# Николай Курдюмов

## О смысле здоровья и об идеальном питании

### Предтеча: смысл и цель здоровья

Мечта о молодом и здоровом теле, измученная и брошенная, опустилась так глубоко в подкорку, что её уже не достать без спелеологии...

Отголодал в пятый раз. Большие сдвиги!

Во-первых, наконец-то, тело стало достаточно реактивным — адаптируется почти, как по учебнику; на седьмой день стало легко, даже тихо вспыхнуло желание бегать и двигаться, и практически никакого дискомфорта — можно ещё долго жить без пищи!

Во-вторых, много было озарений и пониманий. Вот и пишу сие, чтоб привести в порядок, осмыслить и сохранить, как очередной этап.

Самое главное, к чему я пришёл, много общаясь с разными людьми (узнав, что я ем далеко не всё, большинство людей почему-то не могут говорить об этом: видимо, все чувствуют, что и им бы так нужно...) — налицо тотальный дефицит понимания ***смысла*** — зачем нормально питаться и быть здоровым?

Не имея смысла, мы не можем поставить какие-то ***цели*** по поводу своего тела и состояния. У меня появился уровень этого смысла, *достойный упоминания*.

Сначала — было желание голодать, чтобы быть худым и красивым.

Это — самый примитивный смысл, результат его очень эпизодический: стал стройным — обрадовался — больше мучаться незачем — быстро нажрался и опять страдаешь.

Такая «терапия» скорее изнашивает организм, чем помогает.

Позже, под давлением больных ног и кишечника, давно не желающего нормально какать, возник смысл ***быть здоровым*** — чтобы быть дееспособным. Но и тут — прокол.

Оказывается, мы очень любим быть больными: тело с удовольствием воспроизводит болезни с целью получать сочувствие или манипулировать близкими людьми.

В этом смысле, болезнь тела часто имеет огромную ценность, как главный фактор выживания. Я же не пытался стать здоровым, пока не квакнуло.

Здоровье, как ценность, — удел единиц, чудаков или сильных, увлечённых жизнью людей. И, это, как раз, во-вторых: не каждый хочет и может быть ***таким*** человеком, и у каждого есть *право выбора*, как жить и когда бросить тело.

Потом прочёл Гусева «Возвращение в молодость» и понял: главное — я ***хочу помолодеть***. И это реально! И это — действительно очень достойная цель! Полгода этим и жил.

Но потом, вник в Шаталову, вспомнил Валю Николаева и сыроедов и обнаружил ещё более глубокий смысл. А зачем быть молодым? А чтобы ***тело не создавало никаких проблем***.

Тела большинства из нас — не друзья нам, а скорее — враги: они мешают там и тут, не могут то и это, боятся хорошего и тянутся к чёрте чему плохому.

Они не хотят делать и чувствовать то, что ***хотим мы***!!! Они — не партнёры, ***не симбионты***. Хреновая первая динамика! Мы даже верим, что так и должно быть. Горе нам!

Животные хохочут до упаду. Мы — единственные в природе, кто изобрёл себе ***тело-помеху***, причём делает его таким ***сам*** и старательно это оправдывает.

Но сыроеды и шаталовцы сумели создать себе ***тело-симбионт***. Оно не создаёт ***никаких*** проблем, послушно и верно, и способно работать и разрешать массу трудностей.

Сделать себе такое тело — ***вот это цель***. Это классная игра! Это важнее и глубже просто омоложения, ведь сделать такое дело может и тот, кто и в *юности им не обладал*.

Например, я был страшно толстым, потому малоподвижным, закомплексованным, и моё тело закрепощено до сих пор. Так сделаем его достойным себя, и весь базар!

### Немного об идеальном теле

Назовите хоть одну достойную причину,   
почему хорошие люди должны жить в плохих   
телах, и я первым брошу в себя камень!

***Сугубо научные факты Г. С. Шаталовой.*** Её тело и тела её сподвижников (бывших тяжких больных) не просто молоды, выносливы, подвижны и радостно воспринимают жизнь.

Их основной обмен ***вчетверо ниже***, чем у нас — «нормальных» людей, обозначаемых хитрой медициной термином «*практически здоров*». То есть, их организмы, делая такую же, а чаще — гораздо большую работу, поглощают и выделяют ***вчетверо меньше энергии***.

Иначе говоря, их тела работают вчетверо рациональнее, эффективнее. Их КПД вчетверо выше. Для активной жизни им нужно 300-500 ккал в сутки в виде живых и натуральных продуктов.

В покое у них 4-5 дыхательных циклов и 12-14 ударов сердца в минуту, при беге — 65-70 ударов. У нас — 70-75 ударов в покое.

Зачем нам так много кислорода? Ясно зачем: справиться с 3/4 совершенно ненужной, лишней и наполовину ядовитой пищи. Вот чем заняты наши тела с пелёнок до нашей ранней и бесславной старости.

Мы тратим столько же сил обмена на жратву, сколько ***нормальное*** тело ***на бег***. Наш обмен постоянно «бежит», как загнанная лошадь.

Видимо, именно поэтому, мы проживаем втрое меньше, чем нам положено природой, — всего 2,5-3 периода своего созревания, тогда как животные проживают их от 7 до 14-ти.

Шаталова сформулировала закон ***энергоминимума***: в природе всё оптимально функционирует при ***минимальных энергиях***.

Естественная экономия — максимальный КПД. Иначе в биосфере не выжить!

Наши тела — доказательство тому. Позвольте называть вещи своими именами и считать тела сыроедов и шаталовцев ***нормальными***, а наши — испорченными в разной степени, кто уж как постарался.

Жить в нормальном теле — непостижимое для нас удовольствие. Валя Николаев не мог выразить это иначе, как «ты становишься богом».

Представьте — тело *невозможно заставить заболеть*. Оно делает всё, что хотите — причём, легко и охотно. Можно бежать полдня, а потом не чувствовать себя усталым. Можно купаться в проруби и наслаждаться этим.

Никаких навязчивых состояний. Никаких страхов, депрессий, усталости. Рано утром хочется вскочить с постели! Полная ясность ума.

Вас почти невозможно вывести из равновесия. *Жизнь — удовольствие*. Конечно, если человек в принципе способен получать от жизни удовольствие. Но я уверен, таких — подавляющее большинство.

Так что, дорогие сторонники чистой духовности, не стоит противопоставлять душу и тело! Если вы не заботитесь о теле, говорить о духовности смешно — как и в обратном случае.

Тело — дом духа, то есть, ***наш дом***. Не просто дом, а главный инструмент жизни, к тому же, создающий наши ***эмоции***, которые мы часто принимаем за самих себя, отдаём им под контроль наше мышление и так попадаем в капканы и запутываемся в проблемах.

Так что, тело — важная часть нашей духовности и причина большинства наших крахов.

И всё же, я свято чту право ***выбора***. Кто-то хочет ***быть причиной*** своего состояния, тела, жизни. А кто-то — не хочет, ему лучше жить «сколько Бог даст».

С чистой душой разрешаю всем нам умирать тогда, когда каждый хочет — хоть завтра, хоть через двести лет. Всё равно, ***никто кроме нас самих***не решает это — несмотря на видимость вмешательства внешних обстоятельств.

### Немного о намерении быть здоровым

Вот заболею и умру.   
Тогда узнаете!

Обострим, братия, во благо всем нам, вопрос о намерении. Как правило, его путают с желанием.

«Вы не правы! Я хочу быть здоровым! Я не ищу сочувствия, зачем оно мне?!» Желание налицо.

Но ведь, вы ещё не заняты созданием здорового тела. Вы ***не действуете***. Вам ещё *что-то мешает*.

Значит, и в помине нет ***намерения***. Разница понятна? Что вы сейчас делаете, не сомневаясь? Готовите обед. Вот, такое намерение у вас есть.

Намерение — важная и хитрая вещь. Большинству из нас очень трудно сознательно создать себе намерение. Это минус.

Но, в отличие от желания, намерение *всегда сбывается*. Это — плюс.

Ради этого стоит научиться создавать намерения, помогающие жить, а не наоборот — как у большинства.

Способность создавать намерения старательно уничтожается культурой и религией, в которых честь и самоопределённость не важны, а послушание и жертвование в цене.

Посему, часто мы не можем создать намерение решить проблему и выбраться из очередной задницы — нам кажется, что сочувствие важнее, или что выбраться из задницы страшно.

Слава Богу, у нас есть Жареный Петух! И благо, если вы достаточно чувствительны к его спасительному клюву.

Я подскочил, когда всю осень провалялся с больными ногами.

Другим сложнее — кто-то может о них позаботиться — и Петька может взмокнуть и упасть в мыле, но так и не доклеваться до человека, и тот умирает, так и не поняв, что мог и, с точки зрения окружающих, должен был, продлить жизнь своего тела.

Посему, решая вопрос «быть или не быть», нужно храбро «остаться наедине с самим собой в борьбе с самим собой за выживание». Так виднее правда!

...Так, какое намерение вам сейчас жизненно необходимо?

### Существует ли идеальное питание?

Парадокс: болезни почему-то более заразны,   
чем выздоровления!

Сторонников лозунга «каждый организм индивидуален» могу сразу разочаровать: идеальное питание ***ЕСТЬ***. Несмотря на индивидуальность наших тел.

Споры эти бесконечны. Беру на себя смелость предложить более результативный подход. Рассмотрим и обобщим питание тех, кто ***достиг*** совершенного тела, живущего дольше других. И возьмём самый конкретный способ анализа.

Пример бескомпромиссного способа упомянул Рон Хаббард («Чистое тело — ясный ум»), хотя сам эти исследования не провёл (к вящей радости медиков и пищевых промышленников) — был вплотную занят разумом человека (к ужасу психиатров и политиков!..)

Вот его взгляд на проблему идеального питания.

«Никто ещё никогда не изучал и не пытался изучать естественную диету человека, более того, не было сделано никаких попыток установить, какова же она на самом деле.

...Питание человека определялось, с точки зрения дефицита или доступности продуктов питания, возможности их выращивания и хранения, климата и состояния воды и почв, с точки зрения ***получения прибыли***, но никогда — с точки зрения того, нужно ли это организму человека» (И — сколько нужно?).

Продолжительность жизни почти всех зверей превышает продолжительность роста в 6 (7 или 14 раз. — *авт*.) раз. Человек живёт, прежде всего, лишь в 3 раза дольше своего периода роста.

Животные испытывают в жизни такой же или больший стресс. Но у всех животных рацион, обычно, одинаков. Значит, можно предположить, что человек отошел от своей ***естественной*** диеты».

«...***Несомненно, что естественная диета существовала и существует***».

Вот «процедура для её поиска». Вариант Рона отталкивается от веса.

Исследовать при избыточном весе, какие вещества и газы остались не полностью использованными и не были полностью выведены из тела. Это — список 1.

Исследовать при недостатке веса, слабости и истощении, какие дефициты их вызывают. Для этого изучить болезни дефицитов. Это — список 2.

Список 1 — то, что не является необходимым. Список 2 — то, что нужно. Сопоставив списки 1 и 2, получим точный список нужных элементов. Затем можно найти продукты, содержащие ***только*** эти элементы.

Подход Хаббарда, в свете нижеизлагаемого, весьма половинчат и узок. Но он столь целенаправлен и честен, что вызывает у коалиции МПФ (медики-пищевики-фармакологи — дружные ребята, помогающие друг другу получать фантастические прибыли на нашем нездоровье) нервный тик.

Рон не мог охватить всё, и не знал, что есть люди, далеко продвинувшиеся в вопросе «естественной диеты» — видимо, он отслеживал только официальную науку. И его сугубо научный подход не решает проблемы.

Ведь, пища, содержащая одни и те же элементы, может быть и полезной, и вредной. А определить ***все*** органические вещества, в том числе *биоактивные* (БАВ), немыслимо: в одном листе салата их тысячи.

Кроме того, есть куча других причин избытка или недостатка веса и слабости. Считаю, что более прост и корректен подход эволюционный.

Питание — не цель, а только ***средство выжить***. Звери не высчитывают калорий и веществ. Критерий правильного питания — ***совершенство тела,*** в смысле его дееспособности, симбионтности и продолжительности эффективной работы.

Иначе говоря, стоит изучить питание тех, кто ***этого достиг***. И обобщить долгожительства — горцы и народы Севера, причём, по всем континентам.

Сразу изложу свою версию.

Сыроеды в основном растительноядны. Горцы едят и растения, и животную пищу. Эвенки и эскимосы — практически только животную. Все живут очень долго.

Значит, дело не в источнике пищи, или, во всяком случае, для них — не в нём. ***Не в нём одном***. Что у них всех общего?

а) ***Простота*** пищи, частая монодиета (едят что-то одно).

б) Много свежего и сырого, относительно мало термообработки продуктов. ***Отсутствие печёного*** — ***хлеба***. Горцы едят только свежеприготовленное — остатки отдают животным. Не пользуются сковородами — в основном только варят. Это — в питании. Но питанием, раз оно так различается, всё не объяснишь.

Есть и другие факторы здоровья. Все долгожители ещё

а) очень много и постоянно двигаются! — и

б) органично живут в природе, внутренне свободны, спокойны и в ладу с собой, то есть, ***не боятся*** естественной среды обитания, адаптированы к ней, и разум их не аберрирован. Их дом — Земля и её стихии. Их смысл жизни — радоваться жизни, их цели просты и выживательны.

Мы, втянутые в омут цивильных страхов, пытаемся теперь вырваться из них и обрести эту могущественную естественность и мудрость «нецивилизованных» народов. Думаю, это нам удастся без потерь!

На тех же базисных принципах питаются и живут Шаталова и Брэгг: минимум термообработки, свежесть, простота пищи.

Из этого проистекает ее преимущественная растительность, живость и малокалорийность. Много и активно двигаются: бег, гребля, плавание, путешествия пешком и по воде. И оба — великие любители жить, целенаправленные мастера жизни, адепты стихий.

Основа их разумности в том, что они воспринимают себя, как однозначную ***причину*** своих обстоятельств — здоровья, настроения, продолжительности жизни. Это и есть, в моём, понимании ***духовность***.

Однако, Шаталова прошла на новый уровень. Она выяснила, что человеку нужно ***вчетверо*** меньше пищи, чем рекомендует наука. Следствия этого открытия просто переворачивают старые представления о физиологии человека.

Например, Шаталова доказала выводы Уголева о том, что человек, в активном и чистом состоянии, усваивает ***азот воздуха*** и, с помощью микрофлоры, строит из него белки. В рационе ***Шаталовой*** — 12 г белков в сутки.

Учитывая, что её питание ставит на ноги самых разных безнадёжных больных, эти 12 г (несколько орехов) надо честно назвать **нормой** суточного рациона.

Жиров Шаталова ест в сутки 15 г. И это — тоже норма: результаты те же. Углеводов — 100 г. И это — норма. Факт: больные от этого становятся не просто здоровыми, а молодыми и энергичными людьми.

Также из опытов Галины Сергеевны ясно: пища — далеко не главный источник энергии. Калорий, как видите, нам нужно не больше 300-600 (наука рекомендует 3000-5000).

Шаталовцы бегали марафоны на одних свежих овощах и соках. Ходили по горам и пустыням по две недели на 50 г гречки и 100 г сухофруктов в сутки — и ***не теряли в весе***.

Балерины живут на 800, а тратят, в среднем, 6000-8000 ккал в день. Учёные просто отмахиваются от этих вопросов.

Стоп. Приехали! Мы, с нашей наукой, ни черта не знаем о теле человека. Мы только начинаем что-то узнавать! Глядеть в глаза простым фактам — удел самых сильных людей. Для этого нужно мыслить ***результатом***.

Да здравствует Интернет! Он сделал всю хорошую и важную информацию доступной для всех. Наш век будет интересным!

У Шаталовой теперь есть сайт: [http://www.shatalova.ru](http://www.shatalova.ru/). Назову её книги: «**Начало пути**», «**Целебное питание**» и «**Философия здоровья**». Планка Галины Сергеевны, конечно, очень высока для большинства из нас. Но, в той же мере, заманчиво попробовать её достичь.

Итак, что у нас получилось?

### Четыре составляющих перманентного здоровья

Считать себя разумнее других живых существ нам позволяет только неверное представление о разумности...

По идее, эта главка должна заключать эссе. Вот эти составляющие в моем понимании: ***разумность, адаптированность, нормальное питание*** и ***движение***. Этот список приобретёт какой-то смысл только тогда, когда

а) каждое слово будет расшифровано в контексте и

б) когда эти составляющие будут расположены в порядке важности.

Иначе, грош цена этим измышлениям.

Основа всего, что с нами происходит, — наш ***разум***. Обидно, но он состоит из убеждений. Ещё обиднее, что большинство убеждений навязаны нам извне, часто с целью нами управлять, и нами не осознаются, а выполняются, как гипнотические внушения.

Мы просто ***реагируем*** на что-то эмоционально, а мышление становится оправдательным. Под ***разумностью*** я понимаю

а) осознание, что смысл жизни — улучшение самой жизни, а все идеалы — не цель, а лишь средства, способы свою жизнь улучшить (об этом — этические эссе);

б) осознание себя, как причины всего, что происходит с тобой и твоим телом;

в) интерес к жизни и способность получать от неё истинные удовольствия.

Имеется в виду достаточно высокий тон по шкале тонов. Сюда важно добавить способность избегать подавления, достаточную внутреннюю свободу и самоопределённость — то бишь, цельность личности.

Вот такой человек имеет достаточно стимулов, решимости и способности, чтобы, среди прочего, заняться ремонтом и совершенствованием тела с целью достижения более интересной и радостной жизни.

Если человек ниже по тону, подавлен или привык быть следствием, он, скорее всего, не сделает такой выбор.

Однако, любой человек может начать с малого и постепенно расширить свои возможности, поднять тон и «вытащить себя за шнурки ботинок».

*Всё, что может дать самый хороший текст на эту тему — это помочь* ***захотеть***.

Итак, разумность и намерение — основа улучшения. И тела — в том числе.

А вот, второй по важности фактор — ***питание***. Именно оно вчетверо и более увеличивает трудозатраты обмена, работу клеток и органов тела.

Любой спортсмен и морж, питаясь «обычно», становится больным человеком. Напротив, сыроеды и целебноеды, даже не занимаясь спортом, имеют прекрасные долгоживущие тела.

Никогда «сбалансированное» питание не сделало ни одного больного совершенно здоровым — в отличие от целебного питания, малых доз и сыроедения.

Грамотное сыроедение, целебное питание и регулярные голодания повышают способность тел двигаться, раскрепощают, приводят к выносливости к нагрузкам, к холоду и жаре без особых тренировок, и делают человека более адаптированным.

А спорт и закалка, при одновременном обжорстве, — тяжкий труд, часто неблагодарный.

На третье место ставлю ***движение***. После голодания или нормального (шаталовского) рациона, движение — главный фактор очистки клеток от шлаков, сброса лишней жировой клетчатки вместе с депонированными в ней ядами, тренировки мышц и сердца, что позволяет чаще менять впечатления и чувствовать себя в форме, что, в свою очередь, здорово повышает тонус и интерес к жизни.

***Адаптированность*** к факторам природы, как бы, проистекает из первых трёх факторов, и потому стоит на последнем месте. На самом деле, это — заметная часть свободы.

Комфортно чувствовать себя в любом климате, в любую погоду, мокрым и сухим, сытым или длительно голодным — это, братцы, *очень круто!*

Начинаешь чувствовать, что эта планета — для тебя, никаких воспоминаний о возможности заболеть, и к болезням относишься нормально — как к попыткам тела с чем-то справиться или от чего-то освободиться, и знаешь, как быстро помочь.

Итак, если есть ***желание*** жить в хорошем теле, последовательность такова:

***1.*** Создай ***намерение***. Для этого знай: любое целое тело можно переделать напрочь.

***2.*** Начни с питания. Как стёрку привычек, используй голодание — это эффективно. Я сначала отрегулировал ***качество*** пищи. Сейчас разбираюсь с духом — довести до нормы ***количество***. Тело сильно сопротивляется, но понемногу раскрывает секреты.

Например, недавно выяснил: оно дико боится быть подвижным! Отчасти поэтому и ест больше, чем нужно. Чувствую, что это преодолимо. Как только раскрепощу тело, научусь двигаться с удовольствием — видимо, и есть навязчиво перестану.

Но, чтобы прийти только к этому, потребовалось полтора года целебно питаться и голодать. Интересно, а что скажет тело дальше? Посему —

***3.*** Когда очистишься и облегчишься, можно заняться и движением. Одновременно —

***4.*** Прыгай при любой возможности в снег и в проруби и лови кайф.

Лучше всего я чувствую себя в горах, идучи на 200 г сухого инжира и 100 г мюслей в день: легко, радостно, интересно, климат не беспокоит — пекло ли ливень — вполне можно жить. Научиться бы так жить и дома!

### Квазинаучные измышления о нормальном питании

Ещё раз повторю:   
ешьте только то, что вам хочется!

Вытащим ещё важный смысл. ***Зачем нам питание? Для чего мы питаемся?***Мой честный ответ:

1) для удовольствия и радости,

2) для ***оптимальной*** работы тела — что, опять же, является основой для радостной и успешной жизни. Упускать удовольствие — ханжество и мазохизм. Упускать нужды тела — идиотизм.

Как разрешить это противоречие — соединить удовольствие с пользой? Мы уверены, что «всё приятное — или грех, или вредно для здоровья, или от этого толстеют». И я заявляю: ***это — неправда***.

Нас опять поймали в капкан. Мы принимаем ***привычку*** за чистую монету. Есть трижды в день по килограмму, любить те или иные блюда — всего лишь ***привычка***. Я убедился в этом на опыте.

А привычки хороши тем, что они могут быть ***изменены***. При этом, ***никогда не происходит потери***. Наоборот, приобретаешь. Минимум — узнавание себя.

Привычка — это некое убеждение ***тела***. Она основана на страхе или сочувствии. Поэтому, изменить привычку нелегко — тело аж вопит: «Не моги!!!»

Но это — только блеф. Тело, в этом смысле, ни хрена не смыслит в выживании и успехе. Чтобы оно начало в этом разбираться, его сначала надо довести до ***естественного*** состояния.

А пока, наши тела нуждаются в нашем жёстком сознательном контроле. Именно, с целью менять привычки — это значит ***менять удовольствия***.

Это я всё к тому, что, на месте брошенной привычки, всегда возникает ***другая***, дающая ***столько же*** удовольствия, но, вполне возможно, уже ***без вреда***.

Когда я переключился на целебное питание, близкое к шаталовскому, я ***ничего не потерял***. *Наоборот* — сейчас салаты или фрукты доставляют мне ***гораздо больше удовольствия***, чем раньше пельмени и торты.

К удовольствию от салата прибавляется удовольствие от того, что пища не вызывает тяжести в животе и голове, не мешает двигаться, даёт здоровье и прекрасную работу кишечника.

Так что, ни о каком насилии над собой, ни о каких ограничениях и натужных попытках, ни о какой «силе воли» и речи быть не должно!

Всё надо устроить гораздо ***разумнее***: вам должно ***захотеться*** того, что ***нужно***, вы должны научиться получать удовольствие от того, что ***нормально***.

Успешная жизнь не терпит дилемм! Никаких или — или. Только ***И*** — ***И***. И здоровье, и удовольствие!

### Реплика: ум и шлаки

Если почки не справляются,   
моча всё время в голову бьёт!

Из наших натуропатов-классиков мы знаем, что шлаки и яды в теле мешают ему работать, разваливают физиологию, разрушают органы и ускоряют износ.

Шаталова указывает на образующуюся при этом бутировую кислоту, отравляющую мозг — со всеми вытекающими из него глупостями.

Я думаю, что вряд ли стоит зацикливаться на одной бутировой кислоте, только потому, что повезло именно её заметить. Видимо, в крови «человека искусственного» сотни таких факторов.

Но вот, программа детоксикации и гигантский опыт одитинга, позволили Хаббарду ещё в 60-х годах обнаружить важный механизм отношений всякой химической дряни с умом.

Для незнакомых с основами дианетики поясню: установлено, что тело может воссоздавать только ранее пережитые травмы — свои или тех, от кого зависело выживание (защитников).

Мы болеем только тем, что тело может вспомнить. По расчётам тела (его реактивного ума) воссоздание травмы приведёт к получению сочувствия или защиты — как это было в момент травмы. Именно поэтому мы так любим болеть.

Поэтому, у разных людей, одинаковый стресс вызывает разные соматические нарушения. По этой же причине, мы вдруг влюбляемся или вдруг ненавидим бывшего любимого. Короче говоря, так тело *пытается выжить.*

На программе детокса (удаление самых скрытых ядов из жировой клетчатки) хорошо видно, что тело, как бы, проходит моменты загрязнения в обратном хронологическом порядке: пот пахнет то тем, то этим, появляются реакции тела или следы на коже, соответствующие этим периодам; даже следы от купальников и т. д.

Конкретно то же — на голоде: в обратном порядке вспыхивают и обостряются болезни и травмы, и голодатели знают, что это быстро проходит.

Получается: клетки тела содержат биохимические следы болезней, травм, загрязнений и отравлений. Очистка постепенно добирается до всё более ранних, и ремонт этих слоев проявляется в виде соматики и обострений. И что же?

Наблюдения показали: так же, как и напоминающие обстоятельства рестимулируют записи прошлых травм и вводят человека умственно ***в тот момент времени***, так и биохимические рестимуляторы так же включают те, прошлые инциденты и заставляют человека частично или полностью впадать в умственные состояния, в которых был он сам или участники эпизода.

Это — хорошо изученный механизм впадания в ***вэйлансы*** (копии сознания и ума других людей).

Но, оказывается, их вызывают и вещества, отложившиеся или наследившие в клетках тела! Всякий раз, когда мы испытываем неадекватные эмоции и сопровождаем их оправдательными убеждениями — мы в чужих вэйлансах.

Например, вы жалуетесь или ругаетесь, скорее всего, как ваша мама или отец.

Сколько глупостей мы творим из-за чужих вэйлансов! Именно так мы «теряем себя» (ну, стань самим собой!), упираемся рогом в стену, рушим отношения, меняем любовь на ненависть, расстаёмся, ломаем жизнь себе и другим. И одна из прямых причин тому — какая-то дрянь в теле.

Свидетельствую: на целебном питании ум и эмоции здорово улучшились.

### Для чего телу жратва?

Если аксиома не требует доказательств,  
 то зачем её формулировать?..

Эволюция взглядов на этот вопрос ещё продолжается.

Восток, не лишая себя удовольствий (что правильно!), делает упор на гармоничность жизни с природой, классифицирует людей по типам энергетик, пран, дхарм и прочее, и пищу соответственно привязывает к ним же.

Я ещё, скажем так, не дошёл до таких тонкостей. И особенно мешает двигаться в этом направлении очевидность того, что ***основы*** нормального питания гораздо более грубы и толсты; и даже видно, что в самых результативных случаях, восточные системы работают именно благодаря общим основам.

Например, питание тибетских лам, живущих более 200 лет (П. Келдер, «Око возрождения»), основано на строгой монодиете — за один раз они едят что-то одно; при этом, количество пищи очень невелико (что при монодиете естественно, ведь, именно смена блюд заставляет нас есть гораздо больше того, что требуется телу); и при этом, они так тщательно и медленно пережевывают пищу, что это выражается принципом «твердое пей, жидкое ешь».

Ко всему прочему, пища их крайне проста и естественна. Максимум кулинарии — варка круп и быстрая выпечка лепёшек из грубой муки на воде.

Сопровождается всё это постоянным физическим совершенством и работой по хозяйству, большая часть которой — длительные переходы по горам.

Думаю, и макробиотика Дж. Осавы даёт эффект не потому, что отказывается от сырых продуктов, а потому, что организм получает монодиету и предельную простоту пищи, что даёт ему возможность приспособить обмен к ***чему-то одному***, восстановить соответствующую популяцию микрофлоры кишечника и тем снять главный прессинг со стороны пищеварения.

Например, тяжким больным Осава дает диету из одних только каш, а выздоравливающим добавляет к ним отварные овощи. По сравнению с тем, что эти больные ели, чтобы заболеть, такое питание на порядок лучше.

Однако, Брэгг и Шаталова, налегающие на сырые овощи и фрукты (хотя и не отказывающиеся от их слабой варки), достигли гораздо более впечатляющих результатов, — и сами, и со своими подопечными, которых назвать больными уже рука не поднимается.

Это и составляет основу другой, «западной» точки зрения, которая мне сейчас более близка ещё и потому, что более соответствует запросам моего тела. Состоит она вот в чём.

Сначала была калорийная теория: энергия тела берётся только из пищи и если потратил — надо столько же съесть. Сейчас ясно — это полная туфта.

Гурвич делал многодневные походы без пищи, на одной воде, и показал, что тело, в результате этого, приходит в прекрасное состояние.

Что самое главное, потери веса, при самом грубом прикиде, составляли половину от потраченной энергии, пересчитанной на *ккал*.

На практике, самые физически (и духовно) совершенные люди — танцоры балета, ламы, долгожители и люди, оздоровившие себя — излучают в несколько раз больше тепла, чем съедают калорий.

Скорее всего, их мышцы требуют меньше энергии, а избыточное тепло излучается меньше (выше КПД). Например, рацион балерины — максимум 1000 ккал, а тратит она почти ежедневно до 7000-8000 ккал.

Шаталова пошла ещё дальше. Достигнув объективного здоровья, она со своими людьми пересекала Каракумы, ходила по горам.

В сутки — 50 г гречки и 100 г сухофруктов плюс один (!) литр горячего зеленого чая (что буквально сводило с ума ведущих спортивных «пустынников» Европы — те считали, что невозможно пить в сутки меньше 10 литров, что было, естественно, «строго научно обосновано»).

При этом, ***нормальное*** тело ***не теряло в весе***, а у некоторых даже ***прибавляло***.

Эти и другие опыты и измерения Шаталовой показывают, что пища — далеко не самый важный источник энергии живого тела. Можно выяснять, что же является тогда ее источниками?

Тут есть убедительные предположения. Но нам сейчас важнее другой угол зрения: если не энергии, то источником ***чего*** является для нас пища (а она очень важна, раз есть развитый пищеварительный тракт!)?

Ещё в начале уже прошлого века Бирхер-Беннер показал, что *эффективность пищи пропорциональна* *содержанию в ней* ***живых*** веществ.

При этом, пища даёт тем больше энергии (объективной, а не калорийной), чем ближе биовещество к непосредственно солнечному свету.

Самые энергичные — живые растения: они первыми консервируют солнце. Мясо травоядных (первичные консументы) содержит на порядок меньше энергии. Мясо хищников (вторичные консументы) — ещё на порядок.

Сушка, соление и квашение снижает ценность продуктов вполовину, но оставляет их живыми. Термообработка — и чем дольше и горячее, тем сильнее — обескровливает пищу до нуля, а жарка и печево делают её конкретно вредной.

Шаталова развила и дополнила Бирхера-Беннера. В частности, опытно доказала выводы Уголева, обнаружив, что объективно здоровые люди выдыхают азота ***меньше***, чем вдыхают.

Это значит, что нормальное тело усваивает азот воздуха и почти не нуждается в притоке белков извне. Все «незаменимые» аминокислоты в большом количестве производит наша кишечная флора (если она нормальна и мы её не грохнули). Шаталовцам, как уже упоминалось, хватает 12 г белков в сутки.

Что же нужно нам от пищи?! Скорее всего, ***БАВ*** ***— биоактивные вещества*** (ферменты, гормоны, энергоносители и составляющие этих циклов).

Об этом пишут Карл Рансбергер и Свен Ной («Энзимы — ключ к здоровью и долголетию»), о коих я узнал с подачи Володи Рыжова — Робинзона из станицы Дагестанской (Адыгея).

В пользу этого вывода говорит то, что именно БАВ мы можем получать ***только*** с пищей ***и частично*** от флоры кишки — если она нормально работает.

Практически все заболевания дефицитов — это дефициты витаминов (цинга, бери-бери и пр.). А витамины в большинстве своем — ***коферменты***, то есть, небелковые составляющие молекул ферментов, как бы «включающие» фермент, делающие его активным.

Кроме того, и это важно: усвоение пищи — сложный ферментативный процесс, требующий больших ***затрат БАВ***. Каждая молекула белка, жира или углевода расщепляется с учетом целого цикла ферментов и других БАВ.

Пожирая продукты, лишенные БАВ, мы фактически ***грабим*** организм, отнимая у него БАВ — живую основу обмена, двигатель всей физиологии. Соответственно, физиология и глохнет на глазах.

***То же самое*** справедливо и для минералов и микроэлементов. Более того: показано, что для их усвоения тоже нужны БАВ! Вернее, они усваиваются и приносят пользу только, как ***составляющие БАВ***. А они часто входят в витамины и гормоны, как центры молекул или их активные части.

То есть, тело почти не может усваивать просто металлы или соли — для этого они должны входить в состав БАВ или доступных для усвоения органических молекул. Именно в таком виде наши тела получали их из природы миллионы лет.

Пример: усвоение белого сахара требует огромных затрат кальция (и ещё неизвестно чего!). Кальций, при этом, грабится из костей и зубов. Кариес не лечится ***снаружи*** — пастами и жвачками, это ложь. Кариес начинается не снаружи. Он рождается ***изнутри*** зуба, как результат недостатка кальция в нужной форме.

Это статистически показал Шелтон, исследуя много лет влияние пищи на зубы.

Он установил, например, что кариес резко растёт (вместе с детской смертностью, кстати) после перевода города на пастеризованное (почти кипячёное) молоко: та же часть населения, которая продолжала пить сырое молоко, этим не страдала.

Кипячение молока — просто убийство БАВ, то есть, блокировка усвояемого кальция. Очевидно, то же происходит и с другими минералами и БАВ.

Между тем, практически все ферменты и БАВ разрушаются уже при нагревании выше 45-60 градусов (температура денатурации белков). Абыдна, да!..

Ещё довод в ту же степь. Шаталова ставит ***аутолитичность*** (АУТОЛИЗ — расщепление клеткой самой себя с помощью своих ферментов, находящихся в лизосомах) пищи в основу целебного естественного питания. Правда, она допускает кратковременное кипячение круп и овощей и готовку на пару. При этом, сохраняется большинство витаминов — коферментов.

Простота и малое количество пищи позволяют флоре быстро справиться с ней и выработать достаточно БАВ для тела. К тому же, в рационе всё равно 3/4 занимают сырые овощи и фрукты.

При таком раскладе, БАВ хватает с лихвой. Возможно, чистое сыроедение даёт более жёсткую очистку тела и перестройку физиологии.

Но подход Шаталовой гораздо более практичен, так как более *доступен* реальному большинству людей. Сопровождаемое движением и закалкой, целебное питание даёт беспрокольные результаты.

### Корявые рассуждения о минимумах

О магазинных продуктах можно сказать так:   
чем меньше их съешь, тем меньше энергии   
потратишь на их усвоение, и тем больше   
энергии останется тебе.

Факт.

После сорока лет изучения действия питания на свой и чужие организмы, Шаталова поставила в основу существования живого организма (любого) ***закон энергетического минимума***:

— живой организм извлекает из среды в каждый момент времени только ***необходимый минимум*** вещества и энергии. Это позволяет организму тратить на свою работу минимум вещества и энергии, то есть, работать с максимальным КПД.

Будучи разумным царём природы, только человек решил, что ему это не нужно. Мы едим примерно впятеро больше, чем это необходимо энергетически, и, при этом, пища наша не снабжает тело тем, ради чего оно имеет пищеварительные органы, а грабит и отравляет его.

Выносливости наших тел можно удивляться: они ухитряются дожить до трети, а иногда и до половины своего нормального срока. Щедра природа-мать!

Я бы, так за такое отношение к своему главному инструменту жизни — собственному телу — как спартанцы, с детства бы в пропасть выкидывал. Но не могу — слишком уважаю свободный выбор.

К тому же, сам додумался до всего этого только после сорока! К счастью, восстановление энергетического минимума омолаживает и оздоравливает тело практически любого возраста — если, конечно, у самого человека есть такое ***намерение***.

Можно, для примера, расщепить закон минимума на более конкретные минимумы, при которых тело может работать в ***оптимальном*** режиме.

***1.*** Тело должно тратить минимум своих БАВ и минералов на усвоение пищи. Глупо тратить то, ради чего пища естся. Надо это получать.

Вывод: ***пища должна состоять из живых — свежих или обработанных микробно — продуктов. Как минимум, их должно быть большинство. Аутолиз — норма****.*

***2.*** Тело должно тратить минимум сил на фильтрацию и вывод ядовитого и ненужного, минимум иммунитета на обезвреживание токсичного. Не справляясь с этой работой, тело начинает капсулировать и откладывать шлаки и яды в органах и тканях.

Доктор Гусев применяет чистку печени маслом с ***трёх*** (!!!) лет, и у детишек она оказывается уже забитой! (Конечно, не у всех, но сам факт!). Накопившись в теле, враждебные вещества *рестимулируют* прошлые травмы, снижают тон и делают большинство из нас «нормальными» — хронически больными людьми.

Вывод: ***пища не должна этого дерьма содержать***.

Из опытов Вали Николаева и других сыроедов и голодателей ясно, что сие дерьмо есть: нагретые крахмалы, даже варёные картошка и крупы (кроме гречки) — вызывают соматику насморка и гриппа; нагретые выше 100°С жиры, особенно ***растительные*** масла (то есть жареное) — вызывают соматику воспаления горла и дыхательных путей; черный чай, кофе, какао, нагретый до потемнения сахар и всё, где они есть (шоколады, глазури, кремы, кола, кондитерия и пр.) — вызывают соматику «сотрясения мозга» — тупость, низкий тон, утомление, боли в голове, то есть, наше обычное состояние проклятой тяжёлой жизни.

Кроме того, есть куча дерьма менее заметного, но более круто разрушающего тело: соединения тяжёлых металлов и алюминия; продукты горения топливных типов и вообще разного горения; наркотические вещества, одно из самых гибельных из которых — алкоголь; ***лекарства***, являющиеся обычными ***ядами*** узкого или широкого действия; «пищевые» красители, эмульгаторы, стабилизаторы и прочая пищевая химия; особняком стоят консерванты — они просто убивают нашу кишечную флору и создают дисбактериоз (антибиотики — туда же); хлор и фтор в воде, нитраты и нитриты.

Я что-то упустил?.. Ах да, пестициды!

***3.*** Тело должно тратить минимум пищеварительных соков на усвоение и минимум работы пищеварительного тракта.

Это происходит только тогда, когда пища монодиетна или совместима; когда она тщательно пережевана; когда новая порция поступает ***после*** удаления из желудка старой (не менее 4 часов), и когда пищи не слишком много (оптимум — 400-500 г за раз).

Совмещение достаточно нормально описано Н. Семеновой, Малаховым. Шелтон слишком строг и детален, чем и непрактичен.

***4.*** Самый важный минимум, пока недоступный скромному автору этих строк и исторгающий крик алчущей его души: ***тело должно получать минимум пищи***. Надо меньше жрать, братцы!

«Лучше меньше, да лучше» (Ленин о жратве).

Кто найдёт практичный способ привыкнуть не нуждаться в еде — поделитесь.

***ОБЩИЙ ВЫВОД***: из рациона следует исключить почти всю пищевую промышленность, осмотрительно относиться к сельскому хозяйству, отбросить сковородки и духовки и вообще к плите подходить максимум раз в сутки.

Примерно так я живу уже полтора года и только радуюсь. И тело требует двигаться глубже!

### Более осмысленный взгляд на вред и пользу

Вреден не сам продукт, а его количество.  
(О количестве).

Скажите, а насколько это ваше полезное безвредно?  
(О качестве).

Нас прямо-таки выдрессировали млеть и таять при слове «полезно». Журналы и газеты забиты рекомендациями о полезных продуктах, травах, отварах и настоях.

Мы верим, что полезность спасёт нас! И не замечаем, как под это дело умудряемся верить и в полезность лекарств, пестицидов, химической косметики и парфюма (вроде антиперспирантов — ядовитых солей алюминия).

Мы, не задумываясь, считаем полезными все продукты только на основании того, что они ***калорийны***!

Мы верим, что все производные от полезного тоже полезны, и с удовлетворением едим муку и шлифованный рис, каши «Быстров», напичканные химией, синтетические джемы, вечные от консервантов торты и бисквиты, консервы и копчёности, и даже такие откровенные канцерогены и ангинообразователи, как чипсы.

Нас можно на раз купить, объявив, сколько в продукте содержится «белков, жиров и углеводов», да ещё добавленных туда синтетических витаминов и микроэлементов, и мы глотаем это, как панацею, даже не интересуясь, сколько в нём ***вредного*** — шлаковых веществ и ядов.

В этом — ключ к тому, что нас так легко делают больными. Нас просто травят, как мух! (Шутка: это мы травим ***сами себя***, охотно веря, покупая и платя деньги. А куда деваться производителям, если мы платим? Они тоже хотят жить хорошо. И, кстати, сами жрут всё, что производят...).

Братцы! Напомним себе закон борьбы, многократно мною описанный в разных моих книгах. ***Борьба с беспорядком никогда не приводит к порядку***. Потому что ***борьба***и ***введение порядка*** — два совершенно разных, скорее противоположных действия.

Когда вводишь порядок, ***нельзя*** обращать внимания ни на какой беспорядок! Иначе, его так и не введёшь. Это и есть причина неудач в попытках изменить жизнь к лучшему.

В нашем случае, закон борьбы показателен, как в учебнике.

***Поглощение полезного, в попытке помочь себе, не переставая поглощать вредное, никогда не приводит к пользе.***

Чтобы был порядок, нужно не убирать в доме постоянно — нужно прекратить мусорить и наводить бардак!

Телу не нужно ***полезное***. Для него полезно, то есть ***нормально*** всё, что кормило его в природе. Из естественной пищи оно извлечёт всё, что ему надо, и подаст сигнал особого желания что-то съесть, если уж возник какой-то дефицит.

Телу нужна ***безвредность*** пищи. Бесполезно пихать в себя «полезное», не переставая напихивать туда кучу вредного и ненужного!

Спроста ли медицина приучила нас к этому? Ладно, пусть мы, вместе с врачами, просто наивны до самоубийственности. А то я, всё время, на медиков ворчу — как-то нехорошо. Они же у нас сами — самые больные люди!

А правда, братцы, в том, что ***полезнее недоесть пять кило колбасы, хлеба и жареной картошки, чем съесть пять кило облепихи, лимонов, унаби и лекарственных трав.***

Полезнее (а насколько дешевле!!!) не ходить в магазины, чем ходить и туда, и в аптеку, и неизбежно — к врачам. (О ранних похоронах не будем).

То же самое: ***всё полезное*** (то есть, безвредное) ***помогает не вместе, а вместо*** — точно так же, как стакан пива, в качестве противозачаточного.

Валя Николаев, опытный сыроед и монодиетчик, уяснил это, и открыл мне на это глаза: «Искать полезное — это от бедности, от безысходности, от незнания.

Это вообще — ошибка, ложный путь. В природе, прямо вокруг нас, полезного — выше крыши, и если телу что-то надо — мимо этого просто не пройдёшь!»

Абыдна, да?..

Можно выразиться ещё конкретнее: ***запихиванием внутрь ничего не улучшишь***. Нам, сегодняшним, улучшения тел можно добиться только, наоборот, ***прекращением пихания внутрь***. Прекрати пихать, что не надо, и только потом пихай, что приемлемо, — это и есть введение порядка без борьбы.

###### Теперь можно более дельно классифицировать продукты по ценности.

Вот более разумный анализ пищи: она бывает ***вредная, бесполезная*** и ***нормальная***.

***1. Вредное*** — то, что однозначно отравляет и разрушает. Это упомянутые яды самопального производства — нагретые крахмалы и жиры, нагретый выше 100°С сахар, чёрный чай, кофе и какао во всех видах. Это продукты заботливой корпорации медиков — ***лекарства***.

Это всё, что содержит пестициды. И это всё, что содержит пищевую химию, — красители, ароматизаторы, стабилизаторы, эмульгаторы и консерванты. Всё упомянутое лучше не есть ***никогда***. Или, хотя бы, хорошо осознавать, что есть это — проступок по отношению к телу и к себе.

Опять подчеркну: если вы решили жить мало и несёте полную ответственность за своё состояние (что значит, никаких напрягов ваших близких и их волнений нет и в помине!) — тогда вы имеете полное право вообще не думать об этом, и я вполне уважаю ваш выбор. Ведь главное — жить так, как вы решили!

***2. Бесполезное*** — то, в чём исключены или убиты ***БАВ***, что полностью лишено аутолиза и ценных балластных веществ (например, клетчатки).

Можно есть, но просто и немного — меньшую часть рациона. Приемлемый компромисс — добавить, скажем, кашу к сырому салату из морковки или тыквы, где есть нужные для расщепления крахмала БАВ.

Правда, остаётся открытым вопрос: смогут ли они расщепить вареный крахмал или хотя бы помочь этому?.. В любом случае, начинать любую трапезу с сырых салатов — хороший принцип.

***Реплика об усвояемости пищи***: сыроеды говорят, что пророщенные зёрна, сырой картофель, сырая рыба и сырое мясо усваиваются гораздо ***легче*** на самом деле, чем варёные. Это согласуется с идеей аутолиза. Так что, есть смысл пробовать кулинарию, основанную, например, на мариновании в уксусе (можно даже — с пепсином).

С этой точки зрения рыба «хе» или селёдка в уксусе более приемлемая жратва, чем жареная рыба. Что касается мяса, то я убедился — его есть вообще не обязательно, оно не нужно.

Отварное мясо, если его мало, можно отнести к бесполезным продуктам. Нагретые белки реакций отравления не дают. Но их избыток при обезвреживании создаёт яды. Телу вполне достаточно белков орехов, семечек и бобовых.

На сём мы снимаем спор вегетарианства и мясоедения.

Итак, бесполезно всё долго и горячо нагретое, шлифованные крупы, рафинированные сахара, мука, жир любой, концентрированные продукты (среди них много и ядовитых), а также мясо, рыба, грибы и термированные молокопродукты — сыры (кроме брынзы), твёрдый творог (откинутый при 85-90°С), ряженка и варенец.

Шаталова относится к бесполезным продуктам конкретнее: «***что бесполезно — то вредно***». На фоне большой двигательной активности, сильно чувствуется помеха всего, что не переваривает само себя или съедено сверх надобности.

***3. Нормальная пища*** — всё живое, растительное, сушёное на воздухе и квашеное, нешлифованные зёрна, молочные продукты холодного приготовления, сырые яйца и парное молоко в малых дозах (молоко не усваивается организмами 70% взрослых людей, т.к. является специфической пищей детёнышей-грудничков), сырые орехи и семечки всех видов. Пожалуй, всё!

Что получается? Если решил оздоравливаться и совершенствоваться и это нужно тебе для счастья, ешь в основном ***нормальное***, лучше — что-то одно за раз, не чаще, чем через 4 часа и не больше, чем по полкило (точнее, пол-литра в объёме вместе со слюной).

И быстро увидишь: медицина с её калориями, лекарствами и вредно-полезными продуктами — опасные сказки для взрослых!

### Заключительное озарение о терапии

— Хрен активирует, свекла снимает, расторопша восстанавливает!..  
— Ага. А организм на всё на это только смотрит и удивляется!

***О постах и очищении***. Ах, какой камень в огород приверженцев постов! На самом деле, конечно, придерживаться постов гораздо лучше, чем жрать всё подряд постоянно. Но всё же, это — обман.

Пост — вид борьбы с беспорядком. Оптимально такое питание, которое исключает *необходимость постов*. А сначала жрать, а потом поститься — всё же, издевательство над организмом.

Но это — взгляд с точки зрения *результата*. Насколько он нужен — выбирает сам человек.

То же самое можно сказать об *очищении органов*. Сделать его вначале, для облечения и ускорения восстановления тела — разумно. Но продолжать потом питаться так, что необходима регулярная чистка, — уже садомазохизм.

Я и сам долго ловился на эту приманку — вот почищусь, можно и пожрать! Пока не довёл тело до критической степени развала. Уверяю вас: не стоит и пробовать!

***О терапии***. Слово и явление ***лечения*** — такой же обман. Мы не хотим понять: если лечение ***уже*** необходимо — ***оно уже не поможет***.

Единственный способ восстановить тело — это ***в корне поменять образ жизни***, прежде всего ***питание***. Никакая терапия не сделала ни одного человека здоровым.

Всё, что терапия может, — это очень временно снять ***симптомы***, приём почти всегда в ущерб общему состоянию организма и его долгожительству.

Правда о терапии проста: тело разваливается нами самими ***изнутри***, и восстановиться может также нами самими только ***изнутри***.

Если кто-то поможет вам восстановить своё тело, стать ***причиной*** этого — это настоящая помощь.

Если ваше тело «исправляют» с помощью внешних воздействий — лекарствами, травами, физиотерапевтически, экстрасенсорно или как-то ещё, лучше честно осознавать: это моментное, временное ***облегчение*** путём сочувствия и, скорее всего, ценой попадания в капкан зависимости и дальнейшего подрыва иммунитета и физиологии.

Так что, чудодейственные лекарства и мази, от которых по телу разливается мгновенное облегчение, так заманчиво изображаемые в любом героическом романе-фэнтези — сказки. И ожидания таких лекарств от науки — просто сказочные мечты.

Их не будет никогда. Потому что все они содержатся у нас внутри — в наших телах! Но если телам не дают работать и применять их, никакие их дозы, вводимые извне, не смогут ***улучшить*** тело. Только облегчить на время — два-три раза, после чего надо увеличивать дозы. И это — капкан.

Если говорить о здоровье, то вся терапевтическая часть медицины должна быть заменена профилактической. (Экстренную хирургию, травматологию и реаниматологию не трогаем — они будут нужны всегда, хотя в здоровом обществе гораздо меньше).

А пока наше неумение делать своё здоровье, приводит к тому, что терапия разрастается и процветает, и вместе с ней разрастаются, процветают и молодеют органические заболевания.

Это для меня совершенно естественно.

Резюме на лето-2001

Мелкие данные, на которых мы строим свои выводы, тоже были когда-то чьими-то глобальными обобщениями...

Если позволять телу работать в естественном для него режиме — нормально питаться и нормально двигаться, любить жизнь и к чему-то стремиться — то в теле происходит сама собой вся мыслимая и немыслимая регуляция, адаптация и самотерапия, и любое воздействие извне становится полностью ненужным.

Необходимость всех терапий создаётся ***исключительно*** нашим желанием платить за получение сочувствия, облегчения и чувство защищённости.

Пока большинство из нас согласны платить за это своим здоровьем, благополучием и счастьем. И да пребудет с ними милость богов! А тем, кто пытается быть причиной своего состояния, — успехов, счастливой дороги и красивое пышное перо в задницу. Аминь!

Лето 2001, Азовская, -Ник-  
http://kurdyumov.ru