом объявляемые натуропатами "вне закона".

Но надо различать здорового, правильно питающегося человека, которому синтетические витамины не только не нужны, но и могут навредить, и ослабленного больного, забывшего вкус сырой моркови и встречающего свеклу с капустой только в борще.

Тем, кто ест много фруктов и сырых овощей, у кого на столе каждый день зелень и почти не бывает мяса, очень трудно понять страдания других людей. Здоровье для них естественно, они не чувствуют свой желудок, печень, почки, не болеют и не хотят ничего слышать про витаминные пилюли.

Ну а тем, кто питается в основном рафинированной пищей с обилием мясного, мучного и сладкого, кто много болеет, устает, желательно для профилактики принимать зимой и весной витаминные составы. Для этого отлично подходят травяные витаминные чаи.

Впрочем, даже у совершенно здоровых людей уровень витаминов в крови в разные сезоны меняется, что совершенно нормально. Осенью содержание витаминов, как правило, наибольшее, организм запасает их на долгую зиму. Весной же анализы могут показать их нехватку, но это ни в коей мере не повод для волнений. Главный критерий здесь - собственное самочувствие. И если человек полон сил и бодрости, если у него высокая работоспособность и низкая утомляемость, если он отлично высыпается, если нет никаких недомоганий, простуд, то любую концентрацию витаминов надо признать нормальной. Естественно, весной она будет ниже среднестатистической "нормы". Ведь человек, даже если он заперся в теплых жилищах и обеспечил себя впрок едой, по-прежнему остается частью окружающего мира и подвержен его ритмам. Если одни звери зимой впадают в спячку, другие "меняют шубу", то почему у человека круглый год должно быть одно и то же количество витаминов?

Конечно, мы не хотим впасть в зимнюю спячку и стремимся весь год быть активными. Для этого мы и запасаем на зиму овощи и фрукты, импортируем тропические дары природы и выращиваем в теплицах зелень. Витамины нужны, спору нет. Но слишком уж преувеличивать их роль тоже не стоит. Главное - это самочувствие.

Но поскольку до идеального здоровья многим все же далеко, да и с питанием еще не все разобрались, рассмотрим более подробно самые основные витамины, дефицит которых часто бывает при огрехах в меню.

### ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

В организме витамин А отвечает за кожные покровы, входит в состав зрительного пурпура, регулирует рост тела и формирование скелета. Он же способствует выведению холестерина, повышает устойчивость к инфекциям.

Считается, что в день человеку надо около 1,5 мг этого витамина. (Здесь и далее приводятся официальные средние нормы).

Его недостаток проявляется в первую очередь нарушением ночного видения - "куриной слепотой". В более тяжелых случаях кожа становится сухой и бледной, могут выпадать волосы, на ногтях появляется поперечная исчерченность. Часто бывают упорные угри, фурункулы. Возрастает утомляемость, у детей прекращается рост.

Впрочем, при полноценном питании, как мясном, так и растительном, дефицита ретинола не



бывает. Мясоеды в достатке получают его из всех животных продуктов, масла, яиц, сыра. Однако при избытке белка расход ретинола резко увеличивается. Потребность в нем возрастает и во время тяжелой физической и умственной работы, при болезнях, беременности. Вообще при повышенных нагрузках все витамины нужны в большем количестве.

В растительных продуктах содержится провитамин А - каротин, который преобразуется в ретинол в присутствии жиров и желчи. Но это не значит, конечно, что морковку надо кушать только со сметаной или с маслом! В 100 г моркови содержится более чем двойная дневная норма каротина. Много его и в шавеле, шпинате, петрушке, тыкве, помидорах и т. д. Так что у вегетарианцев с ретинолом все в порядке, тем более этот витамин накапливается в печени, создавая 2-3-летний (!) запас (разумеется, если печень здорова).

Гиповитаминоз (недостаточность) и даже авитаминоз (острая нехватка) бывают при питании преимущественно консервированной пищей или у вегетарианцев, живущих "на кашах", без свежих овощей и фруктов (если они не практикуют упражнения, улучшающие биосинтез).

Однако известны и случаи отравления витамином А. Обычно страдают дети при злоупотреблении синтетическими препаратами. Острый гипервитаминоз (избыточность) начинается с сильных головных болей, головокружения, тошноты, рвоты.

Тяжелая интоксикация может также возникнуть, если скушать за раз грамм 200 печени белого медведя, полярных птиц, моржа, тюленя или кита. Эти продукты буквально насыщены витамином А. Писали еще об истории с летальным исходом, когда человек отравился, питаясь более месяца одной морковью.

Других случаев отравления каротином неизвестно. Избытка ретинола при нормальном питании тоже никогда не наблюдалось.

Витамин А довольно стоек к нагреванию и не требует каких-то особых мер для сохранения. При приготовлении пищи его теряется в среднем лишь около 10 процентов. Однако ретинол разрушается под действием кислорода воздуха, особенно на свету (при прогоркании масла, высушивании фруктов, длительном размораживании).

## ВИТАМИН D (КАЛЬЦИФЕРОЛЫ)

Витамины этой группы ( $D_2$ ,  $D_3$ ,  $D_4$  и  $D_5$ ) ответственны в основном за обмен кальция и фосфора, то есть непосредственно связаны с формированием скелета.

Недостаток кальциферолов (рахит) у взрослых проявляется повышенной утомляемостью, плохим самочувствием. Затрудняется заживление переломов.

Но особенно опасен рахит для детей. Выраженные формы этого заболевания встречаются обычно до трехлетнего возраста. В числе первых признаков отмечают раздражительность, плаксивость, утомляемость, плохой сон, неустойчивый стул. Уменьшается аппетит. Затылок потеет, и ребенок трется головой о подушку.

Если не начать лечение, то через несколько недель размягчаются кости черепа в районе родничка, голова увеличивается и приобретает впоследствии квадратную форму.

В дальнейшем теряют твердость и остальные кости, нарушается прорезывание и рост зубов. Под тяжестью тела искривляются позвоночник и ноги, грудь выпячивается вперед. Нарушается работа кишечника, и рахит часто сопровождается вспучи-

ванием живота.

Самая надежная профилактика рахита - обеспечение должного поступления кальциферолов еще во время беременности. Установлено, что при назначении по 1500 МЕ витамина D в день<sup>1</sup> (полторы чайные ложки медицинского витаминизированного рыбьего жира, или 2 столовые ложки натурального рыбьего жира, или 1-2 капли эргокальциферола - витамина  $D_2$ ) в течение 3-х месяцев до родов, частота заболеваний рахитом снижается в три раза.

Но надо иметь в виду, что систематическая передозировка кальциферолов во время беременности может вызвать преждевременное отвердение и срастание костей черепа плода. Тут как с любым активным соединением: в малых дозах - лекарство, в больших - яд.

Разумеется, здоровым мамам при полноценном питании и достаточной физической активности нет нужды прибегать к дополнительной витаминизации, особенно в средних и южных широтах. Ну а менее сведущим в вопросах здоровья, а тем более жителям северных краев, возможно и стоит провести витаминную профилактику.

Разграничение между северянами и южанами не случайно. Дело в том, что в пище кальциферолы обычно содержатся в неактивной форме. Активация витаминов происходит в коже под действием солнечных лучей (а витамин  $D_3$  может при этом напрямую синтезироваться). Понятно, чем дальше от солнечного юга, тем тяжелее с витамином D. В Великобритании, например, по данным 1975 г., нарушения обмена кальциферолов обнаружены у 74 процентов детей и 53 процентов взрослых.

Однако бывает, что страдают и от избытка витамина D. Очень часто D-гипервитаминоз бывает у детей, когда мамы произвольно увеличивают лечебные дозы препарата. Известны даже смертельные случаи. Особенно опасно сочетание массивного приема эргокальциферола ( $D_2$ ) и активного солнечного или кварцевого облучения. Рыбий жир, как правило, гипервитаминоза не вызывает.

Конечно, без особой необходимости препараты витамина D (как и любые другие) принимать не стоит. При показаниях же надо особенно строго соблюдать назначенную дозировку. Увеличение ее, скажем, в 3-4 раза не приведет к быстрому и заметному отравлению, но постепенно при регулярном "лечении" в крови сильно увеличится содержание кальция. Начнется его отложение в различных тканях, в том числе в сердце, легких, почках, сосудах. А отложение кальция - это не что иное, как окостенение, обызвествление. Естественно, возрастает и хрупкость скелета, нарушается обмен.

В обычных условиях взрослому человеку достаточно около 100 МЕ витамина D в сутки, детям - 400-500 МЕ.

## ВИТАМИН C (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Пожалуй, недостаточность этого витамина встречается чаще всего. Ведь его нет в крупах, хлебе, макаронах, консервах, очень мало в мясе, особенно многолетней выдержки. К тому же витамин сильно разрушается при кулинарной обработке.

Организм обычно накапливает некоторые запасы аскорбиновой кислоты, но уже через 1-3 месяца ограниченного ее поступления возникает утомляемость, появляются сонливость, вялость, слабость. Затем начинают болеть ноги, кожа становится сухой и шероховатой. Нарушается работа иммунной

<sup>1</sup> Здесь и далее основные цифровые данные о витаминах приведены по Т. Н. Яковлеву, [46].

системы, и человек легко заболевает.

Еще через несколько недель появляются характерные признаки С-авитаминоза (цинги) - кровоточивость десен, точечные, а затем и обширные кровоизлияния в кожу, мышцы и суставы, особенно на ногах.

Конечно, настоящая цинга встречается сейчас нечасто, по С-гиповитаминозы весьма распространены. Обычно они бывают весной, если человек не следит за своим меню.

Самой надежной профилактикой является, конечно, здоровая натуральная пища. Зимой и весной в наших условиях - это капуста (сырая и квашеная), картофель, зелень, апельсины и лимоны, сушеные грибы, ягодные заготовки, бананы<sup>1</sup>. А в мае уже вовсю идут салаты с крапивой, снытью и др.

Потребность в аскорбиновой кислоте зависит от возраста и пола, физических нагрузок и климата. Пожилые люди могут обходиться и 30-50 мг витамина С в день, интенсивно тренирующийся спортсмен нуждается уже в 200-300 мг. В среднем для взрослых достаточно 70-100 мг витамина в день.

Но надо учитывать, что аскорбиновая кислота всасывается в основном в тонкой кишке, и люди с большим кишечником или желудком могут не получать требуемое ее количество, несмотря на нормальное питание.

К сожалению, часто встречается и избыточность витамина С. Зная о его важности и о том, что в обычных условиях витамин в организме не синтезируется, многие начинают принимать его в виде драже. А горошинка-то маленькая, и к тому же вкусная. Есть еще большие таблетки из глюкозы с аскорбинкой для детей, те вообще лучше конфет. Вот и едят их не по 1-2 штуки, а пачками. Результат - нарушения обмена, сопровождающиеся при дозах свыше 1 г (для взрослых) повышением давления, головной болью, бессонницей, появлением сахара в моче<sup>2</sup>. У беременных может случиться выкидыш (аскорбиновая кислота усиливает сокращение матки).

Впрочем, иногда прием повышенного количества витамина целесообразен. Например, в пред- и послеоперационный период, при травмах, ожогах, обморожениях, многих болезнях... Конечно, лучше всего даже лечебные дозы получать за счет продуктов. Скажем, для профилактики послеродовых кровотечений в последние полтора месяца беременности назначают по 150 мг витамина в день. Но почему бы будущей маме "витаминизироваться" не пилюлями, а свежими фруктами, зеленью и овощами? Ведь они несут и целый комплекс других витаминов, ценнейшие органические кислоты, минеральные соли, клетчатку...

Раз уж речь зашла о беременных, нельзя не сказать о порочном стремлении есть "за двоих", причем обычно самую питательную пищу - хлеб, мясо, масло и т. п. Но вовсе не это нужно плоду. Требуемые ему белки, жиры и углеводы он всегда в достатке берет из материнского организма, даже полуистощенного<sup>3</sup>.

Другое дело - витамины, соли и некоторые другие вещества. Если их концентрация у матери не высока, то и плод будет обделен этими жизненно важными соединениями.

Но даже фрукты не стоит запихивать в себя насильно. Избыток пищи приводит лишь к расстройствам пищеварения и нарушениям обмена, ослабляет и материнский, и детский организм. Если на столе преобладают здоровые продукты, то можно смело положиться на чувство голода и есть не больше, чем хочется.

## КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИН

Витамин С - самый нестойкий. Его содержание в исходных продуктах и в тарелке - это две совершенно разные вещи. В результате неправильного приготовления потери достигают 95 и более процентов, то есть иногда не остается практически ничего.

При очистке картофеля, например, теряется свыше 20 % аскорбиновой кислоты. В квашеной капусте после промывания остается лишь 40 % витамина.

Очень большие потери бывают при варке, особенно в щелочной среде и в присутствии кислорода воздуха. Поэтому кастрюлю лучше держать плотно закрытой (чтобы ограничить контакт с воздухом), а супы, рагу и прочие блюда из овощей неплохо предварительно подкислять (учитывая, однако, совместимость). Если варка ведется с закрытой крышкой, потери витамина сокращаются вдвое по сравнению с приготовлением в открытой посуде.

Окисляется аскорбиновая кислота и в присутствии ионов меди и железа. Значит, в железных и медных кастрюлях лучше не готовить.

Очень сильно разрушают витамин С аскорбиноксилаза и аскорбиназа - ферменты, содержащиеся во многих растениях. Их еще называют антивитаминами. В соке кабачков, например, за 15 минут теряется 90 % витамина С, в соке капусты - 53 %. Интенсивнее всего антивитамины "работают" при 30-50°C и теряют свою активность при кипении. Следовательно, устранить их влияние можно, если складывать продукты в кипящую воду.

Много значит и время приготовления. Так, при тушении капусты за 30 минут теряется около 35 процентов аскорбиновой кислоты, за час - уже 85 процентов. При варке капусты в супе потери доходят до 93-95 процентов.

И наконец, хранение готовых блюд. В щах, например, через 3 часа после приготовления остается 20 %, а через 6 часов - лишь 10 % исходного количества витамина. Тушенная капуста за час теряет 50 процентов аскорбиновой кислоты. При повторном же разогревании продуктов теряется почти все.

Разрушается аскорбиновая кислота также в сырых салатах, если готовить их задолго до еды. Тут действует в основном антивитамины, кислород и солнечные лучи.

<sup>3</sup> Разумеется, до истощения себя доводить не надо, это явно вредно. Причем ущерб организму матери при истощении наносится гораздо больший, чем организму плода. Установлено, что даже при дистрофии матери содержание необходимых веществ в плоде приближается к норме. Все, что необходимо, он как бы вытягивает из ее организма. Например, у беременных при нехватке некоторых соединений часто разрушаются зубы - соли из них переходят растущему ребенку.

Не случайно в Джуд-Ши говорится: "Если беременная хочет поесть чего-то, даже ядовитого, дайте ей, только немного."

<sup>1</sup> Аскорбиновой кислоты в бананах не так уж много, меньше, чем в картошке, но зато бананы едят сырыми (витамин при этом не разрушается).

<sup>2</sup> Некоторые люди, однако излечиваются и сохраняют высокую работоспособность, постоянно принимая огромные дозы аскорбиновой кислоты. Здесь, возможно, играет роль железная уверенность в то, что витамин им помогает. Клинические данные также сильно зависят от убежденности экспериментаторов.

Любопытные данные по этому поводу получены физиками. Ученые открыли сверхмалые частицы, поведение которых подчиняется не какой-то конкретной теории, а именно той, в которую верит экспериментатор. Это свидетельствует о главенствующей роли тонких планов в управлении более плотными материальными объектами. (К высшим тонким планам относят слои сверхсознания.)

## ВИТАМИН В<sub>2</sub> (РИБОФЛАВИН)

Он входит в состав более 10 различных ферментов, влияющих на процессы дыхания и роста, на зрение и на клеточный обмен. Рибофлавин участвует также в образовании кожи и слизистых оболочек.

Средняя суточная потребность составляет 1,5-3,5 мг, у детей - 1-3 мг. Особенно нуждаются в нем рабочие в суровом климате, спортсмены, беременные женщины и кормящие матери.

Установлено, что если последние полтора месяца беременности ежедневно принимать по 20 мг рибофлавина, то трещин сосков в дальнейшем практически не бывает. Обычно же от них страдают 49 процентов рожениц.

Недостаточность витамина В<sub>2</sub> (арибовитаминоз) бывает при однообразном питании ржаным и белым хлебом из "хорошей" муки, кашами из риса, пшени, толокна, перловки, консервами и сладостями, а также при длительных физических и нервных перегрузках. Выраженным дефицитом рибофлавина сопровождаются также гепатиты, циррозы, холециститы и некоторые другие заболевания, когда нарушается нормальный обмен витамина.

Первые признаки арибовитаминоза - вялость, утомляемость, бессонница, снижение остроты зрения. В дальнейшем появляются трещины губ, их побледнение, а по линии смыкания - покраснение. Язык увеличивается, становится гладким, красным, блестящим, нередко на нем отпечатываются зубцы. Нарушается пищеварение, кожа становится сухой, волосы обесцвечиваются и выпадают.

При кулинарной обработке обычно теряется от 15 до 30 процентов рибофлавина. Этот витамин неустойчив к нагреванию в щелочной среде, разрушается на солнечном свете, под действием кислорода воздуха, при размораживании. Способы его сохранения такие же, как для витаминов С и В<sub>1</sub>.

## ВИТАМИН РР (НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА)

Этот витамин обозначают также В<sub>3</sub>. В сутки человеку нужно от 15 до 25 мг никотиновой кислоты, детям - 5-20 мг. Потребность, как всегда, зависит от возраста, пола, нагрузок.

Если заглянуть в таблицы, то становится очевидным, что за день набрать 20 мг витамина РР - дело непростое. К счастью, он может синтезироваться организмом из триптофана (одной из аминокислот) и кишечной микрофлорой.

Гиповитаминоз возникает обычно при затяжном дефиците никотиновой кислоты, нехватке других витаминов и полноценных белков (например, в странах, где питаются преимущественно кукурузой). Недостаточность витамина отмечается и при многих болезнях: гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях печени, щитовидной железы, холецистите, язвах, гастрите, ревматизме.

При нехватке витамина развивается общая слабость, утомляемость, безразличие, нарушается пищеварение, ухудшается аппетит. Бывают тошнота и поносы. При выраженном авитаминозе - пеллагре, появляются горечь, сухость и жжение во рту. Увеличивается и отекает язык, воспаляется кожа и слизистые оболочки.

В организме никотиновая кислота отвечает в основном за углеводный, холестериновый и белковый обмен, влияет на образование кожных покровов, участвует в работе нервной системы.

Витамин РР расширяет мелкие сосуды, снимает спазмы, облегчая тем самым работу сердца и нормализуя давление. Он же влияет на секрецию и кислотность желудочного сока, на поджелудочную

катастрофически быстро теряется витамин и после оттаивания продуктов (но в замороженных почти не разрушается).

Однако существует способ, позволяющий сохранить витамин (не только С, но и все остальные), почти на 100 процентов. Способ очень прост, хотя и вызывает у некоторых серьезные затруднения. Заключается он в том, чтобы и зелень, и многие овощи, и фрукты есть сырыми. И разрезать их, если это необходимо, лишь перед тем, как отправить в рот<sup>1</sup>.

## ВИТАМИН В<sub>1</sub> (ТИАМИН)

Тиамин участвует в углеводном, белковом и жировом обмене, в синтезе ферментов, регулирует химизм нервной системы.

Суточная потребность у взрослых в зависимости от возраста и нагрузок колеблется от 1 до 2,5 мг, у детей - от 0,5 до 2 мг.

При длительном поступлении менее 0,4 мг тиамин в день через несколько месяцев развивается авитаминоз В<sub>1</sub> - специфическое заболевание бери-бери. Поражает бери-бери преимущественно беднейшее население восточных стран, где питаются в основном шлифованным рисом. Действительно, как видно из таблицы 17, 100 г рисовых зерен содержат 0,52 мг тиамин, а 100 г первосортной рисовой крупы - только 0,08 мг!

Возможен авитаминоз и при длительном питании белым хлебом из очищенной муки, макаронами, всевозможными торгами и пирожными, мясными и рыбными консервами. В этих продуктах мало тиамин, да и его расход при избытке углеводов и белков увеличивается.

Вначале гиповитаминоз проявляется головной болью, слабостью в ногах, плохим сном, раздражительностью. В дальнейшем пропадает аппетит, падает вес, появляется сердцебиение и одышка. В выраженных случаях возникает жжение в различных частях тела, конечности теряют чувствительность.

К счастью, у нас бери-бери - редкость, и при более-менее разнообразной пище запасы тиамин не истощаются (за исключением тех случаев, когда нарушается всасывание и усвоение витамина).

Тиамин довольно широко используется для лечения многих недугов. Так, при болезни сердца он улучшает его работу, усиливает действие сердечных средств, повышает мочеотделение.

Витамин назначают также в последние полтора месяца беременности (до 20 мг в день) для предупреждения послеродовых кровотечений. Применяют его и в лечении ревматизма, всевозможных инфекционных заболеваний, при операциях и т. д.

Но надо иметь в виду, что тиамин в таблетках примерно в 2 % случаев вызывает аллергию. И как со всеми другими витаминами, лучший вариант его приема (при отсутствии серьезных показаний) - полноценное меню.

Теперь о "неизбежных" потерях. Подобно аскорбиновой кислоте, тиамин разрушается при нагревании в щелочной среде. Как всегда, потери пропорциональны кулинарным ухищрениям. Так, при варке каш, овощей теряется до 15 % витамина. При обжаривании овощей - уже до 30 процентов. Варка мяса в течение часа уничтожает 23 процента тиамин, в течение двух часов - до 44 процентов. При поджаривании потери составляют около 40 %, а при тушении мяса - 56 % витамина.

<sup>1</sup> Однако чистое сыроедение не всегда благоприятно. При отваривании круп и некоторых овощей их саттвичность часто возрастает, особенно при добавлении небольшого количества масла. Но иногда сыроедение действует хорошо.



железу, кишечник, способствует восстановлению печени.

При кулинарной обработке в среднем теряется до 15 процентов витамина для растительных продуктов и до 30 процентов - для мясных.

\* \* \*

Нарушения в обмене остальных витаминов протекают в основном не столько из-за питания, сколько от внутренних причин - болезней, злоупотреблений лекарствами, врожденных аномалий. В нормальных условиях выраженный дефицит этих витаминов встречается редко, тем более что многие из них могут синтезироваться либо самим организмом, либо обитателями кишечника.

Любопытно, кстати, что вегетарианство долгое время подвергалось нападкам из-за того, что в растительных продуктах отсутствует важный витамин  $B_{12}$  (цианкобаламин). А миллионы вегетарианцев, видимо, об этом не знавших, почему-то отлично себя чувствовали и не думали болеть. Оказалось, что цианкобаламин синтезируется здоровой кишечной микрофлорой и в больших количествах запасается в печени.

А вот больные люди почти всегда страдают от гиповитаминозов. Ведь любое заболевание сопровождается теми или иными нарушениями обмена, что приводит либо к повышенному расходу витаминов, либо к нарушению их усвоения, либо препятствует их переводу в активную форму.

Так, при гнойных процессах потребность в витамине С возрастает в 4-5 раз.

При гастритах серьезная недостаточность аскорбиновой кислоты выявлена у 79 % больных, витамина  $B_1$  - у 27 %,  $B_2$  - у 34 %, РР - у 33 % обследованных. Сходная картина наблюдается и при язвенной болезни.

Холецистит приводит к нехватке витамина  $B_6$  (пиридоксина, дефицита которого обычно не бывает) в 93 процентах случаев, витамина  $B_1$  - в 88 %,  $B_2$  - в 76 %, витамина С - в 84 %, РР - в 80 процентов случаев.

Перечень заболеваний и ряды цифр можно продолжать и продолжать, но картина в общем ясна. И в качестве полумеры таким больным можно, конечно, пить аптечные витамины.

Ну а здоровым людям нужна только здоровая пища - с обилием сырых овощей, фруктов, зелени, разнообразная, свежая и вкусная. И все столь необходимые витамины будут либо поступать в готовом виде, либо синтезироваться.

## Глава 6

### Прочие пищевые компоненты

Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов, в любых продуктах есть и другие составляющие - вода, непереараиваемые балластные вещества, минеральные соли и пр. Не являясь "питательными", многие из них тем не менее необходимы для жизнедеятельности. Так или иначе все они вносят свою лепту в работу гибкой самонастраивающейся системы, именуемой ЧЕЛОВЕК.

#### ВОДА

Вода по справедливости считается основой жизни, земные существа в буквальном смысле живут на воде. В человеке ее более 60 процентов, а в меду-

зах - до 98 % веса. Даже в твердой эмали зубов примерно 10 % воды.

Вода - универсальный растворитель, транспортер ионов и молекул, незаменимая субстанция в любой клетке. Большинство реакций протекают только в водных растворах.

Но вода в живой клетке - это совсем не то же самое, что вода в стакане. Хотя и в луже и в океане, в морковке и в сосульке ее химическая формула остается неизменной -  $H_2O$ , свойства каждый раз будут другими.

Все знают, что и графит карандаша, и алмаз, и обычный уголь состоят из совершенно одинаковых атомов, разница лишь в структуре, в их взаимном расположении. Так же и молекулы воды, хотя и не образуют жестких решеток, в каждом случае группируются по-разному. И качества определяются уже не только химическим составом, но и общей структурой, создаваемой отдельными группами.

Все организмы перестраивают потребляемую воду, превращая ее в "живую", свойственный своим клеткам. Это требует порой значительных энергозатрат. А что, если пить уже перестроенную воду?

Такие опыты проводились и в свое время вызвали много споров. Так, в одном из экспериментов группу телят поили только талой водой. Все "подопытные" существенно быстрее прибавляли в весе, не болели и были активнее других своих собратьев. Ведь талая вода напоминает по своей структуре воду живых организмов<sup>1</sup>.

Выяснилось, что недостаток такой биологически активной воды - одна из причин старения. Клетки старческого организма понемногу обезвоживаются. И омолаживающее действие горных источников часто бывает связано как раз с тем, что они берут начало от тающих на вершинах льдов.

Еще больший эффект дают свежие сочные овощи, фрукты и соки из них. Ведь вода, в них содержащаяся, тоже живая, она тонизирует и укрепляет. Это настоящий эликсир жизни, насыщенный не только сахарами, кислотами и витаминами, но и эманациями Солнца.

Известны и уникальные свойства вод святых источников. Сходные результаты получаются и у некоторых экстрасенсов, облучающих воду различными энергиями. Факты остаются фактами - такая вода месяцами не портится, ускоряет рост растений, дает силы человеку и помогает организму бороться с различными недугами. Правда, знающий человек может сообщить воде не только целебные силы...

О воде мы еще будем говорить и во второй, и в третьей частях книги, там же рассмотрим бытовые способы очистки воды, методы получения талой и "заряженной" воды.

Пока остановимся еще на одной ее важнейшей функции - удалении вредных продуктов обмена. Здесь поистине исключительной представляется роль почек. Через них каждые 5-10 минут проходит вся кровь, циркулирующая в сосудах. При этом она как бы фильтруется через почки и освобождается от большинства ядовитых соединений. Образуется так называемая первичная моча, количество которой достигает 170 л в сутки. Однако почти вся вода, а также глюкоза и аминокислоты тут же, в почках, всасываются обратно, моча концентрируется и уже в таком виде поступает в мочевого пузыря.

С мочой выводятся основные продукты распада белков - мочевины, мочевая кислота и др., а также вещества небелкового происхождения. Это молочная кислота, образующаяся при работе мышц, ша-

<sup>1</sup> Возможно, правда, что усиленный рост телят был вызван также повышенной энергией внимания со стороны экспериментаторов.

<sup>1</sup> И, разумеется, комфортные эмоциональные состояния.

велевая кислота, поступающая с растительной пищей, различные неорганические соединения.

В случае полного отказа почек (острая почечная недостаточность) все эти вещества накапливаются, и уже через два-три дня человек может умереть от самоотравления.

Но при "обычных" болезнях почки лишь частично утрачивают свои функции. Так, они могут перестать нормально освобождать первичную мочу от глюкозы или аминокислот. Или плохо очищать кровь от каких-нибудь вредных соединений. Тогда, особенно при обилии белковой и раздражающей пищи, в моче обнаруживают сахар или белок, мочевая кислота понемногу откладывается в подагрических узлах, организм начинает задыхаться под бременем собственных токсинов.

Здоровая же почка - удивительный орган, чутко реагирующий на малейшие изменения внутренней среды. В зависимости от количества жидкости в организме величина мочеотделения может изменяться в 100 (!) раз (от 0,16 мл в минуту до 16 мл в минуту). И сколько бы не выпил здоровый человек, лишняя вода быстро будет выведена с мочой.

Так же хорошо справляются почки и с освобождением от шлаков, но тут, увы, их возможности не безграничны. При постоянном, длящемся годами избытке азотистых продуктов и дисбалансе солей их резервы все же истощаются и они начинают болеть<sup>1</sup>.

Впрочем, почки обладают замечательным качеством быстро восстанавливать свою работоспособность даже после почти полной ее утраты. Но для этого им необходим некоторый отдых. В тяжелых случаях на помощь приходят медики с аппаратом "искусственная почка", в более легких бывает достаточно сесть на безбелковую диету, пить мочегонное и принимать сорбенты (активированный уголь или клетчатку).

А чтобы не допускать ни легких, ни тяжелых "случаев", показаны нормальное питание, добрые мысли, физическая активность, хорошая вода в достатке и, конечно, правильные взаимоотношения<sup>2</sup>.

## МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Количество белков, жиров и витаминов в клетках может варьировать в довольно широких пределах. Не так обстоит дело с минеральными солями, вернее, с ионами различных элементов. (Ведь молекулы солей состоят из положительных и отрицательных ионов. Обычно это ионы металлов и кислотных остатков. Кристаллы солей раззединяются на ионы при растворении в воде и других жидкостях).

Так вот, состав ионов в клетках поддерживается с огромной точностью, даже небольшие отклонения здесь представляют угрозу для жизни. Причем соотношение между различными элементами в точности повторяет содержание их в морской воде (кроме магния). Так что исходный материал для человеческого тела все-таки эволюционировал от морских

простейших, от этого никуда не денешься.

В таблице 17 приводятся данные о содержании в продуктах шести важнейших элементов - натрия, калия, кальция, магния, фосфора и железа. Остановимся на них подробнее.

## НАТРИЙ

Пожалуй, ни из-за одного минерального вещества диетологами не было сломано столько копий. Ведь натрий содержится в обычной столовой соли (NaCl).

Вне всякого сомнения, натрий необходим для нормальной жизнедеятельности. Более того, природой выработаны специальные механизмы, сохраняющие этот элемент в условиях его дефицита.

Другой вопрос, в каком количестве он необходим? Ответ прост: вполне достаточно того натрия, что содержится во всей натуральной пище. У нас же солят почти все. Покупной хлеб, макароны, сыры уже содержат натрия больше, чем надо, но этого мало - специально подсаливают и каши, и овощи, и супы... Говорят, вкусно.

Но это лишь привычка, вредная привычка, страсти, подобное привязанности к табаку и кофе. Конечно, если с уровня 20-30 г соли в день перескочить сразу на 0 г, еда покажется ужасной. Но в больших количествах соль не нужна! Если осознать это и постепенно от нее отказаться, пища обретет вскоре свой естественный, ничем не искаженный вкус, и через год-другой даже небольшая добавка соли будет восприниматься как порча продукта.

Вот что рассказывает об этом один из моих знакомых: "Отлучение от соли у меня шло медленно. В течение нескольких лет сокращал подсаливание, вплоть до мизерных доз, затем вскоре после первого 8-дневного голодания и вовсе перестал солить. Правда, пшенная и гречневая каши еще долго казались пресноватыми, и я нет-нет, да и запускал руку в солонку. Но никакой борьбы и насилия над собой не было. Следуя здравому смыслу, постепенно, под влиянием йоги и просто в силу привычки, соль совершенно безболезненно становилась ненужной. И еще через год уже никто не заставил бы меня подсолить ту же кашу или другую еду".

Но стоит ли отказываться от соли? Так ли уж она страшна? Да, страшна. Природа не выработала механизмов, защищающих от ее избытка - по той простой причине, что до самого последнего времени (в масштабах эволюции) такового просто нее было. Привычка подсаливать - и привилегия, и беда лишь Человека Разумного.

Несовершенство защиты проявляется хотя бы в том, что почки не могут эффективно выводить натрий. Когда мы съедаем что-нибудь соленное, нарушается ионное равновесие, и для снижения концентрации натрия нужна вода. Хочется пить. Но натрий очень тесно связан с калием, и при нехватке последнего натрий задерживается, удерживая вместе с тем выпитую воду. Вот уже и сбой в работе всех наших систем, ненормальная перегрузка сердца, отеки и т. п. Отсюда и очень многие болезни - плата за извращение вкуса.

Обильное подсаливание не нужно, это факт. Многие народности совершенно не употребляют соль. Известно, что когда у нас на Севере организовывали школы и пытались накормить местных детей соленой пищей, они просто отказывались есть. Считается, правда, что дикие животные с удовольствием лижут соль. Поль Брэгг тщательно исследовал эти "солончаки", и оказалось... что соли в них нет! Зато там было много других, видимо, полезных веществ.

<sup>1</sup> Почки обычно заболевают при сильных энергетических потерях, что происходит при неправильных взаимоотношениях с мужем, женой, родителями и в некоторых других случаях.

<sup>2</sup> Соблюдение природных законов, определяющих правила взаимодействия между различными существами, особенно важно. Так, при некоторых ошибках в отношении с противоположным полом часто происходит отток энергии с надпочечников. Почки слабеют, развиваются воспаления, появляются предпосылки к образованию камней. И если энергетическая причина заболевания не снята, лечение идет туго.

Впрочем, африканские жители иногда специально используют соль при длительных переходах через пустыни, где нет воды. Для этого после каждого питья (один-два раза в день!) они съедают несколько соленых маслин. Соль задерживает воду, препятствуя ее выведению.

Этот прием известен и бывалым путешественникам. Утром, за чаем, они съедают кусочек хлеба, слегка его подсолив. Говорят, что потом весь день не хочется пить.

В этом, конечно, есть резон. Правда, описываются явно экстремальные, далекие от нашей повседневности случаи. Да и соли-то африканцы принимают мизерные дозы. Ну сколько ее в двух-трех маслинах? Это не имеет ничего общего с распространенной практикой пить соленую воду в горячих цехах и при любой тяжелой работ, да и просто, без причин, трижды в день братья за солонку.

Сейчас установлено, что даже на страшной жаре, при больших нагрузках, лишняя соль не нужна. При ее избытке пот с человека льет ручьем, поры закупориваются, испарение ограничивается. У тех же, кто не признает соль, на жаре (конечно, если не упиваться водой) влага свободно испаряется через поры, значительно увеличивающие площадь кожи за счет бугристости. Охлаждение, соответственно, проходит гораздо эффективнее.

И это не просто теоретические рассуждения. Это - опыт, полностью подтвержденный практикой. Миф о необходимости соли в жару развенчан еще Полем Брэггом, в преклонном возрасте совершившим свой знаменитый переход через Долину Смерти в Калифорнии. С ним отправились также 10 молодых спортсменов. Брэгг в этот день голодал и лишь изредка отхлебывал из фляжки. Ребята же литрами пили воду, глотали солевые таблетки (а жара стояла 41°C) и обильно ели. Через 8 часов последние два спортсмена упали от теплового удара, остальные же еще раньше сошли с дистанции. Только дед Брэгг, не евший соли, за 10,5 часа завершил переход свежим, как маргаритка! Более того, на следующий день он проделал обратный путь, опять без соли.

Можно, конечно, для большей убедительности привести цифры о связи между потреблением соли и инфарктами, гипертонией, атеросклерозом, отеками, болезнями почек, но это достаточно скучно.

Существуют, правда, системы оздоровления, в которых используют сосание соли для рефлекторной стимуляции пищеварения, и даже рекомендуют из тех же соображений есть как можно больше квашеного, соленого, острого, маринованного. В некоторых случаях (и при некоторых заболеваниях) это, наоборот, оправдано. Соль и перец сильно увеличивают Ян, что используется для лучшего переваривания не очень качественной пищи и для поддержания Янского баланса при его нарушениях. Однако, если постоянно применять эти продукты и приправы в качестве лекарства, их эффективность вскоре уменьшится из-за привыкания.

Здесь достаточно хорошо прослеживается зависимость от климата. В южных широтах людям обычно требуется больше соли и острых приправ, чем в северных.

Но в целом, однако, можно заключить, что, хотя небольшое количество соли и приправ применять не возбраняется, в изрядных дозах острое, соленое и маринованное приводит к солидному "букету" хронических заболеваний.

А насчет соли...

Ориентировочно можно считать, что в умеренном климате при средних физических нагрузках человеку нужно около 1 г натрия в день. При тяже-

лой работе на жаре - до 2 г. То есть физиологически оправдано ежедневное употребление до 3-5 г соли. Причем вместо столовой соли можно применять морскую, содержащую, помимо Na, многие другие ценные компоненты. Крупные кристаллы морской соли легко измельчаются на кофемолке<sup>1</sup>.

Закончить этот раздел хочется словами Поля Брэгга:

«Соль не переваривается, не усваивается организмом... Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезвожить ткани, приводя их к критическому состоянию.

...Если соль столь вредна для организма, почему же она так широко используется? Преимущественно потому, что солить пищу стало привычкой, укоренившейся в течение тысячелетий. Но эта привычка основана на серьезном недоразумении. Предрасудок заключается в том, что соль якобы нужна нашему организму» ([6], с. 35-36).

Нет, лишняя соль нам явно не нужна. Потребность в натрии отлично покрывается обычной пищей.

## КАЛИЙ

Содержание калия сильно зависит от концентрации натрия в крови, причем за калиево-натриевым равновесием организм следит особенно чутко. И если натрий преобладает во внеклеточной жидкости, то калий присутствует в основном внутри клеток. От равновесия этих ионов во многом зависит нормальный обмен.

Основные поставщики калия - овощи, фрукты, зерновые. Особенно много его в кураге, дыне, зелени петрушки, фасоли, финиках, клубнике, бананах, твороге и сыре.

Калий в организме отвечает за обмен углеводов. У полностью полных в крови всегда отмечается его дефицит. Нехватка калия приводит также к нарушению сердечной деятельности и проводимости нервных путей. Причем причиной подобных недугов может стать не только дефицит собственно калия, но и избыток натрия, ведь равновесие нарушается в любом из этих случаев.

Считается, что человеку надо около 3 г калия в день. Но считать эти граммы, конечно, не стоит, ведь в натуральных продуктах калия значительно больше, чем натрия. По этой причине, кстати, природа позаботилась о возможности его эффективно удаления. Лишний калий вызывает усиленное мочеотделение и вместе с мочой легко покидает тело. При этом удаляется и ненужный натрий. Если же натрия в организме мало, то он вновь всасывается в почках, и выводится уже один калий.

Так что продукты, богатые калием, можно есть без опаски, они пойдут только на пользу. Их специально назначают при отеках, ожирении, болезнях сердца и сосудов.

## КАЛЬЦИЙ

Кальций - один из самых трудноусвояемых элементов. Лучшее всего он извлекается из молочных продуктов, хотя и при чисто вегетарианском питании организм в достатке получает его с естествен-

<sup>1</sup> Вообще-то соль можно даже не покупать, физиологической ее нехватки я ни разу не наблюдал даже при самых больших физических нагрузках. Но если она нужна для придания вкуса - в грибных и некоторых других блюдах, то редкое ее употребление (даже в существенных дозах) отрицательного действия не оказывает.



ной пищей.

Принятая норма кальция - 0,8-1 г в сутки. Такое количество содержится в 100 г сыра, 700 мл молока либо примерно в двух килограммах различных овощей и фруктов.

Кальций необходим нам для формирования и обновления костной ткани, синтеза ряда ферментов, работы мышц и нервной системы. Нехватка кальция у беременных и у маленьких детей приводит к детскому рахиту, у взрослых - к серьезным костным заболеваниям, мышечной слабости.

Но и избыток кальция вреден, так как он начинает откладываться в тканях - легких, сердце, сосудах, особенно если перебарщивать с витамином D или интенсивно загорать.

Но все же при неразумном питании кальция обычно не хватает. Он очень плохо всасывается без ненасыщенных жиров, переходит в неусвояемые формы при кипячении, образует нерастворимые соединения с фосфором и щавелевой кислотой.

### МАГНИЙ

Магний нужен для синтеза белков, обмена углеводов, нормальной деятельности нервной, да и, пожалуй, всех других систем.

Много магния в крупах, орехах, бобовых, кураге, в отрубных булочках и в хлебе из цельных зерен. «Магниевую диету» назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря, гипертонии, атеросклерозе.

Установленная норма - 0,5 г в день, что вполне обеспечивается натуральной пищей. При нехватке же магния пропадает аппетит, в более тяжелых случаях начинаются судороги.

### ФОСФОР

По подсчетам, человек нуждается примерно в 1,5-2 г фосфора в день. Эти граммы легко набираются почти из любой пищи, и недостаток фосфора встречается редко. К тому же организм откладывает его "про запас" в кости.

Фосфор входит в состав многих белков и нуклеиновых кислот, участвует в энергообмене. Его распределение в организме регулируется витамином D.

### ЖЕЛЕЗО

Железо придает красный цвет гемоглобину крови и миоглобину мышц, без него немислимы многие обменные процессы.

Дефицит железа проявляется в первую очередь анемией, наблюдается упадок сил, одышка, бледность.

Средняя суточная потребность в железе около 15 мг, но надо иметь в виду, что из фруктов и овощей оно усваивается примерно на 80 процентов, а из животных продуктов и хлеба - только на 25-40 процентов.

Рекордсмены по содержанию железа - халва, отруби, бобовые, сушеные яблоки и груши, курага, толокно, "Геркулес", гречка, пшено.

### МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Эти вещества присутствуют в ничтожных количествах, но тем не менее они незаменимы для синтеза некоторых гормонов и витаминов, участвуют в обмене белков, жиров и углеводов, минеральном и газообмене, росте и кроветворении.

К ним относятся йод, медь, фтор, марганец, кремний, алюминий, бром, цинк, кобальт, молибден. При нехватке фтора, например, нарушается прочность зубов, недостаточность йода пагубно сказывается на работе щитовидной железы, медь обеспечивает созревание эритроцитов, цинк входит в состав некоторых ферментов.

В нормальных условиях все эти элементы содержатся в водах и в почве, откуда и извлекаются растениями. Однако известны местности, бедные какими-либо веществами. Особенно часто подобные районы встречаются в Средней Азии, вдали от рек. Во времена господства натурального хозяйства жители таких мест почти поголовно страдали соответствующими недугами.

### БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Это те компоненты пищи, которые не перевариваются и не усваиваются человеком. Главные балластные вещества - пищевые волокна, содержащиеся во всех растениях, в первую очередь клетчатка.

Все пищевые волокна - полисахариды различной структуры с огромными макромолекулами. Многие бактерии легко расщепляют эти соединения, но ферментам человека это не под силу.

Долгое время поэтому официальная наука считала балластные вещества не только бесполезными, но даже вредными для здоровья. Лишь с созданием теории адекватного питания эти взгляды радикально изменились. Впрочем, все эмпирические оздоровительные системы, на практике доказавшие свою эффективность, испокон веков настаивали на натуральной пище из неочищенных продуктов с преобладанием плодов и овощей, содержащей огромное количество пищевых волокон.

Сейчас доказана нормализующая роль пищевых волокон на всех этапах пищеварения. Они влияют на скорость опорожнения желудка, интенсивность всасывания в тонкой кишке, на общее время прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт, устраняют запоры.

Балластные вещества служат важнейшим источником питания кишечной микрофлоры, от нормального состава которой зависит жизнедеятельность всего организма. Ведь бактериальная флора разрушает многие токсины, синтезирует витамины, углеводы, жиры и аминокислоты, в том числе незаменимые.

Наконец, пищевые волокна - отличные сорбенты, то есть вещества, способные активно поглощать своими микропорами различные соединения. В медицине широко используются искусственные сорбенты - активированные угли разного происхождения. Известно несколько десятков заболеваний, при которых показано их применение. Это всевозможные отравления, в том числе медикаментами, болезни почек, печени, желчных путей, панкреатиты, перитониты, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, аутоиммунные недуги - ревматоидный артрит, подагра, псориаз, аллергии.

Лечебный эффект здесь прямо зависит от поглощающей способности. Ведь при этом нейтрализуются многие ядовитые и избыточные продукты обмена - мочевина и креатинин, холестерин, различные аллергены и др. Одновременно улучшается синтез белков и нуклеиновых кислот, нормализуется липидный обмен (липиды - жиры и жироподобные вещества), то есть наблюдаются эффекты омоложения. И действительно, в лабораторных условиях удавалось на 35-40 процентов продлить жизнь старым животным, вводя в их рацион сорбенты.

Правда, длительный прием активированного уг-

ля невозможен - появляются расстройства пищеварения, тошнота, рвота. Да это и ни к чему, ведь в любой свежей растительной пище хватает природных поглотителей.

По данным В. Стелко и Ю. Бутылина, «...ежедневное прохождение через кишечник нескольких десятков граммов натуральных пористых пищевых волокон создает дополнительную поглощающую поверхность в несколько тысяч квадратных метров...» ([37], с. 55).

Тысячи квадратных метров! Это не шутка. А "несколько десятков граммов" легко набираются при здоровом меню. В цельной пшеничной муке, например, до 12-13 процентов пищевых волокон (по [37]). В немалых количествах содержатся они и в других злаках, овощах, фруктах, зелени. Вся эта пища и сама по себе образует немного шлаков, но она также способна вывести и до половины других ядовитых продуктов обмена.

Нередко используют и специфические способности пищевых волокон поглощать те или иные соединения. Так, пектины удаляют соли тяжелых металлов. Поэтому людям, работающим с подобными веществами, в том числе радиоактивными, рекомендуют для профилактики есть больше пектинодержавших продуктов (это смородина, особенно красная, яблоки, джемы из них и др.).

При атеросклерозе и ишемической болезни сердца советуют добавлять в пищу отруби, которые нормализуют холестериновый обмен и снижают вредные последствия от избыточного потребления жиров и углеводов. То есть складывается идеальная ситуация, когда обычная пища становится лекарством, что приветствовалось еще Гиппократом и широко используется в аюрведе.

Разумеется, при некоторых заболеваниях (например, при язвенной болезни в стадии обострения, остром гастрите и др.) грубые продукты противопоказаны. Но только на время обострений! Наш пищеварительный тракт не может длительно выдерживать "щадающую диету". Уже через несколько недель питания очищенными продуктами развивается вялость кишечника, сопровождаемая дисбактериозом (преобладанием гнилостных процессов), газообразованием и прочими неприятностями.

Наука, таким образом, наконец признала древнюю и, казалось бы, очевидную истину. Простая, богатая "балластом" еда - это здоровье и долголетие. Рафинированная, сложноприготовленная - это сухость, болезни и ранняя старость.

## ПРОЧИЕ СОЕДИНЕНИЯ

Вкратце остановимся на некоторых других пищевых компонентах.

### СВОБОДНЫЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ

Свободные кислоты, несмотря на их незначительное содержание в большинстве продуктов, обладают огромной биологической активностью и заметно влияют на многие обменные процессы. Салициловая кислота малины, например, обладает потогонным и жаропонижающим действием (вспомните аспирин - ацетилсалициловую кислоту). Тартроновая кислота, которой много в капусте, огурцах, яблоках, помидорах, смородине, регулирует превращение углеводов в жиры и способствует нормализации веса. Лимонная кислота, придающая характерный вкус лимонам (вообще лимонная кислота очень широко распространена в растительном мире, она присутствует в яблоках, смородине,

малине, шавеле и др.), отлично санирует кишечник, улучшает его микрофлору. Благотворны для кишечника и другие органические кислоты, имеющие общее свойство подавлять гнилостные и бродильные процессы.

Еще одна замечательная особенность свободных кислот - лимонной, бензойной, винной, молочной, яблочной и др. заключается в их ощелачивающем действии на организм. Да-да, это не ошибка, органические кислоты ощелачивают кровь. Недаром в пище долгожителей Кавказа, по данным геронтологов, их ежедневно бывает в среднем 2 г (и около 24 г пищевых волокон - [45]).

### ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Дубильные вещества (в основном танины) имеют терпкий, вяжущий вкус. Их много в чае, хурме, айве и др.

Как видно даже по названию, эти соединения обладают дубящими свойствами. Богатые ими продукты часто применяют при поносах, иногда их назначают при заболеваниях сердца и сосудов. Но в повседневном питании "чистым" людям лучше их избегать.

### ФИТОНЦИДЫ

Эти летучие ароматические соединения славятся своими антимикробными свойствами. Много фитонцидов содержится в чесноке, луке, хрене, редьке, пряностях. Все эти растения можно использовать для подавления дисбактериозов, но они несут очень много энергии раджас.

### ПИГМЕНТЫ

К пигментам относятся многочисленные соединения, сообщающие растениям яркие, сочные цвета. Эти вещества, как правило, очень полезны и обладают большой биологической активностью.

Среди пигментов наиболее изучены желтые, оранжевые и красные каротиноиды, участвующие в образовании зрительного пурпура (они содержатся в моркови, красном перце, шиповнике), желтые флавоны цитрусовых, хурмы, тыквы, репы и красные, фиолетовые и синие антоцианы свеклы, черешни, слив, малины и баклажанов.

### АЗОСОДЕРЖАЩИЕ ЭКСТРАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ПУРИНОВЫЕ ОСНОВАНИЯ

К ним относятся такие вещества, как креатин, кармезин, креатинин, метилгуанидин, гипоксантин и другие. Они содержатся в мясе и рыбе, а пуриновые основания, кроме того, в шавеле, шпинате, хрене, редьке, чае, кофе, какао, в зрелых бобовых.

Экстрактивные вещества возбуждают пищеварительные органы и нервную систему, их избыток неблагоприятно действует на почки, сердце, желудок и кишечник. Большое количество пуринов, кроме того, вызывает нарушение обмена мочевой кислоты, способствует развитию подагры и артритов.

## Глава 7 Калории

Еще не так давно Ее Величество Калория была главной при определении полноценности питания.

Господствовал принцип: калорийно - значит хорошо. А полнота даже считалась признаком здоровья.

Но времена изменились, и обильная пища вместе с сопутствующим ожирением объявлены всеобщим бедствием. (Впрочем, обжорство и тучность осуждались еще в античности.) Переменилось и отношение к оценке продуктов с точки зрения их калорийности. Все больше и больше раздается голосов, призывающих вообще отвергнуть подобный подход. Конечно, в свете последних научных исследований "калорийный метод" представляется упрощенным, но все же, прежде чем судить, давайте посмотрим, как исчисляются энергозатраты и как определяется энергетическая ценность пищи.

### КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Большое распространение получили таблицы энергозатрат при различной деятельности. Составляются они так. Человека помещают в специальную изолированную камеру. Затем точные термометры определяют, сколько тепла он выделяет за то или иное время при разной работе.

Разумеется, опыты проводятся многократно и с разными лицами, для получения более достоверных результатов исследователи прибегают к всевозможным хитростям, но суть метода в общем не меняется. Впоследствии выводятся усредненные данные, которые и публикуются в справочниках. Вот несколько примеров подобных таблиц.

Таблица 3

Классификация специальностей по энергетическим затратам (по А. И. Бодрову)

Тип специальности	Примеры специальностей	Расход энергии в процессе профессиональной деятельности, ккал/час
Энергетические	Неквалифицированные строители (такелажники, крановщики), ряд сельскохозяйственных работников	240-450
Информационные	Работники за пультами управления	150-250
	Операторы-радисты, радиотелеграфисты	72-74
	Летчики, водители наземных транспортных средств, рулевые	76-190
	Операторы слежения	до 150
	Операторы энергетических установок, диспетчеры, инженеры; руководители учреждений, предприятий	96-144

Таблица 4

Калории, затрачиваемые при беге на 1,5 км (по К. Куперу)

Вес (кг)	Время, мин		
	6.00	8.00	10.00
54,5	83	79	76
60,0	89	85	82
63,5	95	92	88
68,0	102	98	94

Вес (кг)	Время, мин		
	6.00	8.00	10.00
72,5	109	104	100
77,0	115	111	106
81,5	121	117	112
86,5	128	123	118
91,0	135	129	124
95,5	141	136	130
100,0	148	142	136

Таблица 5

Таблица энергозатрат (при весе около 70 кг, по Винаржицкому)

Вид нагрузки	Энергозатраты, ккал/час
Ходьба в равномерном темпе со скоростью 4 км/ч	300
Ходьба (6 км/час)	360
Бег (10 км/час)	670
Бег (18 км/час)	1180
Бег на лыжах (11,6 км/час)	420
Бег на лыжах (13,5 км/час)	700
Езда на велосипеде (9 км/час)	180
Езда на велосипеде (21 км/час)	570
Плавание (1,5 км/час)	230
Плавание (3 км/час)	950
Катание на лодке	200
Полноценная утренняя гимнастика	350

Такие показатели интересны в основном для сравнения (исключая, конечно, специалистов), они дают пищу для размышлений, позволяют сопоставить разные виды деятельности и спорта по "степени изматывания".

Существуют также и методики подсчета средних дневных энергозатрат. Вот одна из них, приведенная, в частности, в [18].

1. Определяем нормальную массу тела в зависимости от роста Р (в см):

$$M_{\text{норм}} = (P - 100) \times 0,9 \quad \text{— для мужчин}$$

$$M_{\text{норм}} = (P - 100) \times 0,85 \quad \text{— для женщин}$$

2. Подсчитываем, на сколько процентов реальная масса М превышает нормальную  $M_{\text{норм}}$ :

$$\frac{M - M_{\text{норм}}}{M_{\text{норм}}} \times 100 \%$$

При недостаточном весе принимаем превышение 0 %.

3. В зависимости от полученного числа, характеризующего степень ожирения, находим по таблице 6 базовую дневную потребность в энергии (на 1 кг массы тела).

Таблица 6

Зависимость от массы тела суточной потребности организма в энергии при абсолютном покое

% превышения нормальной массы тела	Тип телосложения	Дневная потребность в энергии, Д (в ккал на 1 кг массы тела)
5-9	Нормальное	25
10-29	Ожирение 1 степени	20



30-49	Ожирение II степени	17
50 и более	Ожирение III степени	15

4. Умножив найденное значение на реальную массу  $M$ , получим базовую дневную потребность  $A$

$$A = D \times M$$

Эта величина отражает суточные энергозатраты в состоянии покоя.

5. Находим общие суточные энергозатраты с учетом характера деятельности (таблица 7).

Таблица 7

Расчет энергии, необходимой организму с учетом энергитических затрат на трудовую деятельность в течение одних суток

Характер трудовой деятельности (по группам)	Общее количество энергии, необходимой в сутки (ккал)
1. Очень легкая (работники умственного труда, административно-управленческий аппарат, бухгалтерия, научные работники, врачи (не хирургического профиля и им подобные)	$A + 1/6A$
2. Легкая (работники, занятые легким физическим трудом или преимущественно умственным трудом с незначительными физическими усилиями: работники сферы обслуживания, медсестры, санитарки, швеи, агрономы, работники радиоэлектронной промышленности, домохозяйки и т. д.)	$A + 1/3A$
3. Среднетяжелая (рабочие-станочники, текстильщики, наладчики, слесари, работники коммунально-бытового обслуживания, пищевой промышленности, хирурги и др.)	$A + 1/2A$
4. Тяжелая (строительные рабочие, металлурги, рабочие деревоотделочной, нефтяной, газовой промышленности, механизаторы сельского хозяйства и др.)	$A + 2/3A$
5. Очень тяжелая (каменщики, землекопы, бетонщики, чернорабочие, грузчики и др.)	$2A$

Итак, мы подсчитали свою потребность в калориях. Но не спешите радоваться. Ведь формулы, дающие "нормальный вес", не учитывают особенностей телосложения и объем мышц. Понятно, что худощавый неспортсмен должен весить гораздо меньше круглого от природы борца, хотя рост обоих может быть совершенно одинаковым.

Дневная потребность в энергии на килограмм веса также величина весьма спорная. Определить же более-менее точно свои затраты на работе и дома еще сложнее.

Но тем не менее прикинуть энергопотребность, даже ориентировочно, интересно. Но что потом делать с полученной цифрой? Взвешивать каждый кусочек хлеба и масла? Или "готовить блюда в строгом соответствии с принятой рецептурой"? Впрочем, как мы сейчас увидим, особой необходимости в этом нет.

## КАК ОПРЕДЕЛЯЮТ КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ

В основе определения калорийности лежат данные об энергетической ценности окисления в организме различных веществ (по [42]).

Таблица 8

Энергетическая ценность

Вещество	Теплота сгорания, ккал/г	Энергетическая ценность при окислении в организме, ккал/г
Белки	5,65	4,00
Жиры	9,35	9,00
Усвояемые углеводы	3,75	3,75
Этиловый спирт	7,07	7,00
Глицерин	4,31	4,31
Молочная кислота	3,62	3,62
Уксусная кислота	3,49	3,49

Исследуемый продукт подвергают химическому анализу и выясняют, сколько в нем содержится белков, жиров, углеводов и других веществ. Так, количество белков определяют по белковому азоту (продукт в присутствии катализатора сжигают с серной кислотой и измеряют объем выделившегося аммиака). Сахара извлекают этиловым спиртом. Крахмалы растворяют в воде или в солевом растворе. В общем, кухня достаточно сложная.

Зная же химический состав продукта, уже чисто арифметически вычисляют его калорийность (1 килокалория, или ккал, это количество энергии (тепла), необходимое для подогрева 1 л воды на 1°C). Подобные данные представлены в таблице 17.

Все это логично и довольно красиво. Но человеческий организм - это не печь, в которой сгорает все, что в нее ни брось. И питают его не те калории, что он съел, а те, что усвоил. Часто худые обедают в надежде поправиться, но увы, видно, "не в коня корм". Известны и толстяки, которые едят весьма умеренно, но упорно сохраняют вес. Так от чего же все-таки зависит энергообмен? Почему на одной диете одни худеют, а другие толстеют? И хотя на современном уровне знаний вопросов здесь возникает больше, чем имеется ответов, попробуем немного разобраться.

## ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Сразу договоримся, что мы рассматриваем энергообмен обычного человека при нормальном питании, без учета достижений йогов, святых и других феноменов. Там задействованы изменения пространства и материи, неведомые пока науке энергии, и привычные законы не работают.

Конечно, роль энергий стихий, Солнца, планет, созвездий велика не только в энергообмене йогов, без этих тонких энергий не может существовать ни один человек. Сейчас исследованием этих вопросов занимаются многие ученые во всем мире, совершенствуются методики оценки энергозатрат и энергопоступления и, судя по всему, в ближайшем будущем в этой области можно ожидать серьезных открытий.

Впрочем, многое объяснимо и в рамках традиционного подхода. Здесь мы наблюдаем такую цепочку: поступление пищи - ее более-менее полное усвоение - и расход выделившейся энергии.

С поступлением все понятно - что съели, то и перевариваем.

С усвоением уже сложнее. Наш к.п.д. варьирует в весьма широких пределах. Он сильно зависит от общего состояния здоровья и работы отдельных органов, от интенсивности обмена в настоящий момент, от привычности данных продуктов, от готовности организма к приему пищи и много-многого другого.

Голодный и сытый, например, получают от одной и той же еды совсем разное количество энергии, так как по-разному ее переварят. Ведь одно дело, если человек ест с аппетитом, и ест умеренно - у него все отлично усвоится. И совсем другое, когда кушают "просто так", старательно запихивая в себя "положенные" блюда. Ведь если организм не готов к еде, значит, отсутствуют необходимые пищеварительные ферменты. Их, конечно, приходится срочно синтезировать, но при еде без аппетита, то есть когда организм не готов к приему пищи, их синтез и, соответственно, сокоотделение протекают вяло.

Ведь синтез ферментов отнимает очень много сил. Сейчас установлено, что львиная доля наших энергозатрат приходится на пищеварение, то есть в основном на этот синтез. Это научный факт.

Вы только вдумайтесь: большая часть калорий, полученных от еды, идет на то, чтобы переварить следующую еду! Сокращая же разными способами эти энергозатраты (регулируя качество и количество пищи, время приема, тщательность пережевывания, приток кислорода и др.), можно в полтора-два раза уменьшить привычные объемы съеденного с несомненным выигрышем для здоровья.

Качество еды зависит как от исходных продуктов, так и от способов их обработки. Понятно, что вкусная рисовая каша на воде усвоится великолепно. Баранина же, которая и так переваривается с трудом, после хорошего обжаривания станет совсем малопригодной для еды. То есть продукты, если смотреть по таблицам калорийности, могут быть равноценны, но на деле весьма различаться по количеству энергии, передаваемой телу.

Существенно зависят от вида пищи и энергозатраты на переваривание. Минимума энергии требуют легкие углеводистые продукты, наибольшее же ее количество расходуется на некоторые трудноперевариваемые белки.

Да и одна и та же пища, в зависимости от количества, ведет себя по-разному. Тарелка каши - это хорошо. Четыре тарелки уже ударят по всем пищеварительным органам и не смогут нормально усвоиться.

Возраст, пол, национальность, темперамент, сложившиеся привычки - все это влияет на усвоение. Взять ту же баранину. Народности, где традиционно едят ее с самого детства, воспринимают ее гораздо лучше других наций.

Вообще у каждого человека свой уникальный состав пищеварительных ферментов. Отчасти он обусловлен генотипом, но в большей степени - привычной пищей. Немало значат и болезни. (Понятно, что люди с нарушенной желудочной секрецией или слабой печенью усваивают съеденное хуже здоровых).

Фактов, как видим, очень много. А ведь мы рассмотрели далеко не все. Но попытаемся ответить на следующий вопрос.

## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЕС

Всю полученную энергию мы так или иначе тратим. На поддержание температуры тела, синтез ферментов, на перемещение в пространстве и производимую работу, на нервную деятельность и мышление и т. д. и т. п. Чем больше мы расходует,

тем интенсивнее обмен, тем лучше обычно проходит усвоение (до определенного предела).

Вообще между поступлением энергии и ее затратами, между приходом и расходом поддерживается удивительное равновесие. В этом заключается одно из всеобщих свойств живой материи - саморегуляция.

В человеческом организме она осуществляется на нескольких уровнях. В биологическом теле верховным командиром является головной мозг. Его команды могут вмешиваться в работу всех без исключения систем, вплоть до отдельных клеток. Это может показаться фантастичным, но некоторые йоги и выдающиеся факиры наглядно демонстрируют подобные способности.

В обычных же условиях все текущие задачи по наблюдению и управлению организмом возложены на подсознание. Там тоже несколько этажей иерархии, но это для нас сейчас не столь важно. Важно, что, дав подсознанию определенную установку, или программу, можно творить со своим телом чудеса. Впрочем, и с чужим тоже - но тогда это уже не человек, а биоробот.

Подсознание наряду с непосредственным вмешательством воздействует на организм через сложную многоуровневую систему гормональной регуляции. В нее входят главный координационный центр - гипоталамус, "среднее звено" - гипофиз и подчиненные ему железы внутренней секреции. А уже их гормоны непосредственно регулируют обмен.

И оказывается, что вес человека зависит в первую очередь именно от внутренних причин - главным образом от установок подсознания и гормонального равновесия. А здесь свою лепту вносят и генотип, и эмоции, и здоровье (точнее, болезни).

Американские исследователи доказали, что средний вес человека почти не зависит от калорийности пищи (!). Разумеется, это справедливо лишь в нормальных условиях, когда нет насильственного ограничения в еде и человек имеет возможность спокойно утолять голод.

То есть получается, что регуляторные системы как бы устанавливают определенный вес. Если человек немного переел, то излишек энергии просто приведет к усилению обмена и перейдет в тепло. Какое-то время тело будет излучать, как калорифер, пока вновь не установится равновесие.

Если же длительное время сознательно съесть больше, чем хочется, то конечно, часть пищи пойдет на пополнение жировых запасов, но как только человек перестанет себя мучить, вес его вскоре опять вернется к исходному. Понятно, что такие перегрузки ведут к преждевременному изнашиванию внутренних органов.

При недоедании же организм принимается за свои резервы и живет за их счет. Теплообразование в целях экономии уменьшается, обмен замедляется. И появляется нешуточный голод (если организм чист). Человек, естественно, стремится его утолить, после чего запасы вновь пополняются. (Имеется в виду обычный непродолжительный перерыв в питании. При более длительном голодании процессы существенно изменяются. По-другому может вести себя и большой или сильно зашлакованный организм. Воспользовавшись недоеданием, он часто принимается за самоочищение и оказывается "втянутым" в полуголод. В этом случае лучше всего помочь телу и пойти на полное голодание).

Но эта регуляция, к сожалению, не такая совершенная, как хотелось бы. Ведь природа не знает ленивой жизни в условиях изобилия. Наш организм изначально настроен на отложение небольшого

количества жира «на черный день», это продиктовано задачами выживания. И при обильной, сытной еде здоровый человек понемногу откладывает жирок про запас. А «черные дни» все не наступают и не наступают... А запасы все растут и растут...

С возрастом к тому же сильно меняется соотношение между производимыми гормонами, и равновесие еще больше смещается в сторону накопления веса. В. Дильман (см. [15]) даже считает ожирение нормальным следствием старения (но лишь до определенного возраста, после которого уже включаются механизмы "усыхания").

Но это не значит, разумеется, фатальной неизбежности полноты. Ведь человек всегда может сознательно смещать внутреннее равновесие в ту или иную сторону. Но для этого, конечно, все регуляторные системы должны работать, как часы. Чтобы этого достигнуть, кое-кому, возможно, придется поголодать, всерьез заняться физкультурой и изменить свой взгляд на милые сердцу пончики и пирожные. Ведь нарушение совершенной регуляции - это болезнь, а болезнь не может быть "нормальной". В "норме" человек хорошо сложен, силен и бодр, если же он жирный или истощенный, то это уже патология.

Кстати, если увеличение веса все же свойственно запустившим себя здоровым людям (правда, ожирение само по себе быстро приводит к болезням), то ненормальная худоба обычно свидетельствует о каких-то скрытых недугах - нервном или гормональном расстройстве, желудочном или кишечном заболевании и т. д.

Конечно, и ожирение часто бывает вызвано болезнями регуляции - врожденными или приобретенными. Например, если ребенка с раннего детства закармливать, то приспособительная реакция организма будет заключаться в формировании новых жировых клеток. Получается, что родители заранее обрекают свое дитя на полноту<sup>1</sup>.

Все сказанное можно вкратце сформулировать в виде нескольких положений:

1. Решающую роль в поддержании веса играют не калории, а системы саморегуляции. Именно они управляют и расходом энергии, и чувством голода. Истощение и ожирение свидетельствуют о поломках в управляющих механизмах - врожденных, приобретенных, или возрастных "нормальных".

2. Работа регуляторных систем в большой мере зависит от повторяющихся внешних воздействий (питания, нагрузок, эмоций и др.) При систематических несоответствиях любого рода (как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения силы воздействия) баланс нарушается.

3. Оптимизировать вес и энергообмен возможно лишь при комплексном подходе. Здесь важны и психогигиена, и питание, и физкультура. Одной диетой можно некоторое время поддерживать вес (да и то не всегда), но нельзя дать телу здоровье и долголетие, если человек живет в дисгармонии с Природой.

И наконец, главный вывод из этой главы:

Подсчет калорий не нужен. Когда организм в состоянии принимать пищу, нехватка энергии автоматически вызывает здоровый голод. И нормальное его утоление (без чревоугодия) следует признать самым разумным способом питания.

Правда, голод голоду рознь. Но об этом пойдет речь во второй части книги.

<sup>1</sup> Ведь жировые клетки образуются только в первые годы жизни, в дальнейшем жир накапливается за счет роста уже имеющихся клеток. Причем при обильной еде количество жировых клеток у ребенка может увеличиться в несколько раз по сравнению со средним уровнем.

## Глава 8 Кислоты и щелочи

Разделение пищи на кислую и щелочную введено йогами еще в незапамятные времена. К кислой относятся все животные продукты, многие зерновые, особенно очищенные, сушеные зернобобовые, творог и сыр. Щелочные продукты - овощи, фрукты, орехи (кроме арахиса), зелень, молоко, простокваша, йогурт и т. д.

Такое деление не случайно. Ведь пища в зависимости от своего состава влияет на кислотность крови. В Европе на это впервые обратил внимание более ста лет назад немецкий ученый Р. Берг. Он доказал, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующих продуктов.

Йоги рекомендуют, чтобы в течение дня на одну часть кислой пищи приходилось не менее двух частей щелочной. С этим солидарны почти все диетологи. А по разработкам нашего Института питания, щелочная пища в рационе должна примерно в 3 раза превышать потребление закисляющих продуктов.

А что мы видим на деле? «Большинство людей с самого детства находится на рационе, который формирует в их организме преимущественно кислотную реакцию. Кислые продукты ведут к самоотравлению, образуя токсичные материалы, которые являются причиной болезней, страданий и старения организма» (П. Брэгг, [6], с. 236).

Итак, запомним: щелочная внутренняя среда свойственна здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременную дряхлость.

Ниже в таблице 9 приводятся данные Н. В. Уокера и Р. Д. Поупа ([25]), призванные помочь оценить влияние продуктов на кислотно-щелочной баланс.

Таблица 9

Продукты, окисляющие или ощелачивающие организм

Условные обозначения: 0 - слабое окисление или ощелачивание; 00 - среднее; 000 - сильное; 0000 - очень сильное.

Продукты	Окисление	Ощелачивание
Абрикосы свежие	—	000
Абрикосы сушеные	—	0000
Яблоки свежие	—	00
Яблоки сушеные	—	00
Бананы спелые	—	00
Бананы зеленые	00	—
Виноград	—	00
Виноградный сок натур.	—	00
Виногр. сок подслащ.	000	—
Сливы сушеные	—	000
Сливы маринованные	00	—
Персики	—	000
Вишни	—	00
Сок лимон. натуральный	—	000
Сок лимон. подслащ.	000	—
Сок апельсиновый натур.	—	000

Арбузы	—	000
Дыни	—	000
Чернослив	—	000
Изюм	—	00
Финики	—	00
Инжир сушеный	—	0000
Смородина	—	000
Клюква	—	0
Ягоды (всякие)	—	00-0000
Фрукты (почти все)	—	000
Варенье из фруктов	0—000	—
Капуста	—	000
Цветная капуста	—	000
Сельдерей	—	0000
Огурцы свежие	—	0000
Одуванчик (зелень)	—	000
Латук	—	0000
Лук	—	00
Пастернак	—	000
Зеленый горошек	—	00
Горох сухой	00	—
Редис	—	000
Перцы	—	000
Помидоры свежие	—	0000
Свекла свежая	—	0000
Морковь	—	0000
Картофель с кожурой	—	000
Бобы свежие	—	000
Бобы сушеные	0	—
Бобы запеченные	000	—
Ячневая крупа	00	—
Ячмень	0	—
Крахмал	00	—
Овсяная крупа	—	000
Кукурузные хлопья	00	—
Хлеб черный	0	—
Хлеб белый	00	—
Мука белая	00	—
Молоко цельное	—	000
Сыворотка молочная	—	000
Земляные орехи	00	—
Миндаль	—	00
Сыр твердый	00	—
Сыр мягкий	0	—
Сливки	00	—
Яйца (в целом)	000	—
Яйца (белок)	0000	—
Говядина	0	—
Телятина	000	—
Печень говяжья	000	—
Цыплята	000	—
Дичь	0-0000	—
Баранина вареная	00	—
Баранина тушеная	0	—
Ветчина постная свежая	00	—
Бекон жирный	0	—
Бекон тощ.	00	—
Свинина нежирная	00	—
Сало свиное	—	0
Рыба (всякая)	00—000	—
Палтус	000	—
Раки	0000	—
Устрицы	0000	—
Мидии	000	—

Ощелачиванию внутренней среды способствуют катионы кислот - кальций, магний, калий, натрий. Кислотно-щелочное равновесие обычно смещают в щелочную сторону и свободные органические кислоты - лимонная, яблочная, уксусная и др. Закисление же вызывают анионы, содержащие фосфор, серу, хлор.

Но все сказанное отнюдь не означает, что надо питаться только "щелочными" продуктами. Крайности вредны во всем. По некоторым данным, чрезмерный длительный алкалоз (ощелачивание) - один из факторов, способствующих заболеванию раком. Поэтому, наверное, меню лучше сделать разнообразным, следя лишь, чтобы щелочная пища преобладала.

## Глава 9 Инь и Ян

Инь и Ян - это две взаимодополняющие противоположности, присутствующие в каждом явлении. Согласно восточным, прежде всего древнекитайским воззрениям, все в этом мире подразделяется на Инь и Ян. Эти начала проявляются всегда и везде, но они не существуют одно без другого.

Инь олицетворяет пассивное, женское начало - расширение, холод, тишину, спокойствие. Ян - активное, мужское - сжатие, тепло, звук, деятельность.

Дж. Осава дает такую картину проявления Инь и Ян (по [14]):

Таблица 10

	Инь	Ян
Тенденция	Расширение	Сжатие
Положение	Внешнее	Внутреннее
Структура	Пространство	Время
Направление	Восходящее	Нисходящее
Цвет	Фиолетовый	Красный
Вес	Легкий	Тяжелый
Элемент	Вода	Огонь
Химические элементы	Кислород, Кальций, Азот	Водород, Углерод, Магний
Элементарная частица	Электрон	Протон
Животное царство	Растения	Животные
Растения	Салаты	Злаки
Вкус	Перечно-пряный, кисло-сладкий, сладковатый	Горько-соленый, щелочной
Страна	Холодная	Тропическая
Сезон	Зима	Лето
Пол	Женский	Мужской

Но нет абсолютного Инь или абсолютного Ян, в каждом явлении обязательно присутствует и то, и другое. Ян и Инь противоположны лишь по отношению друг к другу. И оценить, что есть Инь, а что - Ян, можно только в сравнении. Вода по отношению к лимонаду - сильный Ян, но в сопоставлении с рисом - очень Инь.

Хотя часто равновесие Инь - Ян рассматривают и глобально, как уже существующее в природе (с точки зрения человека). Тогда частные случаи будут относительно независимы.

Люди, как и все в мире, также подразделяются

Внимательный читатель может удивиться. Как же так? Как это лимоны, помидоры, кислые ягоды могут ощелачивать? Но это не ошибка.

по своему типу на Инь и Ян.

### ТИП ИНЬ<sup>1</sup>

Кожа желтоватого оттенка, нередко слишком сухая.

Лицо удлиненное, худощавое, часто бледное. Глаза невыразительны. Зрачок расширен. Кожа под глазами темная.

Пищеварительные органы слабые. Аппетит нерегулярный. Предрасположенность к расстройствам желудка.

После горячей ванны ощущает слабость.

У женщин менструальный цикл колеблется.

Предпочитает кислое и сладкое. Нет пристрастия к соленой пище.

При потреблении большого количества жидкости самочувствие заметно ухудшается. Появляется вялость, отечность.

Не переносит табачного дыма.

Предпочитает теплую погоду и климат.

Голос слабый, невыразительный. Говорит короткими фразами, с паузами.

Спит долго и все равно чувствует себя усталым. Медленно поправляется после болезни.

Живот мягкий, лишен упругости. Вокруг пупка могут быть холодные участки. Пупок слегка вдавлен.

Пульс слабый, нерегулярный и обычно замедленный. Может прощупываться с трудом.

Склонен к пессимизму. Быстро устает.

Реакция и движения замедленные. Сильная аллергия на лекарственные препараты. Иногда в результате приема лекарств общее состояние ухудшается.

С возрастом лысеет.

### ТИП ЯН

Кожа чистая и гладкая. Цвет лица от розового до красноватого.

Лицо круглое или квадратное, довольно мясистое. Челюсть широкая.

Глаза живые, выразительные. Зрачок суженный. Кожа над и под глазами светлая.

Пищеварительные органы работают хорошо. На аппетит не жалуется. Предрасположен к запорам.

После горячей ванны самочувствие хорошее.

Любит мясную и соленую пищу.

Предпочитает холодную погоду.

Курит без видимого вреда для себя.

Потребление большого количества жидкости или алкоголя не вызывает видимых отрицательных последствий.

Голос сильный и живой. Манера говорить энергичная.

Для того, чтобы выспаться, ему достаточно немного времени. Усталость быстро проходит.

Живот упругий, может быть толстым и выступать вперед. Участок тела вокруг пупка равномерно теплый. Пупок глубокий.

Пульс сильный, ритмичный и ровный.

Характер оптимистичный и напористый. Активен, работоспособен, быстро поправляется после болезни.

Подвижный, реакция быстрая.

После приема лекарств не возникает побочных явлений.

С возрастом волосы седеют.

\*\*\*

Но очень редко люди бывают равномерно Инь или Ян. В чем-то могут преобладать "иньские" тенденции, в чем-то "ямские". С прибыванием Ян убывает Инь, и наоборот.

Нарушение должного баланса Инь и Ян приводит к болезням. Китайские врачи выделяют четыре основных типа таких нарушений:

- 1) избышек Ян при недостатке Инь;
- 2) недостаток Ян при избышке Инь;
- 3) избышек Ян и Инь одновременно;
- 4) недостаток Ян и Инь одновременно.

Причем в одних органах или частях тела может быть избыток Ян, влекущий за собой соответствующие болезни, а в других - недостаток, также проявляющийся недугами.

П. П. Соколов так описывает проявления избытка или недостатка Ян и Инь<sup>2</sup>:

### ИЗЛИШЕК ЯН

Голос чрезмерно звучный, очень звонкий. Слишком блестящие живые глаза. Быстрые жесты. Возбуждение при разговоре. Чрезмерная веселость, пение, смех. Склонность к повышению температуры тела. Лихорадки, местные боли, склонность к напряженности мышц, спазмам. Боль в точках при нажатии.

### НЕДОСТАТОК ЯН

Рыхлое, дряблое тело, бледность. Голос не звонкий. Глаза тусклые. Жесты ленивые. Затруднение речи. Слезливость. Подверженность ночному кашлю или приступам жара. Повышенная потливость. Онемение в области точек акупунктуры (при нажатии на них).

### ИЗЛИШЕК ИНЬ

Красный цвет лица. Крепость тела. Склонность к полноте. Предрасположенность к гнойникам, воспалениям, припухлостям, гиперемия. Внутренняя дрожь.

### НЕДОСТАТОК ИНЬ

Худоба, синюшное черноватое лицо. Одутловатость. Бледность. Дряблое тело. Физическая слабость, вялость. Леность. Утомляемость, несопротивляемость. Склонность к обморокам.

\*\*\*

Поскольку любое заболевание проистекает (с точки зрения традиционного китайского лекаря) лишь из-за увеличения либо уменьшения Инь или Ян, то, прибавляя или отнимая, где это надо, Ян и Инь, можно вылечить любой недуг. Врачи, следующие макробиотике, именно это и делают, широко используя в качестве источников Инь и Ян обычные продукты питания. Ведь, как и все на свете, пища тоже бывает Инь и Ян.

"Иньская" пища охлаждает, делает тело мягким и вялым. При избытке она порождает усталость, сонливость, бледность, потерю аппетита. Г. Айхора, один из специалистов по макробиотике, советует не употреблять более двух "иньских" продуктов за один раз, так как организму будет тяжело с ними справиться. При длительном избытке пищи Инь наступает подавленность, появляется напряжен-

<sup>1</sup> Люблинская Е. Возвращение макробиотики "Наука и религия", 1990, № 9, 10 и 11.

<sup>2</sup> Соколов П. П. Концепция времени и здоровья. Твое здоровье, 1989, № 3.



ность, лихорадочность, раздражительность.

Летом, в жару, рекомендуется кушать больше "иньской", охлаждающей пищи. Зимой же предпочтение следует отдавать согревающей "янской".

Дж. Осав в своем "Макробиотическом дзене" предлагает такую классификацию продуктов:

Таблица 11

Распределение продуктов от Инь (V) к Ян (A)

ИНЬ	ЯН
<b>ЗЛАКИ</b>	
WV Кукуруза	Δ Рис
Рожь	Пшено
Ячмень	Пшеница
V Овес	ΔΔΔ Гречиха
<b>ОВОЩИ</b>	
WV Баклажаны	Δ Одуванчик
Помидоры	Лук латук
Картофель	Валериана малая
Стручковый перец	Лук порей
Бобы	Турецкий горох нут
Фасоль	Редиска
Огурцы	Репа
Спаржа	Лук репчатый
Щавель	ΔΔ Петрушка
Шпинат	Круглая тыква
Тыква	Морковь
Артишок	Козелец (сладкий корень)
Кабачок	Репейник
Ростки бамбука	Кресс салат
Грибы	
WV Зеленый горошек	ΔΔΔ Корень одуванчика
Свекла	Зерна круглой тыквы (поджаренные)
Сельдерей	
Чеснок	
V Красная капуста	
Цветная капуста	
Белая капуста	
Чечевица	
Капуста кормовая (листовая)	
<b>РЫБА</b>	
V Устрицы	Δ Сом
Карп	Лангусты
Судак	Креветки
Рак	Омар
Форель	Сельдь
Щука	Сардины
Камбала	Анчоусы
Тунец	ΔΔ Икра
<b>МЯСО</b>	
WV Улитка	Δ Голубь
Лягушка	Куропатка
Свинина	Утка
Телятина	Индюк
Говядина	Яйца
Конина	ΔΔΔ Фазан
Кролик	
V Цыпленок	
Баранина	

## МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| WV Кефир          | Δ Сыр рокфор    |
| Простокваша       | Δ Овечья брынза |
| Плавленные сырки  |                 |
| Сметана           |                 |
| Творожные сырки   |                 |
| Маргарин          |                 |
| Масло             |                 |
| Молоко            |                 |
| V Швейцарский сыр |                 |
| Голландский сыр   |                 |

## ФРУКТЫ

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| WV Ананасы        | Δ Клубника |
| Папайя            | Каштан     |
| Манго             | ΔΔ Яблоки  |
| Апельсин          |            |
| Банан             |            |
| Финики            |            |
| Лимон             |            |
| WV Груша          |            |
| Виноград          |            |
| Персики           |            |
| Дыня              |            |
| Чернослив         |            |
| Миндаль           |            |
| Земляной орех     |            |
| Арбуз             |            |
| Сливы             |            |
| Лесные орехи      |            |
| V Маслины зеленые |            |
| Маслины черные    |            |

## РАЗНОЕ

- |                    |  |
|--------------------|--|
| WV Мед             |  |
| Сахар белый        |  |
| WV Патока          |  |
| V Жиры             |  |
| Оливковое масло    |  |
| Подсолнечное масло |  |
| Сезамовое масло    |  |

## НАПИТКИ

- |                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| Газированная и минеральная вода | Δ Японский чай          |
| Чистая вода                     | Кофе из одуванчика      |
| Липовый отвар                   | Кофе из корня репейника |
| Отвар мяты                      | ΔΔΔ Женьшень            |
| Отвар тимьяна                   |                         |

## СПЕЦИИ

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| WV Имбирь      | Δ Корица         |
| Красный перец  | Укроп            |
| Уксус          | Тимьян           |
| Горчица        | Чабрец           |
| Гвоздика       | Розмарин         |
| Ваниль         | ΔΔ Петрушка      |
| Лавровый лист  | Шалфей           |
| Тмин           | Хрен             |
| Мускатный орех | Шафран           |
| V Эстрагон     | Цикорий дикий    |
|                | ΔΔΔ Морская соль |

Очень наглядную классификацию продуктов на Инь и Ян предлагает Г. Айхора в книге "Популярная макробиотика". Правда, у Айхоры имеются некоторые расхождения с Осавой. Это естественно, ведь люди иногда сильно отличаются по своему восприятию. К тому же свойства продуктов поменялись в новой юге. В целом классификация Айхоры, на наш взгляд, более достоверна.

### КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ НА ИНЬ И ЯН

(По [27]. Продукты перечислены по нисходящей от наиболее "Инь" к наиболее "Ян" в зависимости от того, какое начало в них преобладает.)

<b>Фрукты</b>	<b>Напитки</b>	<b>Алкобольные напитки</b>
Тропические Лимоны Персики Груши Апельсины Арбузы Яблоки Клубника	Лимонады Фруктовые соки Кофе Чай Колодезная вода	Шампанское Водка Вино Виски Пиво
<b>Молочные</b>	<b>Орехи и семечки</b>	<b>Животная пища</b>
Мороженое Кефир Масло Молоко Козье молоко Мягкие сыры Твердые сыры	Арахис Миндаль Грецкие орехи Тыквенные семечки Семечки подсолнуха Кунжутные семечки	Крабы Раки Белая рыба Птица Мясо Красная рыба Яйца
<b>Овощи</b>	<b>Крупы</b>	<b>Бобовые</b>
Картофель Баклажаны Томаты Огурцы Шпинат Сельдерей Капуста Репка Тыква Лук Чеснок Хрен Морковь	Кукуруза Овес Ячмень Рожь Пшеница Рис Гречиха	Соевые бобы Зел. горошек Чечевица Фасоль

Концепция "Инь - Ян" предполагает рассмотрение любого явления в единстве - то, что сейчас называют интегральным подходом. Для китайского врача не существует большого желудка или больших почек, он видит сразу все тело во взаимодействии всех его частей. А хороший врач идет еще дальше, учитывая, что человек является также частью окружающего мира и, соответственно, вносит поправку на время года, климат, активность стихий, положение планет...

Но все же, наверное, не стоит окончательно останавливаться только на таком видении мира. Философия Инь - Ян дает очень глубокое понимание мироздания, но это лишь одна из концепций, в чем-то продвинутая, в чем-то ограниченная.

Лечебные приемы, основанные на мощнейшей эмпирической базе, несомненно, эффективны, но сходные, а часто и лучшие результаты достигаются

и другими способами<sup>1</sup>.

И тем не менее, если не принимать слепо на веру предлагаемые знания, а тем более огульно не отрицать их, то почти каждый может почерпнуть из них что-то новое и в результате, скорее всего, стать мудрей.

## Глава 10 О нитратах

Сначала цифры. По нормам ВОЗ, допустимой суточной дозой нитратов для человека считается 5 мг на каждый килограмм его веса. При среднем весе 70 кг и получается "допустимый дневной максимум" - 350 мг. Если же за один раз принять 600-650 мг нитратов, то у взрослых уже развивается выраженное отравление.

В таблице 12 приводится предельно допустимая концентрация (ПДК) нитратов в различных продуктах. Правда, эти нормы установлены волевым решением соответствующих инстанций и легко могут быть и увеличены, и уменьшены.

Таблица 12

Предельно допустимая концентрация нитратов в различных продуктах

Продукты	ПДК (мг/кг)
Питьевая вода	45
Консервированные продукты детского питания	50
Арбуз	60
Виноград, груши, яблоки	60
Лук репчатый	80
Дыня	90
Огурцы, томаты	150
Перцы	200
Картофель	250
Морковь после 1 сентября	250
Морковь ранняя	400
Кабачки	400
Капуста белокочанная после 1 сентября	500
Лук-перо	600
Капуста белокочанная ранняя	900
Свекла	1400
Салат, шпинат, шавель, петрушка, укроп, сельдерей	2000

Любые растения постоянно извлекают нитраты (соли азотной кислоты) из почвы и превращают их в органические азотсодержащие соединения (аминокислоты, белки и др.) В этом и заключается уникальная особенность растений - из минеральных солей производить органику. Растения, собственно, этим и живут, поэтому в них всегда есть нитраты (те, которые уже поступили из почвы, но еще не успели превратиться в белки). Однако распределяются нитраты в растениях очень неравномерно. Больше всего их бывает в плодах, вот почему фрукты и зерновые в отношении нитратов обычно вне подозрений.

Скорость всасывания и преобразования нитратов сильно зависит от температуры и времени суток. Больше всего нитратов утром и вечером, особенно в жару, больше всего - в прохладную погоду

<sup>1</sup> И все же для многих пациентов диета, учитывающая Инь и Ян, будет самым простым и действенным средством. Правда, доступна эта «простота» только подлинным мастерам или хорошим интуитам.

днем. Причем разница весьма существенная - в 3-4 раза. Стоит призадуматься, когда собирать урожай.

Для нашего организма нитраты сами по себе безвредны. Но часть их превращается в нитриты (соли азотистой кислоты), которые блокируют дыхание клеток. Связывается гемоглобин, возрастает содержание холестерина и молочной кислоты. То есть нитриты - яд.

В здоровом теле превращение нитратов в нитриты существенно замедлено по сравнению с ослабленным организмом. Значительная часть нитратов просто выводится, немало их преобразуется в полезные соединения. Защитные механизмы на нитраты в общем-то предусмотрены природой, нормальный обмен даже предполагает какое-то наличие этих солей. Весь вопрос в дозах...

Высокое содержание нитратов в растениях обычно обусловлено превышением количества минеральных удобрений. Правда, многие стали с пониманием подходить к этой проблеме. И часто те, кто раньше усердствовал с подкормкой, сейчас, зная, чем это чревато, не хотят больше брать грех на душу.

Но надо отметить, что повышенное содержание нитратов не всегда обусловлено перебором азотистых удобрений. Иногда даже на неудобряемых "химией" огородах урожай все равно получается высоконитратным. Правда, это чаще бывает при нарушении элементарных агротехнических правил. Скажем, достал хозяин весной машину свежего навоза и на радостях сразу внес его в почву. И нитратов в его продуктах, которые он так хотел сделать "чистыми", будет гораздо больше, чем он ожидал.

Интересные исследования по определению минимального и максимального содержания минерального азота в овощах были проведены в Институте почвоведения и фотосинтеза. Эти данные в пересчете на привычные нитраты представлены в таблице 13 (по [35]).

Таблица 13.

Минимальное и максимальное содержание нитратов в овощах и бахчевых (мг/кг)

Наименование	Минимальное содержание	Максимальное содержание
Арбузы	45	580
Баклажаны	90	270
Брюква	400	530
Горошек зеленый	20	90
Горчица салатная	1330	1770
Дыни	45	490
Капуста белокоч.	65	2880
Капуста пекинская	1100	2660
Капуста кольраби	180	2660
Кабачки	400	710
Картофель	45	980
Кориандр	45	750
Кресс-салат	1330	4870
Лук зеленый	45	1330
Лук репчатый	65	890
Морковь	180	2210
Огурцы	90	530
Патиссоны	180	890
Перец сладкий	45	350
Петрушка (зелень)	1770	1900
Ревень	1770	2430
Редька черная	1500	1770
Редис	440	2660
Репя	660	890
Салат	400	2890
Свекла столовая	45	2660

Сельдерей	130	1550
Тархун	1330	2210
Тыква	310	1330
Укроп	400	2210
Фасоль	20	890
Чеснок	45	310
Шпинат	660	4000
Щавель	270	400

Слов нет, любопытная таблица. Правда, иногда попадается петрушка, в которой нитратов не более 250 мг/кг (ровно как и другие продукты со значительно меньшим против минимального содержанием солей). Но это обычно овощи с огородов, ни разу не удобрявшихся химией. (Но не думайте, что автор - противник минеральных удобрений. При разумном употреблении они, несомненно, полезны).

А вот среди покупных продуктов действительно встречается такое... Неудивительно, что порой бывают даже острые отравления.

Чаще всего, конечно, "нитратность" овощей в пределах норм. Но это мало утешает, поскольку бывают все же печальные исключения. Желательно иметь представление, что мы едим, а для этого надо научиться так или иначе оценивать качество пищи.

У многих это хорошо получается с помощью маятника. Маятник - это обычная нить с грузиком на конце. В качестве груза применяют золотое кольцо, стальной шарик или даже гайку. Но поскольку к золоту у нас отношение особое, с золотым кольцом у многих получается лучше. Длина нити может быть и 20, и 30 см - кому как удобнее<sup>1</sup>.

Затем надо научиться, не двигая специально рукой, мысленно представлять разные простые движения - по кругу или возвратно-поступательные (по прямой). И маятник все это должен повторить.

Допустим, вы закрыли глаза, сделали голову «пустой» и представили движение по часовой стрелке. Секунд через 30 откройте глаза - маятник будет описывать круги.

Это называют идеомоторными движениями. То, о чем вы думаете, генерирует нервные импульсы, которые передают команду мышцам.

После этого надо выбрать код общения - то есть решить, какое движение маятника будет означать "да", а какое - "нет". И попробовать мысленно (то есть сознательно не двигая рукой) по своему желанию раскачивать маятник - и на "да", и на "нет". Такая тренировка может занять несколько минут.

Теперь, сделав голову пустой, поднесите маятник к нужному продукту и мысленно спросите: «Мне это подходит?» Или «Мне это сейчас нужно?»

Правда, здесь каков вопрос, таков и ответ. То есть спрашивать нужно очень конкретно. Если на вопрос «Это можно?» получен ответ «да», то это вовсе не означает, что то, о чем вы спрашивали, вам нужно.

Вопросы можно формулировать и без слов. Недомолвок тогда будет меньше. Даже опытные целители иногда получают неправильную информацию,

<sup>1</sup> Воспринимающей системой является, конечно, не маятник, а человек с его чакрами. Если маятник повесить на штатив, то отклоняться он не будет, сколько его не спрашивать. Правда, человек с маятником в руке составляет уже новый контур, поэтому в общем-то материал маятника и длина нити играют роль. Но могут и не играть.

Я знаю человека, который, стоя в магазине, захотел обратиться к своим Сидам. В руке у него была сетка с продуктами. И вот взято нужное состояние, задан вопрос... И сетка ответила!

То есть человек сам получает информацию, но для перевода ее на сознательный уровень на первых порах требуются вспомогательные средства - маятники, рамки, сновидения и т.п.

имея в виду одно, а говоря другое. Но это уже тонкости.

Освоив маятник (или рамку), можно узнавать очень интересные вещи. Главное здесь - научиться бесстрастности, чтобы своими эмоциями не искажать результаты; и непричинению вреда, чтобы не ухудшать карму. По природным законам нельзя также без просьбы вмешиваться в дела других людей.

Относительно пищи можно узнать, например, сочетаются данные продукты или нет. Можно даже уточнить, на сколько процентов сочетаются: больше, чем на 50? Если да, то больше, чем не 75, или нет? И так далее.

Но у разных людей цифры, скорее всего, не будут совпадать. То, что на 30 % приемлемо для одного, может быть совсем не приемлемо для другого.

Таким путем несложно узнать о количестве нитратов или, по крайней мере, можно ли это есть.

Прикинуть содержание нитратов в продуктах можно и с помощью индикаторной бумаги. Конечно, ее точность невысока, но общее представление индикаторы дают. Зато как приятно кушать ту же петрушку или укроп, зная, что в них не "допустимые" 2000 мг/кг (что бывает сплошь и рядом), а всего 500. Тем более имеет смысл проверять овощи, когда речь идет о больших покупках - картофель, капуста на зиму и т. п. Правда, некоторые овощи (свеклу, например) с помощью бумаги проверить невозможно.

Но есть еще один способ. Дело в том, что овощи с очень высоким содержанием нитратов имеют, как правило, неестественный вкус. Их неприятно жевать и глотать, они не доставляют никакого удовольствия.

Причем "на вкус" выявляется не отдельно нитратность или что-либо еще, а сумма качеств того, что мы жуем. Такая оценка, собственно, заложена природой. Ведь наш язык - чрезвычайно чувствительный орган если не притуплять его восприимчивость неподходящей едой. Дегустаторы различают тончайшие вкусовые оттенки даже тогда, когда лабораторными исследованиями не удастся уловить разницу.

Овощи с явным перебором нитратов лучше всего, наверное, выбрасывать. Хотя существуют методы снижения концентрации нитратов, и мы их сейчас рассмотрим. Но подходит нам далеко не все. Скажем, если замочить очищенный картофель на сутки в однопроцентном растворе соли, то нитратов в нем действительно почти не останется. И биологически ценных веществ тоже.

Остальные овощи вымачивать вообще бесполезно - в раствор уйдет лишь незначительная часть солей из проводящих сосудов. Основная же масса нитратов сосредоточена в клетках и таким путем не извлекается.

Отваривание всех поголовно овощей - тоже не метод, особенно если отвар сливать.

Иногда рекомендуют отваривать заведомо ядовитые продукты или их части с наибольшей концентрацией нитратов, очевидно, руководствуясь принципом: "лучше в нас, чем в таз". Дело, конечно, хозяйское, но отравлять себя даже из соображений экономии... На мой взгляд, если морковь мало съедобна, ее место в мусорном ведре. Да, после варки она станет на 50 процентов менее вредной, но зато на 95 процентов менее полезной!

Другой дело, что даже в нормальных по вкусовым качествам овощах иногда можно в два-три раза снизить "нитратность", если их правильно чистить и соблюдать несколько простых правил. Но тут нужен индивидуальный подход - у каждого

овоща свои особенности. Вот наиболее распространенные у нас "нитратоносители".

## СВЕКЛА

Свекла считается королевой среди овощей, но ей же присвоен титул чемпиона по накоплению нитратов. Отдельные ее представители могут содержать до 4000 мг/кг. И выбрасывать ее или по крайней мере безжалостно обрезать по этой причине приходится гораздо чаще, чем другие овощи.

Нитраты в свекле распределяются очень неравномерно. Если их содержание в центральном поперечном срезе корнеплода принять за единицу, то в нижней части (ближе к хвостику) будет уже 4 единицы, а в верхней (около листьев) - 8 (!) таких единиц. Поэтому в подозрительных случаях лучше срезать верхушку - примерно на четверть и хвостик - примерно на восьмую часть корнеплода. Таким путем свекла освобождается от трех четвертей нитратов.

## ЗЕЛЕНЬ

В салате, шпинате, петрушке, укропе и другой зелени нитратов иногда бывает даже больше, чем в свекле. Причем в растениях с неудобряемых грядок содержание солей обычно довольно умеренное. А вот в выращенных на питательном растворе или на хорошо "подкормленной" почве концентрация нитратов может достигать 4000—5000 мг/кг.

Правда, концентрация солей в разных частях растений неоднородна. Питание идет от земли, поэтому особенно много нитратов в стеблях и черешках листьев. Вот сравнительные данные О. Соколова (по [35]).

Таблица 14

Содержание нитратов в зеленых овощах (мг/кг)

Орган	Культура		
	Шпинат	Кориандр	Укроп
Корень	14	90	384
Стебель	833	163	487
Черешок листа	814	165	441
Лист	213	14	95

Так что, обрезаю стебли (если они горькие), можно есть даже подозрительную зелень. К тому же в свежей зелени много витаминов, тормозящих превращение нитратов в нитриты.

Но в нарезанной зелени под действием микроорганизмов и кислорода воздуха нитраты очень быстро переходят в нитриты. Достаточно всего 10 минут, чтобы ядовитость продуктов резко возросла.

Разумнее всего (если целые веточки не вызывают энтузиазма) шинковать зелень непосредственно на столе и сразу сыпать в тарелку.

При покупке стоит обратить внимание, чтобы не было надломанных, поврежденных, подгнивших мест. Там идут сходные процессы, и когда пучок попадает домой, его нитритность может перевесить ценность имеющихся витаминов.

## КАПУСТА

В белокачанной капусте нитраты "облюбовали" верхние листья. В них (и в кочерыжке) нитратов вдвое больше, чем в средней части кочана. Поэтому иной раз люди пожуют, пожуют крайний листочек, но есть не станут. А уже через три-четыре слоя вкус становится совсем другим.

При хранении свежая капуста сохраняет свою нитратиость до февраля, в марте же концентрация солей падает почти в три раза.

В квашеной капусте первые 3-4 дня идет бурное превращение нитратов в нитриты. Поэтому есть малосольную капусту лучше не раньше, чем через неделю. В дальнейшем большая часть нитратов переходит в рассол - равно как и половина всех ценных соединений. И если рассол сливать, а капусту мыть (советуют и такое), то стоит ли вообще ее заготавливать?

Нет, если уж капусту солить, то лучше проведенную - на вкус, маятником, индикатором, с помощью интуиции и т. д. И кушать ее на здоровье вместе с рассолом, морковкой и всем остальным. (Соленость ее при домашнем приготовлении можно свести к минимуму).

В последнее время на страницах журналов появились рекомендации не использовать при квашении укроп и петрушку, так как эта высоконитратная зелень отдает все в рассол. Но ведь соотношения капусты и зелени несоизмеримы по массе, и в умеренном количестве зелень никакого вреда не принесет. К тому же и петрушку, и укроп тоже можно выбрать нормальные.

Кроме белокочанной, часто продается также цветная капуста. К сожалению, она нередко бывает высоконитратной, а подпорченные участки еще и высоконитритными. Ее можно отваривать на пару.

### РЕДИС

Редис порой содержит до 2500 мг/кг нитратов. Концентрацию же около 500 мг/кг уже можно считать отличной (для ранних сортов). В круглом редисе нитратов значительно меньше, чем в вытянутом (типа "Красный великан").

Раза в два уменьшить нитратиость можно, на 1/8 срезая верхушки и "хвосты".

### КАРТОФЕЛЬ

При хорошем хранении содержание нитратов в картофеле резко падает к началу марта - почти в четыре раза. До февраля же концентрация остается почти неизменной.

Большая часть солей в клубне сосредоточена ближе к его середине (а ценные вещества - ближе к кожуре!), но разница невелика. Поэтому чистить его бесполезно, к тому же витамины и ферменты, содержащиеся под кожурой, ограничивают превращение нитратов в нитриты.

Оптимальный метод приготовления картофеля с высоким содержанием нитратов - на пару, "в мундире". Мелкие клубни кладут целиком, крупные разрезают на 2, 4 или 6 частей. При этом удаляется до 60-70 процентов нитратов. (При обычной варке - до 40 процентов, при жарении - около 15 процентов). Оставшуюся воду лучше, конечно, выливать.

### МОРКОВЬ

Морковь, особенно ранняя, может накапливать до 1000 мг/кг нитратов. Их больше в верхушке, ближе к листьям, а также в самом хвостике. Замечено также, что меньше всего нитратов бывает в средней по размерам моркови. Впрочем, не только морковку, но и все овощи - свеклу, репу, кабачки и т. п. лучше брать средних размеров (и не только из-за нитратности).

В нашинкованной моркови (как и в зелени, свекле и др.) нитраты быстро превращаются в нитриты. В салатах эти процессы усугубляются сметаной и тем более майонезом (майонез сам по себе - яд!), в которых бурно развиваются микроорганизмы. Подсолнечное же масло сдерживает рост бактерий.

### КАБАЧКИ

Они могут содержать до 700 мг/кг нитратов. Больше всего их в тонком слое под самой кожей и около хвостика. Хвостовую часть, соответственно, можно удалять и снимать кожуру толстым слоем.

Кабачки, особенно зрелые, обычно отваривают, что еще более чем в два раза снижает их нитратиость. Но вот выливать отвар, конечно, рука не поднимается. Ну а если во что бы то ни стало нитраты надо удалить, то кабачки можно приготовить на пару в скороварке. Драгоценного сока все же потеряется меньше, чем если сливать отвар.

### ОГУРЦЫ

В неблагоприятных условиях даже огурцы могут накапливать до 600 мг/кг нитратов. Непосредственно под кожурой их в несколько раз больше, чем в середине. И если кожа горькая, неприятная, ее приходится снимать. Рекомендуются также обрезать самую невкусную часть около хвостика.

\* \* \*

С нитратами, разумеется, приходится считаться, но в общем-то они не так страшны. В большинстве случаев их содержание все же приемлемо, ну а когда продукт непригоден, язык всегда поможет это распознать, надо только ему доверять. Особых проблем здесь нет.

Некоторые, правда, прослышав про "нитратные страсти", вообще перестали есть овощи. Но это уже абсурд. Нитраты всегда были, есть и будут, их постоянное наличие - норма. Vegetарианцы отлично живут и у нас, и за рубежом, а там удобрений вносят вдвое-втрое больше. Правда, и санитарный контроль у них на высоте.

Так что овощи можно смело есть, более того, при желании есть помногу. Не пренебрегая, конечно, и разумной осторожностью.



# Часть вторая

## ПИТАНИЕ

### Глава 1

### Лучшая из всех диет

Какая пища наиболее подходит для человека? Не будем спешить с ответом, обратимся к фактам.

Далекий предок человека, судя по всему, питался злаками и сочными овощами. Об этом свидетельствует строение желудочно-кишечного тракта и некоторые косвенные признаки. Рассмотрим их.

Начнем со сравнения зубов. У хищников мы видим большие, длинные и острые клыки, слабо развитые резцы и заостренные коренные зубы, не соприкасающиеся при сомкнутых челюстях. То есть зубы наилучшим образом приспособлены для того, чтобы схватить, удержать и разорвать добычу и при пережевывании разрезать пищу, а не дробить или растирать ее.

У травоядных животных отличные острые резцы, недоразвитые клыки (иногда клыки отсутствуют) и плоские коренные зубы. Причем коренные зубы покрыты эмалью только по бокам и отрастают по мере истирания на протяжении всей жизни. Это идеальный механизм для обрывания (срезания) растительности и длительного ее перемалывания.

У животных, питающихся преимущественно плодами, хорошие острые резцы, немного притупленные клыки, слегка возвышающиеся над остальными зубами, и плоские коренные зубы, покрытые эмалью со всех сторон и соприкасающиеся при сомкнутых челюстях.

У всеядных животных (например, у медведя) мы находим острые резцы, как у травоядных и плодоядных<sup>1</sup>, хорошо развитые клыки, как у хищников, и коренные зубы двух видов - заостренные и с плоской вершиной.

К какому же классу следует отнести человека с его острыми резцами, плоскими коренными зубами и небольшими притупленными клыками?

Пойдем дальше. Слюнные железы у хищников слабо развиты, слюна у них кислая и не содержит ферментов, расщепляющих крахмалы. У всех же растительноядных, включая человека, слюнные железы развиты хорошо, слюна щелочная и содержит соответствующие ферменты.

Желудок плодоядных небольшой, круглый, не приспособленный для длительного переваривания. Желудочный сок очень кислый, способный растворять мышцы, кожу и кости.

У чисто травоядных животных желудок большой, многокамерный, обеспечивающий брожение растительных масс. Желудочный сок примерно в 10 раз более слабый, чем у хищников.

Плодоядные, в том числе человек обладают однокамерным желудком среднего размера характерной грушеобразной формы с относительно слабым (по сравнению с хищниками) желудочным соком.

Длина пищеварительного тракта от рта до зад-

него прохода у хищников примерно в 3 раза превышает длину тела. Плодоядным не нужен длинный кишечник, более того, в случае значительной длины он стал бы источником самоотравления. Мясо хорошо переваривается очень крепким желудочным соком, питательные вещества моментально всасываются, а отходы должны быть как можно скорее удалены, так как они быстро загнивают.

У травоядных же кишечник в 20-28 раз длиннее тела, у плодоядных - в 6-10 раз. У человека пищеварительный тракт почти в 8 раз превосходит длину туловища (ноги, как и у животных, в расчет не принимаются).

У хищников нет пор на коже (вспомните собаку, которая для охлаждения часто дышит, высунув язык). Напротив, растительноядные имеют многочисленные поры, играющие видную роль в терморегуляции.

Хищники обладают когтями. У растительноядных когтей нет.

Учитель знаменитого Парамахамсы Йогананды Свами Шри Юктешвар Гири в своей книге "Святая наука" (Ранчи, Индия, 1963) пишет: "плотоядные животные испытывают восторг при виде мяса и с удовольствием пьют кровь; наоборот, травоядные и плодоядные отказываются от своей естественной пищи, если на ней имеются следы крови. Подобно им, человек испытывает отвращение при виде убитых животных; вид сырого мяса и его запах не доставляют ему удовольствия. Мясо, для того чтобы стать приемлемым для пищи, должно пройти длительную обработку, и к нему всегда добавляют относительно большое количество соли, специй и других приправ. Наоборот, вид фруктов всегда доставляет человеку радость; различные корнеплоды и злаки имеют хотя и слабый, но приятный для человека вкус и запах даже в неприготовленном виде..."

Сравнительные исследования характера обмена также подтверждают, что человек изначально был растительноядным. Но в этом, наверное, никто из ученых и не сомневается.

Загвоздка возникает, когда раздаются призывы сегодняшнему человеку перейти к вегетарианству. Давайте попробуем оценить достоинства и недостатки мясной и растительной пищи.

Если смотреть с точки зрения выживания, то мясная пища отлично подходит для живых существ, если, конечно, они в состоянии ее переварить. Жвачные животные не в состоянии, и корову или овцу никакими силами не заставишь отведать отбивную, как ее ни приготовь. А вот обезьян, случалось, приучали в неволе есть мясное. И даже выпущенные на свободу, эти обезьяны при недостатке естественной пищи исхитрились охотиться на крыс и других мелких животных. Так же и человек, чтобы выжить, приспособился охотиться, а потом и обзавелся собственными стадами. Ну и, как подобает Царю Природы, научился придавать своим подданным, попавшим на стол, аппетитный вид с помощью огня и трав.

<sup>1</sup> Плодоядные - питающиеся плодами.

Так что мясоедение, определенно, было прогрессивным шагом. Ф. Энгельс даже высказал предположение, что именно мясная пища обеспечила развитие головного мозга, снабдив его необходимыми питательными веществами. Но проверить это затруднительно, да и сама версия о происхождении человека от обезьяны даже в научных кругах теперь ставится под сомнение.

В мясе содержатся все необходимые человеку вещества. Можно жить, питаясь одним лишь мясом, оставаясь внешне здоровым и сильным, что видно на примере некоторых северных народностей.

Но одно дело - выжить, а другое - жить долго. Общеизвестно, что избыток животной пищи пагубно влияет на здоровье. Преждевременно изнашиваются внутренние органы, накапливаются генетические ошибки, тело переполняется шлаками (которые у горожанина, конечно, не могут так эффективно сгорать и выводиться, как у ненца или эскимоса, занятых тяжелым трудом в суровом климате), организм быстро стареет, обремененный многочисленными болезнями<sup>1</sup>. Впрочем, нации, питающиеся преимущественно мясом, даже при самой здоровой в остальных вопросах жизни тоже не славятся долгожителями.

На эту тему проводились и проводятся многочисленные исследования, выпускаются труды. Установлено, что вегетарианцы на 90-97 процентов меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем мясоеды. Значительно реже они заболевают раком. Ролл Рассел в заметках о происхождении рака пишет: "Я исследовал 25 наций, питающихся в основном мясом, и у 19 из них обнаружил высокий процент раковых заболеваний, в то время как среди 35 наций, не питающихся мясом или мало его употребляющих, не было ни одной, где процент заболевания раком был бы значительным". ([16], с. 8). Выявлена несомненная связь между злоупотреблением мясным и заболеваниями подагрой, артритом, ревматизмом и т. д. и т. п. Так что много мяса определенно есть вредно.

А сколько не вредно? По нормам Института питания, например, для лиц умственного труда - 100-150 г в день, плюс 1 яйцо, плюс 400-500 г молока и кисломолочных продуктов. Академик Н. Амосов (см. [2]) очень осторожно, под вопросом, называет цифру 50 граммов. Некоторые учителя советуют людям, проживающим в холодном климате и не занимающимся серьезно йогой, есть мясо не чаще трех раз в неделю (до 50 лет), а в более пожилом возрасте - 1-2 раза в неделю.

Так что если рассматривать категорию физического здоровья, то немного мяса, пожалуй, не вредно, но только немного.

Бирхер-Беннер в [4] описывает любопытный эксперимент, проведенный профессором Баелзом из Токио. Баелз нанял двух рикши в возрасте 22 и 25 лет. Ежедневно на протяжении трех недель они должны были пробегать по 40 км, везя в своей тележке человека весом 80 кг.

Рикши вволю ели пищу, богатую углеводами, но содержащую очень мало белка - рис, картофель, ячмень и т. д., и отлично справлялись со своими обязанностями.

Через две недели их взвесили. Все первого осталось неизменным, второй прибавил полфунта. Тогда их стали бесплатно кормить мясом, которое они обычно не покупали из-за дороговизны. Рикши с удовольствием приняли за мясное, но через три

дня отказались от него, так как стали сильно уставать.

С переходом на растительную пищу их силы быстро восстановились, и эксперимент был успешно завершен. Вес первого рикши остался прежним, второй прибавил еще немногим менее полфунта.

Этот эксперимент лишь подтверждает, что распространное мнение о том, будто без мяса нет силы, не более, чем предрассудок. Некоторые мои знакомые, чистые вегетарианцы, обладают немалой мощью, часто даже при внешней худощавости. В индийской сборной по тяжелой атлетике (!) половина спортсменов - вегетарианцы (представьте себе мышечную массу штангистов, их нагрузки!). Наконец, вспомним легендарный Шаолинь, готовивший выдающихся мастеров у-шу. Его монахов тоже слабыми не назовешь. Они, кстати, опровергают и мнение о том, что мясная пища увеличивает реакцию, а растительная замедляет. Их сложившийся на протяжении веков рацион сводится к некоторым овощам, злакам, многочисленным травам и кореньям. Устав Шаолиня предписывает полный отказ от животной пищи и умеренность в еде. Даже хлеб там считается нежелательным (и не без оснований).

Доктор Ирвинг Фишер из Уэльского университета исследовал выносливость лиц, употребляющих мясо, и вегетарианцев (самых обычных людей, не атлетов и не йогов). Эксперименты показали, что вегетарианцы в среднем вдвое выносливее мясоедов. Аналогичные данные получены и учеными других стран. Оказалось, например, что вегетарианцы восстанавливают силы в 5 раз быстрее, чем люди, питающиеся смешанной пищей (см. [16], с. 12).

Итак, со здоровьем вроде все ясно. Сложнее обстоит дело с эмоциональной и интеллектуальной сферами человеческой психики. В среднем мясоеды более вспыльчивы, агрессивны и неуравновешенны. Это вполне понятно, ведь мясо несет животную энергетику, на которую к тому же накладывает отпечаток насильственная смерть.

Химик может улыбнуться, читая эти строки. Еще бы, ведь давно открыты и выделены возбуждающие компоненты мяса, зачем же говорить еще о каких-то энергиях? Но только с энергетических позиций можно объяснить все наблюдаемые явления.

Экстрактивные вещества мяса, горечи редьки, кофеин кофе и чая являются концентратами раджа, гуны страсти, активности. Если поменять их энергию, изменится и химический состав, ведь они взаимосвязаны. Этим, кстати, и объясняются способность некоторых йогов и факиров пить соляную кислоту, негашеную известь и другие смертельные составы. После соответствующей энергетической обработки в желудке остаются уже почти безвредные вещества...

Но вернемся к мясу. Мы уже говорили о глобальном подразделении влияющих на материальный мир энергий на три гуны - саттву, раджа и тамас. Первая несет чистоту помыслов, доброжелательность, легкость, спокойствие, возвышенность. Вторая - возбуждение, чувственные переживания - ревность, гнев, любовь (правда, не вселенскую), то есть все виды страстей, в том числе жажду деятельности. Наконец, энергия третьей гуны влечет инертность, тупость, невежество, лень, сонливость, слепую злобу. Свежее мясо, конечно, относится к раджасу с некоторой примесью тамаса - как раз из-за умерщвления животных.

Вообще все натуральные, неиспорченные продукты содержат первоначально лишь энергии сат-

<sup>1</sup> Раньше даже существовала изощренная казнь - человека двадцать с небольшим дней кормили одним лишь вареным мясом. В теле начинались гнилостные процессы, и приговоренный довольно тяжело умирал.

твы и раджаса, тамаса в них мало<sup>1</sup>. Почти чистую саттву несут большинство фруктов и ягод, нерезкая на вкус зелень, многие злаки (рис, гречка и др.), легкие сладости, не содержащие яиц. Много саттвы и в некоторых овощах, например, в капусте, сладком перце, а из подземных - в моркови и несколько меньше в свекле. Хотя и в перце, и в моркови, и в свекле раджаса тоже достаточно.

Раджас, как уже говорилось, преобладает в животных продуктах, особенно в мясе, в возбуждающих овощах - в луке, хрене, редьке, редисе, репе, в специях.

Тамас же появляется, когда продукты теряют присущие им саттву и раджас, а это происходит вскоре после остывания блюд. Смерть в агонии, естественно, тоже приносит эту энергию. Особенно много тамаса в подпорченной, подгнившей еде.

Влияние различной пищи легко может уловить любой достаточно "чистый" человек. Особенно наглядно (иногда даже до боли наглядно) оно проявляется, если, скажем, после недели-другой питания саттвическими продуктами поест, допустим, картофель с хлебом и с луком или с чесноком, или выпить кофе.

Очень сильно действует пища и на детскую психику. Если ребенок с пеленок получает преимущественно саттву, из него вырастет если и не святой, то, по крайней мере, хороший человек. На тамасической же энергии можно воспитать злость, жажду к насилию и т.п.

Все сказанное совершенно очевидно для тех, кто различает энергии. Но многие от этого далеки, а воздействие пищи проявляется достаточно тонко. Представьте себе приемник с плохой настройкой, принимающий сразу несколько станций. Тут и центральное вещание, и морзянка, и какие-то непонятные голоса... Так и обычный человек, не умеющий настраивать свои контуры, подвержен влиянию множества энергий. Повседневные заботы, очереди, конфликты на работе, домашние ссоры, рок-музыка и кинофильмы - вся эта мешанина практически заглушает более слабые сигналы.

Любая пища, разумеется, влияет на человека (едим-то мы три, а то и четыре раза в день), но выделить и четко определить это влияние бывает нелегко. Животные и возбуждающие продукты еще больше раздувают страсти, препятствуя развитию высших чакр и не давая возможности разобраться в том, что происходит. Впрочем, для большинства людей, удовлетворенных своей судьбой и не стремящихся к высотам, подобная пища в умеренных количествах вполне приемлема, ее энергия будет что капля в океане их бурной жизни.

Но на определенном этапе духовного роста и физического развития даже малые количества низших энергий быт весьма ощутимо. На физическом плане это проявляется в том, что животная пища тут же засоряет энергетические каналы, препятствует нормальной циркуляции праны и на средних ступенях ученичества может даже вывести из строя энергетику занимающегося. Именно поэтому и йоги, и монахи Шаолиня столь тщательно следят за своим меню.

Духовное развитие также обычно ассоциируется с вегетарианством. Вообще само слово "вегетарианец" вошло в обиход в 1842 году при образовании Британского общества вегетарианцев. Оно происходит от латинского "вегетус", что переводится как "крепкий", "полный сил", "бодрый", "деятельный". Основатели этого общества понима-

ли под вегетарианством духовно и физически сбалансированную жизнь, основанную на высоких моральных принципах, а не только растительную диету.

Не случайно практически все святые (не только христианские, но и в других религиях) были вегетарианцами. Более того, Хейли Милз пишет: "Для многих христиан камнем преткновения становится ошибочное убеждение в том, что Христос ел мясо, а также многочисленные ссылки на мясоедение в Новом Завете. Но при более тщательном изучении первичных греческих рукописей оказалось, что большинство слов, переведенных как "мясо" (trophe, brome и другие), означают просто пищу или питание в более широком смысле. Мясо по-гречески - kreas, и в связи с Христом оно нигде не упоминается. Нигде в Новом Завете нет прямой ссылки на то, что Христос ел мясо. Это согласуется со знаменитым пророчеством Исайи о приходе Христа: "Вот дева зачнет и родит сына, и назовут его именем Иммануил. Он будет есть масло и мед, так как будет знать, как избежать зла и выбрать добро" ([16], с. 17).

В индуизме, ламаизме и во многих других религиях высшие священнослужители едят исключительно растительную пищу. Впрочем, Индия - страна тропическая, и говорят, что среди населения вегетарианцев там почти 80 процентов.

Мясоедение отрицательно сказывается и на оккультных способностях, особенно на стадии ученичества. Не случайно даже в полудиких племенах, в том числе питающихся преимущественно мясом, ученики колдунов обычно с самого начала обучения в принудительном порядке переводились на "подножный корм". Впрочем, им запрещались также сладости и некоторые растительные продукты.

При духовном развитии обязательно открывается и морально-этическая сторона вопроса. Проблема выживания сейчас практически решена, и в нормальных условиях можно обойтись без ненужного уничтожения животных.

Эта идея из века в век прослеживается у великих мыслителей. Еще Плутарх писал: "Не возникает ли у вас вопрос, почему Пифагор воздерживался от потребления мяса? Что касается меня, то я удивляюсь, что побудило человека впервые отвратить крови и мяса мертвого животного: он сервировал стол закоченными трупами и осмелился называть пищей то, что недавно еще мычало, двигалось и жило... Мы ведь не львы или волки, поедающие мясо ради поддержания жизни, но забывая об этом, мы убиваем невинные, покорные существа, не обладающие когтями и зубами для защиты. Ради небольшого куса мяса мы лишаем их солнца - света жизни, на что они имеют естественное право по законам природы" ([16], с. 15).

Леонардо да Винчи писал: "Действительно, человек - царь над животными, так как по способности причинять насилие он превосходит их. Придет время, и люди взглянут на убийцу животного так же, как теперь смотрят на убийцу человека". (Там же).

Иногда рассуждают: "Да, жалко животных. Ведь они чувствуют, что их ведут убивать, и так стонут, и такие у них глаза... Но ведь растения тоже живые! Им тоже больно!"

Да, растения тоже живые, и если по-варварски с ними обращаться, то им становится плохо. Ни один йог никогда просто так, без причины, не сорвет ветку или листок.

Однако растения устроены иначе, нежели животные, и жизнь у них совсем другая. При любовном, бережном отношении они часто **не возражают**,

<sup>1</sup> Разумеется, тамас присутствует в растительном мире. Например, снотворные алкалоиды. Но для самих растений эти вещества тамасом не являются.

чтобы ими воспользовались. Более того, в заброшенных садах, огородах они буквально просят, чтобы к ним подошли, позаботились, собрали урожай. А вот животные возражают...

Живя на Земле и имея материальное тело со своими потребностями, человек имеет право убивать животных для пропитания. Это дозволяется ему Природой. Однако если он убивает не для еды и одежды, а лишь ради удовольствия, то он расплачивается за это, продвигая убитую сущность за счет своей кармы.

Йоги, святые и другие духовно развитые люди из любви ко всему живому отказываются от убийной пищи, не желая преумножать страдания.

Конечно, растительная диета с точки зрения мясоеда обладает существенными недостатками. Еда может казаться не такой вкусной (но это как приготовить!) и не такой сытной. (Люди, живущие на энергии мяса, часто очень болезненно переносят его отсутствие. Это привычка, подобная привычке курить или употреблять наркотики. При желании отучить себя может каждый<sup>1</sup>). Но ведь никто не говорит о том, что надо обязательно отказаться от мяса. Мы выяснили, что вегетарианство желательно лишь для духовного продвижения или развития энергетических возможностей и оккультных способностей, а также для тех, кто следит за своим телом и стремится избежать дряхлости. Обычные же люди вполне могут употреблять немного мяса, оставаясь при этом вполне здоровыми и без существенного ущерба для долголетия.

## Глава 2 ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ!

Известно, что даже при высочайшем профессионализме повара качество блюд во многом зависит от того, с каким чувством их готовят. И секрет вкусной еды заключается не только в правильности выполнения отдельных операций (хотя и это играет большую роль).

Любое приготовление изменяет не только внешний вид пищи, ее аромат, вкус, питательность. Другой становится энергетика. Каждая хозяйка (или хозяин), ставя кашу, смешивая салат, даже просто нарезая хлеб или сервируя стол, обязательно переносит свои вибрации на блюда. Эти вибрации могут быть положительными и отрицательными, добрыми и злыми. Все зависит от состояния человека, от того, с каким настроением он готовит. Конечно, на энергетику пищи влияет не только повар, она меняется на протяжении всего пути от земли (или от бойни) до нашего стола. Сбор урожая, перевозка, обработка, хранение, продажа - на всех этапах люди накладывают на пищу отпечаток своего состояния. Естественно, воздействие тем больше, чем дольше происходит контакт и чем сильнее и направленное вибрации. Тут влияют как индивидуальные особенности, так и сила эмоций и мыслей в данный момент.

Но обычно люди, производящие продукты, транспортирующие их, распределяющие и т.п., более-менее спокойны по отношению к своей работе, и тем более равнодушны они к конечному потребителю. Так что их энергией чаще всего можно пренебречь.

Совсем другое дело - священнодействие у плиты, когда продукты превращаются в еду. Здесь наложение энергий повара весьма значительно. Не случайно во многих религиях даже существуют специальные обряды, связанные с приготовлением пищи. У христиан, правда, особые ритуалы практикуются в основном в монастырях, но и мирянам предписывается, как и перед всяким делом, успокоить душу и воззвать: "Господи, благослови!", а за столом прочитать специальные молитвы.

А вот кришнаиты, например, вообще не готовят еду в обычном смысле слова. На кухне они стремятся доставить радость Кришне, и каждое их действие проникнуто глубочайшей любовью к своему Богу.

Они никогда не пробуют пищу, ведь первым должен насладиться блюдом сам Кришна. То есть преданные Кришне готовят не себе, но Ему. В результате блюда (исключительно вегетарианские!) буквально пропитываются соответствующими эманациями.

Правда, кухня вайшнавов (кришнаитов) допускает и даже рекомендует широкое применение специй и соли, обжаривание и прочие "запрещенные" вещи. На первый взгляд это кажется непонятным, однако нельзя забывать, что родина подобных рецептов - жаркая Индия, где специи для многих необходимы, к тому же "дети Кришны" о здоровье особенно не заботятся.

Но так или иначе, если готовить с радостью, с любовью, оно почти всегда выйдет отменным. При любовном отношении многократно возрастает биопотенциал блюд, их полезность и целебная сила.

Можно, впрочем, готовить и в других состояниях, лишь бы было хорошее настроение<sup>2</sup>. А вот отрицательные эмоции на кухне (как, впрочем, и везде) противопоказаны.

Пища, насыщенная зловредными вибрациями, невкусна, к ней даже не хочется прикасаться. Более того, она может вызвать вполне реальные недомогания, иногда весьма сильные. Чаще всего у энергетически слабых людей от подобной еды бывают понос и боли в животе, но может "прихватить" и иначе.

Особо же сильные воздействия проявляются еще более: ошутимо. Вспомните: воду, которая после облучения мощными экстрасенсами не портится месяцами, сохраняя свои целебные свойства. И представьте, что будет, если человек с подобной силой мысли сообщит пище отрицательный заряд.

Я был свидетелем, когда энергетически сильная дама, занимающаяся Хатха-йогой, позволила себе у плиты раздраженно выяснять отношения. Она сварила макароны, обдала их холодной водой, переложила из дуршлага в кастрюлю и ушла. Часа через два мы решились их разогреть (в гостях особо не привередничаешь, не мясная еда, и ладно). Но отведать их нам не пришлось. За два часа они протухли! Протухли в, полном, смысле, слова и пахли так, что, даже попробовать их никто не рискнул.

Присутствующим просто повезло, что никто не поел их сразу после приготовления. Ведь это какая сила, если свежие макароны, без масла, которыми их за сутки ничего не делается, испортились прямо на глазах!

В тот раз мы отварили новую порцию (из той же пачки). Вкус был нормальный.

Черные, злые, слабые и трусливые мысли и эмо-

<sup>1</sup> С другой стороны, если человек лет пять не ел мяса, снова возвращаясь к мясоедению очень опасно. Все органы могут начать деградировать. То есть в этом случае надо очень постепенно приучать себя к мясу (если уж возникла такая необходимость).

<sup>2</sup> Не случайно в старину почти любая работа сопровождалась пением. Люди косили, перебирали, замешивали тесто - и пели. Песня помогала выдерживать тяжелый, монотонный труд. В другом настроении люди могли бы проклинать свою работу, и тогда от такого каравая или другого изделия происходили бы несчастия или болезни.

ции разрушительны сами по себе, они тянут человека вниз и превращают его жизнь в кошмар, но когда подобные энергии направлены и на других - через слова ли, через пищу или как-нибудь еще, наносится также прямой вред окружающим. При этом с неизбежностью вступает в силу закон кармы, и человек сейчас же или в дальнейшем пожинает плоды всего, что он послал.

Зло вызывает ответное зло. Любовь - ответную любовь.

## Глава 3 За едой - есть

Как это ни парадоксально, очень многие люди во время трапезы не едят. Они подхватывают пищу, отправляют ее в рот, слегка перемальвают (чтобы проскокчила) и глотают. Но все это производят полунстинктивные составляющие "Я", мысли же зачастую заняты совсем другим.

Человек за едой может читать, смотреть телевизор, азартно обсуждать последние новости, спорить, ругаться, веселиться, - все, что угодно, и при этом считать, что он ест. Даже если он добросовестно сидит за столом и нет внешних раздражителей, все равно его сознание обычно направлено на более "важные" дела<sup>1</sup>: тут и планы на будущее, и повторные переживания прошедшего, и мечты...

А ведь каждая наша мысль, эмоция, каждый образ несут вполне определенную энергию и приводят человека в соответствующее состояние. Чем выше способность к концентрации, тем больше эта энергия, тем отчетливее проявляется состояние. Направленные на любой предмет, на любую работу, концентрированные мысли обязательно влияют на организм - перераспределяется кровь, выделяются нужные гормоны, меняется мышечный тонус.

Представьте себя глубоко спящим - постарайтесь мысленно увидеть, как вы безмятежно спите, и удержать этот образ. И тело само расслабится, дыхание станет ровным и редким, придет ленивый покой. Результат будет тем лучше, чем отчетливее получится картинка.

Но ведь на нас влияют и неконтролируемые мысли! Листает ли человек газету, наслаждается ли концертом, обдумывает ли сделку, его тело всегда настраивается на нужный род работы. Даже если он просто спокойно сидит и в голове у него мелькают фрагменты эмоционально не окрашенных мыслей, все равно такого вида психической деятельности соответствует определенное состояние организма.

Применительно к еде это имеет особое значение. Когда сознание скачет между тарелкой и захватывающими событиями на экране, пищеварение не может протекать нормально.

Во время еды следует именно есть.

Однако существует и другая крайность, когда человек, сев за стол, теряет над собой всякий контроль и уже не может остановиться, даже когда желудок напоминает о своем переполнении. Но это уже своего рода болезнь.

В таких случаях как раз неплохо, когда в обеденное время звучит негромкая приятная музыка, ведется дружеская, не требующая напряжения беседа. Хорошо все, что создает легкий положительный

эмоциональный фон, не давая заикнуться на тарелке.

Впрочем, во многих духовных традициях существует специальная практика, направленная на отвлечение от еды. Например, специально приставленный монах за обедом читает всей братии священные книги. Или повторяет мантры. Или же возвышенного настроения добиваются каким-то иным способом.

Равно и в аристократических семьях детей обычно воспитывали таким образом, чтобы поглощению пищи не придавалось слишком большого значения. Для этого за столом устраивали диспуты, беседы, конкурсы стихов... И это ни в коей мере нельзя назвать нежелательным. Такие традиции можно лишь приветствовать - разумеется, при должной культуре застолья.

А вот отрицательные эмоции пагубны для пищеварения. Они противопоказаны и сами по себе, а уж тем более за столом. Любители выяснять отношения во время еды почти всегда страдают несварением, часто имеют большую печень и расшатанные нервы.

Не стоит также концентрироваться на нежелательных последствиях трапезы, ибо если вкушать "запрещенный" продукт с мыслями перед возможным зашлаковыванием, действием на третий глаз и т. п., то основной вред нанесут не столько шлаки, сколько страх перед ними. Подобные мысли надо уметь отключать.

Одного просветленного как-то спросили, в чем заключается его отличие от других людей. "В повседневном здоровом смысле, - последовал ответ. - Когда я голоден, ем, когда хочу спать - сплю". "Но разве не все люди делают то же самое?" - удивились вопрошающие. "Нет, - ответил святой. - Большинство людей весьма далеки от того, что они делают".

Хатха-йога учит есть только с удовольствием, представляя всю пользу, которую несет для тела каждый кусочек<sup>3</sup>.

Светлое, удовлетворенное состояние во время еды снимает негативные установки (с несомненной пользой для пищеварения) и... делает пищу вкусней.

Да-да, наше состояние за столом тоже влияет на вкус блюда. Перед тем, как отправить кусочек в рот, мы обязательно обрабатываем его своей энергией. Мысленно, если обращаем хоть какое-то внимание на кушанье, и даже автоматически, помимо воли - через руку, которой едим (ведь в пальцах открываются энергетические каналы).

Мы обволакиваем пищу комочком нашей ауры и делаем ее как бы более близкой нам по энергетике, сглаживая заодно прежние неблагоприятные воздействия, привнесенные поваром и другими людьми. Без такой обработки еда просто невкусна. Не принесет она и всей пользы, которую может дать. Если же любоваться блюдом, восхищаться каждым кусочком, их биопотенциал может возрасти в несколько раз. Одновременно, конечно, срабатывают и чисто рефлекторные механизмы, усиливающие сокоотделение.

А поспе - кушайте с удовольствием!

\*\*\*

За столом люди расслабляются и становятся особенно чувствительными к внешним воздействиям. Потому-то важны и сервировка стола, и внешний вид блюд, и, тем более, окружение, в котором вы едите. Совместная трапеза - это ритуальное действие. Разделившие стол, открываясь для еды,

<sup>1</sup> Время кармической реакции зависит от духовного уровня и от насыщенности уже имеющейся кармы. У людей, чья карма в значительной степени отработана, последствия обычно наступают очень скоро.

<sup>2</sup> Возможно, за исключением первых минут, когда человек по-настоящему голоден.

<sup>3</sup> Достаточно, впрочем, просто кушать не спеша и с наслаждением. И все переварится отлично (если не объедаться до тяжести в животе).



поглощают очень тонкие вибрации друг друга, как бы допускают другого человека в свой внутренний мир. Поэтому есть желательно в присутствии только приятных людей<sup>1</sup>. Впрочем, совместная трапеза - также и путь к сближению.

## О ПОЛЬЗЕ ПЕРЕЖЕВЫВАНИЯ

Жевать нужно долго. Одни говорят - не менее 30 жевательных движений на каждый кусочек, другие - около 80. Считать, конечно, не стоит, но это действительно достаточно долго, особенно с непривычки.

Каждый кусочек пережевывают до тех пор, пока он не станет абсолютно жидким, чтобы язык не ощущал ни малейшей неоднородности. При этом пища обильно смачивается слюной. Если слюны нет или мало, значит, либо человек еще не проголодался (или уже наелся), либо пища плохого качества - слишком вязкая, обжигающая, невкусная или сухая.

Многие идут по пути наименьшего сопротивления, обильно запивая еду. В принципе, понемногу прихлебывать допускается, но желательно научиться обходиться собственной слюной.

Причем жидкую пищу - молочные продукты, соки и даже воду тоже нужно «жевать», основательно «бултыкая» во рту каждый глоток. Это связано не только с тем, что ферменты слюны расщепляют крахмалы и в некоторой степени белки, а муцин - слизистое вещество слюны - делает пищу удобоваримой. Во рту из пищи извлекается Прана, и тем полнее, чем дольше задерживается этот кусочек или глоток - до тех пор, пока не исчезнет вкус.

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

Исключительно важно пережевывание и с физиологической точки зрения. Ведь все питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. В комке пища не усваивается. Мелкие комочки могут размягчаться желудочным соком, в дальнейшем растворению способствуют панкреатический сок и желчь. Но при этом значительно замедляется пищеварение, появляется возможность гнилостного брожения, и пища используется крайне нерационально. Коэффициент полезного действия нашей пищеварительной машины намного возрастает, если уже в желудок пища попадает в жидком виде, надлежащим образом обработанная слюной. Появляется возможность довольствоваться меньшим количеством продуктов, ведь человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.

Известно, что львиная доля наших энергозатрат приходится на переваривание. Эти расходы значительно снижаются при тщательном разжевывании, ведь объем съеденного обычно уменьшается, а качество предварительной обработки намного возрастает. Пищеварительные органы получают возможность работать без перенапряжения и отдыхать, в результате самые разнообразные болезни - гастриты, колиты, язвы, неврастения и др. проходят сами собой.

Бирхер-Беннер описывает интересный опыт профессора Читтендена (см. [4]), проводимый с октября 1902 по апрель 1903 г. Были набраны три группы добровольцев: из профессорского состава (первая группа), санитаров и солдат (вторая груп-

па), а также студентов-атлетов (третья группа). Главным условием было требование пережевывать всю пищу вплоть до произвольного ее глотания, в остальном участники эксперимента полагались на свой вкус и аппетит (вред насильственной задержки пищи во рту и счета жеваний уже в те времена был доказан опытами Фишера). Были также проведены беседы, в которых объяснялись традиционные заблуждения относительно роли белковой и калорийной пищи.

Очень скоро люди сократили калорийность рациона на 25 процентов, количество белка в нем на 40 %, мяса - на 80 процентов, доверяя инстинкту (то есть совершенно естественно, следуя лишь собственному желанию!).

В течение месяца дневной прием белка у них был уменьшен в среднем до 50 г. Профессорская группа получала в среднем 2000 ккал, санитары и солдаты - 2500-2800 ккал, атлеты - около 3000 ккал. К концу опыта эти цифры еще несколько сократились, один участник эксперимента стал вегетарианцем.

Все это время солдаты и атлеты интенсивно тренировались, причем сила солдат возросла вдвое (!). А тренированные атлеты, которые уже и не надеялись на улучшение результатов, увеличили свои достижения на 15-20 процентов.

Нет, не случайно на тщательном разжевывании настаивают все диетологи, часто даже объявляя этот принцип ключевым! Скрыто в нем очень многое. У йогов он формулируется так: «Твердую пищу надлежит пить, а жидкую - есть!»

## Глава 4.

### Когда, что и сколько есть

#### КОГДА ЕСТЬ

Главный критерий здесь - чувство голода. Но если «подводит» желудок, «сосет» под ложечкой, это еще не голод. Скорее всего, перед этим желудок был переполнен, «привык» к наполненному состоянию, а тут немного разгрузился и своими спазмами взывает: «Хочу!». Подобную картину мы видим и у тех, кто ест понемногу, но часто - желудок у них постоянно находится в работе и не терпит пустоты. Но это потребность желудка и перевозбужденного центра аппетита, а не тела.

Тело о голоде заявляет по-другому. При одной мысли даже о непривлекательной пище появляется сладкая слюна и есть хочет не столько желудок (хотя и он может давать о себе знать), сколько язык.

Некоторые различают истинный голод по общей слабости и некоторой зябкости. Однако чтобы распознать эти признаки голода, не спутать их со сходными, но вызванными другими причинами ощущениями, требуется опыт. К тому же у здоровых, дружащих с физкультурой людей слабость при голоде может не возникать.

Надежным критерием может быть появляющееся желание съесть, допустим, кусочек черствого черного хлеба (его можно представлять мысленно). Разумеется, любителям черствого хлеба лучше взять за основу что-нибудь другое.

Люди с пониженной желудочной секрецией могут сокрушенно покачать головой: «Нет, это не для нас. И так нет аппетита, приходится всячески его подстегивать. На простой хлеб и смотреть не хочется...». Да, не хочется, потому что они стремятся искусственно вызвать аппетит, между тем речь у нас идет о голоде. Но можно пропустить одну еду, или

<sup>1</sup> Если какой-то человек неприятен, то это говорит, что у вас что-то не проработано - гордыня, жадность, брезгливость, высокомерие или что-нибудь еще.

двие, или даже поголодать денек - и, смею вас уверить, кусочек хлеба покажется амброзией<sup>1</sup>. Голод, как говорится, не тетка!

## ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, УЖИНЫ

В первую половину дня, до полудня, энергетика человека не настроена на переваривание - организм расходует съеденное минувшим днем. Расхожая пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, ужин отдай врагу», не отвечает действительности. Кстати, она не соответствует и народным традициям. Когда это крестьянин, отправляясь в четыре утра в поле, сытно ел? Утром наскоро перекусывали, обед в поле - хлеб с салом, и только поздно вечером, после работы, вся семья по-настоящему садилась за стол.

С утра в обычных условиях и не хочется есть, если только накануне человек не излишествовал. Понятно, когда весь день кушают с небольшими перерывами или плотно ужинают перед самым сном, на следующее утро желудок заводит свое «хочу», иногда еще в постели. Но мы уже договорились, что к желудку особо прислушиваться не стоит.

В большинстве же случаев люди завтракают по привычке, в твердом убеждении, что «надо». Организм, конечно, к этому привыкает и как-то приспосабливается, хотя и не без ущерба для себя.

По учению йогов (разделяемому, кстати, и Брэггом, и Шелтопом, и Уоккером, и многими другими) утром, примерно до полудня, в организме преобладает кислотная реакция. Учитывая вместе с тем, что и энергетически организм не настроен на обильную еду (исключая, разумеется, лиц, занятых тяжелым физическим трудом, а также молодоженов), становится понятным, почему эти диетологи рекомендуют либо вообще не завтракать, либо обходиться чем-нибудь малокалорийным и ошелачивающим.

Вот возможные варианты завтраков:

- *фруктовые соки;*
- *фрукты;*
- *компот из сухофруктов* (сухофрукты с вечера заливают холодной водой, к утру получается великолепный компот);
- *настой шиповника или травяной чай с медом* (но это не каждый день);
- *молочнокислые продукты - кефир, простокваша, йогурт и т.д., можно с фруктами или ягодами;*
- *ягоды* (клубника, малина, смородина и т. д.), можно с 1 - 2 ст. л. сливок или сметаны.

Сегодня -- одно, завтра - другое, по желанию.

Обедать же лучше не раньше полудня. К этому времени организм обычно бывает настроен на поступление энергии, о чем и говорит проснувшийся голод. Впрочем, проголодаться человек может и в два, и в три часа - это совершенно нормально. Многие из тех, кто ест раз в день, отмечают, что настоящий голод развивается часам к пяти. Но если подлинный голод возник, его желательнее утолить.

Итак, обед. В это время среда в организме преимущественно нейтральная, телу нужна энергия, и наиболее подходящей будет достаточно «существенная» пища с преобладанием щелочных начал. Вспомним, что идеальные источники энергии - углеводы и жиры. (Пускать «на топливо» белки просто неразумно, слишком дорого это обходится организму).

Обед поэтому состоит обычно из сырых и (или) вареных овощей и какого-либо крахмалистого блюда - каши, картофеля, хлеба и т. д. В каши и вареные овощи добавляют сливочное, топленое или подсолнечное масло, в салаты - немного растительного или сметану, сливки, кефир. Практически ни одна трапеза не обходится также без зелени - свежей или сушеной.

Через 4 - 5 часов после обеда при желании можно устроить легкий полдник - выпить стакан другой сока или поесть фруктов или ягод.

В принципе, если очень хочется, допускаются и стакан травяного чая или ненатурального кофе с бутербродом, или винегрет с хлебом, но еда должна быть необременительной. Лучше всего - соки или фрукты.

И, наконец, ужин - в семь, восемь или даже девять вечера, но не менее чем за час (а лучше за два часа) до сна. Вечером в организме преобладает щелочная реакция, и некоторые диетологи советуют ужинать чем-нибудь белковым - орехами, второгом, чечевицей или фасолью и т. п. На мой взгляд, подобное меню можно рекомендовать на время отвыкания от преимущественно мясной пищи, но постоянно так питаться, пожалуй, не стоит. Ведь белков взрослому требуется не так уж много.

Поэтому на ужин остаются те же углеводы и жиры, что и на обед - салат и вареные овощи с хлебом либо каши (в хлебе, кстати, содержится и очень много белков).

И не надо здесь особо ломать голову. Правильнее всего есть все, что хочется, следя лишь за сочетанием продуктов и не допуская «вредностей».

Вообще, следует больше доверять своему телу, оно всегда подскажет, чего ему не хватает, если, конечно, не закармливать его неестественными продуктами. Ведь человек, как и животные, отлично чувствует, какая пища для него в данный момент предпочтительна. Обманывает обычно только язык, если предложенное ему кушанье не существует в природе. Эволюция еще не успела приспособить нас к тортам, пирожным и бутербродам с колбасой, выработать к ним врожденное отвращение.

Зато при натуральной пище избирательность бывает просто изумительной. Вспомните, как часто хочется чего-то вполне определенного - яблоко, или апельсин, или кашу, которую не делали уже целый месяц. Значит, телу нужны какие-то вещества, содержащиеся именно в этих продуктах.

Правда, насчет количества съеденного и периодичности еды организм может подводить. Ведь человек никогда не жил в условиях такого избытка, и природа не предусмотрела соответствующих ограничителей. Напротив, в целях выживания генетически заложено при возможности наесться с избытком. Сейчас от обжорства человека спасает только то, что он все-таки разумный и способен управлять своими желаниями.

В этом вопросе диетологи единодушны - вставать из-за стола надо с чувством, что можно было бы съесть чуть-чуть еще. Как и при оценке истинности голода, критерием здесь может быть реальный или воображаемый кусочек черствого хлеба. Пока сохраняется желание его съесть, трапезу можно смело продолжать. Когда же черствый хлеб перестанет вызывать аппетит, еду пора заканчивать.

Впрочем, при идеальной пище - сырых и вареных овощах без соли, кашах на воде без соли и приправ на подобные хитрости можно не пускаться. По достижении такого совершенства главным ограничителем выступает чувство тяжести после еды. То есть вставать из-за стола положно с ощущением легкости и готовности выпол-

<sup>1</sup> Этого может не произойти, если организм сильно зашлакован и начавшиеся процессы очистки "втянут" все наши системы в голод. В этом случае, наверное, надо не обращать на происходящее особого внимания, поставить клизму и продолжать обычную деятельность. Самое позднее к вечеру второго дня голод придет.

нить любую работу.

## О РЕЖИМЕ

Если человек связан производственным распорядком, то время хотя бы одного приема пищи обычно бывает строго определено. В этом случае регулярность желательно более-менее поддерживать, того требует физиология.

Дело в том, что на человека огромное влияние оказывают суточные ритмы. И если сегодня в час дня съедена картошка с маслом, то завтра точно к часу формируется так называемая реакция ожидания: заранее синтезируются необходимые пищеварительные ферменты, рассчитанные именно на картофель и масло. Ведь синтез - достаточно большая нагрузка, и организму выгодно подготовиться к еде заранее. И если на следующий день пообедать в то же время, пусть не картошкой, но чем-нибудь крахмалистым, то съеденное будет усвоено наилучшим образом и с минимальными дополнительными энергозатратами.

Правда, за первые 24 часа реакция ожидания только начнет формироваться, хотя и будет уже вполне заметной. Если же продолжать в то же время принимать пищу аналогичного состава, реакция закрепится, и сила ее проявления значительно возрастет.

Когда реакция сформировалась, организм ожидает привычную пищу чуть больше часа, захватывая небольшие интервалы до и после условленного времени. Если же при сложившемся режиме поесть раньше, или позже, или пищу другого состава (это особенно относится к белкам, которые требуют для расщепления очень специфического набора ферментов), то организму потребуется дополнительная энергия на производство нужных соков.

Почему после еды частенько клонит в сон? Потому, что энергия, требуемая на пищеварение, отвлекается от других систем. И если ее не хватает, приходится экономить, а один из самых экономных видов деятельности - сон.

Правда, сонливость после трапезы бывает и при «грязных» энергетических каналах, а также после чересчур обильной еды (что тоже вполне понятно).

Обычно за 2-3, а тем более 4 дня организм привыкает к регулярности, и се сбой бывает порой довольно чувствительным. Но не всегда.

К счастью, помимо приема пищи немало значат и другие факторы. Так, сильные эмоциональные переживания, напряженная умственная деятельность и прочие стрессовые воздействия тормозят формирование и проявление реакции ожидания. Важная вещь, например, запросто может заставить забыть о приближающемся обеде. Сильные чувства вызовут торможение других участков нервной системы, собьется подготовка к трапезе, не будут синтезированы нужные ферменты, не возникнет и голода. И нельзя сказать, что это плохо.

В известной мере подготовкой организма (и реакцией ожидания) можно управлять сознательно, заранее настраиваясь на ту или иную еду (или на голод!). В этом, кстати, и кроется секрет того, что опытным людям есть на голоде совсем не хочется. Мозг привыкшего к голоданию человека накануне дает установку: «Завтра я не ем!» И тело послушно

переключается на очищение. Пищеварительные органы успокаиваются, и голод не возникает.

И, наоборот, предвкушая вкусную еду, можно настроить организм на пищу даже в неурочное время.

Помимо эмоций и сознательных установок, на проявление реакции ожидания влияют также физические нагрузки, жара, холод, усталость, болезни и многое, многое другое. В конечном счете готовность организма к приему пищи всегда выражается чувством голода.

Когда не хочется есть (при болезни, например), делать этого просто не стоит, иначе организму будет нанесен несомненный вред. И не беда, если даже во время «положенного» обеда нет аппетита - нет, и не надо, когда телу понадобится пища, голод подскажет.

По, конечно, природное чувство голода должно поддерживаться в «рабочем состоянии», не извращаться сладостями, частой едой или систематическим игнорированием. Тогда при сложившемся режиме оно будет возникать само собой незадолго до назначенного часа.

## Глава 5

### Чего не следует есть

Перечисленные ниже продукты получили столь широкое распространение, что многие люди не мыслят без них свое существование. Те же, кому пришла по вкусу кипучая, полнокровная и счастливая жизнь без лекарств и без болезней, в свою очередь не представляют себе, как можно питаться чем-либо подобным.

Каждый выбирает сам: ограничения и здоровье, либо свобода в еде и болезни.

Впрочем, ограничения временные. По мере очищения человек сам начинает инстинктивно избегать извращенной пищи.

Итак, вот список «вредностей».

**1. Соль.** О ней уже говорилось в первой части, в разделе «Минеральные соли».

В идеальном питании соль почти не употребляется, а также сводятся к минимуму соленые огурцы, помидоры, грибы и т. п., исключаются хрустящий картофель, соленые крекеры, некоторые сыры и другие пересоленные продукты.

Квашеная капуста с минимумом соли допускается, когда нет других источников витаминов, а также в морозы (соль увеличивает Ян).

**2. Сахар и все продукты, куда он входит:** кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое, подслащенные соки и др.

В принципе, травяной чай с сахаром или с вареньем в качестве отдельной еды иногда можно позволить, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение, с фруктами он закисляет кровь. Фрукты - мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты.

Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, но даже мед лучше кушать отдельно и не каждый день (хотя по чуть-чуть мед можно добавлять во многие блюда).

*Примечание.* Заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно,

<sup>1</sup> Реакция ожидания формируется при любых периодических воздействиях. Ежедневных, через день, раз в три дня... Например, человек еженедельно в выходные дни празднует - за несколько недель устанавливается соответствующий физиологический ритм. То же относится и к периодическому голоданию, периодическим нагрузкам и т.д. Правда, к циркадным (суточным) ритмам привыкание происходит быстрее.

варенья, джемы и прочие «живые» изделия па основе сахара - продукты не самые лучшие (хотя иногда приемлемые и даже желательные - когда нет других источников витаминов).

С одной стороны, сладкое увеличивает Инь и способствует брожению, но с другой - несет саттву. Здоровый человек легко определит реакцию своего организма, а именно этим, в конечном счете, надо руководствоваться.

### 3. Маргарин, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры.

Если здоровье не безразлично, то ни есть их, ни готовить на них нельзя.

**4. Консервы.** Это абсолютно мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы к тому же пересыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобны.

Часто бывают приемлемы также фруктовые и овощные пюре для детского питания. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего.

Итак, *большинство консервов - продукты особой вредности.* И даже те редкие представители, которые не очень вредны, обычно *не полезны.*

Можно, однако, делать фруктовые и овощные заготовки самим. Но лучше, по возможности, обходиться всем свежим. Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняются до самой весны, зелень же можно выращивать либо покупать.

**5. Кофе.** Это стимулятор и, как все стимуляторы, не является продуктом питания и должен быть отнесен к лекарствам.

Еще в начале нашего века О. К. Зеленкова писала: "Как на новомодный порок среди американцев указывается на «кофейное пьянство». В особенности в Северной Америке, между женщинами как высших, так и рабочих классов, начали появляться самые угрожающие последствия чрезмерного питья крепкого кофе. Кофе стал играть в Америке роль виски для тамошней слабой половины рода человеческого..." ([17], с. 381). И там же отмечается, что злоупотребление кофе вызывает боли под ложечкой, малокровие, расстройства кровообращения и нервной системы.

В наши дни положение дел ни с «виски», ни с кофе не улучшилось.

Все, кто часто пьет кофе, больны, и им не суждено испытать, что значит быть по-настоящему здоровым, пока их нервная система не оправится от систематического насилия, вызванного этим напитком.

**6. Чай.** Все, что говорилось о кофе, относится и к крепкому черному чаю. Слабенький чай допускается, но лучше всего пить травяные чаи.

Зеленый чай несравненно менее вреден, чем черный, его часто применяют при расстройствах, метеоризме, дисбактериозе. Черный чай, как и кофе, нарушает Ян. Зеленый же чай восстанавливает Ян.

Но ни к черному, ни к зеленому чаю лучше не привыкать.

**7. "Фанта", "Кока-Кола" и др.** По своему разрушительному действию на организм они превосходят и кофе, и чай, но, к счастью, употребляются реже. Очень вредны (хотя и в меньшей степени) также различные лимонады.

Вообще лучший из всех напитков - чистая вода.

### 8. Все колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудка и т.п.

Вареную колбасу трудно даже назвать продуктом. Сосиски по качеству чуть лучше, но и они не могут служить сносной пищей.

В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо «бьют» по пищевари-

тельным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

И. И. Литвина («Три пользы», [25]) пишет, что calorийность колбас надо бы проставлять в справочниках со знаком минус и помечать эти продукты изображением черепа со скрещенными костями. Впрочем, подобный знак можно присвоить всем продуктам первых 13 пунктов этого списка.

**9. Все жареное.** При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно когда жир со сковородки пускают в ход по несколько раз). Много ядовитых соединений получается и при нагревании всех растительных масел, кроме кукурузного. Если в виде исключения все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на топленом масле.

Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.

### 10. Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые или кислые приправы.

Эти продукты призваны «улучшить» вкус блюд, чтобы можно было есть и без чувства голода. Но они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.

### 11. Рафинированное растительное масло.

По степени очистки все растительные масла делятся на 4 группы.

*Неочищенные* масла подвергаются лишь процеживанию для удаления твердых примесей. Имеют темный цвет и сильные аромат и вкус, свойственные данному виду масла. Обычно дают большой осадок, содержащий фосфалипиды (фосфатиды) - ценные биологически активные соединения. Лучше всего осадок взбалтывать и употреблять в пищу вместе с маслом (пока оно свежее).

*Гидратированные* масла обрабатываются горячей водой или паром для удаления фосфатидов. При этом масло освобождается и от остатков белков и слизистых веществ. Гидратированное масло светлее неочищенного и почти не дает осадка.

*Рафинированное недезодорированное масло*, кроме того, обрабатывают щелочью для удаления свободных кислот (очень ценных компонентов).

*Рафинированные дезодорированные* масла подвергаются также воздействию острого пара под вакуумом для извлечения пахучих веществ. В результате масло становится почти прозрачным и лишеным всякого запаха<sup>1</sup>.

Многие специалисты считают, что рафинированные жиры способствуют росту раковых клеток. Подобные данные нельзя считать твердо установленными, но здоровый и чувствительный организм «не хочет» принимать рафинированные масла, это факт. Правда, ему «не нравятся» и некоторые виды совершенно неочищенного масла.

Хранить масло лучше всего в стеклянной посуде с плотной крышкой в защищенном от света месте. На длительный срок (дольше 2-3 месяцев) масло ставят в холодильник в наполненных «под завязку» емкостях (чтобы вытеснить воздух).

Во вскрытых пластиковых бутылках долгое время держать масло не рекомендуется, так как на воздухе масло реагирует с пластмассовыми стенками с образованием токсичных соединений. Впрочем, некоторые виды пластмасс этого недостатка лишены.

<sup>1</sup> Такое масло очень долго хранится - там уже почти нечему портится.

## 12. Вялые, несвежие овощи, подпорченная зелень.

Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и ко вчерашним салатам.

Ар Сантэм говорил, что для того, чтобы нейтрализовать одну часть испорченной зелени, организму требуется десять частей свежей зелени.

**13. Майонез.** Он не случайно стоит под тринадцатым номером. Майонез безусловно вреден и абсолютно не совместим с понятием здоровой пищи.

**14. Повторно разогретая или несвежая пища.** Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно если заправлять сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты.

Горячие блюда вскоре после остывания приобретают тамасическую энергию. При повторном разогревании теряются также почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

**15. Изделия из очищенной пшеничной муки хлеб, макароны, сушки и др.**

Сушки, сухари, вермишель и макароны лучше вообще исключить из своего меню. Если их все же приходится кушать, то необходимо очень долго и тщательно пережевывать, особенно макаронные изделия. Сомневающиеся в этом могут сделать простой эксперимент.

Надо съесть «обычным» способом (то есть делая по 3-5 жевательных движений на каждый глоток) порцию - другую вермишели или макарон. А через несколько часов, когда по идее пища в желудке должна уже перевариться, выпить воды и вызвать рвоту. Куски вермишели в первоизданном виде скажут сами за себя.

Пшеничный хлеб из «качественной» муки по утверждению большинства видных диетологов тоже весьма вреден. Переваривается он, правда, легче сухек или макарон, но довольно сильно закисляет кровь.

Совсем другое дело - хлеб из непросеянной пшеничной муки. Но и его кушать вволю можно лишь тем, кто занят тяжелым физическим трудом.

В муке из цельных пшеничных зерен содержатся вес натуральные компоненты. А, например, в пшеничной муке II сорта некоторые важнейшие соединения уже отсутствуют, но один из антивитаминов, разрушающий рибофлавин ( $B_2$ , все еще не удален. А в муке I сорта этого антивитамина уже нет. (Так какой хлеб лучше? Первого сорта или второго? Очень трудно сказать).

И еще. Огромную роль в качестве хлеба играет выпечка. Отлично выпеченный хлеб из самой «высококачественной» муки, несомненно, предпочтительнее хлеба из цельной муки, но плохопропеченного.

**16. Шлифованный рис.** Его советуют избегать по тем же причинам, что и белый хлеб - такой рис закисляет организм.

По возможности лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучше - бурый (желтый) рис.

**17. Диетологи не рекомендуют также сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом.** (А по технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без двуокиси серы имеет более темный, почти коричневый, до бурого, цвет). Обработанные сухофрукты желательно замалчи-

вать на несколько минут в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

## Глава 6 О воде

«Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, минеральной и древесной. Предыдущее в этом ряду лучше последующих. Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна, насыщает, «прохладна», «легка», подобна эликсиру. Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так «холодна», что огонь ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви, ркэнг-бам и болезни сердца. Вода на чистой земле, доступная солнцу и ветру, хороша. Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождают все болезни».

(Чжуд-ши[44], с. 90).

Йоги рекомендуют выпивать от 10 до 15 стаканов воды в день (2-3 л). Летом, понятно, пьют больше, зимой - меньше. В эти литры не входят супы и прочая скрытая жидкость<sup>2</sup>.

Ведь вода как химическое вещество присутствует в любой еде. Образуется она и из других компонентов при переваривании пищи. 100 г жиров, например, дают при окислении 107 г воды, 100 г углеводов или белков - соответственно 55 и 41 г. Помните верблюда, способного неделями не пить? Он просто сжигает свой запасенный в «горбах» жир и экономно использует получающуюся воду.

У людей же расход воды довольно значительный. В среднем выделяется около 1,5 л с мочой, до 1 л и более при испарении через кожу, около 300 мл - с дыханием и примерно 200 мл - с калом. В итоге ровно 3 л, но это, конечно, средние цифры.

В жару расход воды может значительно возрастать, на холоде существенно уменьшаться. Зимой организм автоматически сокращает потребность в жидкости, ведь даже чистая вода - Инь и действует охлаждающе. Но подобная регуляция совершенна лишь у «природных» людей, большим же горожанам воды обычно нужно больше.

Про тех, кто мало пьет, йоги говорят: «высохший человек». Причем пить такому «высохшему» совсем не хочется, да и внешний вид отнюдь не сухой. Человек часто и не догадывается, что его многочисленные недомогания происходят от недостаточного орошения.

О том, как пить, мы уже говорили - смакуя каждый глоток, представляя пользу, которую он несет. При этом из воды наиболее полно поглощаются жизненные силы.

Обязательными считаются приемы воды утром, сразу после пробуждения, вечером, перед сном, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану

<sup>1</sup> Реки в те времена были абсолютно чистыми. Движущаяся же вода более энергетична нежели застойная.

<sup>2</sup> Хотя се количество, несомненно, влияет на общую «водяную» потребность.



каждый раз. Разумеется, если за 30 - 40 минут до еды вы съедаете пару яблок или выпиваете стакан сока, то воду можно и не пить, либо выпить раньше - смотря по своим ощущениям.

Со временем очищенный и здоровый человек приобретает «чувство воды», он просто знает, когда и сколько ее нужно. Но пока это не достигнуто, первые месяцы, а иногда и годы, лучше пить больше, чем меньше. Избыток жидкости не может повредить, лишнее быстро выведется с мочой. Исключения здесь бывают только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например, у беременных. Причиной отеков могут быть и больные почки, сердце, сосуды. Все эти нарушения обычно еще усугубляются перебором соли.

Впрочем, известны случаи, когда люди специально приучали себя выпивать по 4 - 5 и более литров в день и потом уже не могли обходиться меньшим количеством жидкости. Это, конечно, тоже патология.

В принципе, о достаточности орошения ориентировочно можно судить по цвету мочи. Если она резко-желтая или даже темно-желтая, мутная, с острым запахом, пить надо больше. Если почти бесцветная, а мочеиспускания частые, прием жидкости лучше сократить. (Излишества вредны во всем).

Но надо иметь в виду, что некоторые вредные вещества почки выводят в той же концентрации, в какой они содержатся в крови, специально не отделяя их. Это значит, что скорость освобождения от подобных соединений прямо пропорциональна объему мочи. Впрочем, при нормальном питании этот фактор в расчет можно не принимать.

Очень важна вода и для страдающих запорами.

Недостаток жидкости в организме приводит к ее всасыванию из толстой кишки, что, конечно, не способствует послаблению.

Можно сказать, что более половины людей у нас страдают от недостатка влаги. И почти всем, у кого нет явных противопоказаний, вода требуется в большем количестве, чем они ее пьют сейчас.

Здоровый человек в состоянии одинаково легко не пить весь день или выпивать по несколько литров, но больной обычно **не может** много пить (а в некоторых случаях - мало пить). А как раз им вода особенно нужна (или не нужна).

Если у человека большой желудок или кишечник (хотя обычно это взаимосвязано), то лучше всего пить теплую, почти горячую воду. Это и зимой, и летом, и утром, и вечером, и перед едой. Утром она стимулирует, моментально прогоняет сои. Вечером - успокаивает, способствует хорошему ночному пищеварению и нормальному восстановлению сил. За полчаса до еды она очищает желудок от остатков предыдущей трапезы, готовит его к новой пище, возбуждает аппетит.

Здоровые же люди могут пить как теплую воду, так и воду комнатной температуры - по желанию. Холодная вода и напитки противопоказаны всем.

Часто спрашивают, когда лучше пить после еды. В принципе, иногда трапезу можно завершать приемом жидкости - если пища очень острая, как шашлык, или очень жирная, вроде плова, или очень сухая, например, хлеб. В таких случаях наиболее подходит горячий травяной чай (конечно, без сахара) или просто горячая вода. При нормальной же пище йоги не рекомендуют обильное питье. Они говорят, что **огонь пищеварения нельзя заливать водой**. Так что идеальный вариант - ничего сразу после еды не пить.

Но если хочется, то немного попить можно. Эта жидкость будет как бы составной частью трапезы, и

организм уже сам разберется, что с ней делать дальше. А вот после этого какое-то время желательно воздерживаться от напитков. После фруктов - полчаса, после крахмалистой пищи - от часа до двух, после белковой - полтора-два часа.

В остальное время между приемами пищи воду пьют без ограничений. Лучше всего держать графин прямо на рабочем столе и всегда, как только захочется, отхлебывать по несколько глотков. Если значительная часть дня проходит в разъездах, в летнее время удобно обзавестись небольшой флягой и «прикладываться», когда пересыхает во рту. Фляжки возят многие мои знакомые, занимающиеся в группах здоровья.

И, конечно, вода должна быть хорошей. Качество водопроводной воды, к сожалению, в последнее время во многих местах ухудшилось, и ее приходится специально очищать. Но об этом разговор пойдет в следующей части книги.

## Глава 7

### Сочетание продуктов

Вопрос о сочетании продуктов исследовался с древнейших времен. Ибн Сима, например, в «Каноне врачебной науки» подробно рассматривает, какие виды пищи можно употреблять за один раз, а какие нет. Даже в небольшом «Трактате по гигиене» он пишет: «Одна из разновидностей уравнивания относится к порядку приема пищи и сочетанию одной пищи с другой. Ошибки в таком уравнивании состоят в следующем: если за медленно перевариваемой пищей следует быстро перевариваемая, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникнуть дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая пища. Или если скользкую пищу принять перед медленно перевариваемой, или принять слабительное вместе, перед или после пищи, или сжимающие вещества после пищи, как айва, или задерживающие пищу в желудке вещи, как кориандр, или способствующие порче пищи вещи, как чеснок после капусты или сыр после молока, в таком случае первое из них быстро сгнивает, а второе - быстро свертывается». ([19], с. 17).

В Чжуд-ши, знаменитом сборнике тибетской медицины, говорится:

«Но если принимать несовместимые виды  
пищи,

Это все равно, что есть составленный яд...

Плохо подходит рыба к молоку.

Несовместимы молоко и плоды с деревьев.

Яйца и рыба не подходят друг к другу.

Гороховый суп с тростниковым сахаром

вредны...

Нельзя есть кислое, запивая молоком,

Есть новую пищу, пока прежняя

не переварилась,

Ибо они могут оказаться несовместимыми

и начнут ссору».

([44], с. 92).

Йоги тоже учат правильно сочетать различные продукты, избегать соединений молока с другой едой, фруктов с овощами и т. д.

Незнание этих правил приводит к тому, что очень часто можно видеть, как за обедом люди съедают сначала тарелку творога с хлебом, потом гороховый суп с мясом, с картофелем и тоже с хлебом, затем кашу с азу, запивают все это сладким компотом или, еще лучше, соком (а то, и с пирож-

ным!) и, наконец, заедают апельсином или яблоком (говорят, полезно...).

Знакомая картина, не правда ли? Но в результате такого «обеда» ни один из **перечисленных продуктов не может быть нормально переварен и усвоен!**

Полученные калории еле-еле перекроют затраты на пищеварение и нейтрализацию шлаков, выделительная система будет стонать от потока ядов, образующихся при порче пищи в желудке и в кишечнике.

Яблоко, например, съеденное на пустой желудок, покидает его уже через 15-20 минут, апельсин еще быстрее. А что происходит, когда фрукты попадают в переполненный желудок, то есть после другой еды? Они не могут продвинуться в кишечник и через те же 15-20 минут просто начинают гнить. (Правда, желудочный сок сдерживает разложение, но не все бактерии этого сока боятся, да и пропитывает он всю массу пищи очень нескоро - желудок-то набит!)

И остальные продукты в нашем примере соотносятся между собой не лучше. Творог - горох, творог - мясо, горох - мясо, хлеб - мясо и т. д. - все эти сочетания в высшей степени неудачны.

Уже говорилось об избирательном действии пищеварительных ферментов и о том, что на каждый вид пищи требуются пищеварительные соки своего состава. Более того, условия переваривания различной пищи в желудке часто противоположны.

Белки, например, требуют кислой среды (определенной кислотности на каждый вид белков) для нормальной работы пепсина - фермента, расщепляющего белки.

Гидролиз же крахмалов протекает только в щелочном растворе, кислоты затормаживают активность соответствующих ферментов. Поэтому не рекомендуют употреблять белки и крахмалы за одну еду.

По той же причине вредно есть крахмалы с кислыми продуктами - с уксусом, цитрусовыми, томатным соусом и т. п. Если, скажем, запивать хлеб томатным или апельсиновым соком, то ферменты слюны еще во рту потеряют свою активность.

Правда, остается еще кишечное пищеварение. Под действием панкреатического сока расщепляются все нутриенты - и белки, и углеводы, и жиры. (Это, кстати, главный аргумент противников раздельного питания). Но организму далеко не безразлично, в каких сочетаниях эти компоненты поступают.

Одно дело, когда человек съедает кашу на воде. Она обволакивает слизистую желудка, умеренно выделяется не очень крепкий сок, в глубинных слоях продолжают действовать ферменты слюны. Идеально переработанная в желудке полужидкая смесь довольно быстро поступает в кишечник, где окончательно и почти без потерь усваивается, не перегружая пищеварительные органы.

И совсем другая картина, если та же каша съедена с мясом. Желудок не может выделить сок, одинаково хороший и для каши, и для мяса. В результате и то, и другое задерживается в желудке и покидает его в недостаточном обработанном виде.

Конечно, ферменты поджелудочной железы в какой-то степени завершат расщепление. Но нормальная работа слаженного механизма уже нарушена. Пищевые массы поступили в кишечник неподготовленными. Придется поднатужиться и печени, и поджелудочной железе, и тонкой кишке. И в довершение изменится состав кишечной микрофлоры, верх в которой будут брать гнилостные «нахлебники».

У разных животных роль симбиоза «хозяин-

микрофлора» неодинакова. Травоядные, например, живут почти исключительно за счет микроорганизмов. У них в определенных отделах многокамерного желудка и кишечника пища специально подвергается бактериальному брожению. Неусвояемая клетчатка служит пищей микроорганизмам, которые в дальнейшем и перевариваются. Потому-то растительноядные получают и пресловутые незаменимые аминокислоты, и витамины, отсутствующие в их рационе.

У плотоядных же и желудок, и короткий кишечник устроены так, чтобы свести разложение пищи к минимуму. Пищевые массы не задерживаются, и бактериальная флора у хищников особой роли не играет. Она не нужна, ведь в мясе содержится все необходимое для жизни. К тому же полезные для животных и человека микроорганизмы питаются в основном растительными волокнами, на мясе развивается гнилостная микрофлора.

Пищеварительный тракт человека ориентирован преимущественно на различные плоды - фрукты, злаки, сочные овощи и зелень. И кишечная микрофлора играет в нем очень видную роль. От ее состава зависит, превратятся ли поступившие вещества в питательные компоненты или в токсины, и насколько качественно пройдет пищеварение.

Фактически в кишечнике имеются представители огромного множества различных микроорганизмов. Некоторые виды преобладают, другие угнетены. Соотношение определяется в основном характером пищи и работоспособностью пищеварительной системы в целом. При здоровой пище, употребляемой в правильных сочетаниях и в разумных объемах, устанавливается «дружественная» микрофлора. Фекалии при этом не имеют неприятного запаха, запах вообще почти отсутствует. Не происходит и газообразования.

При неестественных же сочетаниях продуктов или при чрезмерном количестве съеденного нарушается желудочное, а затем и кишечное пищеварение. Недопереваренные, подолгу задерживающиеся массы становятся добычей гнилостных бактерий. Образуются газы, стул сразу приобретает неприятный запах. Поток токсинов бьет по печени, почкам, отравляет все тело и приводит к многочисленным заболеваниям.

Основоположник теории раздельного питания на Западе Г. Шелтон, работами которого ныне пользуются диетологи всего мира, писал: «Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить продукты в пищеварительном тракте - напрасная трата пищи. Но еще хуже - испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны... Поразительное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные начинают есть пищу в правильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусваивания пищи. Аллергия - это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносный поток не питательные вещества, а яды». (Герберт Шелтон. Правильное сочетание пищевых продуктов /Пер. с англ. - Техас, 1971).

Ниже приводится классификация пищевых продуктов с указаниями на идеальные, допустимые и вредные их сочетания. Все продукты подразделяются на 10 групп. Но в отличие от общепринятой классификации овощи здесь делятся на **совместимые** и **менее совместимые**, а не на «некрахмалистые» и «умеренно крахмалистые». Это связано с тем, что овощи, традиционно относимые к разряду «умеренно крахмалистых», в действительности часто содержат очень мало крахмала, да и по соче-

таемости с другими продуктами многие из «умеренно крахмалистых» практически не отличаются от «некрахмалистых» овощей.

Такова, например, морковь, которая отлично сочетается почти со всеми продуктами. Или свекла, содержащая даже меньше крахмала, чем стручковая фасоль (в свекле много сахара). Между тем свеклу обычно относят к «умеренно крахмалистым» овощам.

Поэтому овощи классифицируются не по содержанию крахмала, а по их способности сочетаться с большинством других продуктов.

Итак, 10 групп.

### Группа 1. Сладкие фрукты

Бананы, финики, хурма, инжир, все сухофрукты, изюм, сушеная дыня.

Фрукты - быстропереваривающаяся пища. Сладкие фрукты несколько дольше задерживаются в желудке, более кислые - меньше. Все фрукты лучше всего есть отдельно от других продуктов. Особенно вредно употреблять их в качестве десертов, после еды. В этом случае они вызывают брожение (тем более сладкие фрукты). То же относится и к фруктовым сокам.

И фрукты, и соки лучше употреблять в качестве отдельной еды либо же за полчаса-час до еды, но так, чтобы после предыдущего приема пищи прошло не менее 3-х часов.

Сладкие фрукты идеально сочетаются друг с другом (изюм с черносливом) и с полукислыми фруктами (хурма с яблоком).

Сладкие фрукты допустимо также соединять со сливками, сметаной, зеленью, кисломолочными продуктами. Сухофрукты в небольших количествах допустимо добавлять в некоторые каши (например, плов с изюмом или с курагой и др.)

Особенности нашего пищеварения вроде бы не препятствуют сочетать любые фрукты и овощи, но их совместное употребление все же нежелательно. У этих продуктов слишком разная энергия. Люди инстинктивно это чувствуют, и мало кому приходит в голову кушать хурму с огурцом или финики с капустой. Но есть и исключения. Допустимы, например, яблочно-морковное пюре, овощные салаты с клюквой или с лимонным соком и др.

### Группа 2. Полукислые фрукты

Иногда их называют полусладкими. Это манго, черника, голубика, земляника, малина, а также сладкие на вкус: яблоки, груши, вишни, сливы, виноград, абрикосы, персики и др. Сюда же относятся арбузы.

Полукислые фрукты отлично сочетаются между собой, со сладкими фруктами (груша с инжиром), с кислыми фруктами (яблоко с мандарином) и с кисломолочными продуктами (виноград с кефиром).

Совместимы со сливками, сметаной, зеленью, а также с белковыми продуктами, содержащими много жиров - с сыром, орехами, жирным творогом. Некоторые ягоды допустимо употреблять с теплым молоком.

Сочетания с другими белковыми продуктами (мясом, яйцами, рыбой, грибами, зернобобовыми) вредны, в основном из-за разницы в скорости переваривания. Еще менее желательны соединения с крахмалами.

Персики, черника, голубика, виноград, а также дыни известны своей особой «деликатностью»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Впрочем, говоря об особенностях тех или иных фруктов, нельзя не сказать, что все продукты в какой-то степени уникальны. Классификация очень полезна для общей карти-

Они великолепно перевариваются, будучи съеденными сами по себе, но несовместимы ни с одним другим продуктом (кроме некоторых полукислых фруктов). Лучше всего их кушать не до и не после еды, а в качестве еды.

К группе полукислых фруктов по своим свойствам относятся также помидоры - из-за большого содержания кислоты. Но, как и все овощи, помидоры не очень сочетаются с фруктами и, в отличие от фруктов, относительно неплохо совместимы с белками и с овощами.

### Группа 3. Кислые фрукты

Апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, гранаты, лимоны, смородина, ежевика, клюква; а также кислые на вкус: яблоки, груши, сливы, абрикосы, виноград и др.

Хорошо сочетаются друг с другом, с полукислыми фруктами, с кисломолочными продуктами, сливками, сметаной, жирным творогом.

Допустимы сочетания с орехами, сырами, зеленью.

Несовместимы с животными белковыми продуктами, с зернобобовыми, с крахмалами и менее совместимыми овощами.

### Группа 4. Совместимые овощи

Огурцы, сырая капуста (кроме цветной), редис, сладкий перец, стручковая фасоль, редька, лук, чеснок, свекла, репа, брюква, морковь, молодая тыква, молодые кабачки, латук и некоторые другие.

Отлично сочетаются практически со всякой пищей, способствуя лучшему ее усвоению: с белками (мясо с огурцом, морковь с творогом), жирами (капуста с маслом), со всеми овощами, крахмалами (хлеб со свеклой), зеленью.

Все овощи не совместимы с молоком.

Нежелательны также соединения с фруктами, хотя возможны исключения.

### Группа 5. Менее совместимые овощи

Цветная капуста, вареная белокочанная капуста, зеленый горошек, поздняя тыква, поздние кабачки, баклажаны.

Удачно сочетаются с крахмалами (кабачки с хлебом) и со всеми овощами, с жирами (баклажаны со сметаной), с зеленью.

Допустимо соединять с сыром.

Менее желательны сочетания с животными белками (цветная капуста с мясом, зеленый горошек с яйцом).

Несовместимы с фруктами и с молоком.

### Группа 6. Крахмалистые продукты

Пшеница, рожь, овес и продукты из них (хлеб, макароны и т. п.); крупы: гречневая, рисовая, пшеничная и др.; картофель, каштаны, спелая кукуруза.

Идеально сочетаются с зеленью, жирами и со всеми овощами.

Допускается также соединять различные виды крахмалов между собой, однако такие сочетания не рекомендуются людям, склонным к полноте. К тому же различные крупы и зерновые сильно отличаются по составу белков, и в идеале их лучше все же не смешивать.

При употреблении крахмалистых продуктов с жирами рекомендуется также съесть что-либо из зелени или овощей.

Вредны сочетания крахмалов с белками, особенно животными (хлеб с мясом, картофель с рыбой), с

ны, но свойства винограда разительно отличаются от свойств яблок, равно как и последние - от свойств груш.

молоком и кисломолочными продуктами (каша на молоке, кефир с хлебом), с сахарами (булка с вареньем, каша с сахаром), с любыми фруктами и фруктовыми соками.

### Группа 7. Белковые продукты

Мясо, рыба, яйца; творог, сыр, брынза; молоко, простокваша, кефир и др.; сухие фасоль, бобы, чечевица и горох; орехи, семечки; грибы.

Идеально сочетаются с зеленью и с совместимыми овощами. Более того, эти продукты способствуют хорошему перевариванию белков и удалению многих ядовитых соединений.

Исключение здесь - молоко, которое лучше всего есть отдельно. Причем наиболее легко усваивается теплое (но не кипяченое!) молоко. Молоко иногда можно сочетать с фруктами, но переносимость подобных соединений у разных людей неодинакова.

Допустимо употребление белков с жирами, причем животные белки лучше сочетаются с животными жирами, а растительные белки - и с животными жирами, и с растительными. Но жиры замедляют пищеварение, поэтому к соединению белков с жирами желательно добавлять овощи и зелень.

Белки несовместимы с крахмалистыми продуктами, с фруктами и сахарами.

Исключения - творог, сыр, кисломолочные продукты, орехи, семечки, которые допустимо иногда употреблять с фруктами.

### Группа 8. Зелень

Салат, крапива, подорожник, зеленый лук, щавель, шпинат, кориандр, петрушка, акация, лепестки роз, клевер, укроп и др.

Зелень сочетается со всякой пищей, кроме молока.

Для нормального самочувствия рекомендуется каждый день съедать по пучку зелени. Особенно полезно ее употребление с крахмалами и белками, в этом случае она способствует отличному перевариванию, нейтрализует токсины, восполняет дефицит тонкой праны и витаминов, улучшает перистальтику.

### Группа 9. Жиры

Сливочное и топленое масло, сливки, сметана; растительные масла; сало и прочие животные жиры. Иногда к этой группе относят также жирное мясо, жирную рыбу, орехи.

Общее свойство жиров заключается в том, что они тормозят секрецию желудочного сока, особенно если употреблять их в начале еды. Вместе с тем жиры смягчают отрицательное действие некоторых неудачных пищевых комбинаций. Например, нежирный творог с хлебом и со сметаной усвоится лучше<sup>1</sup>, чем тот же творог с хлебом, но без сметаны (хотя творог с хлебом - пример очень неудачный).

Жиры идеально сочетаются с зеленью, с овощами (салат со сметаной), с крахмалистыми продуктами (каша с маслом). Иногда допустимо совмещать жиры с фруктами, особенно с ягодами (клубника со сметаной).

Нежелательно соединять жиры с сахарами (сливки с сахаром, кондитерские изделия). Здесь отрицательные последствия тормозящего действия жиров проявляются особенно сильно.

Не рекомендуют также совместно употреблять жиры животного и растительного происхождения,

хотя возможны и исключения. Растительное масло, например, относительно хорошо сочетается с рыбой, в которой содержатся ненасыщенные жиры, и гораздо хуже - с мясом. Топленое масло с другими продуктами часто сочетается лучше, чем сливочное.

### Группа 10. Сахара

Белый и желтый сахар, фруктоза, варенье, сиропы, мед, патока.

В соединении с белками и крахмалами вызывают брожение, способствуют порче и других продуктов.

Лучше всего употреблять сладости отдельно (если вообще их употреблять). Например, устроить на полдник чай с вареньем или с конфетами. В принципе, 2-3 конфеты, если очень хочется, можно съесть за 40 - 60 минут до еды, но ни в коем случае не после еды!

Исключением из общего правила является мед. Он содержит вещества, препятствующие гниению, и в небольших количествах совместим со многими продуктами (кроме животной пищи). Но мед - это сильное биологически активное средство, и есть его каждый день нежелательно (чтобы организм к нему не привыкал). Иногда можно попить травяной чай с медом или добавить чайную ложку меда в кашу или в салат.

\* \* \*

Предлагаемая классификация призвана помочь сориентироваться в многообразии продуктов, запомнить основные принципы их сочетания. Однако продукты внутри каждой группы по отношению к той или иной пище часто ведут себя не одинаково. Например, творог с вареньем - более удачное сочетание, чем сыр с вареньем, хотя, конечно, таких соединений лучше избегать. Да и люди разнятся между собой по ферментному составу соков, характеру движения пищи в кишечнике, преобладающей микрофлоре. Подходящие сочетания для одного будут не всегда столь же удачными для другого, хотя главные положения остаются в силе.

Для удобства основные виды продуктов сведены в таблицу, различные сочетания в которой оцениваются по пятибалльной системе (см. таблицу 18). Отличным сочетаниям присвоена пятерка, приемлемым, но не идеальным - четверка. Наиболее вредные для здоровья имеют единицу, просто плохие - двойку. Остальное - «троечные», условно-допустимые варианты.

## Глава 8

### Основные правила

Ниже изложены основные принципы здорового питания. Многие из них уже рассматривались, некоторые приводятся впервые. По сути, эти правила - квинтэссенция науки о питании (в ее практической части).

1. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Переваривание сопряжено с большими энергозатратами, и организм должен быть готов к еде. Самой Природой установленный сигнал готовности - чувство голода.

Еда без чувства голода не идет впрок. Она лишь перегружает и засоряет организм. Но спазмы в пустом желудке это еще не голод. Критерий здорового аппетита - сильное желание что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку черствого черного хлеба), и обильная сладкая слюна, появляющаяся при одной мысли о такой еде.

Подобного голода не бывает сразу после напря-

<sup>1</sup> Хотя из-за индивидуальных особенностей энергетики и конституции иногда это может быть и не совсем справедливо.

женной работы, после охлаждения или перегревания, после бурных эмоций. В этих случаях не стоит и садиться за стол (рекомендуют сначала 20-40 минут отдохнуть).

Не хочется есть и при разных недомоганиях. И не надо насильно «подкреплять» больных! Организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью. Как только телу понадобится пища, сразу возникнет голод.

Правда, при некоторых хронических заболеваниях подлинно здорового голода не возникает, или он проявляется искаженно. Например, при сильно сниженной кислотности желудочного сока. Или при большой зашлакованности, когда уже через несколько часов после пропущенного обеда начинает болеть голова, появляется болезненная слабость и другие неприятные симптомы, хотя по-настоящему мы еще не проголодались. В этих случаях самый действенный способ лечения и очищения - голодание.

2. Один из важнейших принципов - тщательнейшее пережевывание. Помните, что **в комке пища не усваивается!**

Жевать следует до тех пор, пока кусочек не станет совершенно жидким и сам не исчезнет во рту (до момента произвольного глотания). Тогда даже самая грубая пища типа жареных корок усвоится относительно легко.

Ведь при жевании происходит не только механическое измельчение, изменение консистенции и начальное расщепление крахмалов и отчасти белков. Йоги утверждают, что через язык поглощается большая часть биоэнергии пищи.

Жидкости (молоко, соки и др.) тоже нуждаются в «пережевывании». Даже воду рекомендуют пить помаленьку, «бултыхая» каждый глоток во рту. При этом наиболее полно извлекается Прана. Йоги говорят: «Твердую пищу надлежит пить, а жидкую - есть!».

3. Многократно повышает усвоение йогическая практика медитации на еду. Каждый кусочек при этом пережевывают долго и медленно, с наслаждением, мысленно же человек представляет, как Прана пищи переходит в тело, неся с собой здоровье и силу, а если требуется, то и избавление от болезни.

Конечно, такой метод требует ясного осознания роли пищи и контроля над собой. Для многих будет достаточным просто есть с удовольствием.

Чревугодникам же, напротив, надо отвлекаться. Им показаны громкая музыка, приятная беседа и т. п. Идеал йога в отношении питания - вообще не думать о еде. Но это уже высочайший план.

4. Еда должна быть вкусной! Безвкусная пища плохо усваивается, ведь синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык.

Впрочем, при истинном голоде безвкусной кажется только «плохая» еда. Натуральная неиспорченная пища, даже самая простая, по-настоящему голодным человеком воспринимается с радостью.

К сожалению, вкус у многих людей сильно искажен. Тому способствует все сладкое, жирное, жареное, всевозможные специи и приправы. Они меняют природный вкус пищи и «вводят в заблуждение» пищеварительные органы, возбуждают нездоровый аппетит.

Постепенно, с переходом на натуральную пищу вкус выправляется, но процесс этот может затянуться и на год, и на два. Не стоит себя особо насиловать, но не стоит и потакать своим слабостям.

5. Йоги считают, что с полудня до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. Не случайно сытный завтрак объявляют «врагом № 1».

Лучше всего вообще не завтракать или же ограничиваться фруктами, соками, простоквашей, чаем из трав.

6. С полудня и до вечера можно устраивать 2 или 3 основательных приема пищи. Одни как следует подкрепляются в обед и за ужином и легко полдничают, другие обходятся без полдника или без обеда, некоторые же вообще едят раз в день. Главное - не перекусывать в промежутках между едой. Пусть человек завтракает, обедает, полдничают и ужинает, но между этими приемами пищи желудок должен отдыхать. Допустимо, впрочем, за полчаса-час до «существенной» трапезы съесть что-нибудь из фруктов или пить соки, но в остальное время желательно ничего, кроме воды, не употреблять.

7. Ужинать рекомендуют не позже, чем за 2 часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

8. Существуют особо вредные продукты. Это консервы, особенно мясные и рыбные, колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез, кофе, какао, черный чай, «Кока», «Фанта» и почти все газированные напитки, кондитерские изделия.

Желательно избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара и всех продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй, ранее приготовленной пищи.

Наконец, советуют ограничить употребление белого хлеба из очищенной муки и шлифованного риса (особенно больным и малоподвижным людям).

9. Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень. Сюда же можно отнести орехи.

Отличная еда для детей - молоко и кисломолочные продукты. Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть их до глубокой старости. Молоко и продукты из него противопоказаны при «заболеваниях слизи» - хронических ренитах, фарингитах, бронхитах, трахеитах и др.

Неплохая белковая пища - зернобобовые, но перевариваются они иногда тяжело, что часто ограничивает их применение.

Мясо, рыба, творог и сыр - концентрированные белковые продукты. Без них вполне можно обойтись, а если и употреблять, то хотя бы не каждый день. Эмпирически выведенная «норма» потребления творога - до 100 - 150 г за один раз.

Из жиров наиболее предпочтительны сливочное и топленое масло, при хорошей переносимости - растительное нерафинированное масло. Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен, от этого страдает печень и появляются угри.

10. Очень важно правильно сочетать продукты. Особенно вредно соединять в одной трапезе фрукты с крахмалами или белками, крахмалистую пищу с белковой, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов и т. п.), а также крахмалы или белки с сахарами.

Пагубно также заканчивать еду сладким или фруктовым десертом.

11. Желательно питаться разнообразно в течение дня и в течение недели. Скажем, на обед каша, на ужин - картофель. Сегодня - пшено, завтра - рис и т. д. Некоторые, правда, безо всякого для себя вреда (а, возможно, и с пользой) питаются довольно однообразно, но это требует специальной тренировки либо наследственной предрасположенности. Монодиеты же обычно применяются лишь на ограниченный срок для лечения или похудения.

Впрочем, после того, как организм привыкнет к натуральной пище, он сам будет подсказывать, что

ему нужно.

12. Если готовить в гневе, страхе, раздражении, отрицательные вибрации, накладываясь на пищу, будут портить ее. Еда получится неприятной и вредоносной.

И напротив, если готовить в хорошем расположении духа, пища станет целебней и вкусней.

13. Старайтесь готовить на один раз. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника, в лучшем случае несет одни калории. Не случайно пищу, приготовленную более чем за три часа до еды, веды относят к гуне тьмы и невежества. А ведь смена энергий начинается еще до истечения этих трех часов.

14. Избегайте жареного. При обжаривании жиры (особенно растительные) превращаются в яд, жареные же корочки хуже всего усваиваются, раздражают желудок и кишечник, «бьют» по печени и почкам. Если же приходится жарить, лучше это делать на топленом масле.

Наиболее приемлемые способы термообработки - отваривание (особенно на пару) и запекание. Причем, как правило, чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нем сохраняется живительной энергии и ценных веществ, тем оно полезнее.

15. Рекомендуется избегать контрастных температур за одну еду (холодный суп и горячая каша, горячий кофе с мороженым и т. п.)

Вредна также как очень холодная (из холодильника) пища, так и очень горячая. Считается, что холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие - не обжигать губы и рот, чтобы не возникла необходимость дуть на ложку.

16. Летом ориентируются больше на охлаждающую пищу ("иньскую"), зимой - на согревающую ("янскую"). Зимой, соответственно, едят больше горячих блюд, летом - меньше.

Кроме того, зимой обычно едят больше и более «питательные» продукты, летом - более «легкие».

17. Многие диетологи рекомендуют употреблять растительные продукты из своей местности и в «свой сезон». Правда, с нашей долгой зимой это правило работает не всегда.

18. Йоги считают, что желудок после еды должен быть заполнен не более, чем на половину. Чтобы не переесть, можно спрашивать самого себя, хочется ли съесть кусочек черствого хлеба, и когда такое желание пропадает, вставать из-за стола.

19. После еды нежелательно сразу приниматься за работу, тем более тяжелую. Правильнее будет 20-30 минут отдохнуть, но, конечно, не лежать и не спать.

Можно применить йогический способ «ускоренного переваривания». Для этого нужно либо встать прямо у стены, чтобы ее касались пятки, ягодицы, лопатки и затылок, либо сесть на пятки (встать на колени, немного раздвинуть пятки, не отрывая носков, чтобы образовалась лунка, и сесть в эту лунку), держа спину прямой. Затем мужчины прижимают левую ноздрю (крыло носа) безымянным пальцем и мизинцем правой руки, а женщины - правую ноздрю большим пальцем правой руки. В таком положении стоят или сидят 5-10 минут, спокойно дыша через свободную ноздрю. Дышат очень легко, естественно, чтобы не было ни малейшего напряжения, и по возможности ритмично. При этом усиливается пищеварительный огонь.

20. Почти повсеместно распространен миф о пользе, даже о необходимости супов. Это не так. Первое блюдо, возможно, нужно, когда за ним следует неудобоваримое второе - что-нибудь вроде картофеля с гуляшем или беляшей.

При здоровом же питании супы, даже вегетарианские, излишни. Каши, овощи и другая нормальная еда не нуждается в предварительной «раскачке» желудка. Более того, согласно ведам, «огонь пищеварения не надо заливать водой».

Если же супы все-таки употреблять, то, в полном соответствии с традициями, жидкая пища должна предшествовать твердой. (Еще одно правило: сырая пища в основном предшествует вареной).

21. Не рекомендуется много пить непосредственно перед, во время и после приема пищи. Припивать за едой, в принципе, допускается, но лучше все же обходиться собственной слюной. Исключение - очень сухая пища.

Вода или травяной чай могут быть составной частью трапезы, но после еды хотя бы около часа желательно воздерживаться от питья.

В целом за день советуют выпивать не менее 2-3 л (включая скрытую воду фруктов, овощей и другой еды). Обязательными считаются приемы воды утром, после пробуждения, вечером, перед сном и за полчаса перед каждой едой.

\* \* \*

«Вы сами являетесь лучшим судьей в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны знать особенности своего организма и климатических условий и видеть, какие виды пищи и напитков устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье в нормальном состоянии. Избегайте пищи и напитков, которые вызывают ненормальный жар или холод в организме и не могут быть легко и должным образом переварены. Избегайте такой пищи, которая вызывает чувственное возбуждение или сонливость. В очень холодном климате производящая тепло пища и напитки необходимы, но в очень жарком климате только охлаждающая пища и напитки благоприятны... Природа сама снабдила разные страны различной флорой и фауной в разные сезоны года. Учитесь у Природы и не производите путаницы в отношении пищи и напитков...» (Шри Свами Нараянананда. Практическое руководство к самадхи. Ришикеш, 1966.)

И последнее правило, которое, впрочем, можно считать первым. Не делайте из еды культ. Не делайте из еды проблему. Будьте мудры.

## Глава 9 Питание детей

В детском питании есть свои особенности и свои подводные камни. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Соответственно, ребенку требуется значительно больше белков, чем взрослому. Зная об этом, многие стараются составлять высокобелковые рационы, забывая о том, что даже в обычной «взрослой» пище белка содержится больше, чем в грудном молоке.

Кроме того, здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Они не могут усидеть на месте, крутятся, ерзают, прыгают... И это очень хорошо, так как именно благодаря большой подвижности организм ребенка нормализует обмен. Насильственное ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии.

Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые. Точнее, съесть-то они могут очень много сладкого, только дай волю, но



как раз в этом вопросе особо потакать им не стоит. Хотя природные сладости детям полезны.

Дале, дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Как мы помним, он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется немало.

Кстати, жировые клетки, составляющие «сало», формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве.

Наконец (и это самое важное), у детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т. п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык.

Оптимальная регуляция сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Вот основные правила питания детей.

1. Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запустить ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа, отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, - это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе.

Еда же без чувства голода и без удовольствия (и у детей тоже!), как мы знаем, впрок не идет. И пусть малыш играет, - когда проголодается, сам прибежит домой. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.

2. О насилии. Часто детей уговаривают съесть «за маму, за папу, за деда, за бабу...» или даже принимают волевое решение: «Не встанешь из-за стола, пока не доешь». А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща?

Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт!

Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко!

Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы отянуть, например, сон или приготовление уроков. Ведь и в этих вопросах ох как любят взрослые авторитарный диктат...

3. Отдельно остановимся на питании ребенка при болезнях. Очень широко распространена практика откармливания больных детей. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью.

Парадокс заключается как раз в том, что силы действительно нужны и организм мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия. И есть больному не хочется как раз потому, что вся его энергия «разбирается» с болезнью и ее просто не остается на переваривание. Срабатывает животный инстинкт, направленный на выживание,

и еда буквально «не лезет». Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей перед носом!

И принудительное «лечебное» кормление в таких случаях наносит прямой вред нашим любимым детям (как, впрочем, и взрослым). Множество случаев детских смертей от болезней можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом вопросе мамы не запихивали в детей столь нежелательную для них в это время еду...

Лучше всего предложить заболевшему малышу горячее питье - теплый морс, чай с медом и т. п. (но не молоко, которое при простудах «работает» на болезнь). По желанию - каши, салаты, картошка, хлеб, а еще лучше - фрукты или сухофрукты. Но только по желанию, когда ребенок сам вспомнит о еде! И каждый день ставить клизмы. И не волноваться, если ребенок почти не ест три - четыре и даже семь дней подряд. Все идет как надо, и организм сам, безо всяких лекарств, успешно борется с болезнью.

4. В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается «проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона».

В некоторых элитарных зарубежных детских учреждениях ребенок давно уже имеет возможность выбирать из нескольких блюд те, которые ему по душе. Многолетние наблюдения показали, что при такой свободе дети интуитивно составляют для себя наилучшее во всех отношениях меню. Роль взрослых сводится в основном к ориентации детей на правильное сочетание продуктов.

5. Фрукты можно давать детям без ограничений. Они очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень.

Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей. При правильном соединении продуктов у здоровых детей стул нормальной консистенции, без запаха, отсутствует газовыделение, язык чистый и красный.

6. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. (При избытке белков наблюдается усиление окраски мочи, она приобретает резкий неприятный запах и после отстаивания может давать большой слой осадка).

Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи.

7. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. После одного - полутора лет не стоит также варить каши на молоке. И хотя нельзя не признать, что дети переваривают такие сочетания лучше взрослых, вред от подобной пищи все равно велик.

Лучше всего есть молоко и кисломолочные про-

дукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу. Хотя если кушанье состоит из творога с морковью или с помидорами, то молоко, а тем более йогурт или кефир вполне подойдут.

8. О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот...

Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают потребности детского организма.

При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или замоченные сухофрукты, или арбузы, дыни, - и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам, по своему выбору, ест то, что хочет и когда захочет. Наверняка в этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

9. Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать сырую, отстоянную или пропущенную через хороший фильтр. Еще лучше подходит талая вода.

Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 - 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

10. В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т. п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.

## Глава 10

### Для тех, кто хочет поправиться

Немало людей хочет увеличить свой вес. В большинстве случаев это желание обусловлено искаженными критериями красоты, сформированными, как правило, под влиянием "доброжелателей".

Между тем истинное истощение, проистекающее от эндокринных, нервных и других расстройств, встречается не так уж часто (а истощение от недоедания я, например, встречал лишь при аскезе). Многие желающие поправиться имеют почти идеальную для их конституции фигуру. Разумеется, килограмм-другой жира в таких случаях вполне допустим, но речь идет обычно о 6-7, а то и о 10 килограммах. Можно, конечно, набрать и 10 кг, но тогда не только за счет жира, но и наращиванием мышц.

Человеку не надо бояться худобы, если он:

- чувствует себя бодрым и довольным жизнью;
- физически силен и вынослив;
- спит не больше 8 часов;
- может целый день не есть без особых неприятных ощущений.

А если это не так, то человек просто болен. Он может быть и худым, и толстым, но он болен и должен лечиться.

При недовольстве, раздражительности, недоброжелательности человеку предстоит разобраться с самим собой и с окружающим миром, найти самого себя, смысл своей жизни, своей миссии на Земле. Для этого есть проверенные техники.

Физическая слабость и отсутствие выносливости говорят о болезни либо о нетренированности, то есть о лени.

Длительный сон, равно как и непереносимость голодания, свидетельствуют о большой зашлакованности организма, «забитости» энергетических каналов и, как следствие, об общем недостатке энергии.

Очень приблизительно можно попытаться оценить свой «нормальный» вес, исходя из роста. Изо всех известных автору эмпирических зависимостей такого рода лучше всего "работают" формулы Купера:

Идеальный вес для женщин (кг):

$$\left( \frac{\text{рост(см)} \times 3,5}{2,54} - 108 \right) \times 0,453$$

Идеальный вес для мужчин (кг):

$$\left( \frac{\text{рост(см)} \times 4}{2,54} - 128 \right) \times 0,453$$

На эти цифры могут ориентироваться люди с более-менее стандартной фигурой. При астеническом телосложении нормальный вес, естественно, меньше. У гиперстеников и при сильно развитой мускулатуре - больше.

Так что если вы отлично себя чувствуете, а окружающие советуют поправиться, подумайте, стоит ли. Ведь лишние килограммы «для красоты» обычно влекут также дополнительную нагрузку на все органы, понижают к.п.д. пищеварения, заставляя для поддержания веса съедать значительно больше необходимого. На мой взгляд, надо бы радоваться, что организм благодаря отличной саморегуляции отказывается принимать лишнее..

Но тем не менее, если человек относительно здоров и хочет поправиться, это вполне возможно.

Американские ученые уже давно установили, что вес человека почти не зависит от калорийности его рациона. У худых пища буквально сгорает, тучные же полнеют чуть ли не от одной воды. Обычно худоба связана с гиперфункцией щитовидной железы.

• Болезненно худые, как правило, вечно куда-то торопятся, спешат, суетятся. Они же и чаще раздражаются. В большой степени это обусловлено ненормальной работой щитовидки. Поэтому для ее восстановления надо поступать от противного - сознательно стараться пребывать в комфортных состояниях, действовать без спешки, без суеты. И постоянно за этим следить, не позволять себе торопиться. То есть на физическом плане можно действовать очень быстро, но с полным спокойствием, даже с радостью внутри. И щитовидная железа обязательно будет приходить в норму<sup>1</sup>.

Дело пойдет намного быстрее, если изменить подсознательный образ - тот образ, каким себя представляет человек. Ведь каждый хранит внутри себя свой собственный портрет - тот, каким человек сам себя придумал. И нужно придумать себя по другому - таким, каким вы хотели бы быть. Это чисто сознательная работа. Одним только этим способом, не прибегая к другим средствам, можно до неузнаваемости трансформировать себя. И сила эта есть в каждом человеке.

Нужно представлять, что вы уже такой, как вы придумали. Заложить себе это на подсознание. И оно само выполнит за вас всю работу - даст команды нужным железам, нужным органам - и процесс

<sup>1</sup> Очень хорошо также произвести энергетическую коррекцию Вишуддхи и восстановить ее нормальное местоположение.

пошел.

Этому можно помочь и с помощью диеты, а также сделав организм более здоровым.

Прежде всего надо как следует наладить работу кишечника, почистить его, добиться как минимум ежедневного самостоятельного стула.

Одновременно неплохо уменьшить потребление мясного, постепенно доведя его до 2-3 раз в неделю (за ужином, с сырыми или вареными овощами). Это нужно для того, чтобы:

- а) уменьшить зашлакованность организма;
- б) улучшить обмен, повысить к.п.д. пищеварения.

Неплохо также начать голодать по I дню в неделю. Это необходимо для более полного освобождения от шлаков и совершенствования обмена. Кроме того, привыкнув к таким периодическим встряскам, организм начнет набирать «про запас» (чего, конечно, не случится, если «запасы» и так велики).

И наконец, как минимум раз в день, а лучше дважды в день надо делать зарядку. Начать хотя бы минут с 10-15, включая в комплекс упражнения на все группы мышц. Очень хорошо также выполнять упражнения с отягощениями - гантелями, резиновым бинтом и т. д.

Зарядка (а также прогулки пешком и на лыжах, умеренная работа в саду и т. п.) улучшает обмен, способствует повышенному усвоению питательных компонентов и росту мышечной массы (даже развитые мышцы у женщин, если не заниматься очень помногу, из-за анатомических особенностей незаметны) у худощавых людей и усиленному «сжиганию» жира у тучных.

## ДИЕТА

Для скорейшего набора веса лучше установить /двух- или трехразовое питание (имеются в виду существенные приемы пищи). Кроме того, можно съедать что-нибудь из фруктов.

И завтраки, и обеды, и ужины могут состоять из сырых салатов, вареных овощей, каш, хлеба, картофеля, зелени.

И кашу, и хлеб, и масло можно есть вволю, следя, однако, чтобы от избытка масла и мучного не побелел язык и не появились прыщики на лице. При большом желании на ужин вместо каши или картофеля с овощами допустимо съесть кусок мяса, или рыбы, или сыра, или тарелку творога, или зернобобовые. Но все же потребление белков следует ограничить. Это значительно улучшит обмен и снизит энергозатраты на переваривание и на удаление шлаков. Если подобный шаг не вызывает серьезных затруднений, то мясное (а так же рыбу, яйца и т.п.) лучше вообще исключить. Но только если не возникает психических или физических проблем.

Количество пищи должно быть достаточным, чтобы утолить голод. Но не стоит кушать больше, чем хочется. Излишек все равно не усвоится должным образом и приведет лишь к засорению организма, к возникновению прыщей, угрей и т. п. Более того, при закармливании тело «будет думать» не о пополнении запасов, а напротив, об удалении ненужных соединений.

Накануне дня голодания завтрак и обед могут быть такими же, как в остальные дни, а ужин чуть более легким, чем обычно. На следующий после голодания день завтракают фруктами, а обедают и ужинают уже нормально, но без хлеба и масла (и, разумеется, без соли, сладостей, жареного, животной пищи). И, как всегда, не едят больше, чем хочется! При желании до обеда в день выхода можно пить соки.

И в день выхода, и в остальное время чрезвычайно важно ничего не перекусывать между приемами пищи. Как уже говорилось, можно съесть что-нибудь из фруктов. Но ни пирожное, ни бутерброд, ни чай с конфетой или с сухарем - ничего, иначе все процессы существенно нарушатся. (Перекусывать, впрочем, вредно и тучным, которые зарабатывают при этом множество болезней).

Еще один ключевой принцип - полное исключение сладостей. Сладкое у худощавых людей непосредственно используется как топливо, и организм у них, привыкнув к поступлению энергии в готовом виде, «не желает» откладывать питательные вещества впрок. (У полных же, наоборот, сахара сразу превращаются в жиры, которые и идут «на топливо»).

Уже через неделю такой диеты (при соблюдении всех рекомендаций) вес должен немного подняться. Через две недели прибавка в некоторых случаях составляла 4 и даже 6 килограммов. Один 25-летний довольно худой юноша прибавил за неделю около 5 кг, питаясь лишь дважды в день. Его еда состояла из огромной тарелки каши на воде со свежей зеленью и с маслом, кроме того он около получаса в день уделял гантелям и совершенно ничего не ел между приемами пищи.

Если же вес не прибывает, то возможны два объяснения. Либо вы уже имеете оптимальный при ваших нагрузках вес, либо вам не дает поправиться какая-нибудь скрытая болезнь. В последнем случае, раз «питательная» диета бессильна, лучше всего начать голодать. Известно множество примеров, когда истощенные люди расцветали после голодания. Причем, как правило, они достигали эффекта в более короткие, чем обычно, сроки. Но это сильно зависит от «глубины» укоренившихся недугов, степени истощения, выполняемой работы и других причин. Очень ориентировочно можно рекомендовать попробовать для начала одно-, двух- и трехдневные голодания с интервалом в 1-3 недели (после однодневного голодания - 1 неделя, после трехдневного - 2-3 недели.) А затем несколько раз провести голодание до криза.

И не забывать самое главное - быть счастливым и умиротворенным. Мы можем своим разумом сказать "нет" отрицательным эмоциям, не допускать их даже в зародыше. Счастье - это внутреннее состояние, и в идеале оно не должно сильно зависеть от внешних причин. Душевный комфорт мы создаем себе сами. Не случайно наиглавнейшей причиной несчастья великие йоги считают только одно - невежество.

## Глава 11 Примерное меню

В этой главе приводится вегетарианское меню на период отвыкания от преимущественно животной пищи.

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ

#### Завтрак

##### Первый вариант

1. Яблоки (яблоки согревают, в то время как апельсины, мандарины, простокваша обладают охлаждающими свойствами) и, если хочется, травяной чай.

*Второй вариант*

1. Немного творога с морковью или с апельсином.

*Третий вариант*

1. Каша из «Геркулеса» на воде с маслом. Можно добавить немного меда. (Это завтрак для тех, кто еще не может обходиться по утрам легкой пищей).

*Четвертый вариант*

1. Бананы.

Все это при желании можно заменить травяным чаем или просто водой.

Обед

*Первый вариант*

1. Салат из капусты, моркови и свеклы с зеленью.
2. Пшеничная каша с тыквой, зеленью (свежей или сушеной) и с маслом. (Здесь и далее масло - любое.) Можно съесть также кусочек-другой хлеба.

*Второй вариант*

1. Салат из моркови и брюквы с зеленью.
2. Рисовая каша с зеленым горошком и с маслом.

*Третий вариант*

1. Винегрет.
2. Суп овощной с рисом.
3. Отваренный «в мундире» картофель с зеленью и со сметаной (или с маслом).

Полдник

*Первый вариант*

1. Виноградный сок.

*Второй вариант*

1. Бананы.

*Третий вариант*

1. Апельсины, можно с простоквашей.
1. Заменитель кофе или травяной чай с вареньем или с булочкой.

Ужин

*Первый вариант*

1. Винегрет (свекла, морковь, картофель, зелень).
2. Гречневая каша с маслом.

*Второй вариант*

1. Суп из капусты, моркови, с хлебом и с зеленью.

*Третий вариант*

1. Творог, разведенный простоквашей, с тертой морковью, свеклой и рубленой зеленью.

*Четвертый вариант*

1. Гороховая каша с тертой морковью и с зеленью.

**ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ**

Завтрак

*Первый вариант*

1. Настой шиповника с медом (шиповник с вечера залить в термосе кипятком).

*Второй вариант*

1. Компот из сухофруктов (сухофрукты с вечера залить холодной водой).

*Третий вариант*

1. Простокваша с грейпфрутом.

Обед

*Первый вариант*

1. Салат из моркови и свеклы с ложкой сметаны.
2. Тушеная капуста с хлебом.

*Второй вариант*

1. Блюдо из крапивы, одуванчика, салата и свеклы.
2. Пшеничная каша с маслом.

*Третий вариант*

1. Салат из моркови.
2. Суп из молодой крапивы с овощами.
3. Рисовая каша с квашеной капустой.

*Четвертый вариант*

1. Бананы.

Полдник

*Первый вариант*

1. Бутерброд с маслом и с морковью.

*Второй вариант*

1. Травяной чай с сухофруктами.

*Третий вариант*

1. Кофе из цикория с вареньем или мармеладом.

Ужин

*Первый вариант*

1. Винегрет.
2. Похлебка из чечевицы.

*Второй вариант*

1. Суп овощной.
2. Порезанные отварные свекла и морковь со сметаной (1-2 ст. л.) и с хлебом.

*Третий вариант*

1. Салат из молодой зелени.
2. "Бутерброды" из свеклы с сыром.

*Четвертый вариант*

1. Орехи.

**ЛЕТНЕЕ МЕНЮ**

Завтрак

*Первый вариант*

1. Клубника со сливками.

*Второй вариант*

1. Любые фрукты или ягоды вволю.

*Третий вариант*

1. Смородина с ряженкой.

Обед

*Первый вариант*

1. Салат из помидоров и огурцов с зеленью.

2. Отварной картофель "в мундире" с растительным маслом.

#### *Второй вариант*

1. Салат из редиса с зеленью
2. Тушеный кабачок с обжаренным черным хлебом.

#### *Третий вариант*

1. Салат из свекольной ботвы, листьев салата, крапивы и ботвы редиса.
2. Перцы, фаршированные рисом.

#### *Четвертый вариант*

1. Овощное рагу (помидоры, сладкий перец, морковь, лук) с хлебом.

Полдник

#### *Первый вариант*

1. Брусника с кефиром.

#### *Второй вариант*

1. Абрикосы.

#### *Третий вариант*

1. Помидоры.

Ужин

#### *Первый вариант*

1. Салат из сладкого перца с укропом, мятой и крапивой.
2. Фасолевая каша с тертыми сырыми морковью и свеклой.

#### *Второй вариант*

1. Салат из огурцов с зеленым луком и укропом.
2. Отварной картофель с грибами.

#### *Третий вариант*

1. Творог с помидорами и с зеленью.
2. Сладкий перец "живьем".

## ОСЕННЕЕ МЕНЮ

Завтрак

#### *Первый вариант*

1. Дыня.

#### *Второй вариант*

1. Любые фрукты.

#### *Третий вариант*

1. Помидоры со сметаной и с зеленью.

Обед

#### *Первый вариант*

1. Овощное рагу (кабачки, помидоры, лук, морковь, зелень...).
2. Отварной картофель с зеленью и с маслом. (В принципе, можно обойтись одним рагу с хлебом).

#### *Второй вариант*

1. Винегрет.
2. Овсяная каша с тыквой и с топленым маслом.

#### *Третий вариант*

1. Салат из капусты с морковью и с яблоками.
2. Пюре из баклажанов и помидоров с брынзой.

Полдник

#### *Первый вариант*

1. Фрукты, можно с простоквашей.

#### *Второй вариант*

1. Арбуз.

#### *Третий вариант*

1. Фруктовый или овощной сок.

Ужин

#### *Первый вариант*

1. Салат из стручков фасоли со свеклой.
2. Отварной картофель с кабачком.

#### *Второй вариант*

1. Отварная свекла (можно с хлебом).
2. Пшенная каша с тыквой и с маслом.

#### *Третий вариант*

1. Борщ из капусты, свеклы, моркови и картофеля с хлебом.

\* \* \*

Разумеется, это меню не назовешь идеальным, но ведь оно ориентировано на людей, еще не отвыкших от мясной пищи и не привыкших следить за совместимостью. Здесь не приводятся более строгие варианты, по мере очищения каждый сам подберет для себя наиболее подходящие продукты и их сочетания.

На первых порах вскоре после еды может возникнуть голод. Было бы ошибкой в таких случаях съесть что-нибудь еще. Обычно бывает достаточным попить воды, чтобы ложный голод исчез, хотя лучше, конечно, постараться на 20 - 30 минут отвлечься.

А вот количество пищи во время трапезы особо ограничивать не стоит. Лучше всего кушать так, чтобы вставать из-за стола сытым, но без чувства тяжести. Я знаю массу случаев, когда люди, стремясь похудеть, всячески ограничивали себя в нормальной пище, но потом "срывались" на плюшках, тортах, конфетах.

Самое главное, не надо "зацикливаться" на еде. Даже если вы съели что-нибудь неподходящее, не думайте об этом, ведь ничего страшного не произошло. Если совсем тяжело, можно промыть желудок и пропустить следующую трапезу, либо ограничиться овощами и зеленым чаем. Можно, наконец, денек поголодать (хотя, возможно, после переиздания это будет и нелегко).

Со временем, как правило, люди переходят к оптимальному для себя режиму, при котором нет ни недоедания, ни переедания. Очень многие останавливаются на двух трапезах в день (не считая фруктов), некоторые же едят концентрированную пищу лишь раз в сутки.

Главное - чтобы было ощущение здоровья, силы, уверенности в себе.



# Часть третья КУЛИНАРИЯ

В этой части предлагаются кулинарные рецепты здорового питания. Разумеется, настоящий трактат пи в коей мере не претендует па роль поваренной книги. Задача раздела - показать некоторые варианты приготовления пищи.

Главная особенность всех блюд - полное отсутствие в них животных продуктов - мяса, рыбы, яиц, колбасы и т. п. Причем основное внимание уделено повседневному питанию, хотя для примера приведены и праздничные кушанья.

В праздничных блюдах нарушаются некоторые правила идеального приготовления, но их задача - вкусно накормить нормальной пищей (без мяса) гостей - не вегетарианцев, а не обеспечить наилучшее здоровье человека. При описании таких «кулинарных шедевров» сделаны соответствующие оговорки.

Кроме того, часть блюд, хотя и приготовлены с некоторыми «огрехами», все же не отличаются особой вредностью и пригодны для «среднего питания» - например, в период отвыкания от животной пищи. Эти случаи также отмечены в тексте.

Здоровая же каждодневная еда должна быть вкусной, простой в приготовлении, не содержать «вредностей» и состоять из хорошо сочетающихся продуктов. Такая пища не отнимает много сил на переваривание и отлично усваивается, почти не образуя шлаков. В ней сохраняется максимум биологически ценных веществ.

Более того, при длительном употреблении такая пища выводит уже накопленные шлаки, удаляет отложение солей, восстанавливает работу органов.

Исходя из этих требований, в большинстве предлагаемых рецептов полностью исключены поваренная соль, уксус, специи, сахар, а также жарение и повторное разогревание. По совместимости компонентов почти все блюда заслуживают оценки не ниже, чем «хорошо», хотя преобладают «отличные» сочетания.

Правда, организму, привыкшему к грязным энергиям, подобная еда может показаться безвкусной. Это вполне понятно, ведь перестройка тела и его энергетики требует времени. Но по мере очищения, с возвращением чувства истинного голода, натуральный вкус предлагаемых блюд будет доставлять подлинное удовольствие.

Приводимые рецепты достаточно подробны, чтобы их мог воспроизвести человек, впервые орудующий на кухне. Необходимость столь детального описания обусловлена тем, что, как оказалось, многие были бы не прочь попробовать свои силы в кулинарии, но пока не умеют приготовить ничего сложнее бутерброда или вермишели (которую, впрочем, одна двадцатилетняя (!) девушка пыталась сварить в холодной воде).

С практикой необходимые навыки нарабатываются очень быстро, и за два-три года каждый сможет стать специалистом в этой сфере.

## Глава 1 Салаты

Салаты готовят в основном из овощей, иногда с добавлением творога, сыра, брынзы, орехов, меда, сока лимона, яблок. Однако если доля таких добавок значительна, приходится ограничивать употребление совместно с ними крахмалистых или белковых блюд.

Чисто овощные салаты - весьма существенная пища для вегетарианца. Обычно их едят каждый день, а то и два-три раза - в качестве завтрака или полдника, а также вместе с «сытными» блюдами.

Надо сказать, начинать трапезу с овощных салатов советуют почти все диетологи, так как сырые овощи обладают отличными сокогонными, чистящими и подавляющими гнилостную микрофлору свойствами. На «овощной подстилке» и белковая, и крахмалистая пища переваривается значительно полнее, быстрее и с меньшим количеством шлаков.

А вот фруктовые салаты делать не рекомендуется. При этом слишком быстро теряются витамины, фрукты портятся, а вкус смесей обычно ничуть не лучше вкуса отдельных компонентов. Спелые яблоки, груши, сливы, вишни, персики, виноград не нуждаются в какой-либо обработке и радуют и вкус, и глаз в своем натуральном, естественном виде. Аргументом против фруктовых салатов является и весьма ограниченная сочетаемость фруктов с другими блюдами.

Один из главных принципов приготовления салатов - использование почти всех овощей в сыром виде. Отваривание обычно не улучшает их вкусовых качеств, но всегда разрушает витамины, переводит многие макро- и микроэлементы в малоусвояемые соединения.

Овощи для салатов варят, чтобы они стали мягче, никакого другого положительного эффекта от варки нет<sup>1</sup>. Но такого же результата можно добиться простым измельчением.

Часто гости, вкусив тот или иной салат и попросив рецепт, удивляются, узнав, что они отведали, например, сырую свеклу. Почему-то принято считать, что этот чудесный корнеплод нельзя есть, не испортив его предварительно двухчасовым кипячением. Конечно, если кушать свеклу на обед как основную еду, скажем, с хлебом, то ее неплохо и отварить. Но в салаты и свеклу, и раннюю тыкву, и молодые кабачки вполне можно класть сырыми.

Летом для разнообразия можно дополнять салаты дикорастущими травами и огородной «нетрадиционной» зеленью - одуванчиком, снытью, крапивой, манжеткой, соцветиями ромашки, клевера и одуванчика, молодыми листьями березы и дуба, листьями земляники, малины, смородины, крыжовника, шиповника, лепестками роз и т. д. Это

<sup>1</sup> Правда, при варении овощей обычно уменьшается энергия раджас и иногда возрастает саттва.



великолепный источник минеральных солей и витаминов. Только надо стараться брать мягкие листья, а жесткие тщательно измельчать.

Впрочем, в рецептах ссылок на дикорастущую зелень немного, ведь бывает она на столе горожанина нечасто. Но ее смело можно добавлять практически в любой салат - впрочем, как и в каше или в суп.

Для салатов используется и ботва овощей - моркови, свеклы, редиса. Ботва бывает очень вкусна, да и содержание отдельных полезных веществ в ней часто больше, чем в самих корнеплодах.

В приводимых рецептах редко упоминаются орехи. Их, в принципе, можно произвольно добавлять во многие салаты (в измельченном виде). Но если орехов много, то придется учитывать их совместимость с другими блюдами.

Иногда вкус салата можно улучшить, придав овощам сходную энергию однообразным измельчением. Например, порезать все соломкой или кубиками, а какой-то один компонент для пикантности - кружочками. Или как-нибудь еще.

Все овощи, как правило, надо очень тщательно мыть, особенно те, которые употребляются с кожурой - огурцы, редис и т. п. Причем моют их сейчас не столько для защиты от микробов (которые здоровому организму и не страшны), сколько для удаления пестицидов и гербицидов, которыми ограждают «культурные» растения от насекомых и зеленых собратьев. Небезразлична и возможность заражения яйцами глистов.

Все пропорции в рецептах даны ориентировочно. Ведь почти всегда салаты делают «на глазок» из того, что есть под рукой, добавляя те или иные компоненты по вкусу.

### 1. САЛАТЫ ИЗ "ЖИВЫХ" ОВОЩЕЙ

Для этого салата подходят любые овощи, которые едят сырыми. Зимой это морковь, свежая капуста, свекла, иногда репа, брюква. Летом добавляются огурцы, помидоры, сладкий перец, редис (сладкий на вкус) и др.

Овощи промыть, почистить. Крупную морковь разрезать вдоль на 2-4 части. Капусту порезать на куски, чтобы удобно было брать руками. Свеклу разрезать на кусочки, которые берут вилкой и съедают за один раз. Огурцы порезать вдоль длинными ломтиками. Сладкий перец удобно разделить пополам.

Вообще, чем меньше нарушается целостность овощей, тем лучше сохраняют они структуру и качества своего биополя.

Подготовленные овощи красиво уложить на блюдо, добавить зелень - петрушку, укроп, ботву редиса, и т. п. и подать к столу.

С подобного салата можно начинать любую трапезу. Едят овощи и с кашами, вместо хлеба. Со временем к свежим цельным овощам настолько привыкают, что не представляют без них обеденный стол.

Правда, пережевывать их надо весьма тщательно.

### 2. САЛАТЫ ИЗ МОРКВИ

Промытую и очищенную морковь потереть на мелкой (кому нравится - на крупной) терке, заправить растительным маслом или кефиром, сметаной, ацидофилином, простоквашей.

Добавляя к моркови другие компоненты и варьируя заправки, получают огромное разнообразие различных салатов.

### Варианты салатов

#### 1. Морковь + морковная ботва.

Ботву мелко порезать и соединить с морковью в пропорции 2 : 1 (2 объемные части моркови и 1 часть нарубленной ботвы).

Здесь и далее (там, где не оговорено специально) заправка любая.

#### 2. Морковь + редька.

Редьку трут на терке и добавляют очень осторожно, чтобы не переборщить.

Серьезно практикующим медитацию редька (а также лук, репа, чеснок, горький редис и другие горькие и острые овощи) в заметных количествах противопоказаны. Однако при нехватке раджа (деятельности, активности) они, напротив, часто весьма желательны.

#### 3. Морковь + свекла, 2 : 1, с любой зеленью.

Сырую свеклу измельчить на мелкой терке и добавить пошинкованную зелень.

Можно украсить салат несколькими порезанными соцветиями ромашки или желтого одуванчика.

#### 4. Морковь + любая капуста (кроме морской), от 1 : 1 до 1 : 2, с любой зеленью.

Капусту мелко шинкуют, жесткую отжимают руками.

#### 5. Морковь + брюква, 1 : 1, с ботвой моркови и брюквы.

Брюкву измельчают, как морковь. Ботву мелко режут и добавляют по вкусу.

#### 6. Морковь + зелень + листья салата, одуванчика, крапивы, сельдерея и т. п., 2 : 1.

#### 7. Морковь + репа + листья салата, 1 : 1 : 1, с ботвой моркови и репы.

Морковь и репу пошинковать на крупной терке салат и ботву мелко нарубить. Заправить сметаной.

#### 8. Морковь + помидоры, 1 : 1, с зеленью.

Морковь натереть на мелкой терке, помидоры порезать дольками, добавить измельченную зелень. Заправить кефиром.

### 3. САЛАТЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Очищенную от грязных верхних листьев капусту мелко шинкуют. Кочерыжку съедают или тоже шинкуют (здесь и далее подразумевается, что овощи «не перекормлены» азотными удобрениями). Затем нарезанную капусту отжимают руками - захватывают в пригоршни и очень сильно сжимают. Раздается легкое характерное похрустывание. В результате капуста становится мягкой и ее значительно приятнее жевать. (Отжимать капусту удобно в широкой миске).

Заправляют салаты растительным маслом, сметаной, кефиром и т. п.

### Варианты салатов

#### 1. Капуста + морковь + листья салата, 2 : 2 : 1, с укропом, петрушкой и морковной ботвой.

Морковь пошинковать, салат и зелень мелко порезать.

#### 2. Капуста + свекла, от 2 : 1 до 5 : 1, с ботвой и другой зеленью.

Сырую свеклу натереть на мелкой терке, зелень порезать.

#### 3. Капуста + свежие огурцы, 2 : 1, с укропом и другой зеленью.

Огурцы разрезать на длинные дольки и порезать поперек, зелень измельчить.

#### 4. Капуста + зелень (ботва моркови, редиса, сныть, крапива, петрушка и т. д.), 2 : 1 - 5 : 1.

#### 5. Капуста + помидоры, 3 : 1, с зеленью петруш-

ки, укропа, мяты.

Помидоры порезать дольками и добавить измельченную зелень. Листья мяты можно заменить сухим порошком.

6. Капуста + редис, 1 : 1, с зеленью.

Редис порезать на мелкие ломтики или натереть на терке, зелень измельчить.

7. Капуста + сок ревеня, 4 : 1, с укропом.

Заправить небольшим количеством растительного масла.

8. Капуста + сладкий перец + сельдерей, 2 : 1 : 1.

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нарезать на длинные дольки, которые еще раз порезать поперек. Сельдерей измельчить. Можно добавить немного зеленого лука, зелень петрушки, укропа, натертый на мелкой терке корень петрушки или сельдерея.

8. Капуста + морковь + зеленый горошек, 3 : 1 : 1.

10. Капуста + помидоры + тыква, 2 : 2 : 1, с зеленью петрушки и укропа.

Тыкву нарезать мелкой соломкой или натереть на средней терке, помидоры порезать дольками. Посыпать зеленью.

#### 4. САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Натертую на мелкой терке сырую свеклу используют в самых разнообразных салатах. Их заправляют кефиром, простоквашей, сметаной или растительным маслом, иногда сбрызгивают лимонным или апельсиновым соком или добавляют клюкву.

Подмечено, что все салаты, в которые входит свекла, являются своеобразным индикатором противораковой защиты организма. Если моча после употребления свеклы краснеет, значит, эта защита весьма слаба. Если нет - человек может считать себя достаточно защищенным не только от рака, но и от многих других заболеваний.

Не возьмусь утверждать, что это верно во всех ста процентах случаев, но такая зависимость, несомненно, прослеживается. Отсутствие окрашивания мочи после приема свеклы говорит о весьма благоприятном составе микрофлоры у человека, которая и расщепляет красящие вещества. А здоровая микрофлора свидетельствует о благополучии в большинстве органов и систем и высоком биопотенциале.

#### Варианты салатов

1. Свекла + редька + любая зелень.

Редьку измельчить на терке и добавлять к свекле, следя, чтобы не было горечи. Посыпать рубленой зеленью.

2. Свекла + зелень, 1 : 1.

Измельчить листья салата, щавеля, сельдерея и свекольной ботвы. Украсить салат несколькими нарезанными соцветиями ромашки.

3. Свекла + молодая стручковая фасоль, 1 : 1.

Если фасоль заморожена, опустите ее в дуршлаг на 1-2 минуты в кипяток.

Можно также использовать консервированную фасоль и добавить порезанный соленый огурец. Заправлять тогда лучше растительным маслом. Некоторые добавляют также натертый корень петрушки (по вкусу).

4. Свекла + сладкий перец, 1 : 1.

Из перца удалить семена и нарезать его на узкие полоски.

5. Свекла + ревень.

Несколько стеблей ревеня нарезать поперек тонкими ломтиками. Можно добавить измельченную

свекольную ботву и посыпать укропом.

6. Свекла + брынза, 2 : 1, с зеленью.

Это уже ближе к праздничному салату (которые едят не каждый день), особенно если добавить еще немного колотых орехов.

Брынзу измельчить на терке, соединить со свеклой, заправить небольшим количеством сметаны и посыпать рубленым зеленым луком и укропом.

#### 5. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Капусту, морковь и свеклу, взятые для начала в пропорции 2 : 2 : 1, моют, чистят, капусту шинкуют, морковь и свеклу натирают на терке, лучше на мелкой. Можно добавить укроп, петрушку, морковную и свекольную ботву и другую зелень. Для знаменитого классического салата овощи берут в равных частях.

Если делать салат без заправки или с небольшим количеством лимонного сока, то получится известный «салат-метелка» Брэга, способствующий отличному очищению, «выскребанию» кишечника. А со сметаной или с растительным маслом выйдет «кровоочистительный салат», улучшающий состав крови. Есть и промежуточные варианты с кефиром, простоквашей.

Гостям, наверное, понравится кровоочистительный салат с зеленым горошком. Его можно взять 1 часть или более. Заправляют салат растительным маслом с лимонным соком или сметаной и посыпают рубленым зеленым луком и укропом.

#### 6. ВИНЕГРЕТ

Картофель отварить «в мундире». Когда он остынет, почистить и порезать кубиками.

Морковь и сырую свеклу натереть на мелкой терке. Нашинковать капусту.

Все компоненты соединить, добавить растительное масло и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Можно также сбрызнуть винегрет лимонным соком или добавить немного клюквы.

Соотношение картофеля, моркови, свеклы и капусты примерно 4 : 2 : 2 : 1 - 2 : 2 : 2 : 1.

#### 7. ПРАЗДНИЧНЫЙ ВИНЕГРЕТ

Это блюдо отличается отменным вкусом, довольно оригинальным. Попробовав, гости обычно подкладывают винегрет по нескольку раз.

Свеклу промыть и, не снимая кожицу, отварить. В зависимости от размера корнеплода это может занять от 20 до 80 минут.

Отварить картофель в «мундире».

Почистить остывшие свеклу и картофель и нарезать кубиками размером немногим больше горошины.

Сырую свеклу и морковь почистить и натереть на мелкой терке.

Соединить все компоненты, добавить консервированный зеленый горошек и измельченную зелень. Добавить также мелко нарезанный соленый огурец и немного яблочного или обычного уксуса. Заправить растительным маслом, переложить в салатницу и украсить веточками петрушки и укропа.

На 1 часть вареной свеклы приходится примерно 1 часть сырой свеклы, 1 часть моркови, 1-2 части картофеля и 1 часть зеленого горошка. Количество соленых огурцов зависит от их солёности, - словом, по вкусу. На большую миску винегрета можно взять 4-6 полных столовых ложек нарубленной зелени

(зеленый лук, петрушка, укроп) и 1 ч. л. яблочного уксуса. Растительное масло - по вкусу.

## 8. ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ

Сырую морковь и свеклу натереть на мелкой терке, соединить с измельченными грецкими орехами. Добавить натертое кислое яблоко или лимонный сок и немного зелени петрушки или кинзы. Перемешать массу с медом и подать к столу.

Свеклы и моркови можно взять поровну, яблок или сока - столько, чтобы появилась кислинка. На большую тарелку салата взять 4-6 грецких орехов, 1-2 ст. л. зелени и 1 ч. л. меда.

Салат получается весьма вкусным и необычным, и даже отъявленные «солееды» обычно не замечают отсутствие в нем соли.

## 9. ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Свежую белокочанную (хотя можно и краснокочанную) капусту мелко нашинковать и переложить в широкую миску. Одну-две минуты интенсивно мять капусту, сжимая ее в кулаках. Необходимо приложить усилия, но зато капуста станет мягкой.

Морковь промыть, почистить и натереть. Яблоки очистить от кожуры и тоже потереть. Все быстро залить сметаной и перемешать, не дожидаясь, пока яблочное пюре потемнеет. Добавить немного меда или сахара. При желании можно слегка подсолить.

Соотношение компонентов может быть различным. Для начала попробуйте взять моркови в 3-4 раза меньше, чем капусты, и два средних яблока на большую миску салата. Сметана, мед, сахар - по вкусу.

Несмотря на простоту, салат получается отменным и обычно пользуется успехом.

## 10. ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ

Такой салат может стать «фирменным блюдом». Делается он очень быстро, но поскольку готовить все салаты желательно не ранее, чем за 10-20 минут до подачи на стол, орехи удобнее подготовить заранее.

Морковь натереть на мелкой терке. Небольшими порциями добавлять к моркови мелко натертую редьку или редис. Необходимо каждый раз перемешивать и пробовать смесь. Когда вкус редьки в ней станет ощутим, добавить хорошо измельченные (толкушкой в ступе) грецкие орехи (в этом салате их чем больше, тем вкуснее) и сметану по вкусу (ее для дорогих гостей тоже можно не жалеть). Горечь редьки, если редьки не очень много, полностью устраняется сметаной, но пикантность остается. При желании салат можно слегка подсластить.

## 11. САЛАТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

С цветной капустой можно обращаться так же, как и с белокочанной, и использовать ее для всех салатов в сыром виде.

Капусту перебирают, моют, разбирают по кочешкам, стебли измельчают. Листья мелко рубят и добавляют в салаты по вкусу.

И капуста, и листья должны быть хорошего качества, плотными, не вялыми. Если же капуста местами подпорчена, имеет черные вкрапления, или в ней слишком много нитратов, то желательно ее отварить, предварительно удалив пораженные участки.

Цветную капусту лучше отваривать и тем, кто

еще не привык к сырым овощам. Есть также люди, которые вообще не воспринимают сырые кабачки, тыкву, цветную капусту из-за особенностей своего пищеварения.

## Варианты салатов

### 1. Капуста + морковь, 2:1.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с нарезанной капустой. Можно добавить измельченную ботву моркови и укроп.

Заправить небольшим количеством растительного масла или сметаны.

### 2. Капуста + морковь + зелень, 2:2:1.

Готовить аналогично предыдущему салату, уменьшив количество капусты и увеличив долю зелени - петрушки, сельдерея, укропа, ботвы овощей. Заправить растительным маслом.

### 3. Капуста + морковь + корень петрушки + корень сельдерея, 4:4:1:1.

Морковь и корни измельчить на терке. Заправить растительным маслом.

### 4. Капуста + морковь + свежий огурец, 3:1:1.

Морковь натереть на терке, огурец измельчить. Заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и украсить нарезанными желтыми соцветиями одуванчика.

### 5. Капуста + кабачки, 2:1, с зеленью.

Молодые кабачки сырыми нарезать на кубики (с кожурой и семенами), соединить с капустой, посыпать большим количеством измельченной зелени и заправить сметаной. Сюда же можно ввести огурцы, перцы, натертые корни.

### 6. Капуста + брынза, 3:1.

Брынзу измельчить на терке, добавить нарезанные листья крапивы, шавеля, сныти. Заправить кефиром.

Это, конечно, не самое идеальное блюдо (из-за соли), но все же лучше, чем брынза с хлебом.

## 12. САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Дольку молодой тыквы очистить от кожицы и натереть на терке либо порезать мелкими кубиками или дольками (в сыром виде). Впрочем, при желании тыкву можно и отварить.

Заправляют салаты кефиром, сметаной, растительным маслом, иногда сбрызгивают лимонным соком.

## Варианты салатов

### 1. Тыква + свекла, 3:1, с зеленью.

Сырую свеклу натереть на мелкой терке, зелень (петрушку, укроп и т. п.) измельчить.

### 2. Тыква + морковь, 2:1, с морковной ботвой и другой зеленью.

Морковь натереть на мелкой терке, зелень порубить.

### 3. Тыква + морковь + корень сельдерея или петрушки, 3:2:1, с укропом.

Морковь натереть, корни нарезать мелкой соломкой, укроп порубить. Заправить растительным маслом.

### 4. Тыква + свекла + морковь, 3:1:1, с зеленью.

Сырую свеклу и морковь натереть на мелкой терке, зелень измельчить.

### 5. Тыква + свекла + морковь + картофель + зеленый горошек, в равных частях, с зеленью.

Свеклу и морковь натереть на мелкой терке, вареный картофель нарезать кубиками. Заправить растительным маслом или сметаной.

### 13. САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Огурцы нарезают вдоль на 4-6 долек, затем дольки режут на ломтики. Но можно резать огурец и поперек, на тонкие пластинки - например, с помидорами.

Обычно огурцы едят с кожицей, но горькую или слишком жесткую кожуру лучше удалить.

Заправляют салаты в основном растительным маслом, сметаной, либо кефиром, простоквашей.

#### Варианты салатов

1. Огурцы + помидоры, 1 : 1 - 1 : 2, с зеленью.

Помидоры нарезать кружочками. Укроп, петрушку, кинзу и другую зелень измельчить.

2. Огурцы + сладкий перец, 2 : 1.

Сладкий перец (лучше красный) очистить от семян и нарезать дольками. Можно добавить любую зелень.

3. Огурцы + помидоры + сладкий перец, 3 : 1 : 1, с зеленью.

Порезать помидоры и сладкий перец. Измельчить зелень (любую).

4. Огурцы + помидоры + сладкий перец + редис, в равных пропорциях, с ботвой редиса и с зеленью.

Нарезать дольками помидоры, сладкий перец и редис. Измельчить зелень (любую).

5. Огурцы + салат (листья) + редис, 2 : 1 : 1, с ботвой редиса и укропом.

Нарезать редис тонкими пластинками. Листья салата и укроп измельчить.

6. Огурцы + редис + сельдерей, 1:1:1.

7. Огурцы + репа + сельдерей, 1:1:1.

### 14. ПРОЧИЕ САЛАТЫ

1. Помидоры + зеленый горошек, 2:1.

Помидоры разрезать на дольки и потолочь. В полученное пюре добавить зеленый горошек, немного растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Другой вариант - порезать помидоры дольками и не толочь.

2. Листья салата + морковь + ботва редиса + крапива, в равных частях.

Зелень мелко нарубить, морковь натереть и заправить сметаной или простоквашей. Можно ввести также щавель, сныть, укроп, соцветия ромашки и т. д.

3. Редис + ботва редиса.

Редис порезать, ботву порубить. Заправить сметаной.

4. Кольраби + морковь, 1:1.

Корневище кольраби пропустить через мясорубку или натереть на терке, измельчить морковь. Заправка любая.

5. Морковь + свекла + сырой картофель, 2:1.

Все компоненты измельчить на терке, заправить наибольшим количеством кефира.

6. Помидоры + укроп, петрушка, зеленый лук.

Помидоры нарезать дольками, зелень порубить. Заправить растительным маслом или сметаной, сливками, кефиром.

7. Стручковая фасоль + помидоры + листья салата, 1:1:1.

Молодые нежные стручки фасоли перебрать, промыть и нарезать на кусочки по 1-2 см. Замороженные стручки перебрать, удалить стебли и опустить в дуршлаг на 1 минуту в кипяток.

Помидоры порезать на дольки и растолочь. Салат мелко порезать.

Все соединить, добавить немного растительного масла, посыпать укропом.

8. Щавель + редис + сладкий красный перец, 2 : 1 : 1.

Все компоненты измельчить, добавить нарезанные листья салата или другую зелень. Заправка любая.

8. Брюква с ботвой + сельдерей с корнем, 2:1.

Брюкву натереть на терке, корень нарезать соломкой, зелень нарубить. Заправить сметаной или растительным маслом. Сюда же неплохо добавить морковь.

10. Помидоры + брынза, 5:1.

Помидоры нарезать дольками, брынзу потереть. Заправить сметаной и посыпать нарубленной зеленью - укропом, петрушкой.

11. Молодая крапива + сныть + кислица + морковь + редис, в любых пропорциях.

Листья крапивы мелко-мелко порезать, тогда они не будут обжигать. Сныть и кислицу (или любую другую подходящую зелень) мелко порезать, морковь и редис потереть. Моркови для начала лучше взять побольше. Заправить растительным маслом.

Большая тарелка такого салата с отрубным хлебом или со ржаной лепешкой составит отличную еду, очистит и оздоровит кишечник, даст хороший заряд энергии.

## Глава 2

### Овощные блюда

В отличие от салатов эти блюда делают в основном из овощей, подвергаемых термообработке. Это картофель, кабачки, тыква, баклажаны, патиссоны и цветная капуста.

Отличный способ их приготовления - запекание.

Обычно овощи запекают в коже, на решетке на средней полке духовки. Жар должен быть таким, чтобы лист белой бумаги быстро желтел. Если же бумага вскоре обугливается, температура высока.

Крупный картофель, кабачки можно запекать в фольге. Причем совсем не обязательно запаковывать их герметично.

Иногда овощи запекают в горшочках под слоем сметаны.

Неплохо также варить овощи на пару. Для этого в кастрюлю с плотной крышкой наливают стакан другой воды и устанавливают решетку. В некоторых случаях обходятся и без решетки, просто залив овощи чашкой воды.

Можно, наконец, и отваривать овощи обычным способом. Но в этом случае желательно закладывать их неочищенными. Кожа сокращает потери витаминов и солей, явно улучшается и вкус готовых блюд. Заливать овощи тогда лучше кипятком.

Крышку кастрюли рекомендуется всегда держать плотно закрытой, регулируя интенсивность кипения силой огня. Приоткрытая крышка обеспечивает доступ воздуха и более интенсивное выпаривание, что существенно снижает биологическую ценность пищи. Кроме того, с выходом пара уменьшается и биопотенциал кушанья. Недаром по восточным традициям края кастрюль замазывали тестом, чтобы не потерять ни капли тонкой энергии (как говорят китайцы и индусы, чтобы не ушел «дух» пищи).

Воду, оставшуюся после отваривания «чистых» овощей, используют для пюре, салатов или просто пьют. Но надолго оставлять отвар нельзя, так как

происходит быстрое его окисление. Нитратный раствор, естественно, выливают.

## 15. КАРТОФЕЛЬ

### Отваривание

Картофель "в мундире" варят обычным образом, проверяя готовность острым ножом или вилкой. Вода должна немного покрывать верхнюю картофелину.

Когда картофель готов, воду сливают и оставляют кастрюлю на 20-30 секунд без крышки (чтобы испарилась влага) и еще на несколько минут под крышкой (чтобы "дошла").

Чистится готовый картофель очень легко. Обычно это делают ножом, удерживая клубень на вилке. Глазки обязательно удаляют - в них содержатся вредные соединения.

Лучший способ приготовления для картофеля - именно в мундире. В этом случае не только сокращаются потери витаминов и солей (самое ценное в картофеле содержится в миллиметровом слое под кожурой), но и значительно упрощается самая нелюбимая операция - его очистка. При семейном обеде можно даже поставить кастрюлю с картофелем на стол, тогда каждый сам почистит, сколько ему надо.

В тарелку добавляют любое масло, сливки или сметану. Причем подмечено, что потребность в масле зависит от степени измельчения картофеля: чем крупнее куски, тем меньше требуется жиров. Больше всего «любит» масло пюре. Правда, в пюре можно добавлять овощной отвар и даже другие вареные овощи. А вот молоко с картофелем не сочетается.

Часто отварной картофель едят вообще без всякого масла, цельными клубнями - с огурцами, сладким перцем и другими сочными овощами.

Почти всегда с картофелем съедают и много зелени. Ее либо мелко рубят и обильно посыпают кушанье, либо едят целыми веточками. Очень вкусен картофель вприкуску со свежей морковью или свеклой.

**Примечание.** Тем, кто особенно следит за чистотой энергетических каналов, не рекомендуется есть старый картофель (после декабря). В некоторых же ашрамах картофель вообще запрещен, как и большинство овощей, произрастающих под землей. Впрочем, большинство моих знакомых йогов с удовольствием едят картошку и летом, и зимой.

### Печеный картофель

Промыть картофель. Однородные по размеру клубни уложить с небольшим интервалом на решетку (на средней полке) при среднем жаре.

Самый мелкий картофель, «горох», бывает готов уже через 5 минут. Более крупные клубни могут запекаться и 20 минут. Готовность, как всегда, проверяют, прокалывая картофелину до середины острым ножом. В полусыром картофеле нож встречает сопротивление.

Запеченный картофель иногда едят с кожурой (примерно до октября-ноября), конечно, при более-менее здоровом желудке. Впрочем, некоторые едят с кожурой и отварной картофель. Для этого клубни разрезают на 2-4 части, добавляют отварную тыкву, кабачок, по желанию - масло.

**Особенно полезен картофель с кожурой при болях почек. При сильных почечных болях рекомендуют даже несколько дней есть одну картош-**

**ку.** Кожуру при этом можно проворачивать через мясорубку и делать из нее биточки, подливку (с небольшим количеством муки, но без яиц). Боли быстро проходят, состояние почек резко улучшается. Ничего, кроме картофеля, в эти дни лучше не есть.

### Отваривание в скороварке

В скороварку налить стакан-полтора воды и поставить кастрюлю на максимальный огонь. Установить решетку.

Картофель промыть (но не чистить!). Клубни средней величины разрезать пополам, крупные -- на 4 части, самые крупные - на 6-8 частей и поместить их в кастрюлю. Закрыть крышку.

Когда кастрюля «зашипит», уменьшить огонь, чтобы пар едва-едва вырывался из клапана. Через несколько минут огонь придется еще немного убавить.

Спустя 10 минут после начала «шипения» (в среднем) остудить кастрюлю под струей холодной воды и открыть крышку. Время приготовления может варьировать от 5-6 минут для молодого картофеля до 15 минут для некоторых поздних сортов.

### Картофельное пюре с тыквой

Отварить или запечь картофель, почистить его либо оставить с кожурой. Сварить тыкву любым способом.

Соединить тыкву с картофелем (пропорции от 1 : 1 до 1 : 5, а в общем, любые) и потолочь.

Разложить по тарелкам, добавляя по вкусу растительное масло и зелень.

Вкус блюда можно видоизменять, отваривая тыкву вместе с корнем петрушки или сельдерея, добавляя лук, лавровый лист, немного хрена или редьки. Готовые корни измельчают и соединяют с пюре. Вареную луковицу удаляют. Некоторые мелко шинкуют лук перед закладкой, и он, давая характерный привкус, становится практически незаметным.

Коренья, впрочем, можно не отваривать, а натереть на мелкой терке. Зимой также посыпают пюре измельченной сухой зеленью.

## 16. ТЫКВА

### Тыква в собственном соку

Дольки тыквы очистить от кожицы и нарезать на кубики. Поместить кубики в эмалированную или непригорающую кастрюлю и налить немного кипятка, чтобы вода на 3-5 мм покрывала дно. Плотно накрыть кастрюлю крышкой и зажечь самый большой огонь.

Когда вода интенсивно закипит (это определяем по звуку, крышку не открываем!), уменьшить огонь, но не до самого маленького. Звуки кипения все время должны быть слышны. Минут через пять огонь еще раз уменьшить.

Через десять минут после начала кипения проверить готовность. Сваренная тыква становится полупрозрачной и совершенно мягкой. Время варки зависит от вида тыквы и размеров кубиков и составляет Ю-20 минут.

Если тыква не готова, кастрюлю вновь накрывают крышкой, на 15-30 секунд увеличивают, а затем уменьшают огонь и доваривают. При необходимости доливают кипятком (если огонь был слишком велик и вся жидкость выкипела).

Готовую тыкву едят с хлебом, кашами, картофелем, любыми овощами. Если тыква - самостоятельное блюдо, то в тарелку добавляют масло, сметану,

<sup>1</sup> Разумеется, если есть альтернативные продукты.

сливки, иногда даже кефир или ацидофильную пасту, посыпают зеленью.

Вкусное блюдо получается, когда к отварной тыкве добавляют натертую на мелкой терке морковь и свеклу. Иногда едят тыкву с творогом или с сыром.

Кроме того, ее можно приготовить с кореньями, специями, луком и т. п.

### 17. КАБАЧКИ

Основной метод приготовления кабачков - отваривание в собственном соку (варить так же, как и тыкву).

Молодые кабачки готовят с кожурой и с семенами (когда семечки легко разжевать даже в сыром виде).

#### Рагу из кабачков

Поставить отвариваться кабачки, добавив в кастрюлю лавровый лист и корень петрушки.

Натереть на мелкой терке морковь (можно также и свеклу). Нарубить зелень.

В тарелку с морковью переложить готовые кабачки, добавить нарезанные коренья и зелень, а также жидкость из-под кабачков. Заправить сметаной, топленным или растительным маслом, кефиром или простоквашей. Люди с тонким вкусом находят блюдо весьма удачным и без жиров. Едят его в качестве первого или даже основного кушанья (с хлебом или с круглым картофелем). Некоторые предпочитают пюре из кабачков. В этом случае их надо потолочь.

Начинающим вегетарианцам кабачки при варке можно слегка посолить.

Точно так же, как кабачки, готовят патиссоны. Иногда в рагу добавляют очищенный от кожицы толченый помидор.

### 18. БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны промыть, осушить салфеткой или полотенцем, наколоть кожуру вилкой и поместить на решетку на среднюю полку духовки при умеренном жаре. Время приготовления зависит от размеров и составляет 15-25 минут. Готовые баклажаны становятся совершенно мягкими.

#### Пюре из баклажанов

Готовые баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и потолочь. Добавить нарезанные кубиками помидоры, сбрызнуть растительным маслом, обильно посыпать зеленью укропа и сельдерея и все перемешать.

Пропорции баклажанов и помидоров произвольные, от 1:1 до 10:1.

При желании в пюре добавляют измельченный репчатый или зеленый лук, крапиву, шавель, сныть. Помидоры иногда толкут, сняв с них предварительную кожуру.

Совсем другое блюдо получится, если к подобному пюре (томатов тогда лучше взять поменьше) добавить натертую на мелкой терке свеклу, до половины общего объема.

Баклажановую кашу можно соединять также с морковью, зеленым горошком, картофелем, мелко порезанным сладким перцем, тыквой. Но надо помнить, что горькие баклажаны лучше не употреблять. Горечь придает особое вещество - соланин, который в заметных количествах вреден. Однако его можно удалить.

Для этого готовые баклажаны, очистив от кожицы и надрезав, помещают на некоторое время

под гнет (например, придавив на некоторое время разделочной доской с грузом). Свободная жидкость, содержащая соланин, при этом уходит.

Другой способ удаления горечи - перед приготовлением крепко посолить нарезанные дольками или кубиками баклажаны (вместе с кожурой) и много втереть соль руками. Оставить на 20-30 минут, соланин при этом выходит наружу, похожий на йод. Затем в дуршлаге погрузить на минуту в кипяток или обдать кипятком, после чего тушить или варить уже значительно более "чистые" баклажаны.

### 19. ТУШЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С МОРКОВЬЮ

В кастрюлю с nepřигорающим покрытием положить сливочное масло и поставить ее на огонь. Баклажаны порезать вместе с кожурой кубиками, морковь измельчить па терке. Тушить овощи на сильном огне под плотной крышкой, время от времени помешивая. Когда весь объем прогреется, уменьшить огонь до маленького и, не открывая большую крышку, тушить до готовности.

Едят это невероятно вкусное блюдо с хлебом, кашами, картофелем (с чем-нибудь одним).

Для начала можно попробовать моркови и баклажанов взять поровну, но, в общем, пропорции любые. Масло кладут по вкусу. При одних состояниях организма и характере деятельности его требуется больше, при других - значительно меньше. Единственный критерий здесь - собственное состояние и здравый смысл.

### 20. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Доброкачественную цветную капусту промыть, разобрать на кочешки средних размеров, удаляя подпорченные места. Основной ствол порезать на куски.

Варить в небольшом количестве воды 15-20 минут.

Готовую капусту посыпать зеленью и добавить чуть-чуть сметаны либо масла. Неплохо ввести также коренья, можно положить шавель. Иногда добавляют также тертую морковь или свеклу.

Это весьма сытное блюдо (на любителя). Есть его лучше всего с овощным салатом (с помидорами, огурцами, перцем и т. п.)

### 21. ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО ИЗ ОВОЩЕЙ

Поставить сковороду на огонь (лучше с nepřигорающим покрытием) и добавить сливочное масло.

Молодой кабачок помыть, нарезать небольшими кубиками и положить в сковородку.

Баклажан порезать кубиками вместе с кожурой и отправить в сковороду. Натереть морковь, мелко нарезать лук и все это смешать с другими овощами.

Тушить (или слегка обжаривать) на медленном или среднем огне под крышкой. Сначала огонь делают более сильным, когда же все овощи прогреются - более слабым. Однако если кабачок выделил много жидкости, а требуется относительно "сухое" блюдо, то огонь можно и не уменьшать.

За время приготовления овощи 2 или 3 раза перемешивают, хотя при медленном огне это не обязательно.

Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные кубиками помидоры и еще на 1-2 минуты поставить на конфорку.

Едят это очень вкусное блюдо с картофелем, кашами, хлебом (разумеется, с чем-нибудь одним).



Пропорции овощей произвольные. Лука лучше взять совсем чуть-чуть, либо обжарить его отдельно в масле и добавить в самом конце вместе с помидорами.

## 22. ТУШЕНАЯ КАПУСТА

Это не совсем идеальное, но очень вкусное блюдо.

В кастрюлю с непригорающим покрытием кладут сливочное масло, капусту шинкуют, морковь измельчают на терке. Овощи тушат без добавления воды до готовности, сначала на сильном огне, а после прогревания всего объема - на слабом. Пока горит сильный огонь, овощи несколько раз перемешивают.

Готовую капусту можно посыпать зеленью. Едят ее саму по себе, либо с хлебом. С картофелем капуста дает много газов (капуста содержит серу, которая при переваривании с крахмалами и образует газы). Пропорции капусты и моркови произвольные.

## 23. ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТЫКВОЙ

Это кушанье пользуется неизменным успехом при любом застолье. Несколько вольное употребление сыра и сметаны (в значительной степени извиняемое тыквой) с лихвой компенсируется отменным даже для «мясоедов» вкусом.

Тыкву очистить, нарезать кубиками и поставить вариться в небольшом количестве воды. Поставить на огонь также картофель в скороварке. Варить до готовности.

За это время включить духовку, натереть на терке сыр, промыть и мелко нашинковать зелень, приготовить специи.

Вареную тыкву переложить в просторную кастрюлю или миску. Туда же складывать очищенный картофель. Добавить сметану и растолочь картофель с тыквой. Насыпать зелень, специи и хорошо перемешать.

В нагретую сковороду положить чайную ложку топленого масла и смазать дно и стенки. Переложить в сковороду пюре, разровнять ложкой и засыпать сверху сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Извлечь кушанье, дождаться, когда сыр затвердеет, и нарезать на порции острым ножом. Подавать широкой лопаткой, стараясь сохранить структуру блюда.

Соотношение тыквы и картофеля может быть различным - от 1:1 до 1:5. Сметану добавляют до тех пор, пока пюре не перестанет казаться суховатым на вкус. В среднем на большую сковороду ее уходит 1 (а иногда и 2) стакана. На этот объем достаточно взять 3-6 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп и др.) и 2 ч. л. разных приправ (в том числе готовых смесей). Сыра можно насыпать побольше, но следует учитывать, что слой свыше 7-8 мм становится после застывания «резиновым».

Поскольку сыр сам по себе соленый, специально пюре можно не подсаливать, наверняка никто из гостей этого и не заметит.

## 24. ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Это не идеальное блюдо, поскольку требует «лишней» кулинарной обработки. Но для переходного периода оно вполне приемлемо.

Рис отварить почти до готовности (можно взять

и другие крупы).

Порезать зеленый и репчатый лук и слегка обжарить на топленом масле (пассировать).

Нашинковать (можно натереть) морковь, тыкву и петрушку с корнем. Неплохо добавить также укроп, сельдерей, крапиву и т. п.

Все компоненты перемешать и посыпать сухими приправами (по вкусу). Любители соленого могут добавить квашеной капусты. Заправить смесь сметаной (можно топленым или растительным маслом) и фаршировать перцы.

Потушить перцы 5-7 минут на решетке в скороварке или 15-20 минут в кастрюле с небольшим количеством воды (на слабом огне) под крышкой. Для людей, нуждающихся в раджасе, перцы можно обжарить.

Другой вариант - начинать перцы вегетарианским пловом или кашей с тыквой, соединяя их с зеленью и обжаренным луком.

## Глава 3 Каши

Каши, пожалуй, основная «питательная» еда вегетарианцев почти круглый год, за исключением короткого периода обилия овощей и фруктов. Под этим общим названием объединяются все блюда с преобладанием круп или бобовых, получаемые при их разваривании и имеющие характерную для каш консистенцию.

При нормальном питании каши варят на воде, но иногда используют и овощные отвары. А вот молоко в кашах людям после грудного возраста противопоказано.

### Посуда

Вкус блюд и сохранность витаминов сильно зависят от посуды, в которой они готовятся.

Очень хороши кастрюли и сковородки (не только для каш, но и для всех блюд) с непригорающим покрытием. Желательно, правда, чтобы покрытие было хорошего качества. Более равномерный прогрев обеспечивает посуда с утолщенным дном и стенками (некоторые блюда в тонкостенных кастрюлях можно приготовить лишь с большими ухищрениями). Обязательное условие - наличие плотной крышки.

Неплохую посуду делают из особой сверхчистой стали, благодаря высокому качеству поверхности пища в ней тоже не пригорает.

Очень интересны стеклянные кастрюли (из жаропрочного и ударостойкого стекла). По удобству они, правда, заметно уступают тефлоновым, но еда в них получается хорошая и, главное, видно, как она готовится<sup>1</sup>.

Эмалированные кастрюли годятся для всех блюд, но эмаль со временем разрушается, и при появлении ржавого железа готовить в кастрюле уже нельзя.

Кастрюли из плакированного алюминия подходят для варки картошки «в мундире», кипячения воды и других нужд, они отличаются легкостью и дешевизной. Однако алюминий вступает в реакцию с кислыми и щелочными продуктами.

В любой из этих кастрюль отличные каши получаются с помощью термостата. Он заметно повышает качество и экономит время.

Удобный термостат можно сделать из старого

<sup>1</sup> Но это может быть и минусом, если на кухню заходят посторонние, особенно если они раздражены.

детского ватного одеяла. Для этого надо вырезать дно - круг диаметром 30 см, боковую часть - прямоугольник 40 x 96 см и прокладку - круг диаметром 35-40 см.

Боковую часть пришивают вокруг dna и сшивают по высоте. Получается мешок со вставным dnом. По верхней его кромке делают 10-12 петель, чтобы вставить в них веревку (как в рюкзаке). Можно воспользоваться имеющимися в продаже универсальными металлическими кольцами. После этого остается обработать края прокладки, продеть в петли веревку длиной 2,5-3 м, связать ее концы, и термостат готов.

В него ставят разогретую кастрюлю, накрывают ее прокладкой и затягивают свободную верхнюю часть, обмотав ее веревкой (как баул). А через полчаса-час извлекают вкуснейшую распаренную кашу.

Можно, конечно, просто закатать кастрюлю в одеяло, телогрейку или во что-нибудь еще, но поскольку каши приходится делать почти каждый день, термостат существенно облегчает жизнь. Возможны и иные его конструкции, главное, чтобы сохранялось тепло и приспособлением было удобно пользоваться.

### Основные сведения о крупах

*Пшено* вырабатывают из ядер проса. Промышленность выпускает в основном шлифованное просо (удаляются цветочные пленки, частично плодовые и семенные оболочки и зародыш). Оно отличается более матовой поверхностью, наличием сколов и дробленых зерен (в сравнении с цельными, нешлифованными зернами - дранцем).

Пшено - одна из самых ценных круп, его рекомендуют при диетотерапии малокровия, при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени и нервной системы.

Считается, что пшено способствует выведению из организма антибиотиков и многих токсинов. То, что пшенная каша чистит кровь, нетрудно заметить и по внешним признакам - уменьшаются высыпания на коже туловища и лица, исчезают всевозможные гнойнички, угри и т. п. Но выраженный эффект достигается, разумеется, лишь при комплексной диетотерапии с обязательным исключением «вредностей» и соблюдением правил сочетания продуктов.

Так как пшено содержит довольно много жира, то при хранении оно сравнительно быстро прогоркает. Значительно дольше пшено сохраняется на холоде.

*Гречневая крупа* бывает трех видов. Ядрища - цельные зерна с удаленной плодовой оболочкой. Продел - расколотые зерна гречихи. Смоленский продел - мелкодробленные зерна с минимальным содержанием грубых пищевых волокон (применяется в шадящих диетах).

Обычная ядрища имеет беловато-желтоватый, иногда зеленоватый цвет. После пропаривания под давлением цвет становится коричневым разных оттенков.

На гречишных полях практически не применяются ядохимикаты, поэтому в отличие от многих других культур (например, риса) гречку можно отнести к «чистым» продуктам. Правда, остаются еще радиация и вредные стоки...

Но так или иначе гречневую кашу превозносят недаром. Считается, что она способствует нормальному кровотоку, нормализует работу сердца, печени, эндокринных желез, благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и выделительную системы. Славится крупа и своими незаменимыми аминокислотами.

Хранят гречку при комнатной температуре в матерчатых мешочках или бумажных пакетах. При тщательной упаковке крупа не портится годами, но для страховки в каждый пакет можно добавить еще по зубчику чеснока. Чеснок кладут также в муку, рис, пшено, - словом, почти во все крупы и некоторые сыпучие продукты, предназначенные для хранения.

*Рис* выпускают шлифованный, полированный, дробленый и воздушный. Наиболее ценен, конечно, нешлифованный, так называемый коричневый (или желтый) рис.

Обычный же белый первосортный рис трудно отнести к целебной пище, хотя и явно отрицательного воздействия (при умеренном потреблении) он не оказывает.

Иногда, правда, встречается рис с неприятным, буквально ядовитым привкусом. Вот после него организм вынужден изрядно поработать, чтобы вывести токсины. Очевидно, такой рис получают с «перекормленными» удобрениями и ядохимикатами полей. Особенно часто это бывает с «длинным» рисом.

Воздушный рис получают из крупы 1-го сорта, пропаривая ее под давлением в несколько атмосфер. Затем давление резко уменьшают до обычного, и каждое зернышко раздувается в 6-8 раз. Так же изготавливают воздушную пшеницу и кукурузу.

Воздушный рис полностью готов к употреблению, в виде исключения им можно пообедать или поужинать, но нормальной едой его никак не назовешь.

*Овсяные крупы* изготавливают нескольких видов.

Пропаренная недробленая представляет собой предварительно пропаренные зерна и варится около часа.

Плющенная крупа состоит из пропаренных расплющенных зерен и готовится 30-40 минут.

Овсяные хлопья «Геркулес» вырабатывают из недробленой крупы, вторично пропаривая и расплющивая зерна. В свою очередь «Геркулес» в зависимости от степени очистки и толщины хлопьев бывает трех основных видов.

Самый «грубый», в огромных пачках, представляет собой большие хлопья и содержит много неоселушенных частиц. Он варится дольше всего - до 30-40 минут (по сути, это плющенная крупа).

Средний по очистке вид имеет хлопья меньших размеров и варится около 20-25 минут.

Наконец, «Геркулес» марки «экстра» практически не содержит твердых частиц и радует глаз мелкими однородными хлопьями. Правда, и «экстра» бывает трех типов, но даже самые жесткие хлопья с кодом «3», которые по инструкции полагаются варить 15 минут, уже через 5 минут бывают вполне готовы.

Путем специального пропаривания и ферментации из овса вырабатывают также толокно, которое можно давать детям и подмешивать в муку для хлеба.

Несмотря на довольно серьезную предварительную обработку, и «Геркулес», и толокно - «живые» продукты, содержащие немало ценных компонентов. Причем, по мнению автора, наиболее удачными следует признать средний и «грубый» виды «Геркулеса».

Овсяные каши (в том числе из хлопьев, но, разумеется, без молока, сахара, яблок и т. п.!) назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах нервной системы, часто при диабете. Очень хороши «геркулесовые» каши и при больном желудке и кишечнике.

**Ячменные крупы** - перловая и ячневая.

Перловая крупа состоит из шлифованных ячменных зерен и в зависимости от степени дробления подразделяется на 5 номеров. Крупа № 1 - целые зерна, № 5 - наиболее измельченные.

Ячневую крупу получают путем дробления нешлифованного и неполированного ячменя. Варится она примерно в полтора раза быстрее перловой.

Перловые каши назначают (при более-менее здоровом желудке) для лечения и профилактики запоров, ожирения, малокровия.

Однако белки этих круп перевариваются несколько медленнее белков других зерновых, да и вкус готовых блюд довольно своеобразный. Вкус, правда, можно улучшить, но все же каши из ячменя часто есть не рекомендуется (если, разумеется, ячмень не является привычной едой с самого детства).

**Пшеничные крупы** вырабатывают из пшеницы.

Манная крупа состоит из крупинок, отбираемых из центральной части зерен. Она практически полностью освобождена от биологически ценных веществ и здоровым людям, можно сказать, противопоказана. Применяется в диетическом питании при острых заболеваниях пищеварительных органов, после полостных операций, а также при отсутствии полноценной пищи для детей.

«Полтавскую» крупу получают, измельчая шлифованные пшеничные зерна. Крупа № 1 - самая крупная, № 4 - самая мелкая. Еще более дробленая крупа известна под названием «Артек». По своему действию на организм каши из этих круп подобны хлебу, но не содержат дрожжей и менее очищены от полезных веществ.

*Кукурузную крупу* получают из шлифованной кукурузы путем дробления. Считается, что кукурузные каши способствуют оздоровлению кишечника, сдерживают процессы гниения и брожения. Речь, правда, идет о крупе из нешлифованных зерен.

*Саго* вырабатывают из крахмалосодержащей сердцевинки ствола саговых пальм. В нашей стране производят из картофельного или кукурузного крахмала.

Каши из саго показаны в крайне щадящих диетах, а также при заболеваниях почек в периоды обострений. Здоровым людям блюда из саго не нужны (с таким же успехом можно питаться крахмальным клейстером).

**Крупа «Сильная»** производится из гороховой муки (70 процентов), ячменной (15 процентов) и пшеничной муки (15 процентов). О пользе такого сочетания судите сами.

**Крупа «Здоровье»** вырабатывается из рисовой муки (65 процентов), пшеничной муки (15 процентов) и овсяной (20 процентов).

## 25. ГРЕЧНЕВАЯ КАША

На этом примере мы проследим общие принципы приготовления каш, поэтому рассмотрим его более подробно.

Ядрицу отмеряют чашками или стаканами и пересыпают в кастрюлю. Наливают воду и несколькими движениями руки моют крупу. Всплывшие крупинки для лучшего смачивания надо утопить. В результате на поверхности и в толще воды останется только мусор.

Затем воду сливают, препятствуя крупинкам ускользнуть. После этого гречку перебирают, удаляя черные неошелушенные зерна. Влажная ядрица лучше позволяет выявить посторонние включения, которые в сухом виде покрыты крупяной пылью и

бывают не видны. (Многие, впрочем, едят и неошелушенные зерна, которые, подобно отрубям, улучшают пищеварение). Более того, многие варят гречку - в этом еще одна ее уникальная особенность, -- вообще ее не промывая. Неошелушенные зерна при этом вылавливают ложкой.

Затем ядрицу заливают кипятком, отмеряя его той же чашкой или стаканом<sup>1</sup>. Для рассыпчатой каши на каждый объем крупы берут два объема воды, для более вязких вариантов - до трех объемов<sup>2</sup>.

Пропорции крупы и воды для гречки особенно важны. Настоящая КАША получается, если крупы насыпают полную чашку с «верхом», а воды берут строго две чашки (для промышленной крупы).

Затем кастрюлю ставят на максимальный огонь и закрывают крышку. Когда вода закипит, огонь уменьшают до самого маленького. Через 15-20 минут огонь выключают, а кастрюлю помешают в термостат и оставляют еще на 20-30 минут. За это время можно проделать несколько физических упражнений, навести порядок в доме, сервировать стол и приготовить салат.

Каша будет еще вкусней, если держать ее в термостате целый час. Большие объемы каши не остаются и за 1,5-2 часа. Это бывает особенно ценно, если нужно приготовить ужин, а не знаешь, когда ждать остальных членов семьи. А тут насыпал крупу, подогрел, поставил «в мешок», - и нет проблем.

Однако при небольших количествах каши и обычных нетолстостенных кастрюлях термостат становится неэффективным. В этом случае кастрюлю ставят на огонь, когда вода закипит, огонь уменьшают и одновременно зажигают конфорку под пламярассекателем. Через две-три минуты кастрюлю переставляют на пламярассекатель, уменьшив огонь под ним почти до едва видимого. На крышку иногда кладут гнет, чтобы не вырывалось ни кубического сантиметра пара.

Через 30 минут конфорку выключают. В принципе, каша готова, но лучше оставить ее еще на 10-15 минут для упревания, не открывая крышку.

Это правило соблюдается во всех случаях: крышка не открывается ни разу после того, как кастрюлю поставили на огонь и вплоть до подачи на стол. Когда крышку то и дело приоткрывают, помешивают, а тем более выпаривают воду, разрушается до половины имеющихся витаминов (а в оптимальных условиях лишь 7-15 процентов) и существенно уменьшается биопотенциал крупы.

Нам осталось разобрать еще один случай: приготовление большого количества каши в обычной кастрюле без термостата. Особенность здесь в том, что на малом огне весь объем просто не прогревается, а при достаточном пламени каша пригорает ко дну даже на пламярассекателе.

Один из возможных выходов - через 3-5 минут после начала кипения переставить кастрюлю в духовку при самом малом жаре. Еще через 20-25 минут пламя в духовке выключают, и каша может стоять в ней, не остывая, хоть целый час.

Вообще, наиболее вкусная гречка получается, если готовить ее любым способом не 30-40 минут, а час-полтора. Попробуйте, и вы убедитесь, насколько разнятся, казалось бы, одинаковые каши.

Впрочем, время приготовления можно сокра-

<sup>1</sup> Кипяток делает кашу более рассыпчатой, несколько лучше сохраняются витамины. Но можно использовать и холодную воду.

<sup>2</sup> Если гречка не подвергалась промышленной термообработке и не обжаривалась, то количество воды можно сократить до 1: 1,5, иначе получится «размазня». Однако сырые свежесобранные зерна желательнее все же обжаривать, тогда они усваиваются значительно лучше.

тить более чем вдвое, если заранее замочить гречку холодной водой, отмерив требуемое ее количество.

Это справедливо и для других круп - риса, овса и т. д. Время замачивания - от нескольких часов до полусуток. Правда, гречневая крупа впитывает почти всю воду, и готовить придется, возможно, в духовке.

Некоторые вообще не варят гречку, а лишь доводят ее после замачивания до кипения и оставляют, укутав чем-нибудь теплым, на 20-30 минут. Это уже довольно близко к сыроедению, к тому же такая каша отлично стимулирует кишечник и желчные протоки.

Есть и еще интересный способ, которым удобно пользоваться, например, на работе. Утром крупу засыпают в термос, заливают кипятком, и к обеду вкуснейшая каша готова.

Едят гречневую кашу с любым маслом или сливками (но не с молоком!).

## 26. ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ

Спору нет, гречка очень вкусна сама по себе, и многие добавки ее просто портят. Но одно сочетание все же заслуживает особого рассмотрения - это каша со свеклой.

Свеклу (ее можно взять столько же, сколько крупы, или даже значительно больше) трут на терке и варят вместе с крупой, как обычную кашу. Блюдо получается очень красивым, и сладость свеклы приятно гармонирует со вкусом гречки.

Таким же способом можно готовить кашу с морковью, кабачком, тыквой и т.п.

## 27. ПШЕННАЯ КАША

Это великолепная еда, дающая много энергии и освобождающая организм от шлаков. Из пшеницы можно приготовить самые разные блюда. Рассмотрим базовый вариант.

Пшено тщательно промыть, несколько раз меняя воду и перетирая крупу между ладонями. Перебирать его, конечно, не имеет смысла.

Крупу залить водой - от 1 : 2,5 до 1 : 4. В отличие от гречки пшеничные каши вкусны и в более жидком виде. Для пробы хороша пропорция 1 : 3.

Когда вода закипит, переставить кастрюлю на пламярассекатель и, когда вновь начнется кипение, уменьшить огонь. Через 20 минут каша готова.

Едят пшенку с растительным или сливочным (или топленым) маслом. Вкусны каши с мелко нарубленной зеленью (укропом, петрушкой, снытью и т. п.) Зимой можно посыпать смесью сухих трав - крапивы, одуванчика, подорожника, чем удастся запастись.

Вкус обычной пшенной каши можно существенно видоизменить, вводя различные добавки. Например, оригинальное кушанье получится, если в кастрюлю перед варкой положить пару лавровых листьев. Отличная каша бывает с корневищами петрушки или сельдерея. Вареные корни затем измельчают и едят вместе с кашей.

Можно бросить в кастрюлю целую луковицу, а затем извлечь ее, или мелко-мелко пошинковать лук. Возможны и многие другие варианты. Главное, чтобы каша получалась аппетитной и не теряла своих целебных свойств, что бывает, например, при подслащивании сахаром.

## 28. ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

### Первый вариант

Тыкву нарезать на дольки, очистить от кожицы и порезать кубиками. Отмерить требуемое количество воды и поставить кастрюлю с тыквой на огонь. Варить на слабом огне 5-8 минут, после чего превратить тыкву в пюре. (Удобно пользоваться толкушкой из нержавеющей стали с отверстиями).

Не снимая кастрюлю с огня, всыпать в нее промытое в другой посуде пшено, перемешать, довести до кипения и далее готовить кашу обычным способом.

Пропорции могут быть различными. Скажем, на 1 стакан пшена взять 1 стакан воды и четыре «с горкой» стакана порезанной кубиками тыквы. Размеры кубиков 1-1,5 см. Или на 1 стакан пшена 2 стакана воды и 2 «с горкой» стакана тыквы. В среднем один стакан воды заменяется двумя «с верхом» стаканами мягкой тыквы. А для поздних жестких сортов воду берут, как для обычной каши, а тыкву вводят дополнительно.

### Второй вариант

Промыть крупу, залить ее водой (1 : 2 - 1 : 3) и добавить нарезанную кусочками тыкву (по вкусу). Далее варить кашу обычным образом.

Готовую кашу перед подачей на стол тщательно размешать.

Этот способ особенно хорош для жестких тыкв.

### Третий вариант

Крупу промыть, залить водой и поставить кастрюлю на огонь. Тыкву нарезать, очистить и натереть на терке. Когда вода закипит, засыпать тыкву, добавить немного сухого укропа, перемешать и далее варить кашу, как обычно.

Перед подачей на стол еще раз перемешать

## 29. ПШЕННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

Крупу отмерить, промыть, залить водой и поставить на огонь.

Морковь помыть, почистить и потереть на крупной терке. Натертой моркови по объему может быть столько же, сколько пшена, или больше.

Когда вода закипит, всыпать морковь, перемешать, закрыть крышку и готовить кашу любым описанным способом. Перед подачей на стол перемешать.

Бесподобное блюдо получается, если вместе с морковью добавить также сухие укроп и петрушку (домашнего приготовления). Разумеется, никто не запрещает вводить эти травы и в другие каши.

## 30. ПШЕННАЯ КАША С ГРИБАМИ

Пшено отмерить и промыть.

Грибы помыть, почистить и нарезать небольшими кусочками.

Поместить их в кастрюлю с пшеном и сварить кашу, увеличив время упревания до 40-60 минут (в зависимости от сорта грибов). Разумеется, так можно готовить лишь вполне съедобные грибы, не требующие предварительной обработки.

Сушеные грибы замачивают в холодной воде на несколько часов, а затем варят с крупой в этой же воде, процедив ее через 2 слоя марли. (Другой вариант - потолочь сушеные грибы в порошок и варить с кашей).

Грибы, требующие долгой термообработки, предварительно отваривают в заданном объеме

воды (с поправкой на испарение) до готовности, а затем уже в эту воду добавляют промытое пшено.

Грибочков достаточно взять всего несколько штук (или один большой), они уже существенно изменяют вкус блюда. К каше можно добавлять и репчатый лук. Его мелко рубят и вводят вместе с крупой. Иногда добавляют также морковь.

Есть пшенку с грибами лучше с растительным маслом и, желательнее, без хлеба.

### 31. ГРИБНОЙ СОУС

Еще один вариант совместного употребления грибов с крупами - приготовление грибного соуса. Для этого грибы отдельно варят до готовности в большом количестве воды. На горсть сухих грибов можно взять 0,5 л воды (но сухие грибы перед варкой на несколько часов надо замочить). Добавить немного морской соли.

Когда грибы сварятся, отвар процедить. Грибы мелко-мелко порезать. Часть отвара налить в сковороду, поставить на огонь, добавить натертую морковь, мелко нашинкованную луковицу (или зеленый лук, хотя можно и совсем без лука), укроп, коренья, лавровый лист. Через несколько минут кипения на слабом огне ввести 1-2 столовые ложки муки, разведенной в холодной воде или в остывшем грибном отваре. Все тщательно перемешать. Затем влить остальной отвар, добавить грибы, довести до кипения, непрерывно помешивая, накрыть крышкой и оставить на несколько минут. Вкуснейший соус готов.

Как говорят французы, с грибным соусом можно съесть даже отварную подошву. Конечно, злоупотреблять им не стоит, так как в грибах содержатся сильнейшие экстрактивные вещества (которые многим противопоказаны), но время от времени здоровые люди все же могут порадовать себя и гостей подобной подливкой. Практически любая каша (а в особенности гречка, пшено с морковью, рис) с таким соусом превращается в кулинарный шедевр.

Морковь, коренья, лук и зелень некоторые предпочитают пассируют в масле. Иногда, впрочем, соус делают без моркови и без кореньев.

### 32. ПШЕННАЯ КАША С КАРТОШКОЙ

Тоже необычное сочетание. Но в переходный период, когда человеку то и дело хочется «чего-нибудь эдакого», для разнообразия можно готовить и такое кушанье.

#### Первый вариант

Сварить пшеничную кашу.

Отдельно отварить или испечь картофель, почистить, потолочь и смешать с кашей.

#### Второй вариант

Картофель почистить, нарезать дольками и сварить вместе с пшеном (как обычную кашу). Затем все перемешать или потолочь.

Картофеля можно взять столько же, сколько пшена, или в два-три раза больше (или меньше).

Едят блюдо с растительным или сливочным (или топленым) маслом, без хлеба. Неплохо добавлять любую зелень.

Интересное кушанье получится, если ввести еще и третий компонент - тыкву или кабачок.

### 33. РИСОВАЯ КАША

С этим названием у многих ассоциируется каша-

размазня, по она не имеет ничего общего с настоящим правильно отваренным рисом. Такой рис «зернышко к зернышку» похож по внешнему виду на плов и обладает ни с чем не сравнимым вкусом.

Для всех блюд предпочтительнее использовать рис 2-го сорта, который не так тщательно очищен от плодовой оболочки. Он, правда, готовится в полтора раза дольше обычного шлифованного риса 1-го сорта, но, несомненно, полезнее и для многих вкуснее. Еще лучше - настоящий нешлифованный рис.

Итак, отмерить рис, промыть его и перебрать, удаляя комочки земли и камешки. На один объем крупы берется два объема кипятка. Для размазни - до 1 : 4. Неплохой рис получается и при соотношении 2 : 3, но готовится он дольше и многим кажется жестковатым. Остановимся на 1 : 2 (для крупы 1-го сорта воды лучше взять чуть меньше или наполнять крупной чашки «с горкой»).

Затем дать воде минут 10 покипеть на слабом огне и на 40 минут поставить кастрюлю в термостат (для 1-го сорта достаточно 30 минут).

Едят с любым маслом, зеленью, салатами. Неплохой вкус получается, когда на порцию риса берут еще столовую ложку консервированного зеленого горошка с жидкостью (зимний вариант).

Рис можно приготовить также с морковью, тыквой или грибами. Некоторым нравится рис с картошкой. Все эти блюда делают по аналогии с пшеничными кашами.

Распространенные кушанья из риса с сахаром или молоком, хотя и более допустимы, чем такие же сочетания с другими крупами, все-таки не тянут на нормальную еду. Гораздо лучше подавать рис с зеленью, добавлять в кастрюлю коренья, лавровый лист, листья смородины, мяты, малины, репчатый лук и т. п. Можно, впрочем, иногда готовить праздничный плов с изюмом, черносливом и курагой (или только с одним из этих компонентов). Вкус получается изумительный.

Очень интересное блюдо - каша из обжаренного риса. По Джуд-ши, такой рис изгоняет болезни слизи. (Сухой рис обжаривают на сковороде, пока он не станет желто-коричневым).

### 34. ПЕРЛОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Перловка, или «шрапнель», не пользуется особой популярностью. Действительно, усваивается она тяжеловато, да и вкус обычно оставляет желать лучшего. Но и то, и другое во многом зависит от способа приготовления.

Итак, вечером заливаем крупу холодной водой (отмерив требуемое количество крупы). На следующее утро воду можно заменить, промыв крупу.

Днем или вечером воду сливаем, крупу моем и на каждую ее чашку (в сухом виде) берем 2 и 1/4 чашки холодной воды. Добавляем 2-3 лавровых листа или корень петрушки и ставим кастрюлю с плотной крышкой на средний огонь. Каждую минуту помешиваем, не забывая прикрывать крышку.

Когда вода закипит, снимаем пену, уменьшаем огонь, зажигаем соседнюю конфорку и ставим на нее пламярассекатель. Через 4-5 минут последний раз перемешиваем крупу, переставляем кастрюлю на пламярассекатель и уменьшаем под ним огонь почти до минимального. Плотно закрываем крышку (можно даже поставить гнет - камень, гантелю, банку с водой).

Последующие полтора часа к кастрюле не подходим. Затем выключаем огонь и чистим тыкву либо кабачок. Режем тыкву на кубики (на 1 часть крупы от 1 до 2 частей нарезанной тыквы) и отва-

риваем ее в собственном соку.

Готовую тыкву толчем и соединяем пюре с кашей. Остается заправить подсолнечным маслом, и можно подавать на стол.

В тарелку добавить укроп, петрушку либо посыпать сушеными травами.

Вкусно, не правда ли?

**Примечание.** Большой объем каши на пламярассекателе не прогревается, в этом случае лучше воспользоваться духовкой.

### 35. КУКУРУЗНАЯ КАША

Кукурузную крупу залить водой (1:3) и поставить скороварку на огонь. Через- 1 минуту после начала «шипения» поместить кастрюлю в термостат. Если оставить кастрюлю на огне еще на 2-3 минуты, то каша начнет подгорать, так как эта крупа очень быстро, буквально на глазах, впитывает воду.

Время выдержки в термостате не менее 40 минут.

Без скороварки каша готовится обычным образом не менее часа. Едят ее с растительным либо любым другим маслом, зеленью.

Очень вкусная каша получается из смеси пшеничной и кукурузной круп. Готовить так же, только пшено отдельно промыть.

### 36. КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»

Каша из грубого и среднего вида хлопьев можно приготовить так.

Отмерить требуемое количество «Геркулеса» и залить в кастрюле кипятком (1:2), непрерывно помешивая. Для каши-размазни воду берут 1:3.

После того, как вода закипит, накрыть кастрюлю плотной крышкой и переставить на разогретый пламярассекатель. Варить в зависимости от вида 20-25 или 30-40 минут. Для каждой партии время уточняется экспериментально.

А «Геркулес» марки «экстра» в варке, собственно говоря, и не нуждается. Готовят его так.

Отмеренное количество хлопьев залить в кастрюле кипятком (от 1 : 2 до 1 : 3) и перемешать. Можно поставить на минуту на огонь, но можно и просто накрыть крышкой и дать постоять минут 5-10. Каша готова.

Овсяные каши очень вкусны с любым маслом, сливками. «Геркулес» допускает и немного меда - примерно чайную ложку на тарелку.

А вот посыпать кашу орехами, смешивать с яблочным или ягодным пюре, подслащивать сахаром и тем более варить на молоке не рекомендуется. Подобные смеси приводят к нарушениям пищеварения, дают о себе знать зловонным стулом и газообразованием.

Каша из «Геркулеса» легко усваиваются с минимальными затратами энергии, успокаивают больные пищеварительные органы. Их часто можно рекомендовать и в тех случаях, когда человек не может обойтись без основательного завтрака. Если при этом еще не увлекаться маслом, то отмечается заметное снижение уровня холестерина.

Но лучше всего, конечно, готовить овсяные каши из цельной крупы. Она варится на пламярассекателе от 1 до 1,5 часа, хотя можно, конечно, воспользоваться термостатом. На один объем крупы берут два с половиной объема воды. Крупу можно накануне замочить, тогда время приготовления сокращается до 40 минут.

### 37. КАША ИЗ «ГЕРКУЛЕСА» С ТЫКВОЙ

«Геркулесовая» каша хороша и сама по себе, но с тыквой она особенно вкусна. К тому же достоинства и хлопьев, и тыквы в такой смеси взаимодополняются.

Итак, отмерить нужное для каши количество воды и поставить кастрюлю на огонь.

Ломоть тыквы очистить от кожицы и порезать кубиками. Бросить кубики в кипящую воду.

Варить тыкву до тех пор, пока она не станет мягкой и полупрозрачной (5-10 минут). Затем поточить тыкву.

Насыпать требуемое количество хлопьев. Помешивая, довести кашу до кипения, накрыть крышкой и уменьшить огонь. В зависимости от вида «Геркулеса» варить 2-3, 20-25 или 30-40 минут (в последних двух случаях лучше воспользоваться пламярассекателем или термостатом).

Другой вариант - натереть тыкву на терке. Тогда ее можно отдельно не отваривать.

Пропорции хлопья-тыква-вода подбираются по вкусу. Для начала попробуйте на 1 стакан «с (юркой)» хлопьев взять 1 стакан нарезанной тыквы и 1,5-2 стакана воды.

Блюдо очень вкусно даже без масла. А для детей его можно превратить в лакомство, добавив в тарелку чайную ложку меда.

### 38. МАННАЯ КАША

С ранних лет многие дети инстинктивно не переносят манную кашу. Один вид тарелки с вязкой, клейкой массой может вызвать у них позывы на рвоту. Зная принципы сочетания продуктов, трудно найти тому объяснение.

Ведь готовят кашу обычно на молоке, и готовят очень нерационально. Молоко кипит и кипит, образуются пенки, все это тщательно перемешивается, и в результате изначальная несовместимость белков молока с белками и крахмалами пшеницы усугубляется переводом молочных белков в неусвояемое состояние. Ведь пенки образуются при денатурации казеина (это один из белков молока), а из казеина раньше делали пуговицы, расчески и даже граммофонные пластинки!

Так что тем детям, чей чувствительный организм отказывается принимать и пенки, и просто кипяченое молоко, и манную кашу, просто повезло.

В принципе, манная каша - еда для очень больных людей. Ни здоровым взрослым, ни здоровым детям она не нужна. Но ее все же готовят, поэтому давайте посмотрим, как это сделать на воде без сильного ущерба для вкуса.

В сковороду положить топленое (или растительное) масло, и когда оно растопится, при непрерывном размешивании засыпать манку. Дождаться, когда масса станет желтой, но не допускать перегрева и подгорания.

Интенсивно размешивая, влить воду (кипяток) и продолжать помешивать еще две-три минуты при непрерывном кипении. Затем накрыть сковороду крышкой, выключить огонь и на 10-15 минут оставить кашу упревать.

На стакан манки можно взять 1-2 ст. л масла и от 3,5 до 5 стаканов воды - по вкусу. Детям можно добавить немного меда (в тарелку), взрослым - посыпать зеленью или приправами из трав. К крупе перед варкой можно добавлять цедру, листья мяты, измельченные корни, нашинкованный лук и т. п.

Любители иногда едят кашу с разогретыми жирными сливками.



### 39. КАШИ ИЗ ПШЕНИЧНЫХ КРУП

Из «Полтавской» или «Артека» делают вкусные каши, взяв воду 1 : 4 и увеличив время приготовления до 40-60 минут. Такие каши особенно ценны для тех, кто не употребляет дрожжевой хлеб.

Можно также сварить кашу из смеси пшеничной крупы и пшена, надо только тщательно промыть пшено в отдельной посуде. Воду в этом случае лучше взять 1 : 3. Очень вкусно, когда к такой каше добавляют тыкву или морковь.

### 40. ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЛОВ

Он может стать «коронным» блюдом на любом застолье. Некоторые гости, правда, могут поинтересоваться, почему в нем нет мяса, но при этом скорее всего не забудут попросить добавки.

Первосортный рис либо рис для плова промыть, перебрать. Добавить натертую на крупной терке морковь, воду, соль и половину приготовленного масла. Все перемешать.

Поставить кастрюлю на огонь, плотно прикрыть крышку. Когда вода закипит, уменьшить огонь; добавить мелко нашинкованный лук и еще раз перемешать. Включить духовку.

Когда рис впитает почти всю воду, влить оставшееся масло, посыпать специями и в последний раз все перемешать. Этот момент важно не упустить. Если в кастрюле будет много воды, то рис в основном опустится на дно, а морковь всплывет. Если же рис полностью вберет всю воду, то плов будет сложно перемешать со специями. К тому же к этому времени рис успеет развариться и зерна будут «размазаны».

После этого поставить плов в разогретую духовку. Уменьшить жар до самого малого. Крышку кастрюли больше не открывать вплоть до готовности.

Через 30 минут выключить огонь. Но пусть плов постоит в духовке еще минут 10-15, можно даже оставить его там вплоть до прихода гостей.

На 1 стакан риса взять 1-1,5 стакана тертой моркови, 2 стакана воды (или чуть-чуть поменьше), 1/2 чайной ложки соли, от 1/4 до 1/3 стакана любого растительного масла, 1 луковицу, 2-3 лавровых листа, 2 чайные ложки разных приправ (можно воспользоваться готовыми смесями).

**Примечание.** «Чистый» йоговский плов готовят без масла, его добавляют уже в тарелку. Иногда такой плов делают с сухофруктами - изюмом, черносливом и курагой. Можно, впрочем, класть и финики, инжир - вкус каждый раз будет другим.

### 41. КАША ИЗ ФАСОЛИ

Белки бобовых, в особенности сои и фасоли, при быстром неравномерном нагреве сворачиваются и становятся очень твердыми. Поэтому для лучшего разваривания широко применяют замачивание и нагрев на несильном огне.

При замачивании бобы разбухают и разрыхляются и, кроме того, не так плотно прилегают друг к другу, что обеспечивает более равномерный прогрев.

Фасоль замачивают в холодной воде на 10-12 часов или больше (мелкую - на 6-8 часов). Нужно ее количество отмеряют перед замачиванием. Затем воду сливают, фасоль перекалывают в скороварку и доливают воду (1 : 2,5). Варят при слабом «шипении» около 60 минут. Для мелкой фасоли достаточно 40-50 минут (без скороварки время уве-

личивается в 1,5-2 раза). Но фасоль, как и другие бобовые, лучше переварить, чем не доварить. Плохо проваренная фасоль усваивается очень тяжело.

Готовую фасоль можно потолочь и смешать с натертой на мелкой терке морковью (1 часть каши на 0,5-1 часть моркови) или свеклой с морковью. Получается очень вкусное пюре, которое совсем не требует масла. Хотя иногда добавляют немного растительного масла. Любители цельных бобов фасоль, разумеется, не толкут.

К такой каше хорошо подать большой салат из сырых овощей или есть ее вприкуску с огурцом, сладким перцем, редисом, брюквой (но не с хлебом!)

### 42. КАША ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевицу можно готовить, не замачивая. В скороварке ее варят 30 минут (после замачивания - 20 минут). Воду берут 1 : 2,5. Впрочем, и в обычной кастрюле чечевица готовится не намного дольше.

Вкуснейшую кашу едят с натертой морковью, свеклой, с маслом или без него.

По сравнению с другими бобовыми, чечевица усваивается довольно хорошо.

### 43. ГОРОХОВАЯ КАША

Приготовить гороховую кашу в скороварке обычным способом не удастся, так как горох пригорает ко дну. Но скороваркой все же можно воспользоваться, пустившись на хитрость.

Для этого горох (который можно предварительно замочить на 6-8 часов) заливают в маленькой кастрюльке водой (1 : 2,5) и доводят до кипения. В большую скороварку устанавливают решетку, наливают воду и ставят на огонь. Когда вода в скороварке закипит (горох за это время хорошо прогреется), маленькую кастрюлю (с крышкой) ставят на решетку.

Скороварку закрывают и далее варят при слабом «шипении» замоченный горох 25-30 минут, незамоченный - 35-40 минут. Без скороварки незамоченный горох варится на пламьярассекателе около часа<sup>1</sup>. Огонь - минимальный, крышка - плотная. Если крышка не очень плотная, то воды для бобовых стоит брать немного больше, с расчетом на испарение.

## Глава 4

### Супы и похлебки

Здоровому, нормально питающемуся человеку супы особо не нужны, даже вегетарианские, а тем более первые блюда на мясных или рыбных бульонах, которые содержат много экстрактивных веществ, возбуждающих желудочные и кишечные клетки и вызывающих усиленное сокообразование. Эффект, казалось бы, положительный, но только на первый взгляд. Такое возбуждение искусственно повышает аппетит и делает возможным еду без чувства голода. Но впрок съеденное не пойдет. Организм можно обмануть, но таким путем нельзя заставить его работать лучше.

Постоянное раздражение неподобающей пищей, особенно на фоне переизбытка и недостаточной подвижности, приводит к гастритам, язвам, болезням печени и почек, а также к заболеваниям нервной

<sup>1</sup> Еда, приготовленная в скороварке, обычно менее энергетична, чем при пользовании обычной кастрюлей. Но нельзя не отдать должное остроумию метода.

системы, нарушениям обмена, кожным высыпаниям и т. п.

Вегетарианские супы в этом отношении безобидны, хотя и особой пользы от них нет. Впрочем, суп можно сделать достаточно густым. В этом случае, если его по традиции едят первым, лишняя жидкость легко всасывается.

#### 44. СУП ОВОЩНОЙ С РИСОМ

Такой суп (довольно густой) бывает особенно хорош на выходе из голодания - разумеется, без соли, масла и приправ.

Капусту пошинковать, морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой, картофель очистить и порезать ломтиками. Овощей можно взять примерно поровну.

Поместить все в кастрюлю и стаканами наливать воду, пока она не покроет овощи. Промыть рис (1 ст. л. на каждый стакан воды). Соединить рис с овощами, перемешать, добавить лавровый лист, корень петрушки и поставить кастрюлю на огонь. Варить на медленном огне 30-35 минут, либо 10 минут держать кастрюлю на огне, и 30 минут - в термостате.

Затем помыть помидоры (по половине средних размеров томата на каждую порцию), снять с них кожицу и мелко-мелко порезать. Нарубить зелень - укроп, петрушку, кориандр и т. п.

Открыть крышку кастрюли, добавить в суп измельченные томаты и перемешать. Блюдо готово к подаче на стол.

В тарелку добавляют по вкусу сметану, кефир или масло, зелень или сушеные травы. С обжаренным хлебом или ржаными лепешками такой суп составляет целую еду.

**Примечание.** Если используется сливочное или топленое масло, то его можно класть в кастрюлю вместе с овощами, тогда овощи "пропитываются" маслом при варке.

Начинающие вегетарианцы могут также пассировать лук на сливочном масле и добавить его в конце варки.

Однако при выходе из голода и в других случаях, когда требуется особая чистота пищи, готовить лучше все же на воде и добавлять жиры в тарелку. Кроме того, при длительных голоданиях накладываются ограничения на морковь.

#### 45. СУП ИЗ МОРКОВИ И РЕДИСА С КЕФИРОМ

Морковь и редис промыть, почистить и потереть. Моркови берут в два-три раза больше, чем редиса.

Тертые овощи разложить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью - укропом, петрушкой, кинзой. Можно добавить немного зеленого лука.

Залить смесь кефиром, а лучше поставить кефир на стол - каждый добавит себе по вкусу.

Вместо кефира подходит ряженка, ацидофилин, йогурт, густая простокваша.

Кстати, уменьшая количество кефира, блюдо легко перевести из класса супов в категорию салатов. Некоторым по душе промежуточный вариант, когда получается масса консистенции жидкой сметаны.

Подобный суп можно приготовить и из одной моркови или только из редиса. Если он выступает в качестве «первого», то вторыми блюдами могут быть творог с морковью или «бутерброды» из свеклы с сыром и т. п.

#### 46. КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Картофель помыть, почистить, нарезать кусочками и залить водой, чтобы она немного прикрывала картофель. Поставить кастрюлю на огонь.

Когда картофель сварится, размять его, добавить нарезанную соломкой морковь и зеленый горошек вместе с жидкостью. Затем увеличить огонь, довести суп до кипения и варить ровно 1 минуту.

В тарелку добавить 2 ст. л. йогурта (не фруктового!) или 1 ст. л. сметаны и зелень по вкусу.

На 0,5 л воды приходится примерно 5 небольших картофелин, 1 морковь и 1 стакан зеленого горошка.

#### 47. ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

Чечевицу залить водой и варить в скороварке 15 минут. Затем потолочь чечевицу, добавить нарезанный ломтиками картофель, порезанную кубиками морковь, мелко порубленный репчатый лук и варить еще 5 минут при слабом «шипении».

Листья салата, ботву редиса, крапиву мелко порезать и положить в похлебку. Можно добавлять и другие травы. Варить (уже не закрывая крышку) 1 минуту. Блюдо готово.

В тарелку добавить 1 ст. л. сметаны или чуть-чуть растительного масла.

На 1 стакан чечевицы взять 5 стаканов воды, 1 среднюю картофелину, 1-2 моркови, 1 небольшую луковицу и стакан нарубленной зелени. Можно добавить также коренья и лавровый лист.

Ни одно второе, кроме каши из чечевицы или отварных овощей, с похлебкой не сочетается. Едят ее с сырой морковью, свеклой и т. п.

#### 48. ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ

Картофель помыть, почистить, нарезать ломтиками и залить водой. Добавить порезанную соломкой или мелкими кубиками свеклу и поставить кастрюлю на огонь. Когда картофель сварится, добавить нарезанную соломкой морковь и измельченный плавленый сыр. Помешивать при слабом кипении, пока сыр не распустится.

На два стакана воды взять 1-2 небольшие картофелины, 1 маленькую свеклу, 2-3 моркови и 100 г сыра.

По совместимости такой суп потянет на «4», если есть его без хлеба.

#### 49. ПОХЛЕБКА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки почистить, нарезать кубиками, залить водой и поставить на огонь. Добавить в кастрюлю нашинкованную на крупной терке или порезанную морковь, корень петрушки и лавровый лист. Варить при слабом кипении 5-10 минут.

Похлебку можно приготовить и по-другому. В этом случае кабачки и коренья отваривают, затем кабачки толкут, коренья измельчают, добавляют нарезанную морковь и варят еще 1-2 минуты.

В тарелку добавляют зелень, а также по вкусу сметану или кефир.

Пропорции произвольные. Воды даже на большее количество кабачков достаточно совсем немного - полстакана, так как кабачки сами выделяют сок.

В похлебку можно класть крупы - пшеничную, рисовую, вводить свеклу и картофель. Готовое блюдо иногда приправляют мелко нарезанными помидорами без кожуры.

**Примечание.** Поскольку кабачки имеют слабый естественный вкус, в тарелку можно добавлять порошок морской капусты или другие приправы. Можно также варить похлебку с маслом, в этом случае добавлять жиры в тарелку не обязательно.

### 50. СУП ИЗ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ТЫКВЫ

Капусту шинкуют, морковь режут соломкой, тыкву - маленькими кубиками.

Овощи кладут в кипящую воду, туда же бросают пшеничную крупу. Можно добавить лук, лавровый лист, коренья.

Варят на слабом огне 10-15 минут, после чего оставляют под крышкой еще на 10 минут. Суп готов.

В тарелку добавляют зелень, топленое или растительное масло. Очень вкусный суп получается с крапивой, снытью, лебедой и другой зеленью.

Для жиденького супа на 1 л воды берут 1-3 горсти нарубленной капусты, 1 большую морковь, 1 дольку тыквы и 2 ст. л. пшенной крупы.

Из указанных овощей часто готовят и отличное рагу без круп. Для быстроты можно воспользоваться сковородкой. В нее наливают стакан воды, загружают нарезанную капусту, морковь, тыкву, коренья и варят при слабом «шипении» 5-7 минут. Таким же образом готовят суп из капусты, свеклы и моркови, иногда добавляют репу, брюкву и другие подходящие овощи. Разумеется, любителям никто не запрещает класть пассированный лук.

## Глава 5

### Молочные продукты

В отношении молока и молочных продуктов единодушия среди диетологов нет. Одни превозносят достоинства молока, повторяя слова Павлова: «молоко - продукт, изготовленный самой Природой», другие с не меньшим основанием утверждают, что молоко - пища детенышей, неприемлемая для взрослых.

Йоги относятся к молочным продуктам очень тепло, учитывая, однако, возрастные, климатические и другие особенности.

Действительно, примерно у 40 процентов взрослых (а в некоторых регионах - у 90-95 %) молочный сахар - лактоза не усваивается, даже несколько глотков молока вызывают обильное газообразование, а в некоторых случаях могут привести и к резкой интоксикации с потерей сознания. Механизм этого явления можно представить так: раз сахар не расщепляется (из-за отсутствия необходимого фермента), то он становится добычей микроорганизмов, бурная жизнедеятельность которых и сопровождается газоотделением и выделением токсинов, то есть отравлением.

Этого недостатка лишены кисломолочные продукты - простокваша, йогурт, кефир и т. п. Лактозы в них нет, она полностью «съедена» бактериями или грибами, сквашивающими молоко.

Кисломолочные продукты усваиваются не только лучше цельного молока, но и примерно втрое быстрее. Простокваша, кефир и другие почти полностью перевариваются всего за час.

Скорость усвоения цельного молока существенно повышается, если есть его в теплом виде (молоко - еда, а не питье!).

А вот кипятить молоко не рекомендуется. Некоторые белки при этом (в частности, казеин) становятся малоусвояемыми. Кальций и фосфор также

переходят в нерастворимые соединения. Недаром многие инстинктивно не переносят даже запах кипяченого молока.

Несколько слов о кефире. Бытует мнение, что в нем в довольно больших дозах содержится алкоголь. Это миф. В домашнем кефире может быть до 0,5-0,6 процента спирта, при промышленном же производстве - около 0,05 процента. Его наличие в таких количествах можно только приветствовать, и даже при медитативной практике отрицательного влияния кефира не отмечено.

К достоинствам молока и кисломолочных продуктов следует отнести их ошелачивающее действие на организм и высокую питательную ценность. В молочных продуктах также много витаминов, макро- и микроэлементов. Они не требуют много энергии на переваривание и легко усваиваются, не перегружая пищеварительные органы.

Но кроме плюсов, есть и минусы. В больших количествах кисломолочные продукты и особенно молоко взрослым вредны, так как нарушается кальциевый обмен, возрастает зашлакованность в связи с повышенной утилизацией белков и ослабляется иммунная система.

В тибетской медицине молоко относят к пище, производящей слизь, и, соответственно, его запрещают при «слизистых» заболеваниях. В частности, молочные продукты не рекомендуются есть при простудах, насморке, астме, бронхитах. А вспомните, как настойчиво взрослые пытаются лечить своих детей горячим молоком...

Эмпирически выведенная «норма» потребления молочного жира - до 50 г в день для молодых людей и до 20-30 г для пожилых, причем в эти граммы входит и скрытый жир всех молочных продуктов (а для мясоедов еще и животный жир). Разумеется, молочного жира можно есть и меньше.

Творог и сыр рекомендуется включать в меню не чаще 2-3 раз в неделю. Это концентрированные белковые продукты, закисляющие кровь, и хотя они перевариваются легче мяса, увлекаться ими не стоит. Причем есть их желательнее с овощами - морковью, свеклой, помидорами, зеленью и т. п. Считается, что за один раз можно съесть 100-150 г творога или до 100 г сыра.

А теперь перейдем к рецептам.

### 51. ПРОСТОКВАША

Само название «простокваша» говорит о том, что молоко просто квасится, безо всяких ухищрений. Для этого молоко наливают в банку, прикрывают крышкой (не герметично) и оставляют на 2 суток. Когда появятся пузырьки, простокваша готова, но лучше дождаться, когда начнет отделяться сыворотка. Все это время банку лучше не трогать, чтобы не нарушать структуру густка. Простоквашу можно ставить и в бумажном молочном пакете, предварительно его разгерметизировав.

Иногда рекомендуют предварительно стерилизовать молоко, прокипятив его. Делать этого не надо. Если есть сомнения в его качестве, лучше пастеризовать.

Хорошая простокваша выходит и из прокисшего, две недели простоявшего в холодильнике молока.

Для ускорения скисания свежего молока можно добавить в него ложку сметаны и поставить банку в теплое место - например, рядом с батареей отопления.

### 52. ЙОГУРТ

Для настоящего йогурта (в других местностях он известен как катык, мацони и др.) нужно молоко

шести процентов жирности. Можно, конечно, сквашивать и обычное, но это уже не то. Лучше довести жирность до 6 процентов, добавив сливки.

Затем молоко или смесь молока и сливок нагревают до 70-80°C. Когда смесь остынет до 35-40°C (не выше!), ввести на каждый литр 100-150 г старого йогурта и поставить банки в термостат. Передвигать их после этого не рекомендуется. Через 8-10 часов йогурт готов. Часть его необходимо сохранить как закваску для следующей порции напитка.

При отсутствии старого йогурта или готовых культур - термофильного стрептококка и болгарской палочки (в равных частях) получать йогурт придется в несколько заходов. В первый раз для сквашивания используют сметану (100-150 г на литр молока), в дальнейшем - получающуюся простоквашу. При этом постепенно культивируется собственная йогурту микрофлора, и уже на 4-5 раз сыворотка начнет отходить не снизу, как у простокваши, а сверху, и в очень небольших количествах. Изменится и вкус продукта, консистенция станет более плотной. Это уже что-то похожее на йогурт.

Но только через месяц-два непрерывного обновления с соблюдением всех условий (высокое качество молока, недопущение его самопроизвольного скисания, должный температурный режим) получится настоящий йогурт. В местностях, где йогурт - традиционная пища, микрофлора культивируется годами. Каждый день или через день семьи ставят новый йогурт, используя старый в качестве закваски. Знатоки утверждают, что вкус с течением времени только улучшается.

### 53. ТВОРОГ

Существует много способов приготовления творога. Традиционно его получали из простокваши в мешках из полотна в форме конуса или клина - клинковый творог. Для этого надо сшить мешок, лучше на 3-5 литров.

#### 1-й способ

Готовую простоквашу перекладывают в такой мешок (слив предварительно уже отделившуюся сыворотку и сняв верхнюю пленку масла). Мешок подвешивают на 5-6 часов, после чего перекручивают верхнюю его часть и оставляют под гнетом (между листами фанеры, установив сверху груз в 3-5 кг). Через некоторое время получается мягкий, нежный домашний творог. Для уменьшения кислотности все операции желательно проводить в прохладном месте, а готовый продукт быстро охладить.

#### 2-й способ

Простоквашу поместить в широкую кастрюлю и поставить на несильный огонь. (Вообще-то нагревать ее положено на водяной бане).

Когда отойдет сыворотка, откинуть содержимое в мешок или на сложенную в 2-4 раза марлю (удобнее накрыть марлей дуршлаг).

Затем промыть творог под струей холодной воды и на полчаса-час подвесить мешочек для самопрессования. Небольшой объем, получаемый из 2-3 л простокваши, можно дополнительно отжать руками, перекручивая и затягивая мешок.

Готовый творог сразу убрать в холодильник (если, конечно, его не съедят за один присест).

#### 3-й способ

Свежее молоко довести почти до кипения и разом влить в кастрюлю столько же простокваши. Можно использовать и еще не совсем готовую простоквашу.

Продолжать нагревать, пока не отделится зеленовато-желтая сыворотка, и откинуть сгусток в марлю либо в мешок. Некоторые помещают марлю или ткань прямо в кастрюлю и подгибают края (можно зацепить их тремя-четырьмя деревянными прищепками). И уже в такой «мешок в кастрюле» наливают молоко, простоквашу и ведут всю обработку. В нужный момент останется только извлечь марлю с творогом.

У такого метода есть еще одно преимущество.

Между тканью и стенкой кастрюли можно помещать несколько столовых ложек подходящих трав: зверобоя, ромашки, календулы, шалфея, мяты, крапивы или их смесей. Своими щелочными свойствами травы способствуют нейтрализации некоторых вредных кислот, образующихся в процессе брожения, и предохраняют белок от денатурации. Улучшается и вкус готового продукта.

Творог, приготовленный из равных количеств молока и простокваши, называют скиром. Творог, известный как иримшик, получают, изменив пропорцию: на 1 л простокваши берут 2 л молока. Он требует несколько более долгой термообработки, но не свыше 5 минут.

А если на 2 л простокваши взять 1 л молока, получится ежегей. Его выдерживают на грани кипения не более одной минуты.

Естественно, вместо простокваши можно воспользоваться йогуртом. Творог от этого только выиграет.

#### 4-й способ

Хороший творог получают и из смеси молока с кефиром. При этом можно воспользоваться методом 3-го способа, а можно нагревать кефир с молоком совместно.

Иногда такую смесь не спешат поставить на огонь, а предварительно выдерживают несколько часов или даже сутки.

Соотношение кефир/молоко произвольное, от 4 : 1 до 1:4. Но вкус, понятно, каждый раз будет иной.

#### 5-й способ

В подогретое до 50-60°C молоко влить яблочный или столовый уксус (на 1 л молока - 2 ст. л уксуса). Продолжать нагревать на медленном огне, пока не отойдет сыворотка. Затем откинуть творог в мешочек, охладить его под струей воды и подвесить для прессования.

Надо иметь в виду, что чем выше температура нагрева и время выдержки при этой температуре, тем более сухим и «резиновым» становится творог. С первого раза особо вкусный продукт может и не получиться, но с некоторой практикой успех гарантирован. Опыт - великий учитель. Ведь обычно хозяйка не стоит у плиты с термометром и не засекает время секундомером, но она видит, как идет отделение сыворотки, какой получается сгусток и уже сообразно с этим корректирует режим.

#### Примечания.

1. Порошковое молоко для творога непригодно, особенно при 5-м способе. Если его обязательно надо превратить в творог, то лучше сделать сначала простоквашу.

2. Если молочная смесь при нагреве прикипает к кастрюле, в нее можно добавлять воду. На качестве творога это не скажется.

### 54. ОБРАБОТКА МАГАЗИННОГО ТВОРОГА

По В. В. Караваеву, [22]:

«Положить в кастрюлю полотняный мешочек по

размеру кастрюли, завернуть его края на края кастрюли. На дно мешочка положить творог, залить его большим количеством кипятка прямо в мешочек. На 1 кг творога добавить в мешочек 2 столовые ложки тмина или настойки календулы, или 4 чайные ложки углекислого кальция, либо между мешочком и стенками кастрюли положить 4 столовые ложки негорьких трав: зверобоя, ноготков, шалфея, мяты или их смеси поровну. Творог тщательно размять, чтобы не было комков. Помешивая на сильном огне, довести до кипения. Если творог «тянется», т. е. произошла денатурация белка, добавить еще углекислого кальция, тщательно перемешать. Кипятить 3 минуты. Затем остудить и подвесить, пока не стечет вода. Если творог окажется кислым, то надо еще раз залить его кипятком, тщательно размешать и снова подвесить».

После такой обработки творог можно смело есть. Вкус его значительно улучшится, если заливать не кипятком, а молоком (плеснув, впрочем, в кастрюлю воды во избежание пригорания). На 250 г творога берут 0,5 л молока (которое, естественно, тоже превращается в творог). Далее все проделать аналогично описанному, только не доводить смесь до кипения. Когда молоко свернется, продолжать еще 1-2 минуты перемешивать, после чего извлечь мешочек и промыть содержимое под струей холодной воды.

### 55. ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО

Творог переложить в глубокую тарелку и, перемешивая, добавлять простоквашу, пока смесь не приобретет консистенцию средней сметаны.

Натереть на мелкой терке морковь - примерно столько же по объему, сколько получилось разведенного творога.

Соединить морковь с творожной смесью и перемешать. Вкуснейшее блюдо готово.

Надо сказать, в таком виде творог усваивается наилучшим образом. Сухой творог переваривается гораздо труднее, да и есть его, в общем, не очень приятно.

Простоквашу можно заменить любым кисло-молочным продуктом или молоком. Вкусное и красивое блюдо получится, если к моркови добавить свеклу. Еще один интересный вариант - заменить морковь нарезанными дольками помидоров. Туда же можно добавить измельченный сладкий перец.

Любое из этих кушаний можно посыпать зеленью. «Морковный» или «свекольно-морковный» варианты для детей допустимо подслащивать медом.

Творог сочетается также с клубникой, малиной и многими другими ягодами, яблочным или грушевым пюре, абрикосами, смородиной и др.

### 56. ДОМАШНИЙ СЫР

Свежее молоко поставить на огонь. Довести его почти до кипения, выключить конфорку и влить в кастрюлю свертывающее вещество. Почти сразу начнет появляться сыворотка. После полного ее отделения откинуть содержимое кастрюли на марлю (положив ее на дуршлаг).

Промыть зерна под струей холодной воды и, затягивая марлю, отжать комки руками. Получится мягкий сыр.

Для твердого сыра затянуть марлю, связать и поместить шарик под фанеру с грузом. Чем дольше он пролежит под гнетом, тем тверже получится сыр.

Для свертывания 1 л молока можно взять 2-3 ст. л. лимонного сока или 2 ст. л. яблочного или столо-

вого уксуса, или 0,5 ч. л. лимонной кислоты, или полстакана-стакан простокваши, или стакан кислой сыворотки из-под простокваши.

Такой сыр известен в Индии под названием «панир», он пользуется огромной популярностью и изготавливается почти повсеместно. У нас его тоже выпускают, именуя «сыр Адыгейский». Разница заключается лишь в том, что адыгейцы свернувшееся молоко откидывают в ивовые корзинки и оставляют для самопрессования, а не ставят под гнет. Правда, адыгейский сыр еще и подсаливают, втирая соль в головки.

Без сомнения, свежий домашний сыр усваивается лучше магазинных сыров и несравненно полезнее. Едят его с овощными салатами и просто с овощами - сладким перцем, морковью, свеклой и т. п.

Раз уж речь зашла о сырах, нелишне напомнить, что наиболее трудно усваиваются и больше всего закисляют кровь старые сыры. Вредными считаются также плавленые сыры и сыры, получаемые с участием плесневых грибов (типа «Рокфор»).

### 57. ПРИМЕНЕНИЕ СЫВОРОТКИ

При сквашивании простокваши и приготовления творога образуется зеленовато-желтоватая сыворотка, которую часто выливают. Между тем она содержит много витаминов (в особенности группы В), макро- и микроэлементы и обладает замечательным свойством улучшать микрофлору кишечника и восстанавливать нормальную перистальтику.

Для использования ее в этом качестве по стакану сыворотки выпивают за 20-40 минут до еды в течение нескольких недель. «Работает» она очень мягко и ко всем прочим достоинствам ошелачивающе действует на организм.

Понятно, что перекисшую сыворотку и сыворотку, образующуюся при створаживании уксусом, употреблять нельзя.

Скисшую сыворотку иногда применяют в качестве свертывающего вещества, когда делают творог или сыр.

На свежей сыворотке замешивают тесто, ее добавляют в овощные супы, в картофельное пюре, в творог. Хранят сыворотку в холодильнике.

### 58. ТОПЛЕНОЕ МАСЛО

#### 1-ый способ

Сливочное масло залить большим количеством воды и довести до кипения. Снять пену. Затем накрыть кастрюлю крышкой и оставить остужаться до комнатной температуры, после чего поместить в холодильник (зимой можно сразу вынести горячую кастрюлю на балкон). Все масло соберется сверху и затвердеет.

Остается сделать пару отверстий в слое масла и слить воду (она будет мутной, с белыми хлопьями).

Уже после первого сливания масло становится намного более чистым, и на этом, в принципе, можно остановиться. Но можно и повторно налить воду, довести до кипения и повторить процесс. Полученное после застывания масло обычно еще раз растапливают (при этом испаряются остатки воды) и переливают в подходящую посуду.

#### 2-й способ

Сливочное масло поместить в широкую эмалированную кастрюлю и поставить на маленький огонь. Когда масло полностью растопится, переставить кастрюлю на пламярассекатель. Огонь

должен быть минимальным, чтобы еле-еле поднимались белые пузырьки. Эти пузырьки образуют пену, которую время от времени надо снимать.

Время приготовления и выход готового продукта зависят от количества и качества перетапливаемого масла. Из килограмма хорошего сливочного масла примерно через час получается 800 г топленого. Из 1 кг "крестьянского" - 600 г, и перетапливается оно таким способом около 2 часов.

Когда масло станет совершенно прозрачным и исчезнут все взвешенные мутные включения, его переливают в банки (лучше через ситечко) и оставляют охлаждаться. Наполненные под «завязку» банки, закрытые обычными полиэтиленовыми крышками, даже при комнатной температуре можно в темном месте хранить месяцами.

\* \* \*

"Свое" масло по вкусу мало похоже на покупное топленое. Его часто добавляют в каши, овощные блюда, используют для жарения. Нежный его аромат приятно дополняет многие кушанья. В «Чуждши» говорится:

«Топленое масло придает остроту уму,  
память проясняет

Рождает тепло и силу, жизнь удлинит.

Это лучшее из масел, оно тысячу дел совершает».

([44], с. 87).

## Глава 6 Хлеба

Сортов хлеба очень много. Вот некоторые, наиболее часто встречающиеся наименования.

**Хлеб ржаной простой** делают из обойной, обдирной и сеяной муки. Чем выше сортность муки, тем светлее хлеб. Хлеб из сеяной муки почти белый, с сероватым оттенком.

**Заварной хлеб** получают из обойной ржаной муки с добавлением солода и тмина.

**Московский хлеб** - из обойной ржаной муки с солодом, патокой, тмином и анисом.

**Украинский хлеб** производят из ржаной обдирной муки (20-80 %) и пшеничной обойной (80-20 %).

**Бородинский** - мука ржаная обойная (80 %), пшеничная II с. (15 %), красный солод, патока, сахар, тмин, анис или кориандр.

**Орловский** - мука ржаная обдирная (70 %), пшеничная II с. (30 %), патока.

**Столовый** - мука ржаная обдирная (50 %), пшеничная II с. (47 %), сахар (3 процента).

**Рижский** - мука ржаная сеяная (85 %), пшеничная I с. (10 %), белый солод, патока или сахар, тмин.

**Минский хлеб** подобен «Рижскому», но вырабатывается без солода, на закваске.

**Горичный хлеб** получают из пшеничной муки высшего или I сорта, с добавлением сахара и горчичного масла.

**Ситный** - из крупчатки с добавлением сахара.

**Домашний** - мука пшеничная I сорта, сахар, молоко.

**Красносельский** - мука пшеничная I или II сорта, сахар.

**Паляница Николаевская** (круглый хлеб с рельефной накладкой) - мука пшеничная I сорта, молочная сыворотка.

**Паляница Украинская** (круглый хлеб с боковым подрывом и козырьком) - мука пшеничная I или II сорта.

**Хлеб Ромашка** (круглый хлеб, гофрированный с

боковых сторон) мука пшеничная I сорта, растительное масло, сахар.

**Хлеб Белорусский** (круглый) - мука пшеничная I сорта, молоко.

**Хлеб пшеничный простой** (подовый и формовой) получают из пшеничной муки I, II сорта или обдирной.

**Батоны простые** - из пшеничной муки I и II сорта.

**Батоны городские** - мука пшеничная высшего сорта, сахар (1 процент), соль (2,5 процента).

**Батоны нарезные** - мука пшеничная высшего сорта (батоны по 500 г) и I с. (батоны по 400 г), сахар, маргарин.

**Батоны Подмосковные** делают, как нарезные, но с двумя продольными разрезами (400 г).

**Калачи Московские** (с одной стороны калач значительно толще, чем с другой) - из пшеничной муки высшего сорта.

**Булочки диетические** - мука пшеничная I с., соевая дезодорированная, СОМ (сухое обезжиренное молоко), лецитин, морская капуста.

**Хлебцы ахлоридные** (без соли) - мука пшеничная I с, сыворотка молочная, лактоза (1,4 г).

**Хлеб бессолевого обдирный** (формовой) - мука ржаная, обдирная, пшеничная I с, сыворотка молочная, лактоза (1,4 г).

**Булочки с пониженной кислотностью** - мука пшеничная I с.

Хлеб белково-пшеничный (белок - 24,1 %) - мука пшеничная высшего сорта, клейковина, сахарин (10 мг).

**Хлеб белково-отрубной** (белок 31,1 %) - клейковина, отруби пшеничные, сахарин (10 мг).

**Хлеб безбелковый** (белок 0,7 %) - крахмал пшеничный и амилопектиновый набухающий кукурузный.

**Хлеб безбелковый бессолевого** (белок 1,4 %) - крахмал кукурузный, мука ржаная обойная, пектин пищевой, патока крахмальная.

**Хлебцы диетические отрубные** мука пшеничная I с, отруби, СОМ, лактоза (2,7 г), йод (0,66 мг).

**Хлебцы докторские** - мука пшеничная высшего сорта, отруби пшеничные.

**Хлеб Барвихинский** (формовой) - мука пшеничная высшего сорта, зерно пшеничное, яйцо.

**Хлеб Зерновой** - мука пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно.

Однако качество хлеба зависит не только от рецептуры, но и от особенностей технологии. В разных печах и па разных линиях качество получается очень различным. Хороший хлеб - это вкусный, ароматный хлеб, приятный и на вид, и на ощупь. Он не должен быть тяжелым, "липким".

Вкусный хлеб из муки высшего сорта усвоится лучше хлеба из цельной муки, но плохо пропеченного.

Конечно, качество муки и прочих ингредиентов тоже очень важны. Йоги рекомендуют есть хлеб из натуральной экологически чистой муки из цельного пшеничного зерна. В такой муке содержатся все необходимые витамины, минеральные соли и аминокислоты.

Промышленный отрубной и зерновой хлеб бывают хорошими, но часто в них содержится слишком много соли. Большинство булок, калачей, рожков содержат много сахара, молока, в рецептуру часто входят яйца. Такой хлеб значительно больше обычного закисляет организм, может вызвать брожение в желудке и кишечнике, способствует запорам. Правда, качество выпечки калачей и булок часто превосходит качество обычного хлеба.

## 59. ОБЖАРЕННЫЙ ХЛЕБ

«Обычный» хлеб гораздо лучше усваивается, если его слегка подсушить. Выигрывают и вкусовые качества, особенно у черного хлеба. После обжаривания даже трехдневный хлеб становится более съедобным.

Специально для этой цели созданы тостеры. Если тостера нет, то приготовить хлеб можно и на плите.

Тяжелую широкую сковороду поставить на большой огонь. Нарезать хлеб ломтиками средней толщины. Когда сковорода прогреется, уменьшить огонь до 3/4 максимального (иногда до 1/2) и разместить на ней ломтики. Ни масла, ни жира добавлять не надо.

Примерно через минуту перевернуть ломтики и еще через минуту снять со сковороды. На «черном» хлебе должны появиться коричневые пятнышки (до карамелизации всей поверхности доводить не надо!), на белом может ничего не быть, это нормально.

Остывшие или чуть теплые кусочки подают к столу.

## 60. ПЛОСКИЙ ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ

Такой хлеб особенно популярен в Индии, где его называют чапати, для многих там он является ежедневной едой. Делают его из муки, приготовленной из цельных пшеничных зерен.

Отличные чапати получаются и из ржаной муки, в которую можно добавить немного (четвертую-пятую часть) обычной пшеничной.

Муку насыпают в широкую миску, делают в середине углубление и вливают в него воду. Затем аккуратно, но решительно, одной или двумя руками начинают месить, подхватывая муку с краев и перемещая к центру. На первых порах вода будет прорываться из своего центрального вместилища и растекаться по миске, но это не страшно, потребуется лишь больше времени на вымешивание.

Минут через 5 или немногим больше получается крутое тесто, оно вбирает в себя всю муку. Иногда, особенно если вода растеклась, будет казаться, что мука никогда «не впитается», но, продолжая месить, сделать это всегда удается.

Когда тесто перестанет прилипать к рукам, его еще 2-3 минуты продолжают интенсивно вымешивать на доске ладонями двух рук. На него надавливают, поворачивают, складывают пополам и вновь надавливают. На доску можно подсыпать чуть-чуть муки, но при правильных пропорциях тесто к доске почти не прилипает. Готовое тесто плотное, эластичное, «живое». Его скатывают в шар, кладут в кастрюлю или миску, слегка сбрызгивают водой (окунают кисть в воду и стряхивают брызги на тесто) и прикрывают крышкой.

Затем колобок оставляют на 20-40 минут в холодном месте для расслойки. За это время происходит диффузия, тесто становится однородным по микроструктуре и совершенно эластичным. Если тесто недодержать, края чапати при раскатывании будут трескаться. Плохое тесто получается и при небрежном замесе.

Теперь о пропорциях. На три чашки муки (с небольшим «верхом») берут одну полную чашку воды. Очень вкусные чапати получаются на сыворотке из-под простокваши. К муке можно добавить мелко нарубленную зелень (по столовой ложке на каждую чашку муки), анис, тмин. Те, кто не может жить без соли, естественно, солят.

Готовый колобок раскатывают колбаской толщиной 4-5 см и режут на дольки по 2-3 см. Каждую

дольку раскатывают на доске, слегка присыпанной любой мукой.

Те, кто часто занимается стряпней, для этих целей иногда приобретают небольшую чертежную доску. Некоторые используют листы толстой фанеры, другие же просто застилают стол клеенкой, хотя это не всегда удобно. Но для одних чапати, разумеется, достаточно и обычной большой деревянной разделочной доски.

В Индии чапати делают круглыми, диаметром примерно 15 см. Но можно, конечно, раскатывать как угодно, лишь бы они помешались на сковороде. Толщина «блинов» где-то около 2-3 миллиметров или даже меньше, иначе чапати будет трудно прогнеть.

Пекут их на толстостенной сковороде. Ее ставят на средний огонь и ждут, когда она прокалится. Затем кладут «блин». Через минуту-другую появляются вздутия, тогда лепешку переворачивают. На готовой стороне должны быть коричневые пятнышки. Еще через 1-2 минуты чапати готов. Возможно, при этом он начнет раздуваться. В Индии их специально прямо со сковородки подхватывают щипцами и несколько секунд держат над открытым огнем (можно на соседней конфорке). Чапати на глазах раздувается, как шар.

Огонь под сковородой обычно регулируют таким образом, чтобы каждая сторона готовилась от 1 до 2 минут. При более быстром приготовлении ржаные чапати могут не пропекаться.

Готовые хлеба (напоминающие блины, только плотные) часто смазывают с одной стороны растительным или топленным маслом. Индусы едят их теплыми, используя в качестве своеобразной ложки: отрывают кусочек, подхватывают им кушанье и отправляют все вместе в рот.

## 61. "ЖИВОЙ" ХЛЕБ БРЭГГА

«Хлеб называют основой жизни, но я содрогаюсь при мысли попытаться поддержать жизнь с помощью продовольственного хлеба сегодня. Лучший способ быть уверенным в 100-процентном караване хлеба со всеми витаминами, кальцием и другими питательными веществами, необходимыми для жизни, - это печь свой собственный хлеб:

0,5 л воды (дистиллированной, если вода в вашем доме химически обработанная),

1 столовая ложка натурального меда или 100 г неочищенного сахара или чистой патоки,

1 плитка дрожжей или 1 чайная ложка сухих дрожжей,

1,2 кг неотбеленной, непросеянной муки,

250 г неочищенных проросших пшеничных зерен.

Растворить мед в 0,5 л воды. Размешать до растворения в воде дрожжи. Добавить муку, неочищенные пшеничные зерна. Хорошо вымесить тесто, сделать 1 большой или 2 маленьких каравая.

Поставьте в печь с температурой 100°, приоткрыв дверцу. Дайте тесту подняться в 2 раза. Затем очень осторожно закройте дверцу печи и установите терморегулятор на 350°. Печь около 50 минут. Когда сформируется корочка и каравай будет отставать от противня - хлеб готов.

Снимите хлеб с противня, смажьте слегка каким-либо маслом, чтобы корка оставалась мягкой, и остудите.

Непросеянную пшеничную муку можно заменить овсяной, ячменной или ржаной мукой мелкого помола.

Колодные орехи, финики, смородина, изюм, чернослив, инжир могут быть добавлены в тесто для получения различных вариантов». ([7], с. 43).



Большие караваи, к сожалению, плохо пропекаются в обычной духовке, но хлебцы можно делать и маленькими.

А вот еще один способ выпекания хлеба (по В. В. Похлебкину, [32]).

## 62. БУЛОЧКИ ПРОСТЫЕ

35-50 г дрожжей размешать в 0,5 стакана воды, добавить 1 столовую ложку муки. Все перемешать и оставить.

Мелко-мелко порезать луковицу (или натереть на терке, или прокрутить на мясорубке).

Зажечь печь.

Перелить дрожжевую смесь в большую миску, добавить к ней стакан воды или сыворотки от простокваши. Можно добавить также треть или четверть стакана растительного масла. Все быстро, но старательно перемешать, всыпать нарезанный измельченный лук, посолить (щепотку-две, для тех, кто без этого не может), затем постепенно подсыпать муку и все время размешивать, пока не образуется тесто, не пристающее к рукам.

Этот момент важно не пропустить, чтобы тесто было не слишком крутым. Для этого муку подсыпают постепенно, до тех пор, пока оно, оставаясь мягким, не начнет отставать от пальцев.

Хорошо промесить это тесто, наделать из него колобков с яблоко или поменьше и сплюснуть в лепешку толщиной 1-1,5 см. Выложить на лист на расстоянии 1,5-2 см друг от друга, прочертить ножом глубокие бороздки. Противень или лист должны быть предварительно разогреты.

Дать постоять 2-3 минуты и сажать в печь (жар большой).

Через 10 минут проверьте готовность - проткните заостренной спичкой. Если лепешки подрумянились, но на спичке остаются следы теста, то посадите в печь еще на 2-3 минуты, не больше.

Готовые булочки вынуть, разложить на деревянной доске и прикрыть полотенцем. Подавать желательно не ранее, чем через 25 минут.

### Примечания.

1. Дрожжи должны быть свежими. Старые дрожжи можно обновить: растереть в ложке теплой воды и добавить чайную ложку сахара. Если через 10 минут смесь начнет пузыриться - дрожжи ожили. Темные нежившие кусочки надо отобрать и выбросить. Возобновленных дрожжей надо брать вдвое больше, чем свежих.

Обычно на 1 кг муки и других компонентов требуется от 35 до 50 г дрожжей. Это количество дрожжей можно заменить полстаканом пива или стаканом чуть забродившей сметаны.

2. Для любого теста требуется как минимум полстакана воды для разведения дрожжей. Остальную воду можно заменить сывороткой, пахтой, сливками, сметаной - в любых пропорциях (хотя на сливках или сметане получится уже совсем другое тесто).

3. Все сухие нерастворимые добавки (лук, зелень, пряности и т. п.) вместе не должны превышать полстакана на каждые два стакана жидкости, иначе тесту будет трудно подняться.

4. Выпечка может затянуться, если духовка греет слабо. Для качественного хлеба жар должен быть равномерным и большим.

## 63. ПРЕСНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Для йогов на некоторых ступенях ученичества дрожжевой хлеб противопоказан, так как дрожжи

сильно «садят» энергетику. Впрочем, обычно это начинает ощущаться лишь после нескольких лет упорных занятий. Но так или иначе многим приходится печь свой бездрожжевой хлеб.

В миске или в эмалированной кастрюле муку разводят в воде. На 1 объем муки можно взять 3/4 объема воды. Получается мягкая пастообразная масса. Для более жесткого хлеба воды берут меньше. Лучше всего, когда тесто получается достаточно мягким, как густая сметана, но чтобы бороздки, нанесенные ножом или вилкой, не исчезали.

Время приготовления зависит от состава теста, толщины хлеба и жара духовки. Для ржаных лепешек это 20-30 минут (200-250°), хотя может быть и больше. Для пшеничных лепешек с морковью - 15 минут (250-300°). Тут надо поэкспериментировать.

Полученную массу выкладывают ложкой на сковороду с непригорающим покрытием и формируют небольшие лепешки толщиной до 1 см. Сверху вилкой проводят бороздки (для красоты) и ставят сковороду в духовку.

Многие выпекают хлеб и на обычных противнях, предварительно их разогрев и смазав топленым маслом.

Зато освоив выпечку, можно получать самый разный хлеб. Вот некоторые варианты:

- ржаная мука + сыворотка;
- пшеничная мука + пахта;
- пшеничная мука + манка;
- пшеничная мука + пшеничные зерна;
- пшеничная мука + крупа «Артек»;
- пшеничная мука + толокно;
- ржаная мука + сливки;
- ржаная мука + отруби (до 20% от объема муки);
- ржаная мука + отруби + тмин;
- ржаная мука + манка (пополам);
- ржаная мука + морковь (натертая на мелкой терке, до 50% от объема муки);
- пшеничная мука + мелко нарубленная зелень;
- пшеничная мука + гречневая, ячменная, пшеничная, рисовая... (можно приготовить муку из крупы, но можно использовать и замоченную, разбухшую крупу);
- и другие комбинации.

Свежвыпеченные лепешки перед подачей на стол желательно выдержать под полотенцем не менее 20 минут.

## 64. БЛИНЫ

Иногда на семейный обед, особенно в воскресенье (день Солнца) можно приготовить отличные блины без яиц.

Для этого муку разводят в небольшом количестве воды (до сметанообразной консистенции) и тщательно вымешивают, чтобы не было комков. Добавляют мелко нарубленную или сушеную зелень (до 1 ст. л. на каждый стакан муки), немного соды (1/8 чайной л. на стакан муки, хотя можно обойтись и без нее), если нужно - соль и специи. На каждый стакан муки можно добавить также 1 ст. л. растительного или топленого масла и сахар или мед по вкусу.

Затем, непрерывно помешивая, вливают молочную сыворотку (или пахту, молоко, сливки), чтобы получилось тесто, раза в два более густое, чем обычно делают для блинов с яйцами. Оно должно растекаться, но не как вода.

Для выпечки наиболее пригодны сковородки с непригорающим покрытием, имеющие толстое дно, но подходят и толстостенные чугунные. Сковороду ставят на умеренно сильный огонь и ждут, когда

она раскalisится. Сковорода готова, если капли воды, оброненные на нее, прыгают и разбрызгиваются.

Тесто зачерпывают половником, выливают на сковороду и быстро, наклоняя ее в разные стороны, распределяют его по всей поверхности. Это надо делать быстро, пока блин не прогрелся. У некоторых ловко получается распределять тесто тыльной стороной столовой ложки. Объем теста подбирают таким, чтобы блинчики были тонкими.

Через 1-3 минуты, когда блин станет золотисто-коричневым, его переворачивают и пекут на другой стороне. Вторая поверхность уже не бывает такой равномерно коричневой, как первая.

Перед тем, как печь первый блин, сковороду можно смазать маслом. В дальнейшем, даже если первый блин был комом, смазывать обычно уже не надо. Достаточно того масла, которое есть в тесте. Но при необходимости масло в сковороду можно добавлять.

Готовые блины кладут один на другой, при желании смазывают верх маслом и накрывают, чтобы не остывали, перевернутой миской.

### 65. ПРОРОСШАЯ ПШЕНИЦА

Пшеницу моют и распределяют в один слой на ровной поверхности (на противне, подносе, в широкой миске и т. п.). Затем ее заливают сырой водой комнатной температуры, но не полностью, чтобы верхушки зерен все же выглядывали. Два раза в день воду меняют.

Когда проростки проклюнутся примерно на 1 мм, пшеница готова. Для разных партий зерен на это может уходить от 12 часов до двух, редко трех суток.

Проросшую пшеницу промывают и либо сразу съедают, либо слегка подсушивают в духовке. Подсохшие зерна можно хранить несколько дней.

Из проросшей пшеницы делают хлеб, варят полбу или едят в сыром виде. Часто зерна пропускают через мясорубку, тогда лепешки можно печь прямо из полученной массы с минимумом муки.

Варить пшеницу (цельную или прокрученную) достаточно всего 1-2 минуты, можно даже просто довести до кипения и дать постоять. В «кашу» можно добавлять немного меда. Пережевывать ее желательно особенно тщательно.

Проросшую пшеницу рекомендуют при усталости, истощении, во время беременности и кормления грудью. В этих случаях лучше кушать ее на завтрак, по 3-4 столовых ложки и затем 3-4 часа ничего не есть. После 10-14 дней такого лечения желательно делать недельный перерыв, чтобы организм особенно не привыкал ко всему готовому, а начинал работать сам.

Очень хороша проросшая пшеница и при тяжелом физическом труде, особенно в жестких климатических условиях. В этих случаях ее можно есть почти каждый день, добавлять в хлеб, каши и т. д.

### 66. ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА

Его можно приготовить с дрожжами или без них. Вот вариант с дрожжами.

Дрожжи (30 г) развести в 0,5 стакана теплой воды.

3 стакана (без верха) ржаной муки насыпать в миску, сделать в центре углубление. Влить туда дрожжи, смешать с небольшим количеством муки и поставить миску в теплое место (на батарею), накрыв салфеткой.

Когда опара удвоится в объеме, влить пакет

жирных сливок (250 мл), если надо - посолить и замесить тесто. Сливки можно заменить стаканом воды, тогда неплохо добавить 50 г топленого масла.

Когда тесто еще раз поднимется, вымесить его и раскатать в тонкий пласт. Нарезать печенье (рукояткой, ножом - круги, квадраты, ромбы и т. п.)

Выпекать на противне при 200° около 15 минут.

Бездрожжевое тесто готовят обычным способом: на 3 «с верхом» стакана муки - полтора стакана сливок. Или 1,5 стакана воды и около 100 г топленого масла. Или два стакана смеганы. Хотя можно делать печенье и на одной воде. Иногда добавляют тмин, анис, кориандр и др.

Готовое тесто оставляют на 20-30 минут, затем раскатывают, нарезают печенье и выпекают аналогично варианту с дрожжами.

## Глава 7 Напитки

Наилучшим напитком йоги считают чистую воду. Кроме того, для больных и ослабленных людей рекомендуются травяные чаи, обладающие целебными свойствами.

Фруктовые и овощные соки занимают промежуточное положение между пищей и напитками. Они вкусны, полезны, прекрасно освежают. Их можно пить в качестве завтрака или полдника, либо примерно за час до еды (или спустя 2-3 и более часов после еды). Если же постоянно пить соки между приемами пищи, то желудок не будет отдыхать, так как они все же требуют некоторого переваривания. А постоянная, без перерыва, работа желудка приводит к несварению, гастритам и другим нарушениям.

Овощные соки в отличие от фруктовых можно пить непосредственно перед едой и после еды. Полезнее, однако, принимать их за 15-20 минут до твердой пищи.

Что же касается лимонадов, шербетов и морсов непонятного происхождения, жидкостей типа «Фанта», «Пепси-кола» и им подобных, то они относятся к вредным продуктам, вызывающим многие болезни. Это чисто коммерческие изделия.

То же можно сказать о кофе и черном чае. Впрочем, очень слабый, слегка подкрашенный чай допускается, хотя лучше заменять его травяным в смеси с зеленым. Зеленый чай, в отличие от черного, не ослабляет энергетику и обладает прекрасными дезинфицирующими свойствами.

Хлебный квас, как правило, тоже не лучший напиток. У людей с ослабленным желудком он может вызывать сильные боли и брожение. Но некоторые переносят его великолепно.

К вредным напиткам относятся также кисели и молочные коктейли с сахаром или сиропом. Нормальные домашние компоты из фруктов или сухофруктов можно есть как отдельную пищу, например, на полдник.

Но перейдем к полезным, «живым» напиткам.

### 67. ВОДА

Замечательно, когда удается пить воду из чистых источников, колодцев, родников. Если же источник берет начало от тающих на вершинах ледников, то это двойное везение. Такая вода, протекая под Солнцем, низвергаясь со скал, становится чрезвычайно энергетичной. Кроме того, если путь ее от вершин не очень велик, она сохраняет животворную структуру талой воды, обладающей целебными и

омолаживающими свойствами.

Вообще почти любая чистая природная проточная вода буквально насыщена энергией, Праной. И не надо быть экстрасенсом, чтобы ощутить замечательный вкус чистой природной ВОДЫ.

К сожалению, большинству о подобной водичке приходится только мечтать. Обычный свинарник, например, отравляет своими стоками всю округу в радиусе нескольких километров. Еще большую площадь захватывает завод с гальваническим цехом. О городах и говорить не приходится, вода почти везде плохая. И если мы хотим быть здоровыми и сохранить здоровье наших детей, отмахиваться от этого нельзя.

Ну а пока воду приходится очищать.

### Фильтрация

Сейчас выпускается множество бытовых фильтров разных типов. Они сильно отличаются и по степени очистки, и по методу фильтрации, и по удобству. Некоторой гарантией качества может служить успешная апробация и признание в разных странах.

Однако может случиться, и часто случается, что именно для вашей воды данный фильтр не подходит. Это зависит от наличия или отсутствия различных химических элементов, взвешенных частиц, бактериальной загрязненности, которые в питьевой воде могут варьировать в очень широких пределах.

Если фильтр работает медленно, или если его включение сопряжено с трудностями, то отфильтрованную воду можно набирать в большие банки или кувшины и пользоваться уже готовой водой для еды и для питья.

Такую воду (а также воду из родников, колодцев) желательно хранить не более 3 дней, а в жару - не более суток. Старая вода набирает застойную энергию. Лучше, конечно, обновлять запасы воды ежедневно.

Хороший фильтр предохранит ваши почки, печень и другие внутренние органы от множества вредных и ядовитых веществ. В конечном счете это улучшит ваше здоровье и повысит энергичность, то есть даст возможность жить более радостно.

### Отстаивание

Водопроводная вода, если ее не фильтровать, почти всегда нуждается в отстаивании, особенно если ее обеззараживают хлором. Даже двух-трех часов бывает достаточно для удаления многих летучих компонентов. Но удобнее все же один раз наполнить несколько банок и целый день пользоваться уже более-менее очищенной водой.

Этот простейший прием сам по себе дает хороший эффект, но лучше все же отстаивную воду подвергнуть еще одной процедуре.

### Фракционная очистка (сливание)

Метод основан на разделении хорошо отстаивной воды на фракции разной плотности. Внизу собираются все вредные соединения с большим удельным весом (карбонат кальция, некоторые тяжелые металлы и др.), а также вода с нежелательными «тяжелыми» энергиями. Эту часть жидкости и удаляют.

Итак, наполнить трехлитровую банку холодной водой и оставить в покое не менее чем на 6 часов. Все это время избегать перемещать и сотрясать банку.

Затем аккуратно, стараясь не взболтать, перевести банку поближе к раковине. Взять гибкую резиновую трубку (шланг) с внутренним диаметром от 5 до 10 мм. Осторожно опустить один конец

трубки в банку с водой до касания дна. При этом избегать неловких движений, чтобы не перемешивать воду.

Придерживая трубку на горловине банки, чтобы опущенная часть не двигалась, взять другой конец губами и втягивать в себя воздух (по примеру автомобилистов, сливающих бензин). Когда пойдет вода, быстро опустить трубку в раковину.

Остается выждать, пока банка не опорожнится примерно на треть (две трети воды останется), и вытащить трубку.

Надо сказать, что вода из под крана и очищенная подобным способом - это две разные вещи. Удивительно, насколько меняется вкус. Разница особенно заметна на голоде, когда обостряется восприятие.

## 68. ТАЛАЯ ВОДА

О достоинствах талой воды уже говорилось. Ее можно приготовить из отфильтрованной воды в обычном холодильнике<sup>1</sup> - налить кастрюлю или миску и поставить на лист фанеры или картона в морозилку. После заморозки вытащить и оставить таять при комнатной температуре.

Вода сохраняет приобретенную структуру несколько часов, правда, теряет ее при нагревании. Но наибольшей биологической силой обладает только что растаявшая вода, когда в посуде еще плавают отдельные льдинки.

Часто воду замораживают в виде обычных кубиков. Такие кубики добавляют в чай и даже в суп, и едят (или пьют) не дожидаясь, пока они растают. Хотя и нагреваемая, талая вода успеваеt оказать свое благотворное действие за счет короткого промежутка между таянием и употреблением.

## 69. ОЧИЩЕННАЯ ТАЛАЯ ВОДА

Это очень хороший метод. Вода не только приобретает характерную структуру, но и отлично очищается от многих солей и примесей.

Для этого холодную воду выдерживают в морозилке (а зимой - на балконе) до тех пор, пока примерно половина ее не заморознет. В середине объема остается незамерзшая вода, которую выливают. Можно протыкать лед шилом, раскалив его на огне, или как-то разламывать - в общем, так или иначе воду надо удалить. Лед же оставляют таять. Главное - экспериментальным путем найти время, требуемое для заморозки половины объема. Это может быть и 6, и 16 часов.

Идея заключается в том, что сначала заморозает чистая вода, большинство же соединений остается в растворе. Вспомните морской лед, который состоит из почти пресной воды, хотя образуются на поверхности соли моря.

И если нет бытового фильтра, то такой очистке можно подвергать всю воду для питья, каш, супов, чая, не считаясь даже с потерей части целебной силы при нагреве. Колоссальный эффект дает и одно лишь освобождение от ненужных веществ<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Холодильник, правда, привнесит «электрические» энергии, а также вибрации, образующиеся в результате затхлости.

<sup>2</sup> Для большего эффекта можно воспользоваться двойным очищением. Сначала дать воде отстояться, затем заморозить. Дождаться, когда образуется тонкий первый слой льда. Этот лед удаляют - в нем содержатся некоторые вредные быстрозамораживающие соединения. Затем повторно замораживают воду - уже до половины объема и удаляют незамерзшую фракцию воды. Получится очень чистая и целебная вода - при условии, конечно, что она не впитает посторонние запахи и энергии из холодильника.

Пропагандист метода, А. Д. Лабза, именно таким путем, отказавшись от обычной водопроводной воды, буквально вытащил себя из могилы. В 1966 году ему удалили почку, в 1984 он уже почти не двигался в результате атеросклероза мозга и сердца. Начал лечиться талой очищенной водой, и результаты превзошли все ожидания. Ныне он - внешне здоровый, подвижный человек.

## 70. ЗАРЯЖЕННАЯ ВОДА

Известно, что экстрасенсы могут заряжать воду своим биополем. В принципе, это под силу любому, в зависимости от здоровья, энергетичности, образности мышления. Рассмотрим один из методов.

Банку с водой ставим на стол. Активной рукой (у женщин это обычно левая рука, у мужчин - правая) накрываем банку сверху. Глаза можно закрыть, можно оставить открытыми - как угодно.

Мысленно представляем, как под рукой образуется сгусток или поток энергии чистого красивого цвета - серебристого, золотистого или голубоватого. Энергия передается воде<sup>1</sup>.

Делаем это с любовью, но бесстрастно, отчетливо представляя, для чего это надо. Буквально видим внутренним взором, как вода насыщается энергией и уже сама начинает излучать.

Тридцать секунд, минута, 5 минут - в зависимости от силы и навыка. Если хочется, можно совершать вращательные движения излучающей рукой по часовой стрелке. При малейших признаках усталости прекращаем.

Заряженную воду пьют сами, дают заболевшим близким. Другим, знакомым можно предложить, но очень осторожно, ненавязчиво<sup>2</sup>. Давая заряженную воду, вы выступаете в роли целителя. А один из целительских законов предполагает, что в обычных ситуациях человек сам должен высказать желание подвергнуться лечению, то есть обратиться с просьбой.

Целителю, как правило, нельзя вмешиваться, даже диагностировать без просьбы. То есть нельзя, например, подойти на улице к человеку и сказать: «На вас магия» или «У вас больная печень». На астрале это расценивается как нападение и часто довольно жестко наказывается. При соблюдении же этических норм целитель не только зарабатывает собственную благоприятную карму, но и улучшает карму всего человечества.

## 71. КИПЯЧЕНАЯ ВОДА

«Кипяток согревает, способствует  
пищеварению, подавляет икоту,  
удаляет слизь, вздутие живота, одышку...  
Охлажденный кипяток, не возбуждая слизи,

<sup>1</sup> Энергии таких цветов могут быть весьма эффективны, однако, не зная тонкости магических манипуляций, легко стать должником какого-либо астрального эгрегора. Чтобы этого не случилось, можно заранее помыслить, что энергии, которые вы набираете - чисто природные, не принадлежащие обществу или существам. Или пусть это будет солнечная энергия.

<sup>2</sup> Когда человек не обладает должными навыками, неизвестно, как его энергия подействует на других. Если вода заряжалась бесстрастно или с чистой бескорыстной любовью, то ничего плохого скорее всего не будет, возможен даже очень большой целебный эффект. Но если проскальзывали какие-то неконтролируемые мысли или состояния, жалость и т. п., то в паре целитель - пациент очень легко может произойти односторонний (причем в любую сторону) или взаимный обмен болезнями, жизненной силой, аспектами судьбы, удачей и т. п. Могут остаться энергетические долги и другие аффекты, обнаруживаемые иногда спустя годы. Все это однако устраняется специальными методами.

удаляет желчь,  
Но через день он становится как яд  
и возбуждает все пороки».

## (Чжуд-ши, [44], с. 91)

Действительно, давно остывшая кипяченая вода - совершенно мертвая жидкость. Однако энергетические потери можно свести к минимуму, если придерживаться простых правил.

1. Пейте чай, пока вода горячая. Через несколько часов она потеряет все. Впрочем, и воду, и другие блюда можно сохранять гораздо дольше, если держать их в тепле - например, на русской печи, или в теплосберегающей посуде.

2. Смело можно пить и горячую воду, не дошедшую до кипения. Разговоры о том, что от недокипяченого чая бывают расстройства - миф.

В зависимости от энергетики, некоторым больше подходит хороший кипяток, другим же - вода, немного не дошедшая до кипения (чайник выключают при появлении «белого ключа»).

3. Качество старой кипяченой воды можно существенно улучшить, перелив ее несколько раз из одной чаши в другую. Причем желательно не механически, а с чувством значимости того, что вы делаете. Вода при этом насыщается кислородом воздуха и Праной. Это традиционный йоговский способ.

**Примечание.** Очень жесткая вода после кипячения становится более пригодной для питья. В местах с такой водой ее специально долго кипятят (около 30 минут), отстаивают, а потом уже используют для каш, супов и на другие нужды. Хотя лучше, конечно, очищать жесткую воду фильтром или частичным замораживанием. Или применять дистиллированную воду.

## 72. ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА

Дистиллированная вода идеально чиста, не содержит ни солей, ни примесей. В ней нет вредных соединений, но нет и нужных микроэлементов. В энергетическом отношении она может быть мертва (в отличие от дождевой воды, чрезвычайно энергетичной).

Дистиллированную воду можно «оживить», перелив несколько раз из бокала в бокал. Еще лучше превратить ее в талую воду. Но постоянно ее пить, наверное, не стоит, если есть возможность очищать обычную. Есть данные, что при долгом употреблении дистиллированная вода «вымывает» из организма многие нужные соли.

Впрочем, дистиллированную воду с успехом используют при артритах, подагре, заболеваниях почек. Правда, сходные результаты дает и очищенная талая вода. В основном же энтузиасты применяют дистиллированную воду, голодая «по Брэггу». Это, разумеется, оправдано, если есть «солевые» болезни или если водопроводная вода неважного качества. При коротких голоданиях дистиллированная вода дает отличные результаты.

## 73. МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Минеральные воды, собственно, не относятся к напиткам. Это целебные средства, обладающие различным действием и имеющие свои показания и противопоказания.

Правильный подбор минеральной воды - дело довольно тонкое, ведь надо учесть многие особенности организма. Здесь важно не только выбрать нужную воду, но и назначить правильную дозировку и определить способ лечения: до еды, после еды,

в холодном или в теплом виде и т. д.

В литре «минералки» может содержаться более 10 г минеральных солей, и просто так пить воду, не зная, на что она влияет, систематически не стоит. Впрочем, достаточно чуткий организм сам подскажет, нужна ему минеральная вода или нет.

#### 74. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вкусный чай можно заварить из листьев смородины, малины, вишни, земляники, брусники, крыжовника, иван-чая, цветов липы, мяты, душицы, Melissa и др. Можно воспользоваться каким-нибудь одним растением (великолепный чай получается, скажем, из смородины) или несколькими. Зеленые листья доводят до кипения и затем настаивают не менее 20 минут. Сухие листья желательно измельчить, тогда их можно заварить, как обычный чай (лучше не в маленьком заварочном чайнике, а в большом, получая сразу готовый напиток).

Один из специалистов по травам, знаток магии и почитатель христианства Ю.А. Васильев рекомендует для чая и такие сборы:

##### Сбор № 1

1. Тысячелистник (трава)	3 части
2. Мята (трава)	2 ч
3. Валериана (корень)	1 ч
4. Зверобой (трава)	3 ч
5. Фиалка трехцветная (трава)	3 ч

##### Сбор № 2

1. Крапива двудомная (лист)	3 части
2. Шиповник (плоды)	3 ч
3. Одуванчик (корень)	1 ч
4. Малина (лист)	2 ч
5. Смородина (лист)	2 ч
6. Тысячелистник (трава)	1 ч
7. Зверобой (трава)	3 ч
8. Мята (трава)	2 ч
9. Ромашка аптечная (трава)	2 ч

##### Сбор № 3

1. Шиповник (плоды)	3 части
2. Мята (трава)	2 ч
3. Фиалка трехцветная (трава)	5 ч
4. Зверобой (трава)	3 ч
5. Тысячелистник (трава)	1 ч
6. Ромашка аптечная (трава)	2 ч
7. Валериана (корень)	1 ч

8. Melissa (листья)	3 ч
9. Крапива (трава)	3 ч
10. Пустырник (трава)	1 ч
11. Душица (трава)	1 ч
12. Полынь горькая (трава)	чуть-чуть

##### Сбор № 4

1. Малина (лист)	2 части
2. Эвкалипт (лист)	0,5 ч
3. Элеутерококк (корень)	2 ч
4. Крапива двудомная (трава)	3 ч
5. Шиповник (плоды)	3 ч
6. Липа (цветы и листья)	3 ч
7. Душица (трава)	2 ч
8. Мята (трава)	2 ч
9. Зверобой (трава)	3 ч
10. Фиалка трехцветная (трава)	3 ч

Все компоненты сборов смешивают в сухом измельченном виде (части объемные). Например, три стакана тысячелистника, 2 стакана мяты и т. д. Для измельчения можно воспользоваться мясорубкой или кофемолкой. Корневища предварительно разламывают пассатижами.

Сборы заваривают, как обычный чай, только настаивать их желательно подольше. Травы можно смешивать в разных пропорциях с зеленым или черным чаем, вкус от этого только выиграет. Юрий Андреевич делал «фирменный» балзам, заваривая в огромном чайнике 7-8 ложек хороших чаев (цейлонского, индийского и китайского) и 5 ложек своего сбора. Автор предпочитает чистые травы или смеси с зеленым чаем.

Сбор № 1 обладает мягким успокаивающим действием. Сбор № 2 — нейтральный вкусовой, шлакогонный. Сбор № 3 также близок к нейтральному, но с успокаивающим акцентом. Сбор № 4 — тонизирующий, особенно хорош при простудах и легочных заболеваниях. Элеутерококк здесь можно заменить высушенными плодами лимонника, а также женьшенем или золотым корнем.

Все эти чаи, кроме того, хорошо нормализуют обмен и выгоняют шлаки. Они явно улучшают работу пищеварительных органов, способствуют лечению гастритов, колитов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваний печени и желчного пузыря.

Однако несмотря на все достоинства чаев, для здоровых людей нужна также просто чистая вода.



# Часть четвертая

## ОЧИЩЕНИЕ

### Глава 1

## Необходимость очищения

Под очищением здесь понимаются различные способы удаления нечистот, скапливающихся в разных отделах пищеварительного тракта - от полости рта до прямой кишки, а также выведение токсинов, камней и т.п. Арсенал хорошо зарекомендовавших себя очистительных процедур довольно велик - чистка зубов, языка, неба, несколько способов очищения желудка, клизмы, слабительные, Шанк Пракшалана, рисотерапия, чесночная терапия, применение женьшеня... Все они в той или иной степени помогают преодолеть дряхлость и «изнашивание».

### СТОИТ ЛИ ПОМОГАТЬ ПРИРОДЕ

Часть видных диетологов отрицают искусственные способы очищения. В их числе - известный пропагандист голодания Поль Брэгг. Не применяя эти процедуры и некоторые учителя Хатха-йоги, например, Б. К. С. Айенгар. С их аргументацией нельзя не согласиться. Действительно, ни им самим, ни их продвинутым ученикам такое очищение не требуется. Эти люди обладают практически идеальным здоровьем, придерживаются проверенного десятилетиями образа жизни, едят натуральную пищу, ежедневно и помногу выполняют физические упражнения. Их организмы работают, как часы, все системы находятся в оптимальном равновесии, и эффективное самоочищение происходит без постороннего вмешательства.

Итак, если вы последователь Брэгга и уже ничем не болеете, ведете физически активный образ жизни, голодаете по одному дню каждую неделю и от семи до десяти дней раз в квартал, то большинство процедур вам не нужны. Ни к чему они и йогам, практикующим асаны и пранаямы по несколько часов в день. Во время таких комплексов йогических упражнений желудок, кишечник и другие внутренние органы подвергаются столь сильному воздействию, что при огрехах в питании за 2-3 часа занятий несколько раз может произойти дефекация и желудочно-кишечный тракт станет абсолютно чистым.

Ну а простым смертным на пути к здоровью приходится очищаться. То же самое делают даже йоги для сохранения отличной формы, если они применяют упражнения лишь как поддерживающее средство, не стремясь к высотам саморегуляции.

Мне доводилось встречаться с людьми, страдающими многочисленными заболеваниями, которые из-за собственной лени, неорганизованности либо просто по привычке не желали применять очистительные процедуры. Это часто мотивировалось тем, что предлагаемые приемы объявлялись противоестественными. Дескать, Природа создала человека, позаботившись обо всем, и нет надобно-

сти вмешиваться в Ее работу.

Тут остается только развести руками. Ведь это говорят люди, живущие вопреки законам Природы! И именно такой неестественной жизнью зарабатывавшие все свои болячки. Они больны, но не могут понять, что ни одно лекарство не решит всех проблем.

Ни одно лекарство не заменит чистоту внутренних органов, суставов и сосудов. Эта чистота - еще не само здоровье, но необходимейший шаг к нему. Следуя логике таких «приверженцев природы», надо признать, что глотание таблеток еще более противоестественно. Но мало кому в голову придет при пневмонии, например, отказаться от жизненно необходимых лекарств. Их пьют не ради удовольствия, а в силу необходимости. Также и очищение практикуют не в качестве самоцели, а для поддержания наибольшей жизнеспособности.

### ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ

Давайте взглянем на состояние желудочно-кишечного тракта "среднебольшого" человека, с детства засорявшего себя «обычным», то есть безобразным питанием.

Самое неприглядное зрелище представляет толстый кишечник. Запоры - один из бичей цивилизованного мира. Причем страдают ими гораздо чаще, чем принято считать. Когда у человека нет стула несколько дней подряд, не приходится сомневаться, что его толстая кишка забита зловонной массой. Это явный запор. Но многие, у кого стул бывает ежедневно и кто уверен, что в этом отношении у него все благополучно, страдают скрытой формой запора.

Дело в том, что при обильном поступлении пищевых масс и вялой перистальтике часть фекалий приклеивается к складкам ободочной кишки. В дальнейшем эти частицы присыхают. К ним в свою очередь приклеиваются новые, и этот процесс продолжается. В результате в толстой кишке остается лишь узкий центральный канал примерно в палец толщиной. По нему что-то проходит, у человека каждый день бывает стул, и он спокоен.

А присохшие, застывшие каловые камни остаются в организме месяцами. В это трудно поверить, но я сам видел рентгенограммы толстого кишечника человека среднего возраста до и после очищения. Поразительное и крайне впечатляющее зрелище! Известны случаи, когда весной в результате интенсивного промывания удалялись косточки плодов, съеденных прошлым летом. Это значит, что каждый день, каждый час, каждую минуту происходит самоотравление.

Всасываемость через стенки кишечника очень велика. Питательные вещества и минеральные соли поглощаются именно таким путем. Не случайно некоторые лекарства назначают в виде свечей - действующее начало тут же проникает в кровь и разносится по всему телу. А теперь мысленно нарисуем картину кишечника, постоянно забитого

гниющими, разлагающимися отходами, в которых нашли приют мириады болезнетворных бактерий; Барьерная функция кишечных стенок в результате такого переполнения чрезвычайно ослаблена, и очень многие яды, токсины, шлаки поступают в кровь и с кровотоком распространяются по организму.

Кроме того, из-за обилия болезнетворных микробов в кишечнике и снижения защитных сил инфицируются близлежащие органы. Со временем они оказываются втянутыми в различные хронические процессы. Эти болезни не могут полностью пройти даже после лечения. Ведь очаг инфекции, отравляющий все вокруг, остается по-прежнему не тронутым.

Последствия всегда печальны. Запоры являются первопричиной<sup>1</sup> очень многих недугов. Это несварения, диспепсии, заболевания желудка, печени и почек, мочевого пузыря, многочисленные кожные болезни, простуды, почти половина женских заболеваний, расстройства нервной системы - раздражительность, нарушения сна, головные боли и т. д. и т. п.

Вред запоров заключается не только в химическом отравлении и инфицировании. Наше тело - единое целое, в котором отдельные системы связаны между собой также через нервную сеть и энергетически. Не бывает, чтобы один орган страдал, а остальные были здоровы. Это общее правило. Кишечник, например, тесно связан с головой. И часто при головных болях достаточно сделать небольшую клизму, чтобы все прошло. Так что забитость толстой кишки - отнюдь не неприятность «местного значения».

Остальные пищеварительные органы «в норме» также находятся в жалком состоянии.

Многочисленные складки тонкой кишки - а их около 600, оказываются частично «заклеенными» неудобоваримой пищей. Перистальтическая активность и, следовательно, скорость продвижения пищевых масс замедляется. Сокращается количество выделяемых кишечкой ферментов.

Желудок становится вялым, уменьшается мышечный тонус. Слизистая оболочка покрывается тонкой бурой пленкой, препятствующей нормальной желудочной секреции и должному всасыванию.

Поджелудочная железа надрывается, вырабатываемый панкреатический сок для переваривания чудовищных сочетаний продуктов. Такое перенапряжение сказывается в конце концов на качестве и количестве производимых этой же железой гормонов, регулирующих углеводный и жировой обмен. В числе таких гормонов всем известный инсулин.

Печень не справляется с нейтрализацией огромных количеств яда, поступающих при усвоении каждой трапезы. Бедный орган исправно работает, но часть токсинов все же поступает в основной кровоток - уж больно велики нагрузки.

Избыток жиров в питании требует дополнительного количества желчи, что опять же бьет по печени. Результат - самые разные недуги, в том числе не имеющие на первый взгляд прямого отношения к печени.

Желчный пузырь уже в школьные годы заполня-

<sup>1</sup> Более глубокой причиной являются, конечно, недоразумения на энергетическом и причинно-следственном плане. Так, печень страдает от гнева и злости, сердце - от страха, простуда бывает из-за критики, половые расстройства - из-за неправильного поведения с другим полом и т.п. Но при хорошем состоянии внутренних органов, правильном питании, физических упражнениях эфирная и астральная защита столь усиливается, что незначительные пробои просто не ощущаются, в то время как в ослабленных организмах такие же пробои ведут к недугам длительным и неприятным.

ется пластилиноподобными образованиями размером, от горошины до голубинового яйца и больше. От этого «пластилина» один шаг до твердых камней. Естественный резервуар оказывается забит, а запасы желчи ох как нужны...

## ЖИТЬ БЕЗ СТАРОСТИ

Воистину, человек обладает огромным запасом прочности и несмотря ни на что продолжает жить в экстремальных условиях ежедневных пищевых перегрузок и самоотравления. Правда, живет намного меньше, чем хотелось бы. И если причина в лени, слабости, просто нежелании что-либо менять, напрягаться, то тут уже ничем не поможешь. Если же только в недостатке информации, то это дело поправимое. Главное - захотеть. «Помните - здоровье надо заработать! Его нельзя купить. Никто не продаст его Вам. Я полон здоровья и энергии именно потому, что изучаю законы Природы и следую им. Законы естественного питания, законы самоочищения голоданием, физические упражнения - именно это приводит к жизни без старости». (Поль Брэгг, [6], стр. 51).

Жить без старости до 120 лет и более - это здорово. И самое главное - вполне возможно. Правда, начинать придется с зубной щетки, клизмы и отказа от любимого пончика.

## Глава 2

### Гигиена полости рта

Очищению ротовой полости уделяется много внимания. Ведь рот - начало пищеварительного тракта, здесь происходит первичная переработка пищи - ее измельчение, смачивание слюной, оценка вкуса. От правильной работы органов полости рта зависит состояние всей остальной пищеварительной системы и качество усвоения пищи, что в конечном итоге влияет на здоровье человека в целом.

Помимо общепринятой чистки зубов йоги предлагают также удалять налет с языка и неба и поддерживать хорошее кровоснабжение языка и горла с помощью специального упражнения.

### ЗУБЫ

Кто не хотел бы иметь здоровые и крепкие зубы! Это хорошо само по себе, не говоря уж о том, что они нужны для нормального пережевывания. Да и к духовным высотам с зубной болью стремиться довольно трудно.

К сожалению, как и все живое, зубы могут болеть и умирать. Чаще всего они тут ни при чем. Напротив, изо всех сил стараются сделать все, что можно, но мы сами обычно подвергаем их непосильным нагрузкам. Причем нагрузкам не физическим - как раз работы они не боятся (если, конечно, не открывать зубами бутылки, не грызть орехи и не вытаскивать гвозди). Самое страшное для них - хроническое недовольство, уныние, раздражение, а также недостаточное питание и атака мириадом бактерий. Особенно быстро зубы «летят», если человек постоянно о ком-то плохо думает.

В норме на зубах постоянно образуется мягкий белый налет - смесь отмерших во рту клеток, различных микроорганизмов, белков слюны. Разумеется, скорость его образования не одинакова у разных людей, но обычно налет появляется «сам по себе» уже через час - другой после чистки зубов. Он неплохо снимается при еде, особенно если грызть морковку, капусту, кушать яблоки. Напротив, кон-



феты, пирожные, даже мягкий хлеб с маслом сами задерживаются на зубах. Вот тут-то для микробов наступает благодать! Тепло, влажно и пищи вдоволь.

Впрочем, опасны не столько сами бактерии, сколько токсины и ферменты, которые они выделяют. Некоторые из этих веществ разрушают слизистую оболочку, и яды проникают в глубь пародонта - тканей, удерживающих зуб в челюсти. Другие воздействуют на поверхностный зубной слой, и уже из самих микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности образуются бляшки, крепко пристающие к зубу. Зубные бляшки гораздо плотнее белого налета. Такая бляшка растет изо дня в день и удаляется лишь при тщательном очищении, да и то лишь на доступных местах. Установлено, что в одном грамме зубной бляшки содержится около 250 000 000 различных бактерий. Естественно, они создают довольно агрессивную среду, растворяющую эмаль. Именно поэтому зубные бляшки считают важной причиной возникновения кариеса.

Большинству это название знакомо слишком хорошо. Сначала на зубе появляется белое или желтоватое пятно. Никаких неприятных ощущений нет, и заметить маленькое пятнышко бывает непросто. Затем развивается кариозная полость. Начинаются боли от острого, соленого, сладкого, кислого. В нише постоянно гниют остатки пищи, издающие неприятный запах. Полость становится все глубже и глубже. И если ее срочно не запломбировать, неизбежно начнется воспаление пульпы - внутренней мягкой ткани зуба. В результате можно потерять зуб.

Кроме кариеса, зубные бляшки и налет провоцируют различные заболевания пародонта. Тут уже и боли в деснах, кровоточивость, изъязвления, расшатывание зубов и многое другое. Очень быстро принимая хроническую форму, эти болезни не так-то легко излечиваются.

Раздолье для микробов в полости рта часто влечет за собой и появление зубных камней. Они образуются, как правило, на месте «долгоживущих» бляшек и вместе с последними активно способствуют болезням зубов и десен. Зубная щетка камни не берет, и надежнее всего удалить их у врача.

Наконец, нарушение элементарных гигиенических норм на фоне общего ослабления иммунной системы иногда приводит к стоматиту - воспалению слизистой оболочки полости рта.

В любом случае беда, как всегда, не приходит одна. Это закономерно. Ведь и кариес, и воспаления десен создают стойкий долгоживущий очаг инфекции, откуда микробы успешно поставляются во все тело. Не стоит забывать и об энергетической связи наших органов, тканей и систем.

Если все же уберечь зуб не удалось, всегда следует как можно быстрее установить протез. Промедление может обойтись дорого. Ведь зубные ряды -- это целостная система. Отсутствие даже одного зуба вызывает перегрузку остальных, они деформируются, теряют устойчивость и расшатываются.

Разумеется, искусственные зубы должны быть качественными. Нержавеющую сталь и даже серебро лучше не применять, так как они вмещиваются в электролитические реакции во рту, могут вызвать гальванизм. Кстати, эти же материалы не стоит использовать и для пломб.

Несъемные зубные протезы не требуют специального ухода, их чистят вместе с остальными зубами.

<sup>1</sup> Некоторые умеют лечить зубы энергией и обходиться без пломб, даже отращивать зубы, но таких людей очень мало.

## ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ

Считается, что первые зубные щетки стали изготавливать с 1780 года в Англии. С тех пор они прочно вошли в наш быт и зарекомендовали себя с самой лучшей стороны. Однако йоги с незапамятных времен обходились без них, и весьма успешно. Многие последователи этого учения и сейчас предпочитают традиционные методы, считая обычные щетки недостаточно гигиеничными.

Йоги применяют своеобразную одноразовую «зубную щетку». Для этого нужны свежие веточки смоквицы, а для нашей местности - веточки хвойных деревьев или дуба. Длина веточки 15-20 см, диаметр - 4-5 мм. Один конец веточки разжевывают, пока не образуется нечто вроде мягкой кисточки. Такое жевание, продолжающееся 2-3 минуты, прекрасно укрепляет зубы.

Полученной «кисточкой» очищают зубы, попутно массируя десны. Движения производятся в основном по оси зуба, для нижних зубов преимущественно снизу вверх, для верхних - сверху вниз. Очищаются как губные (наружные) стороны зубов, так и их язычные (внутренние) и жевательные поверхности. Особенно важно тщательно чистить внутренние стороны нижних резцов и верхних коренных зубов, так как поблизости открываются протоки слюнных желез и именно там чаще всего образуются зубные бляшки.

Возвращаясь летом из похода или зимой с лыжной прогулки, можно запастись заготовками для щеток на несколько недель вперед<sup>2</sup>. Слегка подсушенные веточки перед употреблением размачивают в воде.

При очистке зубов веточками зубная паста не нужна. В древесине содержатся многие необходимые минеральные соли и органические вещества, обеспечивающие обеззараживание полости рта и питание зубов.

Ведь зуб - вовсе не отвердевший кусок кости, вставленный в десну. Живой зуб постоянно обновляет свои ткани. Необходимые соединения большей частью поступают из организма, а частично из веществ, контактирующих с зубом, прямо через его поверхность. И даже эмаль - самая твердая ткань человека, все время восстанавливает свой качественный и количественный состав.

Поэтому наряду со щетками-веточками йоги чистят зубы пальцами, применяя особую зубную пасту.

### Рецепт пасты

Две-три части морской соли смешать с одной частью пепла от банановой кожуры (части объемные). Перемешивая, добавлять оливковое масло, чтобы получилась масса сметанообразной консистенции.

Морскую соль следует измельчить, чтобы не было крупных комков. Иногда ее перемальвают на кофемолке. За неимением морской соли можно воспользоваться обычной.

Кожуру от бананов сушат на открытом месте, разложив в один слой. Она чернеет и через две-три недели горит почти без дыма. Можно сушить и в духовке. Тот же эффект достигается за несколько часов, банановый аромат при этом распространяется по всей лестничной клетке. Сухие корки сжигают на газовой плите, прямо на решетке. Они почти не

<sup>2</sup> Перед тем, как что-то брать у природы, йоги обычно спрашивают разрешение. Для этого достаточно мысленно поправить ветку и спросить, можно ли воспользоваться ею веткой. И внутри, в глубине "Я", прозвучит ответ - голосом ли, символом, или пониманием.

рассыпаются и с помощью двух вилок легко переносятся в миску. После измельчения непрогоревшие куски извлекают.

Для пепла годится и кожица баклажанов. Баклажаны пекут в духовке, очищают, мякоть съедают, а кожуру высушивают и сжигают.

Оливковое масло допустимо заменять подсолнечным. В принципе, соотношение морской соли и пепла можно варьировать от 2 : 1 до 10 : 1 - по вкусу. Когда нет пепла, обходятся и без него. Допустим даже «нулевой» вариант пасты - из обычной соли и подсолнечного масла.

Паста получается удивительной. Она содержит богатейший набор минеральных солей, микроэлементы, уничтожает патогенную микрофлору.

Пользоваться ею очень просто. Большим и указательным пальцами захватывают изрядную щепотку. Крупные куски соли разжевывают. Это довольно приятно. Затем подушечками большого и указательного пальцев (или только указательным - кому как нравится) чистят зубы, как и при использовании веточки. Такие же движения вдоль оси зуба, затем поперек оси и по кругу.

Если работают два пальца, то чистят сразу с двух сторон. Чистые зубы при движении пальцев вскоре начинают «скрипеть». Подобный звук бывает, когда проводят рукой по влажному стеклу.

Обычно йоговской пастой (она называется еще пастой Шивананды) пользуются утром, после сна. Достигается отличный освежающий эффект, к тому же при очищении пальцами захватываются десны, а это хорошо тонизирует (на деснах много точек акупрессурного воздействия).

Для начала не стоит особенно натирать десны, иначе они будут «гореть». Через 5-10 минут эти ощущения проходят, но все равно неприятно. Жжение бывает и при слишком густой смеси, в таком случае стоит добавить еще масла.

Очень удобны для приготовления и хранения пасты стограммовые баночки из-под детского питания с завинчивающейся крышкой или пластмассовые коробки из-под зубного порошка. Но делать сразу много смеси не стоит, так как масло постепенно окисляется и паста приобретает неприятный запах. Лучше готовить на неделю.

После чистки пастой Шивананды лицо и руки моют с мылом. Впрочем, при должной сноровке масло на подбородок не попадает и лицо остается чистым.

### Щетки и пасты

Несмотря на все достоинства веточек, следует признать, что пользоваться ими могут немногие. Да и во что превратились бы парки, если каждый житель миллионного города ежедневно отламывал бы по веточке? К тому же зубная щетка вовсе не плохой инструмент, особенно в сочетании с хорошей пастой.

Отличные щетки - из натуральной щетины, с возможно большим расстоянием между кустиками. Хороши и специальные щетки известных фирм, мягкие и средние. Ворсинки там обработаны таким образом, чтобы не травмировать эмаль.

Пользуются ими общепринятым способом. Совершают возвратно-поступательные движения преимущественно вверх-вниз, затем вправо-влево, очищая вес поверхности. Завершают чистку преимущественно круговыми движениями.

После каждого применения щетку тщательно промывают и подвешивают, либо устанавливают в открытом стаканчике головкой вверх. Иногда зубную щетку хранят намоченной. Главное, чтобы она свободно высохла, при этом погибают многие микроорганизмы. В футляре рабочую щетку дер-

жать нельзя.

Долговечность зубных щеток определяется прочностью щетины и гигиеническими соображениями. Щетку обычно выбрасывают, если волокна устойчиво деформировались. В среднем она служит от одного до четырех месяцев.

Большое значение имеет выбор пасты. Экономить на пастах не стоит, лечение зубов обойдется гораздо дороже. Надо, чтобы паста нравилась и содержала достаточный набор необходимых зубам веществ. И, конечно, не стачивала эмаль. Паста Шивананды, кстати, при слишком рьяном ее употреблении проявляет заметные абразивные свойства.

Если использовать только одну пасту, то за несколько недель ткани зубов насыщаются почти всем, что из нее можно извлечь. Срабатывает какой-то внутренний инстинкт, и паста, недавно казавшаяся такой приятной, надоедает.

Я знаю немало людей, страдающих хроническими заболеваниями пародонта и склонных к кариесу, которые вскоре после перехода на эффективные пасты получали большое облегчение, а в дальнейшем и вовсе забывали про эти болезни.

Кстати, пасты для очистки требуются совсем немного. Из тюбика с самым узким горлышком вполне достаточно выдавить столбик примерно в один сантиметр или даже меньше. Больше количество не дает практически никакого дополнительного очищающего или лечебного эффекта и приводит лишь к напрасной трате пасты.

В любом случае - с использованием ли веточки, или зубной щетки, - важна значительная длительность процедуры. Процесс очистки занимает от 2 до 4 минут. Ведь большую роль играет не только физическое очищение, но и своеобразный массаж десен, обладающий мощным профилактическим и лечебным действием.

Очень неплохо чистить зубы щеткой (или веточкой) дважды в день. Утром, если вы завтракаете, то чистить зубы лучше после завтрака. И второй раз - после ужина либо на ночь, перед сном. Пасты при желании каждый раз можно брать разные.

Некоторой очистке полость рта должна подвергаться также после каждого приема пищи или сладких напитков, хотя бы с помощью полоскания.

### Наращивание защитной оболочки

Очень часто из-за неправильного образа жизни, раздражительности, ошибках в проведении выводящих соли терапий, при беременности или по другим причинам истончается и даже полностью исчезает эмаль, предохраняющая зубы. Обычно это происходит на небольших участках возле самой десны, и через некоторое время на зубе в этом месте образуются канавки. Зуб становится чувствительным к кислоте, появляется оскомина на яблоки и т.п. И если не принять соответствующих мер, то рано или поздно зуб, скорее всего, будет потерян.

Однако медицина разработала неплохой способ наращивания защитной оболочки. Для процедуры необходимо приобрести упаковку 10 % раствора глюконата кальция в ампулах и флакончик фторлака, используемого в стоматологии<sup>1</sup>.

**1-й день.** Вскрыть одну ампулу, процедить раствор через ситечко и 10 минут полоскать глюконатом кальция рот. Все это время перекатывать рас-

<sup>1</sup> Есть виды фторлака, уже содержащие в своем составе соединения кальция. В этом случае достаточно нанести тончайший его слой в 1-й, 4-й, 7-й и 10-й дни. Глюконат кальция тут не нужен, и цвет фторлака соответствует цвету здоровых зубов. Мы берем самый «неблагоприятный» случай с использованием отечественного фторлака, который между тем дает отличный стойкий результат.

твор во рту, "бултыхать" им и т. п. При этом часть кальция будет поглощаться зубами, образуя тончайший каркас.

Через 10 минут выплюнуть раствор и с помощью пальца смазать фторлаком зубы, особенно пораженные участки. Но лучше нанести фторлак на все поверхности всех зубов. Фторлака при этом надо совсем немного, только чтобы нанести пленку. Зубы во время процедуры и 15 минут после нее не смыкать и стараться не прикасаться к ним губами. Слюно можно аккуратно выплевывать, или попытаться дышать через рот, чтобы она испарялась.

После процедуры полтора - два часа не есть и не пить.

Зубы от фторлака заметно пожелтеют, но желтизна совершенно исчезнет вскоре после завершения всего курса.

**2-й и 3-й дни.** 10 минут полоскать рот раствором глюконата кальция. Фторлак в эти дни не наносят, однако зубы будут активно набирать необходимые им соединения кальция. Процедуры желательны делать каждый день примерно в одно и то же время.

**4-й день.** 10 минут полоскать раствором глюконата, затем нанести фторлак и 15 минут держать рот приоткрытым - как в первый день (если процедура проводит врач, то он подложит куда следует ватные тампоны. Однако вата имеет свойство прилипать к фторлаку, так что сами смотрите, как вам удобнее).

**5-й и 6-й дни.** Полоскать рот раствором, как на 2-й и 3-й дни. То же самое проделать на 8-й и 9-й дни.

**7-й и 10-й дни.** Полоскать рот раствором глюконата кальция и наносить фторлак.

\*\*\*

Первый курс на этом заканчивается, и зубы получают уже довольно хорошую защиту. Полностью исчезает реакция на кислое, и человек снова может, как в детстве, есть яблоки и прочие фрукты. Практически исчезает кариес (если, конечно, уже имеющиеся полости залечены).

Однако для того, чтобы и в дальнейшем с зубами не было проблем, рекомендуется провести еще три таких курса с интервалом в полгода, а в последующем делать их раз в год. И если у вас неприятности с зубами, процедура, несмотря на возню с ампулами, несомненно себя оправдает.

## ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА

Потребность в очищении языка далеко не так очевидна, как, скажем, необходимость чистить зубы. Между тем на верхней стороне языка, ближе к основанию, постоянно скапливаются частицы отмершего эпителия, которые задерживают остатки пищи, некоторые компоненты слюны и другие вещества.

У идеально здорового человека интенсивно работают механизмы самоочищения и язык всегда красный. При ослаблении же защитных сил корень языка, а иногда и вся его верхняя сторона покрыты белым или даже желтовато-коричневым налетом. Такой налет - надежный индикатор здоровья (вернее, болезни). Он является отличной средой для развития бактерий. В процессе разложения образуются токсины, впитывающиеся в кровь, появляется плохой запах. Поэтому йоги придают большое значение систематическому удалению налета (если он есть).

Классическая процедура очищения языка заключается в следующем: подушечками указательного и среднего пальцев делают несколько скребущих движений поперек языка у его основания, после

чего промывают пальцы и ополаскивают рот. Процесс повторяют несколько раз, постепенно переходя от основания языка, к его передней части, до тех пор, пока язык не будет очищен.

В заключение можно несколько раз провести одним указательным пальцем вдоль всего языка от его задней части к передней. После этого обильно промывают рот водой. Вся процедура занимает не более минуты.

Сейчас многие с успехом используют для очистки чайную ложку, которая заменяет специальный скребок, применяемый йогами. В этом случае движения производятся вдоль языка, от основания к передней части. Иногда в этих целях используют зубную щетку.

Разумеется, одним физическим воздействием налет полностью не удаляется. И не стоит сильно скрести язык, стремясь во что бы то ни стало снять слой побольше. Излишества вредны во всем.

Завершив очистку, неплохо смазать язык оливковым или любым растительным маслом во избежание раздражения. Это легко сделать указательным пальцем. Если процедура совмещается с очисткой зубов пастой Шивананды, в состав которой входит масло, то отдельно его, конечно, не применять.

Периодичность очистки зависит от скорости образования налета. Для одних это будет раз в день, для других - два раза в день, а кому-то достаточно чистить язык раз в два-три дня или еще реже.

## ОЧИЩЕНИЕ НЁБА

Нёбо очищают из тех же соображений, что и язык. Ведь процессы разложения и всасывания на этих поверхностях могут идти весьма активно, и при наличии налета яды постоянно будут проникать в кровь<sup>1</sup>.

Обычно нёбо чистят сразу после языка. Для этого подушечкой большого пальца трут небо и промывают большим количеством воды. Все это занимает 20-30 секунд.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА

В завершение (в конце утренних гигиенических процедур для рта) очень полезно проделать специальное йогическое упражнение, дающее большой терапевтический эффект и укрепляющее мышцы языка и шеи. Оно называется «замок языком» или «блок языком». Упражнение вызывает усиленную циркуляцию крови в области языка и горла, что способствует очищению этих частей тела от налета, нормализует работу слюнных желез и околоушных и подчелюстных лимфатических узлов, улучшает зрение и слух.

Замок языком выполняют в два приема, стоя или сидя с прямой спиной.

### Техника

1. Выпрямить голову и выгнуть язык назад, опереться им в небо. Напрягая язык, давить им на небо 5-10 секунд. Расслабить язык.

2. Наклонить голову и опереться подбородком в ямку между ключицами. Открыть рот и вытянуть язык как можно больше вперед. Удержать его в вытянутом состоянии, с напряжением, в течение 5-10 секунд. Расслабиться и поднять голову.

Эти приемы выполняются попеременно от 3 до 6

<sup>1</sup> Кроме того, существует особая тонкая связь между нёбом и третьим глазом. Не случайно для развития ясновидения используют «щекотание» языком нёба. Подобный эффект отчасти достигается и при очищении нёба пальцем.

раз подряд. На весь процесс, таким образом, уходит 1-2 минуты.

Замок языком обычно практикуют раз в день, утром. При больном горле, ангине, воспаленных лимфатических узлах упражнение можно повторять несколько раз в день. Если застать болезнь в самом начале, исцеление происходит почти сразу. В запущенных случаях приходится напрягать язык и шею каждые час-полтора до исчезновения боли, а вместе с ней и самой болезни.

\* \* \*

После всех гигиенических процедур неплохо на 30-60 секунд подставить широко открытый рот солнечным лучам. Дышать в это время надо через рот, ощущая, как бодрящая энергия заполняет все тело. Зимой солнечные лучи можно заменить легким облучением косметическим ультрафиолетовым аппаратом.

## Глава 3 Промывание желудка

В этой главе мы рассмотрим различные способы очищения желудка. Такие процедуры имеют не столько гигиеническое, сколько лечебно-профилактическое значение.

Для большинства людей идея чистить желудок, да еще систематически, должна показаться весьма странной. Однако йоги с давних пор применяют эти целебные методы и для здоровых, и для больных.

Природа мудро позаботилась, предусмотрев возможность опорожнять желудок. Многие животные при разных болезнях, даже не связанных с отравлением, инстинктивно вызывают рвоту, находя нужную траву. Часто очищение происходит самопроизвольно. Рвотное применяли врачи всех времен и народов, начиная с первобытных шаманов.

Йоги поступают более физиологично. Они пьют воду, пока не наполнится желудок. Потом вызывается рвота. Весь организм получает благотворную встряску, особенно желудок, печень и желчный пузырь. В зависимости от того, производится ли процедура натощак или после еды, промывание водой подразделяется на способ слона и способ тигра. Для полноты описания будет предложен еще метод очищения тканью. Возможно, некоторым он придется по душе.

Существует также способ с красивым названием «очищение огнем». Он подразумевает быстрое интенсивное втягивание живота или надавливание на живот с направлением потоков энергии на желудок и другие внутренние органы. Описание подготовительного варианта этого упражнения приводится в шестой главе.

### СПОСОБ СЛОНА

Метод назван в честь слона, который имеет обыкновение набирать хоботом воду и выпускать ее мощным фонтаном. Йоги могут так же свободно извергать выпитую воду, очищая желудок. Разумеется, такая легкость достигается с практикой, но при некотором старании научиться способу слона может каждый.

Процедура производится утром, натощак, лучше всего вскоре после пробуждения.

#### Техника

1. Встать прямо или сесть на корточки с раздвинутыми коленями. В позе на корточках желудок

наполняется лучше, но стоять удобнее.

2. Пить стакан за стаканом чуть теплую воду, пока желудок не наполнится. Общий объем выпитой воды может составлять от 1 до 2 литров и более. В полном желудке ощущается тяжесть, однако боли допускать нельзя.

Вода берется сырая, отстоянная или кипяченая. Иногда для лучшего оттока желчи рекомендуют пить солево-содовый раствор, добавляя на литр воды по чайной ложке поваренной соли и питьевой соды.

3. Встать согнувшись и проделать втягивание живота (Уддияна Бандху Крию). Повторить дватри раза, совершая побольше движений на каждом выдохе. Давление на наполненный водой желудок может вызывать болевые ощущения, их надо избегать.

В принципе, можно обойтись и без этого упражнения, но лучше хотя бы попытаться несколько раз втянуть живот.

4. Нагнуться почти под прямым углом. Сгибаться надо не в пояснице, а в тазобедренных суставах, держа спину относительно прямой.

5. Вызвать рвоту. Для этого пальцами правой руки шекотать основание языка, а левым кулаком надавливать на желудок. Удобнее всего шекотать язык указательным и средним пальцами, быстро поочередно проводя ими от самого корня языка почти до его середины.

Вода выливается не вся сразу, а порциями. После каждого извержения следует отдохнуть 10-20 секунд и снова вызывать рвоту. Процесс продолжается до тех пор, пока вся выпитая вода не будет исторгнута наружу.

6. В заключение выпить несколько глотков воды комнатной температуры и минут десять отдохнуть лежа.

После промывания желательна хотя бы час не есть.

\* \* \*

Очень часто слизистая желудка бывает покрыта довольно устойчивой пленкой из отходов пищи, веществ желудочного сока и продуктов жизнедеятельности микробов. Она начинает отмирать через несколько дней практики, особенно если применять солево-содовый раствор. Извергаемая вода при этом приобретает легкий коричневатый оттенок. Через некоторое время окрашивание исчезает.

Это свидетельствует, что желудок полностью очистился.

Помимо физического промывания пищевода и желудка, способ слона хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, изменениях кислотности, метеоризме, диспепсии, расстройствах кишечника. Процедура улучшает работу всего пищеварительного аппарата, способствует нормализации обмена веществ. Часто уменьшаются высыпания на коже.

При серьезных заболеваниях печени и желчного пузыря промывание делают ежедневно в течение двух недель, затем один раз в три дня на протяжении месяца. После этого промывают желудок раз в неделю.

Еженедельное очищение рекомендуется всем людям с ослабленной печенью. Для совершенно здоровых людей йоги считают достаточным практиковать способ слона раз в две недели.

**Противопоказания.** Метод нельзя применять при прободных язвах, некоторых сердечных болезнях, при очень большом давлении. В сомнительных случаях всегда лучше посоветоваться со специалистом.

## СПОСОБ ТИГРА

Древними индусами было подмечено, что тигр имеет привычку отрыгивать излишки пищи. При этом он считается одним из сильнейших зверей. Способ тигра заключается в освобождении желудка от чрезмерного количества съеденного.

Очищение можно начинать через 2-3 часа после слишком обильной еды. Сразу этого делать не стоит, так как пищеварительный аппарат уже «включился» на полную мощность. Активно вырабатываются пищеварительные соки, синтезируются необходимые ферменты. Организм перераспределяет все свои ресурсы и настраивается именно на переваривание. Если принятую пищу вскоре удалить, будет нанесен заметный вред. Запущенная машина не может сразу остановиться. И если часто практиковать такое «очищение» после обжорства, все функции пищеварения со временем будут неминуемо расстроены. Правда, оставлять большой излишек пищи в желудке еще хуже.

Итак, через 2-3 часа после еды нужно промыть желудок, следуя технике способа слона. Потом снова выпить воду и вновь вызвать рвоту. Промывание проводят несколько раз подряд, все время выпивая помногу воды. Солево-содовый раствор в этом случае не используют.

Вскоре после последнего промывания следует съесть немного хорошо разваренного риса или выпить полстакана - стакан теплого молока. Рис, на мой взгляд, предпочтительнее. Разумеется, кашу нужно поставить заранее. Если нет риса или рис "не идет", можно приготовить ложку-другую гречки или овсяных хлопьев «Геркулес». Однако если есть совершенно не хочется, можно на требуемое организму время оставить желудок пустым.

Больше в этот день лучше ничего не есть. В крайнем случае покушать не ранее чем через 5-6 часов, сведя диету к фруктам, овощам и другой легкой пище (легкая трапеза может состояться и раньше, если сразу после промывания человек ничего не ел).

Еще раз остановимся на характерных особенностях способа тигра:

— во-первых, промывание производится через два, три или даже четыре часа после еды, когда в желудке останется только явно «лишняя» пища. То, что организм в состоянии переварить, к этому времени уже перейдет в кишечник;

— во-вторых, после промывания, как правило, съедается немного каши. Это может сильно смягчить отрицательные последствия резкого удаления пищи из желудка.

Способ тигра очень хорош и гарантирует нормальное самочувствие после пышного застолья, но злоупотреблять им (вернее, застольями) не стоит. Частые обжорства, даже с последующим очищением, неизбежно разрушают организм.

Впрочем, есть еще один выход. Но годится он лишь для сильных людей. Через некоторое время после переизбытка можно, промыв желудок, отправиться на длительную прогулку, пешую или лыжную, по сезону. Продолжительность «прогулки» зависит от возможностей и от решительности. Одному достаточно нескольких часов, другой отправится на весь день (или ночь). Это и психологическая разгрузка - «зигзаг», как писал Леви (особенно, если ночью!), и положительная встряска для тела. Все излишки при этом просто сгорают.

## ОЧИЩЕНИЕ ТКАНЬЮ

Это интересный способ очищения, выглядящий, правда, довольно экзотично. Метод заключается в

проглатывании нескольких метров ткани (бинта) с последующим ее извлечением.

Процедура выполняется только на пустой желудок.

### Техника.

1. Взять хлопчатобумажный бинт шириной 4-6 сантиметров и длиной 3-4 метра. Вначале лучше использовать более узкий бинт, разрезая ножом рулон на куски нужной ширины. Края бинта должны быть ровными, может быть, даже обшитыми, так как лохмотья и неровности повреждают слизистую. Приготовить также чашку воды комнатной температуры или чуть теплой.

2. Сесть удобно с прямой спиной, намочить конец бинта и проглотить его, запыив водой.

3. «Съесть» весь бинт, оставив последнюю часть его в руке.

Бинт удобно смачивать по частям, по мере проглатывания. Для этого надо отмотать около полуметра бинта и поместить свободный участок в чашу с водой, откуда его можно вытягивать губами и языком. Часть бинта между ртом и чашкой оказывается, таким образом, всегда мокрой.

По мере необходимости бинт разматывают, протягивая под водой и проглатывают. Иногда возникает потребность запить бинт водой.

Некоторые смачивают сразу весь бинт целиком, но это уже дело вкуса.

4. Проглотив бинт, отдохнуть 1-2 минуты. Оставлять бинт в желудке на долгое время не следует, потому что он может начать втягиваться в двенадцатиперстную кишку.

5. Извлечь бинт. Вытаскивать его надо осторожно, не допуская боли. Если возникнут трудности (что бывает редко), выпить воды и вызвать рвоту.

6. Если чувствуется потребность, промыть желудок небольшим количеством воды.

\*\*\*

У неподготовленного человека попытка проглотить бинт наверняка вызовет спазм и рвоту. Для освоения этого способа йоги рекомендуют на протяжении нескольких недель щекотать горло птичьим пером. Можно воспользоваться и указательным пальцем. В дальнейшем сначала глотают самый кончик очень узкого бинта, хотя бы несколько сантиметров, постепенно увеличивая длину проглатываемого участка.

Принимать пищу после очищения тканью лучше не ранее чем через 2 часа.

Благотворное воздействие этого метода похоже на способ слона, но вследствие более интенсивного влияния на пищевод и желудок достигаются лучшее очищение и больший целебный эффект.

## Глава 4

### Очищение кишечника

Мы уже говорили о необходимости поддерживать кишечник в надлежащем состоянии. Большую роль здесь, особенно для начинающих, играют различные очистительные процедуры.

Наряду с повсеместно применяемыми клизмами и слабыми йоги рекомендуют метод полного промывания всего желудочно-кишечного тракта - Шанк Пракшалану, или способ раковины.

### КЛИЗМЫ

Есть старинное индийское предание, повествующее об истории появления этой замечательной

процедуры. Древними было замечено, что перелетные птицы - ибисы возвращаются к берегам родной реки в состоянии крайнего измождения. Их долгий путь лежит через пустыню, и после перелета птицы страдают от усталости и жажды. Однако ибисы, прежде чем напиться, набирают клювом воду и впрыскивают себе в задний проход. Почти сразу происходит очищение. Так они делают несколько раз подряд, немного отдыхают и лишь потом пьют и едят. Самочувствие ибисов улучшается прямо на глазах.

Жрецы предположили, что болезненное состояние птиц вызвано не столько усталостью, сколько отравлением от запоров, вызванных поеданием непривычной пищи во время перелета. И заключили, что этот способ как нельзя лучше подходит и людям.

Йог Рамачарака пишет: «Таким образом был сооружен первобытный прибор, нечто вроде шприца из тростника, с помощью которого стали впрыскивать теплую речную воду в кишки стариков, страдавших запором. Результаты были прямо чудесные: старики становились снова молодыми, женились и начинали принимать активное участие в общественной жизни. Слух об этом распространился по всем окрестностям, и из других племен старики приносили на плечах, чтобы подвергнуть их чудодейственному лечению и, как рассказывают, старики после спринцевания уходили без посторонней помощи» ([21], с. 79).

Йоги практикуют и такой метод: заходят по грудь в воду, вставают в анус бамбуковую трубочку и специальными упражнениями (чередую втягивание живота и втягивание промежности) нагнетают в кишечник воду. Затем на берегу при помощи волнообразных движений живота вода проталкивается на значительную длину ободочной кишки и извергается.

Продвинутые йоги могут промывать прямую кишку, частично вытаскивая ее наружу.

Однако такие способы доступны лишь после долгих лет тренировки, тем более что вода в современных реках бывает ядовита даже для йогов. Поэтому сейчас почти все перешли на обычные клизмы.

Для клизмы нужна кружка Эсмарха, или комбинированная грелка, или большая спринцовка.

Применяются различные положения: лежа на левом боку с подведенными к животу коленями, сидя на корточках, стоя нагнувшись с упором ладонями о колени, лежа на спине, а также стоя на четвереньках - на предплечьях и коленях. Если свободного места мало, клизмы делают из положения стоя пригнувшись или сидя на корточках (на носках). Отличное заполнение кишечника достигается в позе лежа на спине (ноги согнуты в коленях, бедра приближаются к животу). Неплохая позиция для клизмы - стоя на четвереньках.

Кружку Эсмарха наполняют, подвешивают и удаляют из трубки воздух. То есть открывают кран, ждут, когда пойдет вода и закрывают.

Промытый наконечник вводят в задний проход и открывают кран. Иногда наконечник смазывают вазелином, но тогда его придется все время придерживать. Если вода не поступает, можно подвигать наконечник, обеспечить большей напор (повесить кружку повыше), в крайнем случае посмотреть, не забилось ли отверстие.

Боли при наполнении быть не должно. Боль свидетельствует, что кишка растягивается. В этом случае надо уменьшить напор и дождаться, пока вода распределится и боль пройдет. Если не проходит, значит, пора заканчивать, даже если наме-

ченный объем далеко не достигнут. Тут лучше повторить клизму, но терпеть и делать через силу нельзя.

После клизмы вода заполняет обычно прямую кишку и сигмовидную кишку, при глубокой клизме - часть ободочной кишки. Для того чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше, после наполнения хорошо несколько раз проделать втягивание живота (Уддияна Бандху Крию, см. гл. 6). При умеренном выполнении этого упражнения на протяжении одной-двух минут вода может заполнить почти всю ободочную кишку.

Воду для клизмы лучше брать сырую отстоянную или кипяченую, комнатной температуры. Теплую воду применяют только при спастических запорах, а также для размягчения присохших фекалий, не удаляемых прохладной водой<sup>1</sup>. Холодная вода усиливает перистальтику, но при спастическом колите может вызвать спазм.

Очень хорошо добавлять отвар полыни, ромашки, мяты, тысячелистника, шалфея, череды и других целебных трав. На два стакана кипятка берут 1-2 столовые ложки сухой травы, кипятят 1-2 минуты или просто запаривают. Минут через 15-20, когда отвар настоится (настаивать можно и дольше), его процеживают и смешивают с остальной водой.

Весьма эффективны также лимонные клизмы. На два литра воды выжимают примерно половину среднего лимона. Такой раствор очень быстро размягчает спрессованные отходы.

Для нормализации микрофлоры многие используют клизмы с сывороткой из-под простокваши или кефира. При этом сыворотка не должна подвергаться термообработке (например, при приготовлении творога "горячим" способом). На 2 л воды берут четверть стакана сыворотки. Если действие не очень заметное, то это количество можно увеличить - вплоть до целого стакана. Однако сыворотка подходит не всем. Иногда уже имеющаяся микрофлора "не воспринимает" молочнокислые бактерии, что может быть заметно по газообразованию или неприятным ощущениям. В таких случаях лучше делать лимонные или полынные клизмы. Лимонные клизмы благоприятны для всех, только нужно брать натуральный лимонный сок, но не лимонную кислоту, уксус или другие заменители.

Иногда применяют двойные клизмы. Для этого сначала ставят обычную клизму, а затем делают клизму с горячей водой (такой температуры, чтобы руке было горячо, но не очень). Наполнив второй раз кишечник. 5-10 минут лежат на животе и только потом идут в туалет. После нескольких двойных клизм, ежедневных или через день, отмокают даже давно присохшие фекалии.

Кроме того, применяют лекарственные двойные клизмы. Первая клизма, как всегда, обычная, во второй же раз используют отвары лекарственных трав. За то время, пока человек лежит на животе, травы вполне успевают оказать местное воздействие и всосаться в кровь.

Для очищения от завалов рекомендуются ночные клизмы. Их делают перед сном. Если же стоит задача нормализовать работу кишечника, добиться регулярности, то клизмы лучше практиковать в то время, когда должен быть стул.

Согласно аюрведе, не менее 80 % эффекта от применения различных целебных средств - таких, как диетотерапия, ароматическая терапия, масляная терапия, акупрессура и т.п., приходится на назна-

<sup>1</sup> Теплые и даже горячие клизмы часто делают и при использовании травяных настоев, растворов мумие и других лекарственных средств.

чаемые параллельно с этими средствами клизмы. Но надо помнить, что клизма, которую вы поставили себе сами и та, которую вам сделала не обученная должным образом (или недобросовестная) медсестра - это две абсолютно разные вещи. Правильно выполненная процедура дает отличное настроение, свежую голову и чувство комфорта, в то время как поставленная неаккуратно, доставляющая сильную боль клизма приводит порой к самым тяжким последствиям.

В очистительных целях применяют следующую периодичность процедур. Перед сном в первый день делают клизму 0,5 л воды. На второй день - 1 л. Третий день - перерыв. На четвертый день - 1,5 л. Пятый и шестой дни - перерыв. На седьмой день делают клизму в 2 л воды (если, конечно, такое количество входит совершенно свободно). Через месяц проводят еще один такой цикл.

Разумеется, при переходе к здоровому питанию потребность в клизмах уменьшается, а с началом систематического голодания их практикуют в основном на голоде.

**Противопоказания.** Клизмы не ставят при острых воспалительных заболеваниях в области заднего прохода, кровоточащем геморрое, опухолях в стадии распада, остром колите, желудочных и кишечных кровотечениях.

## СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

Наряду с клизмами для очищения широко применяются слабительные. Но если клизмы воздействуют на толстую кишку, активно вымывая спрессованные фекалии, то слабительное чистит как толстый, так и тонкий кишечник. Но все же прикипевшие к поверхности толстой кишки массы удаляются обычно в меньшей степени, чем при клизмах.

Слабительные бывают разные. Для эффективно-одно разового очищения (например, перед голоданием) широко используют минеральные слабительные - такие, как сернокислая магнезия, соль «Барбара» или горькая английская соль.

От 30 до 50 г соли (примерно две-три столовые ложки) растворяют в стакане воды. Вода комнатной температуры или чуть теплая. Очень хорошо подходит любая минеральная вода. Слабительное выпивают и запивают полным стаканом воды, можно даже двумя стаканами.

Соль пьют только натощак. После легкой еды должно пройти по меньшей мере 5-6 часов.

Через 2-4 часа слабительное действует. Туалет придется посетить несколько раз, поэтому процедуру лучше проводить в выходной день. После каждой дефекации желательно подмыться во избежание раздражения.

Через 5-6 часов, не ранее, можно покушать. Самой подходящей едой будут овощной салат и гречка либо рис на воде с маслом. В дальнейшем в этот день и на следующий желательна здоровая вегетарианская пища, восстанавливающая микрофлору. По возможности лучше обойтись даже без хлеба.

Если человек впервые серьезно взялся за очищение, то процедуру неплохо повторить несколько раз с недельным интервалом. Однако подобное вмешательство является все же довольно сильным и без особой необходимости прибегать к нему не стоит (но хотя бы попробовать, что это такое, наверное, надо!)

Из других минеральных слабительных иногда назначают карловарскую соль, особенно печеночным больным, но она действует очень тяжело и неблагоприятно влияет на микрофлору.

Широкое распространение получили и расти-

тельные слабительные. Их используют в основном страдающие запорами. Вот несколько рецептов слабительных сборов.

### СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ № 1

- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 1. Кора крушины          | — 3 части |
| 2. Тысячелистник (трава) | — 1 часть |
| 3. Крапива (лист)        | — 2 части |

1 чайную ложку смеси кипятить в 1 стакане воды 10 минут (здесь и далее - желательно на водяной бане или на очень медленном огне). Когда остынет, процедить и выпить на ночь.

### СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ № 2

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Лист сенны     | — 6 частей |
| 2. Кора крушины   | — 5 частей |
| 3. Жостер (ягоды) | — 5 частей |
| 4. Анис (плоды)   | — 2 части  |
| 5. Корень солодки | — 2 части  |

1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20-30 минут, процедить и выпить на ночь.

### СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ № 3

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1. Кора крушины     | — 8 частей |
| 2. Корень солодки   | — 1 часть  |
| 3. Кориандр (плоды) | — 1 часть  |

1-2 чайные ложки смеси на стакан воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить, пить на ночь.

### СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ № 4

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| 1. Кора крушины          | — 6 частей |
| 2. Лист трифоли          | — 2 части  |
| 3. Тысячелистник (трава) | — 2 части  |
| 4. Тмин (плоды)          | — 1 часть  |

1-2 чайные ложки смеси кипятить в 1 стакане воды 10 минут. Когда остынет, процедить и выпить на ночь.

### СЛАБИТЕЛЬНЫЙ СБОР

- |                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 1. Бузина (цветы)             | — 1 часть |
| 2. Фенхель (плоды)            | — 2 части |
| 3. Корень солодки             | — 2 части |
| 4. Фиалка трехцветная (трава) | — 3 части |
| 5. Ромашка аптечная (трава)   | — 2 части |
| 6. Береза (лист)              | — 1 часть |
| 7. Кора крушины               | — 3 части |

1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут. Пить по 1/3 стакана три раза в день (за 40-60 минут до еды).

При ликвидации запоров слабительного берут не больше, чем это необходимо для дефекации. В самом начале можно ориентироваться на указанные дозировки, в дальнейшем же индивидуально подобрать концентрацию чая.

Для более полного очищения дозу трав надо увеличить в 2-3 раза.

Однако любые слабительные при длительном применении действуют очень неблагоприятно. Собственная моторика кишечника угнетается, и для ее восстановления уже приходится прибегать к специальным мерам. Кроме того, постепенно лопаются и



удаляются с током пищевых масс ворсинки, выстилающие внутренние стенки кишки. Есть даже термин: "лысый кишечник". Такой кишечник часто обнаруживают при вскрытии у старых людей, долгое время живших на слабительных. Всасывание при "лысом кишечнике" нарушается, человек недополучает витамины и питательные соединения, что влечет истощение и многочисленные болезни.

Слабительные средства бывают очень полезны, иногда их применение - наилучший способ решения многих проблем<sup>1</sup>, но злоупотребление ими ни к чему хорошему не ведет.

## ШАНК ПРАКШАЛАНА

Индийское название этого замечательного способа, не имеющего аналогов, очень метко отражает суть. Шанк Пракшалана означает «действие раковины», так как в этой процедуре вода свободно проходит через желудочно-кишечный тракт, как сквозь раковину. Метод заключается в том, что выпиваемая вода проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы кишечника и выводится через задний проход.

Все ранее описанные способы очищения имели ограниченное применение. Клизмы не действуют на тонкий кишечник, слабительные недостаточно эффективно очищают толстую кишку. Между тем от состояния кишечника во многом зависят здоровье, самочувствие и работоспособность. Вот далеко не полный перечень болезней, возникновению которых способствует разложение задерживающихся фекальных масс: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроз печени, хронический артрит, раковые опухоли, анемии, хронические дизентерии, камни в почках, невриты, аллергии, хронические инфекции половых органов и мочевого пузыря, хронический и острый аппендицит, гипертрофия селезенки и печени, нервные и психические расстройства, бессонница, ишиас, варикозное расширение вен, геморрой, многочисленные кожные заболевания.

Шанк Пракшалана очищает все отделы желудочно-кишечного тракта. Самый забитый кишечник с каловыми твердынями и газовыми пробками после двух-трех процедур становится почти стерильным.

При глистных заболеваниях удаляется большая часть гельминтов, иногда к большому удивлению ничего не подозревавшего человека. Полное излечение достигается повторной очисткой<sup>2</sup> или увеличением объема пропускаемой воды.

Выполняют Шанк Пракшалану только натощак, обычно утром. У подготовленного человека она занимает 40-50 минут, но первые несколько раз это может отнять до 3-4 часов. Кроме того, иногда на протяжении еще нескольких часов приходится посещать туалет. Поэтому процедуру лучше практиковать в выходной день.

Промывание производится соленой водой. Вода должна быть комнатной температуры или чуть подогретой до температуры тела. Такая вода почти не отнимает энергии, но всасывается значительно

медленнее, чем теплая. Впрочем, некоторые источники предписывают выполнять Шанк Пракшалану с очень горячей водой, настолько горячей, чтобы только ее можно было быстро пить, не обжигаясь. Холодную же воду применять нельзя, внутренности от этого могут сильно пострадать.

На литр воды растворяют полную чайную ложку поваренной соли. Удобно готовить сразу три-четыре литра, так как с меньшим количеством произойдет потеря скорости. Воду подсаливают, чтобы ограничить ее всасывание в желудке и в кишечнике.

Проталкивание воды через пищеварительный канал достигается за счет специальных упражнений. Таких упражнений четыре, они должны выполняться друг за другом без остановки. Техника упражнений очень проста и доступна всем, кто делает хотя бы утреннюю зарядку.

### УПРАЖНЕНИЕ 1. НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

#### Техника

1. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, ступни держать параллельно друг другу. Расстояние между ступнями зависит от роста, если поставить их слишком близко или расставить слишком широко, требуемый эффект может быть не достигнут.

2. Переплести пальцы рук, соединив кисти в замок, и поднять руки над головой. Немного вытянуться вверх.

3. Наклониться вправо. Наклон должен происходить строго в вертикальной плоскости, без прогиба вперед.

4. Не останавливаясь, вернуться в исходное положение и сразу наклониться влево. Голова все время находится между руками. В крайних положениях немного тянется боковая поверхность тела.

5. Быстро, без остановки, наклоняться вправо и влево, по 4 раза в каждую сторону. На это уйдет не больше 10 секунд.

#### Эффект

При наклонах открывается привратник и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

### УПРАЖНЕНИЕ 2. ПОВОРОТЫ В СТОРОНУ

#### Техника

1. Встать прямо и расставить ноги на ширину плеч. Ступни держать параллельно друг другу.

2. Поднять прямую левую руку в сторону до уровня плеч. Правую руку поднять, сгибая в локте, и расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть находится на уровне плеч.

3. Повернуть корпус влево, отводя левую руку назад. Голову также повернуть влево. Смотреть на кончики пальцев.

4. Не задерживаясь в крайней левой позиции, повернуться в другую сторону. Проходя исходное положение, поменять руки. Теперь правая рука вытянута в сторону, а левая располагается у правой ключицы.

5. Быстро, без перерыва, повторять повороты влево и вправо, по 4 раза в каждую сторону. Все движения сделать примерно за 10 секунд.

#### Эффект

При поворотах вода из двенадцатиперстной кишки проходит в тощую кишку.

<sup>1</sup> Очень неожиданная сфера применения слабительных - снижение веса у тучных. В этих целях на протяжении нескольких месяцев еженедельно пьют магнезию и делают упражнения на растягивание мышц (лучше йоговские). Результаты иногда превосходят все ожидания.

Другой, еще более интересный эффект - положительное влияние минеральных слабительных на рост волос. Магнезию или «Барбару» при этом пьют так же, как и для похудения.

<sup>2</sup> В этом случае Пракшалану можно сделать несколько раз с интервалом в неделю.

### УПРАЖНЕНИЕ 3. ПОВОРОТЫ В УПОРЕ ЛЕЖА

#### Техника

1. Принять упор лежа, как при отжимании от пола. Ступни расставить на ширину плеч или чуть шире, в зависимости от роста. Прогнуться в спине, поднимая голову вверх, но не изо всех сил. Таз пола не касается. Это исходное положение.

2. Повернуть голову вправо, чтобы посмотреть на левую пятку за спиной<sup>1</sup>. Плечи почти не двигаются, поворачивается одна голова. Одна половина живота при этом втягивается, что и дает эффект.

3. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение и повернуться влево.

4. Чередовать повороты вправо и влево, по 4 раза в каждую сторону. Это займет от 10 до 15 секунд.

#### Эффект

Упражнение продвигает воду по тонкой кишке.

### УПРАЖНЕНИЕ 4. ВЫЖИМАНИЕ ЖИВОТА

#### Техника

1. Встать прямо, ноги расставить примерно в полтора раза шире плеч. Руки расставить в стороны, кисти сжать в кулаки.

2. Повернуться вправо, разворачивая обе ступни на 90° вправо. Еще в повороте начать наклоняться и в конечной позиции нажать животом на правое бедро. Левое колено при этом приближается к полу, левая рука заводится за правую ногу. Стараться, чтобы бедро нажимало даже на левую половину живота, то есть поворачивать и подавать туловище вправо.

Правой рукой можно опереться о левое колено, это значительно легче.

3. Вернуться в исходное положение и повторить наклон с поворотом влево, сильно надавливая животом на левое бедро.

4. Выполнить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Эти движения требуют 15-20 секунд.

#### Эффект

Вода проходит по толстой кишке.

Все четыре упражнения надо освоить до процедуры, чтобы в дальнейшем не путаться. Обычно бывает достаточным повторить их несколько раз.

#### Описание процесса

1. Выпить стакан соленой воды и сразу проделать серию движений. Все четыре упражнения выполняются подряд одно за другим.

2. Выпить второй стакан воды и снова проделать все движения. Таким образом выпить подряд несколько стаканов, повторяя после каждого из них цикл из 4 упражнений.

3. Когда появятся позывы, опорожнить кишечник.

4. Выпить очередной стакан воды и проделать серию движений. Если нет желания идти в туалет, выпить еще стакан и сделать упражнения.

5. Пить воду, выполняя после каждого стакана комплекс движений, и посещать по желанию туалет. Как правило, опорожняться стараются после каждого стакана, но за этим можно особо не следить.

<sup>1</sup> В дальнейшем упражнения выполняют с закрытыми глазами, в этом случае на пятку не смотрят или смотрят мысленно.

Так делают до тех пор, пока извергаемая вода не станет чистой (обычно вода выходит желтоватого цвета из-за желчи). В зависимости от степени загрязнения на это может уйти от 8 до 15 стаканов.

6. После достижения требуемого результата выпить два стакана несоленой воды комнатной температуры и вызвать рвоту. Это очистит желудок и закроет сфинктер.

7. После промывания желудка не менее 30 минут, но не более часа ничего не есть. Однако в промежутке между получасом и часом после окончания процедуры нужно принять пищу<sup>2</sup>.

#### Примечания.

1. Иногда сразу не удается открыть привратник. Вода тогда не покидает желудок, в нем ощущается тяжесть, живот раздувается. В этом случае можно повторить комплекс 2-3 раза подряд. Случается даже, что упражнения приходится делать по 2 раза после каждого стакана.

Прохождение воды иногда удается существенно облегчить, выпив за 30 минут до начала процедуры 0,5 литра теплой воды (не чая!) с 2-3 чайными ложками меда.

2. Обычно первая эвакуация происходит самостоятельно. Однако бывает, что газовая пробка или массивные скопления фекалий препятствуют нормальному очищению. Если после 6-7 стаканов результата нет, следует, не выпивая пока воду, сделать подряд несколько циклов упражнений. Затем выпить очередной стакан и вновь проделать несколько комплексов.

Если и после этого стула нет, нужно сделать небольшую клизму. Как только сфинктер первый раз приведен в действие, проблем обычно больше не возникнет и последующие эвакуации происходят автоматически.

3. Если вода упорно не проходит, хотя и покидает желудок, можно продолжать пить воду и делать упражнения. Если желудок переполнен - воду не пить, а только делать упражнения. При усталости можно лечь на несколько минут, расслабиться, а потом продолжить. Рано или поздно (в зависимости от состояния кишечника) результат будет достигнут. Ведь вода может только понемногу всасываться, больше ей некуда деться, и рано или поздно она пройдет весь кишечник.

Но если выпито уже 3-4 литра, поставлена клизма, а позывов все нет, можно прервать процедуру и очистить желудок рвотой. Либо ничего не предпринимать и дожидаться, когда вода всосется сама.

4. После каждого посещения туалета рекомендуется подмываться теплой водой. Если слизистая заднего прохода раздражается от соли, то после подмывания можно смазывать анальное отверстие растительным маслом.

5. По окончании процедуры в кишечнике еще остается вода, поэтому придется еще несколько раз посетить туалет. Пить нельзя по крайней мере до первого приема пищи, иначе выпитая вода сама пройдет по всему кишечнику и будет извергнута. И даже после еды лучше еще некоторое время воздержаться от напитков.

6. Пищеварительный тракт не советуют оставлять пустым более часа. Первая еда обычно состоит из гречки или риса с маслом<sup>3</sup>. Кашу делают на воде без соли и сахара и хорошо разваривают. Можно

<sup>2</sup> Люди, хорошо переносящие избыток соли и опытные в голодании, могут длительное время после Пракшаланы ничего не есть и даже входить таким образом в голод.

<sup>3</sup> Рекомендуется топленое масло, но можно взять любое, которое нравится. Такая каша способствует хорошей работе печени и поджелудочной железы, впитывает избыток соли, уравновешивает доши.

сделать «размазню». Больше в этот раз лучше ничего не есть.

7. Солёная вода вызывает привлечение жидкости к стенкам кишечника, что является частью очистки. Поэтому, если жажда не очень беспокоит, после приема пищи 2 часа желательно не пить. Затем можно употреблять воду, слабые настои трав (мяты, липы, ромашки и др.), минеральную воду, слабый чай и т.д. От кофе и какао в этот день лучше отказаться.

8. Второй раз лучше кушать не ранее чем через три часа. В этот день не рекомендуют есть мясо, рыбу, яйца, молоко и кисломолочные продукты, творог, кондитерские изделия, сочетания фруктов с другой сдой. Начиная со второго приема пищи можно употреблять каши, овощи, хлеб, сыр. На следующий день желательно исключить животную пищу и кондитерские изделия<sup>1</sup>.

9. Шанк Пракшалана дает достаточно большую нагрузку на мышцы, участвующие в выполняемых движениях. Поэтому в этот день и на следующий у начинающих возможны мышечные боли. Никаких других упражнений в эти два дня тогда лучше не делать.

10. Шанк Пракшалану делают по мере необходимости. Как профилактическое средство ее желательно практиковать раз в три месяца, при смене времен года. Но можно и чаще. Существует особая методика омоложения, по которой на протяжении от 1 до 3 недель, помимо прочих процедур, ежедневно выполняют Пракшалану.

Дхирендра Брахмачари, директор института йоготерапии в Дели, советует постоянно делать эту процедуру каждые 15 дней. Но это, наверное, под силу лишь ревностным энтузиастам.

#### **Противопоказания.**

Шанк Пракшалана противопоказана при язве желудка в стадии обострения, острой дизентерии и других острых заболеваниях органов пищеварения (колите, гастрите, панкреатите, аппендиците и др.), туберкулезе и раке кишечника. Однако описываются и случаи излечения этих заболеваний Шанк Пракшаланой.

Процедура не применяется в период менструаций, при высокой температуре или давлении, сердечных приступах. После трехдневного голодания ее можно делать не ранее чем через неделю после полного выхода, после недельного голодания - не ранее чем через месяц.

#### **Эффект**

Достигается полное очищение всего желудочно-кишечного тракта от отходов, в том числе от тех, которые приклеились к стенкам кишечника и в течение долгого времени не удаляются при обычной дефекации. Кишечник становится чистым, как у младенца, что заметно даже по характеру стула.

В этой связи сказано: «Благотворные воздействия не обнаружатся на следующий день, непосредственные благодетельные не будут бросаться в глаза, но они не замедлят сказаться посредством свежести дыхания, лучшего сна, исчезновения сыпи на лице и теле. При питании без избытка мяса исчезнут телесные запахи, которые иногда могут быть довольно сильными, цвет лица прояснится. Эта процедура не является только «удаляющей», она является также

тонирующей. Она стимулирует печень - это заметно по цвету первых испражнений, и другие желёзы, соединенные с пищеварительным каналом, в особенности поджелудочную железу».

## **Глава 5**

### **Борьба с запорами**

У здорового человека, который 2-3 раза в день ест натуральные продукты и достаточно двигается, перистальтика обычно отменная, и дефекация бывает также 2-3 раза в день - по числу приемов пищи. Кал при этом имеет нормальный цвет и консистенцию и почти лишен запаха. Газообразование практически отсутствует.

Вследствие же «обычного» образа жизни четкая работа кишечника нарушается и отходы задерживаются, что влечет массу неприятностей. Причины сбоев известны: неправильное питание, недостаточное орошение, «сидячая» работа и нервы, нервы...

Стать здоровым по силам каждому, если не откладывать добрые начинания на завтра, на понедельник или на первое число. Ведь мы живем сегодня, сейчас. И воздух, и пища, и отдых, и усталость нам тоже нужны сегодня, а не с первого числа.

Но если мы кушаем каждый день, то и стул должен быть каждый день. Регулярный стул - это минимум, с которого, собственно, начинается здоровье.

Различают два основных типа запоров - спастический и атонический. При спастическом запоре толстая кишка напряжена и иногда подрагивает, но перистальтика отсутствует. Часто бывают боли в животе, урчание. Стул напоминает овечий кал (шарики). Атонический же запор проистекает от вялости кишечника, снижения его тонуса. Иногда выделяют и другие виды запоров, но несмотря на внешние различия, методы нормализации стула в общем сходны.

В первую очередь следует основательно прочистить кишечник. Сначала провести семидневный цикл клизм (на 1-й, 2-й, 4-й и 7-й дни). Затем проделывать Шанк Пракшалану. Вместо нее можно два-три раза принять слабительное. Начинать лучше с клизм, чтобы с их помощью устранить основные завалы, тогда остальные процедуры пройдут гораздо легче и с большим эффектом. (При спастических запорах делают только теплые клизмы!)

За это время предстоит «подружиться» со своим кишечником, обеспечить ему все условия для ежедневного самостоятельного опорожнения.

#### **ЧТО НУЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО СТУЛА**

1. Вода. Для нормальной работы организма требуется немало жидкости. При ее недостатке жизненно необходимая влага извлекается из тех органов, где она нужна меньше, в частности, из толстой кишки. Фекалии обезвоживаются и затвердевают, что, конечно, не способствует нормальному опорожнению.

2. Упражнения. Йогические асаны, бег, прогулки быстрым шагом с глубоким дыханием, плавание, лыжи, гимнастика для суставов - все, что угодно, по желанию. Один час активных занятий в день - это самый-самый минимум, чтобы только поддерживать жизненный тонус.

Любые интенсивные движения, особенно если в них вовлекаются мышцы живота и спины, усиливают перистальтику, причем деятельность кишечника выправляется как при пониженном тонусе, так и

<sup>1</sup> Во время процедуры вымывается почти вся микрофлора кишечника - и плохая, и хорошая. И от характера пищи в первый день зависит, какая микрофлора сформируется. При здоровой еде и хороших энергиях восстанавливается самый оптимальный состав флоры. Для этого надо особо проследить за совместимостью, возможно, стоит даже исключить фрукты.

при спазмах. Можно включать в комплекс упражнения Шанк Пракшаланы (без воды), но достаточно и обычной гимнастики с наклонами, поворотами, приседаниями, бегом. Для лучшего воздействия неплохо выпить перед занятиями стакан другой теплой воды. (При отсутствии запора вода, выпитая перед занятиями, может вызвать жидкий стул).

3. Существует известный йоговский способ нормализации работы кишечника - «угоуваривание».

Как правило, перистальтические движения совершаются произвольно, без участия сознания. Однако подсознательное управление перистальтикой контролируется разумом, который может вмешиваться в работу любого органа. С отрицательными последствиями такого воздействия многие сталкиваются на каждом шагу. Ведь когда человек о чем-то переживает, беспокоится, чего-то боится, внутренние органы не могут нормально работать. Нервные импульсы, ими управляющие, оказываются подавленными и искаженными мощнейшими потоками, порожденными отрицательными эмоциями и хроническим стрессом.

Но силой разума можно и наладить работу внутренних органов. Правда, реагируют они на мысленное воздействие по-разному - с одними легче «договориться», с другими сложнее. Кишечник известен как один из наиболее «послушных» органов.

Чтобы он сработал, достаточно заранее назначить определенное время и пожелать, чтобы был стул. (Скажем, через полчаса. Или через 5 минут). Обращаясь к кишечнику, можно несколько раз постучать пальцем по животу от пупка до лобка и мысленно высказать свое требование.

Отношение должно быть доброжелательным, но приказ твердым. Резкость и грубость расстраивают нормальную работу кишечника, могут вызвать сбой и спазм. Говорят, что орган «обиделся» или «испугался». Невозможно передать словами, как именно происходит «угоуваривание». Тут не думаешь, не мыслишь, а «имеешь в виду». Например, обращаясь к кишечнику, можно сказать: «Здравствуй, мой хороший. Давай-ка через полчаса сработай, как положено. Я тебя достаточно кормлю и пою, так что давай, действуй!»

Конечно, на самом деле слова не нужны, хотя их можно произносить, чтобы помочь самому себе. Работают не мысли, облеченные в слова, а установка. Это трудно описать, но каждый, наверное, понимает, о чем идет речь. Ведь получается у всех!

Но к назначенному времени надо быть готовым, чтобы «не обмануть» кишечник. А то один раз человек даст установку и проигнорирует не очень сильный позыв, другой раз - и кишечник на какое-то время «отобьется от рук», перестанет слушаться. Конечно, здесь многое зависит от силы воздействия. Опытный человек не сможет забыть - внутренние часы и активизировавшийся кишечник подтолкнут его в нужный момент.

Метод очень мощный. Таким же путем можно успокоить сердце, желудок и другие органы. При расстройстве, например, нужно постучать указательным пальцем по копчику и укоризненно обратиться к кишке: «Что это еще такое? Давай-ка, прекращай это безобразие и работай, как следует!» Действие часто бывает моментальным.

Раз уж речь зашла о расстройствах, то можно рекомендовать и еще один способ. Очень хорошо помогает зеленый чай. Говорят, что даже дизентерию удавалось вылечить за два-три дня, постоянно употребляя крепкий его отвар. Другое отличное средство, особенно при отравлениях - яблочный уксус.

4. Очень часто при вялой перистальтике помогает массаж живота.

*Первый прием:* ладонью правой руки делать круговые движения по часовой стрелке (как раз по ходу ободочной кишки). Массировать около минуты. Сильно не нажимать.

*Второй прием:* ладонями двух рук одновременно совершать движения от ребер (сбоку) к лобку. Руки движутся как бы по двум сторонам равнобедренного треугольника с вершиной в лобке. Массировать около минуты только в одном направлении - сверху вниз.

*Третий прием:* правой ладонью гладить от солнечного сплетения до лобка. Левую руку удобно положить на правую. Массировать сверху вниз, тоже примерно минуту.

Весь массаж выполняется стоя или лежа. Нередко с его помощью даже при хронических запорах удается вызвать нормальную дефекацию.

Другой способ - интенсивный пальцевый массаж сигмовидной кишки. Для этого двумя или тремя пальцами надавливают на область сигмовидной кишки в левой части живота на ладонь ниже пупка. Массируют круговыми движениями, не смещая пальцы. Давление должно приходиться точно на сигмовидную кишку, с опытом это ощущается непосредственно. Импульсы, распространяющиеся от сигмовидной кишки, организм принимает за сигналы переполнения, и уже через 1-3 минуты массажа обычно возникает сильный позыв.

5. Как правило, запорами страдают люди, потребляющие мало клетчатки и других растительных волокон. Если в рационе достаточно овощей и фруктов, особенно свежих, работа кишечника нормализуется почти автоматически. Ведь неперевариваемые волокна заставляют интенсивно сокращаться кишечные стенки и заодно «выскребать» их. Причем, как и другие естественные средства, клетчатка помогает как при спастических, так и при атонических запорах. Своим мягким послабляющим действием особенно славятся дыня, свекла, брюква, капуста, морковь, тыква.

Часто при запорах назначают рассыпчатые каши - гречневую, перловую, пшеничную.

Послабляюще действуют многие соки - черносливовый, свекольный (его пьют по 1/4-1/2 стакана за 20-30 минут до еды, можно в смеси с морковным соком), картофельный, морковный.

Подобным действием обладает и молочная сыворожка (ее хорошо принимать по стакану за полчаса до еды), а также простокваша, кефир и другие кисломолочные продукты. Одной сыворожкой за две-три недели можно существенно выправить работу кишечника.

Иногда для борьбы с запорами рекомендуют газированные напитки и соль. Да, они действительно несколько усиливают перистальтику. Но газированная вода действует раздражающе и нарушает нормальную работу органов пищеварения. О «пользе» же соли мы уже достаточно говорили. Употреблять эти продукты - значит лечить одно в ущерб другому, что, конечно же, неразумно.

6. При запорах рекомендуется исключить из меню крепкий чай, какао, кофе, шоколад, слизистые супы, вязкие каши, белый хлеб, макароны и сдобу, нежные сыры, кисели. Следует также избегать вяжущих фруктов. Это айва, гранат, груши, кизил, брусника, черника.

7. Способствует дефекации отрубной и ржаной хлеб (из грубой муки).

Пшеничные отруби часто применяют и отдельно. Они, кстати, не только чистят кишечник, но и регулируют холестеринный обмен. Правда, отруби

противопоказаны при острых язвах и некоторых других заболеваниях. Сперва лучше попробовать их в небольшом количестве - 1/4 чайной ложки, и если не возникает болей, вздутия живота, дозу можно увеличить.

Первую неделю рекомендуют принимать их по 1 чайной ложке во время каждой еды - с кашами, супами. Можно ошпаривать их кипятком (из гигиенических соображений), но можно и посыпать сырыми.

Затем дозу увеличивают до 1 столовой ложки за один прием. В самых тяжелых случаях еще через неделю доходят до 2 столовых ложек. Но как только стул нормализуется, дозу постепенно сокращают и в дальнейшем переходят на нормальную пищу с обилием овощей и фруктов, с отрубным хлебом, кашами и т. д.

И. Березин [3] предлагает для тех же целей воспользоваться смолотым в порошок цельным овсом. Причем овса берут примерно в 4 раза меньше, чем отрубей.

8. Если запор сочетается с геморроем или с растяжением прямой кишки, то для смягчения фекальных масс иногда пользуются вазелиновым маслом. Основным показанием здесь является болезненность при дефекации.

Вазелиновое масло совершенно безвкусно и не переваривается ни в желудке, ни в кишечнике. Обычно его назначают по 1-2 столовых ложки перед каждой «существенной» едой (для взрослых). Для детей - по 0,5-1 ст. ложке. Дозу варьируют в зависимости от тяжести заболевания, при необходимости ее можно увеличить (масло безвредно). Касторовое масло для этих целей не годится.

Вазелиновое масло хорошо подходит больным геморроем в период обострения, когда воспаленные, кровоточащие узлы превращают дефекацию в муку. Великолепно помогает оно и детям, у которых хронический запор вызвал перерастяжение прямой кишки. В этих случаях ребенок часто начинает бояться дефекации и не ходит на горшок по несколько дней подряд. Растяжение от этого, естественно, увеличивается, и в результате может сформироваться мегаколон - постоянное увеличение диаметра кишки.

Это серьезное заболевание, и ребенку требуется немедленное лечение. Сначала ставят клизму и дают слабительное. Затем на две-три недели назначают вазелиновое масло. Стул должен быть каждый день. Необходимо тщательно проследить за диетой, исключить все вязущее и ухушающее перистальтику. Хорошо помогает массаж живота.

Если стул отсутствует, можно сделать небольшую клизму или дать слабительное, а на следующий день включить в меню больше послабляющих продуктов, если надо - увеличить дозу масла.

Если растяжение не очень сильное, то за две-три недели прямая кишка восстановит свои размеры. В дальнейшем прием масла сокращают, постепенно отказываются и от других стимулирующих средств. И с помощью нормального питания, гимнастики, массажа приучают кишечник к самостоятельной работе.

9. В самых тяжелых случаях приходится прибегать к слабительным. Для нормализации стула лучше подходят растительные экстракты или чай. Их дозу подбирают так, чтобы минимально возможным количеством обеспечить требуемый эффект. Но слабительные - это серьезные лекарства. Они помогают очистить кишечник, но не способствуют его самостоятельной работе. Слабительные применяются в экстренных случаях, и чем быстрее человек отказывается от них, тем лучше.

10. Проведя капитальное очищение с помощью клизм, слабительного или Шанк Пракшаланы, важно добиться ежедневного стула. Арсенал средств для этого достаточно велик - соки, сыровотка, отруби, "уговаривание", массаж... Но стул должен быть каждый день! Совсем хорошо - два раза в день (но это не сразу.)

Лучше всего приучать кишечник к работе в одно и то же время. (Имеется в виду не время суток, а период биоритмов - например, сразу после пробуждения, или через полчаса после пробуждения и т.д.) Можно воспользоваться разными способами, но опорожнения обязательно надо добиться. В крайнем случае, когда другие меры исчерпаны, поставить легкую клизму.

Большую помощь может оказать гимнастика. Один из проверенных способов - выпить стакан горячей воды и сделать несколько сотен втягиваний живота (Уддияна Бандху Крию). Если этого недостаточно, можно проделать другие упражнения. Любители бега, например, после стакана воды часто с трудом завершают дистанцию (если предварительно не посетили туалет), столь сильными бывают позывы.

И постепенно, по мере перехода на нормальную пищу, по мере укрепления психики и тела, запоры исчезнут совсем.

### ПРОФИЛАКТИКА

Но отсутствие запоров еще не значит, разумеется, что они не могут возникнуть в любой момент. Даже у тренированного человека, стоит ему несколько дней покушать неподобающую пищу, в кишечнике возникнет завал. В таких случаях лучше всего проделать Шанк Пракшалану, а в дальнейшем более тщательно следить за меню, не забывать про упражнения.

Существуют и другие правила.

1. Не рекомендуется сдерживать позывы. Конечно, не всегда есть возможность сходить в туалет, но как-то приходится приспособливаться. Если каловые массы готовы к эвакуации, то насильственная задержка ведет к их обезвоживанию, уплотнению и растяжению прямой кишки. В дальнейшем сходить в туалет будет гораздо труднее и, сдержав один раз естественный позыв, легко можно получить запор.

2. После каждой дефекации неплохо омыwać задний проход водой. Для этого служит биде, но то же самое можно проделывать с помощью душа.

Эта процедура имеет не только гигиеническое значение. В здоровом состоянии поддерживаются слизистая оболочка и кожа вокруг анального отверстия, что способствует нормальному стулу, излечивает зуд, помогает при геморрое.

3. По своему характеру дефекации бывают одномоментными и двух- или многомоментными. В первом случае кишка опорожняется сразу, в один прием. Это наиболее здоровый, естественный тип освобождения от отходов.

При двух- или многомоментной дефекации процесс происходит, соответственно, в два или в несколько приемов. (После первого акта остается чувство неудовлетворенности, и лишь после второго опорожнения приходит облегчение). Если все это протекает быстро и легко, поводов для беспокойства нет. Но когда промежутки между опорожнениями разделены значительными интервалами, иногда по 10-15 минут, возможны нежелательные последствия.

Привычка к одно- или двухмоментной дефекации - условный рефлекс, закрепляемый с детских лет. И часто родители, заставляя ребенка подолгу сидеть на горшке, тужиться, способствуют появле-

нию нежелательной привычки. Ведь длительные усилия неизбежно приводят к расширению венозной сети прямой кишки, откуда один шаг до геморроя. Двухмоментная дефекация способствует также возникновению трещин прямой кишки, выпадению прямой кишки и матки у женщин, паховым грыжам, часто оборачивается инфарктом или инсультом (в момент натуживания значительно возрастает кровяное давление).

Характер дефекации можно изменить, если на протяжении нескольких недель сознательно придерживаться одномоментного опорожнения. Для этого после первого акта надо встать, подмыться и постараться отвлечься. И повторно в туалет идти лишь тогда, когда прямая кишка вновь наполнится и будет явный позыв. Это может случиться и через 15, и через 30 минут, и через несколько часов.

4. И наконец, одно из самых важных правил - не допускать завалов в кишечнике. Следить, чтобы стул был как минимум раз в день. При необходимости время от времени делать клизмы, а раз в 1-3 месяца - Шанк Пракшалану.

Йог Рамачарака, рекомендуя очищение кишечника, писал:

«Все, кто страдает запорами, и те, кто не испытал еще этого, поймут значение данных здесь советов (клизмы, «уговаривание» и др.) Эти советы возвратят румянец на их щеках и придадут гладкость и упругость коже, а вместе с тем уничтожат вялость, белый налет на языке, дыхание с неприятным запахом, боль в печени и все другие симптомы, сопровождающие заполнение толстых кишок отбросами. Пусть любой испытает это на себе, и он увидит, что вновь вернет себе жизнерадостность и станет чистым, здоровым существом». ([21], с. 82).

## Глава 6

### Некоторые специальные способы очищения

Мы рассмотрели методы физического удаления «отходов производства». Но существует и ряд других приемов, которые тоже можно условно отнести к классу очистительных. Они воздействуют косвенно, способствуя рассасыванию холестериновых бляшек, устранению отложений солей, выведению шлаков и т. д. По сути, очень многие терапевтические процедуры официальной и народной медицины являются в этом смысле очистительными. Даже если выделить лишь те из них, которые связаны с продуктами питания или пищеварительной системой, выйдет, наверное, не один том. Здесь приводятся лишь некоторые общедоступные способы, доказавшие свою высокую эффективность.

#### РИСОВАЯ ТЕРАПИЯ

Рисовая терапия заключается в длительном употреблении вымоченного риса на фоне общего ограничения поваренной соли. Применяется при отложении солей в суставах, при заболеваниях мочеполовой системы, остеохондрозе. Способствует выведению токсинов, улучшает обмен веществ. Помогает нормализовать вес, как полным людям, так и истощенным. Уменьшает отеки, облегчает работу почек и печени.

Для терапии нужно приготовить 4 баночки из-под майонеза или сметаны или 4 стакана. Каждую баночку желательно пометить, например, наклеив полоску лейкопластыря и написав номер.

Лучше всего для лечения подходит бурый рис. Это шелушенные, но нешлифованные зерна, желтоватого или коричневатого цвета. Если достать его не удастся, подойдет и рис 2-го сорта, в котором встречаются неочищенные зерна. С обычным рисом результаты хуже, но тоже неплохие.

Утром первого дня в банку № 1 насыпают 2 ст. ложки риса и доливают банку сырой холодной водой (промыв предварительно рис). Банку лучше чем-нибудь прикрыть, чтобы не попадала пыль, но не герметично. Ее можно поставить на полку или на подоконник.

На второй день утром воду из банки № 1 выливают, рис промывают и заливают свежей водой<sup>1</sup>. В банку № 2 насыпают 2 ст. ложки свежего риса, заливают водой и ставят рядом с банкой № 1.

На третий день воду из банок № 1 и № 2 сливают, рис промывают и наливают новую воду. В банку № 3 кладут очередную порцию риса и заливают его водой.

На четвертый день меняют воду в банках № 1, № 2 и № 3, промыв рис, и ставят рис с водой в банке № 4.

Утром пятого дня рис из банки № 1 промывают, варят и съедают на завтрак. В банку насыпают свежий рис, заливают водой и ставят в «конец очереди» - за банкой № 4.

Этот процесс продолжается 40 - 45 дней. Иногда его проводят и по 50 - 60 дней, но тогда надо особенно внимательно следить, чтобы не было чрезмерной потери кальция.

Рис варят совсем недолго, чтобы получилась немного недоваренная полужидкая каша. Некоторые едят сырой рис - после четырехдневного замачивания он становится мягким. Сырой рис, по утверждению Дж. Осавы, способствует изгнанию глистов.

Весь завтрак должен состоять из одной каши, без соли, сахара и масла. За 20-30 минут до еды выпивают стакан воды.

**После завтрака 4 часа нельзя ни есть, ни пить.** Через 2-3 часа может разыграться зверский аппетит, но тут уж надо проявить силу воли: ни яблоко, ни стакан сока, ни даже глоток воды не допускаются.

Через 4 часа можно попить, а через 20-30 минут нормально пообедать. На обед и на ужин есть можно все, что угодно, исключив лишь поваренную соль и до минимума ограничив острое и кислое. В период терапии нельзя также употреблять алкоголь.

Конечно, полностью устранить в питании соль не удастся, ведь ее добавляют во многие покупные продукты. Но бессолевая диета - важная составная часть рисотерапии, значительно повышающая ее эффективность.

Противопоказаний к рисовой терапии нет. Единственная опасность - выведение слишком большого количества кальция, что иногда бывает при затягивании рисотерапии или однообразной рафинированной пище. Проявляется это повышенной ломкостью ногтей, а если не обращать на это внимания, то и зубов. Для профилактики во время курса надо употреблять достаточное количество кальцийсодержащих продуктов. Но если признаки нехватки кальция и других солей появились, терапию разумнее всего прервать и возобновить не ранее чем через несколько месяцев.

У сильно зашлакованных людей во время курса может наблюдаться заметная слабость. В эти периоды можно отдыхать, расслабляться, либо же не обращать на упадок сил внимания. В остальное время желательно больше двигаться. Сильная сла-

<sup>1</sup> В сильную жару, чтобы рис не закисло, промывать его, возможно, придется дважды в день.

бость во время курса - признак хорошего очищения.

Говорят, что у некоторых к концу терапии моча становится мутной и слизеподобной - настолько интенсивно происходит очистка. Это нормальное явление.

Курс рисотерапии достаточно проводить раз в год. Многие приурочивают его к весне, когда мало свежих продуктов. В весеннее время организм как раз нуждается в разгрузке, чтобы вместе с природой вновь обновиться. Но и от двух не очень длительных курсов в год вреда не будет. Однако тут надо смотреть на свое состояние, следить, чтобы не появилась ломкость ногтей, разрушение зубов и т.п. Ведь за время терапии может удалиться до нескольких килограммов (!) отложившихся солей.

Чтобы предотвратить чрезмерное выведение кальция, калия и др., рекомендуется после начала терапии и вплоть до ее конца съедать 2-3 раза в день по чайной ложке толченой яичной скорлупы. Используют вареную скорлупу, удалив с нее тончайшую внутреннюю пленку.

Для этих целей подойдет и простой мел, но скорлупа лучше. Если вы едите творог и сыр, то эти продукты тоже надо включить в меню, а также кушать курагу, чернослив и овощи.

Особенно важно обеспечить поступление достаточного количества кальция и других солей с пищей, если вы используете нешлифованный рис, который чистит гораздо сильнее обычного высококалорийного риса<sup>1</sup>.

Очень хорошо проводить рисотерапию всей семьей. (Сразу решается и проблема завтрака). Рис тогда замачивают в пол-литровых или литровых банках.

### ЧЕСНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Метод заключается в употреблении настойки чеснока по строго определенной схеме. Основное действие - очищение кровеносных сосудов, повышение их эластичности. Чесночная терапия помогает при атеросклерозе, многих сердечных заболеваниях, головных болях, способствует нормализации давления, повышает общую неспецифическую сопротивляемость организма. Является отличным профилактическим средством.

Для настойки нужно приготовить 200 г чистого 96-процентного этилового спирта (медицинского) и бутылку или банку с герметичной крышкой.

300-350 г очищенного чеснока быстро пропускают через мясорубку (предварительно ошпарив ее кипятком). Сок вместе с гущей сразу переливают в бутылку и добавляют спирт. Бутылку плотно закрывают и оставляют на 10 суток в темном месте при комнатной температуре (например, в шкафу). Каждый день бутылку обязательно взбалтывают. Если содержимое не взбалтывать, то чеснок осядет на дно, склеится и испортится.

Через 10 дней содержимое процеживают через марлю и выдерживают в бутылке еще не меньше 2 дней. Готовая настойка может храниться больше года, но лучше, конечно, делать ее и употреблять, когда чеснок «в силе».

Для лечения настойку пьют с кипяченым холодным молоком, лучше козьем (молока берут 30-50 г) строго по каплям три раза в день за 20-30 минут до еды (см. таблицу 15). С 11-го дня пьют по 25 капель, пока настойка не кончится.

<sup>1</sup> У большинства людей никаких признаков нехватки солей при рисотерапии никогда не наблюдается независимо от их диеты, но я знаю людей, испытавших подобную нехватку. Поэтому и заостряется внимание на профилактике.

Дни	Число капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25
12	25	25	25
...	25	25	25
...	...	...	...

Настойку пьют обязательно с молоком, притом кипяченым и охлажденным, это необходимая часть лечения. Качество молока тоже играет роль.

Во время лечения большая нагрузка приходится на почки. Это не удивительно, ведь выведение накопившихся в организме вредных соединений происходит в основном через них. Для облегчения их работы рекомендуют выпивать в день не менее 2,5-3 л воды и как можно больше двигаться, а также избегать кофе, какао, крепкого чая, острых специй и приправ. В воду для вкуса можно понемногу добавлять соки - лимонный, апельсиновый и др. С большой пользой также пьют свежеприготовленный морковный сок (до 0,5 л в день). Категорически запрещается алкоголь, он может вызвать серьезные осложнения.

Если все же начнут беспокоить боли в почках, надо увеличить объем принимаемой жидкости и больше двигаться, делать разнообразные упражнения. Если боли не пройдут, допустимо уменьшить число капель до 20 или даже до 15. Но терапию все же стоит довести до конца - пока не кончится настойка.

#### Противопоказания.

Чесночная терапия противопоказана при острых формах заболеваний почек. Не рекомендуется она также беременным женщинам и страдающим эпилепсией.

Проводят чесночную терапию 1 раз в 5 лет.

### ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

В норме в желчи наряду с жирными кислотами обязательно находятся во взвешенном состоянии частицы билирубина и холестерина. (Билирубин - оранжево-коричневый пигмент, образующийся в печени при распаде гемоглобина отмерших эритроцитов). При избытке холестерина последний понемногу выпадает в осадок, образуя кристаллы, вокруг которых со временем формируются холестериновые камни.

Билирубиновые камни возникают по-другому. Частички билирубина обычно окружены защитной оболочкой, которая поддерживает их во взвешенном состоянии. При воспалительных процессах в печени или в желчном пузыре, когда кислотность-щелочное равновесие смещается в кислую сторону, защитная оболочка частиц разрушается, и кристаллы билирубина выпадают в осадок. Постепенно они образуют камни.

Формированию камней (как холестериновых, так и билирубиновых) способствуют неправильное



питание, закисляющее кровь, обилие жирного, привычка перекусывать между приемами пищи, хронические воспалительные очаги любой локализации, запоры, недостаток физической активности, злость и гаев.

Известны случаи, когда через некоторое время после радикальной перемены образа жизни под влиянием правильного питания, физкультуры, добрых мыслей камни подвергались обратному развитию и исчезали без специального лечения. Большую роль здесь играет, видимо, поддержание должного кислотно-щелочного равновесия.

Часто камни самостоятельно выходят на 4-й - 6-й неделях голодания. Некоторые травники успешно растворяют их своими снадобьями. Мощные экстрасенсы способны дробить и испарять камни потоком биоэнергии.

Существует также старинный способ очищения желчного пузыря и печени путем приема большой дозы оливкового масла. Ниже приводятся современные его интерпретации.

Процедура подразделяется на четыре важных периода. Это: 1) подготовка к очищению; 2) прием масла; 3) болезненный период прогревания печени и выхода камней и 4) восстановление и шадящая диета.

1) **Подготовка** может протекать по-разному. Отличный вариант - накануне и до полудня дня очищения ничего не есть и пить только яблочный сок и воду. Кроме того, накануне вечером и утром в день очищения ставить клизму. Достоинства такого способа - отличная естественная подготовка организма, исключение слабительных средств.

Другой метод - рано утром в день очищения сделать Шанк Пракшалану и ничего после нее не есть вплоть до 19 часов. Через два часа после Пракшаланы и далее можно пить простую воду<sup>1</sup>. При этом способе накануне можно питаться как обычно, без особых ограничений. Слабительные и клизмы здесь не нужны.

И самый простой вариант. Накануне есть как можно меньше жирного. Лучше всего свести диету к овощам, фруктам, каше из «Геркулеса» или гречки (без молока и масла!). При «среднем» стуле необходимо также накануне сделать клизму и принять хорошую дозу слабительного. Кишечник обязательно должен быть чистым, в противном случае удаляемые из печени и желчного пузыря отходы не будут выведены надлежащим образом и все старания окажутся напрасными. В день очищения утром сделать клизму. Можно позавтракать яблоками или другими фруктами, но тем, кто привык голодать по 36 и более часов, лучше ничего не есть. Больше в этот день пищу не принимать, а после полудня еще раз поставить клизму.

## 2) Прием масла.

Независимо от способа подготовки в день очищения в 18-30 желательно принять препараты, расширяющие сосуды и желчные протоки: папаверин, спазмалгин, платифиллин (1-2 таблетки любого из средств) и 1-2 таблетки но-шпы. Запить горячей водой.

И сразу начать разогревать печень. Для этого талию (от таза до ребер) обматывают полотенцем, с правой стороны устанавливают электрогрелку и вновь обматывают шалью, шарфом или банным полотенцем. Грелка должна захватывать печень и спереди, и со спины (начиная от ребер). Электрогрелку можно заменить двумя обычными грелками<sup>2</sup>.

но тогда придется время от времени менять воду или уменьшать толщину подкладываемого под грелку материала. Прогрев продолжают до 23 часов.

В 19-00 начинают пить оливковое<sup>3</sup> масло, запивая его лимонным соком<sup>4</sup>. В зависимости от веса берут 200-300 г масла и примерно столько же лимонного сока. Если особой тошноты не возникает, то и масло, и сок лучше пить чуть теплыми. Если же тошнит, то комнатной температуры.

Масло пьют каждые 15 минут, по 3 ст. ложки в смеси с тремя столовыми ложками лимонного сока. Смесь быстро разделяется на фракции, поэтому ее стараются выпить сразу после перемешивания, лучше залпом. Возможны позывы на рвоту, их надо сдерживать. При желании каждый стаканчик запивают небольшим количеством чистого лимонного сока<sup>5</sup>.

Впрочем, способ, каким вы выпьете масло, не так важен. Некоторые в состоянии выпить сразу целый стакан, запив его стаканом лимонного сока. Очищение при этом пойдет даже интенсивнее. Но пить масло понемногу для большинства проще.

Момент приема масла выбран в соответствии с биоритмами человека. Период наибольшей активности желчного пузыря - с 23-00 до 1-00 по местному времени. Часы активности печени - с 1-00 до 3-00. На силу выброса камней отставание в несколько часов практически не влияет, к тому же прием пищи у людей происходит обычно в районе 19 часов. И если в это время принять масло, то к 23 часам самый тяжелый период уже закончится, и органы будут иметь максимум энергии на восстановление.

Впрочем, некоторые источники в последнее время указывают, что масло выгоднее принимать не в 19-00, а в 22-00. Однако очень много людей, которых я знаю лично, проводили чистку ровно в 19-00 - проводили осенью и зимой, весной и летом - и неизменно с отличными результатами, некоторые принесли даже в коробочках россыпи вышедших камней, количеству которых приходилось только удивляться. Возможно, впрочем, что 22 часа - время тоже удачное. Я не уверен, что результаты при десятичасовом очищении хуже, чем при семичасовом, но уверен, что они *не лучше*.

## 3) Период выхода камней.

После приема масла лучше всего лежать на левом боку. Это способствует продвижению камней и желчи под собственной тяжестью. Желчь выбрасывается очень интенсивно, увлекая за собой камни и камнеподобные образования, выпавшие в осадок кристаллы, отмерший эпителий, слизь.

Но все время лежать на левом боку утомительно и, в принципе, можно расположиться, как удобно.

Продвижение камней по желчным протокам иногда бывает довольно ощутимым. В этом случае надо расслаблять те участки, где возникают неприятные ощущения и мысленно проталкивать камни по желчным протокам.

Обычно самое сложное во всей процедуре - вы-

---

Ее устанавливают спереди на правое предребье.

<sup>3</sup> Оливковое масло наиболее предпочтительно, оно как будто специально предназначено для этой процедуры. Но надо признать, что хорошие результаты получаются и с рафинированным подсолнечным маслом, правда, процедура проходит несколько тяжелее.

<sup>4</sup> Это должен быть именно лимонный сок, а не раствор лимонной кислоты или что-нибудь еще. При отсутствии лимонов люди проводили очищение с грейпфрутовым соком и даже с раствором лимонной кислоты, камни при этом выходили и в большом количестве, но сама процедура переносилась, как правило, намного тяжелее.

<sup>5</sup> Поскольку лимонный сок сильно действует на зубы, пить его лучше через соломинку, не допуская контакта с зубами.

<sup>1</sup> Шанк Пракшалану можно сделать и накануне, съев после нее положенную кашу, а затем пить только сок. Это обеспечит еще лучшую подготовку.

<sup>2</sup> В крайнем случае, можно обойтись и одной грелкой.

пить масло. Через некоторое время могут возникнуть признаки настоящего отравления - сильная тошнота, чувство «выворачивания» желудка, слабость и т. п. Это вполне нормально. В острых случаях можно проглотить еще лимонного или грейпфрутового сока. При сильной тошноте можно даже съесть крошечный кусочек черного хлеба с солью (а тем, кто ест животную пищу - с селедкой). Но надо постараться удержаться от рвоты. Когда на следующий день человек, сходя в туалет, видит самые убедительные свидетельства произошедшего очищения, все страдания забываются.

Все это время - примерно до 23-00 лучше всего отвлекаться - читать, смотреть телевизор и т.п. А в 23 часа снять грелку и немного погодя, если тошнота еще не прошла, съесть грейпфрут. Все неприятные ощущения после этого проходят. Но если вы чувствуете себя хорошо, съедать грейпфрут не обязательно.

Утром делают клизму. Камни иногда выходят в течение всего дня.

#### 4) Восстановительный период.

Печень после процедуры нуждается в особо бережном отношении. По сути, она перенесла операцию, пусть и без ножа. Очень хорошо денек-другой поголодать - по крайней мере до тех пор, пока настающему не захочется кушать. Или питаться в этот день одними фруктами.

Затем в течение как минимум недели питание вегетарианское.

#### Противопоказания.

Процедуру не проводят при очень больших камнях в желчном пузыре<sup>1</sup>. Поскольку очищение сопровождается большой нагрузкой на организм, его не практикуют также при обострениях сердечных заболеваний, гипертонии, при острых воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта, при беременности и в дни менструаций. При удаленном желчном пузыре можно проводить очищение печени, сократив дозу масла в 3-4 раза.

Здоровые люди могут смело практиковать очищение самостоятельно, но при серьезных заболеваниях необходима квалифицированная консультация.

#### Периодичность

Через один-два месяца очищение неплохо повторить. В дальнейшем его достаточно делать раз в год или реже.

#### Эффект

Для того, чтобы воочию убедиться в действенности процедуры, достаточно посмотреть на удаленные камни. Вот типичный пример: у 25-летнего совершенно здорового (!) мужчины, проделавшего ее впервые, вышло около стакана (!) камней. Больше частью присутствовали зеленые пластилиноподобные образования, самое крупное размером с грецкий орех. Но были и желтые и коричневатые камешки, в том числе твердые, размером от песчинки до маленькой горошины.

Естественно, при такой забитости ни желчный пузырь, ни печень не в состоянии работать нормально. Очищение дает резкое улучшение цвета лица, повышает жизненный тонус, способствует

облегчению заболеваний печени и всех других органов. Печень - наша главная химическая лаборатория и ее хорошее состояние, несомненно, поддерживает здоровье всего тела.

#### МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Если камни очень велики или если состояние человека не позволяет провести "большую чистку", можно воспользоваться следующим способом, разработанным медицинским чакрамом института йоги Гуру Ар Сантэма.

За час до завтрака выпивают стакан горячей воды. Через полчаса съедают приготовленную кашу с маслом. И через полчаса завтракают. И так 30 дней подряд.

Для приготовления каши одна полная столовая ложка ядрицы варится в течение 5 минут и еще минуту настаивается без огня под крышкой. Получается недоваренная жидковатая каша (разумеется, на воде).

К этой каше добавляют 1 столовую ложку оливкового масла. Масло желательно именно оливковое, подсолнечное, рапсовое и др. дают меньший эффект.

При желании после "целебной каши" можно и не завтракать, однако при любом дискомфорте лучше что-нибудь съесть, пусть самое легкое - сырой салат, фрукты или что-нибудь еще.

Печеночные протоки и желчный пузырь за 30 дней терапии постепенно очищаются, уменьшаются и снимаются воспаления в этих органах, выходят мелкие камни, а крупные могут раздробиться. При желании терапию можно проводить больше 30 дней, руководствуясь своим самочувствием. Однако есть обязательное условие: перед началом терапии кишечник должен быть чист, иначе это будет почти напрасная трата времени. И очень желательно во время чистки кушать лишь приемлемые для печени продукты.

На некоторых процедура действует столь благотворно, что отпадает надобность в "большой чистке". Если же результат оказался не таким блестящим, можно попробовать уринотерапию или рисовый гриб, а потом провести все же очищение большой порцией масла.

#### ОЧИЩЕНИЕ КОНЬЯКОМ И КАСТОРКОЙ

Есть еще один способ мягкого очищения, подходящий для тех, кто иногда употребляет алкоголь.

Накануне дня очищения ставят клизму. В день очищения до вечера ничего не есть, утром и во второй половине дня сделать клизму.

Вечером, после 19 часов выпить 50 г хорошего (не ниже 5 звездочек) коньяка. Это расширит все протоки. И через 30 минут выпить 50 г касторового масла. Больше ничего не есть. Ночью или утром произойдет самостоятельное очищение. Следующие несколько дней питание вегетарианское и без обилия мучного и жирного.

Этот способ, разумеется, слабее «большого» масляного очищения, но переносится несравненно легче. Выходят камешки, слизь, забивающая протоки, и т.п.

#### ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Отличный способ очищения почек - питаться некоторое время только арбузами с черным хлебом. Естественно, проводят эту чистку в арбузный сезон.

<sup>1</sup> Не так давно в Великобритании у 85-летней женщины был удален желчный пузырь, содержащий 23530 (!) камней.

<sup>1</sup> В нашей практике не было случаев каких-либо осложнений по этому поводу даже при самых больших камнях. Те из них, которые не входят в проток, просто остаются в пузыре, а если камень все же вошел, благодаря мощнейшей перистальтике, вызванной маслом, он все же проталкивается. В древности процедуру делали при любой тяжести заболевания, иногда по несколько дней подряд - и камни при этом постепенно уменьшались в размерах и выходили. Но полностью снять это противопоказание для всей аудитории я все же не решаюсь.

И арбузов, и хлеба в это время можно есть вволю.

Продолжительность чистки зависит от количества и размеров имеющихся камней и степени воспаления. Нам известны случаи, когда при больших камнях требовалось целых три недели такой диеты, камни при этом дробились и выходили весьма болезненно, человек даже катался по земле от боли (хотя боль при терапии - скорее исключение, чем правило).

Ничего, кроме арбузов и черного хлеба в это время есть нельзя.

После первой недели чистки, когда процесс уже пошел, можно ускорить вымывание, кушая арбуз в горячей ванне между двумя и тремя часами ночи.

Кроме того, камни и песок в почках имеют тенденцию к уменьшению и к исчезновению при следующих условиях:

1. Правильные взаимоотношения с противоположным полом. Надо стараться поступать таким образом, чтобы к вам не было претензий и вы сами не испытывали недовольства, обиды, жалости к себе, депрессии.

2. Употребление талой очищенной воды (для каш, чаев и т. д., особенно в местностях с плохой водой) или «оживленной» дистиллированной и овощных соков.

3. Употребление преимущественно ошелачивающих, богатых калием продуктов с обилием свободных органических кислот (фрукты, соки, неострые овощи), уменьшение животной и мучной пищи, соленого, исключение специй.

4. Достаточный объем выпиваемой жидкости (можно постоянно пить почечный чай и другие подходящие травы, а также соки).

5. Достаточная двигательная активность, хороший воздухообмен (гимнастика, прогулки, работа на воздухе). Физические упражнения сильно разгружают почки.

6. Душевное равновесие.

## РИСОВЫЙ ГРИБ

Его называют также индийским рисовым грибом. Это биологическое средство используется гомеопатами и восточной медициной. Вот перечень показаний к его применению:

Отложение солей, остеохондроз, радикулит, спондилез, артриты. В короткий срок снимает боль. Нормализует сон, обмен веществ, вес тела, снимает отеки. Дробит камни в почках и мочевом пузыре, устраняет камни в печени и желчном пузыре. Нормализует кровяное давление, улучшает работу желудка, поджелудочной железы, снимает усталость, успокаивает нервную систему. Применяется при болезнях сердца. При неострых воспалительных процессах заменяет антибиотики. Помогает при ангинах, конъюнктивитах, заболеваниях верхних дыхательных путей.

Самое ценное свойство гриба - он действительно растворяет камни. Во время лечения можно мочиться в горшок и наблюдать появившийся в моче осадок в виде известняка - это и есть растворенные камни.

Средство, правда, требует довольно скрупулезного подхода в течение длительного времени. Так, для полного выведения оксалатов из мочевого пузыря может потребоваться от трех месяцев до года (иногда, впрочем, меньше).

Однако рисовый гриб абсолютно безвреден и не имеет противопоказаний. Настой довольно вкусен и почти все пьют его с удовольствием. Встречаются, правда, люди, которым гриб "не идет", но это обычно бывает в случаях, когда человек вместо

рекомендованных 100 г пил его литрами, что, конечно, рано или поздно может вызвать отвращение.

## Приготовление

На 1 л сырой отстоявшейся воды берут 2 ст. л. гриба, 2 полные ст. л. сахара и 8-10 шт. изюмин. Изюм ничем заменить нельзя - рисовый гриб питается именно сахаром и изюмом, при отсутствии любого из этих компонентов культура быстро претерпевает изменения. В воде растворяют сахар, затем добавляют промытый гриб и изюм. Насыпать сахар в банку с грибом не следует: из-за повышенного осмотического давления у дна банки (давление существует, пока сахар не растворится) многие клетки гриба погибнут.

Потом банку накрывают марлей и ставят в шкаф при комнатной температуре. Через трое суток изюм удаляют и выбрасывают, а раствор гриба процеживают через 2-4 слоя марли и используют. Гриб (заметно за это время выросший) промывают в марле под струей холодной воды из крана и вновь заливают сладкой водой и кормят изюмом (на 2 ст. л. гриба - литр воды, 2 ст. л. сахара и 8-10 шт. изюмин). Лишний гриб отдают знакомым или удаляют.

И так все время. При небрежном уходе гриб обычно погибает.

## Применение

Готовый настой рисового гриба хранят в холодильнике и пьют по 100 мл за 30 минут до каждой еды. Если человек кушает два или один раз в день, настой можно употреблять и без последующей пищи. Перед применением настой гриба из холодильника согревают до комнатной температуры.

Мгновенного исцеления настой не дает, но улучшает состояние, появляется повышенное настроение, а при длительном употреблении камни и соли понемногу, по неизбежно растворяются и вымываются.

## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС И ДРУГИЕ СРЕДСТВА ДОКТОРА ДЖАРВИСА

Доктор Д. С. Джарвис (см. [13]) приводит многочисленные примеры целебного воздействия яблочного уксуса, который помогает при самых разных заболеваниях: хронической усталости, ожирении, головных болях, головокружении, гипертонии, простудах, отравлениях и даже бесплодии.

Столь широкий спектр действия объясняется тем, что яблочный уксус не лечит какую-либо определенную болезнь, он улучшает жизнеспособность всего организма, поставляя многие необходимые элементы и микроэлементы, ошелачивая кровь и дезинфицируя кишечник.

В яблочном уксусе присутствуют два основных действующих начала: набор минеральных элементов и органических кислот, присутствующих в яблоках, и собственно уксусная кислота, в которую превращается сахар. Сам Джарвис пишет: «Методы терапии, основанные на применении яблочного сока, яблочного сидра или яблочного уксуса, одинаково эффективны, так как каждый из этих продуктов является источником ценных минеральных веществ». ([13], с. 47). Более того, мы можем утверждать, что аналогичные результаты достигаются при использовании винограда, вишни и других богатых органическими кислотами фруктов, ягод и их свежих соков.

Натуральный уксус несколько усиливает энергию раджас, повышает сокоотделение и может искажать чувство голода. Но для большинства людей в дозах, рекомендуемых Джарвисом (1-2 чайные

ложки на стакан воды), уксус обычно благоприятен. Его пьют 1-3 раза в день, за 20 минут до еды. При этом отмечены случаи, когда люди, съевшие после уксуса недоброкачественную пищу, чувствовали себя нормально, в то время как другие участники застолья, не принимавшие яблочный уксус, все как один страдали от отравления.

Яблочный уксус особенно хорош для тех, кто злоупотребляет животной пищей, кондитерскими изделиями, макаронами, белым хлебом. Он даст быстрые результаты при дисбактериозах и других расстройствах пищеварения. За несколько недель улучшается состояние больных пиелонефритом и холециститом. Через несколько месяцев после начала его применения значительно облегчаются артриты, подагра и другие заболевания, проистекающие от отложения солей.

Яблочный уксус используют и как наружное средство. В неразведенном виде им протирают пораженную грибком кожу, лишай (в том числе у животных).

В местностях с жесткой водой многие страдают от сухости кожи, которая чешется после мытья. В этом случае, помимо ограничения применения мыла (которое ошелачивает кожу, способствуя ее пересыханию и шелушению), помогают ванны с яблочным уксусом. На ванну берут 0,25 л яблочного уксуса и сидят в ней 15 и более минут. Если чешется голова, ее также смачивают раствором яблочного уксуса (1 чайная ложка на стакан воды).

При пищевом отравлении с рвотой смесь из 1 чайной ложки уксуса на стакан воды пьют по 1 чайной ложке каждые 5 минут. На это уйдет около 4 часов. Второй стакан пьют вдвое быстрее - по 2 чайные ложки каждые 5 минут. Третий стакан с такой же концентрацией яблочного уксуса выпивают небольшими глотками с интервалом в 15 минут<sup>1</sup>.

Помимо яблочного уксуса, народная медицина штата Вермонт (родины Д. Дарвиса) широко применяет мед и пчелиные соты, а также морские водоросли.

Мед обладает мягким послабляющим и мочегонным действием, успокаивает нервную систему, облегчает работу сердца и почек. В меде содержатся многие витамины, микро- и макроэлементы. Фитонциды меда в некоторой степени сдерживают развитие бактерий. (В чистом меде, равно как в сиропах и в концентрированных солевых растворах, микроорганизмы не могут существовать из-за огромного осмотического давления).

Мед применяют при бессоннице, расстройствах нервной системы, многих нарушениях обмена, судорогах, кашле, ночном недержании мочи у детей, при вскармливании грудничков (вместо сахара). Лучше всего употреблять его в растворенном виде - от 1 чайной ложки до 1 ст. ложки на стакан теплой воды. При очень высокой температуре мед быстро теряет свои целебные свойства. При большой концентрации замедляется его всасывание из желудка. Суточная доза меда при лечении может составлять до 100 г для взрослых и до 50 г для детей (для тренирующихся спортсменов - до 150 г.). Ее распределяют на несколько приемов. Действенные результаты медотерапии начнут проявляться через 1-2 месяца, поэтому надо набраться терпения.

Лучшими считаются темные сорта меда, но при простудах предпочтительнее липовый, горный, мед

с душицы. При сердечно-сосудистых заболеваниях лучшие результаты дает мед с мяты, лаванды. Для почек хороши каштановый, разнотравный полевоый, мед плодовых культур. При заболеваниях пищеварительного тракта - степной, с мяты, с тюльпанов.

Но несмотря на все достоинства, мед, на наш взгляд, не является обычным продуктом питания. Он скорее относится к лечебным средствам. Действительно, при совершенном питании (фрукты, овощи, каши, орехи, растительное и топленое масло), мед в больших количествах может ухудшать самочувствие.

Ограничить употребление меда (не говоря уж о других сладостях) советуют также Н. В. Уокер, Дж. Осава и другие. Уокер рекомендует остановиться на 1 столовой ложке в день. Правда, понемногу мед можно добавлять в хлеба, некоторые салаты, тогда он действует значительно мягче.

Но здесь многое зависит от чистоты каналов, от привычного питания, климата, физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Люди, не занимающиеся йогой, вполне могут употреблять его, как уже говорилось, до 100 г в день, полностью исключив другие сладости. Ну а йоги и экстрасенсы, придерживающиеся идеального питания, легко могут выяснить сами, насколько он для них приемлем.

Еще одно средство - морские водоросли. У нас можно купить сушеную и замороженную ламинарию (морскую капусту), а также салат из морской капусты. Водоросли содержат богатейший набор макро- и микроэлементов, не встречающихся в таком количестве на суше. Один из ценнейших микроэлементов морской капусты - йод, необходимый для синтеза гормонов щитовидной железы.

Сушеную морскую капусту лучше всего измельчать на кофемолке и посыпать ею каши, салаты и другие блюда. Варить ее не рекомендуется, так как ее запах при нагревании далеко не всем доставляет удовольствие. Консервированный салат едят в первые месяцы после выработки, через полгода (несмотря на то, что срок годности проставлен 1 год) он становится мало пригодным. Замороженные водоросли после оттаивания можно понемногу кушать сырыми.

Д. Дарвис описывает случаи, когда оказывалось достаточным одной таблетки пресованных водорослей, чтобы снять сердечный приступ. При дальнейшем употреблении водорослей по 1 таблетке в день болезни сердца отступали, и даже тяжелобольные возвращались к нормальной жизни. (Разумеется, в тех случаях, когда на ходе болезни серьезно сказывалась нехватка микроэлементов).

Отлично помогают водоросли и при травмах, переломах, хирургических вмешательствах. Их высокая биологическая активность обусловлена большим количеством микроэлементов, что несколько роднит это средство с широко известным мумие.

В профилактических целях морскую капусту применяют, руководствуясь своим вкусом. Правда, к ней, возможно, некоторым придется привыкать. При здоровом питании с каждодневным употреблением культурной и дикорастущей зелени (свежей и сушеной), обилии фруктов и овощей, неочищенных злаков потребность в водорослях снижается, при рационе с преимущественно рафинированной пищей - увеличивается. Когда есть желание, их с пользой кушают каждый день и даже несколько раз в день. Правда, энергетически чистый организм принимает морскую капусту лишь в микроскопических дозах (на копчике чайной ложки).

Наибольший эффект достигается при комплекс-

<sup>1</sup> Это действительно отличное средство при многих пищевых отравлениях, в том числе у детей. Рвота, понос и другие неприятности, связанные с отравлением или кишечной инфекцией, часто исчезают моментально. Такой эффект порой не достигается даже с помощью сильных антибиотиков.

ном применении всех указанных средств. «Среднебольшим» людям Д. Джарвис советует от 1 до 3 раз в день выпивать стакан воды с 1-2 чайными ложками яблочного уксуса и 1-2 чайными ложками меда в зависимости от тяжести заболевания, утомляемости и эффективности лечения. Кроме того, дважды в неделю один раз в день в стакан добавляется 1 капля 5-процентного спиртового раствора йода или раствора Лгоголя. И наконец, несколько раз в неделю съедают немного морских водорослей.

Эти средства, несомненно, помогут избавиться от многих шлаков, от солей в суставах, песка в почках других недугов. Спустя два-три месяца йод можно отменить, довольствуясь морской капустой, а в дальнейшем, с переходом на здоровую натуральную пищу, по мере очищения с помощью голодания и других методов, принимать яблочный уксус, мед и водоросли уже не по жесткой схеме, а руководствуясь инстинктом.

## ЙОДОТЕРАПИЯ

Во многих местностях, и в сельской и в городской, в воде и в пище не хватает йода. Это ведет к серьезному поражению щитовидной железы и, как следствие, всего организма.

Восточная медицина предлагает два варианта - массивный и мягкий решения этой проблемы.

**Но внимание!** При некоторых гормональных нарушениях и при аллергии на йод принимать его нельзя. Не стоит проводить йодотерапию и при лечении гормональными препаратами без профессиональной консультации.

В любом случае, если вы не знаете свою реакцию на йод, стоит провести пробу. Для этого на предплечье или на внутреннюю поверхность бедра наносят небольшую йодистую сетку. И на следующий день смотрят, нет ли покраснения или иных неблагоприятных признаков.

Одновременно по скорости исчезновения сетки можно в некоторой степени судить о запасах йода в организме. Если нанесенные полоски исчезают очень быстро, значит, тело поглощает йод с поверхности кожи и, по всей видимости, его запасы малы. Если же нанесенная сетка долго не исчезает, йодотерапию, похоже, делать особой необходимости нет.

### Интенсивный метод

В первый день выпить 1 каплю спиртовой аптечной настойки йода, растворив ее в половине стакана воды приятной температуры. Раствор обычно пьют утром, за 20-30 минут до еды. На следующий день выпить 2 капли. На третий день - 3 капли. И так далее, пока не дойдете до 10 капель.

Начиная с третьей - четвертой капли количество воды увеличивают, чтобы раствор был не очень гжучим. При 10 каплях, если раствор очень крепок, можно даже разделить прием йода на два раза - 5 капель утром, 5 - перед обедом, или как-нибудь еще.

На одиннадцатый день терапии количество йода уменьшается до 9 капель. На следующий день - 8 капель, потом 7. И так до 1 капли.

При нехватке йода после такого курса заметно повышается работоспособность, настроение, иммунитет, исчезают кожные высыпания. Делать терапию можно раз в год.

**Внимание!** У людей с нарушенной функцией щитовидной железы йодотерапия может резко улучшить состояние, но может и нанести вред (в нашей практике, правда, такого пока не было. Но встречались тяжелые случаи при сочетании йодотерапии с

гормональным лечением). Следите сами за своим самочувствием и консультируйтесь с грамотными специалистами.

### Умеренный метод

Один или два раза в неделю надо выпивать за полчаса до еды стакан воды с 1 каплей йода. Если местность бедна йодом, то по 1-2 капли в неделю можно принимать постоянно. Это предотвратит развитие зоба и связанные с ним недуги.

Часто даже небольшие количества йода хорошо помогают людям, подверженным герпесу<sup>1</sup>, склонным к прыщам и иным высыпаниям, лицам раздражительным, утомленным, меланхолическим, с пониженным иммунитетом. Причем результаты от приема йода сказываются очень быстро.

## ПОЛЫННАЯ ТЕРАПИЯ

Это сильнейшее средство дано учителем (Гуру Ар Сантэмом) для скорейшего приведения больных людей в порядок. Полынная терапия снимает почти все воспалительные заболевания в организме, особенно при поражении пищеварительного тракта и половых путей. Ее применяют при гинекологических недугах, простатитах, уретритах, заболеваниях кожи, желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, почек и во многих других случаях.

Кроме того, полынь обладает свойством "снимать" энергетические подключки в ауре человека, она удаляет затемняющие рассудок сущности, заметно снижает тягу к алкоголю и другим привычным ядам.

**Внимание!** Во время полынной терапии очень желательно не пить спиртного и не курить. Ее эффективность при этом сильно повышается. Однако даже у заядлых курильщиков она дает заметное очищение и устранение многих недугов.

На курс достаточно меньше 100 г сухой измельченной полыни горькой. Другие виды полыни дают заметно меньший эффект.

Терапия продолжается 7 дней. Первые 3 дня каждые 2-2,5 часа принимают по щепотке сухой полыни независимо от приемов пищи. Щепотку (не самую крошечную, но и не очень большую) сухой измельченной полыни просто кладут в рот, смачивают слюной и проглатывают, при желании запивая водой.

В очистительные процессы почти сразу вовлекается весь организм, и очень важно, чтобы перерывы между приемами полыни не превышали двух с половиной часов. Эти три дня полынь пьют даже ночью, заводя будильник каждые 2,5 часа. Это важно.

Следующие четыре дня полынь принимают 5-6 раз в день, также по одной щепотке.

Кроме того, в течение всех семи дней каждый вечер делают полынные клизмы, микроклизмы и спринцевания. Для этого полную чайную ложку "с верхом" сухой измельченной полыни заливают литром кипятка и настаивают под крышкой, пока вода не остынет примерно до 40° С. Затем процедить, 100 г настоя отлить (понадобятся в дальнейшем), а из 900 г сделать горячую клизму<sup>2</sup>.

Перед самым же сном 50 г настоя (из оставшихся 100 г) впрыснуть маленькой детской спринцовкой в задний проход и там оставить (позывов даже не будет). А 50 г женщины впрыскивают во влагалище, а мужчины - в уретру. Влагалищные спринцевания

<sup>1</sup> Герпес дается, когда человек получил физическое удовольствие, но испытывает моральное неудовлетворение, недоволен собой.

<sup>2</sup> Кому нельзя делать горячие клизмы, пусть охлаждает до температуры тела.

желательно проводить в ванной, подняв таз вверх - в "березке". И постоять некоторое время в этой позе. При сильных неладах с гинекологией можно даже запереть полынный отвар ватным тампоном на всю ночь. Для мужчин процедура несколько сложнее, надо набрать полную спринцовку без воздуха и одной рукой все время прижимать края мочеиспускательного канала к наконечнику, другой же решительно выжать содержимое спринцовки. Отвар может пройти до самого мочевого пузыря, и бояться здесь ничего не надо. Зато при застарелом или скрытом простатите или уретрите на второй - третий день начинается выход гноя, что наглядно показывает необходимость процедуры. (Нелишне напомнить, впрочем, что, хотя полынный отвар является дезинфектором, спринцовка должна быть чистой). Отвар берут температуры тела - не холодный и не горячий.

Эти процедуры продолжают без перерыва все семь дней. При насморке или большой склонности к простудам, кроме того, полынный отвар закапывают несколько раз в день по 7-10 капель в каждую ноздрю.

Все 7 дней полынотерапии строжайше соблюдают диету. Абсолютно исключаются вся животная и рыбная пища, все молочные продукты, яйца, кондитерские изделия.

В эти дни можно есть: овощи, фрукты, орехи, крупы, растительное масло, картофель. Хлеб ограничивается до 2-3 небольших (обычных) кусочков на прием, причем ни в коем случае не свежий, а подсохший в тостере или на сковороде. Словом, за исключением сливочного масла, повседневная пища йогов.

Без диеты полынная терапия не будет обладать всей своей силой.

Во время полынотерапии, особенно в первые дни, возможны заметная слабость и поочередное обострение (как на голоде) всех имеющихся и даже еще скрытых недугов. Может на несколько часов или даже на целый день (но иногда и на несколько минут) заболеть сустав, или закролот в боку, или вдруг заносит старая травма... Это обычное дело, значит, очищение идет эффективно.

Полынная терапия особенно рекомендуется будущим родителям перед зачатием ребенка, а также всем, имеющим какие-либо воспалительные очаги или неполадки в организме.

**Противопоказания.** Аллергия на полынь.

## ЖЕНЬШЕНЬ

Женьшень не случайно называют "корнем жизни". Это один из сильнейших адаптогенов, питающий энергией саму нервную систему. Причем если при приеме других стимуляторов после возбуждения отчетливо наблюдается период торможения, то есть нервной системе требуется отдых, то при употреблении таких средств, как женьшень, золотой корень, мумие нервная система как бы получает дополнительную энергию извне и ей не требуется в дальнейшем время на восстановление<sup>1</sup>.

Женьшень показан почти при всех затяжных и многих острых болезнях, его применяют при истощении, хронической усталости, интеллектуальных и физических перегрузках и во многих других случаях. Так, сильный бронхит, не поддающийся анти-

биотикам и местной терапии, за несколько дней проходит при "ударном" приеме женьшеня или золотого корня - по 40 капель 3 раза в день. (Обычно, впрочем, бывает разумным сочетать все доступные методы. При простуде это горчичники, распаривание ног, чай с малиной и т.п.<sup>2</sup>)

Чаще всего применяют спиртовую настойку женьшеня. Для этого корневища заливают водкой или 50° спиртом в пропорции 1:10 (если корни не очень высокого качества, то можно и 1:6 - 1:7) и настаивают в темном месте при комнатной температуре 20 дней. Затем настойку процеживают, а корпи повторно заливают вдвое меньшим количеством водки. При повторном заливе настойка получится послабее, но все равно очень целебная. Качественные корни некоторые заливают и по третьему разу.

В аптеках продается отечественная настойка женьшеня - довольно хорошего качества, и многочисленные китайские препараты. Среди них есть и очень хорошие, и очень плохие. Своя настойка, впрочем, обычно более высокого качества.

Методов приема женьшеня очень много. Если человек никогда его не пил, то начинать надо с очень маленьких доз. В дальнейшем, когда восприимчивость снизится, дозы можно несколько увеличить. При хронических заболеваниях и для усиления работоспособности<sup>3</sup> применяют такую схему (для хорошей настойки): по 10 капель два раза в день за 20 минут до еды в течение 1-2 месяцев. Затем после перерыва (10 и более дней) курс можно повторить, и не один раз. При таком подходе мгновенного исцеления не будет, но уже к концу первого месяца результаты бывают столь заметны, что человек обычно надолго запоминает обновленное состояние и с радостью продолжает курс.

В источниках, однако, можно найти и совсем другие рецепты. По одному из них, например, женьшень принимают по столовой ложке раз в день на протяжении 2 месяцев. Такой способ, очевидно, хорош для нечувствительных к препарату людей, а также для лиц, злоупотребляющих алкоголем - проспиртованный организм 10 капель может не заметить. Все же, на наш взгляд, столовая ложка хорошей настойки - доза очень большая. Но некоторым, возможно, именно столько и нужно.

## ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ

Родиола розовая, или золотой корень - более сильный стимулятор, чем женьшень. Однако золотой корень не дает такого чувства психического комфорта. Золотой корень используют при больном сердце, упадке сил, нехватке энергии, хронических недугах, стрессах, неврозах и во многих других случаях. Говорят, что родиола розовая - аналог женьшеня, в некоторой степени это справедливо, но действие у них все же различное.

Я знаю студентку, которая в период сдачи экзаменов 5 дней совсем не спала и усиленно занималась. Дважды в день она выпивала почти по две столовые ложки (а это огромная доза) настойки золотого корня, и спать ей почти не хотелось. Экзамен был сдан<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> Можно, впрочем, ни к чему подобному не прибегать, а поголодать дня три.

<sup>3</sup> Здесь намеренно не идет речь об усилении потенции. Этот эффект имеет место, но если задача стоит именно повысить мужскую силу, то все препараты, в том числе женьшень, дадут лишь временный эффект. Радикальная мера здесь - повышение с помощью специальных приемов общей и сексуальной энергий тела.

<sup>4</sup> Повторять такой подвиг без острой необходимости, разумеется, не следует.

<sup>1</sup> При злоупотреблении - частом приеме слишком больших доз женьшеня человек вместо стимулирующего эффекта будет ощущать сонливость. После короткого сна, однако, нервная система будет полностью отдохнувшей, восстановленной и заряженной большим количеством энергии.

Готовят настойку аналогично женьшеню. Корни родиолы при этом надо тщательно измельчить (можно с помощью мясорубки), иначе их потом будет невозможно отжать и много настойки будет потеряно.

Принимают настойку по 20-30 капель 2 раза в день за 20 минут до еды. Если не предвидятся ночные работы, то настойку не принимают после 17-18 часов. Обычный курс - 20 дней. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

При высоком давлении настойку принимают по 5-7 капель, а когда организм привыкнет, дозу варьруют, следя за самочувствием.

При острых заболеваниях можно принимать по 40-50 капель настойки 3 раза в день. Таким путем отлично устраняются простудные болезни.

Если случайно превысить необходимую дозу, то могут наблюдаться бессонница и своеобразная дрожь в теле. Это происходит от переизбытка энергии, которую просто надо израсходовать. Напряженная умственная или физическая работа быстро вернут вас в норму. В дальнейшем желательнее следить за дозировкой.

Рекомендуют также следующий тонизирующий и общеукрепляющий сбор:

Золотой корень	4 части
Корень заманихи	4 части
Шиповник (плоды)	4 ч.
Боярышник (плоды)	3 ч.
Крапива двудомная (трава)	3 ч.
Зверобой (трава)	2 ч.

Части весовые. Полную столовую ложку сбора заливают вечером в термосе стаканом кипятка (обдав предварительно термос кипятком). Утром настой процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Сбор обладает заметно большим, чем один золотой корень, иммуностимулирующим и общеукрепляющим действием. Сбор принимают 15-20 дней подряд (либо эпизодически, по мере необходимости), затем после десятидневного перерыва курс можно повторить.

## ПРИМЕНЕНИЕ МУМИЕ

Мумие - весьма необычное вещество природного происхождения. Упоминание о нем находят в самых ранних письменных источниках, а применяли мумие, несомненно, и намного раньше. Первое подробное описание мумие принадлежит Аристотелю (384-322 гг. до н. э.) С тех пор практически ни один из великих целителей не обошел стороной это чудо-лекарство.

Существуют различные виды мумие, значительно отличающиеся по внешнему виду и по составу. Оно бывает красного, белого, синего, коричневатого, черного цвета. Чаще всего встречается почти черное мумие.

В продажу мумие поступает после предварительной обработки. Из натурального сырья вырабатывают, как правило, экстракт мумие, обычно путем очистки и соединения с водно-глицериновым раствором с последующим формированием плиток. Экстракт мумие представляет собой вязкое смолоподобное вещество, блестящее на вид. Масса размягчается от тепла рук, имеет резкий вкус и специфический запах.

Добывают мумие-сырец в горах. Мумие встречается в пещерах в виде наплывов, натеков. Работами А. А. Алтамышева и Б. К. Корчубекова (см. [1]) установлено, что основным источником его

образования служат экскременты горных полевок. Расплавляясь на солнце, масса просачивается в щели и поры скал, обогащаясь минералами. При этом происходят химические изменения, фильтрация, и конечный продукт мало походит на исходное сырье.

Понятно, что состав выделений полевок в сильной степени зависит от их пищи. Полевки питаются растениями, причем сотни видов трав, произрастающих в местах добывания мумие, на других территориях практически не встречаются. Поэтому мумие даже из одной пещеры в разные времена года бывает неодинаковым<sup>1</sup>.

Помимо экскрементного мумие (воспроизводимого в лабораторных условиях при скармливаниях полевок 71 (!) вида растений) встречаются и другие типы «сока скал», также органического происхождения. Мумие может получиться при бескислородном разложении растений, при мумификации животных и насекомых, в результате полимеризации смол некоторых деревьев и продуктов жизнедеятельности диких пчел, а также из минерального сырья с участием лишайников, микроорганизмов и простейших.

Природное мумие содержит богатейший набор микроэлементов (почти половину таблицы Менделеева), ряд аминокислот, витаминов, ферменты, эфирные масла, углеводы, пигменты, смолоподобные вещества и другие компоненты, улучшающие биосинтез.

Мумие недаром называют «сверхъестественным», «уникальным», «чудотворным». С его помощью лечат переломы, ожоги, раны, ушибы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, запоры, диспепсию, гастриты, заболевания печени, желчного пузыря, почек, поджелудочной железы, головные боли, пневмонии, бронхиты, ангину, астму, хронический насморк, воспаления среднего уха, туберкулез костей, геморрой, бесплодие у женщин и мужчин, тромбозы, глухоту, заикание, женские болезни, радикулит, параличи, нейродермиты, плекситы, невралгии, пародонтоз, цистит и многое другое.

В такой универсальности нет ничего удивительного. Ведь мумие относится к группе средств, улучшающих биосинтез. Это значит, что происходит не лечение какой-то отдельной болезни, а улучшение работы каждой клеточки организма. В результате тело очищается и обновляется, повышается сопротивляемость ко всем неблагоприятным воздействиям. Причем при восстановлении пораженных органов и при затягивании ран образуется не рубцовая ткань, а новые здоровые функциональные клетки.

Мумие имеет крайне непостоянный химический состав, в связи с чем его почти невозможно точно дозировать. Однако все клинические испытания дали только положительный результат. Т. А. Войтович пишет: «Опыт применения мумие показывает, что если даже случайно увеличить дозу в 10 и более раз, то никаких побочных явлений со стороны организма не наблюдается. Так и должно быть при восстановлении работы иммуногенетического аппарата» ([12], с. 31).

Конечно, при длительном употреблении сверхбольших доз препарата (1,0-1,5 г в сутки) может возникнуть реакция в виде потливости и повышения температуры тела до 37-37,5°C. Также, по данным В. Н. Исмаилова, при больших дозах у детей иногда возникал понос, тошнота, рвота. Но приме-

<sup>1</sup> Тот факт, что из экскрементов полевок можно получить мумие, надежно доказан. Но исследователи, добывающие мумие, часто отмечают, что не обнаружили в окрестностях пещер ни одной полевки.

нение мумие в таких количествах вряд ли можно считать обоснованным. Абу Али Ибн Сипа (Авиценна), например, назначал «горный воск» всего по 0,035-0,190 г в день. И даже если исходить из обычно рекомендуемой величины 0,2 г, то случайное ее увеличение, пусть не в 10 раз, а в 2-3 раза, действительно пройдет незамеченным.

Разумеется, здоровым людям пить мумие «для профилактики» не надо. Также и при многих острых заболеваниях часто бывает более разумным лечиться традиционными методами, применяя мумие лишь как вспомогательное неспецифическое средство. Нельзя и чрезмерно затягивать курс лечения, чтобы организм не привыкал к «подстегиванию», а начинал работать самостоятельно.

### Способ употребления

В большинстве случаев на курс достаточно одной пятиграммовой упаковки. Пить мумие лучше дважды в день. Утром, натощак, и вечером, за полчаса до ужина, растворяя каждый раз по кусочку в двух-трех столовых ложках чуть теплой воды. Продолжительность курса 25-30 дней. Установлено, что при этом достигается больший эффект, чем при двух-трех десятидневных курсах с перерывами в 5-10 дней. На один раз берут кусочек мумие размером примерно с пшеничное зерно (около 0,1 г). Однако если есть сомнения в качестве препарата, то дозу можно удвоить, принимая каждый раз по кусочку размером с половину сушеной горошины. Покупать мумие в таблетках не стоит - почти всегда оно почему-то хуже плиточного. Возможно, его нагревают при фасовке.

Когда нет возможности пить мумие дважды в день, можно ограничиться одним приемом. В этом случае всю дневную дозу лучше выпить утром натощак.

При некоторых заболеваниях применение мумие имеет ряд особенностей.

**Ожоги.** Принимают внутрь по основной схеме (по кусочку размером с пшеничное зерно или чуть меньше два раза в день) и местно в виде аппликаций. Для этого на ожог накладывают бинт, смоченный смесью 5-процентного водного раствора мумие (0,5 г мумие на 10<sup>1</sup> мл кипяченой или дистиллированной воды) с 0,5-процентным раствором новокаина в пропорции 1:1. То есть на каждые 10 г раствора мумие берут 10 г раствора новокаина.

**Примечание.** Здесь и далее, когда продолжительность лечения не указана, подразумевается полный курс 30 дней. При необходимости после 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Разумеется, при нарывах, ушибах, кровотечениях из носа, ожогах и в других подобных случаях прием препарата прекращают через несколько дней после выздоровления.

**Нарывы, гнойные язвы, ушибы, боли в суставах, радикулиты, плекситы, невралгии, ревматизм.** Больное место 2-3 раза в день смазывать 10-процентной мазью. Для приготовления мази 5 г мумие измельчить до порошкообразного состояния и добавлять по каплям теплую воду, непрерывно помешивая, до получения однородной кашицы. Этот процесс требует некоторого терпения. Если воды взять чуть больше, раствор выйдет жидким. С малым же количеством воды мумие растворяется туго. В конце концов должна получиться масса консистенции средней сметаны.

Затем по частям вводят вазелин или нутряной

свиной жир (45 г), размешивая до однородной массы<sup>2</sup>. Готовую мазь можно годами хранить в холодильнике, плотно закупорив.

Если заболевание носит хронический характер, желательно также принимать мумие внутрь.

**Незаживающие раны.** Принимать внутрь по основной схеме. Местно - аппликации 5-процентным водным раствором мумие. Аппликации можно применять не ранее, чем на 2-й день после ранения (при отсутствии кровотечения). На свежую раневую поверхность мумие наносить нельзя.

**Геморрой.** Принимать внутрь по основной схеме и 2-3 раза в день смазывать анальное отверстие 10-процентной мазью на глубину 3-4 см.

**Отит, понижение слуха.** Принимать внутрь и 2-3 раза в день закапывать в ухо по 10 капель 10-процентного раствора мумие в растительном масле. Наилучшим для этих целей считается персиковое масло. Очень хорошо подходит облепиховое. За неимением его годится оливковое, в крайнем случае подсолнечное.

**Эрозии стенки влагалища и шейки матки, воспалительные процессы женских половых органов.** Принимать внутрь и накладывать на ночь тампоны (на нитке), смоченные 5-процентным раствором мумие в воде. Можно применять и 10-процентную мазь. Курс лечения - 2 раза по 20 дней с интервалом в 10 дней.

**Кровотечения из носа.** Закапывать 2-3 раза в день в каждую ноздрю по 10 капель 10-процентного раствора мумие в камфорном масле.

**Экземы.** Принимать внутрь и наружно. Пораженные участки предварительно протереть перекисью водорода или 3-процентным раствором марганцовки. Затем на 10-15 минут наложить примочку с 1-2-процентным раствором мумие в воде. И сразу смазать 2-3-процентной мазью на вазелине. Делать раз в сутки 50 дней подряд (внутри принимать двумя курсами по 20 дней с интервалом 10 дней),

**Пародонтоз.** Принимать внутрь и делать аппликации 5-процентным раствором мумие в воде.

**Цистит у женщин.** Принимать внутрь и проводить спринцевание раствором 1 г мумие на стакан кипяченой воды. После процедуры 15 минут лежать на животе, а еще лучше делать спринцевания в положении "березка" или "полуберезка" (Сарвангасана). Спринцеваться раз в сутки 10-15 дней подряд.

**Пониженная кислотность.** Принимать внутрь 3 раза в день за полчаса до еды, растворяя 0,2 г мумие в стакане кипяченой воды. Курс - 10 дней. Подобный метод применяется и при изжоге. Перед каждым приемом мумие минимум 3 часа не есть.

**При других заболеваниях** мумие, как правило, принимают внутрь по основной схеме. Если начать его пить сразу после травмы, перелома, заживление пойдет гораздо быстрее. Можно начать курс за неделю до предстоящей операции.

Иногда экстракт растворяют в молоке, соках, молоке с медом.

### Примечания

1. Мумие не рекомендуется нагревать до температуры выше 40°C. Хранят его в сухом месте, мож-

<sup>1</sup> Разумеется, для строго 5 % раствора на 0,5 г мумие надо 9,5 мл воды, но здесь это не принципиально.

<sup>2</sup> Еще лучше для мазевой основы подходит барсучий, медвежий или сурчиный жир, традиционно используемые тибетской медициной. Эти жиры сами по себе обладают огромной целебной силой. Но для полноты эффекта жиры должны быть только самоотпеленными, то есть вытопленными на солнце.



но в обычном шкафу или в холодильнике.

2. Приготовленные растворы надо употреблять сразу, хранить их нельзя (кроме масляных растворов и водных растворов высокой концентрации).

3. Алкоголь во время приема мумие категорически противопоказан.

4. Для детей до 6 лет доза препарата уменьшается в 4 раза, от 6 до 12 лет - в 2 раза.

#### Противопоказания

В литературе противопоказания к употреблению мумие не упоминаются. Однако некоторые считают, что при всех видах онкологии мумие ведет себя непредсказуемо. Другие же авторы приводят данные о положительном влиянии мумие на онкологических больных.

Других противопоказаний, судя по всему, нет.

### СРЕДСТВО ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Это достаточно надежное средство, позволяющее полностью избавиться от язвы. Главное действующее начало здесь - прополисное масло. Для его приготовления нужно 100-120 г хорошего прополиса. Натуральный прополис клейкий на ощупь, слегка размягчается от тепла рук. На рынках же часто продают прополис в смеси с воском, он более твердый и на ощупь не клейкий. Такой прополис тоже подойдет, но его надо взять как минимум вдвое больше.

800-900 г хорошего топленого масла доводят до кипения, снимают с огня и всыпают измельченный прополис. Лучше всего натереть прополис на терке, но можно и мелко порезать. И в течение получаса содержимое кастрюли надо непрерывно перемешивать, можно напевая мантру. Или зарядить будущую мазь положительным настроем, повторяя что-нибудь вроде "Желудок будет здоров!"

Готовое прополисное масло фильтруют через марлю и хранят в холодильнике.

#### Применение

В течение двух дней за полчаса до каждой еды выпивать по 50 г свежеприготовленного сырого картофельного сока. Следующие два дня за час до каждого приема пищи выпивать 50 г свежего свекольного сока, а через полчаса (за полчаса до еды) - 50 г картофельного сока. При непереносимости свекольного сока можно разбавить его морковным.

Внимание! Прием соков - важная составная часть терапии, и исключать ее не рекомендуется.

После четырех дней сокотерапии начинают принимать прополисное масло. Его съедают по 1 чайной ложке за полчаса до каждой еды, пока не кончится все количество.

В самых тяжелых случаях после двух-трехнедельного перерыва курс можно повторить, сделав уже не 10-процентное, а 20-процентное прополисное масло. А в дальнейшем, чтобы не было рецидива, надо поменьше бояться и меньше злиться - эти эмоции очень сильно способствуют образованию язв.

### УРИНОТЕРАПИЯ

Есть много методов проведения уринотерапии. Ниже предлагается надежно опробованный способ, на практике доказавший свою высокую эффективность.

#### Показания

Уринотерапия применяется при заболеваниях печени, желчного пузыря, включая желчекаменную

болезнь, при нефрите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни, цистите, мочекаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, колите, геморрое (клизмы упаренной уриной), энтероколите, хроническом запоре, панкреатите, а также при силикозах и влотекущем туберкулезе легких. Разумеется, это далеко не полный перечень показаний.

#### Подготовительный период

Подготовительный период нужен для людей, питающихся смешанной пищей. Диета в это время исключает животную пищу (мясо, рыбу, яйца и продукты из них), все молочные продукты, кроме сливочного масла, кондитерские изделия, кофе, крепкий чай, пряности, редьку, чеснок, квашеную капусту, грибы, а также горох, фасоль, консервы, все соленое и острое.

Таким образом, питание сводится к овощам, фруктам, кашам, хлебу, зелени, сливочному и растительному маслу (по желанию). Допускается умеренное употребление орехов.

Пищу можно варить, готовить на пару или запекать. Исключается жарение. Допустимо незначительное подсаливание.

Питание двух- или трехразовое, количество пищи на один прием не ограничивается.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при панкреатите за 30 минут до еды выпивать стакан овсяного отвара (с вечера в литровом термосе горсть овса залить кипятком).

Пить можно воду, зеленый чай, морсы, компоты, чай из трав или слабый черный чай. Допустимо употребление небольшого количества сахара или варенья. Вообще пить лучше побольше и больше двигаться.

При темной, мутной или резко-желтой моче прием жидкости рекомендуется еще больше увеличить, кушать мандарины, апельсины, яблоки, пить компоты из сухофруктов, травяные чаи с брусничным листом или толокнянкой. При склонности к отекам, однако, объем жидкости лучше не увеличивать, а воспользоваться средствами, восстанавливающими кислотно-щелочной баланс либо мочегонными. Можно попробовать яблочный уксус (чайная ложка на стакан воды), или съесть в день по целому лимону. Желательно добиться, чтобы моча стала светло-желтой и прозрачной.

Продолжительность подготовительного периода - 3 дня. Каждый вечер при этом ставят клизмы, можно из упаренной урины. Урину упаривают до 1/2 - 1/4 первоначального объема. Особенно рекомендуются клизмы с уриной при всех заболеваниях толстой и прямой кишки, в других случаях обычно достаточно простых клизм.

#### Терапия

Сам процесс терапии заключается в приеме мочи внутрь при строгой диете. При ушибах, опухолях, радикулите и других болезненных проявлениях цельную или упаренную мочу, кроме того, втирают или прикладывают к больному месту.

Диета. Разрешается есть гречневую, рисовую, пшеничную и овсяную каши на воде, отварной картофель, петрушку, укроп и другую неострую зелень, свежую капусту, а также сливочное и растительное масло. И больше ничего - ни морковь, ни хлеб, ни яблоки, - словом, никаких других продуктов, это важно.

<sup>1</sup> Наверное, можно найти и другие продукты, не ухудшающие результаты уринотерапии. Но шоям, не имеющим

При такой диете удается достигнуть отличных результатов за короткие сроки.

В принципе, некоторые не резкие и не кислые овощи и фрукты допускаются - спелые сладкие сливы, бананы, хурма, дыни... Но при ограничении и этих продуктов результаты обычно более надежные.

Количество пищи не ограничивается, питание двух- или трехразовое. Если ощущается голод, то для лучшего насыщения можно кушать кашу вместе с картофельным пюре (пюре разводится кипятком, добавляется масло). Желательно обойтись без соли, но если очень трудно, допускается чуть-чуть подсаливать.

При длительной терапии (свыше 9 дней) начиная с десятого дня в меню вводится морковь.

Пить можно воду и травяные чаи. Желательно обходиться без сладкого, но опять же, если тяжело, то чайная ложка сахара или варенья на стакан допускаются.

Впрочем, поскольку речь идет о существенном восстановлении здоровья, одну неделю, наверное, лучше перетерпеть без послаблений - эффект от этого явно возрастает. С другой стороны, лучше проделать более "мягкую" терапию, чем не делать ее вовсе. Но при соблюдении надлежащего питания сроки исцеления намного сокращаются.

**Прием урины.** Два раза в день, утром после сна и не менее чем за 30 минут до ужина, выпивают по стакану свежей мочи, можно теплой. Водой желательно запивать не ранее, чем через полчаса.

**Внимание!** Некоторые люди (их, правда, немного) не переносят урину. Поэтому при появлении жжения, сильной тошноты продолжать уринотерапию не надо<sup>1</sup>. Сильное отвращение к урине может развиться и после нескольких недель уринотерапии. Это также является сигналом, что процедуру пора заканчивать.

С началом приема урины клизмы отменяются, так как сама моча вызывает спонтанную дефекацию.

Мочу лучше принимать свою собственную. Даже очень токсичная, дурно пахнущая, мутная моча резко, после первого же приема становится почти бесцветной, на следующий день вкус ее еще более улучшается.

**Примечание.** При уринотерапии перистальтика кишечника настолько усиливается, что даже без Иредварительных клизм происходит самоочищение. Три этом может выходить до 2-3 кг каловых камней. Однако в подготовительный период клизмы все равно нужны.

В необходимых случаях одновременно с приемом мочи внутрь делают также компрессы или втирания. Для этого обычно применяют утреннюю порцию, как самую сильную, простоявшую в темной посуде не менее, чем до вечера. Или же упаривают мочу. Свежая моча для компрессов и втирания тоже пригодна, но выдержанная действует сильнее.

достаточной чувствительности и опыта самонаблюдений, лучше не экспериментировать. Обычное яблоко, например, принесёт нежелательные во время курса органические кислоты. Ничего особо страшного, конечно, не произойдет, по время, необходимое для излечения, может существенно увеличиться. Правда, на каждое правило есть исключение, и вполне вероятно, что на земном шаре найдутся люди, для которых благодаря особенностям их обмена именно яблоки во время уринотерапии будут целебными.

<sup>1</sup> У многих, правда, эти явления проходят при продолжении уринотерапии, особенно если строго соблюдать диету, а тем более голодать. Но я слышал и о случаях, когда состояние человека при продолжении приема мочи ухудшалось вплоть до госпитализации.

При геморрое и других поражениях прямой кишки наряду с приемом внутрь часто продолжают делать уриновыс клизмы или микроклизмы (по 40-50 г).

**Сроки.** Обычно бывает достаточно провести 7-9 дней такой терапии. В более сложных случаях - 14-21 день. При серьезных изменениях со стороны печени, силикозах, туберкулезе и других заболеваниях, связанных с выраженным перерождением тканей, терапию продлевают до 30 и более дней. При необходимости курсы можно повторять, но если устранена причина заболевания, то надобность в этом обычно не возникает.

Однако произвольно продлевать курс, а также принимать мочу постоянно не рекомендуется. Мы считаем, что у здорового человека урина должна нормально выводиться, освобождая тело от ядовитых продуктов обмена. При многих заболеваниях эти же яды служат лекарством, но никакое лекарство не следует принимать постоянно. (Правда, с началом употребления мочи внутрь состав выделяемой урины кардинально меняется, и активизируются другие выделительные системы. Это важные лечебные процессы, но нормальное функционирование человеческого тела предполагает все же удаление мочи).

Если же говорить о часто упоминаемых случаях, когда люди пили мочу на протяжении всей жизни, то не менее известны и факты постоянного, в течение всей жизни, приема ядов - мышьяка, сулемы и т.п. Но вред ли это способствовало продлению жизни. Вполне вероятно, что при здоровом, трезвом режиме, которого придерживались адепты уринотерапии, без употребления мочи они прожили бы на несколько лет дольше.

#### Случаи из практики.

Мадам Р.П., 44 года. Диагноз: хронический колит, атрофический гастрит, геморрой. Жалобы на боли в животе и обильное кровотечение при дефекации, сильную утомляемость и упадок сил. Анализ крови показывал резкий лейкоцитоз. Длительное медикаментозное лечение обычными методами эффекта не дало.

Была рекомендована уринотерапия сроком 7 дней при монодиете - одной овсяной каше из "Геркулеса" с подсолнечным маслом. Прием мочи - по одному стакану 3 раза в день.

Анализ крови, сделанный на 8 день, не выявил никаких отклонений от нормы. (И врач, и бывшая больная отказывались верить своим глазам. Такой хорошей крови не было уже много лет).

Все симптомы заболеваний исчезли.

Другой случай - мадам Н.И., 53 года. Диагноз: цирроз печени, желчекаменная болезнь, атрофический гастрит, панкреатит, пиелонефрит, спаечный процесс в брюшной полости, щитовидная железа. Жалобы на постоянные боли в правом подреберье, печень увеличена и на два пальца выступает из под ребер. Все лечение, проводимое ранее, в том числе самостоятельное очищение печени маслом заметно-го эффекта не дало<sup>2</sup>.

Рекомендована уринотерапия по стандартной схеме сроком 9 дней. На второй день с калом в большом количестве стали выходить светло-зеленые камни. На третий день исчезли боли в печени. К девятому дню интенсивный выход камней продолжался, появились темно-зеленые, желтые и красные камешки. Н.И., видя результаты, решила продлить курс и продолжала терапию, по прежнему

<sup>2</sup> При очищении маслом выброс был так силен, что камни выходили даже со рвотой. Но сама процедура проходила очень тяжело.

соблюдая рекомендованную диету, 30 дней. Камни разнообразного цвета и плотности продолжали выходить, в конце пошли белые камни.

В середине курса появились обильные хлопья в моче, к концу их количество значительно уменьшилось. Это совпало с обострением пиелонефрита и последующим его исчезновением.

В конце курса печень вернулась к нормальным размерам. Самочувствие хорошее, хотя нервозность - следствие нехватки мужских энергий и дисфункции щитовидной железы - практически не прошла. Спаечный процесс стабилизировался.

В данном случае, очевидно, курс уринотерапии хорошо было бы повторить.

### ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА (УДДИЯНА БАНДХА КРИЙЯ)

Это известное йогическое упражнение заключается в попеременном втягивании и отпускании живота. Причем оно столь явно улучшает работу всех органов живота и таза, устраняет застойные явления, что его с полным основанием можно считать очистительным.

#### Техника

1. Встать, расставив ноги на ширине плеч. Нагнуться и опереться о бедра у колен, пальцами вовнутрь. Спина должна оставаться прямой, туловище сгибается в области таза, а не в пояснице. Ноги немного согнуть в коленях, чтобы поза была удобной и устойчивой. Это исходное положение.

2. Выдохнуть через рот, помогая себе легким наклоном тела. Завершив выдох, сразу приподняться до исходного положения и втянуть живот. Стараться подтянуть его как можно больше внутрь и слегка вверх. Подбородок при этом опускается на грудь. Если подбородок не прижимать к груди, при сильном втягивании начнется кашель.

3. Пока длится задержка дыхания после выдоха, отпустить живот, расслабив мышцы. Он упадет сам собой. И тут же снова втянуть. Сразу отпустить и вновь втянуть и т. д. Продолжать, пока не захочется вдохнуть. На первых порах будет удаваться сделать лишь несколько втягиваний за один раз. Со временем придет скорость и способность дольше оставаться без воздуха. Мастера легко совершают до 150, даже до 200 движений животом на каждой задержке.

4. Медленно вдохнуть через нос, выпрямиться и сделать очистительное дыхание либо 2-3 обычных полных дыхания.

5. Повторить упражнение от 3 до 10 раз. Но делать его через силу нельзя!

**Примечание.** Упражнение может с успехом практиковаться и обладателями солидного брюшка. Даже если со стороны живот будет казаться почти неподвижным, сокращение внутренних мышц все равно обеспечит должное воздействие.

**Противопоказания.** Втягивание живота противопоказано при острых воспалительных заболеваниях органов живота, внутренних кровотечениях, язвенной болезни с угрозой прободения.

#### Эффект

Упражнение улучшает состояние органов пищеварения, способствует усиленному выведению отходов, успокаивает психику. Оно поднимает энергию из нижних центров к высшим, обеспечивая их более интенсивную работу. При этом вызывается активная циркуляция крови в области живота и таза, что помогает при язвах, гастритах, колитах,

женских болезнях, геморрое, простатите, заболеваниях печени, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы, мочевого пузыря. Образно говоря, упражнение устраняет всю «внутреннюю гниль» и предупреждает многие тяжелые недуги.

Втягивание живота выполняют только на пустой желудок. Очень полезно практиковать его и несколько раз в день, за 30-60 и более минут перед приемом пищи.

Регулярно уделяя занятиям по 3-5 минут, можно постоянно поддерживать высокий тонус внутренних органов, компенсируя в известной мере огрехи в питании и хроническую обездвиженность.

### СОВМЕСТИМОСТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ТЕРАПИЙ

Все терапии, как правило, проводятся по отдельности. Порядок может быть разным, ведь у одного одни "любимые болячки", у другого другие. Но все терапии, где нет явного очищения кишечника, предполагают, что он уже чист. Поэтому, если состояние кишечника неважное или неизвестно какое, то следует начать с клизм или, для чуть более решительных, Шанк Пракшаланы<sup>1</sup>. Более того, во время длительных процедур - рисотерапии, чесночной, йодотерапии, приема мумие и др. клизмы рекомендуется делать еженедельно, даже если это специально не оговорено. Согласно аюрведе, до 80 % целебного эффекта при разных способах лечения приходится на клизмы (аюрведа применяет более 100 разных видов клизм, в основном с травами).

Между чистками желательно делать интервалы в несколько дней.

Во время рисотерапии можно голодать по 1-3 дня. В этом случае рис едят накануне голодания и возобновляют его прием после выхода на соках. Можно голодать и до криза, но тогда отпадает надобность в самой чистке - ведь в первую очередь на голоде выводятся излишние соли.

В принципе, можно голодать и при других терапиях, прерывая их на время голодания и выхода из голода (выход длится столько дней, сколько продолжался сам голод плюс дни выхода на соках).

Употребление яблочного сока или яблочного уксуса, морских водорослей и меда допустимо во время любых других терапий. Однако избыток морской капусты во время рисотерапии и чесночной терапии нежелателен.

Разумеется, во время любой долгой терапии при острой необходимости (простуда и т.п.) можно принять женьшень, мумие или золотой корень.

В отдельных же частных случаях полагайтесь на здравый смысл либо, если будут сомнения, консультируйтесь с действительно знающими людьми.

<sup>1</sup> Отличную чистку дает и полынная терапия, но при очень грязном организме она может показаться слишком сильной. Однако попробовать можно.

# Часть пятая ГОЛОДАНИЕ

Во все времена и во всем мире голодание широко применялось и как лечебное средство, и как способ духовного очищения. 40 дней постился в пустыне Христос. (Первоначально под постом понимали полный голод на воде, позднее уже пост стал означать воздержание от какого-либо вида пищи)<sup>1</sup>. На длительные сроки отказывались от пищи и многие святые. Можно назвать десятки и сотни известных людей, которые сами практиковали голодание и лечили этим способом других. Лучшие умы всего мира приходили к одной и той же идее. Что же дает голод? Так ли уж он нужен?

## Глава 1

### Что дает голодание

#### ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ШЛАКОВ

Практически все усвояемые белки, расщепляясь, образуют такие токсичные соединения, как мочевая кислота, мочевины, креатин, креатинин и др. При переизбытке и неполном «сгорании» пищи из-за недостаточной физической активности этих веществ образуется больше, чем выводится. Они не могут постоянно циркулировать в кровеносном русле, что привело бы к скорому отравлению. Токсины связываются и откладываются в наименее ценных для организма тканях, в первую очередь в соединительной, а также в жировой, костной тканях, неработающих мышцах.

И если время от времени не производить полную чистку всего тела, то шлаки накапливаются, и организм вскоре уподобляется сливной яме. Слабеет общий энергетический потенциал человека, и функциональные клетки разных органов начинают задыхаться от ядов. У клеток уже просто не хватает сил, чтобы выбросить из протоплазмы чуждые вещества.

Жизнь одну за другой теряет краски. Человек уже не живет, а существует, обремененный массой болезней. Он ничего не успевает сделать, так как чувствует постоянную усталость. Он много спит, но сон не прибавляет сил. Он болен 365 дней в году!

И выйти из этого состояния бывает очень нелегко. Стоит пропустить хотя бы один прием пищи, как организм, обрадовавшись предоставленной возможности, спешит освободиться от накопленных ядов. Мощнейшим потоком они устремляются в кровь, и у человека проявляются все симптомы отравления, усугубленные хроническими "болячками", - головная боль, тошнота, слабость, головокружение, сердцебиение и т. п.

Голод помогает во всех этих случаях. Разумеется, при очень сильной зашлакованности использу-

ются специальные приемы - ниже мы узнаем, какие.

Во время голодания чистится весь организм. Все выделительные системы работают на выброс токсинов. Только через легкие выводится более 150 вредных веществ. Шлаки удаляются также с мочой, с калом, с потом, со слюной. Люди, голодающие впервые 7-8 дней, буквально смердят - так активно освобождается организм от ядов<sup>2</sup>. Порой даже удивительно, сколько нечистот может накопить в себе даже крепкое с виду тело.

#### ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Некоторые соединения, например, соли мочевой кислоты, часто откладываются в суставах. Ограничивается подвижность, со временем появляются боли.

На голоде происходит интенсивная чистка суставов, как конечностей, так и позвоночника. Освобождение от таких солей происходит довольно быстро, легкие формы артритов полностью проходят после 8-10-дневного голодания.

В более тяжелых случаях - при полиартритах, болезни Бехтерева, когда наблюдается перерождение костей, требуются большие сроки, чтобы задействовать также механизмы восстановления.

#### ОБНОВЛЕНИЕ ТКАНЕЙ

Замечательные результаты голодания обусловлены не только удалением шлаков. Ведь организм вынужден жить частично за счет собственных тканей, и в первую очередь он поедает больные, перерожденные клетки.

Ни один хирург не в состоянии удалить отдельные пораженные клетки опухоли или язвы, сохраняя соседние здоровые и не нарушая целостность ткани. Великий врач - Голод - лечит именно так.

Мало того, наряду с разрушением больных клеток организм вместо них производит новые, абсолютно здоровые. Это происходит и на голоде, но особенно интенсивно новые клетки растут в период восстановления. Прослежено, например, что после 28-дневного голодания слизистая желудка не только полностью восстанавливается, но и приобретает изрядный «запас прочности» за счет дополнительных функциональных клеток. Желудок становится, как говорят, луженым.

Подобное обновление происходит и в других органах и тканях, потому-то голодание и является «универсальным доктором». Исчезают спайки, опухоли, окостеневшие участки, циррозы и некрозы - и все это благодаря голоду.

#### ОМОЛОЖЕНИЕ

Восстановление и обновление тканей сопровождается и их омоложением. Выправляются накоплен-

<sup>1</sup> Христианский пост сейчас подразделяется на очень строгий - на растительной пище без масла, строгий - на растительной пище с постным маслом и обычный, когда допускается также рыба.

<sup>2</sup> Этого может и не быть, если человек практиковал одно- и трехдневные голодания, правильно питался и очищался.

ные погрешности в работе наследственного аппарата - восстанавливаются носители информации ДНК и РНК, клетки вновь начинают синтезировать «правильные» белки.

Доктор Крю в свое время провел удивительный опыт. Он взял взрослую особь червя планарии длиной 22 мм и не кормил ее, пока она не уменьшилась до 6 мм. При этом проявились все признаки молодого червя аналогичных размеров. Затем червя дали пищу, и он нормально рос до исходного состояния. После этого начинали новый цикл голодания. В результате червь жил в 20 (!) раз дольше своих собратьев.

Человек, конечно, устроен гораздо сложнее планарии и полностью при голоде не обновляется, но все же омоложение весьма значительно<sup>1</sup>. Почти всегда знакомые голодающих после восстановления не устают восхищенно разводить руками - настолько заметным бывает эффект. (Хотя во время голодания эти же знакомые часто уговаривают прервать «самоистязание»).

### ЗАЩИТА ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ

Вместе с «родными» шлаками и токсинами, образующимися в организме, на голоде выводятся и привнесенные яды - от заповолившей наш быт химии, от отравленной атмосферы, от вод и продуктов. Но этого, впрочем, следовало ожидать.

Однако оказалось, что голодание надежно предохраняет и от радиации. Т. А. Войтович, директор Всесоюзного объединения «Активное долголетие», известный специалист по лечебному голоданию, приводит удивительные факты. Судите сами: все тяжело облученные в Чернобыле, получившие по 400-600 рад., согласившиеся лечиться голодом, выздоровели! Причем им оказалось достаточным проголодать всего по 12-14 дней, и наследственные функции полностью восстановились.

Других сходных по эффективности средств борьбы с лучевой болезнью пока просто нет. Механизм же лечения голодом универсален: устраняются «поломки» в ДНК, выводятся радиоактивные изотопы.

В наших экологических условиях эти факты нельзя не оценить. А ведь голодание дает и замечательный профилактический эффект. Еще долгое время после голода поддерживается высочайший защитный потенциал, при периодических же голоданиях человек становится практически неуязвим для нитратов, фенолов, сернистого газа и АЭС.

### ЗАПАС ЭНЕРГИИ

Голод дает запас энергии. Это кажется невероятным: как же так, человек ничего не ест, тратит силы, а его энергия возрастает? Но парадокса нет. Будучи лишенным пищи органической, организм усиленно начинает поглощать тонкую энергию из космоса и окружающей среды.

С переходом же на обычное питание срабатывает эффект сверхвосстановления - тело более интенсивно, чем до голода, набирает энергию, благо для этого появляются все возможности. Ведь па голоде чистятся чакры и энергетические каналы, от которых зависят многие способности.

После выхода из голодания сон сокращается до 4-5 часов, человек буквально исполняется сил, в нем бурлит переполняющая его энергия. Это замеча-

тельное состояние надолго сохраняется, если придерживаться здорового питания, делать упражнения, бывать на воздухе и солнце. Но силы заметно убывают, когда люди пытаются «наверстать упущенное» и предаются обжорству.

### ЯСНОСТЬ МЫСЛИ

Ученые, писатели и другие творческие работники единодушно говорят о замечательном влиянии голода на мышление. Улучшается память, обостряется чувствительность, возрастает интуиция. Недаром Пифагор голодал по 40 дней и требовал того же от учеников.

### ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

Без сомнения, длительные голодания приводят к очень заметному духовному очищению (разумеется, если голодать именно с целью духовного развития). После 40-42-дневного голода с чистыми мыслями человек освобождается от всех «приземляющих» наклонностей, его ментальное тело очищается. Кроме того, улучшаются связи между телами - человек начинает чувствовать высшие тела, то есть Душу. И если не нарушаются природные законы, если не одолевает гордыня, то достигнутое сохраняется и после выхода из голодания..

## Глава 2

### Что происходит на голоде

#### ГОЛОДАНИЕ

Начав длительное голодание, обычный человек первые два-три, максимум четыре дня продолжает испытывать чувство голода. Во многом это зависит от психологической подготовленности и опыта голодающего. В редчайших случаях, как правило, при забитом кишечнике, голод может беспокоить и на протяжении всего поста, но это уже исключение.

В эти первые дни происходит быстрая потеря веса (до 1-1,5 кг в сутки), может появиться раздражительность, ухудшиться настроение. Примерно на второй день истощается резервный запас гликогена в печени и организм вплотную принимается за собственные жиры. На второй-третий день появляется налет на языке, у относительно здоровых людей - беловатый, у больных - желтоватый, сероватый, иногда даже коричневатый. Начинается активное выведение шлаков, моча мутнеет.

Следующая стадия голодания длится до 7-8, а при большой зашлакованности - до 10-12 дня. В этот период заканчивается перестройка организма с внешнего питания на внутреннее и энергетическое. На 3-5 день чувство голода полностью исчезает, слой налета на языке увеличивается, потеря веса снижается до 300-500 г в сутки. Нарастает ацидоз - закисление организма, появляется запах ацетона изо рта. Резкий запах приобретают также моча и пот. Всеми доступными способами тело избавляется от токсинов.

У многих в это время появляется слабость, утомляемость. Зимой возрастает зябкость. Начинают давать о себе знать больные органы и суставы. В них появляются боли и другие признаки обострений. Это очень хорошо, так как говорит о протекающем в них очищении.

Завершается переходная стадия ацидотическим кризом. Криз - это адаптация организма. В течение нескольких часов, чаще ночью, самочувствие резко

<sup>1</sup> Для полного обновления и стойкого омоложения человеку необходимо также усилить свои основные энергетические вихри.

улучшается, появляется бодрость. Могут оставаться слабость в ногах, зябкость, усталость после долгой ходьбы, но настроение становится совсем другим. Организм полностью приспособляется к эндогенному (внутреннему) питанию<sup>1</sup>.

Суточная потеря веса снижается до 100-200 граммов и меньше, причем в первую очередь расходуются жировые запасы. Большие потери несут также селезенка и печень, в меньшем объеме мышцы, кровь, почки и т. д. Разумеется, сначала расходуются пораженные участки органов и тканей.

Вообще до полного истощения может быть использовано до 40-45 % от исходного веса, что бывает при сверхдлительном лишении пищи. При этом возникают необратимые патологические изменения. Совершенно безопасной считается потеря 20-25 % массы тела, то есть, как и говорится в древних источниках, можно голодать до 50-60 дней<sup>2</sup>.

После криза эффективность наших обменных механизмов настолько возрастает, что человек начинает усваивать углекислоту. «Во время курса РДТ (разгрузочной-диетической терапия) возникает ацидоз, который является одним из главных рычагов оздоровления. Он-то и способствует фиксации растворимого в крови углекислого газа по принципу фотосинтеза, т. е. путем самого идеального синтеза в нашем мире. Атмосферный воздух, которым мы дышим, становится «питательной средой». (Ю. С. Николаев, [29], с. 68).

«Иначе говоря, при повышенном усвоении клетками CO<sub>2</sub> в сочетании с повышенным потреблением азота из воздуха создают наиболее благоприятные условия для качественного построения нуклеиновых кислот, белков и других биологически активных веществ, необходимых для полноценной жизнедеятельности человека». (Т. А. Войтович, [12], с. 17).

Другими словами, на голоде мы потребляем углекислый газ и азот из воздуха и создаем из них необходимые нашему телу белки. Но возникает вопрос: за счет какой энергии это происходит? Ведь расходуя 100 г своего «мяса» за весь день, человек даже наполовину не переживает собственных энергозатрат! Некоторые же люди теряют всего по 50-70 и даже менее грамм в день и продолжают активную работу. За счет чего?

Вспомним растения. Они берут энергию Солнца и поэтому могут превращать тот же углекислый газ воздуха и азот минеральных солей в органические соединения. Человек также обладает способностью питаться природными и космическими энергиями, только в обычном состоянии это проявляется лишь у очень малого числа людей. В настоящее время известно лишь несколько человек, которые вообще ничего не едят. На самом деле их, конечно, больше, но пока ученым удалось обследовать лишь некоторых из них.

Эти люди постоянно живут на тонких энергиях, обычный же человек начинает активно получать их

<sup>1</sup> Часто, впрочем, адаптация затягивается. В одних случаях на протяжении нескольких дней наблюдаются периоды заметного улучшения, у других людей резких изменений состояния вообще не возникает. Обычно чем чище человек, тем быстрее наступает криз.

<sup>2</sup> Если масса тела не теряется, то можно голодать и больше. При этом может произойти полный переход на энергетическое питание, некоторые обходятся даже без воды. Но после такого перехода возврат к пище обычно разрушает организм. То есть после нескольких месяцев голодания без потери веса лучше и в дальнейшем жить без еды, либо придется вновь перестраивать свое тело для обычного питания. Очевидно, это возможно, но мы не знаем и даже не слышали ни об одном человеке, у которого обратный переход был бы успешно завершен. Но это не означает, разумеется, что таких людей нет.

только на голоде. Но чтобы организм перешел на такой оптимальный режим, голодание должно быть полным. Если же употреблять даже незначительное количество «подкрепляющих» калорий, перехода на внутреннее питание не произойдет, не будет и синтеза необходимых аминокислот, ДНК и РНК. На полуголоде человек приходит к истощению и даже погибает гораздо раньше, чем при полном отказе от пищи.

Вообще голодание протекает у людей очень неодинаково. Одни мерзнут, другие нет, одни еле ходят от усталости, другие полны бодрости и не хотят сидеть дома, одних беспокоят боли, черная и зеленая рвота, отрыжка, другие не испытывают особых неприятных ощущений. Все зависит от исходного состояния, от настроения и от очистительных процедур.

Собственно обновление тканей бывает заметно обычно где-то после 14 дня. Начинают активно лечиться язвы, почки, печень и другие органы. Но происходит это далеко не одновременно. Наш внутренний врач, подсознание, сам определяет, в какой последовательности пойдет очищение, от чего надо освободиться в первую очередь, а что оставить «на потом». Главное здесь - не мешать естественному ходу вещей, но всячески помогать телу - ставить клизмы, принимать душ, гулять на воздухе, при необходимости вызывать рвоту.

Признак полного очищения и освобождения от всех болезней - покраснение языка. У человека появляется волчий аппетит. Это может произойти и на 20-й, и на 30-й, и на 40-й день. В некоторых случаях, при «укоренившихся» заболеваниях, одного курса голодания для исцеления оказывается недостаточным. Тогда его приходится повторить<sup>3</sup>.

## ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ

Важно не только набраться решимости и сколько-то дней не есть, но и правильно выйти из голодания. Известно множество случаев, когда небрежным выходом люди сводили на нет все свои усилия, а иногда и нанесли себе прямой вред.

Первая стадия восстановления длится от 2 до 5-6 дней. Это своеобразная болезнь, вызванная перестройкой обмена на внешнее питание. Продолжает понижаться вес, возможна слабость.

С переходом на более твердую пищу вес тела обычно быстро увеличивается. Полным людям желательно попридержаться себя, если они не хотят вновь вернуться к исходным формам. Болезненно худые, как правило, поправляются, если только они проголодали достаточно и вырвали с корнем болезнь - причину худобы.

Иногда, если организм основательно настроился на жизненно необходимое очищение, а голод превалирует (в основном после 21-го дня), хороший аппетит так и не появляется, вес набирается очень медленно. Тут важно не насиловать себя, не пытаться запихнуть в себя пищу, она все равно не пойдет впрок. Восстановление может затянуться до 2-х-3-х месяцев, и не надо форсировать этот процесс. Желательно больше времени уделять физкультуре, особенно на воздухе, и не есть больше, чем хочется.

Но обычно все же более важным бывает удерживать себя от обжорства. Тут срабатывают даже не столько физиологические, сколько психологические факторы, особенно если человек на голоде мысленно рисует разные вкусы и предвкушает, как он потом сядет за стол. Большинство срывов бывает

<sup>3</sup> Некоторые, впрочем, продлевают голод до 49 и даже до 56 дней, но для принятия такого решения надо иметь большой опыт голодания.

именно по этой причине. И все осложнения после голодания происходят только из-за неправильного выхода.

Ведь и желудок, и кишечник за время воздержания становятся чистыми и нежными, как у младенца. Потом они обретут огромную силу и будут способны переварить чуть ли не резину, но пока они не окрепли, даже ложка зеленого горошка или кусок хлеба могут привести к язве или завороту кишок.

При скрупулезном же выходе все опасности устраниваются. Для человека начинается новая жизнь, он исполняется сил, все ему по плечу. И уже только от него самого зависит, насколько удастся сохранить это замечательное состояние, - на две недели, на месяц или на полгода.

## Глава 3 Практика голодания

### ОДНОДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Если вы решили еженедельно голодать, то лучше всего выбрать для себя наиболее загруженный, заполненный делами день, чтобы с утра и до вечера некогда было даже оглянуться. В дальнейшем, после некоторой практики, это будет уже не так важно, но для начала желательно отвлечь себя от мыслей о еде. Днем работа, на вечер запланировать кино, театр или большую стирку - в общем, всегда можно что-нибудь придумать.

Йоги рекомендуют голодать в определенный день недели в соответствии с датой рождения. Этот день почти всегда совпадает с «удачным» днем по разным гороскопам. Ниже приводится маленькая таблица из особого раздела йоги.

Таблица 16

Дата рождения	Знаки зодиака	День для голодания
21 марта - 19 апреля	Овен	Вторник
20 апреля - 20 мая	Телец	Пятница
21 мая - 21 июня	Близнецы	Среда
22 июня - 22 июля	Рак	Понедельн.
23 июля - 23 августа	Лев	Воскресенье
24 августа - 22 сент.	Дева	Среда
23 сентября - 23 окт.	Весы	Пятница
24 октября - 21 ноября	Скорпион	Вторник
22 ноября - 21 декабря	Стрелец	Четверг
22 декабря - 19 января	Козерог	Суббота
20 января - 18 февраля	Водолей	Суббота
19 февраля - 20 марта	Рыбы	Четверг

Правда, эти данные, справедливые в Кали-югу, сейчас не всегда соответствуют истинному положению вещей. Появились новые созвездия, сместились временные границы старых.

Так что свой день, скорее всего, придется определить опытным путем. На фоне других дней он выделяется особым притоком сил, повышенным настроением, хорошим самочувствием. В этот день созвездие дает человеку порцию энергии, которую он в дальнейшем и расходует до следующей подпитки.

Интервал между днями, когда "свое" созвездие впрыскивает человеку порцию энергии, составлял в Кали-югу 7 дней, то есть неделю. Сейчас некоторые отмечают, что этот интервал увеличился до 14 дней, но данная информация требует тщательной проверки и изучения.

Возможно, что для точного определения своего

дня понадобится дневник самонаблюдений. Повторяющаяся на протяжении нескольких месяцев последовательность разрешит все сомнения<sup>1</sup>.

Еще один важный для голодания момент - учет фазы Луны. Легче всего, как правило, голодания от 1 до 3 суток протекают в дни новолуния или полнолуния. Причем одним людям легче голодается в новолуние, другим - в полнолуние. Особо выделяют также 11-й день, рекомендуемый для голодания еще древнейшими источниками. Тяжелее всего обычно начинать голодать на ущербном месяце (когда луна убывает).

Можно, конечно, и не учитывать все эти ритмы и голодать, скажем, по субботам, как советует Порфирий Иванов. Впрочем, суббота выбрана тоже не случайно.

Но так или иначе решение принято, вы назначили день и исполнились решимости. Накануне желательно не есть животную пищу и тем более не объедаться. Очень тяжело приходится тем, кто рассуждает: «завтра все равно голодать, дай-ка я поем напоследок...» Мы уже знаем, что на следующий день организм настраивается на объем и состав пищи, которую мы съели сегодня. И пока эта приспособительная реакция не будет корректироваться волевым настроем, пока тело не привыкнет голодать, начинающего после излишеств будут терзать муки голода.

Итак, накануне мы не едим мясо, рыбу, яйца и продукты из них, а также творог и сыр и кушаем не больше, чем обычно (по возможности умеренно). Ужин чем скромнее, тем лучше. Можно свести его к овощам или бутылке кефира. Или, скажем, съесть дыню, арбуз. После обильного ужина день без еды в срок голодания не засчитывается<sup>2</sup>.

Вечером можно сказать себе: «Слава Богу! Наконец-то я почищу, избавлюсь от всех отходов. Ведь за неделю съедено столько пищи, завтра же я освобожусь от всех ядов. Тело станет чище и сильнее, его не возьмет никакая болезнь. Завтра я отдыхаю, еда для меня не существует».

Слова и мысли, конечно, могут быть любыми. Главное - должный настрой, осознание необходимости голодания и утверждение своего «Я» как подлинного хозяина тела.

На следующий день ничего не едят и пьют только воду. Лучше сырую очищенную или отстоянную, очень хорошо талую, можно и дистиллированную. Но не холодную! Вода должна быть комнатной температуры или теплой. И, конечно, вода должна быть чистой. Если вода не очень хорошая, можно пить дистиллированную.

Теперь вопрос, сколько пить. Это зависит от цели голодания. Если его проводят для расслабления и профилактики, то выгодно пить побольше. Очищение при однодневном голодании происходит в основном через почки, поэтому за день рекомендуется выпивать не менее 2 л, а в жару - не менее 3 л.

С некоторой практикой о достаточности жидкости судят по мочеиспусканию. Если моча желтая, концентрированная, да еще с резким запахом, пить надо больше. Если белая, мочеиспускания частые, значит, воду можно ограничить. Вообще появление резко-желтой или даже мутной мочи во второй половине дня (при однодневном голодании) гово-

<sup>1</sup> Точного повторения по амплитуде, разумеется, не будет - ведь на ритм созвездий (которые дают свою энергию через планеты) накладываются ритмы Солнца, Луны, других планет, головы и т.п.

<sup>2</sup> Хорошо очистившиеся люди, имеющие большой опыт голодания, никакой специальной подготовки не проводят. Их организм от одной мысли о голоде настраивается на него и начинает самоочищение.

рит о начавшемся очищении. Если этого не происходит, значит, организм «раскачивается» медленно, либо человек хорошо почистился - долго гулял,пил много воды, делал упражнения.

Пить воду лучше небольшими порциями - буквально по несколько глотков. Ограничить ее потребление стоит лишь при отеках любого происхождения. Впрочем, иногда (особенно при простудах) проводят и «сухое» однодневное голодание - без воды и без клизм. В этом случае действует в основном стихия Огня, тело разогревается и болезни буквально сжигаются.

Иногда, впрочем, бывает, что при обычном, не сухом голодании вода «не идет», и люди буквально заставляют себя пить. Здоровый человек одинаково легко может выпивать помногу или не пить, если же организм загушен, то насиловать его не стоит, давиться водой не надо, а следует выпивать столько, сколько доставляет удовольствие.

Теперь о клизмах. При чистом кишечнике и идеальной перистальтике (когда бывает самостоятельный стул даже на третий-четвертый день голодания) клизмы особо не нужны. В противном случае лучше почиститься.

Клизму можно поставить вечером накануне дня голодания и еще одну - в день голодания. Некоторым больше подходят утренние клизмы, другим - вечерние. Самочувствие после клизмы обычно улучшается, что особенно заметно при длительных голоданиях.

Сильно зашлакованные люди при первых попытках голодать могут испытывать весьма неприятные ощущения. Организм, обрадовавшись возможности освободиться от шлаков, выделяет в кровь сразу очень много токсинов. Появляются слабость, сильные головные боли, сердцебиение. Ничего страшного в этом нет. Можно посидеть или полежать, расслабиться, а когда приступ пройдет, выйти на улицу. Если сердцебиение или головные боли уж очень сильны (а также когда почки не справляются с потоком отходов), допустимо выпить полстакана воды, растворив в ней четверть чайной ложки меда. Выделение шлаков при этом несколько замедляется.

Но лучше всего для профилактики болезненных состояний возможно больше гулять на воздухе.

Можно на целый день уехать на огород или пойти в поход, или еще что-нибудь придумать. В этом случае многие токсины будут сжигаться кислородом, очищение пойдет в несколько раз эффективнее и относительно безболезненно.

В самых тяжелых случаях, когда продержаться целый день нет никакой возможности, можно попробовать голодать не 36 часов, а только 24 - до ужина. Вечером же поесть сырые и вареные овощи. Если и это тяжело - держаться хотя бы до полдника. Главное - сдвинуться с мертвой точки.

Некоторым, возможно, перед тем, как перейти к еженедельным голоданиям, разумно несколько раз провести в эти дни разгрузку - на яблоках, арбузах, сливах, винограде, капусте и т. п. Но, конечно, не на кефире и не на твороге! Фруктовая или овощная диета неплохо включает очистительные механизмы, пробуждает защитные силы, дает благотворную встряску всему телу.

## ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ

Для того, чтобы еще на целый день продлить очищение и получить наибольший эффект от голодания, рекомендуется такой выход.

**Завтрак.** 100 г любого фруктового или овощного сока. Далее до обеда каждые час-полтора выпивать

по 100-200 г того же сока. Можно взять и другой сок, но каждый час менять соки не стоит, чтобы они не вступили между собой в конфликт.

**Обед.** Овощной салат, овощное рагу или каша из «Геркулеса» (без соли, масла и без хлеба). Многим хорошо подходит гречневая или рисовая (из нешлифованного риса) каша. Можно приготовить рагу из сырых овощей: капусту, картофелину, свеклу, тыкву и т. п. потереть сырыми и добавить 2-3 столовых ложки кефира или простокваши.

Неплохой и очень удобный обед - несколько бананов.

**Полдник.** стакан-другой сока или фрукты.

**Ужин.** Овощной салат и любая каша либо отварной картофель с 1-2 чайными ложками масла.

Такой выход особенно желателен при язвах, серьезных гастритах, энтероколитах и колитах, но в этом случае сырые овощи можно исключить, а при непереносимости соков заменить их овсяным отваром. Рекомендуется придерживаться этой схемы и всем начинающим, по крайней мере первые 3-4 раза, а также очень полным людям.

Здоровый же и привыкший к голоданию человек может сразу возобновлять нормальное питание. В этом случае день начинают с очистительного овощного салата и исключают из меню все продукты животного происхождения и другие концентрированные белки, а также жирное и сладости. На следующий после выхода день не употребляют животную пищу, очень жирное и кондитерские изделия.

## ЭФФЕКТ

Короткие голодания в 1-3 дня называют еще косметическими. Действительно, это не капитальная перестройка и очистка организма, а, так сказать, косметический ремонт. Удаляются некоторые шлаки, восстанавливается работа иммунных сил, получают передышку пищеварительные органы, повышается тонус нервной системы, чистятся энергетические каналы.

Очень сильно проявляется и внешний косметический эффект - исчезают прыщи, нарывы, гнойнички, столь упорно преследующие многих мясоедов (да и не только мясоедов).

Благотворно действует еженедельное голодание и на психику. Укрепляется воля, появляется значительная «стрессоустойчивость», возрастает уверенность в себе.

## КАК ДОЛГО ГОЛОДАТЬ ПО ОДНОМУ ДНЮ

Голодайте, сколько вам хочется. Поль Брэгг голодал почти всю жизнь, и с замечательным результатом. Другие же считают, что постоянные еженедельные голодания не очень полезны, так как организм привыкает к ним.

Пожалуй, совершенно здоровым людям с нормальным весом, практикующим время от времени более длительные голодания, голодать еще и каждую неделю по одному дню особой необходимости нет.

Другое дело - полубольной человек, для которо-

<sup>1</sup> Почти все кожные болезни происходят от гордыни, проявления которой весьма многообразны. "Когда пошусь - тщеславлюсь, что пошусь. Когда вышел из поста - тщеславлюсь, что выдержал его. Победив же тщеславие, тщеславлюсь от сего..." - так описывает коварного врага один из подвижников. Победа здесь - дело нелегкое. Йога, впрочем, учит не бороться, а устранять нежелательные качества культивированием противоположностей.

<sup>2</sup> Такие люди практикуют однодневные голодания по мере необходимости.



го не есть целый день - серьезное испытание. Ему еженедельные голодания, несомненно, нужны, пока он совершенно к ним не привыкнет и не станет систематически постигаться по 3-7-10 дней.

В любом случае вреда от регулярного еженедельного голодания нет. Более того, для некоторых «разгрузочный день» становится своего рода праздником, который ждут, во время которого отдыхают и от которого, конечно же, отказываться не стоит<sup>1</sup>.

### ТРЕХДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Научившись голодать по одному дню и убедившись, что умирать в это время организм явно не собирается и что расписываемые «муки голода» значительно преувеличены, неплохо перейти к трехдневному голоданию. Впрочем, сначала, для пробы сил, будет достаточно и двух дней.

Не стоит сразу начинать трехдневное голодание, не проведя несколько раз однодневное. Желательно изучить поведение своего тела на голоде, приучить организм быстро переключаться на очищение.

Рекомендуется заранее настроиться на определенную дату и последние 3-4 дня не есть животную пищу. Одновременно готовить себя психологически, чтобы почувствовать твердую решимость начать и успешно завершить задуманное. Со временем такой настрой будет возникать сам собой, лишь только человек осознает необходимость текущего очищения. Это будет свидетельствовать о весьма возросшем самосознании и освобождении от своего рода психических шор, пищевого рабства, сдерживающего духовное развитие. С привычкой время от времени голодать многие начинают испытывать радость после каждого решения начать голод и обычно с нетерпением ожидают назначенного дня.

Накануне голодания рекомендуется сделать клизму, можно двойную. В дальнейшем клизмы ставят каждый день вплоть до начала выхода.

При забитом кишечнике вместо клизмы (или после клизмы) накануне голодания принимают слабительное. 30-50 г горькой английской соли (или соли «Барбара») растворяют в 500 мл воды и пьют через 5-6 и более часов после завтрака или не очень плотного обеда. Больше в этот день уже ничего не едят.

Если слабительное не принимают или пьют слабые растительные средства, то накануне можно и поужинать без излишеств. Вечером же ставят клизму и, если надо, пьют на ночь мягкое слабительное, действующее на следующее утро.

Разумеется, при великолепной перистальтике, когда все три дня бывает самостоятельный стул, для чистых, незашлакованных людей клизмы особо не нужны. Но и повредить они не могут, поэтому, если есть сомнения, делать их или нет, лучше сделать. Ведь клизма не только удаляет нечистоты, на голоде происходит также всасывание воды через стенки кишечника с обратным выделением токсичных продуктов.

На второй день голодания утром промывают желудок водой. К этому времени возрастает кислотность содержимого желудка, образуются вредные вещества, и все это желательно удалить. При неприятных ощущениях, отрыжке желудок можно промывать и в любой другой день.

Воду пьют без ограничений, и если нет отеков,

то чем больше, тем лучше (за исключением «сухого» голодания). Вода предпочтительна сырая, отстоянная или очищенная (еще лучше талая). В среднем за день выпивают 1,5-2,5 л. Зимой, когда холодно, воду разогревают. Впрочем, теплая вода лучше идет и летом, если не очень жарко.

Первые 2-3 дня очень сильное очищение идет через почки, поэтому выпивать достаточно воды немаловажно. Но если пить ее совсем не хочется, то насиловать себя не стоит. «Чистый» человек может доверять своему инстинкту. Иногда, впрочем, в воду добавляют для вкуса несколько капель лимонного сока.

Во время трехдневного голодания можно выполнять почти любую повседневную работу. Желательно только, начиная со второго дня, не заниматься очень тяжелым трудом (не переставлять мебель, не пытаться разгрузить на огороде машину с землей и т. п.), а на третий день даже не носить тяжелых сумок (больше 2-3 кг).

Впрочем, эти ограничения весьма условны. Привыкнув голодать, здоровые люди часто специально дают себе нагрузку побольше, чтобы очищение шло интенсивнее. Однако подход здесь строго индивидуальный. Если голодающий спортсмен может и даже должен продолжать отжиматься от пола, подтягиваться на перекладине, приседать и т. п., то не очень здоровый человек, пройдясь на третий день с тяжелой сумкой, может спровоцировать сильные боли в области желудка.

А вот гулять полезно всем без исключения, и чем больше, тем лучше (следа, естественно, чтобы не было сильной одышки, сердцебиения и т. п.). На свежем воздухе желательно проводить не менее 3-4 часов в день, причем именно в движении, а не сидя на лавочке. (Хотя лучше сидеть на лавочке в саду, чем дома).

Длительными прогулками можно интенсифицировать очистительные процессы в несколько раз.

### ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ

Соки. Весь первый день проходит на соках. Подходят томатный, яблочный, сливовый соки. Исключаются виноградный, морковный соки, соки цитрусовых и слишком сладкие или кислые соки. Желательно производить выход на каком-либо одном соке, хотя можно и на разных - в первый день один, на второй день - другой или до обеда - один, после обеда - другой. Общеизвестно, что лучшим является томатный сок<sup>2</sup>. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и непереносимости соков их заменяют слизистым овсяным отваром.

Отличный выход получается и на арбузном соке. Но подмечено, что от фруктовых соков есть хочется больше, чем от овощных.

Если соков нет, то можно с вечера горсть кураги залить литром холодной воды. Утром курагу кому-нибудь отдать, компот же пить, как сок, замочив еще одну порцию на послеобеденное время.

Еще один способ, применяемый иногда при отсутствии соков или при большом желудке - отварить картофелину, растолочь ее, добавить кипятка, перемешать и процедить. Получается очень жидкая болтушка, почти как вода. Ее пьют прямо теплой.

Имеются и другие методы, но если есть томатный сок (и если он не вызывает неприятных ощущений), то предпочтительнее выходить на нем.

<sup>1</sup> Но если организм за годы привык к еженедельному голоду; то резко бросать эту привычку нельзя. Либо же надо не давать телу возможность привыкнуть, сознательно сбивая ритм - голодать в разные дни, делать пропуски, увеличивать срок до двух дней и т.п. Психическая сила увеличивается при любом сознательном голоде.

<sup>2</sup> Имеется в виду консервированный томатный сок без соли. Свежевыжатый томатный сок многим после голода "не идет". Подсолненный же вызывает отеки и многие разрушения в организме.

**1-й день.**

1-й прием: утром 50 г сока смешать с 50 г воды.

2-й прием: через 30-60 минут 100 г сока смешать с 50 г воды.

3-й прием: через час 100 г чистого сока.

4-й прием: через час 100 г чистого сока.

5-й прием: через час 150 г сока.

6-й прием: через час - обед - 200 г сока.

Далее до вечера каждый час-полтора пить по 150-200 г сока, последний прием - 100 г. Сок пьют не спеша, "разжевывая" каждый глоток.

**2-й день.**

До обеда каждые час-полтора пить по 100-200 г сока.

**Обед.** Сырые тертые овощи или фрукты, кроме оранжевых. (Как утверждают, оранжевые каротиноиды, содержащиеся в этих продуктах, в первые дни после голодания неблагоприятно действуют на печень, причем отрицательные последствия могут проявиться лишь через 2-3 месяца после неудачного выхода). При больном желудке хороню подходит жидкая овсяная каша без соли и масла. Можно пообедать бананами.

**Полдник.** Яблоки или другие фрукты, либо тертые овощи, либо соки.

**Ужин.** Овощное рагу или овощной суп, или каша, или картофель с небольшим количеством масла (одна чайная ложка) без соли, можно с кусочком хлеба.

**3-й и 4-й дни.**

Щадящая диета с исключением животной пищи, кондитерских изделий, некоторых оранжевых овощей и фруктов, ограничением жиров и соли.

**5-й и 6-й дни.**

Преимущественно фруктово-овощная диета (крахмалистая пища два раза в день) с исключением животной пищи и кондитерских изделий.

**ЭФФЕКТ**

Трехдневным голоданием вылечиваются простуды, бронхиты и многие другие болезни (кроме хронических). Существенно восстанавливаются печень, желудок и кишечник. Организм выводит массу ядов и набирается новых сил.

Последними исследованиями установлено, что после 3-дневного голодания на 30 % увеличивается число Т-лимфоцитов.

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ ГОЛОДАНИЯ**

Очень хорошо каждый месяц голодать по три дня и еще один-два раза по одному дню. Такой режим обеспечивает вывод почти всех вновь поступающих и образующихся шлаков, способствует постепенному более полному очищению организма. Тело понемногу привыкает к чистому состоянию и со временем отказывается принимать все большее и большее число «мертвых» продуктов.

**ГОЛОДАНИЕ ДО КРИЗА**

Это голодание обычно продолжается 7-10 дней. У часто голодающих людей криз иногда бывает на 5-6 день и даже раньше, у сильно зашлакованных - на 10-12. Чем быстрее наступает криз и чем он отчетливее, тем более эффективным бывает голодание.

Для того, чтобы голодание протекало возможно более легко, важно выполнить следующие 4 требования:

1. Заранее настроиться на голодание, чтобы тело

само просило очищения. Это один из главных факторов, при должной решимости и недопущении слабых мыслей неприятных ощущений вообще не возникает.

2. Не объедаться перед голоданием. Последнюю неделю желательнее также исключить всю животную пищу.

Известно немало случаев, когда люди, решившие голодать, налегали в последние дни на еду, - дескать, все равно очищусь! Эта ошибка приводила к настоящим мукам, голодание протекало очень тяжело, и некоторые даже были вынуждены его прервать.

3. Как следует очистить кишечник накануне голодания. Лучше всего принять большую дозу слабительного (50 г соли «Барбара» на 500 мл воды) или сделать Шанк Пракшалану.

Практика показала, что чем тщательнее произведена очистка, тем меньше беспокоит голод в первые дни и тем лучше протекает освобождение от шлаков. Известны случаи (правда, весьма редкие), когда при забитом кишечнике чувство голода не затухало на 4-5 день, а сохранялось на протяжении всего голодания.

В дальнейшем во время голодания слабительное не принимают.

4. Не пренебрегать процедурами и приемами, ускоряющими процессы очистки и удаления накопившегося в теле мусора. К ним относятся:

— клизмы;

— очищение желудка;

— должный питьевой режим;

— двигательная активность, особенно длительные прогулки на свежем воздухе;

— водные процедуры (плавание, душ, хвойные ванны, жемчужные и грязевые ванны, душ Шарко);

— массаж и самомассаж тела, массаж позвоночника.

Остановимся на них еще раз.

**Клизмы.** Кал образуется на протяжении всего срока голодания, будь то 5 или 50 дней. Ведь те клетки нашего тела, которые должны быть утилизированы, доставляются в желудок (спонтанная секреция), а затем перевариваются обычным образом.

Но клизмы не только вымывают фекалии. Через кишечные стенки всасывается вода, а в полость кишки выбрасываются яды, подлежащие удалению. Недаром после клизм самочувствие заметно улучшается.

Но слишком часто, более одного раза в день, ставить их не надо. Лишь при сильных головных болях, плохом самочувствии можно сделать дополнительную клизму. Причем объем воды для клизм во время голода обычно уменьшается, особенно если кишечник предварительно был хорошо очищен.

Клизмы ставят каждый день, как правило, утром или вечером, и отменяют их лишь с началом выхода.

**Очищение желудка.** На второй день утром всегда промывают желудок, вызывая рвоту. Но при неприятных ощущениях, сильных спазмах в желудке, кислой отрыжке очищать его можно в любой другой день и в любое время.

**Питьевой режим.** Желательно выливать не меньше 1,5 л воды в день. Пьют ее маленькими порциями, но часто, как только пересыхают губы.

Никаких соков, травяных отваров, настоев шиповника, минеральных вод лучше не употреблять. Лечение соками или травами на голоде часто дает отменные результаты, но это уже не будет полным голоданием. Даже настой трав является своего рода пищей и привносит свою энергию. Правильно по-

добранные соки или травы способствуют исцелению в кратчайшие сроки, неправильный же выбор может спровоцировать обострение.

Недопустимо также применение каких-либо лекарств. В тяжелых случаях иногда дают лекарственные препараты, уменьшая дозировку в 10 и более раз, но только по специальным показаниям. Обычно все лекарства отменяют с первого дня голода, но если человек слишком долго сидел на таблетках, то при невозможности их резкой отмены в первый день голодания дозу уменьшают в два раза, на второй день - в четыре - восемь раз, с третьего же дня прием полностью прекращают.

**Двигательная активность.** Чем больше двигается человек, тем лучше идет очищение. Можно выполнять любую работу, но с 3 дня не рекомендуется поднимать и перемещать тяжести, носить тяжелые сумки. В конце голодания даже килограммовая сумка, если ее долго нести, может вызвать боли в животе.

Людам с опущением почек начиная с 5-6 дня неплохо надевать специальный бандаж (утром, перед тем, как встать с постели).

Те же, кто здоров, могут себя не жалеть. Известны случаи, когда небольшие группы на голоде специально отправлялись на несколько дней в походы и отмеряли немало километров со всем снаряжением. За 5-6 дней они добивались таких же результатов, как при 14-21-дневном голодании.

В поход можно и не отправляться, но гулять надо не меньше 3-4 часов. Очень хорошо, если удастся вспотеть. Можно проходить до 20-30 км в день, в зависимости от самочувствия. Конечно, при полном нежелании двигаться и большой слабости худощавые люди ограничивают прогулки, но не менее чем до 5 км в день.

Во время прогулок очень полезно ритмичное дыхание. Скажем, на 4 шага делать вдох, на 4 выдох. Причем ходить желательно быстро, чтобы тело «пело».

Подмечено, что если на голоде весь день провести дома, то ухудшается самочувствие, возрастает слабость и зябкость. Напротив, после прогулок или работы на свежем воздухе, хотя и может ощущаться физическая усталость, настроение и самочувствие обычно хорошие, человек бодр и весел.

**Водные процедуры.** В домашних условиях желательно дважды в день принимать душ, неплохо контрастный (если его делали ранее). Хорошо очищают также ванны с хвойным экстрактом. Утром можно принимать душ, вечером - ванну.

Летом великолепные результаты дает плавание. Даже при очень длительных голоданиях, когда человек сильно худеет и ходит уже не очень быстро, в воде бывает удивительно легко и после купания ощущается замечательное обновление.

После воды очень приятно полежать на солнце. Солнечные лучи ускоряют очистительные процессы, дают энергию, согревают. Зимой для интенсификации обмена иногда можно облучаться кварцевой лампой.

Летом отлично «работает» и еще один природный фактор - воздух. Ведь очищение идет и через поры кожи, к тому же воздух, непосредственно контактируя с обнаженным телом, стимулирует весь организм. И зимой, даже если бывает прохладно, хотя бы перед душем или ванной неплохо раздеться и подвигаться без одежды.

А те, кто занимается босохождением, и зимой на голоде продолжают прогулки по снегу, - в одних купальниках и плавках. Надо ли говорить, что и получают они от голодания больше тех, кто предпочитает понежиться в кровати.

**Массаж и самомассаж.** Очень хорошо, если есть возможность принимать на голоде сеансы общего массажа и массажа позвоночника. Но отличные результаты дает и самомассаж. Утром, лежа в постели, вечером, перед сном и среди дня выполняются очень простые, но чрезвычайно эффективные приемы. Основа самомассажа - поглаживание. Разглаживают ступню, голень, бедро каждой ноги, предплечья и плечи рук - примерно по 50 движений на каждую часть тела. Гладят с небольшим усилием от пальцев ног до лодыжек и далее вверх до коленей и затем до паха. Руки - от запястий к локтям и к плечевым суставам. Ладони плотно прилегают к телу.

Затем круговыми движениями массируют ягодицы. Грудь гладят от центра к периферии попеременными движениями, левую половину - правой ладонью, правую половину - левой ладонью. Для груди достаточно по 20-30 растираний на каждую половину.

Такой массаж занимает всего несколько минут, но он отлично разгоняет лимфу и кровь, насыщает тело энергией, чистит каналы и распределяет энергию по организму, нормализует тонус сосудов и работу нервной системы.

\* \* \*

Начиная с третьего дня, рекомендуется избегать косметики. Кремы, губная помада и т.п., попадая на кожу, мгновенно впитываются и питают организм.

Голодание продолжается до наступления криза. После криза (он часто бывает ночью) улучшается настроение, появляется радость. Может быть физическая усталость, но все равно человек чувствует явное облегчение. Конечно, более надежный критерий - прекращение быстрого падения веса. Для этого каждое утро после опорожнения мочевого пузыря надо взвешиваться. Когда суточная потеря веса резко сократится (скажем, было 600, 700, 500 грамм и вдруг - 150 грамм), криз наступил. На следующее утро, или выждав еще день-два, можно начинать выход.

Скорость наступления криза зависит от зашлакованности<sup>TM</sup> организма и привычки голодать. Он может наступить и на 5-й, и на 10-й день, может даже затянуться до 12-14 дня. Разумнее, конечно, настраиваться на более длительный срок, тогда преждевременный выход будет приятной неожиданностью.

## ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ

### 1-й день.

Весь первый день пьют разбавленный сок (пополам с водой). Начинают с 50-100 г, затем каждые час-полтора пьют по 100-150 г смеси. На «обед» дозу можно увеличить до 200 г. Всего за день выпивают примерно 1 л сока и 1 л воды. Пьют его мелкими глотками, с наслаждением, подолгу смакуя во рту каждую порцию. Во время выхода на соках воду отдельно можно не пить.

### 2-й день.

Утром выпить сок с водой, далее пить чистый сок.

### 3-й день.

Каждые час-полтора пить по 150-200 г сока.

### 4-й день.

До обеда пить сок.

**Обед.** Сырые тертые овощи или фрукты, исключая оранжевые.

**Полдник.** Сырые и тертые овощи или фрукты.

**Ужин.** Овощное рагу или овощной суп, или каша, или картофель без масла и без соли.

5-й день.

*Завтрак.* Сырые тертые овощи или фрукты.

*2-й завтрак.* Сырые тертые овощи или фрукты (кроме оранжевых).

*Обед.* Овощной салат и овощной суп с кусочком хлеба либо каша с чайной ложкой масла.

*Полдник.* Сырые тертые овощи или фрукты.

*Ужин.* Салат и картофель либо каша с маслом.

6-й и 7-й дни.

Питаются нормально, исключив животную пищу, оранжевые фрукты и овощи, кондитерские изделия и ограничив жиры.

Затем еще неделю воздерживаются от мяса, рыбы, яиц и продуктов из них, не налегают на творог, сыр, соленое и сладкое.

При большом опыте голодания здоровый человек может два дня выходить на соках, а потом есть сырые фрукты и овощи.

Иногда даже начинают пить сок с водой не утром, а во второй половине дня, следующий день проводят на чистом соке, а на третий день переходят к фруктам. Прерывать же голодание «по Брэту» можно, наверное, лишь тем, кто голодает столько же, сколько и сам Брэгг, и уже обладает идеальным здоровьем.

Понятно, лишний день без твердой пищи выдержать бывает нелегко, особенно зимой, но стоило ли тогда вообще неделю голодать, чтобы потом потерять половину целебного эффекта из-за «экономии» одного-единственного дня?

Вообще голодание до криза - дело серьезное. Организм полностью перестраивается на внутреннее питание, и один-единственный кусок хлеба может привести в лучшем случае к язве, а в худшем... Нет, все же лучше скрупулезно придерживаться многократно проверенного выхода.

#### **Примечания.**

1. Во время выхода очень важно не переесть. Выход - это своего рода болезнь, перестройка всех систем с внутреннего питания на внешнее. Не надо есть больше, чем хочется телу («психический аппетит» после долгого воздержания не имеет ничего общего с истинными запросами организма).

2. Очень важно тщательно пережевывать пищу. Поскольку многие этого не делают, овощи и фрукты специально перетирают, чтобы во рту они превратились в кашу.

3. Если сырые овощи вызывают боли, их отваривают или заменяют жидкой овсяной кашей. При больших пищеварительных органах очень хороши также овощные супы с рисом.

### **ЭФФЕКТ**

Это голодание, конечно, еще не лечит тяжелые болезни, но результаты его очень заметны. Очищаются суставы, появляется замечательная гибкость, проходят головные боли, восстанавливается сон. Существенно улучшается работа сердца, уменьшаются и часто исчезают аллергии. Проходят многие кожные заболевания, нейродермиты и невралгии.

Человек начинает обостренно воспринимать окружающий мир, появляется легкость тела и ясность мысли. Обновляется энергетика, возрастают силы.

### **КАК ЧАСТО ГОЛОДАТЬ**

Это зависит от возраста и состояния здоровья. Вообще голодать можно примерно с шестимесячного возраста и до глубокой старости, причем чем старше человек, тем больше он нуждается в периодическом воздержании от пищи.

Здоровым людям до 40 лет можно рекомендовать голодать до криза раз в год, от 40 до 50 лет - два раза в год, от 50 до 65 лет - три раза в год и старше 65 лет - 4 раза в год. Тем, кто занимается йогой и тем, кто хочет поддерживать самую высокую степень здоровья и работоспособности, и в молодом возрасте неплохо голодать до криза почаще - 3-4 раза в год.

### **ГОЛОДАНИЕ В 15, 21, 28 И БОЛЕЕ ДНЕЙ**

Для того, чтобы начать голодать такие сроки, предварительно нужно освоить короткие голодания и несколько раз поголодать 7-10 дней.

Подготовка к длительному голоданию такая же, как и к голоданию до криза. Последнюю неделю не едят животную пищу и понемногу становятся равнодушными к еде. И не стоит в это время пытаться набрать про запас лишней килограмм-другой. Эти килограммы выльются лишь в дополнительные дни голодания, требуемые для сжигания лишнего веса и достижения требуемой глубины очищения.

На голоде проводят все ранее рекомендованные процедуры. В это время не надо считать себя больным и слабым, напротив, надо стараться выполнять всю обычную работу, не поднимая, однако, тяжести. Больше движений, солнца, воздуха и воды.

При опущенных почках в необходимых случаях носят бандаж. Очень желательно также делать дополнительные упражнения для мышц живота.

Срок голодания зависит от требуемого эффекта и возможностей. Ведь разные болезни лечатся в разное время. При опухолях, большой печени и в других тяжелых случаях голодают больше. Для текущего очищения - меньше. Сердечный центр и другие чакры у малоподготовленных открываются на очень длительных голоданиях. Часто, впрочем, несколько голоданий по 21 дню с перерывами в месяц - два оказываются эффективнее одного сорокадневного.

Подсознание всегда само определяет, за что надо взяться в первую очередь, а что оставить на потом. Многие болезни лечатся с перерывами в несколько этапов. Боли в разных частях тела как раз и свидетельствуют об очищении тех или иных органов. Так, печень может чиститься, например, на первой неделе, третьей, четвертой и шестой. В это время будет неважное настроение, раздражительность, позывы на рвоту. Такие периоды надо просто спокойно пережить, зная, что все пройдет.

Когда чистка и обновление полностью заканчиваются, у человека краснеет язык и появляется сильный аппетит. Если же это состояние не достигнуто, значит какие-то болезни еще гнездятся в теле, их корни еще не вырваны. В некоторых случаях, при самых застарелых и глубоких заболеваниях, даже 56-дневного голодания может оказаться недостаточным, и через несколько месяцев курс придется повторить. Такое не очень часто, но бывает.

### **ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ**

При голодании 21 и более дней три дня выходят на соках. Первый день пьют разбавленный сок, остальные дни - цельный, как при голодании до криза. Лучше всего взять томатный сок, можно также яблочный, сливовый, но ни в коем случае не морковный, виноградный и другие слишком сладкие или слишком кислые, или соки цитрусовых. Нельзя также применять соки с сахаром.

На четвертый день до обеда пьют сок, на обед и полдник едят тертые фрукты, на ужин - тертые овощи и немного каши-размазни.

На пятый и шестой дни едят преимущественно фрукты и овощи, 1-2 раза в день можно делать овощной суп с крупой или жидкую кашу,

С седьмого - восьмого дня вводят понемногу хлеб и растительное масло (в первый раз - 1 чайную ложку).

Затем постепенно можно добавлять орехи (при желании) и мед, руководствуясь инстинктом.

Диета после выхода из голодания продолжается столько же дней, сколько длилось само голодание плюс дни выхода на соках. Все это время активно наращиваются новые ткани, организм спешит завершить свой капитальный ремонт. Очень важно в этот период поддерживать щелочную среду, не злоупотреблять жирами, бобовыми, хлебом и медом. Эти дни рекомендуется воздерживаться от животной пищи, молока и молочных продуктов. Исключается также поваренная соль. Ограничивают и употребление оранжевых овощей и фруктов (особенно это относится к моркови, рябине, облепихе, цитрусовым, в меньшей степени - к тыкве). Их можно понемногу вводить через несколько дней после того, как начали кушать масло. Но полностью ограничение снимается лишь к концу восстановления.

#### Примечания.

1. Людям, не приученным к сырой растительной пище, часть овощей можно отваривать.

2. Летом и в начале осени несколько недель при желании можно провести практически на одних фруктах и овощах, руководствуясь своим вкусом и состоянием. Такое иногда бывает после длительных голоданий - возникает ощущение полной достаточности даже самой легкой еды.

3. При отсутствии аппетита на выходе и медленном наборе веса не надо насильно запихивать в себя еду. Такие состояния иногда бывают, когда человек, проголодав уже достаточно долго и включив на полную мощность механизмы исцеления, прерывает голод, не дождавшись покраснения языка. В таких случаях не стоит есть больше, чем хочется и налегать на калории, ни к чему хорошему это не приведет. Гораздо лучше помогает хорошая работа на свежем воздухе. Или же стоит поголодать еще 1-3 дня, при этом возможно больше заниматься физкультурой, чаще бывать на улице и вообще жить более активно. Если и после этого через несколько недель состояние не придет в норму, то стоит поголодать до криза и еще больше увеличить двигательную активность.

4. Если организм полностью очистился, появился неодолимый аппетит и покраснел язык, то сок можно принимать не 3 дня, а только 2 с половиной, прислушиваясь к своему состоянию. А с переходом на твердую пищу важно не переедать, хотя желание есть будет огромным, и через день - два переключиться на 4-разовое, а затем и на 2-х - 3-разовое питание.

5. Перед полным очищением несколько дней обычно бывает сильная слабость, может появиться страх смерти. Самое неблагоприятное - прервать голодание в этот критический период. Тогда человека еще долго могут преследовать проявившиеся на голоде скрытые болезни, восстановление намного затягивается, и иногда даже трудно сказать, на пользу пошло голодание или нет.

6. Очень важно после выхода не пропустить момент окончания восстановления (это справедливо и для голодания малой и средней продолжительности). До завершения восстановительного периода человеку обычно присущи резко повышенный аппетит, огромная работоспособность, короткий сон (3-

5 часов). Затем аппетит уменьшается. Человек, садясь за стол, бывает уже не уверен, действительно ли он очень голоден. Если в этот момент проявить силу воли и пропустить очередную трапезу, отдохнуть денек, сведя диету к фруктам, овощам или сухофруктам, а в дальнейшем *кушать только при настоящем голоде*, замечательное состояние подъяема жизненных сил удастся сохранить на долгое время. Если же по привычке, вздохнув, вновь придвинуть к себе полную тарелку, то, увы, уровень энергетики довольно быстро снизится.

## КАК ЧАСТО ГОЛОДАТЬ

Очень желательно хотя бы один раз довести голодание до покраснения языка. В дальнейшем будет вполне достаточно поддерживать заработанное здоровье голоданиями до криза, трехдневными и однодневными. Но, конечно, не возбраняются и более длительные голодания. Вообще голодающий за 2-3 года обычно приобретает такой опыт, что уже сам отлично чувствует, когда ему надо голодать и сколько.

## Глава 4

### Неприятные ощущения при голодании

#### ЧУВСТВО ГОЛОДА

Именно этого обычно боятся больше всего. Действительно, если последние дни перед началом голодания объедаться, а затем с ужасом прислушиваться к малейшим своим ощущениям, то приятно-го будет мало. Но когда человек относится к этому спокойно, не переедает и хорошо очищает кишечник, голода как такового и не бывает.

На 4-5 день пищевой рефлекс обычно полностью затухает, вид пищи и ее запахи уже не вызывают даже слюноотделения. Но бывает, что голодающий, постоянно думая о еде, предвкушая, как славно он угостится после выхода, возбуждает своими мыслями (а еще больше - образами) пищевой центр. Тогда аппетит может частично сохраняться, особенно при грязном кишечнике.

Бороться с чувством голода несложно. Во-первых, надо стараться не думать о еде. То есть отвлечься, заниматься какой-либо деятельностью. Во-вторых, нужен решительный настрой. Если твердо сказать себе: "Сегодня я не ем!" - и тело будет знать, что это не обман, то особого беспокойства голод не причинит.

Первые дни, впрочем, бывают голодные спазмы, которые снимаются двумя - тремя глотками воды или игнорированием этих ощущений. Если же "сосет" уж очень сильно, надо выпить 1-2 л воды и вызвать рвоту.

Вообще голодающие обычно все время носят с собой фляжку с водой, из которой и отхлебывают понемногу при необходимости.

Но надо иметь в виду, что пищевой центр у начинающих рефлекторно возбуждается при любом контакте с пищей, даже если человек хочет быть к ней равнодушным. Это сильно мешает нормальному включению механизма внутреннего питания. Голодающим лучше воздерживаться от приготовления еды и не присутствовать на трапезах. Несоблюдение этого правила часто приводит к нарушениям сна, головным болям, изжоге, раздражитель-

ности<sup>1</sup>.

## СЛАБОСТЬ

Слабость, сонливость, нежелание двигаться во время голодания говорят о недостатке энергии. Ее запасы можно и нужно восполнять. Методов много. К ним относятся уже известные водные процедуры, массаж, прогулки. Летом очень благотворны купания и солнечные ванны. Довольно мощный способ - хождение по земле босиком, по возможности с минимумом одежды.

Эффект любого метода многократно усиливается, если человек ощутит свою связь с природой. Ведь можно просто плавать, обливаться, ходить босиком, а можно мысленно поприотвечивать Землю и Солнце, Воздух и Воду, ощутить неразрывную с ними связь, гармонию и взаимопонимание. И стихии откликнутся на приветствие, надо лишь почувствовать их ответ.

Но, в общем-то, некоторая слабость - нормальное явление, к нему просто надо быть готовым. Обычно уже на второй день человек начинает уставать, а в дальнейшем могут быть и периоды, когда будет тяжело даже подняться. Но все это не повод для беспокойства.

Во всякое время, когда ощущается сильная усталость, стоит присесть или прилечь, передохнуть. Но особо залеживаться не стоит, после отдыха лучше пройтись по свежему воздуху, и самочувствие сразу заметно улучшится.

Облегчение обычно чувствуется уже после криза, а где-то после 14-16 дня состояние еще более улучшается. Появляется жажда деятельности, человек больше не хочет сидеть на месте, его тянет ходить, общаться. В таком отличном расположении духа многие пребывают до самого конца голодания. Но последние дни на больших сроках могут быть очень тяжелыми. Некоторые даже прерывают голод из-за страха смерти, когда нет сил даже подняться с постели. Между тем этот последний пик слабости - свидетельство близкой развязки, своеобразного второго рождения, когда очищается язык и приливают силы. Пока человек не перевалил за 40-50 дней, волноваться ему нечего<sup>2</sup>.

## ЗЯБКОВСТЬ ИЛИ ЖАР

В холодное время года многие голодающие сильно мерзнут. Это тоже не повод для волнений. Надо просто теплее одеваться. Зимой некоторые надевают по 2-3 пары теплого белья, по несколько свитеров и т. п.

Но мерзнут не все. Есть люди, которые почти не страдают от холода. Они великолепно переносят голод и зимой, и летом. Но чаще все же голодающие зябнут. Им стоит больше гулять, принимать горячие ванны (лучше хвойные) и... обливаться холодной водой. Обливаться недолго, лишь чтобы «ударить» по терморцепторам.

Если, несмотря на все старания, человек продолжает мерзнуть, то ему можно попробовать сократить объем выпиваемой воды. Образно говоря, Вода гасит стихию Огня, без воды же огонь разго-

рается в полную силу.

Очень часто зябкость самопроизвольно сменяется жаром. При сильных приливах, соответственно, можно обнажаться и пить воду.

Вообще зябкость и жар на голоде - явления самые обыденные. Но если жар не опасен<sup>3</sup>, то мерзнуть во время голодания все же нежелательно, и надо так или иначе согреться.

## ЗАПАХ ИЗО РТА

На второй-третий день дыхание приобретает отвратительный запах (если организм недостаточно чистый). То пахнут выделяемые недоокисленные соединения. Обычно преобладает запах ацетона, но часто подмешивается гнилостный, смердящий и другие столь же «приятные» ароматы.

У тех, кто голодает до криза впервые, дыхание может стать столь зловонным, что с человеком даже будет тяжело находиться в одной комнате. Представьте, какое количество шлаков он раньше носил в своем теле! По мере очищения запах слабеет и где-то после 12-18 дня становится едва заметным.

Очень важно помогать легким выбрасывать как можно больше токсинов. Методы нам уже знакомы: прогулки, физическая активность, водные и прочие стимулирующие обмен процедуры.

## ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Такое часто бывает при резком подъеме из лежачего или сидячего положения (так называемый гравитационный или ортостатический коллапс). Через несколько секунд потемнение обычно проходит, но за это время человек может успеть упасть. Сознание, как правило, полностью при этом не исчезает.

Подобное состояние вызвано резким перераспределением крови, объем которой на голоде уменьшается. Никакой опасности здесь нет, но вставать все же следует потихоньку, придерживаясь за спинку стула или за стену (особенно в ванной комнате, после теплой ванны).

Потемнение в глазах чаще встречается и отчетливее выражено у худощавых высоких людей. Значительно меньше подвержены этим неприятностям те, кто много бывает на улице, не валяется в постели, кто занят интересным делом.

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль - признак очень грязной крови. Чаще всего боли беспокоят до криза. После криза головные боли бывают, когда человек много времени проводит в душном помещении, в транспорте, то есть когда токсины не могут нормально удаляться при дыхании.

Головные боли проходят, если помочь кислороду сжечь, а выделительным системам - вывести шлаки. То есть следует больше гулять, не забывать про клизмы, водные процедуры. При сильных болях

<sup>1</sup> При очень длительном голоде, впрочем, когда вид пищи не вызывает ни малейших эмоций, некоторые люди с удовольствием готовят для других, не испытывая потом никаких неприятных ощущений. Это можно считать безвредным, особенно если еда не вспоминается и не снится.

<sup>2</sup> По мнению некоторых ученых, вполне безопасной считается потеря до 25 % своего исходного веса. Однако для тучных людей эта величина, несомненно, больше за счет изрядных жировых запасов. Слишком же худым цифру надо, по всей видимости, несколько снизить.

<sup>3</sup> Имеется в виду терпимый жар, который быстро проходит. В редчайших же случаях происходит пробуждение и подъем Кундалини в грязном организме, и человек ощущает очень сильный жар в течение многих дней. Этот процесс надо остановить, для чего заходят в ванну с холодной водой и сидят там, пока приятно. При ощущении "застревания" Кундалини, когда энергия не хочет опускаться, к промежуточной дополнительно прикладывают лед на 5-10 минут. Это совершенно безопасно и никаких воспалительных заболеваний при поднятой Кундалини не наблюдалось. Но обычно достаточно просто холодной ванны.

можно сделать дополнительную клизму<sup>1</sup>. Никакие лекарства на голоде принимать нельзя.

### НАРУШЕНИЕ СНА

Часто на голоде накатывается неодолимая сонливость. Противиться ей особо не стоит, спать лучше столько, сколько хочется. Но не забывать про очищение и прогулки.

Но бывает и наоборот, когда сон на голоде пропадает. Если это не доставляет серьезных беспокойств, то можно не спать, сколько угодно. Если же невозможность заснуть серьезно угнетает, то, возможно, после 3-4 дней бессонницы, исчерпав обычные средства (длительные по 4-5 часов в сутки прогулки, ванны, душ) голодание стоит прервать, а через 2-3 месяца повторить курс. В серьезных случаях желательно, чтобы посмотрел специалист.

### БОЛИ В РАЗНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА

Почти всегда на голоде начинает что-нибудь болеть. Это говорит о начавшейся чистке того или иного органа. Ведь что болит, то и лечится в данный момент. Обычно через несколько дней боли бесследно проходят, но иногда через какое-то время они вновь возвращаются. Это зависит от того, в каком порядке идет обновление. Предугадать здесь что-нибудь сложно, ведь набор болезней всегда разный. Обычно следует положиться на работу нашего подсознания и терпеливо пережидать. Инстинктивный разум лучше нас знает, что и в каком порядке надо «чинить».

Часто бывают совсем неожиданные боли, не связанные с обострением имеющихся недугов. То выжигаются еще не проявившие себя болезни. Так, непонятная болезненность сустава свидетельствует о прототравлении грозящего артрита. Беспокоящая поджелудочная железа указывает на несостоявшийся панкреатит.

Сильные боли бывают, когда отходят камни из почек. Но случается, что камни исчезают совершенно незаметно, видимо, растворившись.

У язвенников иногда (очень редко) открываются кровотечения, но это не является сигналом к прекращению курса. Напротив, при язвенной болезни эффективно голодать не меньше 14 дней. Лучше даже 21 и более дней. И, разумеется, очень осторожно завершать голодание.

### ЗУБНАЯ БОЛЬ

Перед началом длительного голодания рекомендуется запломбировать все зубы, которые того требуют, чтобы с их стороны не было никаких неприятностей. Сильных болей, впрочем, на голоде обычно не бывает, но все равно зубы лучше заранее привести в порядок. На голоде хватает других забот.

Если все же зубы «чешутся», появляется гной, болезненность и иные неприятные ощущения, можно полоскать рот слегка разбавленным белым сухим вином.

Очень часто во время голодания возникает желание почистить зубы. Многие отмечают, что появляется буквально непреодолимая потребность в их очищении. Однако этого делать не следует, так как на голоде изменяется состав слюны, которая приобретает способность растворять эмаль. Зубы же в норме покрываются налетом, предохраняю-

щим их от порчи. Впрочем, при сильном желании, раз в неделю зубы можно очищать. Если же это делать слишком часто, зубы можно потерять.

### ВЫХОД ГНОЯ

При некоторых заболеваниях десен, а также при гайморите на голоде может выделяться гной, попадающий в ротовую полость. Это нормально, и никаких специальных мер принимать не надо. Гной лучше сплевывать и полоскать рот водой, разбавленным белым вином или слабым раствором лимонного сока.

### ОТРЫЖКА И РВОТА

У людей с расстроенным пищеварением во время первых голоданий часто бывает кислая отрыжка. При появлении такой отрыжки надо промывать желудок (пить воду и вызывать рвоту), чтобы не происходило самоотравления и нарушения нормального внутреннего питания. В самых тяжелых случаях, когда к отрыжке добавляется еще и упорная изжога, а промывания (до 2-3 раз в день) не дают должного эффекта, можно понемногу пить сильно разбавленную минеральную воду (без газа).

При большой печени бывает также рвота зеленым или даже черным содержимым. Рвота говорит о начавшейся чистке печени. В это время может ухудшиться самочувствие, появиться раздражительность. Благоразумнее всего просто перетерпеть несколько дней. Дополнительно можно промывать желудок теплой или даже горячей водой и прикладывать к печени грелку.

Когда неприятные ощущения пройдут, промывание желудка прекращают. Просто так эту процедуру делать совершенно ни к чему.

### СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Само по себе сердцебиение не опасно. Пульс на голоде может падать до 40 и подскочить до 100 и более ударов в минуту. Если это не сопровождается сильной слабостью или болью, то никакие особые меры не нужны. В противном случае лучше всего полежать, расслабившись. Можно также принимать теплые успокаивающие ванны. На первой неделе (до криза) при сильном тревожащем сердцебиении можно выпивать полстакана горячей воды с 1/4 чайной ложки меда.

### БОЛИ В СЕРДЦЕ

При упорных болях в сердце или нарастающей аритмии надо восстанавливать сердечную чакру, иногда приходится снимать магию с сердца и т. п. Если это невозможно, лучше всего сделать кардиограмму. В некоторых случаях голодание приходится прерывать. Терпимые же боли обычно проходят сами собой, их можно успокаивать, как и при сердцебиении, а также методами точечного массажа. Иногда хорошо помогает самовнушение, общее расслабление, созерцание. Есть также особая мудра, полностью снимающая сердечный приступ. На Востоке ее называют «Мудра, Спасаящая Жизнь».

Для ее выполнения указательный палец согнуть и прикоснуться к ладони как можно ниже. Большой палец наложить сверху, прижимая им указательный. Соединить вместе подушечки большого, среднего и безымянного пальцев, мизинец остается выпрямленным. Тоже самое сде-

<sup>1</sup> Одну даму мучили столь сильные головные боли, что она была вынуждена 5 раз (!) подряд ставить клизму. Научный подход победил, и боль прошла.

лать другой рукой. Мудру удерживать 2-3 минуты и более. Сердечная боль обычно начинает отпускать уже на первой минуте.

Мудру, разумеется, применяют не только на голоде, но и в любое время и при любых приступах. Если человек в бессознательном состоянии, пальцы складывает оказывающий помощь. И мудра вполне оправдывает свое название - «Спасающая Жизнь». При мне таким образом не раз выводили человека из серьезных приступов - и посиневшее, позеленевшее лицо в считанные минуты обретало нормальный вид, боли уходили и функции тела более-менее восстанавливались.

## МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ ОТ ПЕРЕГРУЗОК

Такие боли бывают, когда человек сильно перебарщивает с физкультурой, форсированно растягивает мышцы, либо занят тяжелой работой. Во время голодания, на фоне общей слабости, они особенно неприятны. Можно, конечно, ничего не предпринимать, но на голоде эти боли проходят очень медленно. Если они серьезно тревожат, то рекомендуется втирать в болезненные участки большое количество мази со змеиным или пчелиным ядом (апизатрон и аналоги), или мазь из мумие. Втирают обычно один, при сильных болях - 2 раза в день вплоть до излечения. Но надо иметь ввиду, что на голоде организм буквально поедает все жиры и кремы, попавшие на кожу, даже губную помаду.

## СУДОРОГИ

При голодании свыше 28 дней у людей иногда начинаются судороги. Они возникают из-за нехватки некоторых элементов., в первую очередь натрия. При первых их признаках рекомендуется выпить 100 г воды с несколькими кристалликами соли (лучше морской). Можно также начать пить минеральную воду (по столовой ложке на стакан обычной воды).

## ПРОСТУДЫ

Крайне редко, но все же бывает, что на голоде человек простывает<sup>1</sup>. В этом случае рекомендуется избегать охлаждения, пить меньше воды (можно даже день-два поголодать всухую) и терпеливо ждать, когда простуда пройдет. Потенциал биополя на голоде настолько возрастает, а работа защитных сил так улучшается, что даже тяжелейшие инфекции довольно быстро затихают. Микробы просто поедаются организмом.

## БОЛЬНОЕ ГОРЛО

Бывают случаи, когда много дней подряд болит горло. Там может явственно ощущаться какая-то похота, часто затрудняется речь.

Дело в том, что на голоде резко возрастает чувствительность<sup>2</sup>. И нарушения в обмене энергиями между людьми, допускаемые в обыденной жизни, становятся весьма ощутимыми. Что здесь происходит? Допустим, человек «западает» на чем-то, какие-то события слишком значимы для него. Вишуддха - чакра переходит в негармоничный режим, и «схватывает горло». Почти то же происходит и при передаче лишней информации, особенно если

человек кого-то учит и вкладывает в это эмоции. Или же имеет место западение на самом голодании, когда гордятся, рассказывают об этом и т.п.

В таких случаях энергии, вызывающие дисбаланс, идут почти постоянно, и голод не успевает в полной мере справиться с проблемой. Горло болит.

Из «внешних» способов помогают молчание<sup>3</sup> и Симхасана - поза льва, а также замок языком. «Внутренние» способы<sup>4</sup> мгновенно снимают заболевание, но даже если ничего не предпринимать, в течение длительного голодания неприятные ощущения обычно проходят.

## Глава 5

### Противопоказания

Голод - универсальное средство, воздействующее не на какую-то конкретную болезнь, а сразу на все тело. Швейцарский врач Бертоле говорил: «То, что голод не вылечит, ничто не вылечит». Но все же и у этого природного метода есть противопоказания. Их, впрочем, нельзя считать абсолютными, так как появляются все новые и новые данные об успешном применении голодания в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях. Но все же можно считать, что голодание противопоказано в следующих случаях.

1. Инсулинозависимый диабет (хотя и его лечат голодом, постепенно уменьшая дозы инъекций).

2. Вторая половина беременности и период лактации у матерей. Но иногда и беременным женщинам (даже на 8-м - 9-м месяце!) при простудах и других болезнях можно голодать по 1-3 дня. Однако здесь надо следить за наличием минеральных солей в теле, чтобы не потерять зубы. Ведь интенсивно растущий плод берет все необходимые соединения из организма матери, независимо от того, находятся ли они в свободном состоянии или содержатся в тканях и органах беременной. При хорошей связи со своими Силами лучше всего спрашивать у них.

В начале же беременности голодания идут только на пользу. Известны случаи, когда женщины по месяцу голодали, еще не зная о беременности, и они великолепно рожали здоровых детей.

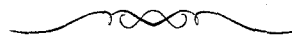
3. Далеко зашедшие формы тяжелых заболеваний (рак, туберкулез и др.) с обездвиженностью больного. Хотя бывает, что при специальном уходе и в таких случаях удается добиться положительных результатов.

4. Многие острые хирургические заболевания.

5. Дистрофия, которая иногда возникает и вследствие чрезмерно частого голодания. Ее признаки - начинают резко выпадать волосы и возникают сильнейшие головокружения.

5. Слабоумие и тяжелые формы некоторых психоневралгических заболеваний, когда с больным нет контакта или он обездвижен.

Если же вы в данный момент не слабоумны и способны двигаться, то голодайте на здоровье! Специалисты по голоданию сейчас, слава Богу, есть, и вы наверняка найдете, у кого проконсультироваться.



<sup>1</sup> Простуда бывает, если человек кого-то критикует, возмущается, или проявляет гордыню, или хвастает своим голоданием.

<sup>2</sup> Имеется в виду острота некоторых восприятий. Способность же переносить отдельные невзгоды, напротив, увеличивается.

<sup>3</sup> Особенно эффективно полное молчание на протяжении всего дня.

<sup>4</sup> Это снятие причины, воздействие энергиями созвездий, обращение к божествам и другим силам и т.п.



# Часть шестая

## ШАГ ЗА ШАГОМ

Здесь нам придется несколько выйти за рамки главной темы этой книги и хотя бы вкратце остановиться на важнейших слагаемых здоровья. Ведь правильное питание - лишь один из факторов, позволяющих перейти от обыденного, омраченного различными невзгодами и болезнями существования к жизни яркой, радостной, долгой и счастливой.

### Глава 1

## Жизнь без лекарств

Сотни миллионов людей живут «на таблетках». Не задумываясь, они пьют лекарства даже при пустяковых недомоганиях. Заболела ли голова, понервничал ли человек, слегка простыл или не может заснуть - облегчения ищут в привычных снадобьях.

Но ведь лекарства *не лечат* саму болезнь, ее корни, они только способствуют устранению симптомов.

При астме, например, применяют гормональные препараты, которые купируют приступы. Налицо явное облегчение. Но в конце концов такое вмешательство приводит к полной разбалансировке регуляторных систем, и человек может погибнуть даже от средних по силе бронхоспазмов. При естественном же течении болезни астматики, хотя и страдают, непосредственно от астмы, как правило, не умирают. А при переходе к здоровому образу жизни, занятиям дыхательной гимнастикой и отказе от лекарств даже запущенные формы астмы излечиваются в считанные месяцы.

А привычка сбивать температуру при простуде?

Организм специально стремится ее поднять, чтобы ускорить обменные процессы и создать наилучшие условия для борьбы с болезнью. Повышенные температуры - свидетельство крайней мобилизации защитных сил. И пока температура не опасна для жизни, жаропонижающие лекарства просто вредны. Или возьмем распространенную практику бороться с головной болью анальгетиками. Но ведь голова болит не сама по себе. Очень часто упорные головные боли - следствие крайней зашлакованности. Таблетка может «выключить» боль, но она не очистит организм. А ведь боль - сигнал неблагополучия в теле, крик о помощи. Тут надо бы ставить клизмы и поститься. Тот же, кто пытается излечиться пилюлями, уподобляется стоящему на рельсах человеку, который затыкает уши, чтобы его не тревожил гудок приближающегося поезда.

Аналогично обстоит дело и с попытками восстановить крепкий сон снотворными, а расшатанную нервную систему - успокаивающими препаратами.

Разумеется, и борьба с болезнью на уровне внешних проявлений иногда - благо. Скажем, при крупозном воспалении легких, менингите и в других острых случаях.

Однако даже тяжелейшие недуги можно не до-

пустить. Болезни одолевают только ослабленный организм. Перед здоровым телом пасуют и холера, и чума, не говоря уж о гриппе. Даже отравления и радиоактивное облучение могут переноситься относительно легко.

Но для этого человек должен быть не «практически здоров», а по-настоящему здоров. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». А если тело непослушно, если что-либо угнетает человека или он чего-нибудь боится, если нет острого ощущения радости жизни, то это уже болезнь.

Вот основные факторы, от которых зависит здоровье<sup>1</sup>:

1. Психогигиена.
2. Нормальный сон.
3. Питание (включая очищение и голодание).
4. Упражнения.
5. Закаливание.

Рассмотрим их более подробно.

### Глава 2

## Психогигиена

От состояния психики и нервной системы зависят в конечном счете почти все жизненные проявления. Большинство людей сами делают невыносимым собственное существование, отравляя жизнь страхами, тревогами, заботами, гневом, вожделением, завистью, злобой. Но ведь «истинному Я» человека, тому, что верующие называют Душой, а эзотерики - высшими тонкими телами, эти эмоции не свойственны.

«...временные проявления счастья и несчастья и их исчезновение в должный срок подобны приходу и уходу зимы и лета. Они рождаются из чувственного восприятия, о потомок Бхараты, и человеку должно научиться выносить их так, чтобы они его не тревожили», - поучает Кришна царя Арджуну ([8], 2-14).

Разумеется, нельзя просто взять и перестать волноваться и тревожиться. Это требует серьезной работы над собой. Но в результате меняется отношение к жизни, человек становится мудрее.

Дж. Осава, известный во всем мире учитель макробиотики (искусства долгой и счастливой жизни), предлагает оценить состояние своего здоровья, руководствуясь семью критериями, каждому из которых он присвоил определенное число баллов. Эти критерии заслуживают того, чтобы о них рассказать. 40 и более набранных баллов будут свидетельствовать о том, что человек в хорошей форме. Но подлинное здоровье начинается, когда достига-

<sup>1</sup> Мы не рассматриваем здесь кармические аспекты, выполнение эгрегорных задач, некоторые природные законы. Все это изучается на специальном курсе йоги.

ется в сумме не менее 60 баллов. Вот эти нормы (Дж. Осава. Макробиотический дзен, или Искусство омоложения и долголетия. Париж, 1974).

## КРИТЕРИИ ОСАВЫ

### 1. ОТСУТСТВИЕ УСТАЛОСТИ (5 БАЛЛОВ)

Вы не должны чувствовать усталость. Так, если вы простудились, это значит, что ваш организм устал в течение многих лет. Если время от времени вы говорите «это слишком трудно», или «я не в состоянии сделать это», вы показываете большую степень усталости, потому что если вы действительно чувствуете себя хорошо, то вы должны быть в состоянии преодолевать одну трудность за другой с таким рвением, как собака преследует кролика. Если вы не беретесь за разрешение все больших и больших трудностей, вы поражены.

### 2. ХОРОШИЙ АППЕТИТ (5 БАЛЛОВ)

Если вы не можете есть любой естественный продукт с удовольствием и с самой большой благодарностью к Творцу, то это значит, что у вас нет аппетита. Если вы находите очень аппетитными простой кусок грубого хлеба или порцию цельного риса, это значит, что у вас хороший аппетит и хороший желудок. Хороший аппетит - это само здоровье, он также предполагает аппетит сексуальный.

Если мужчина или женщина не знает ни сексуального аппетита, ни удовлетворения, значит, он или она чужды всемирному закону жизни - гармонии Инь - Ян. Нарушение этого закона из-за невежества может привести только к болезням и к умственным нарушениям. (Правда, йоги, даосы и другие специально обученные и очищенные энергетически люди могут успешно трансформировать половую энергию).

### 3. ГЛУБОКИЙ СОН (5 БАЛЛОВ)

Если вас полностью удовлетворяют 4-6 часов сна, это означает, что вы спите хорошо. Если вам не удастся заснуть через 3-4 минуты после того, как вы положили голову на подушку, в любое время суток и при любых обстоятельствах, это значит, что в ваш ум запал какой-то страх. Если вы не можете проснуться в час, который вы себе назначили до того, как заснуть, это значит, что ваш сон неполноценен.

### 4. ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ (10 БАЛЛОВ)

Если вы не забываете ничего из того, что вы видели или слышали, это значит, что у вас хорошая память. Способность запоминания увеличивается с возрастом.

### 5. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ (10 БАЛЛОВ)

Освободитесь от гнева! Человек с хорошим здоровьем, то есть тот, у кого нет ни страха, ни болезней, радостен и несет с собой радость во всех обстоятельствах.

Звезды, солнце, горы, реки и моря являются частью нашей природы - так как же мы можем жить и не быть счастливыми? Мы должны быть счастливыми подобно ребенку, получившему подарок.

Вам надо восхищаться и любить все существа, все вещи, даже ростки трав, песчинки, капли воды. Нужно быть в состоянии сказать - и некоторые к

этому приходят, - что вам никогда не встречался человек, которого нельзя было бы любить.

Редко встречаются приятные лица, потому что подавляющее большинство мужчин и женщин больны. Их не стоит порицать, поскольку они не знают, как достичь хорошего настроения.

Вы - это единственный сын или единственная дочь бесконечной Вселенной, которая создает, разрушает, оживляет и воспроизводит то, в чем вы нуждаетесь. Если вы это знаете, к вам все придет в изобилии. Если, давая другим, вы боитесь потерять свои деньги или свою собственность, это значит, что вы больны и несчастны и что ваше суждение частично заторможено. Вы не видите грандиозный порядок Вселенной.

### 6. БЫСТРОТА СУЖДЕНИЯ И ИСПОЛНЕНИЯ (10 БАЛЛОВ)

Человек в хорошем состоянии здоровья должен обладать способностью к быстрым, правильным и изящным мыслям и действиям. Быстрота - это выражение свободы. Люди быстрого и точного действия, а также те, кто готов ответить на зов или зов, находятся в хорошей форме.

### 7. СПРАВЕДЛИВОСТЬ (55 БАЛЛОВ)

Справедливость - главное условие макробиотики. Но на десять тысяч людей или даже на миллион приходится всего один человек, понимающий, что такое справедливость. Вот почему в мире так много несчастия.

Тот, кто болен или несчастен, - лгун, у которого нет воли, чтобы жить справедливостью до конца.

Быть справедливым - значит понимать порядок Вселенной. Здоровье и счастье тоже являются проявлениями порядка Вселенной, наблюдаемыми в нашей повседневной жизни, это же относится и к внутреннему спокойствию.

Жизнь, Здоровье, Божественность и Вечность - одно целое.

Думаю, даже воинствующие атеисты (каковым был когда-то и автор этих строк) где-то в глубине души надеются, что человек не сводится к горстке атомов, образующих его тело и рассыпающихся после смерти. Одни приходят к идее пространства, заполненного излучениями наших мыслей, которые продолжают существовать и сохраняют индивидуальность после физической гибели. Другие строят иные философские концепции, привлекая понятие информационного поля и т. п.

Но есть люди, непосредственно воспринимающие этот тонкий мир. Они могут общаться с сущностями, его населяющими, получать от них знания, энергию и другую помощь.

Собственно, это под силу каждому. Тысячелетия назад йогами были разработаны методы, развивающие подобные способности. В школе Стаценко уже на третьем году занятий положено научиться общаться с сущностями и выходить на космические силы. Понятно, что у йогов, оккультистов, колдунов, просто у верующих вопрос о существовании Души не стоит.

Бхагавад Гита по этому поводу говорит:

«Никогда не было так, чтобы не существовал я, ты ты, или все эти цари, и никогда не будет так, чтобы кто-то из нас прекратил свое существование».

Для Души не существует ни рождения, ни смерти. Она никогда не возникала, не возникает и не возникнет. Она - нерожденная, вечная, всегда суще-

ствующая, изначальная. Она не уничтожается, когда погибает тело.

Тот, кто родился, обязательно умрет, а после смерти обязательно вновь родится. Поэтому не следует предаваться скорби, исполняя дхарму.» ([8], 2, тексты 12, 20, 27).

Кришна объясняет Арджуне необходимость исполнения своей миссии, а ведь у Арджуны были более серьезные проблемы, чем задача купить новый телевизор или «мерседес». Перед ним стояли его родственники, учителя, друзья, которых он должен был уничтожить.

В классической восьмиступенчатой йоге первые две ступени полностью посвящены нравственному очищению. Первая ступень - Яма, утверждает общие моральные заповеди, вторая - Нияма - внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину<sup>1</sup>. Эти принципы носят всеобщий характер и имеют самое непосредственное отношение к теме нашего разговора.

## ЯМА

К этой ступени относятся самые общие, универсальные этические принципы. Они применимы для любого человека независимо от возраста, пола, национальности, религиозной принадлежности. Вот эти принципы, сформулированные еще несколько тысяч лет назад:

1. Ахимса - непричинение вреда;
2. Сатья - правдивость;
3. Астея - отсутствие стремления к обладанию чужим;
4. Апариграха - непринятие даров, а также свобода от ненужных вещей;
5. Брахмачарья - контроль над половым влечением.

Значимость этих правил трудно переоценить. Их нарушение ведет к насилию, лжи, воровству, жадности, сеет горе и страдания, в то время как соблюдение принципов Ямы приводит к гармонии. О любом человеке, следующем названным заповедям, окружающие скажут - это хороший человек. Тот, кто утвердился в Яме, открывает для себя новый источник наслаждения - радость доброжелательности, которая сильнее и постоянное удовольствие злорадства и обладания. Человек тем самым поднимается на новую ступень в своем духовном развитии.

### 1. Ахимса

Это высшее правило, главное из всех Ям. Ахимса переводится как «неубийство», «ненасилие», но сам принцип имеет более широкое значение. Это не только непричинение вреда в поступках, словах и мыслях, но еще и Любовь ко всему существующему.

Ахимса учит любить человека, но не препятствует в то же время бороться со злом, которое в нем есть<sup>2</sup>. Но это будет борьба против зла, которое творят люди, а не против этих людей. Ведь утвердившийся в Ахимсе знает, что все имеют одинаковые права на жизнь и что жизни всех людей связаны<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Патанджали признают все авторитеты йоги, поэтому указанные средства - Яму и Нияму, можно назвать начальными законами всех йогов.

<sup>2</sup> В дальнейшем же йог понимает, несколько категории добра и зла относительны. Любое деяние, являясь добром для одних существ, будет злом для других.

<sup>3</sup> Будда учил, что достигший йог любит всех существ еще и потому, что помнит о том, как он был каждым из них в бесчисленных своих воплощениях, совершал те же ошибки, так же радовался и страдал.

Следуя этому принципу и приобретая опыт, человек освобождается также от страха и от гнева. Действительно, чего бояться, если Душа бессмертна? И как можно гневаться на частицу самого себя?

## 2. Сатья

Это слово переводится как «правдивость» или «белый». Сатья предполагает абсолютную правдивость в мыслях, словах и делах.

Ведь неискренность, ложь, клевета, оскорбления и ругань, а также высмеивание того, что почитаемо другими, наносят прямой вред окружающим и самому человеку, вслух или мысленно изливающему яд.

Контроль над речью ведет к контролю над мыслями. Контроль над мыслями ведет к освобождению от злобы. Свободный от злобы исполняется милосердием ко всем.

Некоторые, однако, прибегают ко лжи, не желая кого-то огорчить. В этой связи сказано: «Тот, кто из ложного нежелания доставить неудовольствие искажает действительность, на деле причиняет гораздо больший вред».

Следование Сатье не должно противоречить Ахимсе.

## 3. Астея

Астея - буквально «неворовство», предписывает не домогаться чужого. «При утверждении в неворовстве все драгоценности стекаются к йошину» ([24]). Чем больше йогин отвращается от мира, тем настойчивее мир преследует аскета, предлагая ему все новые и новые дары.

## 4. Апариграха

Апариграха переводится как «не копить», «не собирать», «не принимать дары». Человек по мере духовного роста тренирует свой ум не привязываться к материальным благам. Тогда все, в чем он действительно нуждается, само приходит в надлежащее время.

Значение же непринятия даров помимо нравственных аспектов имеет и другой смысл. Подарки энергетически привязывают получателей к дарующим, особенно если одной из сторон движет корысть.

В целом Апариграху можно определить как свободу от накоплений. Ведь равнодушие к вещам дает человеку спокойствие. В упанишадах есть стих: "Отправляясь к Яме (Богу смерти), с собой не возмешь ничего"<sup>4</sup>.

## 5. Брахмачарья

Брахмачарья переводится как «безбрачие», «религиозные занятия», «воздержание». Однако понятие Брахмачарья - это скорее состояние ума и духа. Правильнее сказать, что это контроль над половым влечением. И холостяк, и семьянин могут одинаково следовать этому принципу. Более того, женитьба рекомендуется для большинства людей. Многие йоги и мудрецы древней Индии имели семьи. Ведь благодаря потомству человек обеспечивает энергией многочисленные поколения своих предков, а в дальнейшем и себя самого<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Однако в Махабхарате есть и другой сюжет. Некий царь, посчитав, что им овладела жадность и стремясь к духовному совершенству, отказался от намечавшегося дела. К нему явилась богиня Выгода и сказала: "Поскольку ты отказался от своей выгоды, я накладываю наказание на тебя". "Но как же так, — ответил царь. — Ведь я не хотел, чтобы мною овладела корысть". "Нет, — отвечала богиня. — Ты была выгода, а не корысть".

<sup>5</sup> Мудрецы и йоги могут обходить это правило без

Брахмачарья сохраняет и увеличивает психическую силу. При этом могут использоваться тантрические или даосские техники. Суть их едина - преобразование сексуальной энергии в другие, более высокие ее виды.

## НИЯМА

Это индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие человека. Классическая йога выделяет пять Ниям:

1. Шауча - чистота;
2. Сантоша - удовлетворенность;
3. Тапас - рвение и строгость;
4. Свадхияя - самообразование или познание своей души;
5. Ишвара Пранидхана - преданность высшему Божеству, или "упование на Ишвару". Ишвара значит "Верховный Правитель"

### 1. Шауча

Под Шаучей понимают чистоту тела и чистоту души. Чистота внешних покровов поддерживается омовениями, ношением чистой одежды и поддержанием жилища в чистоте и порядке. Гигиена некоторых внутренних поверхностей - полости рта, желудочно-кишечного тракта, носовых ходов осуществляется с помощью специальных процедур. Физические и дыхательные упражнения поддерживают телесное и отчасти психическое здоровье, что также входит в понятие «чистота». Но главное значение йога придает нравственному очищению. Это прежде всего устранение отрицательных эмоций - ненависти, гнева, страха, алчности, гордыни, страсти, возжелания. Отсутствие отрицательных эмоций способствует контролю над дурными мыслями. Такое очищение делает невозможным умственные страдания, уныние, печаль; дает доброжелательность и внутреннюю радость.

Большое значение придается чистоте речи. Это и соблюдение произносительных норм языка, и хо-рошая дикция, и нравственность высказываний. Контроль над речью способствует и контролю над мыслями. Сознательное искоренение недобрых слов почти автоматически приводит к устранению негативных мыслей. И наоборот, слова-паразиты вызывают соответствующие мысли и состояния.

В один ряд с категориями чистоты тела, мыслей и речи йога ставит чистоту пищи. Здесь важны способ, которым добывается пища, характер пищи и цель ее употребления. Йоги не едят ни слишком много, ни слишком мало, а ровно столько, сколько необходимо для жизнедеятельности. Привычка же есть только ради удовольствия ослабляет волю, препятствует духовному развитию и разрушает организм.

### 2. Сантоша

Сантоша - это удовлетворенность, другими словами, - поддержание постоянного положительного эмоционального фона. Сантоша не допускает конфликтов, точнее, учит исключать саму возможность их зарождения. В конфликтной ситуации йогин всегда ищет собственные промахи и если не в силах изменить положение вещей, изменяет свое отношение к нему. На определенной стадии конфликты становятся просто невозможными.

ущерба для своей кармы, используя знание. Достижение же уровня живого божества кармы вообще не имеют. Но и в этих случаях они часто оставляют потомство для блага всего живого.

## 3. Тапас

Дословно «тапас» - «быть сжигаемым огнем», «пламенеть» или «испытывать боль», что означает непреклонное стремление к развитию через самоограничения, борьбу со своими пороками, дисциплину. Практика Тапаса - это кузница характера.

Тапасом может быть голодание, занятие физкультурой, медитациями или пранаямой, стояние на одной ноге, ночное бдение, изучение иностранного языка... То есть любое сознательное волевое действие, связанное с преодолением своих слабостей. Но обычно под тапасом понимают все же практику аскетизма.

Очень часто тапасом называют соблюдение обетов. Несомненно, выполнение обетов увеличивает психическую силу, но сам факт принятия обязательств может поставить в очень тяжелое, иногда даже смертельное положение. Один из природных законов предписывает вообще не давать никаких обещаний, ни себе, ни другим. Если же обещание дано, надо очень постараться его выполнить.

### 4. Свадхияя

Свадхияя значит «познание своей Души» или самообразование. Это философские размышления, беседы, чтения, способствующие осознанию смысла жизни и пути к самосовершенствованию.

Интересно, что Свадхияя предполагает изучение всех доступных источников о различных философских системах, религиях, воззрениях<sup>1</sup>. Утвердившись в Свадхияе, человек получает неисчерпаемое поле деятельности.

### 5. Ишвара Пранидхана

Под Ишвара Пранидханой понимают посвящение человеком всех своих действий и воли тому Высшему, что он осознал, практикуя Свадхияю.

Для одних это Бог, для других - Абсолют, для третьих - Вселенский порядок, а для иных Природа. И несмотря на кажущиеся различия, дорога к вершине всегда учит любви и мудрости.

\* \* \*

Познание своей Души - самое трудное и самое легкое в жизни. Более того, что бы мы ни делали и чем бы ни занимались, мы всегда познаем Душу. Вновь и вновь воплощаясь, человек каждый раз выносит жизненные уроки, записывая опыт в буддхи.

Но процесс этот очень медленный. Пока человек не осознает себя, он тысячи раз спотыкается на одном и том же месте, набивает одну и ту же шишку, прежде чем начинает что-то понимать.

Существует множество техник, помогающих обуздать свой ум, стать его господином. Ведь обычно человек не думает, мысли «думаются» сами. Постоянно прокручиваются внутренние диалоги, человек мысленно с кем-то спорит, о чем-то переживает, стремится, мечтает.

Ниже приводятся несколько упражнений, которые помогают человеку стать хозяином самого себя.

## ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ (ШАВАСАНА)

### Техника для начинающих

1. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Закрывать глаза.
2. Сцепить руки в замок, переплетая пальцы, вы-

<sup>1</sup> Помня при этом, что «истины в конечной инстанции», скорее всего, не существует.

тянуть их за головой и потянуться пятками вперед. Ноги и руки как бы растягивают туловище. Затем расцепить руки, сжать кисти в кулаки, перевести руки вдоль туловища и резко расслабиться. Носки и пятки разойдутся, расстояние между пятками составит одну пятку. Руки лягут на ребра ладоней с большим разворотом вверх, не касаясь тела. Голова может отклониться в сторону.

3. Ощутить свою кисть (для женщин - правую, для мужчин - левую). Вот она. Кисть лежит на полу. Почувствовать твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Можно мысленно погладить кисть или опустить в ванну с горячей водой. Задача - почувствовать в пальцах, или в ладонях, или во всей кисти тепло, тяжесть, покалывание, пульсацию, то есть испытать какие-то ощущения. Сосредоточиться на них, закрепить и запомнить.

Если совсем не получается, можно произносить в уме формулы самовнушения типа «Моя рука становится теплой и тяжелой» и т.п., но на высоких ступенях расслабления словесные формулировки станут помехой. Лучше сосредотачиваться на ощущениях, образах. Мысленно представить свою руку, ощутить тяжесть - дальше все пойдет само собой. Если же это не удается, мысли убегают - надо произносить приказы. Очень эффективно координировать формулы самовнушения с ритмом дыхания. При этом на вдохе произносить название части тела, а на выдохе - описание желаемого состояния. Например, вдох: «Моя рука становится...» - выдох: «...теплой и тяжелой...»

4. Добившись тяжести и тепла (для гипотоников - прохлады) в одной кисти, вызвать такие же ощущения в другой. Потом распространить их на всю руку, затем на другую. Теперь почувствовать сразу обе руки.

5. По очереди расслабить ноги. Мужчины начинают с левой ноги, женщины - с правой. Однако если кисти расслабляются довольно легко - без труда можно ощутить каждый палец в отдельности и даже незначительные участки пальца или ладони, то стопы расслабить значительно труднее, а выделить пальцы сначала скорее вообще не удастся.

Поэтому можно пошевелить пальцами ноги, напятив ступню - почувствовать свои пальцы на ноге, привязаться к ощущениям, и затем уже расслабиться.

Затем расслабить всю ногу. Почувствовать под ней пол, ощутить, как пятка давит на этот пол, как нога становится теплой и тяжелой, мышцы стекают вниз...

Наполнив теплом и тяжестью всю ногу, расслабить другую, потом две ноги вместе, затем - руки и ноги вместе.

6. Расслабить ягодицы, затем спину, живот, грудь. Для ягодиц и спины хорошо помогает ощущение твердого пола под ними и тяжелого тела сверху, прижимающего спину и ягодицы к полу. На живот можно мысленно положить наполненный горячей водой футбольный мяч. Этот мяч делает мышцы пассивными и согревает их, живот при этом полностью провисает.

Грудная клетка к этому моменту расслабится сама, достаточно зафиксировать на ней внимание. Возможно, станет даже тяжело дышать. Не надо прилагать никаких усилий, тело само отрегулирует воздухообмен.

Чтобы проверить, не «потерялась» ли какая-нибудь часть тела, надо мысленно «пробежаться» по нему. Если, скажем, левая рука «пропала», стала невесомой, ничего страшного. Можно снова вернуть чувство тепла и тяжести или оставить все, как

есть.

7. Расслабить шею. Сделать мышцы пассивными, вызвать тяжесть и тепло (для гипотоников, как всегда - прохладу).

8. Расслабить лицо. Добиться ощущения, что все мимические мышцы скатываются, сползают вниз, как будто их наполнили горячей тяжелой жидкостью. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны.

Глаза расслабить не удается, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и глаза будут иметь какой-то тонус. Поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей, или выполнять Шавасану в полутьме.

Лоб и голову, в отличие от остального тела, расслабляют по-другому. Тепло и тяжесть в области лба и в голове вызывать нельзя! Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и «расправить» скальп (волосистую часть головы).

При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет.

Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

9. Расслабив по отдельности все части тела, нужно почувствовать его целиком. На этом заканчивается первый этап Шавасаны. Если вам удается, скажем, минут за 10 полностью расслабить тело, то вы достигли уже заметных успехов. Когда это будет получаться минуты за 3-4, можно осваивать Шавасану дальше.

#### Рекомендации

1. Расслабляться лучше в спокойном месте, теплом, тихом, не очень освещенном, с чистым воздухом и без сквозняков. Если прохладно, лучше одеться потеплее. Начинающим бывает трудно вызвать ощущение тепла в замерзающей ноге.

2. Очень важно не терять контроль над сознанием. Иначе уставший человек просто заснет. Это, в общем, не страшно, и минут через 20 он проснется хорошо отдохнувшим. Но при сознательном расслаблении эффект получается еще большим.

Пока мысли твердо удерживаются на предмете концентрации, то есть на мышцах, заснуть невозможно. Но как только мысли «поплывут», начнут перескакивать с одного на другое, то, если их не обуздать и не направить в требуемую точку тела, сон почти неизбежен.

3. Для успешного освоения Шавасаны ее стоит делать 2-3, даже 4 раза в день, хотя бы по 3-5 минут («полное» время - 10 минут). Это особенно важно для тех, у кого накопилось много хронической усталости, кто засыпает во время расслабления.

Очень хорошо расслабляться перед сном, только делать это лучше на полу, на коврик, а уже затем перелечь в постель. В кровати, тем более под одеялом, делать Шавасану «по всем правилам» не следует. Это может привести к бессоннице. В постели же неплохо просто расслабить тело, быстро «пробежаться» по нему, убрать скованность. Особенно важно расслабить лицо. Тогда сон будет более полноценным. Но подолгу расслаблять части тела и «летать» желательно все же на полу.

4. Еще один вопрос, связанный с дыханием. На начальном этапе об этом вообще не нужно задумываться, пусть легкие дышат, как хотят.

#### Техника для освоивших начальное расслабление

1. Лечь на спину, пальцы переплести, потянуться пятками вперед, перевести руки вдоль туловища,

резко расслабиться, выдохнуть. Расслабить ноги, таз, руки, грудь, живот, поясницу, спину, шею, лицо, голову - все тело. Рекомендуется именно такая последовательность. Ноги (сразу обе) следует расслабить, начиная от пальцев. Руки - тоже от пальцев, затем кисти, запястья и т.д.

2. Для контроля еще раз пройти мысленным взором по частям тела.

3. Ощутить холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда, можно чувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод.

4. Следующий шаг - отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности.

Одна из техник: начиная с кончиков пальцев ног, представляя, как от ног к голове движется плоскость, граница раздела: выше нее - ваше тело, горячее, тяжелое, а ниже - бесчувственное, невесомое, как бы чужое. Однако можно и сразу представлять себя парящим в небе, иногда это легче.

Для освоивших начальную стадию Шавасаны пройти этот этап обычно не составляет большого труда, при длительном расслаблении «воздушность» часто возникает сама собой.

5. Войдя в состояние легкости, представить вокруг себя - сверху, внизу, по сторонам - всюду - бескрайнее голубое небо. Реальное, отчетливое, ослепительно-голубое небо. У кого-то это получается сразу, а некоторым может понадобиться несколько недель тренировки.

#### Техника для практики

1. Лечь на спину, потянуться, перевести руки вдоль туловища и сразу расслабить все тело. Мысленно проверить, нет ли напряжений в ногах, руках, туловище, шее, лице.

2. Увидеть вокруг себя бескрайнее голубое небо. После некоторой практики человек может видеть не небо, а земной эфир, похожий на небо, но отличный от него.

3. Почувствовать тело легким, невесомым, парящим в воздухе.

4. Приподнять таз и ноги и лететь ногами вперед вверх под углом примерно 45°. Скорость может быть большой и даже очень большой, полная реальность полета. Полет под углом 45 градусов - особая техника, сообщенная Гуру Ар Сантэмом. Намного превышать этот угол не рекомендуется, в пределах ауры Земли с человеком ничего не может случиться. При этом эфирное тело человека полностью очищается эфиром Земли.

#### Выход из Шавасаны

Иногда говорят, что когда йог лежит в Шавасане, даже землетрясение не заставит его небрежно прервать упражнение. Правильный выход очень важен. Лучше всего, дав себе мысленно установку на выход, ощутить свое тело - руки, ноги, затем глубоко вдохнуть и выдохнуть. После этого перевести руки за голову, сцепив их в замок, и потянуться, вытягивая себя руками в одну сторону, пятками - в другую. Можно зевнуть и, улыбнувшись, медленно подняться<sup>1</sup>. Никаких неприятных ощущений - головокружения, потемнения в глазах быть не должно. В противном случае надо вставать еще

медленнее.

#### Рекомендации.

1. Перед Шавасаной следует дать себе установку, какое время отводится на упражнение. Десять минут, или пятнадцать. Сказать себе, и больше можно об этом не думать. В указанный срок под сознание даст нужный сигнал.

2. Эффект от Шавасаны усилится, если в конце, уже после потягивания, дать себе положительный эмоциональный настрой: почувствовать себя бодрым, свежим, энергетичным.

#### Эффект

Это удивительное упражнение помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке или, напротив, заменить сон коротким отдыхом, справиться со стрессом и побороть апатию. Практикуя Шавасану, человек забывает, что такое усталость, исполняется бодрости и работоспособности.

Считается, что 10 минут Шавасаны заменяет 2-часовой сон, а при совершенном освоении упражнения - 4-часовой. Она помогает снять усталость, дает умение заснуть в любой обстановке, снять стресс и побороть апатию. Выполнять Шавасану может любой, даже тяжело больной человек. Регулярная практика в ней обеспечивает постепенный, но неуклонный прогресс в контроле над сознанием. В этом может помочь и следующее упражнение.

#### СОЗЕРЦАНИЕ СВЕЧИ

Это очень сильное упражнение, оно применяется йогами и оккультистами для развития некоторых особых способностей. Попутно оно дает успокоение, делает нервную систему уравновешенной, помогает набирать энергию.

Нужно удобно сесть в затемненной комнате, держа спину прямой. (Обычно свечу созерцают вечером, после захода солнца. Очень хорошо практиковать созерцание перед сном). На расстоянии около 1,5 м от лица поставить зажженную свечу, примерно на линии глаз. Если свечу установить слишком низко, голова в процессе созерцания будет иметь склонность опускаться.

Затем расслабиться и просто смотреть на пламя, не моргая. Поначалу это будет непросто, но очень скоро появится способность по несколько минут глядеть на пламя безо всякого напряжения. Как только возникнет резь в глазах, их надо прикрыть и попытаться с закрытыми глазами увидеть образ свечи. Такое состояние «видения» с закрытыми глазами желательно удерживать как можно дольше.

Во время разглядывания пламени постараться ни о чем не думать. Просто смотреть. Это очень трудно, навык придет лишь после долгой практики. Мысли обычного человека очень беспокойны и плохо поддаются управлению. И не надо раздраженно пытаться отогнать их, это совершенно бесполезно. Лучше попробовать про себя улыбнуться и переключиться на центр пламени. Желательно отделять себя от своих мыслей, оценивать все как бы со стороны и неизменно доброжелательно.

Время созерцания постепенно довести до 10-15 минут, но не надо перенапрягаться. Переутомление может привести к ухудшению зрения, в то время как занятия лишь до появления усталости способствуют лучшей зоркости.

#### Эффект

Нормализуется работа нервной системы, снимаются накопленные за день «подключки», повышается качество сна, развивается ясновидение,

<sup>1</sup> Школьная техника предлагает перед подъемом повернуться на один бок, а затем на другой, приподнимая при этом руки и ноги над полом.

улучшается характер.

## ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Один из методов «скорой помощи» в стрессовой ситуации - задержки дыхания на выдохе. Когда человек не владеет собой, находится на грани срыва, просто не может успокоиться, метод оказывается на редкость эффективным.

Нужно удобно сесть или лечь на спину. Спокойно выдохнуть (не усердствуя, остаточный воздух остается) и зажать нос двумя пальцами. Не дышать, пока хватает сил, буквально чуть ли не до потемнения в глазах. Повредить себе такой задержкой нельзя.

Затем *медленно* вдохнуть через нос. Именно медленно, как бы наполовину, но ни в коем случае не взрывообразно. Так же неспешно выдохнуть и после этого продолжать 1-2 минуты спокойно дышать. Разговаривать в это время нельзя.

Задержку повторяют три, если надо - четыре раза подряд с интервалом в 1-2 минуты. В промежутках свободно и ритмично дышат. Главное - вовремя вспомнить об этом способе, и тогда даже после тяжелейшего стресса человек обретет способность трезво и без лишних эмоций оценить ситуацию.

**Примечание.** «Попутно» упражнение помогает при астме, гипо- и гипертонии, нарушениях обмена, неврозах, невралгиях, бессоннице и т. п. Выраженный целебный эффект проявляется в считанные недели, а иногда и дни.

У здорового человека в спокойной обстановке задержка в норме должна быть не меньше 1 минуты (а лучше - 2 минуты). Сокращение этого времени говорит о неблагополучии в организме, а уменьшение до 15-20 секунд - о серьезной болезни. В этом случае желательно практиковать задержки ежедневно. Только одним этим способом можно вылечить или существенно облегчить множество заболеваний.

## ЙОГОВСКОЕ ПРИСЕДАНИЕ

Это еще один способ совладать с собой в стрессе. Нужно встать около стены, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались ее. Большими и указательными пальцами взяться за мочки ушей и сжать их до средней боли. Тянуть себя за уши вниз.

Медленно присесть, следя, чтобы голова не отрывалась от стены. Медленно встать. Все время надавливать на мочки и слегка оттягивать их вниз. После 10 приседаний закрыть глаза и на минутку расслабиться.

Упражнение очень эффективно, главное, как и предыдущем случае, - не забыть его вовремя сделать.

## Глава 3

### Нормальный сон

Освежающий глубокий сон настолько свойствен здоровому человеку, что не стоило бы специально останавливаться на этом предмете, если бы здоровье не было такой редкостью.

Главные факторы нарушений сна - нервные и психические расстройства и энергетический дисбаланс. Подробное их рассмотрение - тема отдельного и весьма солидного труда, здесь же мы остановимся лишь на основных правилах.

1. Спать лучше на твердой ровной поверхности. На мягких перинах тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, это приводит к защемлению нервных окончаний, что может неблагоприятно сказаться на любой части тела. Недаром тем, кто перенес травму позвоночника, и больным радикулитом врачи рекомендуют спать на совершенно жестком ложе.

В идеале кровать (хотя бы под матрасом) должна быть из неокрашенных и не покрытых лаком досок из «своего» (энергетически) дерева. Но неплохо и просто установить на сетку или другую основу лист фанеры. Сверху можно положить в 1-2 слоя ватное одеяло и плед или даже обычный ватный матрац.

Очень вредно спать на кроватях с пружинными сетками, на перинах, на раскладушках. Нежелательна также основа из поролон, так как поролон обладает свойством поглощать биоэнергию.

2. Здоровым людям йоги советуют обходиться без подушки либо ограничиться тонкой и достаточно плотной подушкой. Это поддерживает в нормальном состоянии шейный отдел позвоночника, улучшает мозговое кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления, предупреждает образование морщин на лице и шее.

Однако больным с сердечно-сосудистой недостаточностью и бронхиальной астмой не стоит отказываться от подушки до излечения основного заболевания, а в периоды обострений можно воспользоваться и двумя-тремя жесткими подушками.

3. Спать лучше по меридиану, головой на север, ногами на юг. В этом случае происходит нормализация биополя человека полем Земли, что особенно важно для психически неуравновешенных людей.

4. В том месте, где стоит кровать, не должно быть биопатогенных зон (мест выхода из Земли неблагоприятных для человека энергий). Такие участки надежно выявляют йоги, экстрасенсы и «видящие» дети, которых в последние годы появляются все больше и больше.

5. Ночные сквозняки очень вредны, они приводят к насморку и простуде. Лучше всего открыть форточку, но плотно закрыть дверь. Или оставлять открытым окно в соседней комнате и не закрывать двери. Понижения температуры можно не бояться, главное - избегать сквозняков. В крайнем случае можно как следует проветривать спальню перед сном.

Впрочем, некоторые люди без всякого для себя ущерба отлично спят и на сквозняках, предпочитая свежий воздух духоте, но таких немного. В общем случае сквозняки вредны.

6. Спать желательно возможно более обнаженным. Когда холодно, лучше накрыться лишним одеялом.

7. Хуже всего спать все время на животе. Лучше всего - на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой, чтобы не перегружать почки и другие органы. Можно спать на спине.

8. Спать лучше одному. Только в этом случае человек по-настоящему отдыхает. Даже молодые супруги вполне могут спать в одной комнате, но на разных кроватях. Но лучше, чтобы у человека была своя комната.

9. Не рекомендуется держать в спальне цветы и другие комнатные растения.

10. Ложиться желательно не позже 22-23 часов. Йоги считают, что наилучший, наиболее полезный сон - до полуночи. Хотя малоспящие люди иногда

отлично обходятся интервалами с 1 до 5 или даже с 2 до 6.

11. Сон человека делится на циклы, каждый из которых состоит из фаз «быстрого» и «медленного» сна различной глубины. Обычно циклы длятся от 60 до 90 минут, причем подмечено, что у чистых и здоровых людей цикл приближается к 60 минутам. Однако к утру, особенно при чрезмерно долгом сне, циклы сильно растягиваются. Одновременно резко повышается доля «быстрого» сна, во время которого мы и видим сновидения.

Для полного отдыха достаточно спать 4 своих биоцикла. Именно столько спят многие долгожители. Однако нормально спать и 6 биоциклов.

Ложась спать, можно приготовить часы и дать себе установку просыпаться в конце каждого цикла. Желательно каждое пробуждение записывать результат. Так вы определите время, необходимое для отдыха. Одновременно появится некоторый навык контроля сна.

Очень важно не прерывать сон во время биоцикла. Если разбудить человека в середине одного из таких интервалов, то он будет чувствовать себя неотдохнувшим, разбитым. Поэтому лучше вставать не по будильнику, а по «внутренним часам». Если же и заводит будильник, то прикидывать, чтобы на сон приходилось целое число циклов. В экстремальных условиях можно спать по два биоцикла.

Но для многих все это кажется недостижимой мечтой. Одни спят по 10-11 часов и никак не могут подняться, другие, напротив, страдают бессонницей.

12. Главное правило для любителей долгого сна: не залеживайтесь в постели! Как только человек проснулся (а это может быть и рано утром), надо улыбнуться, потянуться, сбросить одеяло и подняться. А обычно люди смотрят на часы: «Ой, еще только 5 часов!» и опять ложатся. Но польза от такого вылеживания весьма сомнительная.

Если начать вставать в 4 или 5 утра, то появится масса времени для гимнастики, водных процедур, дел по дому. Правда, первые 5-7 дней утром или днем будет хотеться спать, но это не истинная потребность, а лишь привычка организма. Потом это пройдет. Но в течение дня желательно несколько раз проводить расслабление (Шавасану).

13. Теперь о бессоннице. Наихудший выход из положения - браться за снотворное. А Борбели в своей книге «Тайна сна» пишет:

«Снотворные:

— не вызывают естественного сна (они нарушают нормальное чередование стадий сна);

— их действие часто продолжается на следующий день и вызывает утомление, неприятные ощущения, напоминающие похмелье, а также ухудшение умственной работоспособности;

— могут войти в привычку и после длительного применения сформировать лекарственную зависимость и своего рода наркоманию» ([5]).

Неплохие правила борьбы с бессонницей предлагает Дейл Карнеги:

«1. Если вы не можете спать, ...встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость» ([23]).

Действительно, лечь спать без всякого желания не имеет смысла. Если «пришло время», это еще не значит, что организм нуждается во сне. Когда такая потребность появится, человек заснет даже под марш, исполняемый под окном духовым оркестром. Есть не мало короткоспящих людей, которые не ложатся раньше часа-двух ночи, а в 6-7 утра уж бывают на ногах. Так что не надо мучить

себя, ворочаясь с боку на бок, лучше встать и заняться делом.

«2. Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычно приносит больший вред, чем сама бессонница».

Часто люди боятся мало спать. В их голове отложился стереотип: «для сна надо 8 часов». Не в силах уснуть, они нервничают, но тем только усугубляют бессонницу. Если не хочется вставать, можно остаться в постели, надо только смириться с потерей сна, сказать себе: «Ничего страшного. Я просто полежу, отдохну, поразмыслию о чем-нибудь».

«3. Расслабляйте свое тело».

Очень хорошо перед сном расслабиться на полу (см. Шавасана), но не очень долго. Затем перелечь в постель и «отпустить мысли».

Одна моя знакомая успешно засыпала, повторяя в постели мантру: "Тозепам, тозепам, тозепам..."

«4. Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать».

Физические упражнения хороши в любое время дня, только в последние 2-3 часа до сна нежелательны интенсивные тренировки. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Можно взять себе за правило после ужина одеваться и выходить, проходя бодрым шагом 5-6-7 километров.

Не менее ценны закаливающие процедуры, которые нормализуют работу нервной системы.

И еще несколько советов страдающим бессонницей.

Не спите днем! Даже если возникнет сильная сонливость, лучше сходить погулять, тогда вечером появится большая потребность во сне. Можно принять Шавасану, снять усталость, но не спать по 2-3 часа!

В вечерние часы избегайте кофе и других стимуляторов.

Не ешьте обильно перед сном.

## Глава 4 Гимнастика

Наш организм рассчитан на довольно большие физические нагрузки. Вплоть до самого последнего времени человек добывал хлеб буквально в поте лица своего. С утра и до позднего вечера он ходил, бегал, сгибался и разгибался, таскал тяжести и совершал множество других интенсивных движений. Для того, чтобы позавтракать, он должен был сначала догнать свой завтрак.

В этом отношении наше тело нельзя сравнить с машиной, которая, будучи хорошо смазанной, может неподвижно стоять десятки лет. Машина с выключенным мотором мертва. В человеке же жизнь не затихает - непрерывно происходит обмен информацией, обмен энергией и обмен веществ.

Хочется нам или нет, но пока мы живы, мы каждый день радуемся, печалимся, что-то воспринимаем, вдыхаем и выдыхаем, пьем, едим и выводим отходы, поглощаем, преобразуем и излучаем биоэнергию. И чтобы тело служило безотказно, большинство Систем должно ежедневно задействоваться.

То, что не работает, атрофируется. Это закон. Но ослабление органа или даже мышцы - не изолированные процессы, от этого страдает все тело.

Для поддержания здоровья (не для развития силы, выносливости и других качеств, а только для поддержания!) организм нуждается в ежедневном минимуме движений, и этот минимум не так уж мал.



Примерная норма - 3-4 часа в день. Половину этого времени или даже больше может занимать ходьба на работу и с работы, разминка в течение дня, уборка по дому и т. п.

Но не менее часа в день приходится посвящать специальной гимнастике. Ее задача - всесторонне проработать суставы, включить незадействованные при обычной работе группы мышц, «разогнать» кровь и лимфу, восстановить нормальную, тщательно сбалансированную работу нервной системы.

Причем в гимнастике нуждаются не только малоподвижные люди, но и занятые физическим трудом. Ведь даже при больших нагрузках<sup>1</sup> необходимы корректирующие упражнения, направленные на расслабление, растяжение мышц, предупреждение окостенения суставов конечностей и позвоночника и другие цели - сообразно характеру труда.

Сверхтяжелая же, выматывающая физическая работа просто вредна. В этой связи нельзя не упомянуть о большом спорте. В погоне за славой и материальными благами люди сознательно идут на разрушение храма своей Души.

Разумеется, спорт нарабатывает много положительных качеств - волю, честность, умение постоять за себя и за команду, организованность, способность к самоограничениям и др., но на «высоком» уровне он часто изнашивает и разрушает организм.

Особенно неблагоприятно действуют занятия тяжелой атлетикой и боксом. Сверхусилия при поднятии штанги обычно приводят к травмам позвоночника и других суставов, да и питание большинства тяжелоатлетов отнюдь не способствует продлению жизни. В боксе же много бьют по голове, а при каждом даже среднем по силе ударе лопаются несколько капилляров мозга. Лишенные притока крови, нейроны понемногу отмирают со всеми вытекающими последствиями.

### СКОЛЬКО НАДО ЗАНИМАТЬСЯ

Для людей с малыми и средними физическими нагрузками, которые ранее ничем не занимались, в качестве оздоровительного минимума можно рекомендовать следующее. Утром 10-20 минут уделять бегу, 10-15 минут общеразвивающим упражнениям на все группы мышц и 15-20 минут - упражнениям для позвоночника, укрепляющим также брюшной пресс и внутренние органы. После зарядки неплохо минут на 10-15 расслабиться и принять контрастный душ (если вы не практикуете йоговские упражнения или энергетические типа "Око возрождения", когда контрастный душ делают перед занятиями).

Вечером же, после работы, 20-40 минут посвящать всесторонней гимнастике, можно с силовыми элементами. Затем расслабление и душ, и через полчаса-час можно садиться ужинать.

Это минимум, причем нет никаких скидок на возраст. Даже самый больной и ослабленный человек может выбрать для себя посильные упражнения, на худой конец хотя бы обозначать требуемые движения.

Но, разумеется, включение в такой ритм требует постепенности. Это касается и продолжительности, и интенсивности. Тут, с одной стороны, нельзя превышать свои возможности (грубо растягивать мышцы, бежать в неприемлемом для сердца темпе и т. п.), а с другой, не стоит особо жалеть себя. С одной стороны, все упражнения положено выполнять

с удовольствием, но с другой, очень часто, особенно в первые месяцы, не обойтись без волевых усилий.

Для начала можно и утром, и вечером заниматься всего минут по 10, пробегать один только круг вокруг дома, но через пару недель делать уже два круга, а через месяц обегать квартал. Так, постепенно, человек возвращается к жизни.

Помню, несколько лет назад, зимой, во время утренних пробежек я часто встречал одного очень пожилого мужчину. Бегать он практически не мог. Он ходил, изредка переходя на трусцу, и шум его дыхания был слышен метров с пятидесяти. Пройдя два-три раза вокруг стадиона, он по нескольку минут размахивал руками и пытался наклоняться. Было ему, наверно, около 70.

Затем я изменил время пробежек и долго его не встречал. Но вот как-то в апреле издали увидел знакомую фигуру. Он бежал! Пусть не быстро, не спортивной поступью, но бежал. Он пробежал без остановок до реки (ок. 1,5 км), но мало того, он разделся и залез в воду!

Воистину, человеку многое дано, весь вопрос в том, как он этим распорядится.

### ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ

Оздоровительных систем много. Кто-то делает упор на бег, кто-то занимается аэробикой или бодибилдингом, некоторые предпочитают общеразвивающие или силовые упражнения. Почувствовав целебную силу движений, люди уже не ждут автобуса, чтобы проехать две остановки, и не стоят на эскалаторе, когда можно идти. На производстве часто всем отделом начинают делать зарядку, ходят на лыжах, на байдарках... Каждый выбирает то, что ему по душе.

Замечательные результаты дают школы на базе восточных единоборств, если только не культивируются агрессия, жестокость и привычка разрешать конфликты с позиции силы. Причем большинство этих школ (особенно внутренних, энергетических направлений) дают неизмеримо больше простого оздоровления. Они учат жизни.

Но, к сожалению, мастеров, ведущих учеников к просветлению, немного. Обычно на первый план выдвигается наработка способностей, умений, а не изменение себя.

Сознательной эволюцией души занимается йога.

Правда, некоторые понимают ее весьма превратно. Между тем в йоге нет ничего мистического, это не догма, не религия и тем более не факиризм. Это способ жизни, подчиненный духовному совершенствованию. Йог обучается сознательной перемещать сознание в сферы своей собственной души. А поскольку любая душа по своей природе бесконечно гармонична и совершенна, то и йог по мере продвижения становится все более цельным, "настоящим". Свет мудрости и божественные переживания неузнаваемо меняют человека.

Но йог не забывает и о физическом теле, в котором душа воплощена. Существует целая наука - Хатха-йога, где детально разработаны методы очищения и оздоровления организма<sup>2</sup>. И даже чисто физкультурный вариант занятий (по книгам, телепередачам и т. п.) дает огромный эффект<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Однако конечной задачей Хатха-йоги является все же подъем Кундалины. Все чакры при этом раскрываются, и каждый орган, каждая клеточка тела приходят в гармонию.

<sup>3</sup> Однако если физкультурный вариант самостоятельных занятий йогой безопасен (разумеется, если человек наделен хотя бы обычным здравым смыслом и не пыгается, например, сходу 2 часа простоять на голове или четырежды в день делать по 80 дыханий), то на энергетическом, а тем более на

<sup>1</sup> Почти любой физический труд дает очень однообразную нагрузку, которая в больших количествах может быть и вредной. При пропальвании или долгой стирке, например, обычно перегружают поясницу. Поэтому и нужны восстанавливающие упражнения.

Но, как уже говорилось, выбор занятий - дело вкуса.

### НА ЗАМЕТКУ

1. Тугие резинки на одежде приводят не только к нарушению кровообращения, они также неблагоприятно действуют на точки акупунктуры, прижимая участки, связанные с самыми разными органами. Резинки считаются безвредными, если после них на коже не остается следов.

Пережимание очень важных зон происходит также, если человек сидит, закинув ногу на ногу. Йоги утверждают, что при этом засоряются несколько тысяч энергетических каналов. Поль Брэгг приводит высказывание известного кардиолога, проследившего, что большинство инфарктов случается именно в тот момент, когда человек спокойно сидит, положив ногу на ногу.

2. Синтетическая одежда накапливает огромные электрические заряды, дает положительные ионы (вредные для нас), искажает биополе, препятствует нормальному набору энергии, приводит к повышенной утомляемости и ослабляет организм. Она же провоцирует многие болезни, милая нормальной циркуляции биопотоков.

3. Согнутая спина - источник многих бед. С физиологической точки зрения страдает кровоснабжение головы, спинного мозга и внутренних органов, защемляются нервы, исходящие из позвоночника, нарушается иннервация многих частей тела. С другой стороны, перекрываются важнейшие энергетические каналы и возникает биопольный дисбаланс. Наконец, согнутая спина является символом неуверенности в себе, приниженности, раболепия.

## Глава 5 Закаливание

Многие считают, что закаливание более трудное дело, чем гимнастика. «Как, — говорят они, — обливаться холодной водой? Да я тут же заболел! К тому же у меня радикулит, пиелонефрит, аллергия на холод и ринит, а кроме того, гинекология, давление... Нет, это не для меня!»

Но вспомните Суворова с его методикой русского закала. Вспомните Порфирия Иванова и его последователей, которые лечили и лечат именно холодной водой, восстанавливая утраченную человеком связь с Природой.

Вот знаменитые заповеди «Детки»:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия, горячее купание заверши холодным.

духовном пути ученика подстерегают множество подводных камней, одолеть которые без наставника могут единицы. Правда, поиски Учителя во все времена обычно были очень нелегким делом.

Рассказывают, что некогда к Брахме пришли мудрецы и спросили: «Скажи, Прародитель, что есть высочайшее на свете? Почему одни из достигших божественности говорят, что главное - это умервщление плоти, другие же высшим почитают беспечальное времяпровождение. Одни стремятся творить добрые дела, другие же отстраняются от деятельности. Одни превозносят брахмачарью, иные же имеют много жен. Одни говорят одно, другие - совершенно другое. Открой же нам эту тайну, чтобы у нас не было сомнения».

«Знайте, дети мои - отвечал им Брахма. — Во всем мире высшим почитается непричинение вреда. Поистине, это высочайшее из высокого».

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды. - с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше, это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего, привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравоййся со всеми и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное - ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Следуя этим советам, десятки тысяч человек вернули себе здоровье. Разумеется, вовсе не обязательно голодать именно по субботам и именно "всухую". Скажу больше - можно совершенствоваться и совсем не голодать (правда, голодания сильно, даже очень сильно облегчают жизнь).

Точно так же, если со слюной выделяются токсины, то можно смело сплевывать - если не вкладывать в это какой-то особый смысл. Земля примет и переработает любые естественные выделения.

Главное - дух этих заповедей, их неукротимая и светлая сила.

И Будда, и Христос, и почти все другие учителя в один голос повторяли: не сотвори себе кумира! Но, очевидно, пока человек не набрал какой-то багаж собственного опыта, гораздо легче - а может, даже необходимо, - жить чужим умом. Так же очевидно, что когда-нибудь этот этап будет пройден - не в этой жизни, так в последующих. Только за самые тяжелые преступления, вроде убийства Учителя, по решению Совета богов душу могут расщепить на более мелкие составляющие, каждая из которых будет развиваться самостоятельно, дав начало кузнечикам, пчелкам и прочим, и рано или поздно многие из них снова получат возможность стать человеком, если не предпочтут существование в иных мирах.

Но перейдем к закаливающим процедурам.

### ОБЛИВАНИЕ НОГ

Вечером, после работы, или за полчаса-час до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана. Можно воспользоваться душем или ковшом - чем угод-

но.

Люди с легковозбудимой нервной системой, страдающие нарушением сна, реагируют на поздние обливания (а также на босохождение, контрастный душ и т. п.) по-разному. В некоторых случаях сильные вечерние воздействия бывают нежелательны, но очень часто после холодовой встряски страдающие бессонницей засыпают, как младенцы.

Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается.

Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минуту - смотря по ощущениям.

### БОСОХОЖДЕНИЕ

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год. Что это дает?

Во-первых, непосредственно соединяет человека с Землей, позволяет простым способом набирать энергию Земли. Одновременно происходит и подключение к другим природным энергиям. Человек возрождается, очищается, набирается сил.

Во-вторых, собственно закаливание. Прежде всего возрастает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с нашими шестью гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

В-третьих, оживление внутренних органов. Ведь зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма. Поэтому босохождение благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и др.

В-четвертых, стоя босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество. Оно неблагоприятно действует на биополе, вызывает утомление нервной системы, головную боль и прочие неприятности.

Обычно можно начинать босохождение без специальной подготовки (хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походив предварительно босиком по полу). Летом можно гулять, сколько хочется. Зимой для начала лучше только наступить на снег и тут же вернуться. Затем очень постепенно увеличивать время, руководствуясь своими ощущениями. К концу первой зимы желательно довести его до 2-5 минут.

При сильном морозе лучше ходить или бегать, так как если стоять на месте, поначалу можно обморозиться. По возвращении ноги моют только холодной водой.

Невозможно описать ощущения оживления, обновления, особенно сильные в первые месяцы занятий. Это радость и благодать, особого рода экстаз.

### КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

В идеале его делают так. Человек становится в ванну и обливается водой приятной температуры. Затем ее делают настолько горячей, насколько это возможно (разумеется, не ошпариваясь).

Через 30-60-90 секунд переключают горячую воду и пускают одну холодную. Облив все тело (20-30 и более секунд), вновь включают самую горячую воду, обливают все тело и, особо долго не нежась, пускают холодную. На этот раз под холодным душем лучше постоять подольше (до минуты и более).

Затем опять не очень длительный горячий душ и завершающий холодный.

Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Всего делают три контраста (перехода от горячей к холодной). Завершать надо всегда холодной водой. Перед охлаждением всего тела желательно не забывать смачивать лицо.

Вот примерная схема душа<sup>1</sup>:

Теплый	(чтобы привыкло тело)
Горячий	(пока приятно)
Холодный	(20-30 и более секунд)
Горячий	(20-40 секунд)
Холодный	(до минуты и более)
Горячий	(20-60 секунд)
Холодный	(сколько приятно)

Привыкать к контрастному душу, как и к любому новому воздействию, нужно постепенно. Сначала на протяжении 2-х-4-х недель ежедневно принимать комфортный душ (душ приятной температуры). Затем делать только один контраст и не очень долго стоять под холодной водой (5-10 сек.), через неделю-другую перейти на два, а затем и на три контраста.

Иногда вначале можно уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной. Для «раскачки» очень больных организмов желательно так и поступать. Но дойдя до ощущения явного холода, надо все же сделать резкий скачок и перейти сразу на ледяную воду.

Не зная этого правила, многие начинающие «горят», пытаются и далее снижать температуру постепенно. Доходят, скажем, до 19-20°C, а затем, продолжая закаливание, начинают болеть. Секрет здесь прост. Вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она еще недостаточно холодна, чтобы «включить» дремлющие защитные силы. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие на нервную систему, запускает терморегуляторный и иммунный механизмы.

На этом основана, кстати, практика обучения моржеванию - вновь пришедший сразу окунается в прорубь и пулей выскакивает обратно. Но моржевание - целая наука, здесь ее касаться не будем.

А что делать, если душа (или горячей воды) нет? Обливаться из ведра или принимать холодный душ. Выход при желании всегда можно найти.

Контрастный душ очень желательно делать хотя бы раз в день, по утрам, после гимнастики (но не после йоговских комплексов!) Хотя лучше омывать тело дважды в день. Вода обновляет энергии человека, способствует удалению «прицепившихся» за день чужих вибраций, дает силы и спокойствие. Не случайно холодные обливания назначают при нервозности, потливости, нейродермитах и т.п.

При ежедневных обливаниях отпадает необходимость часто мыться с мылом. Людям с жирной кожей рекомендуется применять мыло не чаще раза в неделю (кроме мытья рук и волосяных покровов), а при сухой коже - не чаще раза в месяц. Достаточно даже мыться с мылом раз в квартал. От этого выиграет и кожа, и сальные железы и, соответственно, все тело.

<sup>1</sup> Многие люди, в зависимости от знака Зодиака и других причин, отличаются особой скрупулезностью и педантичностью.

## Глава 6

### Питание

По некоторым оценкам, до 90 % всех болезней происходит от неправильного питания, и в 80-85 процентах случаев возможно излечение одной лишь диетой<sup>1</sup>.

Согласно аюрведе (впрочем, то же утверждал и Гиппократ), все продукты действуют как лекарства, и принимая ту или иную пищу, человек либо укрепляет, либо ослабляет свой организм.

Правильное питание дает поразительные результаты, но оно зачастую противоречит укоренившимся традициям. Человек с детства привыкает к определенной пище, и перестроиться иногда бывает нелегко.

Особенно трудно начинать тем, кто страдает болезнями органов пищеварения, чьи желудки не принимают яблок, моркови, пшенной каши, грубого хлеба и других натуральных продуктов. Для них, да и вообще для всех, кто последние годы чувствует себя неважно, можно начать очищение с недели строгого поста. Одновременно в первый, второй, четвертый и седьмой дни делать клизмы. Кроме того ежедневно, в течение всех семи дней, по утрам промывают желудок водой (но не менее чем за полчаса, а лучше за час до завтрака). Это будет *первый шаг*.

В это время исключаются: животные, молочные и рыбные продукты, кондитерские изделия, специи и приправы. Желательно также ограничить хлеб.

**На завтрак (7-9 ч)** предпочтительны либо фрукты, либо овсяная каша на воде с небольшим количеством растительного масла<sup>2</sup>, а лучше без масла (можно с чайной ложкой меда либо умеренным количеством изюма и других сухофруктов). Желющие могут обходиться и без завтрака.

**На обед (12-14 ч)** первое блюдо - салат или ви-негрет из сырых или вареных овощей (смотря по переносимости). Второе - каша или отварной картофель с растительным маслом или без него (и кашу, и картофель можно приготовить с тыквой, кабачками и т.п.)

Отличный и быстрый (не в смысле еды, а в смысле приготовления) обед - несколько зрелых вкусных бананов.

**На полдник (16-18 ч)** - любые фрукты или фруктовые соки, которые хорошо воспринимаются организмом. При очень больном желудке или кишечнике их можно заменить стаканом овсяного отвара.

**Ужин (19-21 ч)**, как и обед, может состоять из овощного салата, каши или вареных овощей.

Хлеб желательно есть только на обед и на ужин, не более 1-2 кусочков.

Соль по возможности тоже надо ограничить, а также исключить все специи, острое и кислое.

Для большего эффекта желательно также ничего не пить сразу после еды. Слабенький чай (без сахара) лучше выпить через полтора-два часа, но зато за полчаса до еды надо выпивать по стакану теплой (почти горячей, если это не лето) воды или слабого отвара ромашки, шалфея и других трав. Думаю, можно потерпеть 7 дней и вообще не пить сладкий чай.

Очень важно ничего не есть между приемами пищи - ни яблоко, ни семечки - ничего. Во время же трапез количество пищи не ограничивается.

Растительного масла желательно употреблять не более 20-40 г в день или даже меньше (по 1-2 чайной ложке на обед и на ужин). Масло по возможности должно быть только нерафинированным.

Людам с ослабленными почками, печени, желудком и кишечником неплохо даже все 7 дней подержаться на одних кашах, исключив даже хлеб. Если у вас есть явно любимая каша - гречневая, овсяная или рисовая (нешлифованный рис дает больший эффект), то лучше взять ее за основу и кушать (если хочется) ежедневно. Организм привыкает к одному продукту и тратит меньше энергии на усвоение.

Если же у вас хватит решимости отказаться также от растительного масла, соли и меда, то добьетесь еще более поразительных результатов. Например, 7 дней на овсянке, фруктах и овощах (раз в день можно даже картофель или рис, гречку, пшено) - выгладит не так уж страшно. И если у вас были плохие анализы крови, попробуйте сдать ее после недельного курса такой диеты - вы не поверите своим глазам. Лишь в исключительнейших случаях не бывает резкого улучшения.

**Примечание.** Предлагаемая диета предназначена для оздоровления за короткий срок, но длительное время следовать ей не стоит - питаться надо разнообразно.

**Вторым шагом** может быть месячный курс приема настойки женьшеня, если, конечно, у вас не слишком высокое давление. Если давление высоко, можно поставить пиявки и пить вместо женьшеня мумие. Все это направлено на мягкое, ненасильственное укрепление внутренних органов, вывод токсинов и повышение энергии тела.

После окончания курса очень хорошо провести полынную терапию. Она устранит почти все оставшиеся воспалительные процессы, очистит ауру от ненужных сущностей, а тело - от многих болезней.

**Третий шаг** - очищение печени и желчного пузыря<sup>3</sup>. Эту чистку можно провести сразу после полынотерапии либо через несколько дней, немного отдохнув. Если камней много, процедуру повторяют с разумными интервалами, практикуя параллельно другие очищения.

**Четвертый шаг** - очищение почек (если в том есть нужда). Разумеется, все это время надо внимательно следить за регулярностью стула, не допускать завалов в кишечнике. При необходимости можно делать Шанк Пракшалану, клизмы, употреблять отруби и т. д. Неплохо также на протяжении месяца после первого поста (первый шаг) раз в три дня промывать желудок, а в дальнейшем практиковать промывание каждую неделю.

Если, однако, почки относительно здоровы, то следует сразу переходить к рисотерапии, поскольку она тоже чистит почки.

**Пятый шаг** - рисотерапия. Одновременно неплохо постепенно отвыкать от животной пищи. Тем, кто ел ее трижды в день, начать употреблять ее раз в день. Через месяц два раза в неделю заменять ее творогом или зернобобовыми. Еще через месяц постараться обходиться без нее уже 3 дня в неделю.

<sup>1</sup> Правда, если в остальных вопросах жить вопреки природе, то полного исцеления сразу может и не быть. Но нормальная пища изменяет и характер человека, а будучи более уравновешенным, он делает меньше ошибок.

<sup>2</sup> С другой стороны, сами усилия по изменению своего питания обладают огромной созидательной силой.

<sup>3</sup> Разумеется, при непереносимости растительного масла едят сливочное или топленое.

<sup>3</sup> Предлагаемый порядок может быть, разумеется, в каждом конкретном случае полностью изменен. Кому-то, возможно, стоит начать с очищения желчного пузыря и проводить его с разумными интервалами несколько месяцев. Другому в первую очередь необходима рисовая терапия.

Предлагаемая схема, впрочем, достаточно продумана и универсальна, ей можно смело следовать, если вы сомневаетесь, с чего начать.

За это время хорошо было бы также научиться избегать особо вредных продуктов и самых неудачных сочетаний пищи.

**Шестой шаг** заключается в дальнейшем уменьшении доли животных продуктов в меню, увеличении роли овощей и фруктов, круп. Этот период может продлиться 3-4 месяца. (Как раз достаточно, чтобы провести чесночную терапию).

За это время людям до 50 лет желательно перейти на меню с употреблением животной пищи (мяса, рыбы, яиц и продуктов из них) не более 3 раз в неделю. Тем же, кому за 50, неплохо ограничиться 1-2 «мясными» днями.

Кроме того, шестой шаг считается сделанным, если человек больше не употребляет пищу «повышенной вредности», сочетает продукты не хуже, чем на «три с минусом», и 5-6 раз поголодал по 1 дню.

**Седьмой шаг** состоит в достижении почти полного здоровья с помощью голодания, упражнений и продиктованного возрождающимися инстинктами правильного питания. Проведя несколько трехдневных голоданий, желательно поголодать 8 дней. Через 2-3 месяца - 14 дней, и еще через 3-5 месяцев 21 день (не забывая в промежутках время от времени голодать по 1 дню).

Конечно, 90 % читателей идея голодать 21 день может привести в ужас. Но не забывайте, что это седьмой шаг, который отстоит от первого почти на год. За это время, совершая вполне посильное очищение, человек становится совсем другим. Причем трансформация и тела, и духа происходит почти незаметно, большой шаг одолевается малыми шагами, малыми победами над самим собой.

Еще великий Лао Цзы говорил:

«Дорогу осилит идущий».



## ОТ ГЕМОРРОЯ

Многие люди не видят жизни от этого заболевания, между тем его можно существенно облегчить и полностью исцелить с помощью очень несложных средств.

1. После каждой дефекации подмываться холодной водой (можно сначала теплой, в конце холодной). Это постоянная гигиеническая мера как во время лечения, так и после него. Иногда даже сильный геморрой совершенно исчезает при длительном применении лишь только этого одного способа.

2. Цветы растения коровяк (*verbascum thapsus*) или, как его называют, Скипетр царский заваривать и пить как чай. Заваривать лучше в большом чайнике, чтобы потом не разбавлять кипятком. При слабом геморрое пить две недели, при сильном - три. Часто болезнь проходит совершенно.

3. Поставить очистительную клизму, после которой омыть задний проход и смазать внутри и снаружи вазелином (обязательно!). Вскипятить ведро (не слишком полное) воды и растворить в нем около 500 г квасцов. Закрывать ведро деревянной крышкой, в центре которой сделано отверстие диаметром примерно 5 см. (Если ручка ведра не позволяет плотно установить крышку, можно воспользоваться большой кастрюлей). Сесть на эту крышку и прогреть задний проход, пока будет выходить пар. После этой процедуры обязательно смазать анальное отверстие вазелином, как снаружи, так и внутри.

Это чрезвычайно эффективное средство, поэтому для излечения обычно достаточно двух или трех таких прогреваний, проводимых с недельным интервалом. Чаше, чем раз в неделю делать прогревания не нужно.

Наилучшие результаты достигаются при одновременном применении описанных в пунктах 1-3 средств.

4. Если по каким-то причинам достать цветы коровяка или квасцы не удастся, то применяют такую схему. В палец резиновой перчатки наливают воду и перетягивают ниткой, после чего замораживают в морозилке. Полученный ледяной столбик вставляют перед сном в задний проход (можно прямо в перчатке).

Минут через 30-40 процедуру можно прервать, но можно и оставить перчатку до утра.

Так делают 7 дней подряд. На протяжении следующих 7 дней из сырой картофелины перед сном выстукивают свечу размером с мизинец и вставляют на ночь в задний проход. Утром остатки свечи выйдут при дефекации, но могут и не выйти - организм за ночь все растворит и переработает.

На протяжении третьей недели перед сном после очистительной клизмы ставят целебную микроклизму (детской спринцовкой), растворив в 50 мл чуть теплой воды 0,5 г мумие. 0,5 г легко получить, разделив пятиграммовую упаковку мумие на 10 равных частей. Оставшиеся от упаковки 1,5 г мумие за эту неделю принимают внутрь (разделив примерно поровну на 7 частей), растворяя каждый раз по кусочку в двух столовых ложках теплой воды и выпивая за 20 минут до завтрака.

## ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Это средство отлично снимает зубную боль и в какой-то степени цементирует микротрещины на зубах. Нужно приобрести корневища аира болотного и хороший прополис. Настоящий прополис при комнатной температуре липкий на ощупь и с небольшим усилием разминается, как застывший пластилин. На рынках же часто продают прополисе с большим содержанием воска (до 80 % воска!). Такой прополис практически не липнет и гораздо более твердый. Из него можно получить качественную настойку, но взять его тогда надо значительно больше.

На 0,5 л водки взять полстакана корней аира. Настаивать не менее недели.

На 0,5 л водки берут 15-20 г мелко натертого или порезанного прополиса. Настаивать не меньше недели.

Настойками пользуются одновременно. 1 столовую ложку настойки аира смешивают с 1 чайной ложкой настойки прополиса и полощут рот 2-5 минут, после чего выплевывают. Аир снимает боль, прополис цементирует зубы. При болях (и не только зубных!) эффект бывает моментальный, в запущенных случаях можно полоскать несколько раз в день. Боли проходят очень быстро, но полоскания лучше продолжать в лечебных целях еще 1-2 недели.

Более того, для усиления профилактического и лечебного действия курс можно продлить до месяца и более. Полоскания тогда проводят ежедневно перед сном. В этом случае очень эффективное цементируются трещины.

**Примечание.** Первые один или два раза настойка может вызывать столь сильные ощущения, что будет трудно выдержать даже несколько секунд. Терпеть через силу, наверное, не надо. Через несколько дней ощущения станут вполне приемлемыми, а в дальнейшем, возможно, и приятными.

## ТЕРАПИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Улучшает зрение, работу печени и желудочно-кишечного тракта, помогает при нарушениях обмена веществ. Испытавшие отмечают подъем сил, облегчение всех недугов, заметный рост жизнеспособности.

Алоэ 2-3 лет, весь цветок вымыть и оставить стоять в горшке 2 дня. За это время восстановится аура растения. Затем оборвать листья руками, завернуть в хлопок или лен, закрутить в три слоя и положить на 10 дней в овощной отсек холодильника. Эти рекомендации важны - обрывать руками, заворачивать и т.д.

Затем разорвать листья руками на мелкие части и набить в банку. Добавить равное по весу количество меда, перевешать деревянной палочкой.

Поставить в темное место (платяной шкаф) на 20 дней при обычной температуре. Каждый день взбалтывать. Через 20 дней процедить через 2 слоя марли, отжать, гущу выбросить. Сок выдержать еще 5 дней в темном месте при комнатной температуре. Далее хранить в холодильнике.

Принимать **по неполной чайной ложке** 2-3 раза в день за 20-30 мин до еды, пока не кончится лекарство.

# Химический состав пищевых продуктов

(по А.А. ПОКРОВСКОМУ [42])

Данные приведены на 100 г съедобной части, то есть картофель без кожуры, яблоко без косточек и т.д. (-) - отсутствие данных; (0) - компонент используемыми методами не обнаружен; (сл.) - следы.

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Клетчатка, г	Органические кислоты, г	Зола, г
				Общие	В т.ч. моно- и дисахариды	В т.ч. крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ И КРУПЫ</b>									
Пшеница мягкая озимая	14	11,6	1,6	68,7	2,6	53,7	2,4	-	1,7
Рожь	14	9,9	1,6	70,9	3,5	54,0	1,9	-	1,7
Овес	13,5	10,1	4,7	57,8	1,2	36,1	10,7	-	3,2
Рис	14	7,3	2,0	63,1	3,1	55,2	9,0	-	4,6
Кукуруза (в среднем)	14	10,3	4,9	67,5	2,7	56,9	2,1	-	1,2
Горох сухой	14	23	1,2	53,3	4,2	46,5	5,7	-	2,8
Горох лущеный	14	23	1,6	57,7	3,4	47,4	1,1	-	2,6
Соя	12	34,9	17,8	26,5	9,0	2,5	4,3	-	
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	4,5	43,4	3,9	-	3,6
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	2,9	39,8	3,7	-	2,7
Крупы: манная	14	11,3	0,7	73,3	1,3	70,3	0,2	-	0,5
гречневая ядрица	14	12,6	9,6	68,0	2,0	63,7	1,1	-	1,7
гречневый продел	14	9,5	1,9	72,2	2,1	64,8	1,1	-	1,3
Рисовая (1 с)	14	7,0	0,6	77,3	1,1	73,7	0,4	-	0,7
Пшено	14	12,0	2,9	69,3	1,7	64,8	0,7	-	1,1
Толокно	10	12,2	5,8	68,3	1,7	54,5	1,9	-	1,8
Овсяная	12	11,9	5,8	65,4	2,9	54,7	2,8	-	2,1
"Геркулес"	12	13,1	6,2	65,7	3,3	59,7	1,3	-	1,7
Перловая	14	9,3	1,1	73,7	1,6	65,7	1,0	-	0,9
Ячневая	14	10,4	1,3	71,7	1,5	65,2	1,4	-	-
Кукурузная	14	8,3	1,2	75,0	2,0	70,4	0,8	-	0,7
Пшеничная "Полтавская"	14	12,7	1,1	70,6	2,5	68,1	0,7	-	0,9
<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПРОДУКТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ХЛЕБОПЕЧЕНИИ</b>									
Мука пшеничная высш. с.	14	10,3	0,9	74,2	1,8	67,7	0,1	-	
Мука пшеничная I с.	14	10,6	1,3	73,2	1,7	67,1	0,2	-	0,7
Мука пшеничная II с.	14	11,7	1,8	70,8	1,8	62,8	0,6	-	1,1
Мука ржаная сеяная	14	6,9	1,1	76,9	3,9	63,6	0,5	-	0,6
Мука ржаная обдирная	14	8,9	1,7	73,0	5,1	59,3	1,2	-	1,2
Крахмал кукурузный	13	1,0	0,6	85,2	0	-	сл.	-	0,2
Крахмал картофельный	20	0,1	сл.	-	сл.	79,6	сл.	0	0,3
Дрожжи прессованные	75	12,5	0,4	8,3	0	-	1,9	-	1,9
Отруби пшеничные	14,4	15,1	3,8	53,6	0	-	8,2	-	4,9
Макаронные изд. высш. с.	13	10,4	0,9	75,2	1,8	68,5	0,1	-	0,5
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки	45,8	5,8	1,1	43,3	0	-	0,8	1,1	2,3

Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							Калорийность, ккал.
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	379	50	111	339	5,1	-	0	0,41	0,17	5,04	0	318
22	424	59	120	310	5,4	-	0	0,44	0,2	1,3	0	320
75	421	117	135	361	11,0	-	0	0,48	0,12	1,5	0	300
89	202	66	96	328	2,6	-	0	0,52	0,12	3,82	0	284
27	292	46	104	301	4,1	-	0,32	0,38	0,14	2,1	0	338
69	873	115	107	329	9,4	-	0,07	0,81	0,15	2,2	0	303
-	731	89	88	226	7,0	-	0,05	0,9	0,18	2,37	0	323
44	1607	348	191	510	11,8	-	0,07	0,94	0,22	2,2	0	395
40	1100	150	103	541	12,4	-	0,02	0,5	0,18	2,1	0	309
101	672	83	-	294	15,9	-	0,03	0,5	0,21	1,8	0	310
22	120	20	30	84	2,3	-	0	0,14	0,07	1,0	0	326
-	167	70	98	298	8,0	-	0	0,53	0,2	4,19	0	329
-	-	48	-	253	4,9	-	0	0,42	0,17	3,76	0	326
26	54	24	21	97	1,8	-	0	0,08	0,04	1,6	0	323
39	201	27	101	233	7,0	-	0,15	0,62	0,04	1,55	0	334
23	351	58	111	328	10,7	-	0	0,22	0,06	0,7	0	357
45	292	64	116	361	3,9	-	0	0,49	0,11	1,1	0	345
-	-	52	142	363	7,8	-	0	0,45	0,1	1,0	0	355
-	172	38	94	323	3,3	-	0	0,12	0,06	2,0	0	324
-	-	-	-	343	1,6	-	0	0,27	0,08	2,74	0	322
55	147	20	36	109	2,7	-	0,2	0,13	0,07	1,1	0	325
-	-	-	-	261	6,4	-	0	0,3	0,1	1,4	0	325
10	122	18	16	86	1,2	-	0	0,17	0,08	1,2	0	327
12	176	24	44	115	2,1	-	0	0,25	0,12	2,2	0	329
18	251	32	73	184	3,3	-	0	0,37	0,14	2,87	0	328
12	100	19	25	129	2,9	-	0	0,17	0,08	0,99	0	326
17	149	34	60	189	3,5	-	0	0,25	0,13	1,02	0	325
30	-	17	8	20	сл.	-	-	0	0	0	0	329
6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	0	0	299
19	560	27	64	385	3,1	-	-	0,6	0,68	11,4	-	85
88	1105	203	438	974	17,3	-	-	0,71	0,25	10,0	-	296
10	124	18	16	87	1,2	-	-	0,17	0,08	1,21	-	332
600	94	34	41	120	2,3	-	-	0,11	0,08	0,64	0	199



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Хлеб ржано-пшеничный простой	46,9	7,0	1,1	40,3	0	-	1,1	1,1	2,5
Хлеб ржано-пшеничный "Орловский"	43,0	6,1	1,1	44,6	0,5	-	0,6	0,9	2,0
Хлеб пшеничный формовой из муки II с.	41,2	8,1	1,2	46,6	0	-	0,4	0,5	2,0
Хлеб пшеничный формовой из муки I с.	39,5	7,6	0,9	49,7	0	-	0,2	0,3	1,8
Хлеб зерновой из пшен.муки в. с. и дробл. зерна	37,5	8,6	1,0	49,8	0	-	1,3	0,3	1,5
Хлебцы диетические отрубные	38,0	9,7	7,4	39,3	2,7	-	2,2	0,7	2,7
Хлебцы докторские	35,4	7,9	2,4	51,1	3,4	-	1,0	0,4	1,8
Хлеб Барвихинский	40,4	8,3	1,3	46,6	2,0	-	1,0	0,3	2,1
Батоны нарезные из пшеничной муки 1 с.	36,3	7,4	2,9	51,4	3,3	-	0,2	0,3	1,5
Сдоба Выборгская с маком из пшен. муки в. с.	26,1	7,6	4,5	60,0	13,4	-	0,3	0,3	1,2
Сдоба обыкновенная из пшеничной муки 1 с.	29,0	7,6	5,0	56,4	6,8	-	0,2	0,3	1,5
Рожки сдобные из пшеничной муки 1 с.	23,3	8,3	12,1	54,4	2,1	-	0,2	0,3	1,4
Бублики украинские с маком из пшен. муки 1 с.	24,0	7,8	5,6	60,5	8,5	-	0,2	0,3	1,6
Сушки из пшен. муки 1 с.	12,0	11,0	1,3	73,0	0	-	0,2	0,2	2,3
<b>КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ</b>									
Сахар-песок	0,14	0	0	-	99,8	-	0	сл.	0,03
Мед натуральный	17,2	0,8	-	-	74,8	5,5	-	1,2	0,5
Какао тертое	2,2	13,5	54,0	-	2,0	13,6	9,7	2,2	2,8
Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	-	49,5	2,9	2,0	0,5	1,6
Батончики на гидрожире	1,3	3,3	30,5	-	60,1	2,4	1,4	0,3	0,7
Ирис полутвердый	6,5	3,3	7,5	-	71,6	10,2	-	-	0,9
Карамель с фруктово-ягодной начинкой	6,8	0,1	0,1	-	80,9	11,2	0,1	0,7	0,1
Конфеты помадные	9,0	2,2	4,6	-	80,6	3,0	-	сл.	0,6
Конфеты с пралиновыми корпусами в шоколаде	0,7	4,8	34,7	-	54,0	3,6	1,1	0,2	0,9
Мармелад фруктово-ягодный	22,0	0,4	сл.	-	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3
Пастила	18,0	0,5	сл.	-	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	-	41,5	12,5	-	-	1,8
Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	-	38,5	12,1	-	-	2,9
Вафли с жировой начинкой	1,0	3,4	30,2	-	44,5	20,2	сл.	0,5	0,2
Галеты из муки высш. с.	9,5	8,7	10,2	-	2,2	66,2	0,1	1,7	0,4
Крекеры из муки высш. с.	8,5	9,2	14,1	-	2,8	63,3	0,1	1,6	0,4
Печенье сахарное из муки I с.	5,5	7,4	10,0	-	25,6	50,6	0,1	0,4	0,4
Пряники заварные	14,5	4,8	2,8	-	43,0	34,7	сл.	сл.	0,2
Торт слоеный с кремом	13,0	5,0	37,4	-	16,6	97,4	сл.	0,3	0,3
<b>МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>									
Молоко пастеризованное	88,5	2,8	3,2	4,71	-	-	-	0,14	0,7
Молоко сухое цельное	4,0	25,6	25,0	39,41	-	-	-	-	6,0
Молоко сгущеное стерилизованное	74,1	7,0	7,9	9,51	-	-	-	-	1,5
Молоко сгущеное с сахаром	26,5	7,2	8,5	12,51	43,52	-	-	-	1,8

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
589	195	37	55	178	2,7	-	-	0,19	0,11	1,46	-	193
484	113	31	43	119	2,3	-	-	0,14	0,08	0,95	0	211
479	175	32	53	128	2,4	-	-	0,23	0,1	1,92	-	220
488	127	26	35	83	1,6	-	-	0,16	0,08	1,54	-	226
223	205	34	55	199	2,8	-	-	0,22	0,09	3,05	-	231
245	447	127	165	479	6,7	-	-	0,27	0,19	3,38	-	255
362	201	41	61	161	2,7	-	-	0,16	0,07	1,81	-	246
513	183	37	48	173	2,5	-	-	0,2	0,1	2,59	-	221
402	125	25	33	82	1,5	-	-	0,15	0,08	1,51	-	250
278	92	19	14	67	0,9	-	-	0,11	0,07	- 0,98	-	297
406	129	25	33	85	1,5	-	-	0,18	0,09	1,59	-	288
327	148	26	36	98	1,7	-	-	0,18	0,1	1,89	-	347
444	134	27	35	88	1,6	-	-	0,17	0,09	1,63	-	310
615	185	36	50	121	2,3	-	-	0,23	0,12	2,22	-	330
1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	374
25	25	4	2	-	1,1	-	-	0,01	0,03	0,2	2,0	308
4	1340	10	50	430	6,5	-	-	0,09	0,29	1,86	-	606
76	543	187	38	235	1,8	сл.	сл.	0,05	0,26	0,5	0	547
18	290	31	12	90	1,2	0	0	0,01	0,04	0,2	0	523
43	140	148	20	151	0,4	0,01	сл.	0,02	0,15	0,09	0	387
сл.	2	15	6	8	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	348
29	94	95	11	66	0,3	0	0	сл.	0,03	0,02	0	364
8	217	3	7	57	1,0	-	-	0,01	0,03	0,22	0	549
-	-	11	-	12	0,4	0	0	сл.	0,01	0,1	0	289
-	-	11	-	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	305
7	351	211	178	292	33,2	-	0	0,8	0,1	4,5	0	516
41	274	824	303	402	50,1	-	-	-	0,2	2,2	-	510
7	43	8	2	33	0,5	0	-	0,04	0,04	0,36	0	530
12	112	18	сл.	80	1,1	сл.	сл.	0,08	0,07	1,1	0	393
38	105	17	-	76	1,1	сл.	сл.	0,08	0,08	1,05	0	417
29	120	20	30	83	1,5	сл.	сл.	0,13	0,09	1,44	0	406
11	60	9	-	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0	336
15	73	39	4	54	0,6	0,15	0,14	0,04	0,05	0,44	0	523
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,1	1,0	58
400	1000	916	139	790	1,1	0,25	0,11	0,2	1,3	0,7	4,0	475
133	308	242	37	204	0,2	0,03	0,02	0,06	0,2	0,2	1,2	135
106	380	307	34	219	0,2	0,03	0,02	0,06	0,2	0,2	1,0	315

<sup>1</sup> Указано содержание лактозы. <sup>2</sup> Указано содержание сахарозы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сливки 10% жирн.	82,2	3,0	10,0	4,0 <sup>1</sup>	-	-	-	0,17	0,6
Сливки 20 % жирн.	72,9	2,8	20,0	3,6 <sup>1</sup>	-	-	-	0,17	0,5
Сливки 35 % жирн.	59,0	2,5	35,0	3,0 <sup>1</sup>	-	-	-	0,14	0,4
Сметана 20 % жирн.	72,7	2,8	20,0	3,2 <sup>1</sup>	-	-	-	0,8	0,5
Сметана 30 % жирн.	63,6	2,6	30,0	2,8 <sup>1</sup>	-	-	-	0,7	0,5
Творог нежирный	77,7	18,0	0,6	1,5 <sup>1</sup>	-	-	-	1,0	1,2
Творог полужирный	71,0	16,7	9,0	1,3 <sup>1</sup>	-	-	-	1,0	1,0
Творог жирный	64,7	14,0	18,0	1,3 <sup>1</sup>	-	-	-	1,0	1,0
Сырки творожн. детские	48,0	9,1	23,0	1,5 <sup>1</sup>	17,0 <sup>2</sup>	-	-	0,5	0,9
Сырки и масса творожные	41,0	7,1	23,0	1,5 <sup>1</sup>	26,0 <sup>2</sup>	-	-	0,5	0,9
Паста ацидофильная 4 %жирности	68,1	5,5	4,0	0,5 <sup>1</sup>	20,0 <sup>2</sup>	-	-	1,0	0,9
Ацидофилин сладкий	81,6	2,7	3,2	3,8 <sup>1</sup>	7,0 <sup>2</sup>	-	-	1,0	0,7
Йогурт 6 % жирн.	78,5	5,0	6,0	3,5 <sup>1</sup>	5,0 <sup>2</sup>	-	-	1,3	0,7
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1 <sup>1</sup>	-	-	-	0,9	0,7
Кумыс из кобыльего молока	90,5	1,6	1,0	5,0 <sup>1</sup>	-	-	-	1,4	0,5
Простокваша обыкновенная	88,4	2,8	3,2	4,1 <sup>1</sup>	-	-	-	0,8	0,7
Ряженка 6% жирн.	85,3	3,0	6,0	4,1 <sup>1</sup>	-	-	-	0,9	0,7
Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	-	-	-	-	2,0	8,0
Сыр Голландский	39,5	26,8	27,3	-	-	-	-	2,2	4,2
Сыр Каунасский	51,0	28,3	14,7	-	-	-	-	2,2	3,8
Сыр Латвийский	41,8	23,6	28,1	-	-	-	-	2,0	4,0
Сыр Литовский	50,0	99,0	15,0	-	-	-	-	2,2	4,3
Сыр Пошехонский	41,0	26,0	26,5	-	-	-	-	2,0	4,6
Сыр Российский	40,0	23,4	30,0	-	-	-	-	2,8	4,1
Сыр Швейцарский	36,4	24,9	31,8	-	-	-	-	2,7	6,6
Сыр Рокфор	40,4	20,0	30,3	-	-	-	-	2,4	4,6
Сыр плавлен. российский	44,0	22,0	27,0	-	-	-	-	2,5	7,0
Сыр плавлен. латвийский	50,0	20,5	20,0	-	-	-	-	2,0	4,0
Сыр плавлен. советский	48,5	23,0	22,5	-	-	-	-	2,0	4,0
Сыр колбасный копченый	52,0	23,0	19,0	5,8 <sup>1</sup>	15,5 <sup>2</sup>	-	-	0,19	0,8
Мороженое молочное	71,0	3,2	3,5	5,8 <sup>1</sup>	15,0 <sup>2</sup>	-	-	0,09	0,9
Мороженое пломбир	60,0	3,2	15,0	0,9 <sup>1</sup>	-	-	-	0,03	0,2
<b>МАСЛА И ЖИРЫ</b>									
Масло сливочное несол.	15,8	0,6	82,5	0,9 <sup>1</sup>	-	-	-	0,03	0,2
Масло крестьянское несоленое	25,0	13	72,5	0,9 <sup>1</sup>	-	-	-	0,03	0,3
Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,6 <sup>1</sup>	-	-	-	сл.	-
Масло подсолнечное рафинированное	0,1	0	99,9	0 <sup>1</sup>	-	-	-	-	сл.
Маргарин "Экстра"	15,8	0,5	82,0	1,0	-	-	-	0,1	0,6
Жир кулинарный разный	0,3	0	99,7	0	-	-	-	0	сл.
Майонез	25,0	3,1	67,0	2,6	-	-	-	0,6	1,4
<b>ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ</b>									
Арахис	10,0	26,3	45,2	9,7	-	-	-	-	2,6
Грецкие орехи	5,0	13,8	61,3	10,2	-	-	1,5	-	-

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,1	0,15	0,5	118
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,1	0,3	205
31	90	86	7	58	0,2	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2	337
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,1	0,3	206
32	95	85	7	59	0,3	0,23	0,1	0,02	0,1	0,07	0,2	293
44	115	175	24	224	0,3	сл.	сл.	0,04	0,25	0,64	0,5	86
41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,4	0,5	156
41	112	150	23	217	0,4	0,1	0,06	0,05	0,3	0,3	0,5	226
41	112	135	23	200	0,4	0,1	0,06	0,03	0,3	0,3	0,5	315
41	112	135	23	200	0,4	0,1	0,06	0,03	0,3	0,3	0,5	340
62	146	137	22	103	0,1	0,02	0,01	0,05	0,2	0,15	0,5	139
50	136	120	14	92	0,1	0,02	0,01	0,04	0,17	0,13	0,8	84
50	137	122	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	111
50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7	59
34	77	94	25	60	0,1	0,03	0,01	0,02	0,04	0,07	9,0	39
50	146	121	14	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,14	0,8	58
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,14	0,3	85
1560	-	530	-	210	-	-	-	0,04	0,12	-	1,0	260
1000	130	1040	-	544	-	0,21	0,17	0,03	0,38	0,4	2,8	361
960	-	1010	-	547	-	0,17	0,1	0,04	0,34	0,49	3,4	253
960	-	777	-	597	-	0,23	0,16	0,04	0,35	0,5	3,5	354
960	156	1040	-	564	-	0,17	0,1	0,04	0,35	0,51	3,5	258
800	-	1050	-	480	-	0,23	0,17	0,03	0,3	0,4	2,8	350
1000	116	1000	47,0	544	0,6	0,26	0,17	0,04	0,3	0,3	1,6	371
960	-	1064	-	594	-	0,27	0,17	0,05	0,5	0,2	1,5	396
1900	187	639	-	405	-	0,25	0,17	0,03	0,27	0,47	2,0	363
730	-	760	-	470	-	0,15	0,08	0,02	0,39	0,55	1,2	340
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	271
-	-	-	-	-	-	0,14	0,07	0,04	0,38	0,48	-	302
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	270
51	148	136	17	101	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	125
50	162	159	21	14	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	226
74	23	22	-	19	0,2	0,5	0,34	сл.	0,01	0,1	0	748
81	26	24	3	20	0,2	0,4	0,3	0,01	0,01	0,11	0	661
-	-	-	-	-	-	0,6	0	0	0	0	0	887
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	899
187	19	18	2	12	сл.	1,4	0,4	сл.	0,02	0,02	сл.	744
0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	0	987
-	48	28	11	50	сл.	-	-	-	-	-	-	627
23	658	76	182	350	5	0	-	0,74	0,11	13,2	5,34	548
18	687	61	131	510	2,3	-	-	-	-	-	-	648

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Миндаль сладкий	4,0	18,6	57,7	73,6	-	13,6	2,5	-	3,4
Подсолнечник (семена)	8,0	20,7	52,9	5,0	-	-	-	-	2,9
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	-	-	-	-	2,3
<b>ОВОЩИ</b>									
Баклажаны	91,0	0,6	0,1	5,5	4,2	0,9	1,3	0,2	0,5
Бобы	83,0	6,0	0,1	8,3	1,6	6,0	0,1	0,7	-
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	7,0	0,4	1,5	0,2	1,2
Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	13,3	6,0	6,8	1,0	0,1	0,8
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	4,9	-	0,3	0,1	0,4
Капуста белокочанная	90,0	1,8	-	5,4	4,6	0,5	0,7	0,05	0,7
Капуста квашеная	90,9	0,8	-	1,8	0,9	-	-	1,1	3,0
Капуста краснокочанная	90,0	1,8	-	6,1	4,7	0,5	1,3	0,2	0,8
Капуста брюссельская	86,0	4,8	-	6,7	5,4	0,5	1,6	0,7	1,3
Капуста кольраби	86,0	2,8	-	8,3	7,4	0,5	1,7	0,1	1,2
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	4,0	0,5	0,9	0,1	0,8
Картофель	75,0	2,0	0,1	19,7	1,5	18,2	1,0	0,1	1,1
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	-	4,3	3,5	-	0,9	0,2	1,0
Лук-порей	87,0	3,0	-	7,3	6,5	-	1,5	0,1	1,2
Лук репчатый	86,0	1,7	-	9,5	9,0	-	0,7	0,1	1,0
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7,0	6,0	0,2	1,2	0,1	1,0
Огурцы (грунтовые)	95,0	0,8	-	3,0	2,5	0,1	0,7	0,1	0,5
Огурцы соленые	93,8	2,8	-	1,3	0,6	-	0,5	0,7	3,9
Патиссоны	93,0	0,6	-	4,3	4,1	-	1,3	0,1	0,7
Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	-	4,7	4,0	0,1	1,5	0,1	0,5
Перец красный сладкий	91,0	1,3	-	5,7	5,2	-	1,4	0,1	0,6
Петрушка (зелень)	85,0	3,7	-	8,1	6,8	1,2	1,5	0,1	1,1
Петрушка (корень)	85,0	1,5	-	11,0	9,4	0,4	1,3	0,1	1,1
Пастернак (корень)	83,0	1,4	-	11,0	6,5	4,0	2,4	0,1	1,5
Ревень (черенковый)	94,5	0,7	-	2,9	2,5	-	1,0	1,0	1,0
Редис	93,0	1,2	-	4,1	3,5	0,3	0,8	0,1	0,6
Редька	88,6	1,9	-	7,0	6,2	0,3	1,5	0,1	1,0
Репа	90,5	1,5	-	5,9	5,0	0,3	1,4	0,1	0,7
Салат	95,0	1,5	-	2,2	1,7	-	0,5	0,1	1,0
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	9,0	-	0,9	0,1	1,0
Сельдерей (зелень)	78,0	—	-	2,0	2,0	-	-	-	-
Сельдерей (корень)	90,0	1,3	-	6,7	2,0	-	-	-	-
Сладкий картофель (батат)	80,5	2,0	-	13,8	6,0	7,3	1,3	0,1	1,2
Спаржа	92,7	1,9	-	3,6	2,3	0,9	1,2	0,1	0,6
Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	-	4,2	3,5	0,3	0,8	0,5	0,7
Укроп	86,5	2,5	0,5	4,5	4,1	-	3,5	0,1	2,3
Фасоль (стручок)	90,0	4,0	-	4,3	2,0	2,0	1,0	0,1	0,7
Хрен	77,0	2,5	-	16,3	-	-	2,8	-	1,4
Черемша	89,0	2,4	-	6,5	6,1	-	1,0	0,1	1,1
Чеснок	70,0	6,5	-	21,2	3,2	2,0	0,8	0,1	1,5
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	2,0	-	0,5	0,1	1,8
Щавель	90,0	1,5	-	5,3	5,0	-	1,0	0,7	1,4

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
22	773	274	225	465	4,0	-	0	0,25	0,65	4,0	0	645
160	647	367	317	530	61	0	-	1,84	0,18	10,12	-	578
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	704
6	238	45	9	34	0,4	-	0,02	0,04	0,05	0,6	5,0	24
-	-	-	-	-	-	-	0,05	0,06	0,1	0,6	20	58
10	238	40	7	41	1,5	-	0,12	0,04	0,03	0,5	30	37
2	285	36	38	122	0,7	-	0,4	0,34	0,19	2,0	25	72
2	238	15	9	12	0,4	-	0,03	0,03	0,03	0,6	15	27
13	185	48	16	31	1,0	-	0,02	0,06	0,05	0,4	50	28
-	187	51	17	34	1,3	-	-	-	-	-	20	14
4	302	53	16	32	0,6	-	0,1	0,05	0,05	0,4	60	31
7	375	34	40	78	1,3	-	0,3	0,1	0,2	0,7	120	46
10	370	46	30	50	0,6	-	0,1	0,06	0,05	0,9	50	43
10	210	26	17	51	1,4	-	0,02	0,1	0,1	0,6	70	29
28	568	10	23	58	0,9	-	0,02	0,12	0,05	0,9	20	83
57	259	121	18	26	1,0	-	2,0	0,02	0,1	0,3	30	22
50	225	87	10	58	1,0	-	0,1	0,1	0,04	0,5	35	40
18	175	31	14	58	6,8	-	сл.	0,05	0,02	0,2	10	43
21	200	51	38	55	1,2	-	9,0	0,06	0,07	1,0	5	33
8	141	23	14	42	0,9	-	0,06	0,03	0,04	0,2	10	15
-	-	25	-	20	1,2	-	-	-	-	-	-	19
-	-	-	-	-	-	-	сл.	0,03	0,04	0,25	23	19
7	139	6	10	25	0,8	-	1,0	0,06	0,1	0,6	150	23
19	163	2	11	16	-	-	2,0	0,1	0,08	1,0	250	27
79	340	245	85	95	1,9	-	1,7	0,05	0,05	0,7	150	45
-	262	88	41	82	1,8	-	0,01	0,08	0,1	1,0	35	47
8	342	57	22	73	0,7	-	0,02	0,08	0,09	0,94	20	47
35	325	44	17	25	0,6	-	0,16	0,01	0,06	0,1	10	16
10	255	39	13	44	1,0	-	сл.	0,01	0,04	0,1	25	20
17	357	35	22	26	1,2	-	0,02	0,03	0,03	0,25	29	34
58	238	49	17	34	0,9	-	0,1	0,05	0,04	0,8	20	28
8	220	77	40	34	0,6	-	1,75	0,03	0,08	0,65	15	14
86	288	37	43	43	1,4	-	0,01	0,02	0,04	0,2	10	48
-	-	-	-	-	-	-	0,8	0,02	0,1	0,42	38	8
77	393	63	33	27	0,5	-	0,01	0,03	0,04	0,3	8	31
-	397	34	28	49	1,0	-	0,3	0,15	0,05	0,6	23	60
40	196	21	20	62	0,9	-	0,03	0,1	0,1	1,0	20	21
40	290	14	20	26	1,4	-	1,2	0,06	0,04	0,53	25	19
43	335	223	70	93	1,6	-	1,0	0,03	0,1	0,6	100	32
-	-	65	-	44	1,1	-	0,4	0,1	0,2	0,5	20	32
140	579	119	36	130	2,0	-	сл.	0,08	0,1	0,4	55	71
-	-	-	-	-	-	-	4,2	0,03	0,13	0,47	100	34
120	260	90	30	140	1,5	-	СЛ.	0,08	0,08	1,0	10	106
62	774	106	82	83	3,0	-	4,5	0,1	0,25	0,6	55	21
15	500	47	85	90	2,0	-	2,5	0,19	0,1	0,3	43	28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАХЧЕВЫЕ									
Арбуз	89,5	0,7	-	9,2	8,7	-	0,5	0,1	0,6
Дыня	88,5	0,6	-	9,6	9,0	-	0,6	0,2	0,6
Тыква	90,3	1,0	-	6,5	4,0	2,0	1,2	0,1	0,6
ФРУКТЫ									
Абрикосы	86,0	0,9	-	10,5	10,0	-	0,8	1,3	0,7
Айва	87,5	0,6	-	8,9	7,6	0,3	1,5	0,9	0,8
Алыча	89,0	0,2	-	7,4	6,5	-	0,5	2,4	0,5
Ананас	86,0	0,4	-	11,8	11,5	-	0,4	0,7	0,7
Бананы	74,0	1,5	-	22,4	19,0	2,0	0,8	0,4	0,9
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	10,6	-	0,5	1,3	0,6
Гранат	85,0	0,9	-	11,8	11,2	-	-	1,9	-
Груша	87,0	0,4	-	10,7	9,0	0,5	0,6	0,3	0,7
Персики	86,5	0,9	-	10,4	9,5	-	0,9	0,7	0,6
Рябина (садовая)	81,0	1,4	-	12,5	8,5	-	3,2	2,2	0,8
Рябина черноплодная	80,5	1,5	-	12,0	10,8	-	2,7	1,3	1,5
Слива (садовая)	87,0	0,8	-	9,9	9,0	-	0,5	1,3	0,5
Финики	20,0	2,5	-	72,1	68,5	-	3,6	0,3	1,5
Хурма японская	81,5	0,5	-	15,9	15,2	-	0,5	0,1	0,6
Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	9,0	0,8	0,6	0,7	0,5
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ									
Абрикосы с косточками (урюк)	18,0	5,0	0	67,5	53,0	-	3,5	2,0	4,0
Абрикосы без косточек (курага)	20,2	5,2	0	65,9	55,0	-	3,2	1,5	4,0
Виноград (изюм)	19,0	1,8	0	70,9	66,0	-	3,1	1,2	4,0
Груша	24,0	2,3	0	62,1	46,0	-	6,1	1,5	4,0
Персики (курага)	18,0	3,0	0	68,5	54,5	-	3,5	2,5	4,5
Слива (чернослив)	25,0	2,3	0	65,6	57,8	-	1,6	3,5	2,0
Яблоки	20,0	3,2	0	68,0	64,6	-	5,0	2,3	1,5
ЦИТРУСОВЫЕ									
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	7,5	-	1,4	1,3	0,5
Грейпфрут	89,0	0,9	-	7,3	6,5	-	0,7	1,7	0,5
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	3,0	-	1,3	5,7	0,5
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	8,1	-	0,6	1,0	0,5
ЯГОДЫ									
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	16,0	-	0,6	0,6	0,4
Земляника (садовая)	84,5	1,8	-	8,1	7,2	-	4,0	1,3	0,4
Клюква	89,5	0,5	-	4,8	3,8	-	2,0	3,1	0,3
Крыжовник	85,0	0,7	-	9,9	9,1	-	2,0	1,9	0,6
Малина	87,0	0,8	-	9,0	8,3	-	5,1	1,9	0,5
Облепиха	75,0	0,9	-	5,5	5,0	-	4,7	2,3	0,7
Смородина белая	86,0	0,3	-	8,7	8,0	-	2,5	2,0	0,5
Смородина красная	85,4	0,6	-	8,0	7,3	-	2,5	2,5	0,6
Смородина черная	85,0	1,0	-	8,0	7,3	-	3,0	2,3	0,9
Черника	86,5	1,1	-	8,6	8,0	-	2,2	1,2	0,4
Шиповник (сухой)	14,0	4,0	-	60,0	50,0	-	10,0	5,0	5,5

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
16	64	14	224	7	1,0	-	0,1	0,04	0,03	0,24	7	38
32	118	16	13	12	1,0	-	0,4	0,04	0,04	0,4	20	39
14	170	40	14	25	0,8	-	1,5	0,05	0,03	0,5	8	29
30	305	28	19	26	2,1	-	1,6	0,03	0,06	0,7	10	46
14	144	23	14	24	3,0	-	0,4	0,02	0,04	0,1	23	38
17	188	27	21	25	1,9	-	0,16	0,02	0,03	0,5	13	34
24	321	16	11	11	0,3	-	0,04	0,08	0,03	0,2	40	48
31	348	8	42	28	0,6	-	0,12	0,04	0,05	0,6	10	91
20	256	37	26	30	1,4	-	0,1	0,03	0,03	0,4	15	49
14	155	19	12	16	2,3	-	0,01	0,02	0,03	0,1	5	42
-	363	20	16	34	4,1	-	0,5	0,04	0,01	0,7	10	44
-	-	-	-	-	-	-	9,0	0,05	0,02	0,5	70	58
-	-	-	-	-	-	-	1,2	0,01	0,02	0,3	15	54
18	214	28	17	27	2,1	-	0,1	0,06	0,04	0,6	10	43
32	370	65	69	56	1,5	-	СЛ.	0,05	0,05	0,6	0,3	281
15	200	127	56	42	2,5	-	1,2	0,02	0,03	0,2	15	62
26	248	16	9	11	2,2	-	0,03	0,01	0,03	0,3	13	46
171	1781	166	109	152	12							
171	1717	166	105	146	12	-	3,5	0,1	0,2	3,0	4,0	272
117	860	80	42	129	3	-	СЛ.	0,15	0,08	0,5	СЛ.	276
85	872	107	66	92	13	-	СЛ.	0,03	0,1	0,5	8,0	246
104	864	80	102	83	13	-	0,06	0,1	0,2	1,5	3,0	264
156	580	111	60	77	15	-	0,02	0,02	0,04	0,9	2,0	273
13	197	34	13	23	0,3	-	0,05	0,04	0,03	0,2	60	38
13	184	23	10	18	0,5	-	0,02	0,04	0,02	0,2	60	35
11	163	40	12	22	0,6	-	0,01	0,04	0,02	0,1	40	31
12	155	35	11	17	0,1	-	0,06	0,06	0,03	0,2	38	38
26	255	45	17	22	0,6	-	СЛ.	0,05	0,02	0,3	6	69
18	161	40	18	23	1,2	-	0,03	0,03	0,05	0,3	60	41
12	119	14	8	11	0,6	-	СЛ.	0,02	0,02	0,15	15	28
23	260	22	9	28	1,6	-	0,02	0,01	0,02	0,25	30	44
19	224	40	22	37	1,6	-	0,2	0,02	0,05	0,6	25	41
-	-	-	-	-	-	-	10	0,1	0,05	0,6	200	30
-	-	36	-	-	-	-	0,04	0,01	0,02	0,3	40	39
21	275	36	17	22	0,9	-	0,2	0,01	0,03	0,2	25	38
32	372	36	36	33	1,3	-	0,1	0,02	0,02	0,3	200	40
6	51	16	6	13	7,0	-	СЛ.	0,01	0,02	0,3	10	40
13	58	66	20	20	28	-	6,5	0,15	0,84	1,5	1200	253



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ГРИБЫ</b>									
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	1,1	-	2,3	-	0,9
Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	9,5	-	19,8	-	7,7
Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	1,2	-	2,5	-	0,8
Подосиновики сушеные	23,0	32,5	4,9	33,2	11,7	-	24,5	-	7,8
Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	2,0	0,5	-	2,2	-	0,7
<b>МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>									
Баранина 1 категории	67,6	16,3	15,3	-	-	-	-	-	0,8
Говядина 1 категории	67,7	18,9	12,4	-	-	-	-	-	1,0
Мясо кролика	65,3	20,7	12,9	-	-	-	-	-	1,1
Свинина мясная	51,6	14,6	33,0	-	-	-	-	-	0,8
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	-	-	-	-	-	0,6
Телятина 1 категории	78,0	19,7	1,2	-	-	-	-	-	1,1
Шпик свиной (без шкурки)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Печень говяжья	72,9	17,4	3,1	-	-	-	-	-	1,3
Почки говяжьи	82,7	12,5	1,8	-	-	-	-	-	1,1
Печень свиная	71,4	18,8	3,6	-	-	-	-	-	1,5
<b>ПТИЦА</b>									
Бройлеры (цыплята) I кат.	69,0	17,6	12,3	0,4	-	-	-	-	0,8
Гуси I категории	45,0	15,2	39,0	-	-	-	-	-	0,8
Индейки I категории	57,3	19,5	22,0	-	-	-	-	-	0,9
Куры 1 категории	61,9	18,2	18,4	0,7	-	-	-	-	0,8
Куры II категории	68,9	20,8	8,8	0,6	-	-	-	-	0,9
Яйца куриные	74,0	12,7	11,5	0,7	-	-	-	-	1,0
<b>РЫБА И РЫБОПРОДУКТЫ</b>									
Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3,0	-	-	-	-	-	1,6
Карп	79,1	16,0	3,6	-	-	-	-	-	1,3
Ледяная рыба	81,8	15,5	1,4	-	-	-	-	-	1,3
Макрорус	85,0	13,2	0,8	-	-	-	-	-	1,0
Минтай	80,1	15,9	0,7	-	-	-	-	-	1,3
Мойва осенняя	67,5	13,6	17,5	-	-	-	-	-	1,4
Окунь морской	75,4	17,6	5,2	-	-	-	-	-	1,4
Сельдь атлантическая жирная	62,7	17,7	19,5	-	-	-	-	-	1,1
Сом амурский	70,4	16,5	11,9	-	-	-	-	-	1,2
Треска	80,7	17,5	0,6	-	-	-	-	-	1,2
Хек	79,9	16,6	2,2	-	-	-	-	-	1,3
Икра горбуши зернистая (соли 5,5 г)	49,7	31,2	11,7	-	-	-	-	-	7,4
Икра минтая (соли 5,4)	63,2	28,4	1,9	-	-	-	-	-	6,5
<b>ГОТОВЫЕ ЗАВТРАКИ</b>									
Воздушная кукуруза	8,0	9,4	3,3	76,5	5,5	71,0	1,6	-	1,2
Воздушный рис	7,0	6,2	0,3	85,7	0,2	85,6	0,5	-	1,3
Кукурузные полоски	6,0	10,3	1,6	81,0	1,1	79,9	-	-	1,1
Хрустящий картофель (соли 1,7 г)	5,0	3,4	38,8	48,1	сл.	40,5	1,6	-	4,5
<b>НАПИТКИ</b>									
Пиво жигулевское 2,8 %	92,0	0,6	-	4,8	-	-	-	0,1	0,2
Квас хлебный 0,8°	93,4	0,2	-	5,0	-	-	-	0,3	0,2
Вино столовое белое 11°	89,9	0,2	-	0,12	-	-	-	0,1	0,2
Десертное белое 16°	69,7	0,5	-	16,0	-	-	-	0,4	0,4
Водка 40°	66,2	0	-	0,1	-	-	-	0,3	сл.
Чай черный байховый	8,5	20,0	-	6,9	4,0	-	4,5	1,2	5,5
Кофе жареный в зернах	7,0	13,9	14,4	4,1	2,8	-	12,8	9,2	4,5

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
-	-	27	-	89	5,2	-	-	0,02	0,3	4,6	30	25
-	-	184	-	606	35	-	-	0,27	3,23	40,4	150	209
-	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,45	9,7	6	31
-	-	-	-	-	-	-	-	0,15	4,4	95	-	299
-	-	2,0	-	41	2,7	-	-	0,07	0,2	-	6	22
60	270	9	18	178	2	0	-	0,08	0,14	2,5	сл.	203
60	315	9	21	198	2,6	сл.	-	0,06	0,15	2,8	сл.	187
-	364	7	25	246	4,4	0	-	0,08	0,1	4	-	199
51	242	8	21	164	1,6	0	-	0,52	0,14	2,4	сл.	355
40	189	6	17	130	1,3	0	0	0,4	0,1	2,2	сл.	489
108	344	11	24	189	1,7	сл.	-	0,14	0,23	3,3	сл.	90
-	-	-	-	-	-	0,01	0	-	-	-	-	841
63	240	5	18	339	9	3,83	1,0	0,3	2,19	6,8	33	98
192	201	9	15	220	7,1	0,1	-	0,39	1,8	3,1	10	66
72	250	7	24	353	12	3,45	-	0,24	2,18	8	21	108
100	300	10	25	210	1,5	0,04	-	0,07	0,15	3,1	-	183
91	200	12	35	154	3	0,02	-	0,08	0,23	2	-	412
100	210	12	19	200	4	0,01	-	0,05	0,22	3,8	-	276
по	194	16	27	228	3	0,07	-	0,07	0,15	3,7	-	241
130	240	20	32	298	3	0,07	-	0,07	0,14	3,6	-	165
71	153	55	54	185	2,7	0,35	-	0,07	0,44	0,19	-	157
-	-	-	-	-	-	0	-	0,06	0,11	1,0	сл.	90
-	101	12	13	-	-	0,02	-	0,14	0,13	1,5	сл.	96
157	252	29	22	-	0,5	0	-	0,05	0,13	1,3	сл.	75
77	135	17	19	-	-	сл.	-	0,08	0,2	0,7	сл.	60
-	428	-	57	-	0,8	-	-	0,08	0,15	1,0	сл.	70
127	287	32	27	-	0,4	-	-	0,04	0,17	0,8	1,3	212
-	246	36	21	213	0,5	-	-	0,11	0,12	1,6	сл.	117
-	129	102	30	278	0,9	0,03	-	0,03	0,3	3,9	2,7	242
-	240	22	-	315	1,0	-	-	0,19	0,12	0,9	1,2	173
78	338	39	23	222	0,6	0,01	-	0,09	0,16	2,3	сл.	75
78	257	20	17	-	-	-	-	0,12	0,1	1,0	3,2	86
-	264	75	141	426	2	-	-	-	-	-	-	236
-	186	36	35	-	-	0,04	-	0,67	0,22	0,7	-	131
36	390	61	139	403	5,0	-	0,1	0,07	0,09	2,37	0	354
106	244	103	116	392	3,1	-	0	0,08	0,04	1,6	0	349
31	330	52	117	340	4,6	-	0,15	0,01	0,05	0,93	0	359
680	1570	22	58	153	-	-	0	0,12	0,33	4,6	40	543
15	40	9	9	12	0,1	-	-	0,01	0,05	0,7	-	37
-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	0,05	0,7	-	25
10	60	18	10	10	0,5	-	-	сл.	0,01	0,1	сл.	65
17	160	20	25	35	1,1	-	-	сл.	0,01	0,1	сл.	153
10	сл.	0,3	сл.	0	сл.	-	-	0	0	0	сл.	235
82	2480	495	440	825	82	-	0,05	0,07	1,0	8	10	109
2	1600	147	--	198	5,3	-	0	0,07	0,2	17	0	223

Таблица 18

**Таблица совместимости**

Обозначения: 1 -очень плохо; 2-плохо;

Продукт	№ п/п.	Сладкие фрукты	Полуцелые фрукты	Дыни, персик, черешня	Кислые фрукты	Совместимые овощи	Поздн. тыква, кабач., баклажаны	Цветная капуста	Зелен. горошек	Помидоры	Квашеная капуста
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сладкие фрукты	1	◆	5	3	3	3	2	2	1	3	3
Полукислые фрукты	2	5	◆	4	5	3	3	2	2	3	3
Дыня, персики, черника, голубика, виноград	3	3	4	◆	3	2	2	2	1	3	2
Кислые фрукты	4	3	5	3	◆	3	2	2	2	3	3
Совместимые овощи	5	3	3	2	3	◆	5	5	5	5	5
Поздняя тыква, кабачки, баклажаны	6	2	3	2	2	5	◆	5	5	4	5
Цветная капуста	7	2	2	2	2	5	5	◆	5	5	5
Зеленый горошек	8	1	2	1	2	5	5	5	◆	5	5
Помидоры	9	3	3	3	3	5	4	5	5	◆	5
Квашеная капуста, соленые огурцы	10	3	3	2	3	5	5	5	5	5	◆
Крупы, хлеб, макаронные изделия	11	1	1	1	1	5	5	4	3	2	4
Картофель	12	1	2	1	1	5	5	4	4	3	5
Мясо, рыба, яйца	13	1	1	1	1	5	4	3	3	3	5
Молоко	14	2	3	1	3	2	2	1	1	3	1
Творог жирный	15	4	5	3	5	5	4	3	2	5	3
Сыр	16	3	4	2	4	5	4	4	4	5	5
Простокваша, кефир	17	4	5	3	5	5	3	2	2	5	3
Сухие зернобобовые	18	1	1	1	1	5	4	3	4	3	3
Орехи	19	2	3	2	3	5	4	3	3	3	4
Грибы	20	1	1	1	1	5	5	3	4	3	5
Зелень	21	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5
Сало	22	2	2	2	3	5	5	4	4	5	5
Сливочное масло	23	3	3	2	4	5	5	4	4	5	4
Сливки 35% жирности, сметана	24	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4
Растительное масло	25	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5
Сахар, варенье	26	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3
Мед	27	4	4	3	4	5	3	3	2	4	3

# продуктов

3 - средне; 4 - хорошо; 5 - отлично

Крупы, хлеб	Картофель	Мясо рыба, яйца	Молоко	Творог жирный	Сыр	Простокваша, кефир	Сухие зернобобовые	Орехи	Грибы	Зелень	Сало	Сливочное масло	Сливки, сметана	Растительное масло	Сахар, варенье	Мёд	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	1	1	2	4	3	4	1	2	1	4	2	3	4	3	3	4	
1	2	1	3	5	4	5	1	3	1	4	2	3	4	4	3	4	
1	1	1	1	3	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	
1	1	1	3	5	4	5	1	3	1	4	3	4	5	5	3	4	
5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
5	5	4	2	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	3
4	4	3	1	3	4	2	3	3	3	5	4	4	5	5	2	3	
3	4	3	1	2	4	2	4	3	4	5	4	4	5	5	1	2	
2	3	3	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	4	
4	5	5	1	3	5	3	3	4	5	5	5	4	4	5	3	3	
◆	3	1	1	1	2	1	3	2	4	5	5	5	4	5	1	3	
3	◆	2	2	2	3	2	2	2	5	5	5	5	4	5	1	2	
1	2	◆	1	1	2	1	1	1	3	5	5	4	3	3	1	1	
1	2	1	◆	5	3	4	1	1	1	3	2	4	4	3	2	3	
1	2	1	5	◆	5	5	2	2	2	5	2	4	5	2	2	3	
2	3	2	3	5	◆	5	2	2	3	5	3	5	5	4	2	2	
1	2	1	4	5	5	◆	1	1	2	5	2	3	5	3	2	3	
3	2	1	1	2	2	1	◆	2	2	5	4	4	4	5	1	2	
2	2	1	1	2	2	1	2	◆	2	5	3	3	3	5	1	2	
4	5	3	1	2	3	2	2	2	◆	5	5	4	5	5	1	2	
5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	◆	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	2	2	3	2	4	3	5	5	◆	3	3	4	2	3	
5	5	4	4	4	5	3	4	3	4	5	3	◆	4	3	2	4	
4	4	3	4	5	5	5	4	3	5	5	3	4	◆	3	3	3	
5	5	3	3	2	4	3	5	5	5	5	4	3	3	◆	2	4	
1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	5	2	2	3	2	◆	4	
3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	5	3	4	3	4	4	◆	

## Из интервью с Ар Эддаром

— *Что такое йога? Образ жизни, наука о здоровье, методика совершенствования человека или что-то другое?*

— Вообще-то йога - и образ жизни, и наука о здоровье, и методика самосовершенствования. То есть это **способ жизни** на нашей планете. Когда подобный вопрос задали нашему учителю, Гуру Ар Сантэму, то ответ занял около десяти страниц - настолько широк круг охватываемых йогой вопросов.

Если кратко, то йога - это метод сознательного гармоничного развития, поскольку человек раскрывает свои скрытые возможности и на глазах становится интеллектуально более совершенным, более приспособленным к жизни. Ведь давно ученые установили, что у среднего человека работают, в лучшем случае, 4-5 % мозга. Каким путем использовать остальные проценты? Вот есть неплохой фильм: "Газонокосилыдик". Там показано, как с помощью наркотических средств и компьютерного воздействия подводились к зонам мозга потенциалы и потихоньку, постепенно включались в работу новые клетки. В результате один из героев в течение фильма превращается из дебила сначала в нормального человека, потом в супермена.

А что дают йоговские упражнения? Встал, допустим, человек на голову и развернул ногу. И происходит почти тоже самое: энергии в теле начинают воздействовать на спящие зоны мозга - причем самым естественным, физиологичным путем, без всяких наркотиков и с огромной пользой для здоровья. Постепенно включаются новые нервные центры, появляются новые навыки, сиддхи. Например, человек начинает ясновидеть, ясновыслушать, могут открыться способности художника, композитора, актера...

Именно с этим и связано большое разнообразие поз - ведь требуется очистить множество тонких каналов, включить огромное число нейронов.

Если говорить о здоровье, естественно, когда что-то болит 24 часа в сутки, то человеку не до духовного развития. Здоровье у занимающегося должно быть как у космонавта. Но здоровье в йоге не самоцель, а как-бы побочный эффект всего образа жизни. Специально здоровьем йог станет заниматься, если что-нибудь заболит, а когда все в порядке, то достаточно профилактики, поддержания себя в хорошей форме.

Силой йоги даже старый и сильно запустивший себя человек может быстро привести физическое тело в порядок.

— *Как сильно усложняется жизнь человека, принявшего решение стать йогом?*

— А она нисколько не усложняется, она облегчается. Ведь у любого человека примерно до 25-28 лет от природы все клеточки растут, развиваются. Человек чувствует полноту жизни, у него все поет, он полон энергии, сил, творческих планов. И это не требует с его стороны особых усилий. Но вот минуло 25, 30 лет... Рост прекращается, организм переходит на другой режим. И вот после 30 человек приходит с работы, покушал, и ему уже ничего не хочется. Просто нет сил что-то делать, не хочется работать, не хочется творить.

Тут, конечно, говорит и сильная зашлакованность организма. Ведь та пища, что он съел, скорее

не силу дает, а сонливость, нехватку энергии. Да еще в ауре "висит" десяток-другой сущностей, которым он почему-либо должен или же подпитывает их из-за незнания.

Но вот человек приходит в школу йоги. Он узнает, как правильно питаться, как правильно спать, какую одежду носить, чтобы меньше уставать и не терять энергии, а самое главное, он учится, как взаимодействовать с людьми, чтобы не совершать серьезных ошибок. То есть он осваивает природные законы и законы взаимодействия с социумом. Человек приходит в группу и узнает, как за небольшой промежуток времени избавиться от язвы желудка, мучившей уже много лет. Узнает, что его с детства приучили, к примеру, из самых лучших побуждений вмешиваться в дела окружающих, а из-за этого, оказывается, бывает остеохондроз. Хотя все, что нужно в таких случаях - это не лезть сломя голову, а спросить разрешения. И таких тонкостей очень много.

Огромную роль имеет и физический аспект. За счет комплексов специальных упражнений очищаются нади - каналы, уменьшается потребность во сне, моментально исчезает бессонница. И если раньше он спал по 10 часов и тяжело вставал на работу, то теперь просыпается сам после 6-7 часов крепкого сна и чувствует себя полным сил и энергии.

Так что не думаю, что жизнь усложняется, напротив, она становится намного интереснее.

— *Но ведь йог, нарушивший закон природы, подвергается наказанию более серьезному, чем простой человек. Или это не так?*

— В обществе незнание законов не освобождает от ответственности. В природе же по-разному. Ведь что такое выполнение закона природы? Это человек должен поступать в соответствии со своей сутью, со своим устройством, устройством своего организма, своей нервной системы, психики и, несомненно, учитывая реалии окружающего мира. Ведь мало кому придет в голову ходить в шубе в жару. Это ошутимо неудобно. На тонком же плане многие вещи не так очевидны, и очень часто в астрале люди бьют себя своими же собственными энергиями, взваливают на себя непосильную ношу, раздеваются в холод и заковываются в панцирь в жару... Адекватно вести себя на всех планах - это и есть соблюдение природных законов.

Например, один из законов - нельзя ругать погоду. Ни дождь, ни засуху, ни мороз. Другой принцип - говорить только правду. Таких ключевых моментов не так уж много, несколько десятков, но при их нарушении обычно возникает серьезный дисбаланс в энергетике человека. Йога как раз и обучает грамотности в этих вопросах.

— *Йога состоит из отдельных составляющих. Наиболее широко известна хатха-йога. Есть ли смысл заниматься только хатха-йогой?*

— Основной целью хатха-йоги является поднятие Кундалини и вхождение в Самадхи, состояние просветления. Это силовые приемы. Само слово "хатха-йога" переводится как "сильная, суровая йога". Только единицы могут пройти этим путем до уровня сверхсознания, к чему хатха-йога и стремится. Такой человек должен быть достаточно воле-

вым. Но во всех авторитетных источниках сказано, что достигший Самадхи должен оставить занятия только физическими упражнениями и перейти к духовной практике.

Но очень широко и в Индии, и в других странах применяются оздоровительные аспекты хатха-йоги. Это умение правильно расслабиться, быстро восстановить свои силы, общая гимнастика, лечебные приемы... Такие упражнения широко применяются и в детских садах, и в армии, и в университетах. Например, в школах дети на переменах 5 минут проводят специальное расслабление лица стоя - и полностью снимают утомление и нерализованное психосоматическое возбуждение. Повышается восприимчивость к знаниям, и уже не хочется что-нибудь разрушить только из-за того, что в теле скопилась несбалансированная энергия.

Или, допустим, солдат обучают, как после похода лечь между пяток на спину - и за 10 минут перестанут гудеть ноги после 30-километрового марша.

Есть очень много оздоровительных школ хатха-йоги, в которых не ставят целью достижение сверхсознания. Успех здесь достигается благодаря целостному, комплексному подходу. Тут и правильное питание, и психорегуляция, то есть достижение психического комфорта, плюс достаточная физическая нагрузка и адекватное энергетическое воздействие на уже пораженные органы - у кого-то печень, у кого-то почка, у кого-то сустав больной. Все это в комплексе дает серьезные результаты.

Будут ли эффективны занятия только хатха-йогой? Смотря для чего, если человек не занимался ничем и вдруг увлекся хатха-йогой - наверняка будет замечательная помощь своему организму. Правда, известны случаи, когда люди наносили себе и вред непродуманными занятиями, но это обычно от гордыни. К примеру, решил человек - «Во что бы то ни стало, сяду в лотос!», - и сознательно переступает болевой порог, буквально травмируя сустав. Мотив хороший - стремление совершенствоваться, но средства реализации выбраны негодные. Ведь главный секрет йогов - терпение и постепенность.

— Известно, что боевые искусства мира имеют истоки в Тибете. К примеру, ушу в Китай принес Бодхидхарма. Как подошли эти искусства и насколько близко йога подходит к ним?

— Родились они не от хорошей жизни, а от жестокой необходимости защитить себя, свою общину, своих близких. Если йог идет чисто по пути йоги сверхсознания, то ему, как правило, боевые искусства на определенном этапе не очень нужны. В начале же они могут быть полезны, особенно тем, кому это необходимо для наработки отсутствующих качеств. Если человек неуверен в себе, не хватает мужественности, просто физической силы, нет координации совершенно, то он чувствует себя в этом мире слабым и беззащитным. В этом случае боевые искусства многим могут очень здорово помочь пройти этап становления. В дальнейшем будут или не будут они заниматься - решат сами. Ведь путей духовного развития очень много. Часто учителя приводят аналогию с огромной горой. Она одна, но забраться на нее можно тысячами, даже миллионами разных тропинок. У каждого человека тропинка своя. Где-то идут кучками, где-то сворачивают каждый на свою развилку. Но самое интересное, что на вершине все окажутся на одной.

Поэтому кому-то боевые искусства сильно помогают, а кому-то они не очень нужны. Главный критерий здесь - интуитивное чувство. Если хочет-

ся, то, наверное, есть смысл по крайней мере пойти посмотреть, попробовать, что это такое. К тому же желание научиться бою обычно возникает в раннем возрасте, намного раньше, чем потребность заниматься йогой. Ведь человек в 12-14 лет - это уже не ребенок, а сущность, у которой самостоятельная энергетика, самостоятельная жизненная программа. В этом возрасте, а то и раньше, и просыпается это желание научиться самому за себя постоять, самореализоваться. Какая тут йога? Тут в голове совсем другие мысли, другие ценности. В этом возрасте и нужно идти в единоборства. Тогда в дальнейшем, если сознание перестроится на другие вещи, вопросы, которые решаются с помощью боевых искусств, уже будут решены.

С другой стороны, я знаю людей, которые идут, например, через даосизм и не оставляют боевых искусств, а напротив, с их помощью поднимаются на высокий духовный уровень.

— Подвержена ли йога какой-либо религии/

— В чистом виде йога вне религии. Ну как наука может быть религиозной? Ведь что такое религия? Это когда тебе говорят: «Ты должен верить в то-то и то-то. Если не веришь, то ты грешен и никогда не достигнешь спасения!» То есть это массивированный прессинг на психику с целью поставить человека в определенные рамки. И обычно кому-то выгодно, чтобы люди думали именно так, а не иначе. Выгодно ли это самим людям, которые так думают? С одной стороны, религиозные заповеди могут на одну или несколько ступеней в духовной иерархии превосходить принципы, по которым человек живет сегодня. В этом случае происходит духовный рост. К тому же религия дает защиту от многих психических атак, нападений, от самого себя, от неуверенности. Не нужно ни о чем размышлять, делай, как сказали, и соблюдай заповеди. К тому же соблюдать заповеди, не просто. И для многих, действительно, это очень нужно.

Но с другой стороны, некоторые заповеди противоречат природе, их показное соблюдение приводит к ханжеству и лицемерию. Если же человек искренне пытается их соблюдать, то есть идет против своей природы, то почти неизбежно возникает чувство вины, комплекс неполноценности и тому подобное. Кроме того, религия ставит потолок в духовном развитии, одолеть который довольно сложно. Человек будет развиваться до определенного уровня - к стати, довольно высокого по отношению к "среднестатистическому". Но выше в данной религии подняться не позволят, и рано или поздно надо будет понять это, убрать догмы, чтобы двигаться дальше.

В большинстве религий все относительно просто. Есть Бог, или Троица, и есть Дьявол. В реальном же мире живет неисчислимое множество существ, стоящих на различных ступенях эволюции - от животных (и даже от камней!) и до Божеств. Каждый человек поднимается от ступени к ступени и рано или поздно сам становится Божеством. После этого рождаться на Земле уже не обязательно, только для выполнения какой-либо миссии, или если возникнет потребность этой душе наработать что-то новое. Ведь и на уровне Божеств эволюция не останавливается, у Богов тоже своя градация, своя иерархия. Души же и у человека, и у Божеств бессмертны и практически неуничтожимы, между собой они различаются в основном количеством накопленного опыта. Не зря говорят: «махатма» - «большая душа» - то есть у сущности в телах души (а душа тоже имеет определенное устройство, давно

описанное йогами, ученые постепенно подходят к этому и исхитрились даже взвесить ее!) много накопленного опыта. Такой человек в жизни бессознательно поступает в основном правильно. Опыт накапливается от жизни к жизни. Лишь за самую тяжелую провинность, вроде убийства учителя или очень сильный вред всему человечеству, душу могут как бы разбить на маленькие кусочки, которые начнут эволюционировать каждый самостоятельно - от кузнечиков, травинки, или как-нибудь еще. Но это чрезвычайная редкость, в основном же отношение к человеку сверхдоброжелательное, и нет никакого ада на том свете, каждый создает себе его сам. И чтобы туда не попасть, главное для этой жизни - быть честным перед самим собой и стараться соответственно поступать.

В йоге, впрочем, есть немало направлений, почти не отличающихся от религий. С помощью йогических техник их адепты обучаются сливаться с избранным божеством. Однако обычно не занимаются только раджа-йогой, или только бхакти-йогой, или хатха-йогой. В этой связи сказано: «Поистине, практикуя все виды йоги, ученик добьется желаемого».

— *И последнее, расскажите о своей школе. Как к вам попасть?*

— Скорее, это школа Геннадия Григорьевича Стаценко, учеником которого я являюсь и сейчас. Знания, полученные у него, в свою очередь передаю своим ученикам. Некоторые из них, кто давно занимается, уже открыли свои школы и имеют своих учеников. Учение Стаценко (Гуру Ар Сантэма) основано на классической йоге, ее еще называют восьмиступенчатой, и от других направлений отличается, пожалуй, большей универсальностью и, наверное, трезвым подходом.

Разумеется, в чистом виде передать учение невозможно. Каждый человек всегда понимает урок

немного по своему, а при передаче добавляет свои знания, свои наработки. И это очень хорошо, поскольку иначе люди выступали бы в роли автоматов и не было бы никакого развития. А так каждый вносит что-то свое.

Занятия я начал вести еще до прихода к Стаценко, уже много лет к тому времени занимаясь йогой и оздоровлением. Сначала это были группы на общественных началах, мы делали асаны, проводили пробежки, купались в холодной воде, ходили по снегу. Был довольно большой арсенал оздоровительных средств. Но попав в институт йоги к Стаценко, увидел, что есть более совершенные программы, чем моя, хотя к тому времени уже вышли «Начала Хатха-йоги». Сейчас в основном я придерживаюсь методики Стаценко и считаю, что это очень хорошая программа, безопасная для занимающихся, очень быстро обеспечивающая духовный рост и грамотность во всех эзотерических вопросах.

Первые два года Школы - это своеобразный ликбез по всем основным вопросам жизни человека. Люди приучаются жить более правильно, ликвидируют основные свои болячки. Хотя за эти два года дается и колоссальный объем эзотерической информации. Ну а с третьего года больше внимания уделяется чисто духовным и различным энергетическим моментам. Тут уже человек должен решить, достаточно ли ему только отменного здоровья, или же стоит окунуться в йогу с головой. На старших курсах у меня занимаются те, кто пришел в 1989 и последующих годах, многие из них уже очень хорошо целительствуют, как семечки шелкают порчи и сглазы, неплохо ориентируются в астрале. Более подробно о занятиях и о целительстве можно узнать по т. 923-28-26 по рабочим дням с 14 до 17. Возраст же любой, приходят и пионеры, и пенсионеры, и еще неизвестно, у кого дело идет успешней.

*Беседовал А. Костенко, июнь 1996 г.*



## Список литературы

1. Алтымышев А. А., Корчубеков Б. К. Что мы знаем о мумии (Архар-Таш): Науч.-попул. очерк — 3-е изд. — М.: Комитет космонавтики, 1989.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Березин И. Запор // Твое здоровье, 1990. № 8
4. Бирхер-Беннер М. Основы лечения питанием на началах энергетики / Пер. с нем. — С.-Петербург, Типогр. Главного Управления, 1914.
5. Борбели А. Тайны сна. / Пер. с нем. — М.: Знание, 1989.
6. Брэгг П. Чудо голодания / Пер. с англ. — М.: Мол. Гвардия, 1989.
7. Брэгг П. Нервная сила: Лечение без лекарств / Пер с англ. — М.: МНПП "Трест", "Пларибус", 1990.
8. Бхагавад-Гита как она есть. — Москва — Нью-Дели: Бхактиведанта Бук Траст, 1984.
9. Василяки А. Ф., Грава Д. И., Михайлов В. Г. Резервы растительной пищи. — Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1984.
10. Васильев Т. Э. Начала Хатха-йоги. — М.: Прометей, 1990.
11. Васильева З. А., Люблинская С. М. Резервы здоровья. М.: Медицина, 1984.
12. Войтович Т. А. Исцели самого себя: О лечебном голодании в вопросах и ответах. — Минск: Беларусь, 1988.
13. Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты. Народная медицина. — М.: СП "Норд", 1990.
14. Дж. Осава (Кионти Сакурадзава) Макробиотический дзен или Искусство омоложения и долголетия. Париж: Философское книжное издательство, 1974.
15. Дильман В. М. Большие биологические часы. Введение в интегральную медицину. — М.: Знание, 1986.
16. Здоровый, богатый, мудрый: Великолепные рецепты ведической кухни / Сборник по материалам изд. "БЕТ". — М., 1988.
17. Зеленкова О. К. Я никого не ем. (365 вегетарианских меню по временам года) — Петроград : «Новое время», 4-е изд.
18. Зефирова Г. С., Минкин С. А. Диета в лечении сахарного диабета // Твое здоровье, 1990. № 6.
19. Ибн Сина. Трактат по гигиене: Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме / Пер. с араб. — Ташкент: «Фан», 1880.
20. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. — М.: Знание, 1988.
21. Йог Рамачарака. Хатха-йога. — Спб.: «Новый человек», 1913.
22. Караваев В. В. Руководство по профилактике и оздоровлению организма. М., 1976.
23. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей... / Пер. с англ. — М.: Беларусь, 1990.
24. Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-Бхашья») / Пер. с санскр. — М.: Наука, 1992.
25. Литвина И. И. Три пользы. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
26. Лопухин Ю. М. С пациентом — против атеросклероза // Наука и жизнь, 1990. №№ 4,5.
27. Люблинская Е. Возвращение макробиотики // Наука и религия, 1990. №№ 9-11.
28. Михайлов В. С., Трушкина Л. А. Еда — дело серьезное. — М.: Молодая Гвардия, 1988.
29. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые и полезные истины. М.: Физкультура и спорт, 1985.
30. Николаев Ю. С., Нилов Е. И., Черкасов В. Г. Голодание ради здоровья. — М.: Сов. Россия, 1988.
31. Пахомов Г. Н., Дедеян С. Л. Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. — М.: Медицина, 1987.
32. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. — Красноярск: Красноярское книж. изд., 1988.
33. Сапин Н. П., Билич Г. Л. Анатомия человека. — М.: Высшая школа, 1989.
34. Свами Шри Юктешвар. Святая наука. — Ранчи, Индия, 1963, рукопись.
35. Соколов О. Нитраты — под строгий контроль // Наука и жизнь, 1988. № 8.
36. Соколов П. П. Концепция времени и здоровья // Твое здоровье, 1989, № 3.
37. Стелко В., Бутылин Ю. Болезни цивилизации лечит уголь // Наука и жизнь, 1986, № 12.
38. Суворин А. Метода Суворина: Лечение голоданием / Практика голодания / — Белград: «Новый человек», 1931.
39. Товароведение продовольственных товаров / И. Е. Кононенко и другие / — Киев: Вища шк., 1987.
40. Уголев А. М. Новая теория питания // Наука и жизнь, 1986. № 8, 9.
41. Философские тексты «Махабхараты». Вып. 1. Кн. 1. Бхагавадгита. / Пер. с санскр. Б. Л. Смирнова. — Ашхабад: «Ылым», 1978.
42. Химический состав пищевых продуктов / п/р А. А. Покровского / — М.: Пищевая пром., 1976.
43. Химический состав пищевых продуктов / п/р М. Ф. Нестерина и И. М. Скурихина / — М.: Пищевая пром., 1979.
44. «Чжуд-ши» — памятник средневековой тибетской культуры: Пер. с тиб. / Предисл. Д. В. Дашиева, С. М. Николаева. — Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1988.
45. Эвенштейн З. М. Популярная диетология. — М.: Экономика, 1990.
46. Яковлев Т. Н. Лечебно-профилактическая витаминология. — Л.: Медицина, 1981.
47. Яппо Т. А. Холестерин в продуктах. Сколько его надо здоровому человеку. // Здоровье, 1988, № 10.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ

<i>Глава 1. ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЕДИМ.</i>	
Строительный материал . . . . .	3
Энергия . . . . .	3
Влияние на психику . . . . .	3
<i>Глава 2. НЕМНОГО О ПИЩЕВАРЕНИИ</i>	
Строение пищеварительного тракта . . . . .	5
<i>Глава 3. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА</i>	
Белки . . . . .	7
Жиры . . . . .	9
Углеводы . . . . .	10
<i>Глава 4. ХОЛЕСТЕРИН.</i>	10
<i>Глава 5. ВИТАМИНЫ</i>	
Витамин А (Ретинол) . . . . .	12
Витамин D (Кальциферолы) . . . . .	13
Витамин С (Аскорбиновая кислота) . . . . .	13
<i>Как сохранить витамин.</i> . . . . .	14
Витамин В <sub>1</sub> (Тиамин) . . . . .	15
Витамин В <sub>2</sub> (Рибофлавин) . . . . .	15
Витамин РР (Никотиновая кислота) . . . . .	15
<i>Глава 6. ПРОЧИЕ ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ</i>	
Вода . . . . .	16
Минеральные соли . . . . .	17
<i>Натрий.</i> . . . . .	17
<i>Калий.</i> . . . . .	18
<i>Кальций.</i> . . . . .	18
<i>Магний.</i> . . . . .	19
<i>Фосфор.</i> . . . . .	19
<i>Железо.</i> . . . . .	19
Микроэлементы . . . . .	19
Балластные вещества . . . . .	19
Прочие соединения . . . . .	20
<i>Свободные органические кислоты.</i> . . . . .	20
Кислоты . . . . .	20
<i>Дубильные вещества.</i> . . . . .	20
<i>Фитонциды.</i> . . . . .	20
<i>Пигменты.</i> . . . . .	20
<i>Азотосодержащие экстрактивные вещества и пуриновые основания.</i> . . . . .	20
<i>Глава 7. КАЛОРИИ</i>	
Как определяют энергозатраты . . . . .	21
Как определяют калорийность продуктов . . . . .	22
Что влияет на поступление энергии . . . . .	22
От чего зависит вес . . . . .	23
<i>Глава 8. КИСЛОТЫ И ЩЕЛОЧИ.</i>	24
<i>Глава 9. ИНЬ И ЯН.</i>	25
<i>Глава 10. О НИТРАТАХ.</i>	28
Свекла . . . . .	30
Зелень . . . . .	30
Капуста . . . . .	30
Редис . . . . .	31
Картофель . . . . .	31
Морковь . . . . .	31
Кабачки . . . . .	31
Огурцы . . . . .	31

ЧАСТЬ ВТОРАЯ  
ПИТАНИЕ

<i>Глава 1. ЛУЧШАЯ ИЗ ВСЕХ ДИЕТ.</i>	32
<i>Глава 2. ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ!.</i>	35
<i>Глава 3. ЗА ЕДОЙ - ЕСТЬ.</i>	36
О пользе пережевывания . . . . .	37
<i>Глава 4. КОГДА, ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ</i>	
Когда есть . . . . .	37

Завтраки, обеды, ужины . . . . .	38
О режиме . . . . .	39
<i>Глава 5. ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ.</i>	39
<i>Глава 6. О ВОДЕ.</i>	41
<i>Глава 7. СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ.</i>	42
<i>Глава 8. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.</i>	45
<i>Глава 9. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.</i>	47
<i>Глава 10. ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОПРАВИТЬСЯ.</i>	49
<i>Глава 11. ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ.</i>	50

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ  
КУЛИНАРИЯ

<i>Глава 1. САЛАТЫ.</i>	53
1. Салат из «живых» овощей . . . . .	54
2. Салаты из моркови . . . . .	54
3. Салаты из белокочанной капусты . . . . .	54
4. Салаты из свеклы . . . . .	55
5. Салат из белокочанной капусты, моркови и свеклы . . . . .	55
6. Винегрет . . . . .	55
7. Праздничный винегрет . . . . .	55
8. Оригинальный праздничный салат . . . . .	56
9. Праздничный салат из капусты . . . . .	56
10. Праздничный салат из моркови с орехами . . . . .	56
11. Салаты из цветной капусты . . . . .	56
12. Салаты из тыквы . . . . .	56
13. Салаты из огурцов . . . . .	57
14. Прочие салаты . . . . .	57
<i>Глава 2. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА.</i>	57
15. Картофель . . . . .	58
16. Тыква . . . . .	58
17. Кабачки . . . . .	59
18. Баклажаны . . . . .	59
19. Тушеные баклажаны с морковью . . . . .	59
20. Цветная капуста . . . . .	59
21. Праздничное блюдо из овощей . . . . .	59
22. Тушеная капуста . . . . .	60
23. Праздничное блюдо из картофеля с тыквой . . . . .	60
24. Перцы фаршированные . . . . .	60
<i>Глава 3. КАШИ.</i>	60
25. Гречневая каша . . . . .	62
26. Гречневая каша со свеклой . . . . .	63
27. Пшенная каша . . . . .	63
28. Пшенная каша с тыквой . . . . .	63
29. Пшенная каша с морковью . . . . .	63
30. Пшенная каша с грибами . . . . .	63
31. Грибной соус . . . . .	64
32. Пшенная каша с картошкой . . . . .	64
33. Рисовая каша . . . . .	64
34. Перловая каша с тыквой . . . . .	64
35. Кукурузная каша . . . . .	65
36. Каша из хлопьев «Геркулес» . . . . .	65
37. Каша из «Геркулеса» с тыквой . . . . .	65
38. Манная каша . . . . .	65
• 39. Каша из пшеничных круп . . . . .	66
40. Праздничный плов . . . . .	66
41. Каша из фасоли . . . . .	66
42. Каша из чечевицы . . . . .	66
43. Гороховая каша . . . . .	66
<i>Глава 4. СУПЫ И ПОХЛЕБКИ.</i>	66
44. Суп овощной с рисом . . . . .	67
45. Суп из моркови и редиса с кефиром . . . . .	67
46. Картофельный суп с зеленым горошком . . . . .	67
47. Чечевичная похлебка . . . . .	67

48. Овощной суп с сыром	67
49. Похлебка из кабачков	67
50. Суп из капусты, моркови и тыквы	68

**Глава 5. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** . . . . . 68

51. Простокваша	68
52. Йогурт	68
53. Творог	69
54. Обработка магазинного творога	69
55. Творожное блюдо	70
56. Домашний сыр	70
57. Применение сыворотки	70
58. Топленое масло	70

**Глава 6. ХЛЕБА** . . . . . 71

59. Обжаренный хлеб	72
60. Плоский пресный хлеб	72
61. «Живой» хлеб Брегга	72
62. Булочки простые	73
63. Пресные лепешки	73
64. Блины	73
65. Проросшая пшеница	74
66. Печенье без сахара	74

**Глава 7. НАПИТКИ** . . . . . 74

67. Вода	74
68. Талая вода	75
69. Очищенная талая вода	75
70. Заряженная вода	76
71. Кипяченая вода	76
72. Дистиллированная вода	76
73. Травяной чай	77

**ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ  
ОЧИЩЕНИЕ**

**Глава 1. НЕОБХОДИМОСТЬ ОЧИЩЕНИЯ**

Стоит ли помогать Природе	78
Что происходит внутри	78
Жить без старости	79

**Глава 2. ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА**

Зубы	79
Очищение зубов	80
Очищение языка	82
Очищение неба	82
Упражнения для языка	82

**Глава 3. ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДКА**

Способ слона	83
Способ тигра	84
Очищение тканью	84

**Глава 4. ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА**

Клизмы	84
Слабительные	86
Шанк Пракшалана	87

**Глава 5. БОРЬБА С ЗАПОРАМИ**

Что нужно для хорошего стула	89
Профилактика	91

**Глава 6. НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ**

Рисовая терапия	92
Чесночная терапия	93
Очищение печени и желчного пузыря	93
Мягкое очищение печени и желчного пузыря	95
Очищение коньяком и касторкой	95
Очищение почек	95
Рисовый гриб	96
Яблочный уксус и другие средства доктора Джарвиса	96
Йодотерапия	98
Полынная терапия	98
Женьшень	99
Золотой корень	99
Применение мумие	100
Средство от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки	102
Уриноотерапия	102

Втягивание живота	104
Совместимость очистительных терапий	104

**ЧАСТЬ ПЯТАЯ  
ГОЛОДАНИЕ**

**Глава 1. ЧТО ДАЕТ ГОЛОДАНИЕ**

Освобождение от шлаков	105
Очищение суставов	105
Обновление тканей	105
Омоложение	105
Защита от неблагоприятных экологических факторов	106
Запас энергии	106
Ясность мысли	106
Духовное развитие	106

**Глава 2. ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ГОЛОДЕ**

Голодание	106
Выход из голодания	107

**Глава 3. ПРАКТИКА ГОЛОДАНИЯ**

Однодневное голодание	108
Трехдневное голодание	110
Голодание в 15, 21, 28 и более дней	113

**Глава 4. НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ  
ГОЛОДАНИИ**

Чувство голода	114
Слабость	115
Зябкость или жар	115
Запах изо рта	115
Потемнение в глазах, головокружение	115
Головная боль	115
Нарушение сна	116
Боли в разных частях тела	116
Зубная боль	116
Выход гноя	116
Отрыжка и рвота	116
Сердцебиение	116
Боли в сердце	116
Мышечные боли от перегрузок	117
Судороги	117
Простуды	117
Больное горло	117

**Глава 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** . . . . . 117

**ЧАСТЬ ШЕСТАЯ  
ШАГ ЗА ШАГОМ**

**Глава 1. ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ** . . . . . 118

**Глава 2. ПСИХОГИГИЕНА** . . . . . 118

Критерии Осавы	119
Яма	120
Нияма	121
Поза расслабления (Шавасана)	121
Созерцание свечи	123
Задержка дыхания	124
Йоговское приседание	124

**Глава 3. НОРМАЛЬНЫЙ СОН** . . . . . 124

**Глава 4. ГИМНАСТИКА** . . . . . 125

Сколько надо заниматься	126
Чем заниматься	126
На заметку	127

**Глава 5. ЗАКАЛИВАНИЕ** . . . . . 127

Обливание ног	127
Босохождение	128
Контрастный душ	128

**Глава 6. ПИТАНИЕ** . . . . . 129

Приложения	131
Химический состав пищевых продуктов	132
Таблица совместимости продуктов	144
Из интервью с Ар Эддаром	146
Список литературы	149
ОГЛАВЛЕНИЕ	150

# ШКОЛА ЙОГИ

Сейчас очень много духовных Школ и даже Академий, различающихся как по идеологии, так и по методам преподавания и результатам обучения. Есть школы колдунов, ведьм, белых и черных магов, теософов, эзотерических христиан, целителей, экстрасенсов разных течений, даосов... И, конечно же, десятки направлений йоги. Всем им отведена какая-то роль в бесконечной игре на нашем маленьком участке вселенной.

Школы очень разные. Есть такие, где обучают за три дня. В других - за неделю, за месяц... Наверное, это неплохо, раз люди идут и что-то получают. К каждому учителю приводят обычно именно тех, кто в нем нуждается, случайные люди не задерживаются.

Более серьезных школ, обучение в которых продолжается годами, уже гораздо меньше, их можно пересчитать по пальцам. Для изучения духовных наук и, одновременно, для изменения самого себя требуется очень много времени. Известны случаи, когда обучение продолжалось десятилетиями на протяжении нескольких жизней. Но поиски своего учителя с древнейших времен часто бывали нелегким делом. К другим же, напротив, подводят наставника после первого внутреннего порыва.

В одних школах палочный режим. В других - полная вольница.

## ИНСТИТУТ ЙОГИ

Автор этих строк долго занимался сам, ходил к разным учителям, пока в 1988 г. не попал в Школу Стаценко. А в 1989 открылась Академия йоги, где, по задумке Стаценко, помимо высшего эзотерического образования должны были быть совмещены программы пяти обычных ВУЗов. Минимальный курс обучения в ней - 5 лет, потом 3 года магистратура, можно получить диплом и продолжать заниматься дальше - вплоть до достижения определенной духовной ступени. Этот «выпускной» уровень очень высок, и многим сегодняшним студентам одной жизни будет недостаточно. Впрочем, почти все, кто в критическом возрасте, уже несколько лет как начали делать особую энергетическую гимнастику, очень сильно продлевающую жизнь. Посмотрим, что из этого выйдет.

По программе слушатели за 8 лет, помимо углубленного изучения всех видов йоги, должны получить обширные знания по философии, медицине, целительству, религиям, освоить 6 иностранных языков, научиться петь, рисовать, танцевать, сочинять стихи и прозу, играть на музыкальных инструментах, двигаться на сцене...

Сейчас Академии (ныне - Институт Йоги Гуру Ар Сантэма) уже 7 лет. Разработаны особые методики, позволяющие изучить всё курсы за относительно короткое время. И, в общем, прак-

тически любой студент может спеть, станцевать румбу или фигурный вальс, сочинить за 10 минут стихотворение на заданную тему и показать, где находится гороховидная кость. Конечно, как везде, есть и двоечники.

Однако если в йоге и в целительстве, которые на старших курсах ведет сам учитель, многие постепенно становятся мастерами, то с другими предметами отнюдь не так гладко. Сказываются, конечно, и отсутствие помещений, и сложности с преподавателями (а все старшекурсники уже сами должны преподавать в стенах Академии).

По идее, в Институт Йоги должны поступать лишь те, кто стремится стать Учителем и, соответственно, готов для этого работать.

## ШКОЛА ЙОГИ

Те же, кто не может обучаться три полных дня в неделю, а также те, у кого совсем другие задачи, занимаются йогой в Школе. Люди нормально работают, а в один из дней недели приходят часа на три в группу. Там разбирается новый материал - и теория, и практика, и дается задание. В остальные дни делают комплексы и продвигаются самостоятельно.

Подготовка по йоге в Школе почти не отличается от академической. Но, конечно, очень многое зависит от преподавателя.

В Москве открыто несколько десятков подобных групп, по всей стране и ближнему зарубежью еще около сотни. В этих филиалах занимается более 100000 человек, что, конечно же, свидетельствует о жизнеспособности и эффективности системы.

Программа первого года очень обширна. Изучаются асаны, пранаямы, мудры - основа крепкого тела и здоровой психики. Подробнейшим образом разбираются природные законы, из-за незнания которых и случаются почти все неприятности, болезни и кармические неувязки. Даются многочисленные и эффективные способы очистки и оздоровления, разбирается оптимальное питание, энергетическое голодание, способы ликвидации избыточного и набора недостаточного веса. Развиваются навыки бесконфликтного общения. Нарбатываются экстрасенсорные способности и умение управлять энергиями. Даются основы магии и астральной защиты. Очень много внимания уделяется семейным взаимоотношениям, законам взаимодействия в паре, а также воспитанию детей. Даются мощные методы коррекции зрения, техники развития памяти и интеллекта, нарабатывается ясновидение...

После первого года занятий желающие могут поступить в Институт Йоги, для этого требуется рекомендация преподавателя и зачетные письменные задания, выполняемые в течение года.

## ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Некоторые из опытных преподавателей Академии, помимо учительской деятельности, ведут также отдельный целительский прием. Почти все они - специалисты высочайшего класса и в состоянии решить большинство проблем со здоровьем или разобраться в трудных ситуациях. Практически все целители - духовные лица, заботящиеся о карме и своей, и пациента, но стиль работы у каждого свой.

Я могу уверенно говорить только о своей целительской группе, но у других целителей, насколько я знаю, ситуация примерно аналогичная.

Вот основной круг вопросов, с которыми к нам приходят:

**Заболевания сердечно-сосудистой системы, нервные, опорно-двигательного аппарата, женские, болезни печени, желудка, почек, кишечника, мочевого пузыря и т. п.**

**Устранение бесплодия.**

**Беременность и роды, домашние роды, энергетическая и причинная защита матери и плода.**

**Чистка помещений и предметов (при переезде и после смерти родственников, магических комнат, подаренных вещей и т. п.)** Потребность в такой помощи для многих отнюдь не очевидна. Но сплошь и рядом бывает, что человек умер, а его энергии, то

есть мертвое поле, висят в его комнате годами. Проживающие же чувствуют угнетенность, недомогания. Или же вам подарили вещицу, вроде и отказать было неудобно, а после этого началась полоса неприятностей. Порой квартиры добывают с большими скандалами, и часто в таких случаях на комнаты накладывается магия. Есть и обычные (а бывает, и необычные) биопатогенные зоны, которые иногда можно отклонить или нейтрализовать.

**Астральное сопровождение умерших.** У нас это пока экзотика, но на Тибете и среди знающих людей - постоянная практика. Это обычно требуется тем, кто не может «развязаться» с материальными зонами, предметами или людьми, кто часто снится, или тревожит, или же отягощен проклятием и в других необходимых случаях. Традиционных церемоний и обрядов «вслепую» здесь порой бывает недостаточно.

**Снятие практически всех видов магии, порчи, сглазов, колдовства, приворотов и т. п.**

**Семейные и любовные проблемы. Заболевания детей.**

Однако в нашей группе, как и в большинстве других, обычно не применяется гипноз, кодирование, приворот, предсказания и т. п.

---

Более подробную информацию о приеме целителей и о занятиях в группах йоги можно получить по телефону 923-28-26 по рабочим дням с 14.00 до 17.00, а так же по адресу: Покровка, 25, строение 2.

---

## ТРАКТАТ О ПИТАНИИ

**Автор**

Ар Эддар

**Редактор Ар Эддар**

Технический редактор Н. Васильева

ЯП № 062638

2105-93

Сдано в набор 1 декабря 1996 г. Подписано в печать 13 декабря.  
Формат бумаги 62x84 1/8. Усл. печ. л. 19,0. Бумага типографская.  
Тираж 4000 экз. Заказ № 1154.

**Издательство «Гумус»  
142116, г. Подольск, а/я 162**

---

Отпечатано в Подольской типографии  
Чеховского полиграфического комбината Комитета РФ по печати.  
142110, г. Подольск, ул. Кирова, 25