

Игорь О Станович

НАСЛЕДИЕ

ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ

ВОСТОЧНОЙ

ФИЛОСОФИЯ И РЕЦЕПТЫ

МЕДИЦИНЫ

СЕКРЕТЫ И СОВЕТЫ



Annotation

Рано или поздно (и обычно позднее, чем следовало бы) каждый из нас начинает задумываться о своём уже частично утраченном здоровье. Половину жизни, а то и больше, мы с радостью вкушаем кока-колу, поглощаем фастфуд и пичкаем себя таблетками «от» на любой случай. А потом замечаем, что почему-то разваливаемся на части.

Если и перед вами встал вопрос, что делать со своим подорванным здоровьем или как не допустить значительного износа организма, – эта книга для вас. Автор ее, ученик мастера восточной медицины Зена, Игорь О Станович в доходчивой и увлекательной форме поделится своим личным опытом на этой стезе, заставит задуматься и подскажет выход.

Вы узнаете, как вырваться из плена официальной медицины, не лечащей, но калечащей людей; познакомитесь с секретами и приёмами индийской и китайской наук об исцелении: образом жизни, физическими упражнениями, оздоровительными процедурами, правильным питанием и лечебными растениями, польза которых несоизмерима по сравнению с синтетическими медикаментами. И тогда вы сможете, как и автор, обрести новую жизнь – жизнь без лекарств и болезней.

-
- [Игорь Станович](#)
 -
 -
 - [От автора](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Часть первая. Пессимистическая. Какие существуют разновидности медицинских](#)

практик

- Часть вторая. Ни трагедии, ни комедии, одна сплошная физика и химия
 -
 - Глава 1. Гомеопатия
 - Глава 2. Аюрведа
 - Глава 3. Акупунктура
- Часть третья. Диагностика и самодиагностика
 -
 - Печень
 - Почки
 - Сердце
 - Селезёнка и поджелудочная железа
 - Дыхательная система
 - Желудок
 - Кишечник
 - Щитовидная железа
- Часть четвёртая. С чего начать, что есть здоровье, как его поддержать и сохранить
 - Глава 1. Техничко-логистическая схема строения нашего организма
 - Глава 2. Ты - то, что ты ешь
 -
 - Вегетарианство и группа крови
 - Правила питания
 - Сахар
 - Фастфуд
 - Колбаса
 - Кока-кола и прочие соса-солы
- Часть пятая. Оптимистическая
 -
 - Глава 1. Физические нагрузки
 - Глава 2. Как есть, что есть, зачем есть, есть ли...
 - Завтрак
 - Микроволновка или макротравилка

- [Вода](#)
- [Яйцо](#)
- [Глутамат натрия](#)
- [Чай](#)
- [Кальций](#)
- [Глава 3. Очищение организма](#)
 - [Кишечник](#)
 - [Печень и желчный пузырь](#)
 - [Почки](#)
- [Глава 4. Масла. Грандиозная афера](#)
- [Подводя итоги части](#)
- [Часть шестая. Советы и рецепты](#)
 - [Глава 1. Физические упражнения](#)
 - [Глава 2. Китайские вакуумные банки, иглокалывание и массаж](#)
 - [Глава 3. Аптека в каждом доме, так как зачем далеко ходить, когда можно дойти до кухни](#)
 - [Чёрный перец](#)
 - [Чеснок](#)
 - [Красный перец](#)
 - [Подорожник](#)
 - [Аир, лакрица, тулси и несколько советов для курильщиков](#)
 - [Имбирь](#)
 - [Конский каштан и варикоз](#)
 - [Сельдерей](#)
 - [При похмелье](#)
 - [Чага и вред арахиса](#)
 - [Совместимость продуктов](#)
 - [Глава 4. Женское здоровье](#)
 - [Глава 5. Техногенное излучение](#)
 - [Глава 6. Пища](#)
 - [Хлеб](#)
 - [Аллергия](#)

- [Переедание](#)
 - [Молоко](#)
 - [Цитрусовые и витамин С](#)
 - [Соль](#)
 - [Холодное и мороженое](#)
 - [Мёд и продукты пчеловодства](#)
 - [Органы выделения и органы половые](#)
 - [Послесловие](#)
-

Игорь Станович Наследие восточной медицины. Приёмы и методы, философия и рецепты, секреты и советы

© Станович И. О, 2015

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2015

* * *

*Лечить симптом без поиска его
причины – это шарлатанство.*

Навеянные мысли

От автора

Общий стаж моего проживания в Индии на сегодняшний день стремится к двенадцати годам. Меньшую часть этого срока я пребывал на полуострове Индостан будучи отроком в семидесятих годах прошлого столетия.

Тогда, естественно, я не сильно озадачивался своим здоровьем и методами его сохранения. Ибо в детстве не заморачиваешься на таких пустяках. Запас жизненных сил только начинает расходоваться. О том, что он может иссякнуть, даже не возникает подозрений, ведь в теле ничего не болит. А «глупые» изречения взрослых людей, особенно когда они слышатся из уст родителей, о том, что здоровье надо беречь, кажутся разговорами *ни о чём*. Чего беречь-то, если невозможно понять разницу между состоянием здоровья и нездоровья? Всё в мире познаётся в сравнении.

От родителей, конечно, многое зависит. Ведь ими в большой степени закладывается потенциал здоровья, включая и наследственные факторы у потомства. Следовательно, и ответственность, если что не так, можно переложить на них. Хотя чаще бывает так: то, что даётся нам Богом посредством родителей, является огромным резервом, а дети в силу различных причин бездумно разбазаривают его. Но им жизнь кажется ещё такой длинной, и впереди ждёт целая бесконечность времени, а взрослые, возрастом старше тридцати лет, кажутся чуть ли не стариками. И у маленького человека на подсознательном уровне существует полная уверенность, что неприятности относительно здоровья могут произойти с кем угодно, но только не с ним.

Вот и получается, что первую половину жизни мы бездумно расходует данное нам Богом (Природой) и

родителями, а вторую - усиленно ищем пути восстановления утраченного. Дай-то бог, если эта вторая половина будет длиться не меньше первой. Это классический, стандартный пример жизненного пути практически любого человека, ибо за тысячелетия натура наша почти не изменилась. И это только в пословицах красиво сказано о том, что умный человек учится на чужих ошибках, в отличие от дурака, которого ничем не проймёшь, кроме как его собственными. Ерунда, чужие ошибки мало кого могут чему-то научить, нет в них того педагогического эффекта. Однако использовать опыт других на собственное благо - дело весьма нелишнее и полезное.

Вот таким пытливым людям я и адресую сию книгу в надежде, что не оскудела земля русская... в современных условиях унификации мира и приведения всего и вся к общему стандарту и знаменателям.

Индийский период моего детства, естественно, проходил под влиянием восточной медицины. В первую очередь **аюрведы, акупунктуры, тибетской медицины**. Благо некоторые из разновозрастных дядей и тётей, сотрудников диппредставительства, окружавших меня, уже имели проблемы в отношении самочувствия и искали пути исправления здоровья.

Завидные по тем временам в понимании советских людей должности заграничников в действительности имели и оборотные, негативные стороны. Например, стрессы, связанные с постоянным страхом за свою партийную репутацию (тогда «в заграницах» могли служить только партийные), от которой напрямую зависела карьера, да и вообще будущее. Гласный и не очень надзор со стороны «компетентных органов», постоянная борьба с теми самыми стрессами путём обильных возлияний - все эти факторы не могли не сказываться на состоянии «счастливиц», получавших престижные назначения в

заграничных представительствах Страны Советов. К тому же постоянное общение с иностранными гражданами накладывало свой отпечаток и вводило в некоторое недоумение относительно праведности действий «правлящей и руководящей». Жизнь советского человека регламентировалась постулатами коммунистической идеологии, лозунги которой вместе с образом жизни и должны были нести миру представители «великой и могучей». А на деле реальность не подтверждала правильности марксистско-ленинского учения, что у людей думающих вызывало полную потерю жизненных ориентиров, оборачиваясь психозами и депрессивными состояниями. Можете представить себе, насколько здоров был образ жизни советского человека за границей.

Спасало лишь то, что, живя на Востоке, заниматься поддержанием своего здоровья было значительно проще, нежели в СССР, со всеми его ведомственными и обычными поликлиниками, а также прочими бесплатными лечебными заведениями.

Хотя здравоохранение во времена Советского Союза было куда более доступным «широким слоям», к тому же не отличалось той коммерческой циничностью, помноженной на безразличие, граничащее с преступностью, царящими ныне. Не думаю, что кто-то, кроме самого Министерства здравоохранения, всерьёз и не формально воспринимает оптимистически-казённые отчёты, публикуемые этим ведомством. Да и сами-то они не сильно верят в собственные откровения, выполняя распоряжения «сверху», так как надо же показывать «массам» свою нужность и незаменимость и создавать видимость кипучей деятельности. Иначе не видать бюджета на следующий год. А что есть бюджет? А он - наше всё! Вот и получается, что «спасение утопающих», то есть ваше здоровье, - это исключительно ваша проблема. К каким бы врачам вы

ни обращались и какие бы процедуры и препараты они вам ни прописывали, рассчитывать на современную медицину может лишь очень доверчивый человек. Причём высота вашего благосостояния может быть гарантией лишь повышенного тарифа за услуги, а стоимость лечения ни в коем случае не является эквивалентом возвращённого здоровья, невзирая на постулат коммерческой медицины, который гласит: **«Лечиться даром - то же самое, что даром лечиться»**.

Прибавьте к этому ещё армию теледокторов, вещающих порой несусветные глупости, различных магов, экстрасенсов и просто шарлатанов, выдающих себя за приверженцев «народной медицины», «традиционных методов лечения» (не путайте с медициной, действительно имеющей историю и тысячелетние традиции). И куда податься человеку с завешанными рекламной лапшой ушами, испорченным макдоналдовским кормом желудком, посаженными кока-колами почками и еле работающей от бурной молодости печенью?

Для себя я эту проблему решил. Возможно, помогу решить её кому-то из читателей этой книги. Слава богу, последний раз обращался за помощью к официальной медицине пятнадцать лет назад, когда вызывали скорую помощь по поводу моего очень высокого давления (сейчас я полностью забыл об этой проблеме).

Но сразу хочу предупредить: я ни в коем случае не претендую на звание носителя истины в последней инстанции. Как гласит китайская пословица: «Каждый должен найти себе своего доктора», и ключевое слово в данном случае **своего**. Потому что разным людям могут помогать разные специалисты по человеческому здоровью (терпеть не могу слово **врач**, однокоренное со словом **врать**), ибо организмы наши по-своему уникальны и индивидуальны. Даже с одинаковыми

симптомами разным людям могут помогать различные методы лечения. Так как причины возникновения заболевания могут быть не теми же самыми и не стоит подходить к человеческому телу с аллопатическим шаблоном и прописывать лекарства по единому лекалу. Достаточно привести в пример ещё одну из тысяч народно-медицинских пословиц, гласящую, что лечить надо не болезнь, а больного.

Однако есть общие советы и рекомендации, приносящие пользу всем, особенно относительно поддержания тела в «рабочем состоянии» и возвращения его к «заводским (Божественным) настройкам», их-то я и постараюсь изложить.

Однако то, что я тут буду описывать, несколько противоречит догмам официальной медицины, именно тех самых **врачей**. Они в общем-то не виноваты, что таким образом смотрят на мир, болезни и организм человека, со всеми вытекающими из этого последствиями для своих пациентов, просто их так учили, и довольно трудно побороть инертность своего мышления. Хотя у меня перед глазами есть немало и противоположных примеров, когда люди с высшим медицинским образованием начинают разочаровываться в официальной медицине, называемой аллопатией, и полностью меняют своё представление о её пользе и вреде. Но это скорее исключения, так как весьма непросто переломить в себе вбитые образованием идеалы и внушаемые якобы истины. Вы только вдумайтесь в смысл слова **образование**, это не что иное, как навязывание человеку неких **образов**, – короче, ничего конкретного, сплошные эфемерные образы. По крайней мере, такая ассоциация возникает, когда слышишь сей термин. Это относится и ко мне, так как некогда и меня угораздило приобщиться к таинству процесса с расплывчатым названием «образование». Что, правда, дало мне

некоторые знания по устройству человеческого тела. Худа без добра не бывает.

Однако я предвижу отношение врачей к моему опусу. Не в обиду им будет сказано, но цель этой книжки состоит именно в том, чтобы оставить их без работы, как минимум в отношении вашего собственного здоровья. Чтобы они как можно реже применяли на вашем организме полученные ими знания. А уж за них беспокоиться нечего, они с такой рекламной, коммерческой поддержкой и лоббированием интересов без работы не останутся. Ещё раз подчеркну, я ни в коем случае не хочу обижать работников массовой унифицированной медицины, в которой есть отрасли, обойтись без которых не может современная цивилизация. Это и медицина катастроф, экстремальных ситуаций, *медицина наркотическая*, как я её называю, так как при обезболивании ею применяются сильнодействующие препараты. Это и стоматология, так как уже случившиеся проблемы зубов очень трудно решать традиционными средствами. Это и те случаи, когда дисбаланс организма уже доведён до такой степени, когда поддержание жизни в нём возможно лишь лошадиными дозами химических препаратов, и то ненадолго.

Но кому-то мои советы помогут не довести себя до подобного состояния, у кого-то, возможно, получится вернуть утраченное здоровье. В любом случае советы эти вам не навредят, так как практически все они опробованы на мне лично, моей семье и знакомых, а также на пациентах, с которыми мне приходилось работать, будучи ассистентом у Мастера Зена, доктора акупунктуры и китайской медицины по имени Куку (он сам взял себе имя, которое во всех языках обозначает одно и то же).

Я смело и правдиво могу говорить о пользе того, что буду описывать, потому как через многие проблемы со

здоровьем проходил сам. Так как на долю моего поколения выпало множество весёлых и не очень событий, начиная от самой *зари застоя* до его бесславной кончины и *буржуазного торжества бурного накопления первоначального капитала*. От беспробудного пьянства 70–90-х годов до нашествия на нашу Родину неслыханных ранее наркотиков и психоактивных веществ. От депрессухи пустых прилавков до шока дорогостоящего изобилия. От жестоких разборок 90-х до примитивных флешбэков нашего времени в отношении несогласных с политикой «правлящей и руководящей». Примерно 30 процентов моих знакомых ровесников уже покинули этот свет, да и я был к тому близок. Достаточно сказать, что с моим ростом метр семьдесят один я весил 110 килограммов (сейчас – 72). Я проходил через алкоголизм и гипертонические кризы. Моя печень за двенадцать лет, прошедших с момента отказа от алкоголя, до сих пор не пришла в норму и остаётся увеличенной. Так что наше поколение затруднительно относить к эталонным в отношении крепости здоровья. Но я изжил в себе сильнейшую аллергию и гипертонию. Живу и радуюсь жизни, путешествую по миру, занимаюсь различными **традиционными** медицинскими науками, в том числе и древнерусской – **вистеральной**, собираю рецепты и пишу книги. Может быть, эта книжка, посвящённая оптимистическому образу жизни (не путать со здоровым, в обывательском понимании), восточной и прочим традиционным медицинам, поменяет ещё чью-либо жизнь? Если так случится, я буду тому очень рад и посчитаю свой труд полезным, а время, проведённое в написании её, прожитым не бесцельно.

Предисловие

Расскажи мне пару лет назад кто-нибудь, что я задумаю книгу на тему здоровья, то посчитал бы такого человека постоянным клиентом лечебного заведения. Отгадайте с трёх раз, какой направленности какие специалисты и какими методами в этих заведениях лечат. Не люблю название «медицинская литература», так как столько книжек сейчас можно обнаружить на развалах, подписанных этим серьёзным, вызывающим у некоторых людей доверие термином. Да и люди, облачающиеся для солидности в белые халаты, у многих вызывают благоговейный трепет, только имя им по большей части **врачи**, а не **доктора**. Доктор – это тот, кто помогает людям найти метод излечения постигших их недугов. Именно самим людям помогает подтолкнуть их собственный организм к задействованию собственных же ресурсов для приведения к балансу жизненных процессов в теле. Врач – это тот, кто постоянно врёт больному о положении его дел, пичкает страшнейшей химией, нанося ущерб не столько болезни, сколько всему организму человека в целом. Причём по большей части необратимый. Русский язык настолько велик и могуч, что трудно заподозрить его в некомпетентности, ведь не просто же так он обозвал сию профессию словом однокоренным с **врать**.

В предыдущих книжках я писал: *«...в Москве (читай – больших городах) все больные, но если очень повезёт, то можно повстречать и небезнадёжного...»* Родилось это высказывание в качестве афоризма, но в каждой шутке есть доля ужаса. Я бываю в Москве только несколько месяцев в году и только в летне-осенний период, когда люди сбрасывают зимнюю одежду и

рассмотреть их так называемые фигуры возможно более пристально, нежели облаченные в шубы. Прямо скажем, эстетической составляющей с каждым годом становится всё меньше и меньше. Когда после долгого отсутствия свежим глазом смотришь на соотечественников, становится уже совсем не до шуток.

Год от года средняя масса тела москвича растёт, и складывается ощущение, что в геометрической прогрессии. Причём, если раньше это относилось к людям по российским меркам немолодым, лет за сорок и старше, то сейчас даже молодёжь обзаводится неприкосновенными запасами жира начиная с детства. В данном случае это не средняя температура по больнице, а вполне конкретные килограммы массы тела. И нагуливаются они хоть и незаметно, но планомерно. А причина этого явления банальна – переедание, хорошее питание (по утверждению рекламы производителей с молчаливого одобрения сертифицирующих органов), употребление в пищу одобренных к применению Институтами питания, но тем не менее абсолютно не пищевых продуктов и т. д. Но не будем забегать вперёд, эту проблему мы подробно разберём позже в специально отведённой для того главе.

Очень мне не хотелось касаться темы официальной медицины. Но, как ни крути, обойти её стороной не получается. Хотелось написать добрую, светлую книгу с советами и рецептами, как можно в наши экстремальные времена сохранять своё здоровье и лечить незначительные недуги, ибо если человек заботится о собственном теле, то больших проблем в его организме возникнуть просто не может. Однако никуда не деться от вездесущей аллопатии. То, что творится сейчас не только в России, но и во всемирном здравоохранении, – не что иное, как геноцид, а лучше сказать, не перекаладывая вину на кого-то и не

поддаваясь паранойе, углядывая повсеместные заговоры, – **Самогеноцид**. Именно **Самогеноцид**, с большой буквы. В масштабе цивилизации. Недаром же ВОЗ, в среде нормальных докторов расшифровываемая как Всемирная организация захоронения (видимо, даже в её рядах есть не только бизнесмены, но и люди с совестью), не так давно признала абсолютно трагический, но при этом очень забавный факт: процент выздоровления, а соответственно и выживания у больных, не обращавшихся за медицинской помощью к врачу, выше, нежели у тех, кто к ним ходил. Вот и думайте, что это было – приговор индустрии предоставления медицинских услуг (именно такую формулировку я предпочитаю употреблять относительно аллопатии)? По крайней мере, это повод задуматься. Далее в книге мы нередко будем обращаться к темам, связанным с официальной медициной, и поводов для того предостаточно.

Но не стоит воспринимать мой труд в качестве протокола Нюрнбергского процесса над аллопатией. Не в этом её задача, а в том, чтобы научиться пользоваться тем, что даёт нам сама **природа**, для того чтобы не допускать в свой организм болезни, искоренить имеющиеся и поддерживать баланс, что в конечном счёте и есть наше с вами здоровье. Ведь в **природе** есть всё, что нам нужно, начиная от заложенного в наш организм потенциала до растений, веществ и физических методов, помогающих нам удерживать баланс энергий в нашем теле. Назовём это причинами, сподвигшими меня к написанию сей книги.

Поводом же послужило высказывание одной замечательной женщины, врача-диетолога, ведущего эксперта Института питания РАН. Очень я люблю, когда бываю в Москве, смотреть наши потрясающие передачи по телевизору, посвящённые здоровью. Вы даже не представляете, сколько этического удовольствия и

юмора они несут, ни один Петросян с «Камеди Клубом» не годится им в подмётки. Так вот, в одной из них на вопрос, можно ли есть солёные огурцы, запивая их молоком, она ответила (привожу дословно): «Если *конstellляция* ЖКТ в норме, то молоко и малосольные огурцы можно употреблять вместе, никакого *антагонизма* между ними нет». Я специально запомнил фразу, потом выписал красивые слова на бумажку и решил погуглить в интернетовских энциклопедиях. Всё оказалось, как я и предполагал, значительно прозаичнее и банальнее. Если перевести эту фразу с протокольно-медицинского языка на русский, то получится что-то вроде «*Ничего страшного с вами не случится, когда вы закусите огурцом стакан молока, при условии, что ваши органы пищеварения работают нормально и нет никаких желудочно-кишечных заболеваний*».

Так вот, эту книгу я и решил написать нормальным русским языком, доступным для чтения без словарей даже людям, не имеющим к наукам никакого отношения. Буду надеяться, что получится она всё-таки доброй, так как речь идёт о самом ценном, что у нас есть, - **здоровье**. Но временами будет трудно удержаться от ехидства, ибо то, что творим мы с ним собственными силами и при помощи официальной медицины, никак не назовёшь **добром**. Тем не менее буду стараться обращать всё в юмор, ведь воздействие его на наш организм сравнимо со многими оздоровительными процедурами. Ну а уж рецептов из различных восточных, индийских и древнерусских практик я насобирав предостаточно, чем и хочу с вами поделиться. Не судите строго, ибо стать настоящим доктором человеку, отягощённому официальным медицинским образованием, на самом деле невероятно трудно. Очень тяжело было ломать в себе стереотипы и

вдолбленные в голову псевдоистины. Удачи нам всем и ***равновесия.***

Часть первая. Пессимистическая. Какие существуют разновидности медицинских практик

*То ли оптимистическая трагедия, то
ли пессимистическая комедия?..*

Сам термин **традиционная** медицина многими в наше время трактуется по-разному. Одни, не кривя душой, называют так практики, действительно имеющие большую и добрую историю с традициями, как-то: **акупунктуру** (иглоукалывание), **фитотерапию** (лечение растениями), **гомеопатию**. Другие к традиционной относят ортодоксальную, пролоббированную и официально узаконенную как единственно верную и правильную. Ту самую, которой нас потчуют в медицинских официальных же заведениях. Соответственно все остальные методы лечения эти люди отмечают или считают их как раз нетрадиционными.

Я так подозреваю, что навязчивая пропаганда ортодоксальной медицины устраивается самими врачами из соображений заботы о своём потомстве, в смысле, не оставить же без пациентов (рабочего материала) и, соответственно, работы продолжателей династии. Кстати, по этой же причине ими придумываются и внедряются всё новые и новые методы доведения человека до состояния, когда он ещё вроде бы жив, но уже не может обойтись без надзирателей в белых халатах. А тем, в свою очередь, нет никакого смысла вылечивать «дойных коров».

Важен процесс, а не результат. Пациента надо постоянно лечить, но окончательно положительный результат никогда не должен быть достигнут. Меня всегда умиляла реклама зубной пасты, где дантист выставлен полным идиотом, который бегает по торговому центру и всем рекомендует пользоваться определённой зубной пастой, чтобы у них не было проблем с зубами, соответственно и поводов обратиться к нему. Создатели подобной рекламы уверены в том, что потребители её – люди недалёкие и им не придёт в голову вся несуразность ситуации. Что останется нашему зубному альтруисту? Лишиться работы, так как лечить уже будет нечего, и пойти на биржу труда? Или поступить в «дружную команду» продавцов ресторана «Макдоналдс», разочаровавшись в благородной профессии? К методам создания и выращивания своей клиентуры современной западной медициной относится и то, что они, собственно, называют лечением. А также вакцинация, и... но об этом немного позже, в других главах.

Вот почему необходимо определиться в формулировках, что есть медицина традиционная и как какую из того обилия представленных на рынке целительских услуг мы будем обзывать впоследствии. Вопрос этот, как вы видите, не праздный. Вот у аюрведы или акупунктуры стаж сожителства, причём весьма дружного, с человеком исчисляется как раз тысячелетиями. Поэтому правильнее именно их и им подобные считать **традиционными**. А тому современному медицинскому бизнес-проекту имя – **аллопатия**. Или ещё её называют **западной медициной**.

Есть также немалое количество различных оккультных, околонуучных и совсем магических практик, которые аллопатия сваливает в одну кучу с серьёзными традиционными методами лечения, чтобы

дискредитировать всех оптом и утвердить себя в качестве единственно правильной. Таких кашпировствующих лекарей (приходится всех их объединять этим словом, хотя, наверное, так будет не совсем правильно по отношению к истинным целителям) пруд пруди на каждом интернет-ресурсе или в рекламных объявлениях, связанных со здоровьем людей. Не считаться с ними невозможно, и надо бы иметь о них представление, дабы не попадать под влияние их чар.

Таких кудесников очень условно можно поделить на группы. Самая яркая и бескомпромиссная часть сих лекарей – люди сумасшедшие, «по-взрослому» невменяемые. Мне доводилось встречать их неоднократно, например, на просторах Гоа они совсем не редкость. Да и Москва подобными просто кишит. У них «расцветают лотосы в груди», им по различным причинам приходят «откровения» и «даются сверху» недюжие врачебательские способности.

Следующая группа целителей – откровенные шарлатаны. Эти прекрасно разбираются в людях, психологии и хорошо ориентируются, кому какую лапшу развесить и на какие выступающие места. И ладно бы они безобидно зарабатывали на людях, то было бы дело их собственной совести. Но они ради обогащения пренебрегают главным принципом целительства – **не навреди**. Исходя из которого ни в коем случае нельзя применять процедуры и лекарственные средства к пациентам, если ты хотя бы на долю процента имеешь сомнения или подозрения в негативных последствиях. И тому я был свидетелем. Слава богу, человек остался жив.

Есть ещё одна группа персонажей, которых можно назвать «верующими». Она не самая многочисленная и довольно близкая к первой. Но всё же отличающаяся от неё. Эти люди, сами переболев чем-либо, сумели

вылечиться каким-то методом народной медицины. Заработав на этом деле полную эйфорию, они становятся фанатичными проповедниками того метода и всей системы, включающей этот метод. Человек мнит себя миссионером и оголтело несёт людям «свет», пытаясь «раскрыть им глаза».

Оно вроде бы и неплохо, и ему эта методика помогла, но тут присутствует один небольшой нюанс. Универсальных методов не бывает. Нельзя всем и каждому применить один радикальный вариант, возможно даже самый действенный для кого-то и помогший кому-то. Все мы разные, и организмы наши тоже. Вспомните хотя бы пословицу: «Что русскому хорошо, то немцу смерть». Она имеет к этому непосредственное отношение. И дело не в том, что русский человек может все болезни своего тела лечить водкой, хотя и пытается это иногда делать. Просто одни и те же симптомы могут означать разные заболевания и различные причины возникновения недугов. Соответственно и лечить необходимо, например, не ушную чесотку, а почки при чешущихся ушах, ибо может эта проблема возникнуть от банального сквозняка, на который вы вышли после душа. А может из-за неправильной работы почек, что непосредственно отражается на ушах. Кстати, в любом случае, если появились проблемы с ушами, это означает, что функция почек у вас снижена. При абсолютно здоровых почках отоларингических проблем возникнуть не может.

Обращаясь к специалисту по традиционной медицине, надо первым делом обратить внимание на внешность целителя. Ведь все выдают себя за спецов и профи. Однако приглядитесь к доктору. Человек, обладающий знаниями и способностями, понимающий суть в нормальном функционировании организма, первым делом просто обязан содержать своё тело в

«рабочем» состоянии. И ключевое слово тут – **своё**. Вспомните инструкцию поведения пассажиров самолёта в условиях недостатка воздуха – кислородную маску первым делом необходимо надеть на себя, а уже потом на ребёнка или немощного человека. Тут та же самая очерёдность – начинать доктор обязан со своего здоровья. Иначе, если он окочурится, не долечив вас, вам от такого лечения лучше не станет. Хотя с экономической точки зрения и выгоднее, ибо платить будет некому... А состояние здоровья лекаря должно быть не просто «рабочим», желательно – идеальным. Если человеку «открылось» что-то или он много лет занимается здоровьем людей, то он не может не понимать, что запущенное собственное здоровье не только пагубно сказывается на его качестве жизни, а соответственно на энергетике доктора и его работоспособности, но и является антирекламой профессиональной деятельности. Как же он может лечить людей, коли свой организм довёл до чёрт-те чего и не в состоянии восстанавливать собственные жизненные силы? Или он не знает, как должен питаться человек и какую гадость можно тащить в рот, а какую – нет? Если он имеет излишний вес, мешки под глазами и страдает одышкой, как же он поможет вам?

Когда я задавал на эту тему прямой вопрос одному из подобных персонажей, он быстро нашёл с ответом: типа «Сапожник имеет право ходить без сапог». Что целитель затрачивает на лечение людей огромное количество энергии, как бы берёт на себя человеческие недуги, страдает ради других и на собственное здоровье у него не хватает сил. Именно поэтому он и бабла столько просит за свою жертвенность!.. Не верьте таким дельцам. Они ведь не идиоты, чтобы лечить вас ценой собственного здоровья и жизни. Что же это за доктор такой, что он даже себя вылечить не может.

Это относится ко всем направлениям медицинских «гуманных» практик, ну, разве что простительно иметь плохое здоровье ортодоксальным врачам-аллопатам. Ибо у них вообще подход такой, что с любым человеком, как бы правильно он ни жил, в любой момент в любом месте может приключиться любая болезнь. И никто ничего с этим поделать не может, типа «Все мы ходим под Богом». Хотя официальная наука, к которой относится и ортодоксальная медицина, Бога за его ненаучность должна бы отрицать. Но на то они и врачи, чтобы всех обвинять в ненаучности и некомпетентности, при этом ничего не понимая. Ведь не зря же про них ещё в Средние века великий гуманист эпохи Возрождения Эразм Роттердамский выразился следующим образом: «Среди врачей, кто невежественнее и нахальнее, тому и цена выше» или ещё: «Сама медицина, в том виде, в котором ею занимаются организовано, есть не что иное, как искусство морочить людям голову». С тех пор прошло пять столетий, а ВОЗ и ныне там.

Правда, организация с таким названием создана значительно позже, лишь в прошлом веке, но призвана она как раз лоббировать интересы официальной медицины, чтобы, не дай бог, люди не докопались до истины. А со времён господина Роттердамского если что и поменялось, то уж точно не в лучшую сторону. Хотя и обросло новыми научными якобы открытиями и возможностями, но применяются они исключительно с той же самой целью, которую обозначил великий исследователь Средневековья. Если современные достижения медицинской науки ещё как-то худо-бедно с допусками и поправками могут поверхностно и приблизительно ответить на вопрос, вернее, сделать умный вид, якобы отвечая на него, «Как это получается?», - то сама она совершенно не представляет себе «Почему это получается именно

так?», почему и откуда возникают заболевания типа «рак» и прочая онкология. И уж тем более они впадают в столбняк от вопроса «Зачем и для чего это происходит?» и «Что же делать со всем тем, когда оно уже произошло?». Если, конечно, произошло, так как нередко, и тому я был неоднократным свидетелем во время работы с Мастером Куку, диагноз **рак** ставится людям, к онкологическим больным не имеющим никакого отношения.

Сколько раз бывало так, что родственники приводили на приём пожилого человека и втайне от него сообщали доктору о страшном диагнозе, поставленном тому дорогостоящими светилами в белых халатах. Говорили, что то были авторитетные академики с мировым именем, рекомендовавшие облучать и резать, иначе больной больше года не проживёт. Куку по-восточному обтекаемо говорил, что выбор за больным и его родственниками, если он лично не видел там онкологии, лишь серьёзное нарушение в циркуляции энергии в организме человека, которое вполне нормализуется акупунктурными процедурами. В двух случаях на моей памяти люди решались на китайское лечение. У одного такого человека анализы через год показали отсутствие раковых клеток. Судьбу второго человека я не отслеживал, так как тот уехал домой в Узбекистан, где и живёт, по словам родни, а что там с его метастазами – не упоминали.

Складывается впечатление, что наши врачи в таком щепетильном вопросе, как рак, стараются перестраховываться и лепят наихудший диагноз всем, у кого анализы показывают хоть небольшое отклонение от нормы. В таких случаях официоз поступает конкретно и прямолинейно: назначает протравить «обвиняемого» в раконосительстве жёсткой химозой, сбить ему остатки иммунитета процедурами с милым названием «лучевая терапия» и в конце концов

оттяпать ему часть тела. Ведь если ты поработал с клиентом немного, так и денег получишь мало, а где большой фронт работ, там и заработки!.. Да и ответственность в такой загадочной сфере, как онкология, настолько эфемерна, что любой, даже самый негативный исход всегда оправдывается фразой: «Мы сделали всё, что могли, но вы слишком поздно обратились к нам за помощью».

Так что, коли вы пришли в официальное медицинское учреждение и попали на приём к врачу, у которого на лице обозначен диагноз «диабет» и ещё с десяток болезней, не удивляйтесь и воспринимайте происходящее философски. Ведь даже знаменитый академик Блохин, много лет возглавлявший оплот борьбы с раком, онкоцентр на Каширке, сумел отчебучить самую гениальную в своей жизни, парадоксальную, но очень знаковую шутку – взял и скончался от рака. А вот если вы приходите к доктору, выдающему себя за знатока традиционной и народной медицины, а его вес далёк от биологической нормы, немедленно разворачивайтесь и бегите от такого целителя. Это стопроцентный шарлатан. Должен вызвать сомнение и неряшливый вид доктора, и неприятный дух пота, ибо здоровый человек потеет без отталкивающих запахов, а неухоженность – признак отсутствия гармонии у человека.

Есть расхожее мнение, что сам целитель в прямом смысле этого понятия ничего не лечит. Он лишь помогает организму своего пациента активировать его собственные, имеющиеся у каждого человека силы. Ведь во всех нас при рождении вложена определённая матрица здоровья и заложены механизмы противостояния болезням. И мы действительно на 90 процентов сами себе доктора. А задача стороннего специалиста – вскрыть внутренние резервы человека

для противостояния внешним условиям, приводящим к сбою в работе систем организма.

Всё это, естественно, не относится к тем запущенным случаям, когда у пациента дела зашли настолько далеко, что и активировать-то нечего. В наше время благодаря обстоятельствам, которые мы сами себе и складываем, такие патологические случаи становятся весьма нередки. И наша с вами задача – не допустить их возникновения. Или на худой конец вовремя спохватиться. Не откладывать на потом, на те времена, когда выйдете на пенсию и у вас будет уйма времени заняться своим здоровьем. Не жертвовать им ради карьеры и профессионального роста. Всё это вам уже может не пригодиться, если болезни будут запущены и перейдут в хронические.

Не думать, как это принято у нас, что вот сейчас ещё пару лет помучаюсь в офисе, поднакоплю баблоса на лечение в Израиле или Германии и уж точно займусь собой. Так не бывает, если ваша фамилия не числится в списках журнала «Форбс». Фигуранты того списка, конечно, могут себе позволить любых врачей в любой части света, но на самом деле разница между врачами состоит лишь во взимаемом ими гонораре. Болезнь не заглядывает в вашу налоговую декларацию, и на банковский счёт внимание обращают лишь те люди в белых халатах, к чьим услугам вы собираетесь прибегнуть. А результат будет одинаковым, с разницей лишь в более продвинутой отраве последнего поколения, которой вас напичкают. Но вряд ли помирать за большие деньги приятнее, нежели бесплатно. А причиной того самого повода обратиться к врачу становятся именно род деятельности и образ жизни потенциального клиента больниц.

Человек в том виде, что существует сейчас, уже даже называться человеком не может. Мы – мутанты. Мы отказались от человеческого образа существования

и изменили под новые веяния сами представления о нормальной естественной жизни. Наш организм ещё напоминает человеческий, но уже всё больше и больше становится похожим на гибридное устройство с биологическими элементами и техническими агрегатами. Новое веяние изобретательных аллопатов, чтобы побольше срубить бабла со страховых медицинских компаний, – это вживление при переломах металлических стержней. Это какой же садист и циник такое смог придумать? Вставлять в тело человека железку – просто преступление, если есть возможность этого избежать. Железо является проводником электричества, следовательно, изменяет предусмотренную Природой циркуляцию энергии в теле. Оно создаёт в нём такую неразбериху, что осложнения приходится лечить дольше, чем срастаются кости. И какие осложнения, вплоть до онкологии.

Как я с боем отбивал собственного ребёнка из рук врачей хирургического отделения, когда он сломал себе лучевую кость руки! Они грозились подать на нас с женой на лишение родительских прав за то, что мы не даём им оставить ребёнка на пять дней под их наблюдение. Мы запретили делать из ребёнка робокопа и вставлять ему штырь, для чего нужно было сначала сделать операцию по вскрытию, чтобы добраться до кости. Потом через месяц опять являться на операцию, чтобы уже вынуть железку. Иначе, по их словам, произошли бы непредсказуемые последствия и осложнения, могущие привести к инвалидности, за что нас надо привлекать к ответственности за членовредительство собственному отпрыску.

Это было несколько лет назад, когда мой авторитет в области медицины в глазах жены ещё не был столь значителен. Она обратилась в районный травмпункт, чтобы снять гипс. Там ей встретился на редкость вменяемый и гуманный уже немолодой доктор,

которому она поведала все те страсти, коими её пугали в Морозовской больнице. Он ничему не удивился, сказал, что, да, сейчас именно так и поступают уважаемые коллеги, потому что их заработки зависят от количества проделанной работы, отчёт о которой они предоставляют в страховые компании. Поэтому чем больше они произведут с пациентом манипуляций, тем выше будет зарплата, даже если пациент в них не нуждается. А уж задумываться о том, что ему это может навредить... так время у нас сейчас такое – капитализм на дворе. А в нашем конкретном случае он порадовался, что мы отстояли здоровье своего ребёнка, и сказал, что не только штыри, но и гипс при подобных переломах необязателен, достаточно только зафиксировать руку повязкой. В младенчестве криво сросшиеся кости всё равно выпрямятся (по крайней мере, в конкретном случае). А гипс посоветовал самостоятельно разрезать ножницами, плюнуть и забыть.

Этот случай произвёл на меня огромное впечатление. Я и до этого был наслышан о похожих случаях и последствиях их, но тот опыт не касался моих близких. Однажды я наблюдал, как в Гоа два участника одной мотоциклетной аварии (мои хорошие знакомцы) получили одинаковые травмы, только зеркально отражённые. У одного была раздроблена рука и сломана в одном месте нога, у другого всё прямо наоборот. Одного повезли в госпиталь «Вриндаван» к самым крутым и современным хирургам. Другому повезло больше, так как у него было плохо с деньгами. Его отвезли к Куку. Тот снял наложенную непосредственно после аварии временную шину. Дал растительного обезболивающего, заставил выпить изрядное количество крепкого алкоголя. Потом обработал рану растительными антисептиками, собрал получившееся из ноги месиво в кучу, намазал мазью, присыпал какими-то измельчёнными листьями и

аккуратно завязал бинтом. Товарищу из госпиталя руку собирали на металлический штырь. А в сломанную ногу такой же вставили, как говорится, для «большей лучшести».

Через три недели клиент Куку уже аккуратно ездил на байке. Ходил с палкой, тихонечко наступая на некогда раздробленную ногу. «Счастливым» потребитель услуг авторитетных медиков не снимал гипс три месяца, появляясь еженедельно в госпитале на осмотры, к слову, далеко не даром. А потом ещё два года при помощи того самого Куку лечил последствия. Причём рука его потемнела и чуть не атрофировалась из-за неправильного энергообмена, случившегося благодаря вживлённому в неё металлу. И до сих пор парень испытывает проблемы, хотя ему очень повезло, что оказался недалече от Куку. Ибо в госпитале соблюли корпоративные профессиональные интересы, дабы не отпускать клиента и лечить его, лечить... и снова лечить... до того момента, пока, как в притче про Ходжу Насреддина, «...за такой срок кто-нибудь точно помрёт, то ли я, то ли шах, то ли осёл...». Не знаю, как вам, но мне совершенно не хочется вживаться ни в одну из этих ролей и уж тем более изображать осла. Куку очень часто приходится исправлять то, что творит с людьми официальная медицина, но не всегда это возможно. Бывают случаи необратимые. И это у меня ещё складывается ощущение, что индийская медицина, по крайней мере в отношении иностранцев, значительно гуманнее, нежели наша родная российская по отношению к согражданам.

Однако вернёмся к нашей теме. Всё вышеописанное в не самых эйфоричных для официальной медицины тонах преследовало цель не обгадить её (это она своими силами успешно воплощает в жизнь), а лишь показать некие различия. А также разобраться в вопросе, почему и кто нас усиленно склоняет к

сожителю с ней. В США в конце прошлого века даже придумали ей жизнеутверждающее название, дабы обыватели в большей степени прониклись уважением к её авторитету, и звучит оно абсолютно по-научному в представлении простых и даже сложных людей – **доказательная!** Очень креативное название, даже трудно сразу сообразить: это она что-то доказывает или сама нуждается в доказательствах, причём всегда и везде? Это мои собственные выводы, основанные на некогда полученных знаниях и опыте, как с одной стороны, так и с той, что находится по другую сторону баррикады, кстати воздвигнутой не традиционными врачебательскими практиками, а именно аллопатией, откровенно пытающейся утвердить свою монополию на такую щепетильную и прибыльную отрасль нашего бытия, как здоровье.

До конца XVIII века медицина была едина и не подразделялась на народные, традиционные, шаманские, магические направления. В различных частях света суть происходящих в организме человека процессов описывалась исходя из сложившейся философии, терминологии и специфических нюансов понимания. Но суть, если вдуматься и начать въедливо разбираться, везде была одна и та же. Так в Поднебесной и вообще на Востоке **здоровье** и **нездоровье** объяснялось **взаимодействием и циркуляцией энергии** в теле человека (инь и ян). В Германии и прочей Европе **соотношением соков в организме (светлых и тёмных)**, отсюда во многих сказках есть понятие живой и мёртвой воды. Древняя славянская (русская) медицина, которую сейчас принято называть **вистеральной**, тяготела к Востоку (мы ведь, слава богу, по сущности своей азиаты, а не европейцы) и также объясняла жизненные процессы энергетическим взаимодействием. Только славяне

называли их энергией Луны и Солнца, что встречается и на Востоке. Суть от этого не менялась.

Всё это разные названия двух величайших начал, благодаря которым мы и существуем - Инь-Ян; Женщина-Мужчина; Луна-Солнце; Минус-Плюс; Тепло-Холод. А состояла, да и сейчас состоит в том, что в организме человека, если говорить простыми, не научными словами, происходит множество процессов, которые и лежат в основе **ЖИЗНИ**. То есть, попадая в наш организм, вещества вступают в химические реакции, которые преобразуются в физические процессы. Высвобождаются или расходуются определённые виды энергий. Правильное взаимодействие их и есть **ЖИЗНЬ**. Как только взаимодействие это по каким-то причинам нарушается, в организме происходит сбой. В ответ он стремится привести это взаимодействие к тем «заводским», то есть «божественным» настройкам, что определены ему по рождению, статусу, конструктивной схеме, ТУ (техническим условиям), называть можно как угодно.

Если у вашего организма не получается вернуться к «заводским настройкам», тогда нарушения в работе тела оборачиваются проблемами, временными или постоянными, то есть вы **заболеваете**. Причины могут быть различными: от вируса до отравления, травмы или наследственного фактора, которые в наше время всё активнее сказываются на здоровье людей из-за хозяйственной деятельности человека на планете. По сути, всё перечисленное и является травмой, нанесённой организму, только природа её различна: от химической до физической. Суть лечения сводится к тому, чтобы вернуться к прежним параметрам взаимодействия энергий.

Делать это можно различными методами. От физического воздействия, типа акупунктуры, когда, примитивно говоря, к нервам подключают электроды в

виде иголок, воткнутых в определённые точки (есть несколько объяснений того, как иголки работают в нашем теле), до пропаривания в бане – это тоже физический процесс, особенно если веником отшлёпать. Можно добавлять энергию изнутри, путём высвобождения её из принятых лекарств, вызывающих химическую реакцию, переходящую в физику. С одним условием – лекарства эти должны быть натуральными, природными, ибо тело наше – это живой организм и воспринимает он без отторжения только живую материю, опять же всё из-за того самого взаимодействия энергий.

Обмануть можно человеческий ум, соседа или пациента, пришедшего на приём. Личность, но ни в коем случае не организм. Он руководствуется не знаниями о последних достижениях фармацевтической промышленности и прочими нанотехнологическими приблудами. Он не «думает», осмысливая прочитанное или увидев рекламу средства от головной боли, он вообще не умеет думать, он **знает** и **чувствует**, что ему подходит, именно исходя из того, живое это вещество или мёртвая синтетика. К сожалению, условия жизни на Земле сейчас такие, что мы всё больше и больше отдаляемся от нормальной, естественной жизни, вследствие чего атрофируется то умение организма распознавать необходимое ему и отвергать противопоказанное. Мы обманываем его и в конечном итоге губим, приучая к «мертвечине синтетики». Вот он и отвечает нам возмущёнными реакциями. Синтетика, особенно в виде тех аптечных ядов, которые прописывают «люди в белых халатах», призвана отравить весь организм, с надеждой, что «до кучи» убьёт и причину болезни. Недаром существует и спокойно упоминается теми же врачами присказка: «Одно лечим, другое калечим». Это поговорка очень мягкая и не отражающая сути вещей. Ничего они не

лечат, они по принципу американцев в Афганистане или Ираке применяют ковровую бомбардировку, чтобы разрушить всё, с надеждой, что и врагу достанется. Врагу, то есть нам с вами, достанется, мало не кажется, а вот болезни от таких процедур иногда заглушаются и уходят в подполье, чтобы напомнить о себе в самый неподходящий момент, или вообще не воспринимают подобное, с позволения сказать, лечение. А организм наш потом долго пытается восстановиться от того самого лечения, и иногда у него это получается, невзирая на принцип «бей своих, чтобы чужие боялись». Поэтому если и происходит у пациента аллопатии выздоровление, то случается это не благодаря, а вопреки её усилиям.

Вспомнил наш разговор с главным врачом родильного отделения, в котором лежала моя жена. Звали её Елена, на тот момент она была по докторским меркам совсем молодая. Недавно видел её по телевизору, она стала большим медицинским начальником, а список пациентов её роддома пестрит именами знаменитостей. Втихаря от вышестоящего начальства она не применяла у себя в отделении ту безумную и бездумную дезинфекцию, которой увлекаются наши родильные заведения. Мы с ней очень сдружились, и она объясняла, что в своё время, ещё при СССР, были составлены инструкции, невыполнение которых грозило жёсткими наказаниями. Именно по тому формуляру полагалось проводить мероприятия по стерилизации помещений в роддомах с хлоркой и прочими отравляющими веществами, чтобы избавиться от стафилококков и других врагов человечества. Хлорка убивает всё. В том числе и бактерии с микробами, которые противостоят тем же стафилококкам. Истребив всё и вся, хотели избавиться от всей заразы скопом. Однако болезнетворные бактерии в отсутствие бактерий им противостоящих, естественно, появлялись

и были сильнее своих естественных врагов. Таким образом нарушался естественный баланс в сторону нехороших бактерий. Получается, что, желая сделать добро такими «ковровыми бомбардировками», мы оставляем роддома без естественной, природной защиты. За что боролись... но инструкции до сих пор существуют, и их приходится выполнять, разводя в роддомах стафилококков. А может, это не просто глупость, а направленное вредительство, с далекоидущими планами?..

Второй аспект - никогда раньше докторские профессии не делали из человеческого тела виртуальную расчленёнку. Реальной увлекались, чтобы изучить органы и строение тела, производили вскрытие. А вот поделить его на части, назначить ответственных за каждый орган или группу их, ввести специализации, занимающиеся сердцем, придумать отоларингологов, инфекционистов, педиатров, глазников, невропатологов и прочих мозговывнимателей - до такого додумались, спасибо дедушке Форду, изобретателю конвейера, уже ближе к нашему индустриальному времени. Хотя и раньше доктора специализировались на недугах, случающихся в определённых местах на теле, но это происходило по причине того, что на изучение строения организма уходили многие годы. Надо было с чего-то начинать, и молодой доктор делал акцент на уже изученном, чем и занимался по большей части. Однако любой врач, не шарлатан, как свои пять пальцев знал о цельности организма как системы. О том, что в нём всё взаимосвязано.

К примеру, ухудшение зрения, проблемы с глазами есть следствие изменений в печени, если, конечно, то не последствие травмы, когда человеку выбили глаз. И лечить его надо не прописыванием пациенту «Визина», а прежде начиная со щадящей диеты для печени и желчного пузыря. Лечить и приводить их в норму. А уже

потом в комплексе с этим делать компрессы настоя травы очанки на глаза, заниматься акупунктурой, исправляющей само зрение. И восстанавливать крово- и энергоснабжение глаза. Ни в коем случае нельзя разделять, регламентировать и ограничивать докторские специальности по группам органов, это в корне неверно.

Единственное логичное следование этому принципу можно углядеть в факте существования детской врачебной специализации - педиатрии. Хотя и тут есть какой-то подвох, типа ребёнок ещё маленький, и тело у него маленькое, вот один врач и справится, так как изучать не так много и болезней не столько, как у взрослых людей. Однако в наше время у детей их не меньше. Ну а коли педиатр что серьёзное у ребёнка определит, так мы его к специалистам направим. А там уже по накатанной схеме - ухогорлонос, пульмонолог и т. д. со всеми остановками.

Я помню, во времена моего детства, когда вызывался врач на дом к больному ребёнку, что первым делом он предпринимал, если являлся нормальным врачом? Он проверял пульс. Уже после, когда я стал немного разбираться, что пульс измеряют с целью понять, как работает сердце, меня такой подход очень удивлял. Теперь-то я знаю, что смысл тех манипуляций направлен был не на контроль сердца, а на проверку работы многих других органов - почек, лёгких, селезёнки, печени. В обычном состоянии, когда человек здоров, каждый орган принимает и отдаёт кровь строго определённо. Что ощущается при проверке пульса в различных точках запястья? Ритм, с которым бьётся пульс, наполненность его, некие отклонения от нормы заметны опытному доктору. И старые врачи тоже были в курсе пульсовой диагностики. В зависимости от отклонений в работе органов они и назначали лечение. И никто не удивлялся, что врача звали по поводу соплей

и больного горла, а он рекомендовал полечить почки. Ибо ослабление их зачастую становится причиной общей слабости тела, вследствие чего страдает иммунитет и организм не справляется с вирусами, допуская в себя болезнь, которую легко бы поборол с правильно работающими почками.

Вот так, пьёт-пьёт ребёнок кока-колу, закусывает киндер-сюрпризами, а потом раз - и часто начинает простужаться. В чём проблема? Врач в поликлинике пропишет какой-нибудь «щадящий» антибиотик последнего поколения. Вследствие его приёма простуда на время отступит. Но проблема-то не будет решена - наоборот. Антибиотик снесёт ребёнку всю микрофлору из кишечника, а именно она и именно там (по большей части) модулирует иммунитет. Что происходит дальше? И без того медленное восстановление микрофлоры усугубляется той, с позволения сказать, едой, что среднестатистический житель большого города способен добыть в магазине. Невротический фон, начиная с поездки в транспорте и заканчивая взаимоотношениями в учебном заведении (разборки со сверстниками, нервотрёпка с учителями, нагоняи от родителей за двойки в дневнике), плотно окружает маленького москвича. Каковы его последствия? Вкупе с высокими немотивированными умственными нагрузками мозговая энергия, необходимая для обеспечения жизнедеятельности тела, расходуется на умственные процессы. Тело недополучает энергию, вследствие чего все процессы идут с нарушением - недостаточно вырабатывается ферментов и гормонов, от этого хуже переваривается пища, вследствие чего происходит зашлаковывание организма и его интоксикация и т. д. Проблемы цепляются одна за другую, оборачиваясь снежным комом.

Пока человек ещё маленький и заложенные в него природные силы ещё справляются, разгребая всю ту

помойку, которая образуется в организме, мы вроде бы ничего не замечаем и не беспокоимся. Но... случается рецидив. С последующими новыми отклонениями, более сильными препаратами, так как старые уже «приелись». Ком нарастает, хорошо, если не переходит в кому. И так на второй круг. По новым врачам, поднимая их благосостояние за счёт своего здоровья.

Человек растёт, накапливая в себе болезни. В один прекрасный, вернее, ужасный момент одна из накопленных хворей переходит в стадию хронической. На фоне чего человек «вдруг» заболевает чем-то ну очень пугающим. Ясен пень, у него возникает жгучее желание вернуть утраченное. Желание похвальное, и оно активно подогревается теми авторитетными коммерческими медицинскими центрами, в которые наш «клиент» обращается в надежде хотя бы повысить падающее качество жизни. Не обязательно обладать чрезмерно живым воображением, чтобы предвидеть дальнейшее развитие событий. К тому же многие из читающих эти строки в какой-то степени что-то подобное проходили, потому «знают, плавали...». Десятки обследований, анализов, процедур. Терапевты, эндокринологи, кардиологи, невропатологи, онкологи... самые современные препараты, новейшие методики лечения... результат? Обычно один и тот же – болезнь «плюёт» на лечение, а вот побочные эффекты становятся всё разнообразнее и ярче. Одни врачи отменяют прописанное предыдущими, смеются над устаревшими методами первых. Другие изобретают новые обследования. Третьи ставят под сомнение умозаключения всех прежних, отменяют их диагнозы и выносят новые. Жить человеку становится «веселее», по крайней мере, скучать ему эскулапы не дают. Далее его начинают «терзать смутные сомнения», и создаётся впечатление, что вокруг плетётся заговор! А это уже начинает походить на первые симптомы паранойи.

Действуя по принципу наркодилеров и прочих «барыг радостью», клиента просто подсаживают, как на наркотики, на лечебный процесс. И человек шляется по врачам как на работу, а то, глядишь, и как в церковь, что даже ещё опаснее. Так как некоторые от безысходности и углубляются в религии, ища спасение в них. И некоторым даже помогает, если верить рекламным басенкам церкви о животворящих и мироточащих картинках, способных излечивать людей. Людей этих вполне можно понять, так как земные врачи оказываются неспособными им помочь.

Но сначала человека в «поисках истины» сподабливают на поход к «народникам», «экстрасенсам», «бабкам» и прочим чумомалаховым. Я ни в коем случае не издеваюсь над ними. Тот же Малахов, кроме его собственных «изобретений» и вычитанных в различной «медицинской литературе» «оригинальных» методик, ничего нового не придумывал. Он просто брал из писем зрителей советы и вещал их на всю страну. И кроме явного бреда, у него, особенно в последние годы, попадаются вполне реальные и ценные рецепты и советы. Но, согласитесь, они не многим подойдут. Так как не все решатся на упаривание мочи и употребление её в рабочее время в компании офисных сослуживцев. К тому же ежедневные очистительные клизмы сможет себе позволить только очень большой начальник, имеющий на работе отдельный туалет и душевую. Я уже не хочу даже обсуждать, кому доставит удовольствие исполнение рекомендаций великого народного целителя выгребать каловые массы из заднего прохода пальцем или чайной ложкой.

А уж литературы – от тоненьких брошюр до килограммовых книженций – на развалах пруд пруди (вот и я решил внести свои пять условных единиц в это разнообразие). И все они в какой-то степени

пробируются народом на собственном организме, обычно чисто эмпирически. Если человеку повезёт и он наткнётся на метод, его излечивший, тогда непросто придётся родственникам и знакомым. А коли у человека ещё имеются некие писательские способности и знакомые книгоиздатели, тот становится проповедником, о чём я уже писал ранее. Не может быть унифицированного подхода к лечению всех, мы не «все», наши микросхемы не выпущены на фабрике, это «ручная работа» и каждый по-своему уникален, даже в своих болезнях, вернее, их причинах и протекании изменений в теле, а соответственно и в лечебных подходах. И если вы нашли на развале медицинскую книжку, обещающую вам достижение гармонии, излечение от всех недугов и поднятие на небывалую высоту качества жизни, прежде всего задумайтесь и наберите в поисковике фамилию автора. Выясните после всех описанных им методик, как он себя чувствует и чувствует ли вообще? Жив ли он? Чтобы не попадаться на рекламные уловки.

Как я читал недавно историю о некоем уникаме из Рязани с фамилией типа Забабкин. Был он по образованию фельдшером, начинал свою карьеру массажистом, потом кем-то был признан самым молодым инструктором йоги всея Руси. Будто родился он чуть ли не без рук и ног, а может, и без головы. Попался ему продвинутый мастер, который и раскрыл тому все йоговские тайные премудрости. Разбудил, так сказать, интерес к жизни. Отрастил несчастный конечности, голову сформировал. И стал известным доктором и целителем. Начал выпускать микстуру имени себя. Которую изготавливал из купленных на индийском базаре специй, рязанских картофельных очисток и кожурок от воронежских яблок сорта антоновка. Так она всем помогала, что решил предприимчивый доктор в придачу к своим курсам йоги

и академии имени себя же запатентовать новый метод омоложения, чем и занялся в свободное от телевизионной деятельности время. Придумал он класть на затылок полиэтиленовые пакеты со льдом из отвара «едрень-травы», отчего человек молодеет не по годам. Чуть-чуть не успел он доработать свою методику, а то бы уже вся страна ходила молодая и здоровая. К сожалению, умер он в сорок восемь лет. А не случись этого, то жил бы до ста сорока четырёх. Короче, всё как в анекдоте про цыгана и его лошадь, которую тот приучал обходиться без еды. «Жаль, что умерла через месяц, ещё бы немного потерпела – и привыкла». Тут я немного утрировал, но подобные истории в различных вариациях происходят, и порой они выглядят даже циничнее, отчего смешнее.

Так как же быть нормальному, отягощённому пропагандой и постулатами, несущимися из «зомбогенератора» с голубым экраном, среднестатистическому горожанину, к тому же с «испорченным желудком», как пел в своё время Владимир Высоцкий? Главное, вторя тому же Владимиру Семёновичу, – не довести дело до «номерочка на ноге». Ведь и тут дурят, и там на «колдуна-тарасова» нарваться можно. Повторюсь – прежде всего не стоит стремиться к «новейшим», «провереннейшим», «современнейшим» средствам «нового поколения» и методикам, пачками штампуемым прогрессивными нанощманотехнологиями. Человек хоть и мутирует, хоть и травит себя и всё вокруг создаваемым образом жизни и хозяйственной деятельностью, но принципиальная схема устройства его «тушки» претерпевает не такие значительные изменения, оставаясь в основе своей всё той же, что и тысячи лет назад. Посему медицина, которая имеет традиции и доказала свою состоятельность на

протяжении тех самых тысячелетий, и может помочь нашему брэнному телу.

А мы с вами в этой книжке попытаемся разобрать это поподробнее, а также расставим приоритеты и определимся со стратегией. И до кучи попытаемся выжить в наше весёлое и забавное время, потому как относиться к нему без юмора и негативно – лишь усугублять и без того усугублённое. Юмор в любой медицине, за исключением аллопатии (она из-за своей серьёзности просто не догадывается о его существовании), считается весьма действенным лекарством. И давайте попытаемся так прожить нашу жизнь, чтобы не утомлять врачей своим навязчивым приставанием: вылечи да вылечи. У них всё равно это не получится, а нам, глядишь, экономия выйдет. И чтобы после, во время разбора нашей земной деятельности, те «большие пацаны» глянули «сверху» и сказали: «Ну-ка, ну-ка, а слабо на бис повторить, только с учётом совершённых в этой жизни ошибок?» Но то будет уже совсем другая история.

Часть вторая. Ни трагедии, ни комедии, одна сплошная физика и химия

Существует два способа легко скользить по жизни: верить всему и сомневаться во всем. Оба они избавляют нас от необходимости мыслить.

Альфред Коржибский

Из первой части повествования довольно легко понять отношение автора к той медицине, которая на планете Земля считается *официальной* (ни в коем случае не *традиционной*, как она сама себя пытается позиционировать), «доказательной», «научной» и прочее и прочее. Все остальные, по мнению служителей этой прибыльной индустрии человеческого бытия и носителей белых халатов, считаются лженаучными, бездоказательными и просто жульничеством. Это их право, мы ведь живём в эпоху «демократии и плюрализма», соответственно, у каждого есть выбор, как ему жить и как... умереть. А что вы хотите? Смерть есть неотъемлемая часть Жизни, по крайней мере, я не встречал ещё ни одного человека, сумевшего опровергнуть сей постулат своим бессмертием, если не брать в расчёт персонажей народных сказок и религий.

Что «там», за этой границей, каждый пусть представляет себе сам. Одно незыблемо, и, я думаю, со мною согласятся все: жизнь человека должна быть интересной и разнообразной, насыщенной разнонаправленными событиями, чтобы была возможность сравнивать, «что такое хорошо и что такое

плохо». Человек просто обязан чувствовать себя хорошо во всех смыслах этого понятия, совокупность которых обзовём **качеством жизни**. Наверное, аллопаты со мной не согласятся, им наше хорошее качество вовсе не на пользу. Но «своя рубашка ближе к телу», да и не останутся они «у разбитого корыта», так как очень сильна пропаганда и ими созданы целые институты по продвижению своих услуг и очернению конкурентов.

А натура человеческая такова, что, развесь ему лапшу о том, что «жизнь без боли – наша цель» или «МИГ – и голова не болит», он и верит всему тому спаму, что сваливается на его заболевшую голову. Считая, что именно так и должен жить человек – без боли, закидываясь по утрам гамбургером из «Макдоналдса», ведь «утро добрым не бывает, хороший завтрак помогает». Потом садясь в крутую «тачилу» и отправляясь в офис «баблосов подрубить», чтобы «быть на шаг впереди», «ведь мы этого достойны». И так, становясь частью конвейера, человек и тело своё доверяет такой же конвейерной медицине, являющейся, по сути, частью коммерческого трагифарса, о котором я писал в первой части.

Так вот, есть на свете и другие виды медицины, те, что я уже называл **гуманистическими**. О них и пойдёт речь в этой главе. Конечно же без обращений к нашей «наболевшей» аллопатии обойтись не получится, ибо всё познаётся в сравнении.

Как типичный представитель гомо сапиенс, половину своей жизни я усиленно тратил тот запас здоровья, что был мне отпущен сверху и заложен моими родителями. За очень большим исключением, именно так поступает каждый уважающий себя обладатель сознания, относящийся к семейству млекопитающих и проживающий на планете Земля. Ни одно животное, не осчастливленное Богом этой в какой-то степени очень удобной штукой, не издевается так над своим

организмом, не травит себя и не изобретает столь изощрённые методы самоубийства, как человек. До определённого момента, а именно «конкретного звонка сверху», мы относимся к своему здоровью как к вещи, само собой разумеющейся и неотъемлемой. Мы берём сейчас в расчёт не врождённые пороки и наследственные недуги, коих становится всё больше и больше, а вполне себе среднестатистического человека со среднестатистической медицинской картой, поставленного на учёт в самой среднестатистической поликлинике, из среднестатистической российской семьи. Так вот, пока гром не грянет или «скорая» не приедет, ни один «мужик» креститься не будет. С «бабами» возможны варианты, они вдумчивее и ответственнее относятся к своему здоровью, роль их в продолжении вида значительно важнее (исключения, правда, и тут случаются).

А вот когда «вступит», тогда мы и задумываемся о том, что жить-то надо было немного по-другому. Ну или хотя бы попытаться исправить то, что ещё возможно исправить из «нажитого непосильным» весельем. С уверенностью могу сказать, что исправить возможно очень многое. Нужно лишь желание и чёткое следование цели без каких-либо поблажек себе, любимому. И чем хуже тебе стало, тем лучше для процесса, а именно для увлечённости, с которой ты начнёшь бороться за своё утраченное бурной молодостью здоровье, а следовательно – за **ЖИЗНЬ**.

Как это постоянно со мной происходит, кем-то или чем-то свыше мне было уготовано перебраться жить большую часть года в Индию и прочие страны Азии. Ведёт нас это **ЧТО-ТО** или **КТО-ТО** по жизни иногда пинками под задницу, иногда пряниками. Именно тут жизнь погрузила меня с головой в различные восточные медицинские премудрости, которые я бросился увлечённо изучать, благо база в виде неоконченного

медицинского образования имелась с молодости. Естественно, Индия по умолчанию предполагает увлечение **аюрведой**. С чего я и начал, пытаюсь восстановить свою безутешную печень, увеличенную в два раза некогда весёлым времяпрепровождением даже спустя четыре года после полного отказа от алкоголя.

Глава 1. Гомеопатия

По причине моей увлекаемости и поисков себя не миновала меня и участь изучения такой отрасли медицины, как **гомеопатия**. Могу сказать, что это очень серьёзная и действенная медицинская наука, требующая (как, впрочем, и любая наука) многолетнего учебного процесса. Может, поэтому я и не смог её осилить, ибо по-русски ленив.

Происходило это в Гоа. Моим учителем был очень известный немецкий гомеопат. Звали его Рафаэль, а родился он в семье потомственных гомеопатов. Однако нарушил, по молодости, династические установки и получил классическое аллопатическое образование. Долгое время работал в различных клиниках Германии. Потом его пригласили в Индию, в город Калькутту, где он возглавлял отделение в госпитале. Со стажем работы, как это часто бывает у врачей, стали его «терзать смутные сомнения» относительно правильности выбранного жизненного пути. И задумался он: а не правы ли были его пра- и прочие бабушки с дедушками, выбравшие себе антагонистическую официальной медицине направленность? Вот так благодаря работе в Индии немецкий врач, потомственный гомеопат, изменивший учению своих предков, вдруг обратно проникся доверием к исконно немецкой медицине, основанной великим немецким же доктором Ганеманом, и вернулся в лоно семейной науки.

В Индии всякое случается. И немудрено, так как культура и традиции врачевания травами настолько сильны, что вызывает удивление, как здесь могут вообще существовать другие отрасли, тем более столь варварские, как аллопатия. Ведь основа

гомеопатических средств – это природные материалы и растения, коих на полуострове Индостан такое бессчётное множество, что они дают огромную свободу творчеству и научным изысканиям. Добавьте в помощь к этому ещё и *аюрведу* – величайшую восточную науку о Жизни, основанную на лечебных свойствах именно растений и веществ, взятых непосредственно из Природы.

У доктора Рафаэля я занимался около года, потом ему предложили многолетний контракт, и он уехал в Швейцарию – возглавлять гомеопатическую клинику. Я воспринял сей факт как знак свыше – значит, это не моё. Но из уроков доктора усвоил довольно много интересного, что дало основания для понимания одного из **главных принципов врачевания людей**.

Первый принцип (самый главный): ни в коем случае нельзя лечить болезни, лечить можно лишь больного (хотя и эта формулировка не совсем точна). Ни в коем случае нельзя лечить болезни «противоположными» методами, то есть депрессию – возбуждающими средствами, спазмы – расслабляющими. В этом случае убирается симптом, а причина заболевания остаётся. Нельзя у сорняка обрывать листочки, оставляя корень, – он снова прорастёт. Нельзя поливать весь огород напалмом, чтобы изжить сорняк. Во-первых, вы отравите всё вокруг, в том числе и почву, и там ничего не будет расти. А во-вторых, сорняки всегда сильнее культурных селекционных растений. А именно так поступает аллопатия, глуша болезнь антибиотиками.

И ещё один важнейший аспект: Природа не делает ошибок. Если она сконструировала какой-то орган, значит, он необходим для организма. Ни в коем случае нельзя без самой крайней необходимости, если вы не на тысячу процентов уверены, что иначе больной умрёт, что-либо отрезать от организма. Ни аппендицит,

ни геморроидальный узел, ни матку, будь она вся в эрозии. Отрезая страдающий орган, вы не устраняете причину, а лишь делаете «косметический ремонт», или ещё это сравнимо с перестановкой мебели в доме, как видимость ремонта. Но если протечку на потолке каждый раз закрашивать, не устраняя течь водопроводной трубы, то в конце концов он обвалится. Квартиру-то ещё можно будет потом починить, потолок заделать цементной стяжкой, полы перестелить, соседям снизу оплатить ущерб. А вот с телом такая фигня не проходит, даже у очень богатых людей.

Не помогает также людям *лекарство от...* (вместо многоточия легко можно подставить название любого органа человеческого тела) – «средство от головной боли», «капли в глаз», «гормон для поджелудочной», «мазь от ревматизма» и т. д. Всё это ущербно, как и та медицина, что разделила человека на составляющие части и играет в «Лего» его здоровьем.

Так вот, гомеопатия, как и все гуманистические направления медицины, также воспринимает организм как единое целое. И рассматривает болезнь не как объект или субъект, который надо уничтожить, снести, протравить или на фиг отрезать. А как нарушение в энергетическом балансе. Может быть, гомеопаты опровергнут мои слова. Но суть лечения и воздействие их препаратов не противоречат традиционным древним наукам о здоровье. А именно: они воздействуют на организм, живой организм, будь то человека или животного, на энергетическом уровне. Я специально упомянул, что лечение это действует, и не только на людей, потому что официоз от медицины утверждает, что это неправда и помогает оно лишь людям, фанатически верящим в то, что это может им помочь, то есть по принципу плацебо. Так вот, при мне Рафаэль вылечил своими «сладкими шариками» собаку. А она вряд ли столь же поддаётся убеждениям, как человек.

И мой Учитель-Мастер акупунктуры своими иголочками при мне «оживлял» сбитую машиной собаку с проникающей травмой живота. И вылечил.

Что касается гомеопатии, то в своём арсенале она использует огромное количество ядов. Всё это потому, что **принцип её - лечить «подобное подобным»**. Очень это должно подходить русскому человеку, особенно наутро после многодневных празднований. То есть если у вас симптомы похожи на симптомы отравления каким-то веществом, то вам поможет это самое вещество, только в очень маленьких (гомеопатических) дозах, к тому же динамизированное. Совсем по-простому – если у вас болезнь и симптомы её схожи с поражением организма, например, ртутью, то берётся ничтожно малое количество ртути (её солей), разводится (много-много раз, иногда тысячи) и подвергается длительному динамическому воздействию (тряске, вибрации, ударам и т. п.). Отчего динамическая энергия по законам физики, известным нам ещё со школы, переходит к кинетическую. В организме этот энергетический импульс и производит лечебное действие. Причем самое большое разведение – это пятьдесят тысяч. Вдумайтесь, в конечном итоге в полученном лекарстве не остаётся даже молекулы исходного вещества, только энергетический след, «память воды». Казалось бы, что же там может лечить? Так вот, с подобными разведениями работают только очень опытные гомеопаты с огромным стажем практики. Парадокс заключается в том, что чем больше разведение, тем сильнее средство. Самое лёгенькое – это материнская настойка, то есть настоянное на спирту исходное вещество, по большей части растительного происхождения. Как не вспомнить настойку боярышника, некогда столь любимую русским народом с ограниченными финансовыми возможностями? Кстати, употребление её в

негомеопатических дозах весьма чревато проблемами с сердцем, это очень сильное средство, и следует быть осторожным с его применением.

Доктор Рафаэль, при всей его относительной молодости – чуть за пятьдесят, гомеопат опытный и придерживающийся старейшей, ещё ганемановской школы. Он, например, категорически отрицает комбинированные препараты. Весьма скептически относится к современным веяниям в гомеопатии, когда лекарства прописывают пить пригоршнями, как я наблюдал у московских врачей. Это он называет чем-то средним между гомеопатией и аллопатией – гомеопатия с медикаментозным аллопатическим уклоном. Более того, он лечил нашего ребёнка от отита, не давая ему сами пилсы (сахарные шарики с препаратом), а разводил их в стакане воды и брал из него чайную ложку раствора. Этого было вполне достаточно, сын выздоровел через два дня. Есть только одна хитрость: гомеопатические лекарства не должны соприкасаться ни с чем металлическим, иначе весь их потенциал пропадает, разряжаясь. Ведь лечебное начало несёт тот самый упомянутый выше энергетический заряд, а металл является хорошим проводником.

Вот тут мы и подходим к самому главному. Почему же в наше индустриальное время, эпоху конвейера и массовой унификации, таким индивидуалистическим медицинским дисциплинам тяжело выживать?.. Сейчас всё сводится к механизации и приведению всего и вся к единому стандарту. *Скорость*. Говоря современными популистскими штампами, «в наше стремительное время» *самым важным является скорость*. Скорость, рациональность, массовость. Любая индивидуальность должна быть унифицированной.

Возьмите даже внешность человека. Если говорить о прекрасном поле, то существуют и упорно внедряются в сознание человека ещё с детства стандарты, как

должна выглядеть настоящая девушка-женщина. Это и куклы Барби с не встречающимися в реальной жизни фигурами. Это и представления о среднестатистических размерах отличительных половых признаков – отсюда силиконовые имплантаты. Понятия о красоте формируются бизнесменами от пластической хирургии. Гляньте вокруг себя, сколько вы увидите представительниц женского пола со «сделанными по шаблону» губами? Откуда взялись подобные эталоны красоты? Естественно, таким образом формируется рынок сбыта пластическо-хирургических услуг и обеспечивается работой целое сообщество медицинских работников. Ведь лечить потом осложнения и последствия обладателям искусственных шаблонов подобной красоты предстоит многочисленным бригадам славных работников аллопатической индустрии. Забота о коллегах по цеху? Возможно, а скорее всего, как говорят в американских фильмах, «ничего личного, только бизнес».

Цивилизация всеми силами стремится создать идеальную систему существования со строгой вертикалью и горизонталью управления. Примерно то же самое, что удалось создать пчёлам или муравьям. Посмотрите, как у них всё замечательно устроено. Они все одинаковые в своей группе. У них прекрасная дисциплина, каждый отвечает за строго определённый участок бытия, каждый исполняет чётко отведённую ему роль. Любой член пчелиной семьи неотделим от неё, он её частичка, и гибель индивидуальности не имеет никакого значения для сообщества. Складывается впечатление, что когда-то они походили по организации на людей, однако сумели довести своё общество до совершенства. Похоже, и нас ожидает что-то подобное, на радость власть имущим, военным и массовой медицине. Извиняюсь за лирическое отступление.

Так вот, в отличие от конвейерной медицины гуманистические её разновидности, как уже упоминалось, рассматривают больного (не болезнь) как индивидуальность, со всеми относящимися к этому нюансами. Для систематизации типов пациентов ими тоже используются некие лекала или шаблоны, но система эта очень разнообразна и многоступенчата. Это даёт возможность чётко идентифицировать тип каждого человека по разнообразным нюансам его индивидуальных отличий. Все мы с детства помним названия эмоциональных типов людей, отличающихся друг от друга темпераментом, склонностями к тем или иным поступкам и реакциями на происходящее вокруг. Холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики.

Это довольно просто, но доктор-гомеопат, если он грамотный гомеопат, обязан учитывать тип человека. Потому как сангвиники и меланхолики, болея одной и той же болезнью, могут демонстрировать различные симптомы, быть более или менее восприимчивыми к различным возбудителям, и течение болезни у них будет проходить по-разному. Не говоря уже о выздоровлении. Ведь оптимизм и отношение к жизни, а следовательно, и к болезни, у каждого эмоционального типа различный (у некоторых вообще отсутствует). Соответственно и препараты им необходимо подбирать разные с учётом их конституции. Вот почему нельзя рассматривать болезнь отдельно от больного. И этот принцип – основополагающий во всех до-индустриальных, **гуманистических** медицинских учениях. Нельзя прописывать всем одно и то же «лекарство от...». Принадлежность к той или иной группе характеризует амплитуду, продолжительность эмоциональной реакции человека, следовательно, обуславливает преобладание тех или иных возбудительных или тормозных процессов в нервной системе. А нервная система у всех живых существ в

первую очередь призвана руководить работой организма, передавать электромагнитные импульсы от главного процессора (мозга) к органам. Следовательно, на ней лежит главная работа по передаче импульсов и лечебного характера. Вот почему важно учитывать этот аспект. Гомеопатия усложнила систему классификации человека для более «тонкой» настройки лечебного процесса к конкретной совокупности – **БОЛЬНОЙ-БОЛЕЗНЬ**.

Кроме упомянутой классификации по темпераменту существуют более специфические градации. Гомеопатия учитывает такие нюансы, как строение тела человека, его черепа, скелета. Люди делятся на гиперстеников, нормостеников и астеников. Учитывается рост человека, развитость мускулатуры, форма грудной клетки и т. д. Это тоже немаловажно, так как является последствиями определённых нюансов развития, следовательно, и реакций на различные вещества. И более того. Опытные гомеопаты классифицируют человека по аналогии с тем или иным веществом, как бы ассоциируя поведение человека с некоторыми из них. Например: сульфурика (сера), фосфорика (фосфор) и флюорика (фтор). Это только несколько вариантов классификации человека в гомеопатии.

Тем временем самая забавная введена ещё её основоположником доктором Ганеманом. Видимо, доктор был большой шутник, однако его принцип конституционного деления людей по типам является весьма мудрым. В основу его положено понятие **миазма**, то есть загрязнения. Это понятие до открытия микромира относилось ко всему тому, что вызывало болезни, ибо считалось, что именно грязь и является их первопричиной. Уже позже в ней разглядели вирусы и микробы. По природе своей заболевания подразделялись на виды тех самых миазмов, от которых

они якобы и происходили. В те времена это было наиболее удобно, такая классификация лучше всего отображала форму и способ реагирования адаптационных систем организма на воздействие внешней среды. Другими словами, один тип людей был невосприимчив к определённой «грязи» и мог её легко переносить, другой при условии попадания в сей миазм более предрасположен к какому-то заболеванию. Соответственно к каждому применялось лечение в зависимости от его типа. Типы эти соответствовали трём заразным и противным болезням с различными по морфологии кожными проявлениями: **чесотка, гонорея и сифилис.**

Гомеопатия – наука относительно молодая, годков ей немногим более двухсот. Но, судя по её основательности и взятым за основу краеугольным камням древних медицинских практик, в хорошем смысле упёртая и научно обоснованная. Она требует от доктора многолетнего учебного процесса, а от пациента – усидчивости и терпения. Это только в сказках и у аллопатов бывает, что выпил «живой воды» или таблетку съел, и у тебя всё проходит. Гомеопат работает с больным индивидуально и долго. Составляет конкретные схемы приёма препаратов для конкретного человека, заранее определяет и классифицирует его по множеству типов. В такой ситуации конкурентная способность её значительно ниже, так как времени на каждого пациента затрачивается много. И результат ощущается не сразу по приёму лекарства, как в аллопатии. Возможно ли в наше время найти настоящих гомеопатов? Думаю, что если поискать... у меня ведь получилось. В любом медицинском направлении есть коммерческие специалисты, а есть действительно бриллианты. Как тот хирург из бутовского травмпункта.

Глава 2. Аюрведа

В Индии трудно найти живое существо, которое не слышало о таком понятии, как **аюрведа**. А уж работники туристической индустрии вам про неё столько расскажут, что у вас сложится впечатление, будто все лица индийской национальности – непременно одухотворённые люди, хранящие древние традиции, и очень здоровые, так как знают её с детства и живут в ней. Не обольщайтесь. Да, Индия – родина, мать, отец и храм этой науки. Но вездесущая (в данном случае логичнее писать сие слово с двумя буквами «с») аллопатия давно и прочно оккупировала этот бездонный рынок. Подгрести она под себя и фармацевтическую промышленность. Индия выпускает, по некоторым данным, порядка 50–60 процентов всего мирового запаса аптечно-больничных ядохимикатов. Соответственно их приходится скармливать народу. По этой причине в недавнем прошлом на государственном уровне и при поддержке фармацевтических концернов со всего мира была осуществлена программа развития и пропаганды современной медицины. Следствием её стало перепроизводство врачей, причём всех специальностей, коих в аллопатии и не пересчитать. Но видимо, в скором времени их смогут обеспечить рабочими местами. В Индии начался всплеск заболеваний, которых этот народ ранее не знал или они встречались очень редко. Короче, напросились. С приходом в страну современных технологий пищевой и прочих промышленности, «вечных ценностей» западного мира, сюда ломанулись, как следствие, и западные болезни. Естественно, в первую очередь страдать ими начали люди с достатком выше среднего. Но и весь народ стал чувствовать себя неважно.

Что пока спасает Индию, так это то, что в их менталитете понятия *вчера* и *завтра* практически неразделимы. Очень трудно оцеллофанить такую страну. Дедушка Махатма, который Ганди, некогда призывал индийцев учиться жить автономно, примерно как ледокол во льдах. У каждой деревни, учил он, должно быть всё своё, чтобы не зависеть от внешнего мира, случись что неприятное. Не знаю, на что он намекал, но рекомендовано им было даже доменные печи строить свои собственные, не говоря уже о производстве товаров повседневного спроса, к коим можно и медицинские услуги отнести. Вот благодаря чему страна и держится. Но аллопатия упорная, медленно, потихонечку она гнёт избранную коммерческую линию и своего добивается. Однако традиции здесь действительно сильны. Найти добротную, истинную аюрведу в Индии можно, но не в туристических зонах, конечно. В салонах при отелях вам сделают массаж, могут даже провести процедуры панчакармы, но всё это некая пародия на аюрведу. И оздоровительные туры, так сказать, «по местам боевой славы» великого медицинского наследия древности – тоже рекламная замануха и туристическая опция. Но ведь «пипл хавает», знать, и сбыт прёт. Есть в древней стране настоящая аюрведа, но отыскать её сложно.

В России же я знаю несколько очень серьёзных школ этой *индийской науки о жизни*, в Новосибирске например.

Аюрведа примерно так и переводится: *аюс* – жизнь, *ведать* – сами знаете, что означает. Вот и получается – **знание о жизни**, не путать с понятием **наука**, ибо это далеко не одно и то же. Аюрведа представляет собой даже больше, она содержит практически все понятия и понимание, что же есть *жизнь*. Ну, или, по крайней мере, пытается в этом разобраться. И не без успеха. Тут и философия жизни, и образ её, и следование

традициям, законам Природы и мироздания. Медицинская составляющая аюрведы – это небольшой процент от огромного пласта человеческой культуры и свода законов, которые, по преданию, были переданы людям... а вот кем? Споров на эту тему предостаточно. И пришельцев некоторые сюда привлекают, и высшие силы...

«Великий и ужасный» Ошо, философ и человек, увидевший немало истин, о создателе аюрведического справочника растений говорил, что известных нам пяти органов чувств совершенно недостаточно, чтобы настолько подробно и досконально описать такое количество растений. Человек за свою жизнь, хоть и жил он порядка ста лет, в одиночку исследовал около трёх с половиной тысяч. В современных условиях сделать это возможно, лишь имея химическую лабораторию, прилегающий к ней штат сотрудников в количестве двадцати человек и порядка пятнадцати лет. Заметьте, сил и времени хватит, чтобы проделать подобную работу лишь с пятью растениями. Как сумел древний индеец изловчиться на подобную штуку с несколькими тысячами, даже если представить, что у него была бригада помощников, всё равно непонятно. Ошо объясняет это тем, что раньше люди имели гораздо больше органов чувств, нежели сейчас. Кроме зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса, считающихся основными, древние товарищи ещё обладали другими, более тонкими, атрофировавшимися со временем за неиспользованием. Люди, считает Ошо, могли даже общаться с растениями, как бы **выведывать** у них имеющиеся свойства и возможную пользу или вред для живых организмов. Или каким-то другим видением ощущали положительную и отрицательную энергетику растения. Иначе невозможно себе представить, да и это тоже не очень вяжется с нашими представлениями о физическом мире. Однако я не могу придумать другое

объяснение. А в результате есть толстенная книга, где со скрупулёзной точностью описаны все аспекты воздействия на организм того или иного растения, коих насчиталось более трёх с половиной тысяч. Он бы и больше описал, да, видимо, все в Индии закончились, а ехать за границу возраст не позволил.

В аюрведе типы и конституции человека и его организма, как и во всех человеколюбивых отраслях медицины, присутствуют. И также имеют сложную на первый взгляд структуру и градации. Одним из основополагающих понятий, относящихся не только к человеку и его телу, но и ко всей Природе в целом, является **пракрити**, или **пракрита**, что так и переводится – **природа**. Что касается непосредственно человека, это понятие определяет психофизический тип индивидуума и базируется на так называемых «точках соприкосновения сознания и тела». Что это такое, нормальный аюрвед вам, конечно, сможет объяснить, но это займёт у него очень много времени и задействует весь словарный запас. Когда же вы наконец поймёте, что «взаимосвязь сознания и тела происходит на стыке этих двух понятий», то вам сразу станет ясно, что «любое событие в сознании вызывает ответную реакцию тела», тогда «мысль становится материальной», вот тут-то и начинают действовать **доши**. Всё это изыски и напускание тумана, призванные создать таинственность вокруг нормальной и серьёзной медицинской практики. По мнению некоторых специалистов аюрведы, видимо, эффект некоей мистичности и приобщения к тайным знаниям может быть неплохим коммерческим и рекламным ходом, способным привлечь клиентов. Всё можно объяснить гораздо проще, но у людей большой авторитет вызывает заумь и множество специальных непонятных слов. Какой же ты врач, если говоришь понятно?

Значит, тебя недоучили, раз ты выражаешься не специальными терминами, а человеческим языком.

Доша буквально означает **влага**. Они подразделяются на **вата** – ветер, **питта** – желчь и **капха** – слизь. (Наверное, поскольку в Индии большая влажность, вот и ветер у них относится к влаге.) Это три основные составляющие, ведающие процессами, происходящими в организме человека. Каждая из дош руководит тысячами их, но у каждой из этих трёх есть основные, главные функции.

Вата отвечает за все процессы в организме, связанные с движением, это очень важная ответственность, ведь движение – это жизнь. Впрочем, то же самое можно сказать и про функции прочих дош. Кровообращение, дыхание, сокращение мышц, нервные импульсы – всё это в зоне ответственности *ваты*.

Питта управляет обменом веществ, в её зону входит пищеварение, усвоение кислорода, получение извне «строительного материала» для тела, то есть вся биохимия и биофизика организма, таким образом, её можно назвать завлабом нашей тушки.

Капха – это некая материалистическая составляющая тела. Она отвечает за структуру, то есть мышцы, кожу, кости и прочее, что можно пощупать.

Согласно аюрведе, существует три основных типа человека по тому, какая доша преобладает в его теле. На самом деле типов значительно больше, а именно десять, так как есть люди с преобладанием двух дош, и очень редко встречаются трёхдошные товарищи. Такие люди являются образцом здоровья и жизнестойкости, к тому же очень жизнерадостны и оптимистичны.

Вычислив свою аюрведическую конституцию и определив свой тип, человек делает первый шаг к хорошему здоровью, так как исходя из принадлежности к типу можно подбирать свою индивидуальную схему как лечения, так и профилактики предполагаемых

недугов. И, что самое главное, по своей конституции человек и питаться должен соответственно. Разным типам показаны или противопоказаны определённые продукты, различающиеся по энергетическому заряду (вспомните инь-ян), вкусу (сладкий, жгучий, кислый и т. д.). У каждого типа различные циклы активности, как суточные, так и месячные, годовые. Внешние условия тоже переносятся каждым типом по-разному: кому-то комфортно в тепле, как *вате*. Кому-то необходимо прекратить ходить на работу, как *питте*, и отдыхать, отдыхать. А кому-то, наоборот, даже прикорнуть после обеда возбраняется, как *капхе*, и перец чили добавлять во все блюда, кроме доширака, который есть позволительно только человеку с отсутствием каких-либо *дош*. Это очень важный момент, ибо каждый тип по-разному воспринимает и перерабатывает пищу, то есть набор микроэлементов, протеинов, жиров и прочего.

Все *доши* взаимодействуют между собой, находятся в динамике. Каждая может повышаться или понижаться в зависимости от съеденного продукта или воздействия внешней среды.

Однако неплохо было бы определить ещё свою **субдошу**. И ещё не факт, что она у вас только одна. Когда вы определите процентное содержание в вас тех или иных дош, это уже и будет вашей **пракрити**, то есть конституцией, или типом, к которому принадлежит ваш организм.

Всё это действительно интересно и полезно знать, а ещё лучше применять. Но, во-первых, не всем такое подходит по образу жизни. А во-вторых, желательно в *аюрведе* родиться, расти и жить, соблюдая не только рекомендации по питанию и лечению от болезней (люди, живущие *аюрведой*, вообще плохо поддаются болезням), но и весь образ жизни и мыслей подчинить этому великому знанию и учению. Такое подвластно не

всем. По многим причинам, в том числе и тем, которые определяют нашу современную действительность. Ту, которую мы сами себе создаём. За исключением людей, создавших себе собственную отдельную реальность, в которой есть место и время великим древним знаниям. Ведь *аюрведа* – это целый свод наук, наук точных и совершенно конкретных, это терабайты информации, в которой знания о медицине – всего лишь малюсенькая доля. Грех не воспользоваться тем огромным, накопленным древней цивилизацией опытом, оставленным нам в наследство. Даже если мы не всё в *аюрведе* понимаем, значение трав и процедур, описанных ею, трудно переоценить.

Моя же задача, заключённая в этом кратком описании, – организовать небольшой обзорный ликбез. Сравнить некоторые древние медицинские практики с той машиной уничтожения, представляющей современные медицинские методы избавления людей от болезни или болезней от людей, что у неё получается даже лучше. И показать, откуда «ноги растут», что все истинные методы врачевания людей имеют общую природу, уходящую своими корнями в далёкую древность. И основываются они на известных издревле знаниях, не всегда объяснимых прикладной, описательной и довольно абстрактной штукой под названием «наука». Ведь даже невооружённым глазом заметно, что, не имеющий представления о древней индийской практике, отец гомеопатии Самуэль Ганеман создал очень похожую систему спецификации типов человеческого организма. Задача наша – попытаться использовать себе во благо хорошо забытое старое, ибо оно прошло испытание временем, и постараться избежать заведомого зла, заменив его старинными рецептами, коими я по мере разворачивания сюжета буду делиться с вами. А уж применение их к своим нуждам – дело вашей веры и вдумчивости.

Что же касается классификаций типов человека, то в основе их лежит понимание взаимодействия сил природы, благодаря которым существует жизнь, только называются они у носителей разных направлений немного по-разному, суть же их от этого не меняется. А те знания, что лежат в основе, то ли по нашей глупости, то ли по алчности и в угоду чему-то забыты или специально утрачены.

Видя *аюрведу* в себе, я не смог разглядеть себя в *аюрведе*. Я не стал подчинять свою жизнь ей. Но решил воспользоваться многими её составляющими. Например, увлёкся изучением растений и их влиянием на недуги человека. В своих перемещениях по миру я соприкасался со многими врачевательскими практиками, стараясь взять из каждой что-то интересное для себя. И попытаться их совместить.

Ведь та же *аюрведа*, вернее, некоторые её составляющие части очень созвучны с древнеславянскими, старорусскими практиками. Не говоря уже о *травничестве*, которым славятся наши «бабки». Есть, например, физиотерапевтические методики, которые сродни азиатским, та же *вистеральная* терапия, разработанная профессором Огуловым на основе наших родимых славянских практик. Это очень интересная и действенная штука. Когда я демонстрировал приёмы из неё китайским докторам, они очень удивлялись, откуда древние славяне имели представление об акупунктуре и расположении на теле энергетических меридианов. Многие приёмы абсолютно схожи и напоминают процедуру *гоаша* из китайской медицины.

Глава 3. Акупунктура

Небольшой экскурс в мою любимую и основополагающую медицину – **акупунктуру**. Кстати, диагностика дисбаланса в организме по внешним признакам и пульсу в *вистеральной* терапии и *акупунктуре* практически совпадают, что тоже привело в восторг китайцев. В отличие от **чжен-цзю**, китайского названия акупунктуры, и правильнее её будет называть всё-таки на языке первоисточника, по нашей родной *вистеральной* терапии осталось очень небольшое наследие. Китайцы гораздо бережнее и с большим почтением относятся к своей истории и культуре. Исторически китайцам повезло больше, хотя им тоже доставалось во все времена: и от англичан, и от прочих бизнес- и религиозных миссионеров, и от внутренних деятелей. Конечно, то, что на Руси творилось и творится, немногим пришлось испытать. Можно и татаро-монгольское иго вспомнить, и на охристианивание славян попенять, и найти оправдание в попытках завоевать нас внешними врагами, а уж про родных царей, царишек и цариц, как прошлых, так и современных, говорить нечего. Спасибо энтузиастам за то, что по крупицам собирают и восстанавливают наше медицинское достояние. Тем более спасибо Огулову и таким людям, как он, ведь преодолевать им приходится немалые препоны как от официальной медицины, так и от чиновничества и бизнеса, кормящегося с этой медицины. Поэтому альтернативщикам приходится и самим выживать, и помогать это делать тем, кто уже с официальной медициной натерпелся и потерял надежду.

Именно так и я к ней приобщился. Вернее, меня привело к ней не просто так, и именно к ней, и именно в

тот момент. Я ещё не сталкивался с ситуацией, когда люди, обнаружив в себе некое заболевание, испробовав множество альтернативных медицинских направлений, разочаровались в них и пошли искать спасение в аллопатии. А вот обратная направленность проглядывается повсеместно. Особенно если речь идёт о тяжёлых недугах. Обычно люди проходят все круги аллопатического ада, иной раз с гигантскими разводами на деньги, подсадками на лечение и с ущербом для собственной целостности. Потом, соображая, что они так и остаются больными, но уже ущербными и без денег, начинают лихорадочно искать выход из положения и пытаются хоть что-то исправить и восстановить.

Примерно так и случилось со мной, вернее, с моей второй половиной – женой. И у меня не было другой альтернативы, кроме как становиться ей сиделкой, санитаром, а до кучи и лечащим врачом. Это я, конечно, громко сказал, в то время и не думал заниматься медициной, считая себя уже вышедшим из того возраста, когда ещё можно что-то начинать почти с нуля.

Но как это обычно случается, изменяя образ жизни, ты как бы начинаешь её сначала. И не имеет значения, в каком возрасте такое случилось. Возраст тоже в каком-то смысле обнуляется. И пишу я это не то чтобы иносказательно. Я и чувствую себя так, как будто пришёл в себя после многолетнего пребывания в угарной спячке или извращённой реальности. И теперь мне, ну, максимум лет тридцать... с небольшим. Даже количество седых волос уменьшилось. Так что пятьдесят лет в моём понимании при избранном образе жизни – возраст, как говорится, мальчуковый. Прибавьте к этому наиболее частое местоположение меня на планете Земля, и вы поймёте, что зрелость я

ожидая годам к ста. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

Около тридцати лет мучилась жена с болями в пояснице. Десятки врачей её смотрели, делали безумное количество анализов и обследований. Вправляли якобы вылезшие межпозвонковые диски. Кормили тьмой пилюль самого последнего поколения. В конце концов предложили последний шанс – сделать операцию в Германии. И, как говорится, *недороха*, всего сто тысяч евро. С одной поправкой, что могут быть последствия – например, пребывание всю оставшуюся жизнь в кресле-каталке, но это, сказали они, в самом наихудшем варианте развития операции. А так шансы есть пожить немного, являясь каждые три года на обследование и мелкие текущие операции. Перспектива показалась не столь радужной, хотя врачи настаивали, потирая руки в предвкушении хороших комиссионных от своих немецких коллег по цеху. И скорее всего, дело бы этим и закончилось, не существуй на свете понятия *судьбы*, или её индийской разновидности – *кармы*.

Мы уехали в Гоа, где супругу так прихватило, что пару месяцев она без моей помощи не могла ходить в туалет. А в новогоднюю ночь она сидела за столом напичканная мощными обезболивающими, которые в России невозможно достать без особого рецепта. У нас было два варианта, кроме официального. Первый – и мы уже даже записались к нему на приём – это известный здесь израильский специалист. И второй – китайский доктор акупунктуры. Как-то так сложилось, что к израильянину мы не попали, из-за чего он даже на нас обиделся, ибо мы были знакомы и общались до этого. И угораздила нас та самая **карма** оказаться у китайца. Он тоже не сразу понял причину. И пошёл по известному нам уже пути, то есть вправление диска, массаж и т. д. Облегчение процедуры приносили на небольшой период времени. После чего боль приходила опять. И лишь в

третий визит доктор, увидев нас, положил её без очереди на кушетку, объяснив, что ночью во сне сообразил, в чём проблема. Он даже показал нам картинку из китайской книги с изображениями различных возбудителей, один из которых и являлся причиной её болезни. Как будто читая историю болезни, доктор рассказал, что лет тридцать назад она нажила себе проблемы с почками, лечили её от этих проблем в больнице и загнали инфекцию антибиотиками вглубь. С тех пор возбудители сидят в межпозвоночных хрящах. Иммуитет с ними борется, сдерживая болезнь, но при смене климата, перелётах, простуде даёт слабину, отчего инфекция просыпается и поджиряет хрящи. Так что теперь они очень истончились, и позвонки трутся друг о друга, вызывая боль.

И что, по-вашему, может сделать современная медицина в подобных случаях? Естественно, подготовить клиента к жизни в инвалидном кресле за весьма нескромные деньги. Слава богу, у нас их на тот момент не оказалось, а то бы бросились с еврами наперевес искать, кто же сможет её достойно покалечить за наши же бабки. И слава богу, что оказались мы в Гоа... За три месяца сеансов, проводимых через день, он не только поднял её на ноги, но и решил проблему с дремлющей в ней инфекцией, как он сам говорит, «тотали», то есть абсолютно. И инфекцию изжил, и хрящ восстановил.

Однако на это потребовалось три месяца упорного труда как с его стороны, так и со стороны пациента. Не врач лечит болезнь, он лишь активирует в человеке заложенное природой. Но для этого нужны усилия и больного, и немалые. А мы считаем, что приходим к врачу, излагаем ему свои проблемы, а дальше, давай, доктор, лечи меня, вот он я – весь твой. К тому же плачу за это деньги. И что интересно, чем больше стоимость услуг врача, тем его лечение кажется эффективнее и

действеннее. Однако нам китайский Эскулапий сэкономил сто девяносто девять тысяч евро. Вроде бы не такие большие деньги мы заплатили, а лечение подействовало, прямо волшебство какое-то. Когда всё это происходило, трудно было удержаться от попытки понять, что же это за «шайтан-доктор» и что же стоит за этим «шайтан-методом».

С тех пор проблемы спины у жены не существует. Вернее, боли иногда приходят, но она научилась как бы «вступать с ними в диалог». Дело в том, что болезнь, сидевшая в организме три десятка лет, оставляет в мозгу след. Её уже нет, но мозг, тело «помнят» её симптомы – это так называемая «мышечная», **«внутренняя» память**. Это как езда на велосипеде – один раз мозг и тело поняли принцип, запомнили, и ты уже никогда не забудешь, не разучишься. Так же и с болезнями – их самих уже нет, но память о них иногда всплывает болями в организме. Со временем это происходит всё реже и реже. Но так устроен наш с вами мозг, он является генератором и хранителем такой сложной и хитрой штуки под названием **ум**. Ум – вещь во многих случаях весьма полезная, но... не бывает в мире однозначности. Всё имеет и позитивную и негативную сторону. Даже такое зло, как курение, алкоголь и другие наркотики, всё имеет применение и на пользу, и во вред, таков закон мироздания. Так вот, проблем у ума много, ибо используем мы его не всегда по назначению, а иногда и просто во вред. А он – штука упорная и самообучающаяся, любая ситуация на грани стресса или сам стресс оставляют в мозгу метку, небольшую зарубочку на память. Вы, ваше сознание может забыть о случившемся, «выкинуть из памяти» ту ситуацию, а ум всё это архивирует и хранит всю вашу жизнь. Когда и при каких обстоятельствах архив будет вскрыт и активирован – не знает никто, ни вы сами, ни ваш ум. А вот что мы способны делать – так это быть

готовыми к подобным проявлениям, ведь последствия могут быть весьма неприятными. Они могут дать толчок к различным сбоям в организме, которые мы и называем болезнями. И в крайнем случае надо научиться исправлять последствия. Предупреждён - значит вооружён. Это даёт возможность противостояния, поиску путей исправления ситуации.

Полноценно в Россию акупунктура пришла в период нашей дружбы с Китаем. Пришла очень плотно, серьёзно и надолго. Дружба наша, согласно «генеральной линии» партии, понималась исключительно Великой и Нерушимой. А всякого рода китайские заморочки у нас внедрялись и приживались с положенным тому времени энтузиазмом, если применить сленг Аркадия Райкина. В начале 60-х годов прошлого столетия акупунктура так вошла в жизнь советской медицины, что её узаконило Министерство здравоохранения. Докторов посылали «по обмену» перенимать опыт в Поднебесную, взамен делясь своим. Включая и смежные области, особенно по ведомству Министерства обороны.

По каким-то причинам наибольшее развитие китайская медицина получила в тогдашней Республике Беларусь, ныне это гордое отдельное государство, не желающее «ложиться» ни под Запад, ни под российский Центробанк. И в наше время акупунктура там имеет наибольшие перспективы развития, причём белорусская школа развивает её и адаптирует к современным реалиям, совмещая с другими историческими, народными направлениями целительства. Доходило до того, что на основе китайской медицины и акупунктуры составлялась методика подготовки советской олимпийской сборной.

Кстати, то, что вытворяют сейчас китайские спортсмены на Олимпийских играх, является результатом использования тех самых наших

совместных наработок. И уже российские специалисты по так называемой спортивной медицине обращают на этот факт внимание, ибо результаты-то впечатляют. А мы к ним имеем непосредственное отношение, так как это плод совместной деятельности, хотя заслуга китайской стороны, особенно её древних представителей, имеет большее значение. По окончании последних Олимпийских игр в Лондоне, где сборная Поднебесной очередной раз всем показала, наш эгоистический патриотизм оказался сильно ущемлённым. Проводились различные собрания и заседания всевозможных околоспортивных и спорто-медицинских деятелей.

Вот выдержка из речей с одной из подобных тусовок:

Сборная Китая в очередной раз удивляет мир своими успехами на Олимпийских играх. Выдвигаются разные теории, в чём их секрет успеха. Некоторые предполагают, что тут не обошлось без умельцев китайской медицины, которые знают, как подготовить организм к большим физическим нагрузкам. Главный врач Института традиционной восточной медицины профессор Владимир Потапов сообщил, что у китайцев есть ряд программ по увеличению работоспособности, снятию стресса и напряжения методом иглорефлексотерапии в сочетании с препаратами китайской медицины на растительной основе, а также с добавками животного происхождения, например медвежьей желчью. Он полагает, что успехи китайцев на проходящей в Лондоне Олимпиаде стали возможны благодаря сочетанию многих факторов. Один из них – здоровый образ жизни. «Эта система предусматривает соответствующий образ жизни, сохранение сексуальной энергии, воздействие окружающей среды и здоровое питание. Причём питание в китайской медицине

должно учитывать конституциональный тип человека», - пояснил Потапов. В зависимости от конституции человека у китайцев есть согревающая, охлаждающая, нейтральная пища, при приёме пищи учитывается сезонность, они используют еду как лекарство.

Точки успеха

«Второй момент - это снятие патологического напряжения, коррекция вторичного иммунодефицита, который может возникать у спортсменов на фоне физических и психологических нагрузок», - отметил Потапов. По его словам, он проявляется в виде снижения работоспособности, появления слабости, быстрой утомляемости. Согласно традиционной китайской медицине, у человека есть определённые точки, воздействуя на которые можно снять нервное напряжение или стимулировать иммунитет.

«Поэтому одним из методов профилактики вторичного иммунодефицита является метод иглорефлексотерапии. Причём этот метод должен проводиться только врачом, который хорошо владеет пульсовой диагностикой. Тогда врач видит состояние человека, происходящие изменения в акупунктурной системе (особых точках организма, на которые можно воздействовать), и может снять все энергетические блоки, которые мешают человеку достичь оптимального уровня своего физического состояния», - сказал профессор.

По его словам, эти методы являются неинвазивными и немедикаментозными. «В то же время они способствуют улучшению состояния человека, снятию стресса, напряжения, активации его внутренних защитных адаптационных механизмов», - сказал главврач Института традиционной восточной медицины.

Согласен с коллегой и специалист Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ, который пожелал остаться неназванным. Врач непосредственно общался с китайскими и японскими спортсменами. Он отметил, что при классическом точечном массаже оказывается воздействие на биологически активные точки, которые стимулируют приток жизненных сил, способствуют быстрому восстановлению. В частности, это массаж определённых мышечных зон.

«Некоторые рефлексотерапевтические точки, как считают китайские специалисты нашего института, могут быть в какой-то степени засекречены. Мы в своей практике эти точки не используем, потому что воздействие на них способствует выделению эндорфинов, что приводит к улучшению состояния человека и эйфории», – добавил врач.

По словам Потапова, в повседневной практике китайские врачи их не используют, поскольку эта методика может вызвать у человека привыкание. «Но с точки зрения спортивных результатов, когда человеку нужно достичь такого состояния, использование этих точек не запрещено», – добавил он.

Панцирь, железа и женьшень

Ещё один секрет китайской медицины – это метод фитотерапии. В настоящее время существует много препаратов, которые относятся к классу пищевых добавок, они произведены на основе растительного сырья. «Сочетание иглотерапии и фитотерапии оказывает хороший эффект на улучшение работы органов, иммунной системы и адаптационных механизмов», – сказал Потапов.

Среди наиболее известных растений, используемых в китайской медицине, – женьшень, китайский лимонник. Сочетание разных растений китайцы

используют для того, чтобы успокоить печень, потому что печень – это орган гнева, а когда человек сохраняет спокойствие, его разум не затуманивается, пояснил профессор.

Ещё один важный метод, который китайцы широко используют, – это клеточное очищение. По словам врача, использование некоторых китайских биологически активных добавок способствует улучшению энергетического обмена на уровне клетки. «В нашей практике мы используем экстракт морского ежа. Он получен из панциря морского ежа и считается одним из лучших антиоксидантов», – пояснил Потапов.

Специалист Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины также добавил, что при подготовке китайских спортсменов используются различные вытяжки из органов животных. В частности, это струя кабарги (железа небольшого парнокопытного оленевидного животного).

«Некоторые виды спорта подразумевают употребление в пищу мяса тигра. В Китае существуют специальные питомники, где выращивают тигров. Мясо тигра повышает жизненные силы и, соответственно, добавляет агрессии», – сказал он РИА Новости.

«Конечно, 80 % успеха этих методик – это психология, внушение, и около 20 % – это улучшение соматики», – добавил врач.

Мне кажется, что если человеку на 20 процентов «улучшить соматику», то вряд ли от подобного кто-нибудь откажется. Хотя я абсолютно не согласен с авторитетным врачом по поводу столь небольшого процента, отданного им эффективности воздействия китайской медицины на организм человека. Есть подозрение, что он специально кое о чём недоговорил, чтобы не привлекать излишнего внимания к китайской

медицине, ведь над ним тоже довлеет корпоративная солидарность, тем более что он скорее является чиновником в медицинской организации, нежели именно доктором. А зачем же всем задумываться над вопросом: правильно ли мы лечимся и можно ли это назвать лечением? Тем более что такое количество золота и серебра китайской сборной – аргумент более значимый, чем рассуждение на эту тему даже тысячи академиков, профессоров и прочей братии в белых халатах.

Однако факт того, что официоз начинает задумываться над тем, что есть ещё что-то хорошее не только в «нашем болоте» и что «кулики» из соседнего способны на большее, чем мы, благодаря каким-то своим знаниям, не может не внушать оптимизма.

Вернёмся к истории. Первые находки, заставившие человечество призадуматься о серьёзности акупунктуры и её загадочном происхождении, датируются аж 5-м тысячелетием до н. э. То есть ей уже как минимум семь тысяч лет. Только вдумайтесь в эти цифры! Многие народы ещё к тому времени не сформировались. Религии ещё не существовали как институты и виды коммерческой деятельности. Ещё не зародилось христианство и, что совсем не укладывается в воображении, даже не существовало США и Всемирной организации здравоохранения. А *чжен-цзю* уже была. В Китае при раскопках была найдена небольшая скульптура с нанесённой на неё схемой расположения точек акупунктуры. Она и считается самой древней находкой, связанной с иглотерапией.

Но в Лондоне в музее хранится папирус, позаимствованный англичанами у египтян. На нём тоже нарисована схема точек, куда рекомендовано втыкать иголки. Кто кого и в какое время надоумил таким образом избавляться от хворей, остаётся загадкой. Историки всё же утверждают, что не обошлось без

китайцев. Впрочем, верить историкам опасно, ибо наука их чисто описательная и ничего не доказывает. А любые исторические свидетельства всегда легко подтасовывались под любые нужды. Однако в данном случае я склоняюсь, что они не наврали. В подтверждение этому есть вполне реальные находки.

Один тайваньский доктор вообще утверждал, что чжен-цзю имеет инопланетное происхождение. Что дана она человечеству пришельцами, которые оставили на Земле своё семя, и все мы их потомки. По мне, так эта теория вполне благородная. Только непонятно, если мы произошли от таких умных и развитых, то какого хрена у нас сейчас происходит бардак, ставящий под угрозу само существование цивилизации? Куда смотрят прародители? Или решили, мол, сами выкручивайтесь и развивайтесь? Но хоть бы «спички от детей прятали» или не давали балбесам в руки опасные игрушки в виде технологий, всё равно мы первым делом думаем, как их приспособить для убийства. В общем, теория изящная, но бросающая тень на наших предполагаемых родителей в виде подозрения на полное у них отсутствие родительских чувств по отношению к нерадивым детям.

При помощи пришельцев или без таковой, но медицина в Поднебесной вообще была очень развита в те времена, когда представители многих современных наций ещё с пальмы не слезли, а упавшие с неё случайно ломали себе хвост и обращались за помощью к тем самым восточным докторам, чтобы гипс наложили. В Китае ещё задолго до разыгранного блокбастера под названием «Начало нашей эры», главный экшен которого по сценарию проходил на территории современного Израиля, уже вовсю практиковалась медицина. Хирургия уже тогда достигла вполне приличного уровня благодаря использованию растительных обезболивающих и наркотических

препаратов. Задолго до назначения Иисуса Христа основателем современности в Китае были написаны бесчисленные тома медицинских книг. В том числе по фармакопее, которой доктора пользуются до сих пор. Были разработаны комплексы физических упражнений для поддержания здоровья. Составлены анатомические атласы человеческих органов. Это же может быть осуществлено исключительно путём вскрытия, и неоднократно.

К тому же как дикий древний человек мог препарировать своего собрата на нейронном уровне? Как можно было увидеть, разобрать и описать нервную систему человеческого тела, ведь это очень тонкая и технически невероятно сложно организованная «электропроводка», пронизывающая всё тело человека? Это какое же количество трупов необходимо было вскрыть и изучить? Возможно ли подобное без участия инопланетного разума? Может быть. Однако современный человек с трудом может себе представить, каким образом без рентгена и прочих исследовательских приблуд получится так досконально определить на теле человека точки, в которые следует втыкать иголки. Да ещё чтобы это помогало.

Дело в том, что, по китайской медицине, всё тело человека пронизано проходящими по нему **меридианами**, по которым циркулирует **жизненная энергия - ци** (некоторые произносят как **чи**). Основных меридианов этих - двенадцать парных и два непарных с чудным названием **чудесные**. Меридианов в теле у живого существа значительно больше чем четырнадцать, но эти - самые главные. В определённых местах на теле человека существуют активные точки этих меридианов. Называются они **цинъ (цзинъ)**, что переводится как «дырка». Вот эти биологически активные «дырки» и есть те точки, куда втыкается акупунктурная игла. Какой принцип лежит в основе

действия при введении иглы в тело человека, в конкретную точку, сами китайцы и просто учёные со всего мира спорят до сих пор. Не разрешается этот спор даже с использованием приборов, которыми так гордится современная наука. А акупунктура тем временем работает и излечивает людей от таких болезней, которые эта наука считает неизлечимыми.

Какова же физика явления и как иглы действуют физически, когда они погружаются в тело, существует несколько объяснений. Рекомендую не наживать себе головную боль, докапываясь до истины, этим человечество занимается уже не одну тысячу лет. И точного, категоричного ответа на сей вопрос ещё никто не смог дать. Стоит принять во внимание их все, ибо вкуче они смогут несколько прояснить механизм. Эта так называемая точка или «дырка» имеет абсолютно такой же вид и физические свойства, как и такой же участок кожи рядом. Однако если втыкать иглу мимо неё, то кроме неприятных ощущений от боли ничего не произойдёт. Как ни исследовали учёные эти точки, вразумительного объяснения, удовлетворяющего их «доказательное» понимание, не случилось. Вроде и кожа такая же, и нервные клетки мало чем отличаются от тех, что пролегают рядом, ан в этом месте работает, а в другом – нет.

В своё время белорусские доктора очень рьяно взялись за исследования и нарыли весьма интересные факты, из которых сделали не менее интересные выводы. Например, выяснилось, что в местах точек нервные окончания закручиваются в подобие спирали. И если воткнуть в такую спираль иглу, то получится что-то вроде электромагнитной катушки, а игла послужит сердечником. Соответственно будет генерироваться энергия.

Ещё одно объяснение базируется на том, что игла раздражает нерв, болевой импульс по нейронам

доходит до мозга и возбуждает определённые центры, мозг даёт ответный сигнал, соответственно напряжение возрастает, эти импульсы и производят лечебный эффект.

Есть ещё гипотеза, что игла из металла, являясь проводником, передаёт нерву, а значит, и всему телу энергию, коей в окружающем нас пространстве предостаточно. Ведь все предметы, находящиеся вокруг нас, одушевлённые или нет, «светят в эфир», испуская волны определённой длины. Некоторые из них, такие как световые волны, звуковые колебания, мы можем воспринимать нашими органами чувств. Какие-то мы уже разучились чувствовать – за ненужностью и без тренировки. Какие-то и раньше не могли, но зато теперь изобрели различные приборы и при помощи их улавливаем излучение и даже используем себе во благо. По крайней мере, думаем, что во благо. Радиоволны, всевозможные излучения мобильных телефонов, блютусы, вай-фаи, радио, телевидение и т. д. – всё это виды энергии. Я уже не говорю про космические излучения, солнечную энергию, радиацию и магнитное поле Земли. Вся эта энергия пронизывает нас насквозь, так или иначе влияя на организм. А уж в какую сторону, лучшую или худшую, увидим позже. С уверенностью можно сказать, что не всякое излучение благотворно. Но наши тела, как энергетические объекты, получают её заряд, под воздействием внешних излучений вырабатывают свою энергию. Идёт постоянный энергообмен с окружающим пространством. Вот эти самые биологически активные точки на нашем теле и есть такие энергообменники. Это место перехода одного вида энергии в другую, из одной среды в другую. Они являются контактными клеммами на нашем организме, через которые мы подключаемся к внешним источникам. Энергия есть информация. Она же основа существования всего живого и неживого тоже. Точек

таких на каждом теле предостаточно, и, усиливая или убавляя поток энергии, можно корректировать её циркуляцию в нашем теле.

Как и во всех направлениях истинной восточной медицины, в акупунктуре организмы людей имеют различную классификацию. Но китайская доктрина такова, что в нашем теле циркулирует уже известная нам жизненная энергия **ЦИ**, которая имеет две составляющих: одна из них **ИНЬ**, то есть женская, или холодная, или вода, или энергия Луны, или, вспоминая школьный курс физики, —. Другая **ЯН**, то есть мужская, или горячая, или огонь, или Солнце, или же +. Таким образом, дав условные определения двум составляющим единого целого, противоборствующим и сдерживающим друг друга видам энергии, китайцы и различные органы человеческого тела отнесли к тем же видам энергии, преобладание которой в них более выражено. Но не стоит воспринимать эти определения буквально. На Востоке любят иносказательность, аллегории и символизм. **ИНЬ** и **ЯН** — это скорее категории философские, и, причисляя важнейшие органы нашего организма к обладающим женской энергией, китайцы никак не хотели обделить сильный пол. Эта концепция называется **чжан-фу**, где **чжан** — это **инь-органы**, а **фу** соответственно — **ян**. К каждой из этих категорий относится по пять органов. Если вспомнить школьный курс анатомии, нас учили немного по-другому. И органов у человека значительно больше.

Однако древние китайцы не усложняли устройство человека до такой степени, как это делает современная наука. Они видели картину целиком, а не копались с лупой, изучая каждый её сантиметр, и не делали при этом умное лицо. Они объединили под одним понятием несколько взаимосвязанных органов, выполняющих части одной функции. Таким образом, у них их и вышло по пять штук. **Инь-органы** имеют плотность, но не

имеют нервных окончаний, способных чувствовать боль. К ним относятся:

- **сердце**, включая всю сердечно-сосудистую систему, поэтому выражение «боли в сердце» не совсем правильное, болит не само сердце;

- **селезёнка** – не только маленький мешочек с неприкосновенным, резервным запасом насыщенной кислородом крови. В это понятие входит вся пищеварительная система, которая выделяет ферменты и прочие вещества, необходимые для переработки поступающей извне пищи;

- **лёгкие** – это понятие включает в себя всё связанное с газообменом;

- **почки**, им отведена роль водообмена, выведение отработки, гормонообразующая;

- **печень** не просто ответственна за связь с внешней средой, она контролирует очистку организма от токсинов, а также на ней лежит ответственность за работу нашей нервной системы. Вот почему роль печени столь велика, и не стоит думать, что понятие «поберечь печень» ограничивается отказом от дурных привычек типа курения и бухания. Гнев, ярость, раздражительность – также показатели неправильной её работы. Между прочим, больше половины наших недугов напрямую являются следствием неправильного функционирования именно печени и почек.

Имеется ещё один орган, шестой по счёту, который также относится к **ИНЬ**. Этот орган невозможно пощупать руками, и даже при вскрытии он не обнаруживается. Пользователи компьютеров поймут меня легко. Это примерно то же самое, когда на жёстком диске для определённых нужд создаётся виртуальный диск. Сей орган тоже можно назвать виртуальным, так как он существует лишь в энергетическом понимании. Он создаёт функциональный круг, то есть обеспечивает

взаимосвязь и отвечает за кровообращение, дыхание, половые функции. Имя этому оригинальному органу – **перикард**.

Подобный виртуальный орган-администратор есть и у **фу-органов**, или **ян**. В компании мужской части органов нашего организма он называется **три обогревателя**. Его также нельзя потрогать руками, и функции у него похожи, он передаёт энергию от одного **фу-органа** к другому. **Янские** органы – это органы накопления и энергетического резерва организма, они имеют полость и могут чувствовать боль, в отличие от бесчувственных **иньских**, у которых с нервными окончаниями туговато.

К ним относят:

- **желудок,**
- **толстый кишечник,**
- **желчный пузырь,**
- **тонкий кишечник,**
- **мочевой пузырь.**

А вот остальные органы, к которым можно отнести мозги, причём все: и костный, и спинной, и самый главный, матку (у кого она есть), диафрагму, мышечный корсет и костный каркас – всё это является органами дополнительными, функции которых строго неизменны и не столь разнообразны.

Итак, можно уже сделать некий промежуточный вывод. Любой человек, даже если он об этом и не подозревает, управляется двумя противоположными, противоборствующими, но при этом дополняющими друг друга силами, или началами. Внутри каждого из нас, независимо от того, к какому полу мы принадлежим, по определённым маршрутам, имя которым **меридианы**, циркулирует жизненная энергия **ци**, связывающая воедино эти самые начала, которые условно, отдавая дань китайской традиции изящной словесности, можно определить как женское и

мужское. Эти самые **ИНЬ** и **ЯН** имеют суточную цикличность и выражают, как сказали бы классики марксизма-ленинизма, «единство и борьбу противоположностей». Для наглядности можно взглянуть на древнейший дошедший до нас знак «**ИНЬ/ЯН**», который по-научному называется **монада**. Две противоборствующие силы как бы проникают одна в другую, но они никогда не наложатся одна на другую, никогда не смешаются и никогда не перейдут одна в другую. При этом они никогда не смогут обойтись друг без друга, ибо тогда не смогут образовать круг **ЖИЗНИ**, геометрия будет нарушена. В каждой из этих противоположностей есть точка от антагониста – это в **ИНЬ** зарождается **ЯН** и наоборот.

К этому стоит добавить ещё один столп, на котором зиждется китайская философия, неотделимо связанная с китайской же медициной. Это понятие о первоэлементах. Китайское название теории звучит как **у-син**, что в дословном переводе означает **пять движений**. Суть её в том, что в масштабах мироздания взаимодействие **ИНЬ** и **ЯН** породило пять первоэлементов, которые являются составными частями всего на свете. Чего бы вы ни коснулись, всё состоит именно из них. Они воплощают суть всего, что находится в этом мире. Это **вода, огонь, дерево, земля и металл**. Какой бы предмет вы ни взяли, он относится к одному из этих пяти составляющих мироздания. Но в его состав входят и оставшиеся четыре элемента, только в определённой конкретно для этого предмета пропорции.

По представлениям древних, и с ними трудно не согласиться даже самой умной из наук, всё в мире имеет цикличность и проходит круг от рождения до смерти. Круг этот повторяется постоянно, всегда и везде. **Земля** создаётся **огнём**, потом **земля** рождает **металл**, а **металл**, в свою очередь, **воду**. **Дерево**

зарождается из **ВОДЫ** (иначе бы засохло), и уже оно питает **ОГОНЬ**, что мы воочию можем наблюдать на пикнике, разводя костёр. Ничего противоречащего ни обычной человеческой логике, ни даже замороченной китайской здесь углядеть невозможно. А вот и цикл разрушения: **дерево** (корнями) разрушает **землю**, **земля** впитывает **воду**, **вода**, безусловно, гасит **огонь**, **огонь** плавит **металл**.

Эти пять первоэлементов настолько являются краеугольным камнем всей восточной философии, что стоят в основе всех основ мироздания. Абсолютно всё символически связано с ними. Каждое вещество, промежуток времени, даже стороны света и сезоны года, любой цвет или человеческая эмоция, каждый орган нашего тела соответствуют какому-то из этих элементов. Печень у китайцев соответствует **дереву**. **Огонь** живёт в сердце. Лёгкие – это **металл**. Почки – **вода**. А селезёнка является **землёй**.

Все эти элементы в совокупности и выражают взаимодействие **инь** и **ян**. А уже они и порождают нашу внутреннюю **ци**, которая, взаимодействуя с внешней, космической, и есть **жизнь**. **Ци** эта также имеет составляющие, она складывается из наследственной **ци**, которая достаётся нам от наших родителей и является неизменной, и приобретённой, с которой мы вольны уже экспериментировать. Чем и занимаемся всю свою жизнь: можем её пополнять или, наоборот, бездумно расходовать. К расходной части относится питание в «Макдоналдсе» и прочие «ужасы нашего городка».

Когда **ци** вырывается из повиновения, создаётся её избыток или недостаток, тогда-то мы и заболеваем. И происходит это в том числе под влиянием факторов, которые китайцы разделили на три группы: внешние, внутренние и прочие. К первым относится внешняя среда, типа холода или жары. Второе – наши

внутренние эмоциональные состояния, такие как радость, злость, гнев и страх. К прочим можно отнести питание, физические нагрузки и работу. По названиям первоэлементов символизирована и цикличность, с которой взаимодействуют **ИНЬ** и **ЯН**, проходя по кругу различные стадии. Символ рождения и развития – это **дерево**. Потом наступает период максимальной активности и деятельности – **огонь**. Следом идёт закат, отверждение расплава и застывание в твёрдую стабильную систему того, что было разогрето огнём, – **металл**. Далее вступает в свои права **вода**, медленная, холодная и мудрая, символ минимальной активности и покоя, стремящегося к вечному (упокоению). И всё это нанизано на одну общую ось, основу, служащую центром, вокруг которого и происходят все изменения и метаморфозы, – **землю**. А далее **земля** впитывает **воду**, давая возможность прорасти **дереву**... и т. д.

Соотнести вышеупомянутое можно и со временами года. В определённый период его властвует один из первоэлементов. То же можно сказать и про активность органов в теле человека. В разные периоды в нём доминирует какой-либо из органов. Аналогию можно найти везде, но, чтобы разглядеть подобную, необходимо быть китайцем. А упомянутые выше три фактора влияют на нашу жизнь постоянно и нередко пытаются нарушить функции одного из первоэлементов. В последнее время факторы эти настолько сильно стали отражаться на нашей жизни, что мы находимся в состоянии постоянной дисгармонии с миром, самими собой. Дисгармония эта порождает в нас болезни. Если функции одного или нескольких первоэлементов нарушаются, но взаимодействующая связь между ними сохраняется, то силы **ИНЬ** и **ЯН** в конце концов приведут всю систему в порядок, к равновесию. Главное – не упускать момент, не доходить до «точки невозврата». Именно этим и занимается

акупунктура. Она воздействует на определённые точки, таким образом корректирует прохождение энергии по меридианам, добиваясь её баланса, а значит, и равновесия между **ИНЬ/ЯН**, и соответственно стабилизации всего «напряжения в сети», то есть **ЦИ**.

Часть третья. Диагностика и самодиагностика

Болезнь есть взаимодействие макро- и микроорганизмов.

Постулат народной медицины

Сейчас мы уже настолько плотно знакомы с древнейшими направлениями в народной медицине, которые с полным правом можно назвать именно *народными*, потому как они служат здоровью людей, а не коммерческим целям, что пора от теории переходить к практике. Никакая теория не может заменить практику, то есть непосредственное соприкосновение с тем, что описывается в учебниках, справочниках. И тем более таких книжек, как эта, рассчитанных на нормального, обычного человека, уже обременённого некоторыми проблемами нашего времени, а именно наступлением того момента, когда организм уже начинает «сыпаться» и когда начинаешь понимать, что происходит этот процесс в твоём организме, а не в развлекательно-медицинской передаче...

Пора эта наступает обычно после тридцати пяти лет, но возраст сей имеет тенденцию к сокращению. И не потому, что народ наш год от года умнеет и мудреет (кстати, понятия сии абсолютно не тождественны), а потому, что современный образ жизни всё больше и больше сокращает тот беззаботный период, когда ещё ничего у нас не болит. Не у каждого этот момент сопровождается заметными ухудшениями в самочувствии, не все ещё отдают себе отчёт в том, что здоровье вдруг стало куда-то утекать. Но все при этом хотят хотя бы не терять имеющееся качество жизни. А

многие вообще задумываются о том, что неплохо было бы отметить и свой столетний юбилей, а кто-то и на вечную жизнь замахивается.

Что бесплатно достаётся, то и не ценится нами... до поры. Пора эта в русском варианте называется «звоночек», и хорошо, когда человек его может расслышать с первого раза. Люди, что побогаче, надеются при помощи своего достатка исправить ситуацию. Так вот, они как раз находятся в самом проигрышном положении. Потому что наличие денег сразу даёт человеку некую уверенность в себе, чувство превосходства над другими. И уверенность эта распространяется на здоровье тоже. Подобная иллюзия тем и опасна, что вводит человека в заблуждение относительно его неуязвимости, типа если что, здоровье подправим, ведь «бабки есть». «Почистимся», ведь реклама обещает сделать это быстро, просто и надёжно. Как ни странно, но такая логика не срабатывает. Богатые люди становятся лишь «дойными коровами» для «масонской ложи» «элитных врачей». Думаю, что подобные люди и книгу эту читать вряд ли будут. Поэтому считаем её обращением к нормальному, не отягощённому огромным баблом homo sapiensу.

Независимо от финансовой состоятельности, когда наш исторически сложившийся национально-регламентированный психотерапевт по имени Петух и фамилии Жареный «звонко» клюёт в знаковое место, необходимо прислушаться, сделать выводы и начать исправлять ситуацию.

Как поступает среднестатистический россиянин? Когда я писал эту главу, одна моя хорошая знакомая, девушка небедная, начитанная всевозможной литературой, с уверенностью, взятой из прочитанных книг, сказала: «Всё это ерунда, подумаешь, ну, ещё какое-то время побухаем, сейчас наука вон куда зашла, сейчас такие методы, что за месяц можно всё

вычистить, вылечить и будешь как младенец здоровым!» Её традиционный психотерапевт ещё не проснулся по причине недостижения пограничного возраста, упомянутого выше.

В Интернете, на одном из форумов по здоровью, я читал вопросы и ответы на нашу тему. Дословно хочу привести одно рассуждение: «...но ведь хочется не сильно изменять образ жизни... мы *судорожно штудировали Интернет* для того, чтобы *найти инструкцию*, как *вернуть здоровье*... и *лихорадочно метались в выборе*, как сделать это *быстрее, качественнее, проще и безболезненнее*...» Вы только вдумайтесь, такое ощущение, что малые дети играют в какую-то компьютерную игру! Обратите внимание на ключевые слова! Как будто читаешь рекламную брошюру. Типичный отложившийся в подсознании набор агиток и рекламных слоганов, не хватает только: «Жить без боли – наша цель» или «За те же деньги, только больше!». Нам надо *быстрее, больше, чаще* и чтобы всё в одной таблетке, «съел – и порядок».

Но ведь так не бывает. Сколько лет мы себе зарабатываем проблемы и под воздействием рекламы думаем, что решим их, скушав таблетку или сделав «волшебную клизму» с подслащённым низкокалорийным сахарозаменителем кофе? И ведь не каждому можно объяснить, что на нас делается двойной, а то и многократный бизнес. Особенно в сие печальное время, когда миром правит Лорд Доллар, а на него работают целые институты пиарщиков, способных промыть мозги любому человеку, будь вы хоть Эйнштейн, хоть Эйзенштейн, хоть Рудинштейн или даже глава Газпрома. Я ни в коем случае не призываю всех в одночасье изменить свою жизнь, образ мыслей, социум и экологическую среду обитания. Врачи-аллопаты тоже люди, и у них есть дети, которые также хотят кушать. Они не умеют зарабатывать себе на

жизнь другим образом. К тому же вы лично сможете отказаться от кольцевой гонки за «лучшим» в жизни, тем самым, которого «ведь вы этого достойны»? Или выбросить любимый айфон? Или сменить работу в московском офисе на домик в деревне? Очень сомневаюсь, что это реально даже для пары процентов читателей. Но если эти 2 процента станут хотя бы чуть-чуть менее подвержены тем тенденциям самоуничтожения, в которые вовлечена вся наша цивилизация, или, даже ненамного, улучшат качество своей жизни и не станут объектом дойки со стороны официальной медицины, я буду злорадно потирать руки.

Теперь давайте рассмотрим факторы, приводящие к потере самого дорогого, что у нас имеется. Если вы хотя бы на 60 процентов живёте под их влиянием, у вас есть повод задуматься и обратить внимание на своё здоровье, не дожидаясь активности вашего «любимого психотерапевта». Факторы эти приводят к таким неприятным хворям, как рак, диабет и т. п., со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Начнём с того, что мы едим. Как гласит один из постулатов аюрведы: **ты - то, что ты ешь**. Ох, не хочется быть *этим*, не говоря уже о конечном результате того, что происходит со съеденным...

Кстати, приезжая на несколько месяцев в Москву, я первое время просто теряюсь: что же тут можно употребить в пищу? И в голове постоянно крутится мысль: **в Москве (читай мегаполисах или больших городах) все больные... но если очень повезёт, то можно встретить и небезнадёжного.**

Все эти факторы я условно поделил на группы, примерно как в китайской медицине, влияющие на наш организм. Если что-то упустил, добавьте для себя сами и делайте выводы, являетесь ли вы членом этой так

называемой «группы риска» или сам этот риск является частью вас.

Социумно-укладные:

1. Уже неоднократно упоминавшийся бег по кругу в погоне за «лучшим», чтобы хотя бы не хуже, чем у соседа.

2. Работа, карьера, многочасовое сидение перед компьютером.

3. Античеловеческие взаимоотношения в офисной среде по принципу: я начальник – ты дурак, ты начальник – я дурак.

4. Различные страхи: от «потерять работу» до приезда коллекторов по поводу невыплаченного кредита. Опасения не успеть наворовать до выхода на пенсию или наступления неработоспособности. Страх за будущее – своё, детей, родственников, включая перманентный «конец света».

5. Существование в замкнутом пространстве – от квартиры в панельной многоэтажке и скучания в автомобильной пробке на МКАД до офисного здания в промзоне, детского сада или школы.

6. «Хороший отдых» после трудовой недели: от ежепятничного «дня шофёра» с продолжением в ночном клубе до самоубийственного марафона конца-начала года.

7. Роботизация и одебивание детей так называемой системой образования от детского сада до института.

8. Занятия спортом. Не физкультурой и гимнастикой по утрам, а именно спортом, профессиональным, со всеми вытекающими из этого диетами и режимами.

9. Социальная обстановка в обществе: от политических разносолов и нервотрепки до моральных установок и несвобод. Включая разделение в обществе по социальному признаку, общую озлобленность, введение ювенальной системы и т. д. *Парадоксальная*

разобщенность граждан при очень скученном проживании.

10. Религиозное препарирование мозгов сограждан, достигшее уже государственного уровня. Интервенция и настойчивые попытки внедрения во все аспекты человеческой жизни от детского сада до армии. Вследствие чего – бездумное исполнение ритуалов типа постов и тому подобное, приводящее к негативным последствиям.

Средовые и технологические:

1. Коротание своего века в экологически не самых здоровых бетонных коробках (радоновое излучение, ядовитые испарения от строительных и отделочных материалов).

2. Техногенные фоновые шумы больших городов.

3. Высокотоксичные материалы, используемые при ремонтах дорог, дворов и особенно детских площадок (возле моего дома в Бутове уже третий год летом невозможно открыть окно – в солнечный день там воняет химией от резинового покрытия детской площадки), реагенты, разливаемые тоннами на зимние улицы.

4. Выхлопные газы любимого автопрома, помноженные на чадающие трубы заводов и фабрик.

5. Патогенное освещение, теперь уже не только в офисах и на предприятиях, но и на улицах городов, и даже в жилых домах – любимые РАО ЕЭС энергосберегающие лампы.

6. Повсеместное использование пластиковой посуды, несмотря на её токсичность, особенно в качестве тары для химически активных жидкостей (масла, алкоголь, напитки, содержащие кислоты, мед и т. д.).

7. Системы кондиционирования воздуха, особенно в малом пространстве (автомобиль) и офисах с большим скоплением народа.

8. Излучения, всепроникающие техногенные электромагнитные поля. Наиболее опасна система «соты» мобильной связи, так как ретрансляторы установлены повсеместно, вплоть до метро и жилых домов.

Факторы физического внутреннего употребления:

1. Используемые повсеместно в пищевой промышленности трансжиры и растительные масла.

2. Поголовное употребление напитков с обобщающим названием кока-кола (все газировки, включая не домашний квас), уровень наносимого организму вреда превышает тот, который вызывает употребление табака!!!

3. Напитки-энергетики (посмотрите статистику смертности).

4. Употребление сахара и его заменителей (отдельный привет любителям цикламата (E 952) и аспартама (E 951)).

5. «Макдоналдс» (этот фактор можно отнести и к социальным бедам).

6. Продукты с содержанием дрожжей.

7. Все мясные полуфабрикаты и колбасные изделия.

8. Апгрейженные молочные продукты.

9. Используемые повсеместно химикаты, придающие «продуктам» нужные цвет, вкус, срок хранения, запах и т. д.

10. Продукты из животных, выращенных с использованием премиксов и гормонов.

11. Продукты из генномодифицированного сырья.

12. Поглощение аптечных ядохлепаратов.

13. Употребление пива (особо самоубийственно для мужчин).

Приложите фантазию, и вы сможете ещё немного продолжить список. А продолжив, прочитайте его ещё

раз и задайте себе вопрос: про кого всё это? Неужели про вас? Ну и что же со всем этим теперь делать?

В идеале, конечно, засунуть на всякий случай под подоконник свой партбилет, независимо от того, какой партией он был выдан, или просыпать нафталином плакаты, которые держали в руках на Болотной площади. Продать квартиру в Бутове, или на Рублёвке, или где она там у вас? Купить два гектара земли в глуши, на границе Парагвая и Бразилии. Начать жить натуральным хозяйством, выращивая всё собственными руками. Заведя при этом страницы в социальных сетях, протестным словом обличать всех и вся. Чем попробовать сыграть в Антона Носика, гордо неся почётное звание главного блогера всея Вселенной. И тем зарабатывать себе на жизнь.

Отважитесь на подобное? Поздно уже? Есть ещё несколько вариантов.

Наиболее распространённый из них – плюнуть, закрыть книгу. Почесать разболевшуюся от прочитанного репу, съесть пару таблеток анальгина, запить их кока-колой, положить в карман штанов поближе к причинному месту свой айфон, сесть в свою «крутую тачилу» и поехать колбаситься в клубешник, только выезжать лучше часа за три, ибо пробки в центре офигенные. Всё это прикрывается модным восточным лозунгом, позаимствованным у учения *дзен*: «здесь и сейчас». Заманчиво? Конечно, сейчас упоремся в хлам, медицина-то вон какими темпами «развивается», через пару десятилетий и не такое сможет вылечить. Это наивная сказка, будто со здоровьем можно будет попозже разобраться. Ведь сейчас (после таблетки) башка уже не болит, вот и ладненько. А «редбулокрыляет». Оно и правильно, специалисты утверждают, что Земля и так перенаселена, и если подобными темпами этот прирост будет продолжаться, то... Короче, надо начинать с себя

и вносить посильный вклад в дело сокращения населения на земном шаре.

Тем, у кого есть мысль выпендриться и поступить оригинальнее, можно попробовать избрать другой путь. Не закрывать книжку, а дочитать её до конца и попытаться на себе применить те методы и принципы жизни, о которых в ней идёт речь, и, возможно, некоторые из них помогут вам сохранить и даже вернуть утраченное, ведь мне помогло. По крайней мере, пресловутое качество жизни мои советы помогут вам приподнять. И усилий-то больших к этому прикладывать не придётся, главное – с уважением, по-партнёрски и с любовью относиться к своему телу, следить за его состоянием. Ведь эта очень сложная и умно устроенная биологическая машина выдана нам в единственном экземпляре на всю теперешнюю жизнь, и запчасти к ней подобрать очень сложно, если вообще возможно. И новую не купишь даже за нереальные бабки.

Итак, возьмём в руки зеркало и критически взглянемся в то, что оно нам покажет. Любая диагностика организма и здоровья человека начинается с наблюдения за состоянием лица, кожи, языка, ногтей, волос и т. д. Ведь на всём нашем теле есть места проекции внутренних органов, и, наблюдая изменения в этих местах, можно делать выводы о проблемах тех самых органов, а следовательно, относительно заболеваний, которые, возможно, подкрадываются к вам.

Печень

Если выражение «глаза – зеркало души» справедливо, то тогда мы с вами нашли убежище, где она содержится. По устоявшейся человеческой логике, душа должна находиться в печени. По состоянию глаз можно судить и о нашем главном очищающем органе. Если у вас вдруг ослабло зрение, есть вероятность, что виновата в этом явлении именно печень. Конечно, в наше время достаточно факторов, активно борющихся с вашим зрением, – это и стрессы, и общение с компьютером, и ругань с начальством и коллегами по работе. Но любое ухудшение остроты зрения, особенно если вы замечаете, что происходит это ближе к вечеру, означает, что на печень следует обратить внимание. Вы можете утешать себя, находить различные оправдания, что много и упорно работаете, читаете книги, пялитесь в телик, однако суть от этого не поменяется. Пожелтение склер, вкрапления в зрачке необычных для глаз цветовых пятен – все эти факторы говорят в лучшем случае об «усталости» печени или гораздо более серьёзном диагнозе.

Следует также обратить внимание на состояние ногтей. Если они имеют тусклый матовый вид, ломкие и хрупкие, это явление также соотносится со сбоями в работе любимого органа.

Многие считают, что у них с ней не может быть серьёзных проблем, ведь алкоголем не увлекаются, наркотики не юзают, с чего бы ей фиговничать? Не обольщайтесь, сейчас на наши организмы влияет такое количество негативных факторов, что отсутствие частых возлияний не является гарантией здоровой печени. Вы дышите городским воздухом, торчите в автомобильных пробках, едите всякую «вкусную»

«еду». Пьёте напитки типа «три в одном», пиво, *соса-солы*, всего и не перечислишь, что передаёт печени «огромный привет». Не забываете и о гепатитах, сколько их там насчитывается? Не все они, естественно, существуют, часть из них ловко придумана современной медициной для развода пациентов, но опасность всё-таки есть, и она также имеет отношение к печени.

Припухлости, сухость кожи, воспаления и болевые ощущения сбоку лица, на скуле чуть выше самой выступающей её части и чуть ниже мочки ушей – тоже признаки нездоровой печени. Есть ещё точка на переносице, прямо между бровей, которая тоже ответственна за состояние печени.

Существует ещё один из самых точных тестов на её здоровье. Тестирование по пульсу может проводиться на все ваши внутренние органы, но если рассматривать печень, на внутренней части левого запястья, под ладонью, строго вниз от согнутого указательного пальца, два сантиметра после второй складки, есть область проекции печени. Если приложить туда палец, можно очень чётко ощутить биение пульса. Если пульс ровный и стабильный, без особых «рывков», значит, всё в порядке, в противном случае... сами понимаете. Точка эта на кисти руки находится очень близко к точке желчного пузыря, и определить проблему со стопроцентной уверенностью может лишь очень опытный доктор. Однако органы эти имеют непосредственную связь по нескольким кругам взаимодействия, и если вы ощущаете неточности в биении пульса в этой области, уже стоит насторожиться. Тем более что желчный пузырь в понимании не обременённого знаниями народной медицины человека является как бы частью печени. Можно также визуально по выступающему не симметричному с левым участку правого подреберья и неровной складке на животе в этой области

заподозрить неладное с нашим органом-трудягой. А также, если при нажатии на область под правой лопаткой на спине есть болевые ощущения, значит, есть нарушение в работе печени.

Сама печень, как мы уже знаем, болеть не умеет (органы **чжан** не чувствуют боли). Нет у неё нервных окончаний, и если вы ощущаете боль в правом подреберье, то причина её именно в нём, желчном пузыре. Как и жёлтый налёт на языке, который по привычке или чтобы не загружать пациента доктора относят к проблемам печени, хотя это также показатель неприятности желчного органа. И частое появление прыщей или шелушение кожи на висках – всё это признаки, относящиеся к нему, но распространяемые также на печень. Расстройство сна, быстрая утомляемость, мигрень – это всё показатели нездоровья желчного пузыря.

Таким образом, диагностика проводится сразу по нескольким направлениям и учитываются все факторы, так как каждый из них в отдельности может ещё не говорить о наличии проблемы именно в тестируемом органе. Ведь и болевые ощущения, и припухлости, и прочие отклонения от нормы могут быть следствием травм, укусов насекомых, аллергии и т. д. Диагноз ставится и подтверждается с учётом многих совпадающих факторов, дублирующих друг друга. Я ни в коем случае не советую вам полностью полагаться на свою прозорливость и усвоенные знания по описанной диагностике, это должно быть лишь показателем, поводом для вас найти себе нормального доктора, носителя науки, настоящей, именно традиционной медицины.

Ещё одним важнейшим и достовернейшим показателем проблем в нашем очистительном органе является психоэмоциональное состояние. Современная аллопатия, вернее, некоторые её адекватные

представители также обращают внимание на подобные «пустяки» и берут на вооружение методы и приёмы из человеколюбивых медицинских наук. Показателем неправильной работы печени являются агрессивность, раздражительность, частые вспышки гнева. И в обратном порядке: если на вас периодически накатывают вспышки ярости, то кроме показателя, что не всё в порядке с печенью, это усугубляет её состояние. Получается замкнутый круг - вы в раздражении наорали на подчинённых, вылили на них свои эмоции, сделали гадость им, но расплачиваться за это будете здоровьем собственной печени. Вы получаете серьёзный удар по ней любым негативным всплеском эмоций. Недаром злой и гнобящий других человек в народе называется «желчным»! Народные изречения никогда не бывают сказанными от балды.

Механизм негативного влияния на печень злости и раздражительности китайская медицина объясняет тем, что эмоциональным всплеском в мозгу блокируются нервные центры, расположенные поблизости с теми, что отвечают за работу печени (и не только её одной). Таким образом, энергия печени блокируется. Негативные эмоции создают «перегрев» её, не находя выхода образующейся энергии. Или она уходит на другие органы, оставляя печень на скудном энергетическом пайке.

Существует даже метод, когда человек специально, искусственно «накручивает» себя, чтобы вызвать «искусственный» гнев и ярость. Чтобы таким образом сбросить негативную энергию по принципу предохранительного клапана на скороварке. Делать это желательно уединившись, чтобы не скидывать свой негатив на окружающих. Хотя если вы хотите, например, уволиться с работы, возможно проводить подобные экзерсисы и в кабинете у начальника. А если вас устраивает ваша трудовая деятельность на

нынешнем месте работы, то лучше всё-таки запереться где-нибудь в одиночестве. При этом хорошо иметь под рукой старые ненужные стеклянные банки или бутылки, чтобы в конце сей медитации (можно и так назвать эти занятия) разбить их вдребезги, чем поставить жирную точку в сбросе негативной энергии и разрядки. Не думаю, что есть необходимость рассказывать о методах накручивания себя злостью, у каждого, я думаю, имеются свои приёмы. Некоторые могут прибегнуть к воспетому ещё советским соцреализмом антагонизму между зятем и тёщей, кто-то с большей злобой вспомнит начальника, а некоторым аж президента с премьером подавай, не говоря уже про деятелей шоу-бизнеса. Я в подобных случаях стараюсь припомнить собственные поступки, которые считаю неправильными, и злюсь именно на них и себя.

Внимательное изучение поведения вкупе с прочими наблюдениями и факторами может дать полнейшую картину состояния здоровья человека, такую, что не смогут предоставить ни один анализ и обследование. К сожалению, нас уже так зомбировали, что подобные заключения считаются лишь субъективным мнением, а иной раз и просто шарлатанством. Современному человеку подавай кучу бумажек, желательно вылезших из принтера, и воз различных рентгеновских снимков, МРТ, анализов мочи и красивых диаграмм на мониторе. Вот тогда это медицина, тогда мы поверим людям в белых халатах. А когда китаец берёт тебя за запястье и смотрит в глаза, не задавая даже вопросов о том, как ты себя чувствуешь, первое, что приходит в голову, что это жулик и шарлатан, если он только на основании этого ставит вам диагноз. Сколько раз раньше бывало, когда Мастер, принимая западных пациентов, говорит сделать ему такую-то процедуру, чтобы не мучить человека сидением перед ним и общением. Люди возмущаются, что же это за доктор такой, который

даже не спросил, что же у них болит. Западному человеку трудно объяснить, что доктору совершенно нет необходимости что-либо объяснять про состояние организма человека, он видит его проблемы без дополнительных указаний. Что они «написаны» у каждого из нас на лице, руках, глазах и т. д. Но традиции необходимо соблюдать, хотя бы для того, чтобы не быть белой вороной. И я на первых порах даже напоминал Мастеру, что у западников так не принято, они не поймут его без обязательных рассуждений на тему: «Ну, что там у нас, товарищ?»

Вспоминаю случай, когда мы проводили в Москве сеансы Мастера совместно с одним очень известным доктором, хозяином престижной клиники в столице, а также санатория в Черногории. Для пущей солидности пациенты сначала проходили обследование на дорожном аппарате российского врача. Из аппарата вылезала распечатка с диагнозами. Одну женщину с проблемами молочных желёз русский профессор сразу подвёл к китайцу и начал тому показывать распечатку, тыкая в неё пальцем и пытаясь рассказать про женские недуги. Китаец ничего не понял из пространственных объяснений, тем более что звучали они на чистом русском языке. А уж мудрёные диаграммы для китайского доктора выглядели даже мудрёнее, чем для русского рецепт из пекинской аптеки. Потом он сказал россиянину, уже по-английски: «Чего ты мне бумажки показываешь, ты на руки её посмотри, вот вены выступают, эта идёт на грудь, с грудью у неё плохо, а вот эта опухлость показывает, что на матку энергия не проходит, сейчас уравновесим ей энергообмен, и через пару недель у неё будет заметное улучшение».

Подобный же забавный случай произошёл с моей племянницей, когда она пришла к Мастеру прямо из медицинского центра с горой различных умных бумажек. А Доктор взял её за руки и тут же рассказал о

всех проблемах. Отчего девушка даже расплакалась, говоря: «Он как будто читал мои анализы!» На самом деле тут почти (!) нет никакой мистики. Большинство проблем в прямом смысле *видны* опытному доктору. Но в случае с Мастером меня иной раз терзают «смутные сомнения», такое ощущение, что он видит и знает гораздо больше, чем озвучивает. Как, например, он рассказал не только дату, но и обстоятельства получения мной травмы, случившейся почти тридцать лет назад, когда я по молодости увлекался альпинизмом. Притом, что я ни разу не упоминал о ней прежде.

Почки

К огромному сожалению, проблемы с почками – это бич нашего времени. Причин тому много, и прежде всего экологические. При этом от их работы в организме зависят практически все процессы. По китаиству почки – это «нижний обогреватель» нашего тела. Что мешает огню разгораться? Именно! Холод является антиподом теплу. Посему почки первым делом надобно оберегать от холода.

Когда я вижу молодых девчонок, рассекающих по морозу в мини-юбке и короткой курточке, мне уже не до эстетической оценки того, на что оно надето. Либи́до вменяемого самца просто обязано взбунтоваться от такого мазохизма со стороны, ответственной за потомство, в отношении собственного здоровья. А такой наряд ставит под сомнение появление потомства как такового в принципе. А что является главной причиной симпатии в отношении противоположного пола? Правильно, на подсознательном уровне самец ищет самку, с которой может продолжить род, и выбор делается на основании её здоровья. Красота также является показателем здоровья. По крайней мере, так заведено Природой.

Это какой же подонок и женоненавистник изобрёл такое извращённое издевательство? Последствия от этой моды могут быть настолько ужасающими, что приверженцы её могут пожалеть, что эвтаназия в нашей стране ещё не разрешена. Вас ожидает целый букет заболеваний, не говоря уже про конкретно почечные дела типа пиелонефрита. Это будут и ревматизм, и тонзиллит, и проблемы с так называемым «женским поясом», и диабет, и даже психические расстройства. Не удивляйтесь, при почечной

недостаточности в мозг поступают искажённые сигналы от почек, надпочечников и относящихся к ним органов. Соответственно и ответ мозга, получившего неправильный отчёт, будет искажён, а в организме всё взаимосвязано, искажение будет нарастать вплоть до...

У мужчин проблемы от переохлаждения почек не менее разнообразны, зато более жестоки, к тому же прибавляются психологические последствия в виде отсутствия реакции на открытый пупок у девушек вследствие прекращения работы нашего главного достояния (не подумайте, что мозга).

Известные всем симптомы заболевания почек, которые в народе называются «мешки для денег под глазами», – это уже не первая стадия проблемы. Отёчность утром, тёмные круги вокруг глаз тоже нас не сильно озадачивают первое время. Боли в плечевом суставе, пояснице, онемение безымянных пальцев рук и последующий ревматизм также берут своё начало с плохой работы почек. Отсутствие ямочек на пояснице означает, что в связи с нарушением формы почек от их сдавливания возник гипертонус мышц, и это уже нешуточная проблема. Даже если у человека излишний вес, что уже само по себе нездорово и даёт кучу осложнений, при правильной работе почек (что уже малореально) ямочки всё равно обозначены. А если нет, пора бить тревогу. Если вы часто простужаете уши, у вас боли в горле, спускающиеся от ушей, чесотка ушной раковины и внутри ее отшелушивающиеся чешуйки – это всё является показателем ослабления работы почек. Цвет мочи также имеет значение. В идеале она должна быть прозрачна, слабо окрашена в течение дня и более тёмного цвета утром. Я не настаиваю на контроле вами pH мочи, это несколько усложнит ваш быт. Скажу лишь, что кислотность её должна быть минимальной утром и увеличиваться к вечеру, в пределах от 5 до 7. Обращать внимание на качество выделяемых нами продуктов

жизнедеятельности будет совсем не лишним. И если вы ощущаете дискомфорт в процессе этого действия, также необходимо задуматься.

Психоэмоциональное состояние человека, имеющего проблемы с почками, может быть выражено периодическими приступами необъяснимого страха. Иногда охватывает чувство безнадежности и какого-то животного беспокойства за своё будущее. Причём самому себе этот страх человек объясняет примерно так: «Мне-то ладно, уже всё равно будет, но как же дети, жена, как же они без меня тут останутся?» Потом, наутро, когда человек просыпается отдохнувшим и чёрные мысли ещё не овладевают им, он думает, что же это такое было с ним вчера, неужели это ему приходило вчера в голову подобные мысли? И вроде бы жизнь налаживается, но с накоплением усталости, особенно после еды, они возвращаются. Человек чувствует себя нормальным и трудоспособным только в первой половине дня. Потом наступает усталость и хочется устроить себе сиесту минут на сорок после обеда. Дневной сон или хотя бы отдых придаёт немного сил, которые приходят, если выпить крепкого чая или кофе. И к вечеру человек оживает, даже бодрится и не любит рано ложиться спать.

Все эти признаки говорят о слабой функции почек. И если вы не возьметесь за них вовремя, дальше начинается цепная реакция. Плохо работающий самый главный очиститель организма ставит под угрозу весь процесс жизнедеятельности, остальные органы работают в авральном режиме, с повышенной нагрузкой, отчего скорее срываются. Недовыведенные токсины начинают откладываться по всему организму.

Такой милый и, казалось бы, чисто эстетически неприятный дефект, как целлюлит, - также последствие «вялых» почек. Неправильно выводимая из

организма жидкость с растворёнными токсинами откладывается во всех известных местах, создавая дополнительные проблемы организму. В этих местах у женщин клетки имеют ячеистую структуру, жир накапливается там без возможности выхода, деформирует кожу и структуру подкожного жира. Таким образом, вы обзаводитесь как бы дополнительной железой, которой и является тот самый жир. «А оно вам надо?» – как говорят в Одессе. Дошло до того, что проблема исконно женская, ведь образуется целлюлит у девушек благодаря наличию у них именно женских гормонов, стала теперь и достоянием мужчин...

А то, что я так скрупулёзно описывал психоэмоциональные явления, сопровождающие ослабление почек, так сам проходил через подобные состояния и знаю их не понаслышке. Помните, почки – это наша «нижняя печка». Представьте, что вы ставите кастрюлю с супом вариться на горелку, которая плохо работает и даёт лишь маленький нагрев. Сколько времени будет закипать ваша кастрюлька, если конфорка еле горит? А она должна кипеть всегда, иначе и суп испортиться может. Что он и делает в противном случае.

Сердце

Именно на него выпадает большая нагрузка, а соответственно и срабатывается оно с большей интенсивностью при ослаблении функции почек. Ведь застой крови начинается обычно с левой почки. Происходит это в первую очередь из-за того, что с левой стороны нашего тела проходит толстая нисходящая кишка, выводящая в прямую всю ту отработку, оставшуюся от переваренной пищи. При запорных явлениях, сильном газообразовании и прочих неполадках в пищеварении заторы в ней ведут к сдавливанию именно левой почки, отчего происходит застой крови в её периферии. Этот процесс ослабляет работу выводящего органа, отчего повышается содержание мочевины. А та, в свою очередь, является сильным возбудителем нервной системы: учащается дыхание и увеличивается сердечный ритм. Происходит это не очень заметно для человека, помните, ведь сердце относится у нас к **ИНЬ**-органам и болеть не умеет. Ощущение боли в сердце исходит от периферии. Но до того как проблемы дойдут до сердца, у человека уже возникнет множество заболеваний. Одышка, тахикардия – это уже не первые признаки.

Согласно общераспространённому мнению, не опровергаемому современной медициной, наше сердце – это автономный орган, главная задача которого создавать давление в кровеносной системе для снабжения свежей кровью каждой клетки нашего организма. Но, как мы уже упоминали, в китайской медицине сердце стоит не на первом месте по своей важности для организма. Почки, печень, селезёнка – значительно более сложные и подверженные проблемам части нашего организма. Сердце возможно

пересадить, заменить на искусственное. И болезней у него - раз-два и обчёлся: инфаркт, инсульт да ишемическая болезнь. Так вот, орган этот, якобы непрерывно занятый перекачкой крови, на самом деле ничего не гоняет, мощи у него маловато. Её, слава богу, хватает лишь для сокращения самой мышцы. Не зря же говорят: «сердце и кровеносная система», то есть вкуче с артериями и венами. Да, какой-то импульс поддерживается сокращением мышцы, но не он является определяющим. Кровоток достигается электромагнитным полем. Вспомним физику: если трубку обмотать проволокой и пустить по ней электрический ток, то вода в трубке начнёт двигаться. Вот примерно то же и происходит в нашем теле. А сердце можно определить как старого доброго милиционера-регулировщика движения с полосатой палкой на перекрёстке из кинофильма в стиле соцреализма. Оно стрелочник и некая подстанция в одном лице. А также распределитель, куда направляться артериальной крови, а куда венозной. И управляется оно исключительно нашим главным процессором - мозгом.

Узнав про наш «пламенный мотор» новую информацию, подходим к зеркалу и показываем ему язык (не «мотору», а зеркалу). Начало сердечных неприятностей нам наиболее объективно представит именно собственный язык. По его состоянию можно многое сказать о человеке. Но вкуче с другими показателями язык лучше всего отображает сердечные проблемы. Даже аллопаты уже обращают внимание на сей орган, если, конечно, это врачи практикующие, а не с телевидения. Итак, язык совершенно здорового человека (покажите мне такого!) должен быть розового цвета, не изрезанным большим количеством морщин, без постороннего налёта, с нестёршимися сосочками. Сам я подобного ни разу не видел, даже в зеркале. При

условии, что смотрящий в зеркало не собака породы чау-чау, если язык его синего или фиолетового цвета – это очень большая беда. Лёгкая синева означает, что спасти человека ещё можно, но сердце его и кровеносная система в очень плохом состоянии. Сильное посинение – показатель близкой смерти.

Обратить внимание стоит и на кончик носа. Вспомните синюшный нос алкоголиков – это очень серьёзный показатель сердечных проблем. А если при этом и лицо того же оттенка, то проблему решать надо немедленно.

Припухшие выпуклости на выступающих костях в верхней части щёк, под глазами, сбоку от «мешков для денег» – это также проекция сердца на лице.

Синий цвет губ при нормальной температуре окружающей среды указывает на нарушения кровообращения в связи с неправильной работой сердца. А если синева обнаружилась под носом, в носогубном треугольнике, тут уже дело идёт к инфаркту.

Обратите ещё внимание на потливость среди ночи, если она усилилась по сравнению с прежними временами и пот выступает обильнее в районе шеи, затылка и груди, это также может подтвердить подозрения.

Попробуйте также понажимать пальцами на брови: если нет болевых ощущений, тогда ваше сердце в порядке. В обратном случае постарайтесь для начала как следует отдохнуть.

К психоэмоциональным проявлениям сердечных неприятностей относится сильная болтливость. Этот фактор говорит об излишке энергии в сердце. А перебор бывает иной раз хуже недобора. И в обратную сторону: молчаливость свидетельствует о недостатке. Кстати, немота также связана с недобором энергетики сердца.

Селезёнка и поджелудочная железа

Селезёнка – **вместилище духа**, как утверждали китайские доктора ещё с древних времён.

Сейчас времена изменились, аллопатия не считает её чем-то серьёзным и при возможности старается, не заморачиваясь, удалять. Где-то даже читал, что современная медицина считает её чуть ли не атавизмом. Примерно как в своё время полагали про толстую кишку. Удалить её на фиг сразу после рождения, чтобы токсины, образующиеся в ней, не отравляли организм. Типа человек уже достиг такого уровня, когда кучи органов не имеют для него значения и только усложняют жизнь. Мне кажется, что всё это научный развод и цель таких исследований и выводов – освоить и попилить бюджет. А также получить гонорар за научные статьи. И не беда, что какой-то ретивый чиновник в звании академика внемлет коллегам-бизнесменам и законодательным актом во втором или третьем чтении утвердит неважность какого-либо органа в человеческом организме. А закон есть закон – «...партия сказала – НАДО, комсомол ответил – ЕСТЬ...». И ведь начнут удалять в обязательном порядке, как сейчас проводят вакцинацию, без справки о которой ребёнка даже в детский сад не возьмут.

Природу трудно модифицировать. А что касается селезёнки, то люди, которым её удалили, должны жить в определённом, специальном режиме. И отсутствие сего органа очень сказывается на качестве жизни. Да и на продолжительности. Помните, китайцы не отделяют поджелудочную железу от селезёнки и считают одну частью другого.

А уж сколько работы она выполняет в нашем организме, аллопатия даже не догадывается, отбазариваясь своей обычной формулировкой: *функции этого органа до конца не изучены*. Одно время её считали большой эндокринной железой, лимфатическим узлом, но оказалось, что кроме этого она ещё выполняет гормональное регулирование и обеспечивает функциональную деятельность костного мозга. Помимо того, селезёнка – это хранитель неприкосновенного запаса обогащённой кислородом крови. Она отвечает за так называемое «второе дыхание». Во время экстремальных нагрузок, когда силы организма на исходе, она выбрасывает в кровеносную систему этот НЗ, чем и способствует открытию второго дыхания. Она производит лимфоциты, а во время формирования человека во внутриутробный период является кроветворным органом, формирует лейкоциты и эритроциты. Помогает печени, производя билирубин, входящий в состав желчи. Можно ещё долго перечислять её функции...

Бывает так, особенно в подростковом возрасте, что при быстрой ходьбе начинает побаливать в левом боку, ниже сердца, на границе рёбер. Ничего в этом страшного нет, это как раз селезёнка выполняет свои функции по выбросу свежей крови в систему. Однако если боли такие постоянны, следует обратить внимание на дублирующие признаки неполадок в селезёнке. Вот некоторые из них: частые проблемы с зубами, кариес замучил, хотя вы и пользуетесь дорогой зубной пастой, «лучше, чем инструмент стоматолога». Стоматолог становится вашим близким другом, хоть и инструмент у него так себе, а вы не вылезаете из его кресла. Из рта неприятно пахнет, и не помогают ни инструменты, ни зубные пасты, ни орбиты без сахара. Руки и ноги мёрзнут при комфортной для среднестатистического россиянина температуре окружающей среды. И вообще,

конечности слабы, мышцы вялы. На переносице, на уровне нижней границы глаз часто появляются прыщи или сухость и раздражения, шелушение и чесотка.

Следующие признаки уже больше относятся конкретно к **поджелудочной железе**, но мы-то знаем, что, по представлениям восточной медицины, они с селезёнкой неразлучны. Внешняя сторона локтя чешется или на ней сохнет и шелушится кожа. Могут также в этом месте появляться и проходить сухие наросты, с периодичностью примерно раз в месяц-полтора. Две продольные морщины на лбу выше переносицы, как будто они являются продолжением её, также говорят о том, что поджелудочная барахлит.

Поджелудочная железа у китайцев называется **спящая пантера**. Она не даёт о себе знать и ничем не беспокоит человека до самого последнего момента. Но если она просыпается, то есть начинаются боли, – это уже беда. Вот почему стоит бережнее к ней относиться и тщательно за ней следить. Это настолько важный орган, что жить без него млекопитающие пока не научились, какими бы гигантскими шагами ни развивалась современная медицина. А мы с вами пока ещё относимся к млекопитающим, и с этим согласна даже самая современная наука.

Психоэмоциональное состояние человека определяется угнетённостью духа, нерешительностью на ответственные поступки, частыми приступами печали, апатией.

Дыхательная система

В нее входят лёгкие и бронхи, и она наглядно отображена на лице. На щеках, если провести условную линию, соединяющую мочки ушей, и опустить перпендикуляры от внешних, крайних точек глаз, в пересечении этих линий есть зона проекции дыхательной системы. Покраснение, прыщи, сухость и неприятные ощущения говорят о проблеме. Не всегда такие проявления стоит списывать на переходный возраст у подростков.

Я хорошо запомнил случай: когда мне было лет тринадцать – четырнадцать, к нам в гости приехал дальний родственник с Алтая. Он глянул на меня и высказал фразу, смысл которой заключался в том, что дети растут очень быстро, вот и Игорь стал большим, курить уже начал. Я тут же ему возразил, типа он чего-то напутал. А он ответил, что лёгкие мои загрязняются, и происходит это именно от табачного дыма, а понял он это, углядев мои якобы юношеские прыщи на щеках. Тогда я ему ещё чего-то ответил максималистски-молодецкое, но он сказал, что родителям об этом не будет рассказывать, а курить в моём возрасте лучше не начинать. Родственник, как было модно при товарище Сталине, «отдыхал» в трудовом профилактории, где-то в Сибири, и туда же определили пленных китайцев-гоминьдановцев, у которых он и учился древней медицине. Может, это оказалось заразным и на меня перекинулось?

Крылья носа у нас – это проекция именно бронхов, покраснение, раздражение и прочие неприятные ощущения там говорят об их слабости. Представьте себе простуженного, чихающего и кашляющего человека. Что выдаёт его болезнь? Конечно же

покрасневший нос и его опухшие, красные крылья. Соответственно зараза сидит в бронхах, и надо принять меры, о которых мы поговорим в последующих главах. Проблемы с носоглоткой, её сухость также расскажут о лёгких. Боли в горле – тоже не всегда признаки ангины, иногда они начинаются именно из-за осложнений в бронхах и лёгких. Вообще, состояние кожи и волосяного покрова напрямую связано с нашей дыхательной системой: если имеются изъяны в этой области, значит, с ней не всё в порядке.

Желудок

Он у нас – полное **фу**, то есть **янский** орган. Следовательно, боль чувствует и о себе напоминает, если проблема зашла уже далеко. Однако на первых стадиях заболевания желудок не всегда проявляет заметное беспокойство.

Вспомните школьные или студенческие годы: кормёжка в столовке, экономия родительских денег в ущерб здоровью на сигареты и прочие радости молодого возраста. Изжога после «закидывания» «каклетой» с ужасным соусом в институтском буфете. Я вообще ещё помню школьные обеды за тридцать копеек и сорок пять. Естественно, выбирался тот, что подешевле, ибо тогда ещё хватало на пачку сигарет «Прима» без фильтра за четырнадцать копеек. Было бы странно после таких экспериментов над собой сохранить желудок в работоспособном состоянии.

Изжога, подростковый, или студенческий, как его ещё называли, гастрит, плавно переходящий в язву желудка, унёс уже приличный процент моих сокурсников и школьных товарищей. Как говорится, знал бы, где упадёшь, соломки бы подстелил. Или в нашем варианте – знал бы, от чего лечиться придётся, в друзья китайских докторов бы выбирал.

Желудок у нас на лице «светится» в губах. Причём верхняя губа отображает положение дел в малой его кривизне, а нижняя – в большой. Трещины в углах рта также говорят о не совсем здоровом желудке. И вообще, любые проявления на губах говорят нам о проблемах в области желудка, даже вирус герпеса «высыпает» на них по причине слабости нашего **фу**-органа. При здоровом желудке (что тоже иногда бывает) герпес проявляется в других местах. В наше

время вирус сей имеется практически у всех, но проявления его различны. В здоровом организме он тихо и мирно дремлет, ничем себя не выдавая, но стоит организму ослабнуть по какой-либо причине, и он просыпается в виде различных бякостей типа ячменя на глазу или мутных пузырьков жидкости, чаще всего между пальцами ног. Случается такое в межсезонье, при смене климата. Или при дальних перелётах из зимы в лето и наоборот, что вызывает у нас стрессы.

Кожа шеи вокруг кадыка тоже является местом проекции нашего желудка, и если там часты прыщи и покраснения, нужно принимать меры по налаживанию работы желудка. По крайней мере, стараться поменьше травить себя той непищевой шнягой, которую, вторя ВОЗ, и наш Минздрав выдаёт за съедобную.

Вообще, любой дискомфорт в области желудка, отсутствие аппетита или постоянный жор - всё это говорит о желудочных проблемах. Советую вам также обратить внимание на язык: если он обложен или на нём имеется постоянный белый налёт - это показатель проблем в области желудочно-кишечного тракта.

Кишечник

Зону ответственности кишечника наше лицо определило себе на лбу. Именно на лбу большими буквами написаны проблемы кишечника. Причем середина лба – это тонкий кишечник, справа выше идёт восходящая толстая кишка, слева – также толстая, только нисходящая. И уже на границе волосяного покрова и под ним находятся точки органов малого таза, мочевого пузыря.

Ещё непорядок в кишечном хозяйстве виден по тому, как выпирает у человека живот. Если «момон» растёт прямо из-под груди, тут, скорее всего, проблемы тонкого кишечника вкупе с желудочными. Если животик, как говорят, то это похоже на толстый.

Запоры, поносы, если они происходят постоянно или с некоей периодичностью – уже повод забеспокоиться и навести для начала ревизию в сфере своего питания. Это как минимум, максимум наступит тогда, когда вы сможете изменить своё мировоззрение и образ жизни.

Кстати, китайцы считают, что ноги многих психических расстройств растут как раз из тонкого кишечника. А уж про то, что вся шизофрения зарождается именно там, мне рассказывал вполне обыкновенный доктор из экипажа скорой помощи, специализирующейся на катастрофах и прочих тяжёлых случаях, когда людей собирают по частям. Есть и среди медиков адекватные люди... Так что плохое питание и желудочно-кишечные проблемы в будущем вполне могут дать дополнительный заработок нашим психиатрам. А уже ваш семейный психоаналитик точно не останется без работы, если не взяться за своё здоровье вовремя.

Щитовидная железа

Чтобы определить, правильно ли работает **щитовидная железа**, нанесите на кожу сеточку из йода, как делали раньше при ушибах. Для тех, кто не в теме, щитовидка у нас располагается на горле. Потом засекайте время, если сеточка исчезнет через час, то это означает, что ваш организм слишком быстро усваивает йод. Если более чем через четыре часа, то это значит – слишком медленно. Нормальное время исчезновения следов йода на шее, в месте, где расположена щитовидная железа, считается от двух до четырёх часов, остальное является отклонением от нормы. Для проверки, вспомните, легко ли у вас натираются мозоли. Если – да, то это ещё одно подтверждение проблем со щитовидной железой.

Можно ещё затронуть тему диагностики нервных отклонений у человека: стрессы и различные потрясения, прошедшие не без последствий для здоровья, отображаются на ногтевых пластинах мизинцев и безымянных пальцев рук. По ним даже можно назвать примерную дату произошедших встрясок организма. А по равновеликости прикрытия глаз веками можно видеть и психические проблемы. Но вряд ли вам это может пригодиться, разве что для оценки адекватности вашего собеседника, но то уже вопросы не совсем медицинского характера. В следующих главах мы будем рассматривать методы налаживания собственного здоровья. Помните – **человек на 90 процентов сам себе доктор.**

**Часть четвёртая. С чего
начать, что есть здоровье, как
его поддержать и сохранить**

Глава 1. Техничко-логистическая схема строения нашего организма

Настало время перейти к основной части нашей программы, от теории к практике, от общих рассуждений – непосредственно к делу. И обсудить немного конкретнее, что же делать человеку со всем тем, что он сумел и успел накопить в своём организме, куда деться и податься с «нажитым непомерным трудом».

Конечно, мозги наши благодаря активной пропаганде средств массовой дезинформации заточены под главный принцип индустрии оздоровления, ссылающийся на современный темп жизни: *просто, быстро, съел таблетку – и все наладилось*. Таблетка эта должна быть обязательно последнего поколения и желательно сделанная по нанотехнологиям. Ещё ту таблетку неплохо было бы засунуть в коллайдер, тот, что адронный и побольше – БАК (Большой Адронный Коллайдер). Видимо, скоро и до такого додумаются (хотя бы и в рекламных целях), вот тогда всё население Земли во главе с АН (Американским Народом) будет ходить по миру здоровое и стройное и нести ему демократические ценности. Если к тому времени не придумают чего-нибудь новенькое, потому как поставят мир на грань катастрофы своими ценностями. Уже поставили. Так вот, пока эта замечательная таблетка ещё в стадии разработки и окончание работ над ней примерно на таком же удалении, как наш старый добрый коммунизм, который советский народ с оптимизмом строил в надежде, что вкусить его плоды смогут хотя бы правнуки.

А жить нам приходится сейчас, и все мы хотим делать это в более или менее адекватном и

комплектном по части здоровья состоянии. Да так, как в своё время писал Аверченко, чтобы «...и дальше расстраивать своё здоровье кутежами...». Ведь на кутежи и расстраивание здоровья того самого здоровья требуется немереное количество. Как удержать остатки его запаса?

Я не просто так пишу *остатки*. Ведь если вы читаете эти строки, значит, у вас уже появились некоторые проблемы и вы начали задумываться над возможностью их исправления. Не в нашей природе заботиться о том, чего в избытке, а вот о недостатке мысли обуревать начинают непосредственно по приходу в нашу жизнь замечательного психотерапевта Петуха Жареного.

Итак, с чего же начинает заботу о своём здоровье среднестатистический землянин, при условии наличия интеллекта, естественно? На самом деле условий необходимо несколько, и желательно, чтобы они совпали в жизни конкретного индивидуума, вернее – индивидуальности.

Терпеть не люблю слово *личность*. Оно родственное слову *личина*, то есть маска, посему просто сквозит неискренностью, особенно когда педагоги и «большие дяди с тётями» рассуждают, как воспитать в ребёнке эту самую *личность*, то есть сущность, спрятанную под маску. *А оно нам надо*, как говорят в Одессе, особенно в отношении родных детей?

Возвращаемся к вопросу о начинании. Так с чего же, в конце концов? Прежде всего, с ***отношения к жизни***. В моём разумении, в понятие ***отношение к жизни*** входит множество нюансов.

Это и отношение к людям, причём оно просто обязано быть добрым, независимо от того, с кем вы имеете дело, будь то личность, персона (что не лучше, потому как смысл тот же), милиционер, пардон, полицейский, или тётя-министр здравоохранения. Иначе весь тот негатив, что вы испытываете к

«клиенту», рикошетом вернётся к вам. Проверено на собственном опыте: и в случае моего недоброго отношения к людям, и искусственно вызванными в себе добрыми чувствами к, казалось бы, не вызывающим симпатию персонажам.

По-доброму необходимо относиться и к себе, своей тушке. Не забывая и о разуме, данном нам, то ли в наказание, то ли для выполнения некоей миссии, то ли как средство защиты. Ведь что есть наше тело? Его можно назвать биологической машиной, выданной нам на время, то есть в лизинг. А можно относиться к нему как к некоему *храму, ашраму*, хранящему своего рода святыню – тот самый разум (не путать с умом, ибо это не одно и то же). Это можно считать одним из взглядов на наше тело, скажем так, взгляд с оттенками эзотерики. Можно биохимию нашего тела проассоциировать со сложным предприятием, имеющим своё чиновничество, аппарат управления, отдел логистики и т. д., вплоть до бригады Джамшутов, нанятой на должность чернорабочих втихаря от миграционной службы, находящейся у нас в мозгах. Но мне эта уникальная конструкция больше напоминает некое социальное объединение, строго структурированное общество. Где каждый его член, из которых состоит каждый орган, имеет свою строго определённую роль, собственное мышление (не удивляйтесь, поговорим об этом в процессе обсуждения), свои приоритеты, свои наклонности и т. д. Ещё организацию нашего тела можно сравнить со структурой очень замороченного муравейника или пчелиной семьи.

Итак, мы состоим из клеток – рядовых членов этого сообщества. Они являются *потребителями* и постоянно что-нибудь потребляют. Потребляют они не абы что, каждая из них имеет собственное меню и точный набор необходимых веществ. Если этот набор элементов не

соответствует потребительским запросам конкретной данной клетки, она оказывается обделённой, со всеми вытекающими из этого последствиями, вплоть до летального. Ну уж, по крайней мере, это приводит к её износу и выходу из строя до определённого Природой или Богом срока службы. Процесс этот можно назвать старением, причём преждевременным.

К слову, в течение семи лет в организме человека полностью меняются все клетки. Эту информацию я, правда, не смог проверить непосредственно на себе по причине отсутствия у меня необходимого оборудования. Её я вычитал в умных книжках, когда работал над той, что вы сейчас держите в руках. Из почерпнутого можно сделать вывод, что каждые семь лет вы уже *не вы*, а совершенно новый человек по сравнению с тем, который глядел на вас из зеркала семь лет назад. Забавно, не правда ли?..

Если же вы, вернее, ваше тело получает извне всё необходимое, следует скомпоновать заказ, чтобы всё, что «заказал» потребитель-клетка по её строгому перечню, дошло до адресата. Заявки от всех клиентов, хранящиеся на жёстком диске нашего мозга (на корочке или в под-корочке), надобно разложить по коробочкам, написать точный адрес и передать в отдел доставки для дальнейшей транспортировки привередливому потребителю. Ведь их у нас несметное множество, и необходимо каждому составить точный ассортимент, сформировать груз, наклеить на него сопроводительный инвойс, чтобы, не дай бог, не случилось путаницы. Чтобы груз не ушёл по неправильному адресу, не потерялся по дороге, не залежался на сортировочном узле или не был арестован таможней на складе как контрабанда.

Кто же всей этой работой занимается? Контролирует понятно кто – всё тот же процессор, находящийся в черепной коробке, и, кстати, не только.

Есть ещё продолговатый мозг, который спускается к спинному, костный и прочие отделы нервной системы. Содержимое наших посылок весьма специфично для каждого типа потребителя. Как не совершить ошибку уже на начальной стадии формирования посылки? Сырьё поступило извне, из него нужно выделить необходимое и приготовить нужный продукт. Занимаются этой кухней в нашей тушке производственные цеха под названием **почки** и **желчный пузырь**. **Печень** же готовит упаковку, тару для транспортировки и передачи непосредственному потребителю.

Работа упаковочного цеха невозможна без катализатора, который поступает к нему от предприятия-смежника. Это нанотехнологический цех, примерно как спецлаборатория где-нибудь на заводе Хруничева или на МПО «Энергия», в который не пускают в обычной одежде, только в белых халатах, масках и резиновых перчатках. Температура в нём поддерживается постоянная, независимо от внешней среды и колебаний её в других цехах. Кстати, поэтому в холодное время года желательно не шляться по улице без шарфика. Называется она *щитовидная железа*, а волшебный катализатор – не что иное, как *йод*.

Кишечник является складом, причём в одних отделах его складывается сырьё, в других – готовая продукция. А в **толстом** – отработка и возвратная тара. Возврат происходит или в Природу, или в канализацию, всё зависит от того, какой образ жизни вы ведёте и какую степень комфорта предпочитаете. Замечу для особо любознательных, что опорожнять кишечник хотя бы раз в неделю необходимо в так называемой «позе орла». Природой так запрограммировано наше тело, что эта поза наиболее правильна для подобных целей. При совершении сего таинства на наших замечательных по комфортабельности и якобы гигиеничности унитазах не

работают предназначенные для того мышцы, что приводит к их ослаблению с застойными последствиями и, как следствие, геморрою, а там берите больше, вплоть до онкологии. Плодами цивилизации пользоваться, конечно, приходится. И даже некое эстетическое удовольствие при этом получать не зазорно. Но рекомендую всё-таки наступать на горло своему статусу цивилизованного человека и хотя бы иногда забираться на унитаз с ногами. А лучше, если климат и комары позволяют, совершать санитарно-гигиенические процедуры на природе, где-нибудь в лесочке на даче.

Поджелудочная железа. О, это очень большой начальник, причём женского рода. Она ведь у нас девушка, или пантера, причём дремлющая, как утверждают доктора китайской медицины. Ну, начальникам позволительно. И не дай бог её разозлить, мало не покажется. Если начальник женщина, то имеется некая специфика взаимоотношений с ней. Особенно это касается нас, представителей неженского рода-племени. Ведь, по статистике, именно мужики чаще и целенаправленнее мрут от панкреатитов и других проблем с поджелудочной железой. Её можно назвать завскладом, совмещающим к тому же ещё несколько должностей. Она подрабатывает начальником ОТК (отдел технического контроля), тщательно следит за габаритами посылок, их весом и размерами. Контролирует содержимое на комплектность и даже выполняет функции таможни, наблюдая за законностью всего вложения в коробку. А ещё необходимо проследить, чтобы вложение посылки было сбалансировано, а то на повороте груз может перевесить в одну из сторон, и тогда весь состав вместе с паровозом навернётся в кювет.

У железы этой особый статус, у неё очень широкие права, а соответственно и обязанности. Ведь, как

гласит аксиома, одного без другого не бывает. Посему наша поджелудочная не может быть подвергнута хирургическим манипуляциям. Ни один человек пока не научился жить без неё. К тому же ещё одной её смежной профессией является должность директора по логистике. В этом вопросе она также является нашим *всем*. Все обменные вопросы, обратная связь с Генеральным Директором (мозгом) – всё это тоже её компетенция. Именно поэтому она и находится под особым контролем Генерального. Она же курирует изготовление квитанций и бирок, которые наклеиваются на посылки. Следит за узловыми станциями и подстанциями. Оптимизирует стыковку рейсов на главных транспортных узлах. Бдит, чтобы каждая конкретная посылка доходила до каждого конкретного адресата, то есть клетки. Ведь в нормальном режиме функционирования организма ни один вменяемый получатель не должен пытаться стырить чужую коробку и присвоить её себе. Или шутки ради подменить бирочку, чтобы сосед получил посылку с гуталиновой фабрики вместо фоторужья. Этим также занимается наша сонная бизнес-леди – поджелудочная железа. Она маркирует коробочку такими специальными штрихкодowymi метками, имя которым ***инсулин***.

Инсулин – штука серьёзная, и поговорить о нём хочется отдельно, ибо бич нашего времени – диабет – по распространённости уже напоминает аллергию. А вот по сложностям для выживания сравним со сталинскими Соловками. Вообще, в этом «царстве-государстве», которым мы сейчас представляем наш организм, существует множество подразделений, которые варганят «топливо» под названием ***глюкоза***. Но самое-самое, наиболее известное и важное, – это инсулин. Он является главным «сладким» катализатором. Это важнейший инструмент по переработке и

транспортировке глюкозы. Он создаётся поджелудочной железой под неусыпным контролем мозга. Существует строгая и точная диагностика и постоянный надзор за ним, ведь в каждый отдельный момент каждой отдельно взятой клетке необходим определённый инсулин. И мозг, имея обратную связь с его производителем, управляет выработанным инсулином, потому что он должен в точности соответствовать определённому генотипу. Иначе «штрихкод» на контейнере может быть неправильно понят и оценен, тогда почтальон не врубится, по какому же адресу его доставлять. И наша посылка пойдёт по категории «до востребования». Далее будет востребована не тем адресатом, которому предназначалась. Или вообще потеряется и испортится со временем, отравляя организм.

У нашего родного инсулина, выработанного нашим родным организмом, как у самолёта, летящего по маршруту, должен быть определитель «свой-чужой», чтобы ПВО не сбilo и диспетчера понимали, с кем имеют дело, и отчитывались перед руководителем полётов о прохождении борта по маршруту. При замене своего родного инсулина на искусственный создаётся некий конфликт. У искусственного катализатора нет частот связи с мозгом. И определитель у него отсутствует, ибо он не принадлежит ни одному из известных нашему руководителю полётов аэропорту приписки. Он «ничей», и каждая его новая порция просто не даёт клетке погибнуть в одночасье искусственным подпитыванием, но сокращает срок её жизни. Короче, с таких «пластмассовых харчей» сильно не разживёшься.

Если выработка родного инсулина снижается на 20 процентов, это означает, что организм вступает в преддиабетную стадию. На путях следования появляются заторы, самолёты взлетают временами

перегруженные, временами полупустые, летят туда, куда вздумается нетрезвым лётчикам, в общем начинается бардак и анархия, коррупция и показательные процессы над проворовавшимися чиновниками. В целом организм ещё функционирует, правительство заседает, парламент строчит законы, полиция следит за порядком и пресекает безобразия. Но на Болотной уже бурлят страсти.

Если выработка падает до 40 процентов – это уже серьёзный диабет. Начинается аврал. Мэр подписывает указ, разрешающий срочно нанимать Джамшутов, кто из них с регистрацией, кто без оной, а кто-то и русской мове не обучен. Тут уже не до государственности и патриотизма, хотя Православие ещё рулит. Вводится искусственный инсулин – то есть бригада гастарбайтеров лепит этикетки, какие под руку попадутся, и без разбору на все коробки подряд, лишь бы разгрузить пути и успокоить электорат, дав ему надежду на светлое будущее. Электорат отвлекается и жуёт содержимое посылок, примерно как мы в своё время «ножки Буша» и прочую гуманитарку. Но полумеры решают проблему только на некоторый срок. Ком нарастает. Организм начинает представлять собой детище Мавроди, которое расплачивается с предыдущими акционерами, беря деньги у новых. Он обещает им в будущем ничем не подтверждённые перспективы.

Наступает кризис. Миграционная полиция разгоняет наших Джамшутов, и вся конструкция начинает рушиться, то есть организм вырабатывает менее 30 процентов от требующейся ему нормы инсулина. Коллапс в экономике, телеграф, телевидение, транспортные артерии берут под свой контроль революционные массы. Что далее? Разруха, гиперинфляция, голодомор, ну и обычно смерть через

непродолжительное время. Вот такая революционно-пессимистическая фигня.

С **кровеносными сосудами** и так всё понятно, большой фантазии иметь не надо, чтобы представить их транспортными артериями. Транспортные артерии могут быть и асфальтированным шоссе, и рельсами, и воздушными коридорами. А ещё вспомнилось жаргонное выражение, принятое в среде наркоманов-героинщиков, – **дорогами** они называют вены.

Лимфатическую систему тоже отнесём к транспортной инфраструктуре, ибо это не что иное, как теплотрассы, эстакады, виадуки нашей разветвлённой транспортной сети. Она снабжена семафорами, светофорами, контрольными и диспетчерскими пунктами. Своего сердца она не имеет, да и в кровеносной системе сердце не самый главный насос, его роль, как мы уже говорили, сводится к регулировке и небольшим, поддерживающим импульсам. Как «продавец полосатых палочек» на перекрёстке. Движение по организму лимфы происходит благодаря сокращению мышц при движении, работе органов, вибрациям и т. д. Это ещё один повод заниматься той же зарядкой и физическими нагрузками – лимфоток будет более интенсивным. Кстати, массаж тоже неплохо её разгоняет.

Что же касается кровеносных сосудов, кровотока по ним в большей степени осуществляется благодаря электростатике, или как там это называется в физике, когда вокруг трубки, наполненной водой, обматывается провод и пускается по нему ток. Тогда в трубке происходит движение жидкости.

Далее идут **лёгкие**. Это наша главная энергетическая установка. Наша Саяно-Шушенская ГЭС и атомная электростанция в одном флаконе. Именно тут формируется АТФ (**аденозинтрифосфат**) – самый главный и универсальный источник энергии,

необходимый для всех биохимических процессов в организме. Ни один обменный процесс не может происходить без этой штуки. Так что он – топливо номер один. И нефть, и газ, и электричество, и уран с плутонием нашей тушки.

Раз уж мы упомянули про АТФ, приведу в пример одно упражнение, способствующее его выработке. Повышение содержания в организме этого вещества тонизирует, снимает усталость, а также очищает лёгкие.

Я его делаю, когда надо взбодриться или, например, мёрзнут ноги. Такое случается при смене климата: организм испытывает шок от смены часовых поясов и погодных условий, ослабевает, что приводит к снижению иммунитета. От этого во всех его системах начинают активизироваться различные «пассажиры». Ведь мы носим их в себе несметное множество. Наш иммунитет сдерживает развитие «гадёнышей», но при подобных стрессах он даёт слабину, и могут вылезти различные лихорадки, ячмени на глазах и тому подобное. У меня такая акклиматизация связана со старыми болячками, которые не беспокоят в обычной жизни, но после смены места пребывания и длительных перелётов иногда вылезают. Общее ослабление сказывается и на конечностях, особенно при смене климата с индийского на московский. Ноги и руки начинают мёрзнуть, когда ложишься спать или сидишь за компьютером и пишешь умные нетленки...

Тогда я стараюсь как можно больше расслабить их. Далее набираю полные лёгкие воздуха и начинаю с усилием его выдыхать. Так, как будто бы мешает что-то на выходе. словно бы тужишься и медленно выпускаешь воздух. Таким образом мышцы пресса напрягаются, но на контрасте гораздо проще расслабить мышцы ног. Делаю я всё это сериями по три раза, желательно не менее двадцати одного – семь раз

по три. Через короткое время вы почувствуете прилив тепла к конечностям. Можно предположить, что это и есть действие АТФ. Некогда я специально интересовался природой сего явления и сделал такой вывод.

Про **МОЗГ** мы и так уже наговорились, это самый-самый «топ-менеджер», эдакий конгломерат Дерипаски, Алекперова и Абрамовича плюс ещё и наши неразлучники - Президент с Премьером. А ещё он Патриарх всея тушки, как дядька Гундяев. Жили бы мы в сталинские времена, я бы ещё присвоил ему звание генералиссимуса. Он (мозг) задаёт такт всему организму (ну чем не главнокомандующий), но, в отличие от человека в рясе, его слушаются все, независимо от того, к какой конфессии относятся и относятся ли к какой-либо.

Итак, **ПОДВОДИМ ИТОГ**: у нас (нашего организма) имеется очень сложное хозяйство, располагающее всей необходимой для жизни инфраструктурой. Телеграф, телефон, столь любимые революционными массами. Собственный энергетический комплекс, включая электростанции, газогенераторы. Разветвлённая сеть транспортных коммуникаций со своими диспетчерскими и контрольными пунктами, с чётким расписанием движения транспорта. Логистическая служба, склады, ремонтные мастерские и мусорные полигоны. Аппарат управления и чиновничество, милые и родные граждане-клетки и т. д. По крайней мере, в идеале так оно должно быть, Бог так постановил и выдал нам сии «заводские настройки».

Что же ещё нужно для жизни? Живи и радуйся, ибо проект под названием *человеческое тело* рассчитан на срок службы примерно сто лет. Что же для всего этого нужно? Чтобы оно работало без сбоев, сотрудники не халтурили и соблюдали дисциплину.

Если вы веруете в реинкарнацию, то должны отдавать себе отчёт, что данное нам в лизинг туловище по завершении проекта придётся сдать, а в новой жизни получить другое. Это ведь как при продлении страховки на автомобиль: коли вы прошли отчётный период без страховых случаев, то вам на следующий компания выдаст дискаунт. С тушкой такая же фигня должна происходить, по аналогии. Так что необходимо стараться сохранять её, лелеять её, ухаживать за ней по мере сил, тогда в новой жизни вам это зачтётся и... по крайней мере, хуже не будет... Помните - старое идёт в зачёт нового.

Глава 2. Ты – то, что ты ешь

Извне необходимо импортировать сырьё нормального качества и жить припеваючи. Вот тут и встаёт главный вопрос – каким должно быть это сырьё, то есть пища и жидкости, ибо на керосине электровоз не поедет, а на антраците самолёт не полетит. **Питание** — это наше всё, от него зависят и скорость старения организма, и его защитные системы, включая самую известную, но не факт, что самую главную, – иммунную. Таким образом, одним из пунктов в разделе **отношение к миру**, с которого мы начали эту главу, является именно наше питание, чем и хочется продолжить. Помните уже навязшую на зубах поговорку: «Вы – то, что вы едите»? Это только на первый взгляд она кажется красивой восточной аллегорией. Утверждаю – на 90 процентов всё так и есть.

Однако в Тайване, когда у нас с Мастером зашёл разговор о питании, он разъяснил интересную вещь. Мы заходили в гости к его соседу, и тот пожаловался на проблемы – у него на шее сзади вот уже третий год стал нарастать жировой «горб», прямо как у кабана. Мой Учитель ему сразу ответил, что ещё лет десять назад предупреждал не жрать свинину в таких количествах. Сосед с детства был фанатом хрюшек и ни дня не обходился без свинины. Доктор неоднократно говорил ему ограничивать потребление её, ибо... вспомните поговорку. Оказывается, когда человек ест много свиного мяса и делает это очень часто, то постепенно начинает походить на то, что он съедает в немереных количествах. Притом, что сейчас культура еды в современных реалиях далека от идеала, люди, осознающие весь тот коммерческий беспредел, который

привёл к фастфудам и использованию фритюра, всё-таки заботятся о своём здоровье и не тащат в рот всякую дрянь.

Если говорить о мясе и вообще о животном белке, то китайцы издревле считали, что употреблять в пищу предпочтительнее мясо тех животных, которые стоят наиболее далеко от человека по эволюционной лестнице. То есть оптимально кушать мясо рептилий, насекомых, птицы и млекопитающих поменьше. Из млекопитающих – тех, кто стоит как можно дальше, то есть говядина предпочтительнее свинины, козлятина и баранина лучше, чем мясо коровы. Не упираемся в религиозные заморочки, ибо одним нельзя даже смотреть на свинину, другим равносильно каннибализму употребление в пищу плоти священных рогатых тварей. Мы сейчас про наименьшую вредность от употребления мяса «несчастливых животных». Что касается свиньи, то, как я понимаю, по строению организма, набору хромосом и многим другим признакам это животное стоит очень близко к «венцу творения». Даже болезнями мы страдаем примерно одинаковыми. Это я не про проект «свиной грипп», то было придумано «чисто бабла срубить». Я имел в виду болезни внутренних органов, которые у нас со свинками одни и те же.

Можно предположить: всё, что мы запихиваем себе вовнутрь, взаимодействует в нашем организме не только на химическом уровне (переработка питательных веществ и белков). Видимо, каким-то образом наше тело пытается сопоставить ту еду, что мы употребляем, с тем, из чего состоит оно само. И возможно, происходит обмен теми же генами или встраивание генов из съеденного мяса в нашу систему организма. Я не берусь это утверждать, но результат остаётся результатом, и я его неоднократно наблюдал, – тело людей, съедающих много свинины, со

временем начинает походить на тело этого обаятельного животного. Соответственно, чем дальше по уровню от нас стоит животины, тем проще организму распознавать в куске её мяса еду, а не родственника. И это упрощает усвоение того мяса.

Это не повод вообще отказываться от свиных шашлыков на природе, просто мера должна быть во всём. А если говорить о пользе или наименьшем вреде, наносимом своему телу, то говядина предпочтительнее свинины. А лучше всего переходить на баранину и козлятину. Но время от времени не забывать и о бифштексе с кровью, дающему организму Q-10, например.

Вегетарианство и группа крови

Сейчас модно быть вегетарианцем, я сам через это проходил, в общей сложности семь с половиной лет. Два года из них не употреблял в пищу ни яйца, ни птицу, ни даже молоко. Потом решил, что это уже будет перебор, и решил не издеваться над собой более.

В принципе людям со второй группой крови вегетарианство не возбраняется, особенно после тридцати лет. Но обладателям первой группы крови не есть мясо категорически противопоказано. И это не домыслы «пожирателей плоти несчастных животных». Этому есть вполне логичное объяснение. Представьте себе автомобиль. Есть машины, оснащённые двигателем внутреннего сгорания, работающим на бензине с октановым числом 90, есть те, в который необходимо заливать 95-й, в крутые тачки льют 98-й. Но ещё имеются дизельные автомобили, работающие на солярке. А теперь попробуйте «накормить» дизель 95-м бензином. Когда я служил в армии, наблюдал подобный эксперимент. Мой начальник, капитан, в свободное от

служения отечеству время (и не только) любил выпить. Делал он это до состояния, называемого народом «в кашку», и вот у него закончился бензин на автомобиле «Волга». Так как это произошло всего в пятистах метрах от гаража, а собутельники его были люди смекалистые, к тому же точно в таком же состоянии, как водитель, то сбегали к керосинопроводу, идущему на аэродром (служил я в авиации), и набрали с вентиля литр авиационного керосина. Залили мы его в капитанскую машину и завели мотор. До гаража «Волга» доехала, чадя, как танк, чёрным дымом, да так и не смогла больше из него выехать, ибо двигатель накрылся.

Подобная незадача происходит и с нашей машиной, именуемой телом. Можно заливать 70-й бензин вместо 95-го, но тогда и мощность двигателя падает, и износ его происходит быстрее, и прочие неприятности могут произойти. Если с движком, можно обратиться к механику, он поменяет свечи. На худой конец, сделает ему полную переборку, заменит клапана и кольца, произведёт расточку цилиндров. А с тушкой нашей подобные манипуляции не пройдут. С запчастями проблемы и мастеров грамотных – днём с огнём...

Есть несколько теорий возникновения и эволюции человека, соответственно и эволюции его группы крови. Мне более по душе та, которую я вам сейчас изложу. За точность её ручаться не берусь, однако выглядит она вполне логично и реалистично. Постулат: первая группа крови самая древняя. По крайней мере, никто его пока не опровергал, и мы возьмём сей факт за основу. Итак, давным-давно, а именно с наступлением верхнего палеолита неандертальцы «приказали долго жить», вернее, произошли в подобие современного человека. Сделали они это, как и любое прогрессивное дело, не от хорошей жизни. Ледниковый период тому причина. Жизнь стала очень сложной, а временами просто

невозможной. Приходилось выживать, и не у всех выполнение этой задачи получалось. Как утверждают учёные, в это время зародились все три современные расы, и у всех этих ребят была первая группа крови, или, как её называют во всех остальных, якобы цивилизованных местах на Земле, – О. Добывали они себе пропитание при помощи охоты, поэтому и называть их можно *охотниками*. Они довели коллективную поимку зверей до искусства. Соответственно жрали исключительно мясо и в огромных количествах, если удача им сопутствовала. Их пищеварительная система была приспособлена к такой пище. Кислотность желудочного сока была очень высока, мясо легко переваривалось. Имунная система находилась на должном уровне, и с болезнями наши охотники справлялись безо всяких антибиотиков. Именно это и помогло им выжить в тех весьма некурортных условиях. Всё это можно считать за правду при некоторых допущениях, ведь продолжительность жизни тогда не отличалась рекордно длинными сроками, как утверждает наука.

Ледниковый период потихоньку заканчивался, на смену палеолиту приходил мезолит. Жизнь налаживалась. Население стало возрастать, что сказалось на источнике питания полуосёдло живущих социальных групп наших предков. Зверьё в пешей доступности уже всё съели, колёса пока не изобрели, значит, далеко уехать не могли в поисках новых охотничьих угодий. Однако какому-то грамотею пришла в голову мысль: не гоняться за несчастным животным с мыслью убить его и сожрать плоть, а начать сеять различные зёрнышки прямо вокруг пещеры или где они в то время жили. Сказано – сделано, правда, на принятие решения у первобытных людей ушли тысячелетия. Зато так появились первые вегетарианцы, как говорится, на безрыбье и безмясье.

Кстати, примерно по такому же принципу родилась и французская кухня. В Европе свирепствовали холера с чумой, народ повымирал, скот тоже. Сеять было некому: что нашли, то и съели. Молоко протухало, а жрать больше было нечего, вот и стали есть тухлятину, называя её сыром. И лягушек, которые тоже еле квакали от голода. А потом поняли, что над ними смеяться весь мир будет, и решили сделать вид, будто только лохи не едят сыр, улиток и прочих гадов. Так что спасибо холере, которая открыла миру французские деликатесы и прочие ништяки.

Постепенно некоторые из первобытных людей полностью перешли на постоянную оседлость. Но, как в любом деле, в этом проявились и плюсы и минусы. С плюсами всё понятно – охота уже прокормить такую ораву не могла, появилось земледелие. А вот к минусам можно отнести то, что жить и обрабатывать землю малым коллективчикам было затруднительно. Народ начал кучковаться во всё большие общины. Посевы-то ведь ещё и охранять надобно от охочих поживиться на халяву. А это уже изменение образа жизни. Соответственно, вкупе с изменившимся питанием, организм начал мутировать и приспосабливаться к новым условиям. Выжить в переходный период мог тот, у кого иммунитет был лучше. А иммунитет напрямую связан с системой питания. К тому же скученность проживания и социальный образ жизни агрария облегчили распространение болезней. Необходимо было всю пищеварительную систему подгонять под появившиеся условия. Ведь переваривать человеку приходилось уже не животный белок, а растительный. Чем, собственно, Природа и занялась, со временем выдав первым крестьянам новую группу крови, «заточенную» в том числе и под растительную пищу.

Сейчас в Европе вторая группа крови, или А, более распространена, нежели остальные. А объясняется это

просто – после средневековых пандемий холеры и чумы в Старом Свете в живых оставались по большей части обладатели именно второй группы, ведь как раз она и является отличительным признаком «городского жителя» с иммунной системой, лучше приспособленной к болезням, распространяющимся в стационарном коллективе.

Третья группа крови не без оснований считается азиатской, в международной системе её называют группа В (латинская). Если произнести по-русски, тогда получится первая буква от слова *варвар*. Родиной её называют предгорье Гималаев. Оттуда кочевые народы распространились по миру, в том числе и проникли в Европу. Они гнали с собой скот, перемещаясь от пастбища к пастбищу. И главным их питанием было не мясо того скота, ибо стрёмно было остаться без кормилицы, сожрав её. В большей степени они потребляли молоко и его производные, так как то – продукт возобновляемый.

Ну а случившейся миграции мы обязаны появлением смешанной и самой молодой группы крови. Четвёртая по нашей системе координат и АВ по-буржуински. Учёный люд считает, что первые мутанты с такой группой народились на свет примерно в X–XI веках нашей эры. По крайней мере, копаясь в старых захоронениях, они нашли следы этой группы у преставившихся в то время, но никак не раньше.

Напрашивается вполне логичный вывод, сделанный впервые доктором Питером д'Адамо: обладатель определённой группы крови, составляя свой рацион, должен учитывать приоритеты в питании своих предков. Да если бы только в питании. Даже в выборе профессии, вида спорта, второй половины, наконец (я не шучу, есть целая теория соответствия супругов по группе крови).

Если у вас первая, то становиться вегетарианцем вам можно лишь с дальней суицидальной мыслью. И тут я не шучу, ибо моя вторая половина, обладающая именно ею, после наших семилетних вегетарианских экспериментов над собой чуть было не умерла после родов. Организм всё отдал ребёнку, а маме уже ничего не осталось. И практически все её проблемы нивелировались после насильственного с моей стороны кормления бифштексами и холодцом.

Единственная группа крови, позволяющая её обладателю вегетарианствовать без негативных для здоровья последствий, - вторая. Не только по составу крови, содержанию ферментов, кислотности отличаются люди, имеющие разные группы крови, друг от друга. Даже по характеру, выбору занятий для души, спорту и то мы разные. Люди О - охотники, более агрессивны и экстремальны. Виды спорта они выбирают под стать своему имиджу *охотника*. А - *аграрии*, народ более мирный и пацифистски настроенный, эти по большей части занимаются интеллектуальным трудом и спорт себе выбирают типа шахмат, вдумчивый. В - *варвары*, терпеливы и усидчивы, похожи на персонажа из восточной пословицы, который сидит на берегу и ждёт, когда течение вынесет труп его врага, - настоящие азиаты. Ну а АВ, эти универсалы, эти могут и питаться, и заниматься по жизни чем угодно. Правда, некоторые учёные мужи, чей бизнес - лечение онкологических больных, утверждают, что эта группа более подвержена проблемам, которыми занимается их медицинская специальность. Не знаю, может, и врут, ибо эта группа самая молодая и продолжающая мутировать. Природа, по логике, должна учитывать тот бардак, что происходит в мире, и пытаться дать людям средства защиты. На мой неучёный взгляд, самый благодатный для того материал - именно «современные» люди с четвёртой группой крови.

Есть у меня один знакомый, он вообще утверждает, что его группа крови уже следующая, то есть пятая. Но этот случай, пожалуй, из другой практики, скорее всего – психиатрической. Хотя, кто его знает, времена наступили беспокойные, переменчивые, может быть, он дитё очередного индиго.

Хочется ещё рассказать о наследовании группы крови нашими детьми. Многие считают, что у ребёнка возможна группа крови только одного из родителей. В противном случае со стороны мужской половины иной раз возникают непонятки, а иногда доходит и до недоразумений, в том числе и с рукоприкладством. Так вот, ниже я привожу таблицу вероятности наследования у представителей различных групп крови того или иного типа её:

Таблица наследования группы крови ребёнком в зависимости от групп крови отца и матери

МАМА + ПАПА	ГРУППА КРОВИ РЕБЁНКА: ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ			
I + I	I (100%)	—	—	—
I + II	I (50%)	II (50%)	—	—
I + III	I (50%)	—	III (50%)	—
I + IV	—	II (50%)	III (50%)	—
II + II	I (25%)	II (75%)	—	—
II + III	I (25%)	II (25%)	III (25%)	IV (25%)
II + IV	—	II (50%)	III (25%)	IV (25%)
III + III	I (25%)	—	III (75%)	—
III + IV	—	II (25%)	III (50%)	IV (25%)
IV + IV	—	II (25%)	III (25%)	IV (50%)

Надеюсь, я вас хоть немного убедил, что люди мы все разные, и, увлекаясь какой-либо диетой или модным ныне вегетарианством, необходимо «взять голову в

руки» и слегка подумать, стоит ли ввязываться в подобные мероприятия и как это сделать с наименьшим вредом для своего здоровья.

Правила питания

Важнейшая часть нашего быта - *разборчивое питание*.

Вообще, на Востоке существует такая шутка: в питании самое главное - это выполнение четырёх основных условий.

1. Даже не брать в руки сахар. Имеется в виду не только питьё чая или кофе с ним, что первым делом приходит в голову многим. Сахар и его заменители кладутся практически во все готовые продукты, которые я называю «процессед фуд». Это и выпечка, и соусы, и различные «Дошираки» с «Актимелями», и «Дристишки» от Данона, и даже хлеб.

2. Не тянуть в рот всякую гадость, которую нам втюхивают в гадючниках быстрого питания (имя нарицательное - **макдоналдс** или **макдак**, под этим именем я подразумеваю все заведения). На какой масляной «отработке» там готовится (жарится) «хавчик», объяснять не надо. Какие химикалии кладутся для «большей нажористости», полагаю, тоже.

3. Не заливать в себя различные кока-колы. Аналогично «Макдоналдсу», все газо-сладко-бутилированные жидкости, включая *якобыквас*.

4. И самый главный пункт, обобщающий множество факторов воедино, звучит он в интерпретации Мастера следующим эмоциональным образом - *фак Америка*. Я думаю, не стоит расшифровывать, что множество тех «благ» и «достижений» человечества, которые отравляют жизнь всему миру, изобретены именно там.

Начиная от комфортабельных *ватерклозетов*, фастфудов, телевизоров и прочих дебиляторов.

Наверное, кроме первого пункта, все остальные вполне подпадают под последний. Выполняйте его, и все с вашим организмом будет в порядке. Это, конечно, шутка, но в каждой шутке... есть над чем задуматься. Поэтому, произнося *фак* идеалам страны, как говаривали в советские времена, «наиболее вероятного противника», вы не портите свою *карму*, наоборот, укрепляете собственное здоровье.

Сахар

О вреде сахара сейчас только ленивый не говорит. Хотя знали об этом уже на протяжении как минимум века. Какой там века, пожалуй, с момента изобретения человеком метода получения сахарозы.

Кстати, в древней Индии, откуда сахар родом, в аюрведе он использовался в медицинских целях, а не как продукт питания. Это отличный консервант. Недаром с ним делают заготовки на зиму в виде варенья и различных протёртостей. Ну а раз он консервант, значит, убивает различные живые организмы, вызывающие порчу продуктов.

Наивно было бы думать, что сахар умеет отличать вредное от полезного и «мочить» выборочно только всякую бяку. Однако человек ведь «шибко умный», он из чего угодно может себе сделать дурь, а ради удовольствия – пожертвовать своим здоровьем, а порой и жизнью. Делает он это не умышленно. Просто надеется, что всё это фигня, и чужие неприятности его не учат. Вот когда у самого откажут почки или начнётся цирроз печени, тогда задумается. Или свалит всё на что-нибудь иное, ведь и товар рекламируется, ВОЗ его

не запрещает и бизнес на сахаре делается такой, что наркомафия позавидует.

Впрочем, во многих странах уже задумываются, а не отнести ли сие химическое вещество к наркотикам, дающим привыкание. Или хотя бы ограничить возраст покупателя. Так, даже в мировом оплоте производства химического корма, США, нашлись люди с не заплывшими жиром извилинами и внесли предложение о запрете продажи сладостей детям до двенадцати лет. Правда, это, скорее всего, популистский шаг, ибо контролировать подобные продажи всё равно невозможно.

На самом деле сахар не вреден, он просто опасен для жизни. Сахароза как химическое вещество в природе практически не встречается. И те два основных растения, из которого его получают, выведены искусственно. Дикий сахарный тростник, прадедушка современного, не имел такого содержания сахарозы. А сахарная свёкла – вообще чистейшее дитё селекционеров. Этаким мутант, в котором искусственно выводилось наличие сахарозы. Наш с вами организм не умеет усваивать этот дисахарид. Он, напрягаясь, вырабатывая кучу ферментов, разлагает его на более простые вещества, в том числе глюкозу. При этом как сопутствующие продукты выделяется и другая химия. А именно: свободные радикалы, блокирующие работу наших защитных систем, самая известная из которых – иммунная.

Мы существа белковые и живём в мире, населённом огромным количеством различных тварей, для которых белок является пищей. То, что нас не съедают в живом виде миллиарды микроорганизмов, попадающих непрерывно в наш организм, – заслуга этих самых защитных систем. А каждая ложечка сахара наносит иммунитету удар в спину. Соответственно делает его беззащитным перед «внешними вызовами». Наш

организм очень стойкий и может некоторое время бороться с таким предательством его, но лишь до поры. Ресурс его не бесконечен. Если собаке дать сто граммов сахара, то уже через два-три часа у неё начнут гноиться глаза.

Сахар – один из самых сильных иммунодепрессантов. До середины прошлого века его вообще употребляли в пищу очень редко, как лакомство. На Руси так вообще в традиции были мёд и сушёные фрукты. Но мёд не смог долго конкурировать с дешёвым производством новшества и уступил место сахару на нашем столе. Заодно увеличив занятость сословию врачей.

Список бед, которые сахар наносит нашему организму, огромен. И списки эти разнятся в количестве пунктов: от пятидесяти до ста. В 80-х годах в Малайзии добрые врачи-гуманисты проводили эксперимент на малоимущих гражданах. Они бесплатно кормили добровольцев сахаром. Условия заключались в том, чтобы человек в течение недели съедал один килограмм сахара. Подопытные сначала решили, что вот она – величайшая в мире халява, тебе устраивают сладкую жизнь, да ещё и деньги за это платят. Но учёные были не такими уж глупыми альтруистами. Они-то знали, что по прошествии трёх месяцев эксперимента зарплату придётся платить не всем. И впрямь, не все дожили до конца испытания «сладкой жизнью», но те, кто скончался, возможно, были не самые несчастные. У остальных выявили порядка восьмидесяти болезней, хотя все они проходили обследование до начала эксперимента. У некоторых обострились прежние болячки, а кто-то приобрёл новые, доселе не представленные в их организме.

По большей части сахар у нас ассоциируется с ожирением, диабетом, кариесом и гипертонией. Однако есть и такие, казалось бы, неожиданные, как артрит,

остеохондроз, рассеянный склероз, шизофрения. Многие знают, что заболеваемость раком сейчас уже на грани эпидемического порога, но не все слышали о том, что одной из главных причин является именно сахар. Я уже не говорю о биче нашего времени – аллергии, стремительному распространению которой в большей степени способствует именно он. Более того, сахар нарушает структуру ДНК, а это уже сказывается на генетике. На мой взгляд, тут бы стоило задуматься если не о своём здоровье, так хотя бы о нашем будущем, то есть потомстве.

По восточной медицине, сахар – это холодная энергия, накопление её в организме чревато всеми болезнями, вызываемыми избытком *инь* или недостатком *ян*. Сюда относятся и лёгочные хвори, и астма, в том числе и аллергическая. А сладкий вкус сахара означает, что в этой категории он относится к *слизи* (по аюрведическим канонам). В свою очередь, избыток слизи вызывает в организме такой дисбаланс, что страдают органы пищеварения, да и вообще все внутренние органы.

Сахар я лет десять не употребляю. А в последнее время стал даже на мёд вводить ограничения. Уж больно много я его ел, после отказа от сахара, не подозревая о том, что в наше время сахарозу можно обнаружить и в мёде. Потому что пчёл стали подкармливать сахарком, чтобы увеличить выход мёда. В свои первые годы проживания в Гоа я зарабатывал на жизнь в том числе и торговлей продуктами пчеловодства. Так что кое-что узнал и про разведение пчёл, и про дикий мёд, и про экзотические сорта его, такие как конопляный, кровяной и т. д. Уже на каком-то подсознательном уровне я почувствовал, что эту пчелиную гордость тоже нельзя поглощать в безумных количествах. Быстрые углеводы, конечно, нужны человеку, но не в таких варварских объёмах.

Так что надо быть умеренным с любым продуктом, имеющим сладкий вкус, ведь отказаться от него совсем мы уже не в силах. К тому же я придерживаюсь мнения о том, что необходимо соизмерять наносимый организму вред и ту пользу, что приносят некоторые вещества. Ведь нет на свете абсолютного зла, даже в курении табака можно отыскать пользу. Только наносимый организму вред перекрывает её. Даже из самых сильных и смертельно опасных ядов делаются лекарства. При этом вполне безобидные помидоры, если есть их в неограниченном количестве, могут отравить организм (помните, что томаты относятся к паслёновым, а любой паслён содержит ядовитые вещества).

Что же касается фруктов, то дикие плоды из Природы никогда не были очень сладкими. Это всё «заслуга» человека и его яйцеголовых представителей. Вспомните яблоню-дичку, каковы на вкус её плоды? Вот именно, таковы на вкус дикие фрукты, то есть не «улучшенные» селекционерами. Именно человек в угоду различным своим прихотям выводил более сладкие сорта, хотя бы для того, чтобы они были более конкурентными, чем в саду у соседа.

Мой вам совет: не стоит приучать детей к сладкому, если, конечно, они вам дороги. Очень будет трудно потом отучить. Вы ведь по себе знаете, как хочется «заесть сладеньким» какую-нибудь проблему или плохое настроение. Да, сахарок улучшает на какое-то время состояние, даёт чувство удовлетворённости, эйфории. Но он – наркотик, и действие его коротко. А по наблюдениям врачей, среди тяжких нариков большинство сахарозависимые люди и начинали они с шоколадок и конфеток. Есть и такое мнение у докторов, что сахар является спусковым механизмом у подростков для дальнейших экспериментов с наркотическими веществами. Ведь в человеке заложено такое свойство:

искать всё новые и новые кайфы, особенно когда к знакомому наркотику появляется привыкание и толерантность.

Вот символическая история по теме. Как раз вчера, когда я заканчивал эти строки о сахаре, подходит ко мне мой младшенький (одиннадцать лет). Он только закончил делать уроки по русскому языку, которые мы ему задаём, ибо в школе он не учится и образованием ребёнка мы занимаемся самостоятельно, правда, не без доверия его гоанской «улице». «Папа! – говорит он. – Я разгадал этимологию (текст дословный) слова *умиротварение*! Оно произошло от трёх слившихся слов: *умер от варения*. Варение ведь на сахаре варится, и если его сожрать много, то можно и помереть, правильно? Вот народ, обожравшись этого варения, и мрёт с умиротворённой улыбкой на лице, правильно?» Заметьте, во время наших уроков я его ничему такому не учил и словарный запас некультурными словечками не пополнял, видимо, то результат уличного гоанского воспитания. Смышлёный юноша растёт!..

Фастфуд

В 1996 году одна американская девушка, по профессии диетолог, решила провести эксперимент. А может, с ней это случайно вышло, по американской забывчивости. Просто вылетел из памяти тот жизненный эпизод, во время которого она купила в **макдаке** сию ужасную котлету, запиханную в булку. Суть в результате – вспомнила она о «пище американской насущной» только через двенадцать лет, которые тот бутерброд пролежал на полке, то есть без холодильника и на открытом воздухе. Вы думаете, что деликатес испортился за столь смехотворно короткий в историческом плане срок? Ничего подобного. Ну,

естественно, он высох, что в принципе ему нисколечко не повредило. Но он не стух, не покрылся плесенью и вообще, после того, как его на некоторое время положили во влажную среду, напившись, ничем не отличался от своего более молодого собрата, выданного у стойки «Макдоналдса» спустя двенадцать лет.

Вот это еда!.. Всё, теперь можно не заморачиваться относительно питания космонавтов в дальних межгалактических перелётах, надо им открыть на борту филиал этой заглочной, и нехай себе летят, куда им вздумается. Оно, конечно, весело, но ведь подавляющее большинство наших сограждан ежедневно отравляют свой и без того замученный организм этой, как говорят те же америкосы, «мусорной едой».

О том, что задаваемый в этих стойлах комбикорм не является продуктом питания для человека, как, впрочем, для любого живого существа, знают все. Тем не менее многие успокаивают себя житейскими рассуждениями, будто «один разочек в месяц», «сделать детишкам приятное», «только сейчас, ибо времени нет на готовку» и т. д. И прутся, и едят, и детей своих калечат, доставляя им сиюминутную радость.

Но вред от похода в бигмачную существует не только на физическом уровне. Нас зомбирует умелая реклама, а она у «Макдоналдса», что страшно, довольно художественная и располагающая к доверию. Над ней работают высокооплачиваемые спецы, которые касторку могут вам расписать так, что она покажется манной небесной. Вред от подобных заведений ещё и психологический – нас приучают к тому, что готовить самому не имеет смысла. За вас всё решили, составили меню, замесили и пожарили, сделали так, чтобы вам было удобно и освободилось время для досуга,

ковыряния в носу, торчания в Интернете, околачивания груш различными частями тела...

Попса на эстраде – вещь привычная и всем знакомая. А вот попса в питании – это явление, пришедшее к нам с Запада только недавно. И бьёт оно в основном по последним поколениям. Опять же, тот хавчик, что вам выдают в красивой обёртке, невозможно было бы съесть, не сдабривай они его таким огромным количеством усилителей вкуса и прочих химикатов. А поедая их изо дня в день, человек убивает свои вкусовые рецепторы. Со временем без глутамата и другой химозной туфты никакая пища не покажется вкусной. Нам портят и искажают вкус для того, чтобы мы не знали настоящего, природного, истинного вкуса еды. Чтобы в своих вкусовых привязанностях мы ориентировались на искусственно придуманный, получаемый при помощи различных добавок, чуждый всему естественному и человеческому. Нас с вами считают скотом, способным сожрать любую гадость, стоит лишь завернуть её в красивую обёртку и присыпать ароматизаторами. Человека подсаживают на эту химию, и он за счёт своего здоровья обогащает циничных и беспринципных барыг.

Есть старая восточная притча, она не совсем в тему, но очень близко к ней подбирается. В гости к императору, у которого была большая коллекция вин, приехал известный эксперт, дегустатор, а также собиратель коллекционных бутылок с вином. Император сказал, что у него имеются такие экземпляры, которых тот наверняка не пробовал, и налил стаканчик. Эксперт отведал и говорит: «Я знаю это вино, это рисовое вино IX века, очень ценное и дорогое». Китаец налил ему из другой бутылки. «Это херес XVIII века, таких бутылок осталось в мире только три, одна из них у меня в коллекции». Тогда император налил ему третий стаканчик и сказал, что это лучший напиток, который у

него есть, и он уверен, что дегустатор такого наверняка никогда не пробовал. Эксперт долго держал напиток во рту, проверял на вкус, запах, цвет, потом сдался и говорит: «Да, такое я действительно пробую впервые, это божественно, это потрясающе, где ты взял такой вкусный напиток?» «Это чистейшая вода из горного родника», - ответил император...

Гомо сапиенс должен сам готовить себе еду, в крайнем случае это может делать близкий человек. Но никак не посторонний дядя со своими проблемами и чуждой вам энергетикой. Ведь даже неизвестно, в каком он находится состоянии, готовя. А энергетика очень важна. И тут нет никакой эзотерики, одна сплошная квантовая физика. Я заметил это даже ставя хлеб в хлебопечку. Результат зависит от моего настроения и состояния. Если я в плохом настроении, поругался с женой, хлеб получается низкий и непышный. Если у меня с настроением всё в порядке, то и хлеб удаётся. И этому есть вполне материалистические объяснения. Когда вы что-то делаете с любовью и в благостном расположении духа, электромагнитные импульсы вашего мозга, выдающиеся в эфир (и это уже даже не отрицает современная наука), имеют положительный, позитивный заряд. Если же настроение ваше дурное или вас колбасит, то и «светите» вы в эфир весьма негативными квантами. Импульсы эти наука научилась фиксировать.

Она также перестала отрицать способность воды, которая входит в состав всего вокруг, аккумулировать энергию. Электромагнитные колебания и есть вид энергии, а любая энергия - это прежде всего информация. Каким образом вода это делает, науке пока неизвестно. Но вода преобразует информацию и имеет возможность её сохранять и накапливать, а возможно, и анализировать.

Что же говорить про конвейер, готовящий корм людям? Какие работники общепита его варганили? С каким отношением к делу и тем клиентам, которые будут впоследствии всё это употреблять вовнутрь? А если повара по дороге на работу остановил гаишник и срубил с него бабла на штраф? Или с женой бракоразводный процесс начался? Пицца по большей части состоит из воды, если не брать в расчёт прочую химию, искусственно добавленную в неё человеком. Какой энергетический заряд она получила в процессе производства от выпускника кулинарного техникума, даже при условии, что это учебное заведение нынче гордо именуется *колледж*?

Сравнение такой еды с собственной стряпнёй равнозначно сравнению ночи, проведённой с любимой девушкой, с походом к проститутке с почасовой оплатой за услуги. Ничего не имею против этой профессии, «все работы хороши, выбирай на вкус», но всё-таки это не любовь, а эрзац-секс. В Бутове, где я иной раз проживаю летними месяцами, виден из моего окна один из пунктов выдачи народу этого добра. Очередь из машин не иссякает даже ночью. Люди, опомнитесь! Конечно, каждый волен выбирать, как ему жить и как умирать, но есть куда более гуманные методы самоубийства. Однако больше всего мне жалко детей, они-то пока ни в чём не виноваты. Они даже не представляют себе, что есть пицца, а что – нет. Но им с младых ногтей внушается, что вот **это** вкусно, и они так и будут жить дальше в уверенности, что домашняя еда пресна и обыденна, а вот в Макдаке...

Мой ребёнок никогда раньше не ел колбасы, просто у него не было такой возможности. Мы не держим дома подобные «ништяки», да и в гостях не было случая полакомиться (друзья одного с нами поля ягодки). И вот прошлым летом в Москве мы специально купили кусок брауншвейгской, чтобы он хоть был в курсе, что же это

за «северный олень» такой. И вы представляете, он выплюнул кусок с возгласом: «Какая гадость, это надо же было так мясо испортить!»

Вот почему надо *фак* «Макдоналдс», потому что это даже не сеть точек общепита, это в первую очередь символ, социальное явление, образ мышления, инструмент разводилова лохов, ведь *человек* никому не нужен, на *человеке* трудно делать бизнес. *Бизнес* можно делать на *стаде, лохах, быдляке*. А для этого надо его создать и воспитать, и начинать лучше и проще всего с детей, ибо если им с детства внушить, что это клёво, то потом они будут прекрасными «дойными коровами». И своих детей также притащат в стойло, куда можно подвинуть корыто с бигмаками и стричь баблосы, да такие, что ещё и внукам останется.

Я уже писал о своём отношении к Фейсбуку, так вот оно очень укрепилось, когда увидел новости о приезде в Москву и встрече с Медведевым основателя «резиновой Зины» человеческого общения. Жизнерадостный журналист захлёб комментировал, как этот товарищ-масон заходил в московскую бигмачную на Пушкинской площади, чтобы «упихаться» родной, американской *мусорной едой*. Руки моей не будет на просторах этого фейса или бука, один хрен, всё это эрзац-дружба и эрзац-общение. Неужели у него договор с Макдаком о совместной деятельности или он по жизни идиот? Какой создаётся образ у вассалов и апологетов этого ресурса целлофанового общения? Ведь молодёжь его чуть ли не за бога держит. И подражает ему во всём. А если этот упырь хомячит те бомжовые булки с псевдокотлетой, значит, и любой крутой пользователь «Мордокнижки» обязан не отставать от «своего парня» – отца-создателя.

Колбаса

Вообще-то нашу так называемую «мясную» промышленность я знаю не понаслышке, а непосредственно изнутри. В девяностые и нулевые у меня была довольно большая и серьёзная компания по снабжению этой «промышленности» сырьём. В те времена я имел весьма отдалённое от сегодняшнего представление о здоровье человека и самой *жизни* в целом. Мы с женой проводили на себе эксперимент по вегетарианству. Я был ярким проповедником этого, кстати признанного ВОЗ психическим, отклонения. И если мне с моей второй группой крови сии эксперименты шли не во вред, то жена, будучи во время наших изысканий беременной, чуть не преставилась после родов. Вовремя нам попалась вменяемая доктор, объяснившая весь ужас вегетарианства для представителей первой группы крови. Но суть не в этом, а в том, что вегетарианцу несколько затруднительно работать с мясокомбинатами. Да ещё выступать технологом производства колбасы из продвигаемых нашей конторой ингредиентов было весело. Ведь есть такое святое понятие у мясников (и не только у них) – *дегустация*. Особенно сотрудникам какого-нибудь Урюпинского мясокомбината (это не шутка, а вполне реальная история и место действия). Если в «столицах» модные новшества уже не вызывали шока у мясников, то на периферии меня показывали даже городскому начальству, как экзотическую «столичную штучку» со своими «европейскими» чудачествами. А быть в такой ситуации технологом производства колбас и сосисок было верхом оригинальности. Зато я насмотрелся на колбасу, так сказать, изнутри.

«Колбаса» – это символ для миллионов советских людей, он значил очень многое. Даже термин был такой – «колбасная эмиграция». «Колбаса» (сырокопчёная и тому подобная) олицетворяла достаток в доме, а её

наличие характеризовало хозяина дома как человека, умеющего *жить*, пробивного и со связями. Вероятно, в те времена та *колбаса* была вполне колбасой и её даже можно было употреблять в пищу. Но колбаса – это не определение конкретного вида изделия из мяса. Мяса там как раз немного. Колбаса – это общее название того продукта, который может быть приготовлен с целью утилизации всех частей убиенного животного. С добавлением изрядного количества химии, чтобы сделать «съедобным» то, что съедобным быть не может по определению.

Каков же был мой шок, когда я увидел и изучил весь процесс изготовления этого вожаденного некогда изделия, да при этом ещё и страдая вегетарианством. Окунувшись в процесс переработки «мяса» в «изделие», моя вера в правоту вегетарианства только укреплялась, что и сказалось негативно на здоровье супруги. Ни для кого не секрет, что туда (в колбасы-сосиски) кладётся немереное количество ядохимикатов. Все знают, что они вредны, но люди уверены, будто раз Минздрав, Институт питания, Санэпиднадзор разрешили эти добавки употреблять в пищу в определённом количестве, то вреда от них ровно столько, чтобы потом врач смог вылечить.

Так вот, это далеко не так. Я лично делал сертификат качества, сидя за бутылочкой коньяка с человеком, имеющим право подписи на подобных документах. Я, естественно, не назову его имени, ибо человек этот – очень известное и часто маячащее в телике лицо. Оно периодически вещает в прессе, а вы внимаете тем нравоучениям о правильной и здоровой жизни, которые оно обязано нести по роду своей службы. А сертификат он подписывал мне уже после окончания рабочего дня в весьма отвлечённой от служебной обстановке. И все пункты в нём я печатал лично. Естественно, я испросил его разрешения не

упоминать о том, что соя, которой торгую, является производением генной инженерии фирмы «Монсанта», известной американской конторы, прародительницы всех тех продуктов якобы питания, которые мы сокращённо называем ГМО. Так вот, в моём сертификате было русским по белому написано: «Не содержит генномодифицированных объектов».

Если в Институте питания подобный документ мне обходился в пару-тройку тысяч «мёртвых президентов», то наша санитарная телезвезда нарисовала мне такую бумажечку исключительно по дружбе. Панибратство и семейственность – принципы весьма нездоровые, особенно когда связаны с запретительно-разрешительной системой, да ещё и в пищевой отрасли. Свою собственную карму я вряд ли подпорчу, ибо каюсь в совершённых злодеяниях и честно признаюсь, что принимал участие в травлении народа ради собственной выгоды. Извиняет меня лишь тот факт, что сейчас я это полностью осознаю, признаю и прошу у людей прощения.

Вернёмся к *колбасе*. Если помните, лучшая рыба – это *колбаса*, а лучшая колбаса – чулок с деньгами. Поговорка ныне совсем не актуальна. По своей ценности для человеческого организма рыба стоит на несколько порядков выше. А колбасные изделия по другую сторону баррикады и в первых рядах. Отдавая себе отчёт, по какому принципу и на основе каких взаимоотношений с надзирающими органами они производятся, можно себе представить их наполнение. Я, как хозяин и генеральный директор фирмы, естественно, подучился у технологов и даже сейчас вполне могу ваять и сосиски, и даже цельномышечную продукцию. Ваять могу, а вот в рот тянуть, пожалуй, больше не буду. Так как знаю, в каком рассоле *она* замачивается.

На замес в очень известном и очень крупном московском мясокомбинате со мной поехал компаньон по конторе. Это был его первый выезд на подобное мероприятие. Скажу лишь, что обратно мы ехали молча. Сергей постоянно курил и принюхивался к своей одежде. Запах от неё исходил не стухшего мяса, как может подуматься. Воняло химическими реактивами, как на лабораторных занятиях в академии имени Губкина.

- Да, пожалуй, ты прав, наша соя хоть и отравка редкостная, но это наименее опасное для здоровья из того, что туда кладут. А больше всего мне понравилась банка с изображением черепа и костей и надписью «Яд-нитрат», откуда технолог «на глаз» плюхнула в куттер, приговаривая: «Для сохранности...»!

- Вообще-то должен быть сейф, где по инструкции хранятся ядохимикаты. А ключ от него – под строгой ответственностью технолога, и вся эта химоза отмеряется на электронных весах перед замесом непосредственно. Но у этой тётки стаж тридцать пять лет, она тебе хоть цианистый калий «на глаз» отмерить может, даже с бодуна. По крайней мере, пока никто не помирал или никто не сопоставлял, отчего умирали покупатели окружающих магазинов. Как в анекдоте о том, что самое вредное на Земле – это свежие огурцы, все когда-либо умершие хоть раз в жизни их употребляли. Дык, может, потому и преставились? А вот самое полезное – это корни дикой болотной орхидеи с острова Бали, от них ещё ни один чел не умер, не пробовал никто.

По мне, так абсолютно всё равно, как засыпают в колбасу нитраты и фосфаты: «на глаз» или отмерив на электронных весах. Кстати, нитраты – это консервант, соответственно кладётся с целью убивать организмы. В малых дозах для микро, в больших – для макро. Нам с вами необходимо принимать дополнительные яды? У

меня лично своего хватает, поэтому я колбасу не ем. А фосфаты в мясных изделиях не дают им окисляться на воздухе при разрезании. Вкупе с красителями они придают колбаске красивый розовый цвет. Поэтому, когда дома вы делаете бутерброд и ломать колбасы сереет на срезе, это означает, что технолог сэкономил на фосфате или рука у него дрогнула... в противном случае, когда срез остаётся аппетитно-розовый, рука у него дрогнула в другую сторону. Приятного аппетита!

В принципе пожелать «приятного аппетита» пожирателям этого условно названного пищевым продуктом у нас ещё появится неоднократно возможность. Кроме широко представленной в этих изделиях таблицы химических элементов светоча нашей науки Дмитрия Ивановича Менделеева, там ещё содержатся произведения мастеров искусств геноинженерии. Сейчас в мире практически не осталось сои, которой не коснулась рука тех модификаторов. С ультимативной подачи и под воздействием лоббирования продукции фирмы «Монсанта» сейчас весь мир растит и хакает этот продукт принудительной мутации. Как бывший торговец этим и отравитель соотечественников и себя лично, могу сказать, что даже на крупнейших мясокомбинатах, даже в элитнейшие колбасы она подсыпается. Где официально, по документу, называемому ТУ (технические условия), где втихаря.

Да, сейчас ужесточён надзор и проверки усилены. Но где мы с вами проживаем? Вспомните старую добрую поговорку ещё из советских времён – **строгость закона компенсируется необязательностью его выполнения!** Просто мясные изделия становятся дороже, ибо издержки на дополнительные взятки производители вставляют в стоимость товара. Я по старой дружбе раз в пару-тройку лет созваниваюсь с прежними коллегами по цеху «отравителей сограждан»

- продавцами ингредиентов для мясной промышленности, технологами, которые ранее работали в моей фирме, а теперь трудятся в мясных цехах и комбинатах. **Ничего не поменялось, ничего.** Как сыпали на глаз химию, как писали «без сои», досыпая в куттер соевую муку и изоляты, завозимые из Америки и Голландии, где иной сои, кроме ГМО, уже не осталось, так и сыплут, так и пишут. Даже в гостовские сорта, в которые это добавлять категорически запрещено. А технологи утверждают, что «у руководства всё наверху прихвачено, и не зря ведь и санэпид, и пожарники в гости за зарплатой приезжают ежемесячно» и по документам не подкопаешься. А что вы хотели, вспомните слоган канала Euronews: «Бизнес на планете Земля не знает отдыха ни днём ни ночью»!

Раньше нам учёные рассказывали сказки, будто единственное живое существо, которое способно выжить после взрыва нейтронной бомбы, - это тараканы. А теперь сказанья их видоизменились, и они уже не считают это насекомое столь жизнестойким. Тараканы в Москве скоро будут занесены в Красную книгу. И причина тому, как утверждают многие учёные, в их стерильности, вследствие подъедания за человеком остатков продуктов, содержащих ГМО (генномодифицированные объекты). Так что это мы самые живучие твари на планете. Правда, не факт, что потом размножаться сможем. Но и в этом пользу можно разглядеть: уж больно перенаселена Земля, говорят, что скоро она не сможет прокормить стремительно растущее население. *Пока* стремительно растущее. Никто не мог раньше предположить такие последствия с тараканами. Жизнь значительно интереснее, чем кажется, и нас ждёт ещё масса сюрпризов. Природу нельзя обмануть.

Вообще, в разговорах с россиянами говорить что-либо негативное относительно колбасы, буженины или

сосисок – дело неблагодарное, а иной раз и опасное. Не дай бог, нарвёшься на «колбасного патриота», да ещё если он вырос в СССР, тогда здоровее будет с ним говорить о политике и произволе властей с чиновниками. Ведь все знают, что колбасу придумали для скармливания дурашкам того, что в целом виде уже никому не продашь. А перетерев всё в однородную массу, да ещё заправив придающими вкус и отбивающими привкус добавками, очень даже можно. Прибавив к этому красивую обёртку, можно и мяса не класть. Однако едят ведь люди, а отчего потом болеют? Так поди разберись, может, и впрямь от огурцов.

Кока-кола и прочие соса-солы

Теперь о втором по значимости символе нашей эпохи, привнесённом в повседневную жизнь россиянина перестройкой и гласностью. **Кока-кола.** Я вспоминаю своё «босоное детство», год этак семьдесят пятый или около того. Родители избавлялись от меня на летний период, ссылая в пионерский лагерь. Лагерь был крутой или, как сейчас сказали бы, элитный. Размещался он в городе Сочи, в здании, принадлежащем интернату. Вернее, это и был интернат, который в летнее время отдавался под нас, столичных пионеров, детей работников ведущего советского лапшеразвесочного органа массмедиа под названием АПН (агентство печати «Новости»). И как раз в эти годы поблизости построили первый в СССР завод по розливу благ западной цивилизации под названием «пепси-кола». Ох, сколько их ещё будет! Сколько здоровья и жизней человеческих они ещё загубят.

А тогда нам казалось – вот она, настоящая жизнь, только начинается и сколько открытий она нам ещё приготовит. Это лакомство стоило неслыханных по тем

временам для лимонадов денег, аж сорок пять копеек! Действительно, безумные деньги в сравнении с «Буратино», «Колокольчиком» и прочими жидкостями типа «Байкал» или «Тархун». Последние были немного дороже детских напитков, ибо позиционировались чуть ли не лечебными. Однако пепси переплюнула всех. И для того, чтобы попробовать вожделенную американскую отраву, люди готовы были платить любое бабло. Какой же вкусной она тогда чудилась, или в детстве всё кажется вкуснее, больше, ярче?

Кстати, группа российских врачей провела исследование и пришла к забавному выводу. Спустя примерно пять-семь лет с момента ввода в эксплуатацию этого милого американского предприятия в СССР начался рост численности различных заболеваний центральной нервной системы. Появились такие экзотические для советского человека хвори типа депрессии, фобии. Увеличилось количество суицидов. Короче, в СССР наступила новая эра. Эра волшебного напитка.

Чуть позже на экраны впервые вышел японский полнометражный мультфильм «Корабль-призрак» про ужасную корпорацию, производящую напиток, выпив определённое количество бутылок которого можно получить офигенный приз. Всё примерно как сейчас в России - «...загляни под крышку... собери N-ное количество этикеток...» и т. д. В мультфильме рассказывалось, как по японскому телевидению показывали трансляции с награждением счастливых, которые получали призы от компании. Но потом вдруг стали пропадать любители этого напитка. В полицию названивали родственники, подавали заявления об исчезновении. Выяснилось, что после того, как человек выпьет именно такое, заявленное в рекламе количество бутылок, какое требуется для получения приза, он просто растворяется в воздухе и от него ничего не

остаётся. А телевизионные репортажи – это лишь инсценировка, как почти всё на телевидении.

В мультфильме речь шла об отраве, убивающей людей из-за жадности производителей, не желающих платить обещанные бабки. Но фантастики в той японской анимации было совсем немного. Только сама придумка с растворением, а суть – убийство ради денег, получения прибыли, – ничем не отличается от нашей с вами реальности. От соса-сол народ не растворяется бесследно, наоборот, даже померев, не разлагается в почве годами. Конечно, не один этот напиток входит в состав того средства, от которого становятся «вечно молодыми». Заслуга в этом всей американской еды и образа жизни. Если покопаетесь в Паутине, найдёте интересную информацию о том, как по каким-то нуждам в США эксгумировали тело некоего почившего год назад товарища. Люди с лопатами были крайне удивлены, когда вскрыли гроб и обнаружили там вполне целого, симпатичного и не затронутого тлением обитателя. Они сначала подумали о вызове бригады реанимации, ибо господин напоминал забывшегося сладким сном. Казалось, поднеси к нему клеммы электрошокового прибора для заводки сердца, парень откроет глаза и с голливудской улыбкой поинтересуется: «How are you?»

Начали выборочно проверять подобной давности захоронения и выяснили, что тушки настолько пропитались консервантами и прочей химозой из употреблённого клиентами при жизни корма, что могут преспокойно пролежать в земле несколько лет без ущерба для своей целостности. Только костюмчик погладить, и можно выставлять в Музее мадам Тюссо или манекеном в соседнюю галантерею. Сразу вспомнился старый анекдот времён СССР про китайцев, как они предложили для экономии земли на планете бальзамировать тела, заливать их специальным

прозрачным пластиком и хоронить стоя по пояс, чтобы сами себе памятниками стояли.

Вообще, соса-сола на самом деле очень ценная и полезная штука. Её только в пищу нельзя употреблять, а в той же Америке существуют даже сообщества по типу наших «Очумелых ручек», которые в Интернете публикуют различные примеры применения этого напитка. Например, для удаления ржавчины или зачистки контактов. Автомобилисты знают такую жидкость под названием WD-40, так вот она примерно так же справляется с закисшими контактами. Только не стоит делать из этого вывод, что «ведешкой» можно разводить ром или виски. Не знаю, что получится по вкусу, ни с тем ни с другим алкоголь не пробовал. Но вероятность помереть быстро от WD-40 гораздо больше. От колы вы это сделаете немного позже и гораздо мучительнее. Так что техническая жидкость в пищевой упаковке даже гуманнее, нежели та, которая позиционируется производителем, как готовая к употреблению внутрь. Список технических возможностей легендарного напитка очень широк. От очистки унитазов до двигателей автомобилей. От выведения пятен с одежды до откручивания приржавевших болтов. В Америке в комплект полицейского экипажа обязательно входит галлон соса-солы для смыва пятен крови с асфальта после ДТП.

«По просьбам трудящихся» кокаин из неё убрали ещё в 1906 году, заменив зверской дозой кофеина. Сам по себе кофеин также является наркотиком, и последствия его употребления, особенно в «слоновьих» дозах, ничем не замечательнее коки. Коки в кока-коле не осталось, зато орех кола присутствует. И кроме уже упомянутого кофеина, которого в этих орешках больше, чем в кофе, там имеются и другие вещества, одним из которых является теобромин. Это вещество – серьёзное лекарство бронхиального действия с целым букетом

побочных явлений и ограничений в приёме. В сочетании с веществами ксантиновой группы (кофеин, теофиллин, пентоксифиллин), также содержащихся в орешках, он даёт мощный стимулирующий эффект. Но, к сожалению, на время, к тому же небольшое, с сильным откатом в противоположную сторону. Что на руку производителям напитка, ибо необходимо постоянно им «догоняться», чтобы быть в тонусе.

В Африке мужчинам-воинам некоторых племён до сих пор дают жевать эти орехи с той же целью, с какой в современных вооружённых силах добавляют солдатам в рацион бром. Чтобы энергия пёрла, а любые мысли о противоположном поле уходили на задний план. При постоянном употреблении кока-колы у мужчин снижается потенция, вплоть до её отсутствия. А у женщин развивается бесплодие. Но это ещё не самые большие неприятности, которые приносит сия жидкость. Эти её свойства у производителей, видимо, относятся к положительным, ибо направлены на сокращение населения. Наконец-то найдено прекрасное средство для регулирования человеческой популяции. Боже упаси давать его своим детям! У меня раньше сердце кровью обливалось, когда я видел радостных детей, упивающихся этой дрянью.

Многие уверенно говорят: было бы вредно, это бы не разрешили продавать и употреблять. Не забывайте, на дворе сегодня капитализм, посему в наше время всё решают деньги. Когда вы даёте ребёнку подобный напиток, помните, сколько ложек сахара приходится на стакан? Вы думаете, что логичнее и безопаснее пить диетические напитки без сахара? Тогда почитайте состав и прикиньте, а точно ли такая жидкость безвреднее, о пользе я уже и не заикаюсь. При всей опасности употребления сахара, его заменители, используемые в диетических версиях лимонадов, наносят невообразимо больший ущерб организму. Ибо

сладость в них достигается уж совсем не предназначенными для питания химическими реактивами.

Возьмите для примера столь любимый производителями *аспартам*! Бойтесь его пуще других сладких ядов! Внимательно вглядывайтесь в этикетку, не дай бог вы обнаружите в составе продукта E951. На сегодняшний день эта «радость» не рекомендована для питания детей в Евросоюзе и полностью запрещена для употребления малышами до четырёх лет. С чего бы это? А всё довольно просто: употребление его в юном возрасте просто опасно для жизни. А уж каков букет последствий! Например, организм усиленно расходует серотонин для переработки фенилаланина – составной части этого «ништяка». А что мы без серотонина или с малыми его запасами? Депрессивные, отупевшие и раздражительные особи рода человеческого. Ибо он есть нейромедиатор, вещество-посредник, благодаря которому в клетках нашего мозга передаются электрические импульсы, то есть, грубо говоря, мы благодаря ему и думаем, и чувствуем, и эмоционально реагируем, испытываем голод, радость и т. д. Представляете, что происходит при нарушении серотонинового равновесия? А будет следующее: развивается маниакальная депрессия со всеми её радостями: припадками ярости, паники, страха перед будущим, окрашенными озлобленностью на весь мир, эмоциональными срывами, тягой к насилию и т. д.

А уж если у человека наблюдаются нарушения в области метаболизма аминокислот фенильной группы, что в последнее время не такая уж и редкость, тогда в организме накапливаются её токсичные производные, что со временем просто повреждает нервную систему вплоть до психических отклонений. А уж на такие мелочи, как снижение интеллекта, паранойя,

шизофрения и Паркинсон, после сорока – сорока пяти лет даже внимания обращать не будем.

Если у вас случайно бутылочка с кока-колой полежит в стоящей на солнце машине и нагреется выше тридцати градусов, содержащийся в ней аспартам начнёт разлагаться. При этом выделяется **формальдегид**. Это очень интересное вещество. Оно является сильным канцерогеном группы А. По своей классификации формальдегид относится к ядам той же категории, что и мышьяк. Приятного аппетита.

Но есть и хорошая новость – кроме вышеупомянутого аспартам при нагреве сначала выделяет **метанол**! А это уже **спирт**! Метиловый, или, по-народному, «древесный» спирт! Когда я после школы начал свою трудовую деятельность, судьба занесла меня поработать в Институт изыскания новых антибиотиков. Я был свидетелем того, как, расплачиваясь с грузчиками, завхоз перепутала бутылки и отлила им метанола вместо этилового спирта. Вернее, самого процесса расплаты я не наблюдал, а только последствия дележа гонорара. Люди, чья зрелость пришлась на 70–80-е годы прошлого столетия, не дадут мне соврать – водка и тем более спирт в то время являлись твёрдой валютой. Один из работяг посчитал свой КТУ (коэффициент трудового участия) в премиальной поллитре спиртяги на полстакана выше. И, пока соавтор трудовых свершений «щёлкал клювом» или занимался организацией закусона, «отведал из кубка», дабы оценить качество ниспосланного. Видимо, он его всё-таки оценил. Когда к трапезе присоединился второй, они успели чокнуться, и опоздавший только немного пригубил напиток, настороженный не совсем привычным запахом и привкусом. Первый умер, не дожидаясь скорой, второй ослеп и получил инвалидность.

Хотя считается, что метиловый спирт неотличим по запаху и вкусу от родного этилового, могу сказать, как бывший химик: с опытом можно научиться различать. При условии, если не помер сразу. Вещество это в природе встречается редко. Разве что содержится оно в растительных маслах, в небольших количествах, да ещё в некоторых эфирных. Именно поэтому и не рекомендуется усердствовать в обонятельных экзерсисах с ароматами жасмина, олеандра, магнолии и некоторых других растений. А последствия от употребления внутрь около пяти миллилитров метанола грозят человеку проблемами со зрением вплоть до полной слепоты, так как воздействует он на нервную систему, разрушая её. Страдает зрительный нерв, и восстановить его потом практически невозможно. Именно после трудовых свершений на ниве изобретения новых антибиотиков я и получил близорукость и теперь живу в очках. По крайней мере, вдыхая пары химических реактивов на работе, в том числе и метилового спирта, я активировал процессы ухудшения своего зрения в довольно молодом возрасте. А начиная с тридцати миллиграммов, залитых в утробу, возникает опасность летального исхода, в зависимости от массы тела самоубийцы.

Есть у нас уверенность, что в процессе транспортировки, хранения пузырьки с отравой не стали более ядовитыми из-за случайного нагрева? Был бы повод так рисковать... Жажду-то вы всё равно не утолите, плохо аспартам смывается со слизистой полости нашего рта, свойство такое он имеет. Обволакивает её - и остаётся очень неприятный сладковатый химический привкус, который хочется запить. А чем, если у вас в руках бутылка? Естественно, оставшимся напитком. Вот и получается, что напиток этот только разжигает жажду, а не утоляет её.

Так что в этом смысле обычная недиетическая кола даже более логична и менее вредна. Хотя так тоже неправильно говорить о ядах. Ведь почти во все эти газировки добавляют мощные химические средства для подавления размножения бактерий, грибков, дающих брожение, и прочей укорачивающей срок годности шняги. Называют их по-разному, но, например, слово «консервант» сейчас стараются не писать, ибо общественное мнение его не жалует и в народе против него появилось предубеждение, вполне объяснимое и оправданное. Куда лучше и изящнее можно выразиться, назвав применяемое вещество регулятор кислотности, например! Вроде и звучит благородно - «регулятор» - и подсознательно вызывает чувство некоей защищённости и даже какой-то заботы о тебе производителем. Ведь он, производитель, озабочен тем, чтобы всё отрегулировать, причём исключительно в твоих интересах, интересах потребителя. А раз он отрегулировал, то и привёл всё в наилучшее, сбалансированное для здоровья «клиента» состояние.

Господи, какой бред! А ведь люди-то верят! Да, на службу по «разводу» граждан эти циничные убийцы набирают очень грамотных, и от этого ещё более опасных и циничных спецов. Знаю не понаслышке. Кислотность можно так отрегулировать, что ничего живого уже не останется в той жидкости. Всё поразъедает. Медные деньги, по крайней мере, точно кока-колой растворяются, если оставить на долгий срок. В Китае, например, очень любят блюда из желудка телят. На Руси он называется рубец. Одна проблема, что подготовка его к дальнейшим кулинарным процедурам весьма трудоёмкая и длительная. Желудок имеет такое количество складок, что если все их распрямить, то по площади он будет занимать размеры теннисного корта, а у некоторых травоядных доходит до площади футбольного поля. Действительно, тяжело отмыть. Но в

наше время технологий и замечательной западной пищевой промышленности этот вопрос стал решаться значительно проще и легче. У нас для таких целей имеется *кока-кола*. Замачиваете рубец на час-полтора в любом из любимых напитков... только не забудьте потом несколько раз промыть в проточной воде, дабы остатки фосфорной кислоты не продолжили своё благое очистительное действие уже в вашем желудке.

Ортофосфорная или просто фосфорная кислота (E338) является любимым «регулятором кислотности» у производителей газировок. Что же это за зверь такой? Да это уже не зверь, а зверюга! Вот, например, как она используется в хозяйственной деятельности человека: «для очищения от *ржавчины* металлических поверхностей. Образует на обработанной поверхности защитную плёнку, предотвращая дальнейшую коррозию». Плёнка – это, должно быть, хорошо для «обработанной поверхности», но не уверен, что для живого человеческого желудка. Ещё эта вкусная кислота входит в состав антифризов, фреона для морозильных камер... В общем, штука ценная и замечательная, вот только есть её не следовало бы. К тому же она неотъемлемая составная часть концентрированных фосфатных удобрений и моющих средств.

Американские учёные уже не первое десятилетие проводят исследования и открыли множество других редкостных свойств фосфорной кислоты. Оказывается, она сужает слюнные каналы, получается эффект искусственно вызванной жажды, а вкупе с аспартамом вообще обопьёшься. Организму, чтобы нейтрализовать эту гадость, приходится задействовать огромное количество кальция, ведь именно кальций у нас главный по очистке организма от токсинов. Именно из-за большого содержания кальция молоко снимает отравления, кальций абсорбирует и связывает токсины.

А где его взять? Естественно, «вынуть» из костей, зубов и т. д. Соответственно в организме образуется кальциевый дефицит. К тому же содержание «отработанного» кальция (его солей) в крови повышается. И он легко выпадает в осадок в почках, желчном пузыре, простате. Со временем это приводит к их нарастанию и образованию камушков.

Не так давно один мой знакомый, называющий себя «директор морга», так как он действительно работает в нём, показывал целую коллекцию таких камней, вынутых из его «клиентов». Медики вообще народ циничный и к покойникам относятся утилитарно, называя их «материалом», а иногда и «наглядным пособием», всё от черноты юмора зависит. Камни действительно очень красивые, но нестойкие и со временем рассыпаются в песок. В коллекции они распределены (с его слов) по названиям употребляемых «клиентом» при жизни напитков. Может, это такая специфика патологоанатомического чувства юмора и со стороны выглядит довольно дико, зато действительно наглядно. Некоторые тёмного, бурого цвета, некоторые серые, с прожилками и вкраплениями, есть совсем зеленоватые и жёлтые: от яркого до насыщенного тёмного цвета. Оказывается, цвет ваших камней в почках напрямую зависит от любимого напитка. У приверженцев **соса-солы** они похожи на благородную яшму, размером с небольшой лесной орех. Приятного аппетита.

Недостаток кальция в организме приводит к полутора сотням заболеваний. Из них самые понимаемые неискушённым потребителем – разрушение зубов, остеопороз, ломкость костей, диабет и т. д. Содержащаяся в **соса-соле** ортофосфорная кислота вымывает из мышц организма калий, что ведёт к разрушению мышечной ткани. А сердце наше – одна сплошная мышца, представляете, что с ней происходит?

Кроме общеизвестных недугов с сердцем, таких как ишемия, инфаркт, некроз тканей мышц, начинается ещё и почечная недостаточность, связанная с перегрузкой от работы по выведению образовавшихся токсинов.

Кстати, почувствуйте разницу. Во время мочеиспускания принюхайте к запаху своей мочи. Потом выпейте пол-литра колы и через час повторите эксперимент. Если вы человек некурящий и обоняние у вас не забито, вы уловите несомненную разницу в аромате своих выделений, причём не в лучшую сторону! Запах будет значительно неприятнее, резкий и с выраженными химическими нотками. А уж как на напиток реагирует наша поджелудочная железа! Для начала диабетом второго типа, а дальше и до рака рукой подать. Четырнадцатилетние исследования выдали миру такие цифры: постоянное употребление газировок повышает риск приобретения рака поджелудочной железы ровно в два раза. А происходит это очень быстро и незаметно для «клиента». Даже в своей недолгой практике я сталкивался со случаями (двумя), когда внешне не самый больной человек в течение двух-трёх месяцев просто сгорал от этого наваждения.

Наверное, даже нет большого смысла упоминать про гастриты и язвенную болезнь желудка и кишечника, здравомыслящему человеку и так это должно быть понятно. Так что создатели того японского мультика недалеко от правды ушли в своих фантазиях. Таки растворяет кока-кола человеческую плоть, до дырок в желудке.

А если глянуть на «расползающийся» вширь народ? Ожирение и упомянутый выше диабет второго типа – сейчас уже подобными синдромами не удивишь даже в самых бедных странах мира. Ведь щупальца концернов, производящих эти напитки, просочились уже повсеместно. И неважна соса-соле ни политическая

обстановка в стране, ни экономическая. Грамотная реклама и темнота народа – благодатная почва для циничных и бессовестных убийц, наживающихся на здоровье и так не самого благополучного населения.

Соса-солы напрочь сбивают нашу природную, Богом данную энергетику. Организм не в состоянии понять и разобраться, где у него *инь*, а где *ян*. Ресурс его истощается гораздо быстрее задуманного Богом и Природой. А когда процессы «развала» начинают ощущаться, обычно становится уже поздно. Люди, ваше право распоряжаться своей жизнью и смертью на своё усмотрение. Но детей-то пожалейте, не позволяйте им тащить в рот всякую гадость, не создавайте им условия для пополнения стройных рядов хронических клиентов «фокусников в белых халатах». Не обогащайте своим здоровьем и деньгами циничных душегубов, производящих это оружие массового уничтожения в бутылках с красивой этикеткой.

Что происходит с вашим телом после приёма стакана газировочки? Десять ложек содержащегося в нём сахарка, заметьте – допустимая среднесуточная доза, через десять минут начнёт штурм практически всех защитных систем организма, нанося первый удар по иммунной. То, что вы не блюёте сразу же, – заслуга фосфорной кислоты. Она заглушает действие сахарозы и отвлекает организм на борьбу с ней. Минут через двадцать происходит резкий скачок инсулина в крови, заставляя поджелудочную железу, печень работать в авральном режиме. Ведь всё это надо нейтрализовать, разгрести и попробовать перевести во что-то более удобоваримое и усвояемое. А то количество сахара, с которым организм не справляется, тупо перерабатывается в жир. Примерно через полчаса ваши зрачки расширяются, давление повышается, ибо началось действие лошадиной дозы кофеина. Кровь густеет из-за высокого содержания сахаров, организм

работает в форсированном режиме. Блокируются рецепторы, отвечающие за сонливость, вы становитесь «бодры и веселы», но всё это займы у будущего. Через некоторое время в организме (надпочечниках и мозге) начинается авральная выработка дофамина, являющегося главной составляющей «системы поощрения».

Примерно то же с физиологической точки зрения происходит с человеком, если он обдолбится наркотой типа героина (хотя кофеин по системе ВОЗ тоже наркотик) или у него случился мощный оргазм. Отличие лишь в искусственно-принудительной природе этого явления и отсутствии выхода энергии. Невышедшая энергия очень негативно сказывается на состоянии всего организма и сердечно-сосудистой системы. Так что всё, что неестественно, – не есть хорошо для нашего тела.

По прошествии часа в организме начинается процесс связывания фосфорной кислотой важнейших для него микроэлементов. Магний, кальций, цинк усиленно выводятся из тушки через мочу (привет почкам). Мочегонный эффект! Отчего, естественно, страдают кости (кальций), сердце (магний), половая система (цинк). Уходит электролит с натрием в составе, что плохо сказывается на мозговой деятельности. Это, в свою очередь, вызывает общую слабость, вялость, следом – раздражительность и острое желание «догнаться». Чего, собственно, и добиваются производители, ибо клиента необходимо «подсадить» на «шнягу», чтобы постоянно «стричь с него баблосы».

Кстати, заметьте – в комплексные обеды в Макдаке входит кока-кола со льдом; да и просто, без обеда, она стоит там вполне вменяемые деньги, по сравнению с завышенной ценой на чай и прочие горячие напитки. Сделано это с одной-единственной целью – привлечь покупателя к холодному напитку, чтобы именно им он

запил ту, с позволения сказать, «еду», которой там потчуют одуроченных. А теперь я раскрою вам один маленький секрет, для чего именно они так, вроде бы нелогично, поступают, ведь чай-то гораздо дешевле, особенно тот, что заваривают из «тампончика» в общепите.

В те стародавние времена, в 60-е года прошлого века, для рентгенологических исследований желудка пациента для начала кормили «бариевой кашей». Барий имеет слабую радиоактивность, и поэтому на экране аппарата видны все детали пути её прохождения. Кашу варили, естественно, сразу много и впрок. А чтобы не стухла, держали в холодильнике. Аппараты в те времена были допотопные, посему не всегда получалось их быстро настроить. И вот, рентгенологи заметили, что, если настройка занимала длительное время, желудок холодную кашу, только что вынутую из холодильника, не задерживал у себя, а старался побыстрее избавиться от неё и пропихнуть дальше в кишечник. Пища по науке должна находиться в желудке и соответственно проходить вторую стадию обработки (первая – это в полости рта слюной) несколько часов, в зависимости от её состава.

Таким образом, если вы запиваете еду ледяным напитком, срок нахождения «комка» в нём сокращается до двадцати минут. Подробнее об этом явлении можно почитать во вполне научной литературе, внушающей доверие, ибо писалась она не по коммерческому заказу. Чем это грозит нашему организму? Вывод может сделать даже первоклассник – пища попадает в кишечник, не пройдя достаточное переваривание в желудке, там начинаются гнилостные процессы, токсикация организма этими ядами, вследствие чего запоры, поносы, болезни печени, почек и т. д. Правда, заметить человек это сразу не в состоянии, однако от патологоанатома на вскрытии ничего не утаишь. Чем

это радостно хозяевам «бигмачной»? Если вы закинулись гамбургером, запив его кока-колой со льдом, по прошествии получаса опять захотите перекусить, ибо ощущение пустоты в желудке у вас проассоциируется с чувством голода. Что, собственно, и «требовалось доказать», и они того добивались! Ибо прибыль для них превыше всего. Чем это грозит несчастным поглотителям мусора? Оглянитесь вокруг. С особым пристрастием понаблюдайте за дверями Макдаков, скоро их придётся расширять, чтобы «дженерейшен некст» смогли протиснуться.

Для придания соса-солам благородного цвета (вероятно, с целью замаскировать натуральность коричневого цвета, свойственную тому продукту жизнедеятельности, чем сие является на самом деле) соса-солавары кладут в пойло краситель под названием «карамель». Кроме радующего душу «невтемошному» потребителю названия, в химикате том нет ничего естественного. Этот реактив уже давно не готовится по старым рецептам, путём карамелизации сахара высокими температурами (что тоже не самое полезное на земле). Его уже давно получают в результате химических реакций из того же сахара, но с аммиаком, сульфатами и прочей непригодной в пищу дрянью, под огромным давлением. В результате чего там образуются спорные для здоровья вещества под общим названием метилмидазол. Одно из этих соединений, присутствующих в красителе, является катализатором и затвердителем эпоксидных смол! Это серьёзный канцероген. Вызываемый им рак любит поражать лёгкие, печень, поджелудочную и щитовидку.

Производители, естественно, ответили полной несознанкой и объявили, что всё это инсинуации. И чтобы заполучить рак, подобный тому, что умники сумели привить «карамелью» лабораторным крысам, необходимо выдувать в день порядка двух тысяч банок.

Они, естественно, умолчали, что это «химудобрение для выращивания рака» имеет свойство накапливаться в теле. И что самое поразительное, на производителей так наехали, что для Калифорнии они уже выпускают пойло то ли вообще без красителей, то ли заменили его на иной, этого я так и не понял из официальной статьи. Дело происходило ещё при старом губернаторе, коим был Арнольд Терминатор.

Как раз в тот период начали муссироваться различные слухи, и даже, кажется, объявлялось о старте нескольких судебных процессов относительно собственности на рецептуру напитков. Типа хранится она в суперсекретном сейфе под суперсекретными кодами, сейф может быть открыт лишь в присутствии нескольких конкретных акционеров. В общем, конкретная реклама с конкретным проездом по ушам доверчивым лохам.

Рецептуру нынешней бодяги уже давным-давно вывесили в Интернете. Я, например, даже помню, как в «лихие девяностые» в Москве некоторое время продавался напиток «Спартак-кола», видимо побочный бизнес несчастных футбольных функционеров. По вкусу тот шедевр мало чем отличался от оригинала, видимо, разводился из одного и того же концентрата.

Если задаться целью, можно создать отдельную книгу, посвящённую феномену кока-колы. Этому символу человеческой глупости, с одной стороны, и алчности – с другой. Алчности, не знающей ни жалости, ни пощады ради получения прибыли. Которая на своём пути сметает всё: и здравый смысл, и моральные, гуманитарные принципы, не обращая внимания на такие мелочи, как человеческое здоровье и жизнь в целом. Выживание нашей популяции в этих нечеловеческих условиях самогеноцида лично у меня уже вызывает сомнение. По крайней мере, существование цивилизации в том виде, в каком она

есть сейчас, скоро будет просто невозможным. А уж в какую сторону пойдут изменения, вам не расскажут ни нострадамусы, ни бабушки ванги, ни прочие чумакашпировские.

Фак Америка. Мы уже с вами обозначили круг условий и пунктов, которые необходимо сделать *фак*, чтобы не хворать. И все они тем или иным способом относятся к этому символу *зла* на земле под красивым названием *Америка*. Ибо все вышеперечисленные «блага цивилизации» привнесены в мир именно этим злокачественным образованием на теле матушки Земли. Задача США – подсадить мир на обожание своих идеалов, свои ничем не обеспеченные фантики под названием доллары. Подсадить пользователя на свои «достижения и изобретения». А в конечном итоге: заставить весь мир работать на себя, что у них с успехом получается... до поры. А когда настанет эта пора... на место Штатов встанет следующий, очередной монстр экономики, и будет это, скорее всего, какой-нибудь Китай или та же Россия... или объединённое государство.

Если, конечно, не случится в мире глобальных изменений, в вероятность которых лично я очень даже верю. Находясь по большей части в Азии, я наблюдаю, как западный образ жизни внедряется в повседневную жизнь, менталитет восточных людей. Это страшно, когда на их традиции и открытость навязывается и накладывается западный стиль жизни. Я вижу одержимость молодого поколения в этих странах кока-колами и чипсами, алкоголем, что некогда было чуждо Востоку. Безумное потребление химических аптечных ядов. Растущее в геометрической прогрессии количество пожилых людей, передвигающихся на электрических колясках, чего не было всего несколько лет назад.

Ежегодно приезжая на Тайвань сдавать экзамены по восточной медицине, я много общался с местными жителями. Американцы окучивают эту страну как никакую другую, стараясь подсадить на «свои ценности». Они гонят сюда эти коляски пока бесплатно, типа гуманитарной помощи. Но любому здравомыслящему человеку понятно, что подобный альтруизм – лишь замануха. Как распробуют, начнётся зависимость, тогда можно и продавать втридорога. А ведь всё это вкупе даёт и «западные» болезни, которых ранее не знала Азия. Движение, работа и физические нагрузки – вот залог бодрого, подвижного образа жизни в пожилом возрасте, да и в любые годы.

Это же касается и России, мы по большей части азиаты, «примазывающиеся к Европе», как назвал нас один европейский политик. Наложив на наши проблемы ещё и западные, получится страшный микс, который сможет переварить уже «мутировавший» и приспособившийся, к примеру, американец, но никак не славянин. А ведь пытаемся, прём против течения к «американской мечте»...

Часть пятая. Оптимистическая

Вот так, преодолевая бурные волны негативной информации, которую я без зазрения совести вылил на ваши головы, добрались мы и до глади позитива. В предыдущих главах мы мусолили тему, как жить не надо и что нам мешает оставаться носителями «божьей искры» в наше противоестественное, античеловеческое время. А теперь обратимся к тактике ведения правильного, гуманистического, без насилия над собственным здоровьем образа жизни. На контрасте ярче видится и больше ценится положительное. К тому же настроение поднимается, если у человека появляются перспективы, и хотя бы небольшое улучшение уже внушает ему оптимизм.

Как уже говорилось ранее, все мы индивидуальности и наши организмы различаются, вопреки мнению и подходам официальной медицины. Универсальность, конечно, присутствует в общих вопросах, но именно на уровне биологического вида. То есть имеются общие постулаты, определяющие понятие здоровья или нездоровья человека, нарушение или соблюдение которых приводит к одному из этих конечных результатов. Хотя довести себя до состояния, когда уже ничего исправить нельзя, надо ещё постараться. Поэтому приходить к здоровому образу жизни никогда не поздно.

Общие правила гласят, например, не употреблять вовнутрь непищевые вещества, такие как бензин, сосисолы, бигмаки, сахар и прочую отраву. А уже в каждом конкретном случае каждый конкретный человек, учитывая различные индивидуальные особенности, находит конкретно для себя что-то наиболее подходящее своему, индивидуальному организму. Это

только в аллопатии существуют *универсальные лекарства*, для *всех*. В жизни необходимо «прислушиваться» и «присматриваться» к нуждам и потребностям своего тела, «фильтровать», откуда «ноги растут» у той или иной возникшей проблемы. Ну и к опыту «старших товарищей» неплохо приглядеться.

К общим рекомендациям опять же можно отнести целый набор правил того, что человеку необходимо делать, чтобы организм его не «рассыпался» с возрастом, а ресурс расходовался как можно более экономно. Эти рекомендации касаются, естественно, употребляемой нами пищи, в которую должны входить необходимые для *жизнетворения* элементы. Применения природных лекарств в случае ослабления жизненных систем. Энергообмена с внешней средой, включая *физнагрузки* и *взаимоотношения* с окружающим миром, как то: природные условия, люди вокруг нас, в особенности близкие.

Далее я буду описывать эти моменты, давая обобщённые рекомендации с учётом моего опыта, приводя рецепты и раскрывая некоторые методы и приёмы из восточной, а также древнерусской медицины, зарекомендовавшие себя на опыте сотен поколений.

Глава 1. Физические нагрузки

Самые общие и абсолютно для всех актуальные рекомендации, независимо от состояния вашего здоровья и возраста, – это обязательные физические нагрузки. Естественно, мы берём за основу не прикованного к постели, парализованного больного в последней стадии рака. А обычного, нормального человека средних лет, со свойственными этой категории проблемами, ещё не успевшего довести себя до состояния лежачего больного. Физические нагрузки – великая вещь. В основу работы систем жизнеобеспечения нашего организма в первую очередь положен принцип энергообмена. Мы получаем энергию извне прямым образом от внешних источников. Ведь всё пространство вокруг буквально пронизано энергетическим излучением, начиная от солнечного света и космических лучей и заканчивая общением с себе подобными. Имеются в наше время ещё и техногенные излучения, но они по большей части явление отрицательное, ослабляющее нас. Однако, так как мы не в силах исключить их из нашей жизни, это ещё один очередной фактор, от которого организму приходится защищаться.

Мы получаем набор химических веществ с пищей, давая организму сырьё для получения строительного материала и поддерживающей жизнь энергии. Мы получаем, но должны и отдавать её, энергию. Ведь *жизнь* есть *движение*, постоянный циклический обмен: **получил – отдай**. Иначе, вспомните, что бывает с аккумулятором, который поставили заряжаться и забыли о нём. В конце концов, если нет предохранителя, он закипит, а может и взорваться. Тело наше устроено немного по-другому. Если пичкать

его энергией-пищей, человек начинает расти вширь – он так «закипит», что в дверь проходить не сможет. А если энергия-пища ещё и неподходящего качества, могут начаться «осыпаться пластины»: органы «сыплются», изнашиваются и отказываются функционировать в штатном режиме. Правильная работа аккумулятора – это зарядка-разрядка. Поэтому необходимо «сжигать» получаемые калории. Тогда и обмен веществ будет интенсивней, что положительно скажется на здоровье.

Тайваньцы говорят: если человек много работает физически, то он даже рис способен есть в сыром виде, организм всё переварит. Это, конечно, несколько утрированное изречение, не стоит ставить подобные эксперименты на себе и близких, но суть высказывания в том, что нагрузки настолько укрепляют организм, что он способен переваривать то, что в праздной жизни нанесёт ему непоправимый ущерб.

Лучше всё-таки найти некий баланс между качеством-количеством пищи и физическими упражнениями для тела. Физические нагрузки – это общие и универсальные рекомендации абсолютно для всех. Даже если вы начинаете задыхаться при ходьбе, для начала просто переставляйте ноги, сидя на стуле. Не можете сделать ни одного отжимания от пола, начинайте отжиматься от стены. А по мере появления сил изменяйте угол наклона своего тела, пока не переведёте его в горизонтальное положение. Это увеличивает нагрузки постепенно.

В идеале, вернее, так я вывел для себя, исходя из потребностей моего организма, пятидесятилетний мужчина должен в день делать примерно 60 нормальных, полноценных отжиманий от пола, 30 приседаний и столько же качаний пресса. Это не означает, что надо следовать моему начинанию. Не упирайтесь, если сей процесс не приносит вам удовольствия, найдите свои варианты, и, я уверен, у

терпеливого человека пробудится кайф от подобных нагрузок. Можно разделить упражнения на два раза, так будет даже легче и логичнее, – первая серия утром до завтрака, вторая – во второй половине дня.

Наши конечности – это насосы, если использовать их правильно. Руки – верхний компрессор. Ноги – нижний. А посередине – органы жизнеобеспечения, в том числе и регулятор кровотока – сердце. Прокачивать всю систему необходимо регулярно. Чтобы не получалось как с автомобилем, поставленным на зиму в гараж. Выкатили его оттуда по весне, а у него аккумулятор сел, трубки надо прочищать, а проводку крысы подгрызли. Механизм всегда должен работать. С нормальным техосмотром и техобслуживанием, профилактикой он будет служить вам верой и правдой долгие годы. Но он должен обязательно быть в работе, никогда не простаивать!

Обратитесь к Природе. Если есть у вас домашние животные, понаблюдайте за ними. Как просыпается, например, кошка? Она довольно продолжительное время потягивается, выгибает спину в разные стороны, тянется лапами. Начинать день лучше всего с «заводки» и «прогрева», чтобы пробудить наши органы. Чем, собственно, и занимается животное.

Такой сакральный процесс, как сон, включает в себя огромное количество функций. По некоторым учениям, сон – чуть ли не самое главное в жизни биологического существа. Во сне происходит множество различных процессов, в том числе и очистительных. Ведь **мелатонин** – «гормон сна», благодаря которому мы имеем возможность этим заниматься, кроме ещё кучи функций, является мощнейшим антиоксидантом, то есть «дворником» организма. Собранный им «мусор» по различным «мусоропроводам» должен быть выведен из тела. Одним из таких трубопроводов является лимфатическая система тела. А она, как мы уже знаем,

не имеет своего компрессора. Движение лимфы осуществляется исключительно под воздействием вибраций, происходящих во время работы органов, сокращения мышц, в том числе и от нашего активного движения. Собирая на протяжении ночи различную «бляку» по всему организму, лимфа должна доставить её к выводящим органам очищения. Неплохо было бы помочь лимфатической системе. Из описания нетрудно сделать вывод, каким именно образом можно ей подсобить.

Я предложу вашему вниманию свои наработки, основанные на восточных практиках, таких как **йога**, **цигун** и многих других.

Вы, наверное, слышали выражение «тянуть себя за уши». Именно так и следует поступать, просыпаясь утром и вставая с постели. В ушных раковинах имеются все важные нервные окончания – проекции наших органов. Когда вы теребите свои уши, тянете за них, мнёте и массируете, вы стимулируете органы, соответствующие акупунктурным точкам, расположенным на них. Органы наши имеют циклические пики активности. Когда вы спали, многие из них трудились. А некоторые также отдыхали. Их необходимо разбудить, ибо они, как и человек в целом, долго раскачиваются, ждут указующих команд от «главного». Если вы хотите бодрости и активной жизни, помогите им проснуться.

Для этого есть специальные упражнения, или зарядка. Она совсем нехитрая и заключается в похлопывании, постукивании, пошлёпывании себя по активным точкам, находящимся на теле. Основные места, по которым надо «лупить», – это суставы, все наши сочленения. Именно там находятся нервные «узлы», по аналогии с электросетью можно назвать их разводкой или разветвлениями нервосети туловища. Хлопая по ним, мы передаём импульс кинетической

энергии по нервной проводке соответственным органам, отчего они «просыпаются» и входят в ритм предстоящего дня. Вообще, не стоит фанатеть и загружать себе голову условностями. Не будет большой ошибкой пропустить какой-нибудь сустав или активную точку. Главное – всё это делать без напряжения и не вдумываясь.

И, естественно, возьмите себе за правило, проснувшись, думать о хорошем. Вспомните о чём-то радостном, настраивая себя на день, полный кайфа и положительных эмоций. Улыбнитесь миру.

Зарядку *ци* (энергия) лучше всего начать с рук. Похлопайте сначала в ладоши, потом тыльной стороной кистей друг об друга. Лично я делаю это по три раза, так мне удобнее, к тому же в восточной медицине принят отсчёт кратный трём. Далее задействуйте точки между пальцами. Как бы втыкайте ладони рук друг в друга участками между пальцев, соответствующими местами правой в левую. Там находится много точек, связанных с органами. Повторюсь, делайте всё это кратным трём количеством ударов.

Далее у нас идут запястья, как с одной стороны, так и с другой.

Посередине локтя также находятся точки соответствия органам, например лёгким. Сам локтевой сустав очень важен, как внутри, так и снаружи. Там представлен, в частности, кишечник. По тыльной стороне его проходит очень чувствительный нерв.

Далее – середина плеча. Само плечо и его сустав скрывают между костями важный нерв. Ударяя по груди, горлу, шее, вы массируете и взбадриваете множество желёз, в том числе и вилочковую, и щитовидную. Опять же, от ударов сотрясаются лёгкие, что помогает слизи и мокротам отделяться, облегчая их выведение.

Постучав в разных местах на груди, переходим к области живота. Тут уже не стоит сильно стараться, да и болевые ощущения не прибавят вам энтузиазма. Есть такой хлопок ладонью, который называется в восточных массажных практиках «Тигровая лапа». Пальцы поджимаются так, чтобы получился «черпачок», и тогда во время удара в этом «черпачке» сохраняется некоторое количество воздуха, который сжимается, производя гулкий динамический хлопок. Именно таким образом желательно бить себя в области брюшной полости. Удары производятся обеими руками, начиная от солнечного сплетения и продолжая по границе рёбер в сторону паха. В области лобка, где располагаются органы таза и деторождения, хлопки необходимо дозировать. Они должны быть глухими, не причинять сильную боль, но на грани её. В пах бить не нужно!

Вообще, боль – это не так уж и плохо в разумных пределах. С болью мы рождаемся в этот мир, с ней и уходим из него. Она же ведёт нас по жизни, указывая на проблемы в организме и предупреждая об опасностях, грозящих ему. Контролируемая боль – это очень хорошо, ибо она рождает электромагнитные импульсы в нервной системе, оживляя её, пробуждая чувствительность.

Далее уделите внимание своим коленям, от них поднимитесь вверх по внешней стороне. Потом так же от коленей вверх по внутренней. Это «разбудит» ваши почки, печень и органы малого таза.

Особое внимание рекомендую уделить голени. На внутренней стороне, примерно в семи сантиметрах выше медиального выступа, находится очень важная акупунктурная точка под названием «Три обогревателя». Бейте её нещадно, но желательно без синяков. То же самое касается и фронтальной части ноги. В зоне примерно пятнадцати сантиметров ниже

колена расположена точка «Джу сан ли», это весьма универсальная точка.

Далее, не обойдите вниманием голеностопные суставы. Саму стопу. С учётом времени и толерантности соседей снизу потопайте об пол, попрыгайте на пятках, похлопайте, словно в ладоши, ступнями, сидя на попе. На ступне находится целое созвездие акупунктурных точек. При подпрыгивании вибрации передаются на всю ногу и в тазобедренную область.

Наконец, у нас остаётся голова. Тут желательно вспомнить гадости и неприятности, которые вы когда-либо кому-либо сделали. Тогда у вас будут все основания надавать самому себе тумачков. Вернее, подзатыльников. Делать это лучше всего открытыми ладонями обеих рук под основание черепа, сзади, там, где в него входит позвоночник. Я делаю это сильно и звонко, на грани острых ощущений боли. В моём лексиконе этот удар называется «кружка кофе», ибо не проснуться от хороших затрецин просто невозможно. Вы получите такой мощный импульс непосредственно в мозги, что понятие **бодрость** для вас примет новый смысл и засверкает яркими красками, порой до искр из глаз. В том месте, где позвоночник вставлен в черепную коробку, находится очень важный разъём нашей нервной сети. В одном «пучке проводки» заключены кровеносные сосуды и прочие жизненно важные коммуникации. Там же имеется крошечный участок, где мозг не прикрыт черепными костями. При желании, если очень сильно расслабиться, можно кончиком мизинца прикоснуться к нашему «главному процессору». Прикрыт этот участок практически только кожей. Хлопая по этому месту, вы передаёте мозгу такой замечательный импульс, что помнить он о нём будет весь день и начнёт активно работать (возможно, из боязни повторения экзекуции).

Учинив над своим телом подобную садомазохистскую акцию, вы можете даже не употреблять во время завтрака стимулирующие напитки. Я вообще не сторонник кофе по утрам. Если же вы не противник кофеиносодержащего питья, то лучше всего на завтрак заварить *черного* чая. Существует мнение, что в чае кофеина даже больше, чем в кофе. В этом есть немного истины, но лишь отчасти. В чайном листе кофеина действительно больше, чем в кофейных зёрнах. Однако содержится он в нём совместно с танином. При заваривании танин и кофеин реагируют и образуют новое вещество под названием таннат кофеина, а эта разновидность стимулятора значительно более щадяща для организма, нежели в кофе. Чёрный же ферментированный чай проходит дополнительную обработку бактериями, которые и делают его чёрным, ещё более смягчая стимулятор. Именно ферментированный чай предпочтительно употреблять в первой половине дня. Это связано с тем, что он, в отличие от зелёного, не повышает кислотность, а у нас её утром своей хоть отбавляй. Ну а начиная с полудня желательнее перейти на зелёный, опять же по причине кислотности, только прямо в противоположном направлении.

Ещё одна рекомендация на завтрак. Не просто предпочтительно, а таки в обязательном порядке чай пить с лимоном! Вы можете подумать, что я противоречу сам себе, рекомендуя лимонную кислоту вопреки вышесказанному. Нет, я не ошибся, лимон хоть и кислый, но не закисляет организм. Лимонная кислота – прекрасный антиоксидант, и её роль в процессе очистки организма трудно переоценить. И это – именно то, что нам надо, особенно по утрам.

На «подзатыльниках» можно было бы и закончить, но я для себя лично добавил в утренние экзерсисы дополнительное битьё собственного черепа. Голова

наша вся просто испещрена нервными окончаниями и кровеносными сосудами. На боковых выступах теменной кости находятся очень важные точки, связанные с тазобедренными суставами. Такие же выступы на лобной кости отвечают за лицевой нерв, зрение.

Со временем вы будете получать от процесса истинное удовольствие, подкреплённое осознанием приносимой пользы и благодарным ответом вашего организма хорошим самочувствием в первой половине дня. Упражнения занимают совсем немного времени – можно уложиться в пару-тройку минут, зато эффекта и удовольствия от самочувствия хватит на несколько часов.

Вечерние занятия сексом также возможно в игровой форме пролонгировать в вышеописанную процедуру. Пощёчины тоже весьма полезны, ибо активируют лицевые и челюстные нервы, только, пожалуйста, без фанатизма и членовредительства.

Экспериментируйте, может быть, вы сами подберёте для себя нужный и более подходящий комплекс «ударно-динамических» упражнений, а также методы занятия ими. Помните, классик когда-то выразился: *бытие (а в нашем случае – битие) определяет сознание*, а я добавлю: ***и даёт заряд бодрости на весь день.***

Глава 2. Как есть, что есть, зачем есть, есть ли...

Завтрак

Зарядившись извне, переходим к получению энергии внутренним путём. То есть завтраку, который будет давать нам эту внутреннюю энергию. Народная память хранит множество мудрых и не очень, как сейчас бы сказали, слоганов на тему, как и чем завтракать и делать ли это вообще. Вспоминается даже народно-диетическая кричалка: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу своему». Не нравится она мне, и не потому что я жадный, а потому что она устарела.

Завтрак и впрямь необходим человеку. Но не стоит поддаваться рекламным уловкам и начинать уминать бутерброды с различными «нутеллами», печенье со столетней историей и тому подобные «полезности». Любая «ширпотребная» кондитерка производится на суррогатных маслах, с сахаром или, того хуже, его заменителями, премиксами и прочей химозой. К тому же из муки высшего сорта и чаще всего – пшеничной. А это уже кардинально нездорово.

Даже ярым борцам с вегетарианством я не советую есть по утрам мясо. Впрочем, если вам в следующие несколько часов, согласно должностным инструкциям, предписано выкопать траншею длиной «от забора и до обеда», смело можете закидываться хоть свиной рулькой, хоть бифштексом с кровью, физические нагрузки всё помогут переработать не то что без вреда... а даже с пользой. Но человеку, проводящему рабочий день за компьютером в офисе, мясо на завтрак не принесёт ничего хорошего. По молодости такая еда и

проскочит незамеченной, но с возрастом (проверено на собственном опыте) уже становится тяжело. Может начать клонить в сон, а самочувствие ваше не будет отвечать чаяниям начальства о повышении производительности труда. Огромное количество энергии отвлекается у организма на переваривание мяса, а отдача её происходит позже. Вы будете заливать мутность самочувствия кружками кофе или, не дай бог, кока-колами со стимуляторами, чтобы оправдать надежды шефа, служба-то есть служба. И планомерно гробить своё здоровье. Огради вас Господь от сосисок и прочей «ширпотребной» продукции массовой переработки братьев наших меньших рогатых. От этой продукции в виде связок сосисок и батончиков «кошачьей радости» вообще...

С утра нам необходима энергия, и я рекомендую на завтрак простую русскую... **овсянку, сэр**. Это не означает упор на кашу из крупы геркулес, в России ещё множество различных круп. Попробуйте, уверен, что она подойдёт многим.

Неплохо иной раз разнообразить кашевое утро яйцами и блюдами из них на ваш вкус. То, что аллопатические диетологи вещают про этот продукт, – полный бред. Холестерин в яйцах имеется, и его там много. Но вреда от него не будет, ибо он «хороший» и просто необходим нам как основа нормального функционирования организма. В том числе без холестерина не из чего будет вырабатываться половым гормонам, а это уже должно напугать вменяемого современного человека. Я лично ем яйца в охотку, очень их люблю, да и что может быть проще яичницы?

Подойдёт и солёная рыба, но в небольших количествах, как и всё сильносолёное. Причём в жаркое время года солёная рыба хороша тем, что провоцирует жажду и вы волей-неволей будете пить. А помните, сколько литров воды должен потреблять человек, чтобы

организм функционировал в штатном режиме и не перегружались почки (и не только они)? Правильно, не менее двух литров плюс-минус в зависимости от веса, а значит, скорее плюс. Лучший вариант и абсолютно доступный москвичам – сёмга или другие, более дешёвые сорта лососёвых. Причём другие даже предпочтительнее, ибо сёмга нынче норвежская и выращена она на комбикормах в условиях морских ферм. Сами понимаете, что входит в состав этих кормов, начиная от различных гормонов для роста! А кижуч или чавыча, насколько я знаю, ещё не попали в поле зрения современных технологий разведения рыбы.

Поведаю вам один рецепт засолки. Он, естественно, не от начала до конца мой, но мною усовершенствован и доведён до логического конечного результата, необходимого человеку, отказавшегося от употребления сахара. Кусок красной рыбы слегка обмазываем мёдом, любым натуральным. Немного белого перца. Рыбу положить в эмалированную кастрюлю, в которую предварительно на дно насыпана соль. Далее присыпать сверху солью же и оставить под крышкой на сутки при комнатной температуре. Если в доме очень жарко, с полудня положить на нижнюю полку холодильника. Через сутки промыть под холодной водой несколько раз. Если переборщили с солью или любите совсем малосольную (сушный вариант), промывайте дольше. Хранить такую рыбу необходимо в холодильнике и не очень долго. Если вы заготовили много рыбы и не осилите её в течение двух-трёх дней, часть положите в морозилку. Но тогда лучше и промывать меньше, чтобы после разморозки ещё раз прополоскать, ибо морозилка даёт некоторый запах, не всеми с удовольствием воспринимаемый. (Кстати, если вас раздражает запах рыбы – это показатель проблем с поджелудочной железой.)

Ну и напоследок в этой теме – классический, воспетый поэтами и просто французами завтрак. Сычужные сыры, так называемые сыры твёрдых сортов, конечно, неплохо допускать в свой рацион, но, опять же, без фанатизма, – не самая это полезная еда. Как говорят китайцы: будешь есть много сыра, с возрастом начнёшь распространять вокруг такой же запах. Суть в том, что сычуга, при помощи которой ферментируется молоко до состояния сыра, является желудочным ферментом крупного рогатого скота. И эти ферменты продолжают работать в организме человека после того, как сыр съеден. Происходит некий конфликт с нашими родными ферментами. При созревании сыров выделяется куча различных веществ, некоторые из них токсичны. В малых дозах сыр не даёт большой нагрузки на организм в процессе переваривания, но злоупотребление им ведёт к запорам и прочим неприятностям с пищеварением. А если учесть, до каких высот в наше время развилась химическая промышленность, можно представить, чем сейчас ускоряют классический процесс сыроварения. Против творога и так называемых творожных сыров у меня нет никаких предубеждений, опять же, если делать их самому, а не увлекаться магазинными, сотворёнными «по последним технологиям». В наше время и в сулугуни, и в моцареллу с адыгейским придумали засыпать химические реактивы, жировые растительные добавки. Для скорости производства, для его удешевления и т. д.

Микроволновка или макротравилка

Обычно мы готовим еду на несколько дней. Приготовленное впрок приходится сохранять по возможности в свежем виде. Если уж совсем фанатично

следовать Природе и «не бесить её», как говорится в одной рекламе, то мы и холодильником пользоваться не должны, ибо он изменяет энергетику продуктов не в лучшую сторону. Но деться от этого некуда. XXI век на дворе! До лучшего способа хранения продуктов изощрённый мозг гомо сапиенса пока не дотумкал. Еду после холодильника приходится разогревать, чтобы употребить в пищу. И многие пользуются для этой цели шедевром человеческой мысли – микроволновой печью.

Немного из истории создания этого чуда. Существует несколько легенд её появления на нашу голову. Официальным изобретателем именуется Перси Спенсер, у которого даже не было законченного среднего образования. Не знаю, с какой стороны этот факт может характеризовать его изобретение, при условии, конечно, что это именно его рук дело. Ибо есть и неофициальная версия, по которой сей недоучка является, так сказать, «свадебным изобретателем». Бравый янки получил во время Второй мировой войны приличные практические навыки в области электромагнитных излучений, служа на флоте в радиолокационном подразделении.

По другой легенде, и она не кажется совсем уж неправдоподобной, смастерили сию машинку немцы во время войны, дабы облегчить себе трудо- и времязатраты в задаче обеспечения питанием своих немецко-фашистских солдатиков. А высвободившееся время посвятить делу утверждения мирового господства Третьего рейха на территории всей Европы. Но проведённые на узниках концлагерей исследования убедили их в том, что на сварганенных в таких приспособлениях харчах ни один нормальный захватчик не то что до Уральских гор не дойдёт, а и заблокировать Ленинград не сможет больше двух недель. Программу исследований закрыли и засекретили до лучших времён с грифом: «Опасно для жизни».

В алчные союзнические ручки американцев попала документация этого проекта. Они дали ему ход, как всегда надеясь нажиться на чужой интеллектуальной собственности. Придумали романтическую историю про двоюродника Спенсера. И запатентовали СВЧ-прибор для разогрева и разморозки продуктов питания, подарив миру ещё один источник онкологических и прочих проблем со здоровьем. Далее к процессу подключились их в то время «подопытные кролики», на которых они много чего испытывали, в том числе и пару атомных бомб. И понеслось.

Японская компания «Шарп» забахала бытовой электроприбор, использующий токи высокой частоты для нагрева всего, в чём содержится вода.

Надо отметить, что советским учёным также достались по контрибуции документы на немецкие исследования в этой области. Но тогда не довлел над ними фактор наживы и коммерческой составляющей. Они поработали с немецким изобретением, подтвердили опасность его для организмов всех без исключения белковых существ и честно предупредили об этом мировое сообщество. Когда же в 70-х годах прошлого столетия в мире с подачи коммерсантов начался бум на это новшество, в СССР достали из архивов старые материалы. Исследования повторили на более высоком уровне развившейся науки. И пришли при испытаниях к ещё более неутешительным выводам относительно влияния на здоровье продуктов, прошедших обработку микроволновым излучением. В 1976 году СВЧ-печки в СССР были запрещены, как источник множества бед для живых существ, причём не только имеющих советский паспорт. Нормативы СССР в те времена, да и сейчас в России, на показатели безопасности гораздо более строгие, чем на Западе. И касается это не только электромагнитных излучений. Хотя сейчас всё продаётся и покупается, так что в угоду

бизнесу можно что угодно подогнать под нужды предпринимательства в лице «хороших людей» с крепким финансовым положением.

Как же **оно** работает, это чудо техники? Разогрев происходит благодаря тому, что при помощи магнетрона создаётся сверхвысокочастотное электромагнитное поле с колебанием этой частоты примерно два с половиной гигагерца. Если вышесказанное перевести с научного на русский язык, получится примерно так: молекулы воды в магнитном поле стремятся сориентироваться соответственно полярности этого поля, а полярность при такой частоте колебания волн постоянно изменяется, плюс с минусом меняются местами, и происходит это миллиарды раз в секунду. Сколько миллиардов, уже и подсчитывать смысла не имеет. Ибо и одного достаточно, чтобы на молекулярном уровне в водосодержащем веществе произошёл такой бардак, какой и представить себе сложно. Постоянно изменяющееся поле заставляет молекулы воды вращаться, отчего происходит трение, что и даёт, в свою очередь, нагрев. Это рвёт молекулярные связи, сами молекулы деформируются. Вещество вроде бы то же, и масса его соответствует, и химический состав похож. Только оно немного другое, ибо структура его нарушена. Называется оно уже **изомер** исходного вещества. Другими словами – мутант по сравнению с оригиналом. Чего в Природе нормальными естественными путями достичь невозможно в обычных условиях. Соответственно, что неестественно, уже должно вызывать опасение.

Но мы с вами, сидя на кухне возле печки, не можем мнить себя учёными, поэтому обратимся к некоторым материалам их исследований, которые публиковались в свободный доступ. Приведу лишь некоторые факты, с которыми сторонники микроволновок почти даже не спорят. Аминокислоты, содержащиеся в продуктах,

прошедших обработку СВЧ, становятся d-изомерами их, что, особенно у младенцев, организм которых только формируется, ведёт к токсикации и неправильному развитию. Эти вновь возникшие вещества повреждают нервную систему и нарушают процесс правильной работы почек. В основном «мутации» касаются белков. После микроволновки они становятся канцерогенами. Организму приходится защищаться, в крови повышается содержание раковых клеток. Изменённая химия продукта приводит к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта. От этого «сыплется» выводящая система, так как работать ей приходится в авральном режиме. Гораздо хуже после такой обработки усваиваются витамины, начиная со всей группы В и заканчивая Е. Вещества с красивым названием *липотропики*, ответственные за расщепление жиров, в связи с неусвоением минералов перестают формироваться, а это уже привет нормальному весу. Если глянуть на статистику, эпидемия ожирения в США в точности совпадает с бумом потребительского спроса на микроволновки.

У меня дома, в Москве, имеется подобный агрегат, когда я пользовался им последний раз, даже и не вспомню. Не самая это необходимая в жизни вещь, хотя и относительно удобная, но очень дорогая, если потом подсчитать все расходы на лечение и погребальные. Хотя и пользу может приносить. Рассказывал один приятель, царствие ему небесное, бывший сотрудник белорусской «Альфы», довелось ему участвовать на стороне сербов в отражении агрессии американцев и их шестёрок против братской страны в конце прошлого века. Тогда натовцы бомбили Белград и особо охотились за передвижными радиолокационными станциями средств сербских ПВО. Локаторы – глаза защитников неба, поэтому уничтожение этих станций означало ослепление зенитчиков и ракетчиков. Так вот,

рассказывал мой знакомец, что для дезориентации американских самолётов они использовали именно микроволновки. Если отключить систему блокировки работы магнетрона с открытой дверцей, система слежения за целями, размещённая на самолётах агрессоров, воспринимала исходящее излучение как засветку радара ПВО. Они несколько раз таким образом накалывали натовцев, вывозя в лес включенный прибор и вызывая у америкосов ответную реакцию в виде массивированной ракетной атаки на старую микроволновку. Подтверждения таким способностям печки я не находил, но товарищу я верю, правда, только на бытовом, патриотическом уровне. Русская смекалка – вещь исторически доказанная, а сербы – братья наши по многим показателям.

Вот и решайте – нужен ли вам такой комфорт, который мы получаем от использования печи СВЧ? Только помните, что пользуетесь вы им в кредит. Уверены, что потянете выплаты по этому кредиту? Проценты по нему придётся отдавать собственным здоровьем и здоровьем ваших детей.

Вода

Для поднятия настроения с жизнеутверждающим оптимизмом упомянем о водных процедурах. Их и приятно, и жизненно необходимо делать, особенно после сна. Если вечером перед сном, а у многих – перед интимной вечерней программой, принятие душа есть процедура гигиеническая, то утренний контакт с водой в дополнение к гигиене имеет ещё и энергетическую составляющую.

Вода – основа всей белковой жизни на планете Земля. Она является аккумулятором и носителем информации, соответственно всегда несёт в себе некий

энергетический заряд. Именно с этой её способностью связаны различные легенды, в том числе и про «живую» и «мёртвую» воду. В любой религии она является святым созданием и носителем божественного. Поэтому и христианство переняло из прошлых культов святое отношение к воде, например присвоив себе ритуал крещения и омовения в святых водах Иордана. В исламе, например, грешно пользоваться туалетной бумагой, для этих целей существует вода. Подмывание после санитарных отправок действительно не наносит организму вреда, в отличие от бумаги, особенно жёсткой. А у всех этих традиций «ноги растут» именно из древности, из язычества, когда человек ухитрялся жить в гармонии с Природой, главной составляющей которой является **вода**. В древней славянской традиции было принято разговаривать с водой, благодарить её за то, что она даёт нам, и просить у неё прощения за использование в своих корыстных целях. В этом есть много смысла.

Лично я верю, что любой добрый посыл в отношении воды делает её лучше, а благодарность и есть добро, даримое тобою. Не зря ведь и говорится **«благо дарю»**. Все системы организма ночью работают на очищение, в нём происходят такие процессы, «бродят» такие энергии, что так называемое «остаточное поле» может негативно сказываться после пробуждения. Это «остаточное» напряжение необходимо сбросить. Лучшим методом разрядки, естественно, будет проконтактировать с водой. Заметили, что, умывшись спросонья, вы становитесь бодрее и веселее? Лично я себе решил, что происходит это именно оттого, что из меня вышла «плохая» энергия, накопившаяся за ночь, и я как бы очистился.

Яйцо

Расскажу вам ещё один космополитический рецепт. Меня научили ему в Индии, но и на Тайване, и в Таиланде им не удивишь. Как, впрочем, и в деревне на Урале, всё в Природе взаимосвязано. Единственное, чем сей приём оздоровления на Руси отличается от услышанных мною в тропиках, – так это коррекцией на наличие у нас холодного времени года. Итак, необходимо взять сырое яйцо, ни в коем случае не магазинное. Возьмите яйцо из-под курочки, на ночь залейте холодной водой, а рано утром, до водных процедур и натошак, выпейте сырым. В воду его кладут для того, чтобы вышел, как говорят азиаты, лишний жар. Как я себе понимаю, яйцо оплодотворённое, с зародышем, имеет в себе заряд жизненной энергии, это ведь уже зачатая жизнь. Сия энергия очень мощная, слишком мощная, поэтому и необходимо слегка «разрядить» яйцо перед употреблением. Когда мы обрабатываем яйцо термически, оно тем самым так же разряжается, но слишком сильно, и теряет лечебные свойства. Когда я рассказывал это бабушке под Красноуральском, она сказала, что у них в деревне испокон веков так потчевали заболевших. Наиболее полезна сия медицина для детей, а также женщин во время беременности и месячных. Про мужиков чего и говорить. Упомянутые выше различия заключаются в том, что на ночь яйца замачивают лишь летом, в тёплое время года. Зимой же на Руси их пьют без предварительной «разрядки», средняя полоса, что вы хотите.

Очень всем советую пару раз в неделю начинать день с подобной энергетической подзарядки. И не бойтесь страшного зверя сальмонеллу. Эта гадина не живёт внутри яйца, возбудители её могут находиться только снаружи. А для того чтобы стопроцентно избавиться от неё, на любой кухне имеется мыло. Помойте яйцо мылом снаружи и можете спокойно его

выпить, не проявляя чудеса героизма. Процедуру избавления от лишнего «жара» не обязательно проводить при помощи замачивания яйца на ночь, достаточно положить его с вечера в холодильник. Эффект будет тот же. Поэтому «живые» деревенские яйца надо хранить вне его. Иначе они станут «просто едой», хотя и сытной, но не «лекарством», в чём их природная суть.

Глутамат натрия

«Уж сколько раз твердили миру...» – как писал некогда дедушка Крылов, а диетологи всего этого мира вторят ему сейчас: не ешьте глутамат натрия. Козлёночками не станете, конечно, хотя и не факт. Из нас вообще многие кормопроизводящие концерны пытаются сделать козлов. Так вот, японская компания «Аджинамото» – не исключение. Именно она более ста лет назад явила миру сей препарат, призванный усилить вкус. А вот интересно, кому-нибудь приходит в голову вопрос: а для чего вообще это нужно, усиливать вкус? Оно на самом деле понятно – для экономии. Но эта экономия выгодна тем, кто продаёт, а не тем, кто вкушает. Да, и аксиому *лучшее – враг хорошего* никто не отменял. Усилить вкус по идее следует для того, чтобы стало вкуснее, а вкуснее должно стать для того, чтобы человек съел больше, а съев больше, захотел ещё. Соответственно, захотев, он намылится в магазин, чтобы купить этой вкусняшки... и так по кругу.

А «*оно* нам надо»? Мне уже нет. Я в своё время наелся этого глутамата по самое не балуйся так, что катаракта вылезла, слава богу, только на одном глазу. Катаракта – это не самая приятная штука. Помню, когда она только проявилась, перепугался я страшно. Вроде видел всё, и довольно неплохо, с учётом очков, которые

ношу с детства. И вдруг – бах, а в левом глазу какая-то муть. Облако такое, что улавливаешь только то, что находится на периферии, а посередине как будто наждачкой тёрли. Хорошо, что к тому времени я уже прилично поднаторел в акупунктуре. В течение двух месяцев ежедневных сеансов самолечения выправил зрение. Но катаракта – такая вещь, что постоянно возвращается при стрессовых нагрузках и сильной усталости. Компьютеры, телики ей только в помощь. Образ жизни у меня такой, что всё перечисленное имеется в наличии, за исключением телевизора, эта радость доступна лишь в московской квартире, и пялюсь я в него исключительно по поводу футбольных матчей. Посему после смены места дислокации на планете я ежедневно обязан приводить в порядок своё зрение утыканием иголочек в определённые точки на лице. Происходит подобное минимум пару-тройку раз в год.

Суть этой неприятности заключается в том, что так называемый хрусталик начинает мутнеть. Эта штука представляет собой линзу, вернее, мешочек, наполненный жидкостью, состоящей из белка. Примерно как в курином яйце. Под воздействием различных жизненных коллизий белок в жидкостной линзе начинает денатурироваться, то есть «сворачиваться». Аналогичная фигня случается с яйцом, если вы кладёте его в кастрюльку и варите. Виноват в этом не температурный фактор, а какой именно – вам ни один врач пока не скажет точно, одни предположения, хотя и вполне логичные. А через сваренный белок уже совсем ничего не видно, прозрачность теряется. Акупунктура даёт улучшение, помогает зафиксировать изменения на существующем этапе, то есть добиться полного излечения я со своим глазом не смог. Для того чтобы исправить эту неполадку, необходимы огромные акупунктурные

усилия. А у меня ещё присутствует наследственный фактор – все предки не отличались хорошим зрением. Так что я периодически прибегаю к помощи иголок после перелётов.

Катаракта – на сегодняшний день очень серьёзная проблема в странах Юго-Восточной Азии. И ноги её растут именно из большого потребления глутамата натрия, который у них пользуется безумной популярностью. Ни одно блюдо восточной кухни в точках общепита не обходится без усилителя вкуса. А если вам будут в каком-нибудь дорогостоящем ресторане развешивать по ушам обратное, не верьте. Глутамат входит во многие готовые смеси специй, особенно у китайцев, корейцев. Откуда, по-вашему, такой насыщенный вкус у знаменитой «корейской моркови»? Более того, раньше в восточных ресторанах эта радость стояла на столе вместе с перцем и солью и гурманы сыпали её прямо в тарелку, по вкусу. На сегодняшний день уже сложно назвать готовую еду-полуфабрикат, в которой не содержится усилитель вкуса. Про классический фастфуд речи сейчас не идёт, ибо он к пищевым продуктам не относится.

Глутамат добрался практически до всех полуфабрикатов. Понятно почему. Делаются они из того, что человек в здравом уме в рот не потащит. Для съедобности необходимо сделать продукту «предпродажку», в том числе и вкус придать. Помните крылатую фразу из рекламного ролика: «Вкус есть, а мяса нет». А как ещё продать имитацию? Однако организм не сразу распознаёт подвох, он начинает вырабатывать вещества, необходимые для переработки именно того, под что симитировано блюдо, то есть где Природой определено находиться глутаминовой кислоте. Это и мясо, и рыба, и многие овощи. А ему подсунули обманку, для переваривания которой необходимы совсем другие ферменты. Что начнёт

перевариваться и к каким последствиям это приведёт? Более того, наш организм сам вырабатывает вещества глутаминовой группы. Но это наши родные вещества, и наш организм их воспринимает как часть себя. А искусственно синтезированный порошок, чистейшая химия без роду-племени, чуждое, инородное вещество... Сколько сил приходится тратить нашему телу, чтобы всё это нейтрализовать?

Воздействие на глаза – это только маленькая часть проблем, приносимых организму японским «пищевым наркотиком». Именно наркотиком, потому что подсадка на него неминуема. Рецепторы притупляются и пищу без глутамата уже не воспринимают как вкусную. А с ним её можно сожрать немерено. Кроме проблем с глазами шедевр компании «Аджинамото» несёт человечеству более значимые беды. Очень сильно со временем начинает страдать мочеполовая система. Вплоть до её отказа.

Кстати, в ЮВА уже несколько лет назад озаботились влиянием глутамата на человека и сейчас ведутся исследования проблемы. Сейчас глутаматовый бум там пошёл на убыль – видимо, спохватились. Я много общался с тайваньцами: интеллектуально развитая часть населения давно не использует его в пищу, которую готовит для себя лично. А вот в общепите с этим «волшебным порошком» у них очень «богато».

Какие же ещё сюрпризы таят в себе эти белые кристаллики без вкуса и запаха, вызывающие обильное слюноотделение при добавлении в пищу? Перечень их огромен. Кто интересовался поставленным вопросом, могут его дополнить. В разы увеличивается вероятность развития астмы. При постоянном употреблении появляются головные боли, депрессивные состояния, синдром хронической усталости. У детей развивается гиперактивность. У стариков – болезнь Альцгеймера. Большие дозы приводят к необратимым изменениям в

нервной системе. Перечислять можно довольно долго. А может, это программа такая по сокращению населения Земли? Тогда зря азиаты отказываются от употребления глутамата, именно от них идёт угроза перенаселённости. Существуют данные, что на репродуктивную систему человека влияние этой химозы весьма конкретное.

Существует прекрасная замена этой химии. Рецепт относительно простой, известный в Азии уже не одну тысячу лет, ведь еда их всегда была вкусной даже до изобретения методов синтезирования глутамата. **Сочетание природных продуктов, чеснок, корень имбиря вполне заменяют его. Методом проб и ошибок я доработал сей рецепт, добавляю ещё немного чёрного перца и, самое главное моё ноу-хау, зелёный чай.** В чае приличное содержание природной глутаминовой кислоты. Любой суп, независимо от основной составляющей, будь то мясо, рыба или птица и тем более вегетарианский, варю с этими элементами. И не надо мне никаких глутаматов, ибо тот самый знаменитый вкус «умами», которым любящие напустить тумана и создать легенду азиаты окрестили свою химозу, прекрасно создаётся из природных продуктов. А главное – это ещё и полезно.

Берёте увесистый, граммов на пятьдесят, кусок имбиря, который в наше время является дефицитом разве что в глухой сибирской тайге, раздавливаете, добавляете головку чеснока, можно даже не очищая, и в специальной заварочной сетчатой ложечке кладёте в кастрюлю листья зелёного чая. Эта смесь является натуральным заменителем того химического заменителя, которым мы хотим заменить то, на чём решили сэкономить... ну, или что заменять на самом деле не стоит, а лишь дополнять можно. Примерно так. Будьте здоровы!

Чай

Раз уж речь зашла о чае... Что есть *чай*? Это вечнозелёный кустарник или дерево высотой аж до десяти метров из семейства *камелиевых*. То, что мы привыкли класть в заварочный чайник, является листьями *камелии китайской*, или *Camellia Sinensis*. Представителей этого вида на Земле немало, и не каждый из них можно употребить в пищу.

Это сейчас мы пьём чай каждый день, и он стал неотъемлемой частью нашего рациона. Не так давно напиток сей считался лекарством, которое прописывали от различных болезней. История его появления в Европе, как и многие истории товаров восточного происхождения, связана с островным государством под названием Великобритания. Официальная летопись утверждает, что войны, которые устраивала Великобритания в Китае под историческим названием «опиумные», велись ими исключительно с целью коммерческой. То есть выровнять торговый баланс, ибо они больше вывозили из Китая и барыжили по всему миру, а хотелось ещё и там втюхивать побольше своих товаров. Но китайцам они не больно-то и нужны были. Империя Цин в те времена являлась вполне самодостаточной, и им такая интеграция и глобализм не впёрлись. У империи был *чай*.

Некогда я много путешествовал по Азии, и на Тайване мне поведали свою версию развязывания Англией этих войн. Именно сей остров, названный захватчиками Фармозой, по плану англосаксы хотели сделать своим командным пунктом на Востоке. Но там и прочих охотников до чужого добра хватало, поэтому отличались британцы в основном на материковой части Китая плюс в Гонконге, который географически называется остров Сянган. Индия была оккупирована

ими уже давно, там, в Бенгалии, они успешно и масштабно растили *Papaver somniferum*, то есть опийный мак. Растили в таких количествах, что продать столько в Европе было нереально. Это сейчас для целей сбыта медицинских реактивов при современных коммуникационных средствах массовой обработки можно внушить людям, будто они скоро заболеют и умрут, не уколовшись какой-нибудь вакциной. А тогда заставить китайцев стать нариками было очень сложно. Император за наркоту рекомендовал сносить головы без учёта человеколюбия. Да и население на первых порах не горело желанием поторчать. Китайцы всё-таки нация, как мы знаем, весьма трудолюбивая и упёртая. По классификации «тех, кто в этом деле сечёт», зелья делятся на «быстрые» и «медленные». Опиум – это абсолютно «медленный» наркотик. С него люди именно «торчат», и им совершенно не до работы. А китаец, который не работает, уже не имеет права таким именоваться.

В довершение всех китайских бед англичане распробовали *китайский чай*. И не просто распробовали, они почуяли, что на нём можно так нажиться... опиум в этом смысле отдыхает. Возможно, они прикинули, что население, способное покупать у них зелье, не будет столь быстро возобновляться. От опиума оно вымирало и очень плохо воспроизводилось. А с чаем такой проблемы не возникало. Тем более что Британская Ост-Индская компания уже закупала в Китае чай и сумела подсадить на него Европу. Ей же принадлежала монополия на бенгальский опиум. У китайского же императора к чаю отношение было сродни священному. Продавать излишки «варварам» он считал допустимым, а вот вывоз за границу генетического материала, то есть семян, саженцев и «технологий выращивания», карался смертной казнью. В хитроумности жителям Поднебесной не откажешь. А англичанам – в

«хитрожопости». Вот они и задумали своеобразный бартер. Ширево на чай. Не будь англичане англичанами, если бы они не задумали свойственную им подлость. Вы понимаете, что речь идёт не о современной высокоразвитой демократической стране, а о предках уважаемых во всём мире подданных очаровательной бабушки-королевы. Дети, как водится у нас, за отцов не ответчики. Так вот, они хотели монопольно впаривать китайцам только что распробованную ими наркоту. Сторчавшийся народ, ясное дело, уже переставал осознавать реальность и тем более работать. За дозу готов был родину продать, не говоря уже про чайный куст. Таким образом англичане прибирали к рукам сразу двух и более зайцев. И наркоту продавали, и чай украли, и на столетие вывели из экономической и политической жизни целый народ. Вот так у них было принято бороться с конкурентами.

За сорок лет с середины XIX века Китай погрузился в хаос и запустение. Население скурилось и сократилось на пятьдесят миллионов человек. Это для современного Китая в демографическом смысле цифра незначительная, при почти двух миллиардах. А в те времена она составляла восьмую часть нации. Начались гражданские и междоусобные войны. Почуввав добычу, налетели и другие стервятники в лице французов, американцев и прочих голландцев. Кстати, Россия повела себя относительно благородно. По завершении Крымской войны, когда высвободились некоторые силы и военные ресурсы, она предложила Китаю помощь в деле противостояния захватчикам. Однако в обмен попросила Уссурийский край и, кажется, ещё чего-то. Так что чаю мы должны быть благодарны и за расширение своих территориальных границ. Доходило до того, что во время всех этих боевых действий вдоль побережья плавали английские корабли, красиво подсвеченные. С них звучала музыка и зазывала

клиентов, типа «Здесь продаётся радость». Вот такие идеалы и склонности утверждала в мире «Владычица морей». Так что по принципу «разделяй и властвуй» и развивается наш прекрасный мир вот уже не одно столетие.

Что же касается чая, то краденые кусты англичане с успехом акклиматизировали в Индии. Так что худа без добра не бывает. Мы теперь наслаждаемся индийскими сортами чая. А некоторые уверены, что родиной сего напитка и является тропическая страна, то поколение, которое воспитывалось на напитке, завариваемом из знаменитой «пачки со слоном». Большой популярностью здесь пользуется ферментированный красный чай. Тот, который мы называем «чёрный». Есть в Индии сорта, дающие густой и насыщенный настой. Его и впрямь скорее назовёшь красным и с исторической, и с символической точки зрения. Возможно, потому, что в истории его было много крови.

Далее приключение чая переносится уже в Старый Свет. Впрочем, туда он уже и без «морских владык» попадал через Россию. Наши купцы давно и плотно торговали с китайцами и занимались ритейлингом в Старом Свете. Ясен пень, такая диспозиция торговых приоритетов не устраивала гегемонов колониализма. Тем более что они засеяли чаем половину Индии, а выпить весь урожай у них и чайников не хватило бы по всему Содружеству (хорошее название для захваченных территорий!).

Россияне баловались поднебесным чайком аж с середины XVI века, но массовое увлечение им началось на сто лет позже. Хитрый лекарь государя Алексея Михайловича сообразил, что «китайская травка» не только бодрит, но и является лекарственной. По определённой схеме, выведенной им на Востоке, царский доктор вылечил сановную особу от желудочных

хворей. Долгое время после этого к чаю и было отношение как к лекарству.

А повседневным напитком являлся «русский чай», известный нам под названием «иван-чай», или «кипрей». Это настолько неприхотливое растение, что его не было необходимости культивировать, ухаживать за ним, поливать и окучивать. Любой пустырь, любое пожарище зарастает им за лето без каких-либо проблем и участия человека. Кипрей распространён по всей средней полосе России. Надо лишь выйти на поляну или прямо за околицу и набрать его. Чем я и занимаюсь в Подмосковье в июне – июле. Под Питером на болотах водилось такое количество иван-чая – и нам хватало, и Европу поили.

Даже Великобритания импортировала несколько тысяч пудов копорского чая (по названию города Копорье, находящегося в Ленинградской области). Что, естественно, не нравилось англосаксам, имеющим плантацию чая под названием «Индия». Есть в истории описание методов чайной войны, развязанной английскими барыгами против русского чая. «Чёрный пиар» зародился, скорее всего, именно тогда. Как только не обкакивали наш напиток, вплоть до того, что он плохо влияет на здоровье. В бизнесе любые методы хороши. Всемирная торговая организация (ВТО) тогда не существовала, да даже если бы и существовала, России вряд ли от этого было легче (как, впрочем, и сейчас). Постепенно экспорт русского чая пошёл на убыль, да так, что по прошествии пары сотен лет мы и сами перестали его употреблять, перейдя на китайский, который англичане выращивали в Индии и втридорога продавали через Европу в Россию.

Всё это я вам изложил с одной лишь целью – создать представление о чае не как о «дежурной» запивке, полученной путём заливки кипятком пакетика с ниточкой. Это серьёзный лекарственный напиток с

огромной историей, имеющий международное экономическое и медицинское значение. Напиток этот принял и сейчас принимает участие в судьбах миллионов людей на планете. Вот с таких позиций и следует к нему относиться.

Что касается иван-чая, то по некоторым показателям он превосходит китайский. Например, по содержанию витамина С, который является мощным и традиционным антиоксидантом, то есть витамином молодости. Также в нём представлена группа витаминов В и Р, что вкуче даёт мощный иммуностимулирующий эффект. В кипрее содержатся такие микроэлементы, как марганец, железо, цинк, молибден, никель, медь, титан, бор. Сами видите, неплохой набор. Причём некоторые из них очень редки в других продуктах, а организму они необходимы. Калий, кальций, магний, литий тоже содержатся в нём в значительных количествах. Отсутствие кофеина и прочих нервных стимуляторов имеет своё преимущество перед традиционным чаем, например его не боясь можно употреблять на ночь и эффект будет как раз успокаивающий, седативный. Русский чай заваривают, как и китайский в виде зелёного, то есть просто высушенные листья и цветки, а также ферментированным. По виду и вкусу он напоминает некоторые сорта индийского чая, выращенного в штате Асам.

Сделать его самому нет никаких проблем. Собранные листья и соцветия, очищенные от стебля, мнут руками примерно как капусту для засолки, можно даже сильнее, всё зависит от того, какой степени ферментации вы хотите добиться. Далее кладут в кастрюлю под гнёт. Желательно не в прохладное место. В таком микроклимате чай должен находиться порядка пяти дней. Главное - не давать ему плесневеть. Хотя если вы поклонник чая Пуэр, можете

поэкспериментировать и с плесенью. Далее получившуюся «зелёнку» необходимо подвергнуть нагреву. Делается это для заключительного этапа ферментации и сушки чая. Я использую чугунную гусятницу – шедевр и вершину советского посудного производства, перешедший мне по наследству, которому уже насчитывается более шестидесяти лет. На самом маленьком из возможных огне полуфабрикат греется с периодическим перемешиванием до тех пор, пока не приобретёт чёрный цвет. Можно досушивать до полной готовности, а можно ещё несколько дней подержать на воздухе для просушки. Всё зависит от того, до какой степени ферментации вы хотите довести заварку для вашего будущего напитка. А уже когда вы положите её в чайник, зальёте кипятком, настой и вкус, а главное – польза вас приятно удивят и порадуют. К тому же чувство того, что сделано это вашими руками, добавит напитку незабываемые ощущения. В России такое количество полезных и вкусных трав, которые растут у нас под ногами, что тут огромное поле для творчества и экспериментов. Действуйте, вы даже представить себе не можете, какое удовлетворение приносит кружка сделанного своими руками чая во время долгих зимних вечеров... где-нибудь на берегу океана... в далёком индийском штате Гоа. Хотя и в Куршевеле после трудового тяжёлого дня отдыха на горнолыжном спуске он пьётся неплохо!

Ещё один рецепт, который касается уже традиционного китайского чая. Если запастись терпением, в результате можно получить прекрасный, вкусный и очень полезный для очищения печени напиток. Вернее, чай с тонким вкусом цитруса, обогащённый ферментами, способствующими правильной работе пищеварительного тракта. Как утверждают тайваньцы, омолаживающий весь организм.

Возьмите большой грейпфрут. Аккуратно, так, чтобы потом можно было приложить на то же место, срежьте верхушку, толщиной в кожу. Кожица у него толстая, и не страшно, если зацепите немного мякоти. Далее в основной части фрукта делаете в мякоти углубление. Можно некоторую часть её вытащить и съесть. Потом в образовавшуюся воронку кладёте сухую заварку зелёного чая. Приминаяте пальцами так, чтобы выделяющийся сок не вытекал. Ждёте некоторое время, пока чайные листья набухнут соком грейпфрута. Я раньше использовал для утрамбовывания пестик от ступки, но им можно переусердствовать и прорвать кожицу. Руки наши - инструмент более чувствительный, к тому же они будут постоянно смачиваться соком, что тоже не так уж и плохо для кожи, витаминов в грейпфруте множество. Кроме того, в нём содержится большое количество биологически активных веществ и ферментов, они же, другими словами, энзимы. Именно они и будут работать после того, как вы набьёте грейпфрут полностью. Делать это необходимо постепенно, давая после каждой порции чая немного постоять фрукту и пропитать соком заварку. Когда фрукт будет туго набит чаем, лучше всего плотно обмотать его пеньковой верёвкой. С ней есть одно неудобство. Через каждые пару-тройку дней, по мере высыхания, весь кокон необходимо разматывать и плотнее заворачивать. Я последний раз использовал для этого некоторое количество верёвки, а сверху на неё плотно мотал несколько слоёв малярной клейкой ленты. Так удобнее технически. У вас могут возникнуть и свои интересные идеи. Когда диаметр грейпфрута уменьшится примерно в половину и он станет настолько же легче, фрукт можно положить в тёмное место, также в замотанном виде.

Закладывается этот продукт обычно на срок не менее года. Оптимальный срок выдержки - пять лет. Я

пробовал такой чай выдержкой пятьдесят. Чем дольше лежит, тем больше медицинской силы он набирает. Можно добавлять туда в смеси с чаем мяту. Тогда полученный чай будет помогать ещё и при простудных заболеваниях. Это рецепт основы получения полезного, целебного напитка. А вы уже прилагайте фантазию и добавляйте ингредиенты на своё усмотрение. Моя фантазия ограничилась мятой, смесью кофе с чаем, какао. На несколько лет я заложил «бомбочки» со смесью чая и гриба чага. Чёрный чай с какао к третьему году дал очень своеобразный на вкус шоколадный деликатес. Сделать своими руками нечто хорошее и благородное приятно вдвойне, так как приносит ещё и моральное удовлетворение. Можно смело чувствовать себя чайным сомелье или «пуэратье», по аналогии с шоколатье, ведь конечный продукт есть не что иное, как своего рода чай Пуэр, только домашнего разлива.

Для того чтобы перейти к чисто медицинским радостям от чая, немного разберёмся, чем же он богат. Примерно 30 процентов в зелёном листе – это дубильные вещества, представленные несколькими десятками соединений танина, полифенолов, катехинов и ещё каких-то, название которых выговаривать труднее. Штуки эти просто необходимы нашему телу, особенно что касается полифенольных соединений. Их нынче даже научились выделять из чая и расфасовывать в капсулы. Стоят они, правда, дороже самого чая, зато в экстракте не присутствует кофеин. Что, несомненно, положительное явление, ибо такие капсулы допустимо давать детям, в отличие от самого чая, так как кофеин всё-таки стимулятор, а детям и без него хорошо. Это нам, старым и вялым, приходится взбадривать себя чайком, заваренным, да покрепче.

Кстати, в чёрном, ферментированном, чае танната кофеина значительно меньше, чем в зелёном. Это лучше знать, чтобы правильнее использовать чай в

жизненных ситуациях. Пишу об этом, потому что существует обратное мнение. Одна подруга долго рассказывала мне, что она отказалась от стимуляторов типа чая, ибо образ жизни без возбуждающих средств значительно правильнее, чем с ними. Особенно она «наехала» на чай Пуэр, названный в честь места изобретения метода ферментации.

Пуэр, или, по-другому, Пуэрх, или Пуэрча, или «земляной чай», считается тёмным чаем, но не чёрным. И ферментация его происходит под влиянием не собственных содержащихся в растении энзимов, а внесённых извне. По одной из легенд, его придумали монахи, вернее, он сам получился из-за нищеты монастыря. В подвале, где у них хранились запасы провизии, было сыро. Мешки с чаем заплесневели и стали портиться. В другое время их бы выбросили. Но в тот год с баблом у настоятеля была полная засада. Он и сказал своим послушникам, что пока не выпьют всю подмокшую заварку, хрен они получат денег на новый чай. Те пошли покорно травиться сгнившей бурдой. А запасы были приличные, пили долго. Сначала нос воротили, потом привыкли ко вкусу, который напоминал сушёный кизяк. Далее они заметили, что чем дольше чай лежит, тем от него больше «вставляет», другими словами – становится хорошо: и голову прочищает, и сил придаёт. С тех пор они на подобный чай и подсели. А их китайская смекалка позволила так распиарить его по всему миру, что и теперь люди пьют Пуэр и хвалят.

Я первое время ну совсем не понимал этот вкус и благодарил Бога, что он уберёг меня от рождения в Китае с перспективой стать монахом в Пуэре. По прошествии некоторого времени я так «въехал» в его аромат свежесушеных бараньих какашек, что с утра балуюсь им, особенно для погружения в состояние писательства. Очень он мне помогает. А не так давно меня угощали Пуэром выдержкой в сто два года. После

этого я долго не мог заснуть от перевозбуждения, вызванного чувством приобщения к истории и культуре, тут-то мне и пришла в голову мысль написать книгу, которую вы сейчас читаете. Сами решайте – хороший это чай или плохой.

Запах Пуэра имеет уже отдалённое напоминание тех эфирных масел, что содержатся в исходном сырье. Хотя именно от них и зависит аромат и вкус сего божественного напитка. Запах зелёного чая, если его правильно заваривать, трудно спутать с чем-либо ещё и даже с ароматом чёрного чая, не говоря уже о Пуэре. При переработке, ферментации и сушке эфирные масла теряются. Помню, как в лесу на Тайване нашёл куст дикого чая и заварил свежие листочки, подобного вкуса я никогда больше не встречал. Про кофеин и его производные мы уже упоминали. Про глютаминовую кислоту тоже. Она, кстати, участвует во множестве процессов нашего организма, особенно при проблемах поддержания нервной системы. Имеются в чае ещё и различные теобрамины, с тео- же филлинами, что делает чай прекрасным сосудорасширяющим средством, чистит лёгкие и почки. Вы удивитесь, но по содержанию белка чай вполне может поспорить с бобовыми. А это означает, что в нём присутствует огромное количество аминокислот и ферментов. Что касается минералов и неорганических веществ, содержание их в чайном листе доходит до 10 процентов. Это магний, марганец, кальций, калий, йод, фтор, медь и даже золото, но не в ювелирных количествах. Про витамины, я думаю, и так понятно – от А до К, включая практически всю группу В, и Р, и РР – никотиновую кислоту. Как видите, неплохой состав!

В конце прошлого века в Европе начался пуэровый бум. Французы стали дотошно изучать его влияние на человека и пришли к жизнеутверждающим выводам, что он весьма целенаправленно снижает уровень

«плохого» холестерина в крови, соответственно является подспорьем в предотвращении уплотнения сосудов, отложения его на их стенках. А следовательно, является профилактикой от инфарктов, инсультов, тромбоза и ещё кучи сердечно-сосудистых безобразий. В принципе это относится к чаю вообще, но Пуэр у китайцев на особом, почётном месте, и полезные свойства его трудно переоценить. Они даже описаны в медицинской литературе отдельным произведением под названием, которое переводится примерно как «Двадцать две целебных пользы чая Пуэр». Это можно назвать китайскими стихами, с поправкой на то, что в китайской литературе понятие «поэзия» несколько отличается от привычного нам. В этом трактате подробно расписана польза, которую несёт нам чай.

Существует ещё сопутствующее, так сказать, утилизационное применение чая, вернее, спитой его заварки. Если вы рыбак, охотник, у которого ввиду своего хобби образуются излишки продуктов и следует найти метод их консервации и сохранения, или просто увлекаетесь домашним копчением, вам он будет интересен. Не выкидывайте заварку, собирайте её и высушивайте. Её отлично использовать в домашней коптилке, вместо или вместе с опилками и стружкой для копчения. Обычно используется древесина ольхи и фруктовых деревьев. При добавлении спитой заварки продукт приобретает новые, более богатые вкусовые нотки и оттенки.

В летнюю жару неплохо побаловать себя холодным чаем. Но беда в том, что охладить заваренный чай с целью последующего употребления внутрь можно только чёрный, который на Востоке зовётся красный чай. Остывший зелёный пить вредно, особенно мужчинам. У него очень сильно изменяется энергетика. До такой степени, что в Китае существует пословица: «К чему не должен прикасаться в своей жизни

мужчина? Существует три таких вещи: пиво, остывший зелёный чай и старушка».

Пиво является концентратом растительного аналога женских гормонов, к тому же содержит кадаверин, или, другими словами, трупный яд.

Остывший чай приобретает плохую энергетику, вредную, особенно мужикам.

А со старушками... на самом деле тут тоже считается, что мужчина больше отдаёт своей энергии, нежели получает обратно. Я так понимаю, что старушки от этого только выигрывают... но речь ведь шла о том, чего не следует делать мужчинам, а мужики - они всегда были эгоистами...

Что касается приготовления холодного зелёного чая, то сделать его даже проще, чем привычный горячий. Количество чая, примерно в полтора раза большее, чем вы кладёте в заварочный чайник, залейте нужным количеством холодной воды и поставьте на несколько часов в холодильник. Вот и вся наука. Я делаю это в литровой бутылке с широким горлом для удобства извлечения после использованной заварки и ставлю её на ночь. И вкусно, и полезно, и очень ароматный получается напиток.

Мы уже говорили, что зелёный чай способствует повышению эластичности сосудов за счёт снижения холестерина в крови и очищает их. Соответственно он помогает для профилактики и лечения гипертонической болезни, если она, конечно, не запущена до последней стадии. Теперь разберём, как же необходимо его применять для этой цели. Во-первых, как и любое хорошее дело для здоровья, оно должно воплощаться в жизнь регулярно. Это поможет снизить артериальное давление примерно на 20-25 единиц. Возьмите три грамма заварки и залейте водой комнатной температуры на пять минут. Это снизит в ней содержание кофеина, который гипертоникам не сильно

полезен, так как является возбудителем сердечно-сосудистой системы. Потом отожмите листья чая и залейте стаканом кипятка (примерно 250 граммов). Настаивайте десять минут.

Пейте по стакану после еды два раза в день. Вечером – только до шести часов, чтобы не возбуждать нервную систему и нормально засыпать. При этом необходимо сократить дневное потребление жидкостей примерно в половину, чтобы не было перегруза. То есть до 1-1,5 литра в день. Вообще, я взял себе за правило в нормальном режиме после этого времени не пить ничего, кроме лёгких травяных настоев.

При головной боли можно также пить зелёный чай, заварив его несколько крепче, чем обычно, так как в этом случае помогает кофеин, которого в одной чашке примерно столько же, сколько в таблетке цитрамона. Однако причин головной боли может быть множество, и если это у вас частое явление, тут уже необходимо отдельно разбираться, в чём причина.

Голландцы утверждают, что одной из лучших профилактик инфаркта миокарда является сочетание зелёного чая, четыре стакана в день, с яблоком. Яблоко можно и желательнее заменять луковицей. Я сразу упомянул яблоко, ибо в будние дни не совсем эстетично будет проводить в офисе совещание, когда перед вами в тот момент окажется не бутылочка минералки и орешки или чашка чая с ломтиками яблока и сухофруктами, а порезанная четвертушками луковица к напитку. Да и запах, исходящий от вас после лука, может не повысить настроение начальству, приди вы к нему на доклад. А вот если у вас удалённая работа или вы просто бездельник, вам сам Бог велел пить для профилактики зелёный чай с четвертушкой луковицы четыре раза в день.

Зелёный чай также известен своими антимикробными и бактерицидными свойствами.

Причина в содержащихся в нём полифенольных соединениях, катехинах. Именно их наличием обусловлены антиоксидантные свойства чая, благодаря которым и происходит очистка организма от дизентерийных, кокковых и других вредоносных бактерий. Дизентерия лечится лекарством из зелёного чая в течение пары дней безо всяких антибиотиков.

Выдам вам рецепт «лекарства», стоимостью и безвредностью выгодно отличающегося от аптечного яда, под ласковым названием «против жизни». 50 граммов чая помолоть в кофемолке до состояния трухи. Можно пропустить этот этап приготовления снадобья, особенно если вы купили мелко порезанную заварку. После этого залить труху 1 литром воды и дать постоять и набухнуть порядка тридцати минут. Далее поставить всё это на огонь. Как закипит, повернуть до самого маленького и томить-кипятить в течение часа. Потом отфильтровать. Получается густая и горькая жижа, ни дать ни взять – лекарство! Моя прабабушка верила только в горькие лекарства, остальные считала недейственными. Хранить настой необходимо в холодильнике, не более трёх дней, а больше вам и не потребуется, ибо принимая его по 30–50 граммов четыре раза в день натошак за полчаса до еды, вы вылечите любую дизентерию.

Тот же настой поможет вам с похмелья и при отравлении другими наркотиками, как лекарственными, так и «клубными». В этом случае доза чая увеличивается до 100 граммов и совмещается с таким же количеством молока с ложкой мёда. Мёд и молоко добавляются для того, чтобы вас не тошнило или хотя бы тошнило немного позже, когда успеют сработать вещества чая, выводящие токсины из организма. Опорожнять желудок при отравлениях – первое дело, ибо именно токсины отвергает ваш организм. Ещё хорошо в таких случаях помогает клизма, так как

основные яды находятся именно в кишечнике. Клизму тоже хорошо делать с описанным выше чаем. Её на самом деле неплохо делать периодически, так как при любых болезнях органов, да и без них, в процессе жизнедеятельности в кишечнике накапливаются токсины, отравляющие организм.

Японцы считают, что, сбрось американцы в своё время атомные бомбы не на Востоке, где сильна культура питья зелёного чая, последствия пришлось бы расхлёбывать гораздо дольше. Благодаря чаю и специфике японской еды населению загрязнённых областей удавалось выживать там, где американец со своей кока-колой вымер бы в одночасье. Чай выводит из организма стронций-90, основную беду для биологического существа после атомного взрыва. Также чай способствует выведению свинца, кадмия, ртути и других тяжёлых металлов, которые мы в изобилии получаем, расплачиваясь за блага цивилизации. Особенно это касается жителей городов, которым без зелёного чая просто нельзя.

Про то, что чай помогает снимать раздражение глаз, как при механическом, так и при инфекционном конъюнктивите, знают, наверное, все. Это же касается и воспалений при длительном «оваривании» теликом и монитором компьютера.

Перемолотый до состояния порошка, зелёный чай, смешанный со сметаной, является эффективнейшим средством при солнечных ожогах. Такая же маска на лице помогает при сосудистой сеточке. Антиоксиданты и дубильные вещества чая очищают и омолаживают кожу, для чего дамы в возрасте и делают маски для лица. Используйте для этого оставшуюся гущу, наложив её на пятнадцать минут. Очень хорошо делать ледяные кубики из крепкой заварки для протирки кожи, кстати не только лица. Это придаёт ей тонус, разглаживает морщины и, как следствие, молодит. Но помните про

обратную сторону чайных процедур – чай сушит кожу, поэтому после них её необходимо увлажнить кремом.

Аллергический и просто ринит тоже неплохо снимается зелёным чаем. Крепко заваренный, перенастоянный и охлаждённый до комнатной температуры чай при помощи шприца (без иглы) заливайте в нос. После пяти-восьми раз за день становится значительно легче. Таким же настоем хорошо промывать рот при стоматитах, прикушенном языке и прочих бяках во рту. Чай коагулирует белок, следовательно, помогает остановить кровотечение и заживляет раны. При ангине, ларингите, фарингите такой же заваркой полощите горло.

Зелёный чай – отличное мочегонное средство, особенно если добавлять к нему лимон и пить вприкуску с мёдом. Только в данном случае стоит помнить, что при очень высокой температуре возникает нагрузка на сердце. Мочегонные свойства чая способствуют выведению камней из почек. Замечено, что это весьма экзотическая болезнь среди чаепьющих наций и очень распространённая у кофеманских.

Кстати, по этой же причине алкоголизм среди азиатов встречается значительно реже, чем на Западе. Как профилактику пьянства японцы рекомендуют заваривать крепкий чай, выпивать его, а оставшуюся заварку жевать и проглатывать. Говорят, что через пару месяцев подобных регулярных мероприятий по четыре раза в день тяга к спиртному заметно снижается, что является значительным подспорьем силе воли. А подключив логику, можно себе представить, что и сам процесс также способствует воздержанию от алкоголя: у вас весь день будет занят на приготовление чая, питье его, жевание, короче, не до рюмки при таком напряжённом графике, с чайными процедурами справиться бы.

Содержащаяся в чае глутаминовая кислота притупляет чувство голода. Что вкупе с очищающими свойствами чая помогает в осуществлении мечты 90 процентов населения западного мира – похудеть. К тому же чай регулирует уровень норадреналина в крови, а тот плотно связан с образованием жира в организме. Так что жировая прослойка на бёдрах и животе уменьшается. *Заваривайте себе чашечку чая, когда ваш ум уже захотел перекусить, а разум подсказывает, что делать этого ещё не стоит.*

Зелёный чай улучшает качественный состав крови. Так что тем, кто регулярно устраивает чаепития, болезни обмена веществ практически не грозят.

Мне с семьёй часто приходится перемещаться по земному шару на различных транспортных средствах. И я в детстве, и мой ребёнок сейчас довольно плохо переносим дорогу. Укачивает. Для этого у меня всегда имеется маленький пакет с заваркой. Первое средство от укачивания и морской болезни – пожевать чайный лист. Действенно, а уж насколько полезнее, нежели те ужасные блокирующие тошноту пилюли!

При беременности желательно отказаться от кофе и заменить его именно на зелёный чай. Но тут следует найти баланс. Не стоит заваривать его крепко и не усердствуйте по части количества, не более двух чашек. Тайваньцы утверждают, что при таком режиме потребления чая дети рождаются более крепкими и сильными.

Неплохо периодически делать профилактику своему организму следующим образом. Берёте 5–10 граммов зелёного чая, завариваете 300 миллилитрами воды. Настояв десять минут, процеживаете. Добавляете сливочное масло, а лучше топлёное, если есть. Щепотку соли и 200 граммов молока, желательно топлёного, ибо в нём содержание кальция ниже.

Кальций и кофеин – антагонисты, то есть не любят друг друга и воспринимаются обеими сторонами как загрязнение, которое необходимо нейтрализовать. Добавляя молоко в чай или кофе, вы просто снижаете пользу и от того и от другого. Но если применительно к кофе вы убираете и негативный эффект от содержащихся в нём химических веществ, то в чае таковых нет и кальций приходится выводить полезные вещества, «до кучи» так сказать.

Но в данном случае необходимо именно сочетание молока и чая, и топленое молоко здесь будет более подходящим компонентом. У вас получится пол-литра напитка, который желательно выпить в течение получаса натошак в вечернее время, но не поздно, чтобы взбадривающий эффект прошёл к тому моменту, когда вы пойдёте спать. Ещё лучше, если пить его нежась в горячей ванне. Тогда почкам будет легче сбрасывать накапливающуюся в них бяку. Делать это для профилактики можно раз в месяц, если нет иных показаний.

Итак, чай снижает риск образования раковых клеток, выводит канцерогены и радионуклиды, очищает почки и желчный пузырь от «накипи», улучшает тонус желудочно-кишечного тракта и перистальтику. Однако стоит помнить и про умеренность, а также противопоказания. Таких, кстати, немного. В основном необходимо помнить, что в состав чая входят стимуляторы и энергетика, которые лучше не принимать на ночь. За исключением тех случаев, когда вы решили посвятить её подготовке к экзаменам, например. По-любому, ночью лучше спать, а ответственными делами заниматься в предназначенное для этого, как гласит протокольный язык блюстителей порядка, светлое время суток. Однако не всегда это возможно и не все дошли в состоянии своего здоровья

до того, чтобы начать за ним следить и не допускать подобного ночного бдения.

В этих случаях употребляйте чай с травкой под названием *брами*, или, по-научному, *Бакопа маниери*, он же – *щитовник индийский*. В России сейчас хоть чёрта лысого достать можно, а уж аюрведические препараты – совсем не дефицит. По названию можно определить степень важности этого растения для нашего организма. Брами – это Бог-созидатель в индийском эпосе. Соответственно думать ему приходится много, а для этого процесса нужна ясность ума и горячее сердце тоже не помешает. Брами – это стимулятор мозговой деятельности и тонуса нервных волокон. Аюрведа прописывает его даже при инсультах для восстановления кровообращения в головном мозге и интенсивности пропускной способности электрических импульсов нейронами. В сочетании с чаем Бакопа является прекрасным стимулятором памяти. Просто необходим сей препарат людям курящим и некогда испробовавшим наркотики. Ибо, как говорится, наркота мозги сушит, то есть последствия сказываются на голове, а щитовник помогает нивелировать их. Когда меня посещает ночная муза, я использую именно этот рецепт. Брами у нас продаётся или в капсулах, или в порошке. Мои рекомендации – треть чайной ложки запить чашкой средней крепости чая. Хорош этот приём даже не столько по ночам, но и когда вам нужно заняться умственной деятельностью в светлое время.

Чай не способствует улучшению вашего самочувствия при обострении язвенной болезни. Он может повысить кислотность желудочного сока.

Не следует увлекаться крепким напитком при высокой температуре, любых обострениях недугов. Особенно при гипертонических кризах, даже с учётом того, что напиток снижает артериальное давление.

Отказаться от крепкого чая придётся и при ревматоидном артрите, ибо не облегчает он воспалительные процессы в суставах и может спровоцировать усиление боли.

И самое главное, помните – **не пейте остывший зелёный чай**, тем более если он простоял более трёх часов! Особенно он вреден людям, страдающим глаукомой, подагрой.

Не запивайте алкоголь чаем. Бытует мнение, что похмелья не будет, если водку пить с «Липтон айс ти». Это полный бред. Во-первых, в этой кока-коле нет того, что можно назвать чаем. Во-вторых, про холодный чай мы говорили выше. В-третьих, чай в соединении с алкоголем даёт реакцию, при которой образуются очень вредные для почек и не только вещества, часть из которых называется *альдегиды*.

Последнее, что хотелось бы напомнить в разделе про чай, – это повторение того, что я уже упоминал мельком немного выше. А именно: если вы употребляете препараты кальция, любого, не имеет значения какого, ни в коем случае не запивайте его чаем или кофе. Кальций – особо значимое вещество для любых биологических объектов, коими являемся в том числе и мы, функций у него множество. И одна из них – очищение организма. Кальций входит в команду главных «дворников нашего тела». Вещества чая во главе с кофеином также принимают участие в процесс очистки, так как являются антиоксидантами. Но эффекты их несовместимы, ибо они воспринимают друг друга «врагами» во время усваивания и вычищают из организма один другого. Обязательно делайте перерыв хотя бы в полчаса между приёмами подобных средств. Иначе совместное употребление будет равносильно тому, что вы эти нужные организму вещи просто выбрасываете или выливаете в унитаз.

Кальций

Итак, что же кальций даёт нашему телу? Вернее, по какой причине любое живое существо является непременным потребителем этого, пожалуй, самого универсального на Земле элемента?

Кальций – это металл. Съесть его в чистом виде не получится. Причём не только по причине того, что зубы сломаются. Можно просто умереть, ибо он очень активный и вступает в реакцию почти со всем на свете. В химических лабораториях металлический кальций даже хранят под слоем керосина, чтобы не взаимодействовал с влагой, находящейся в воздухе. А ещё и потому, что в виде металла он в природе не встречается вообще, всё по той же причине его безумной активности. Присутствует он в природе в виде изотопов, а также входит в состав множества минералов, которых насчитывается больше, нежели дней в году. Кальций содержится во всех без исключения тканях живых существ, начиная от растений и заканчивая человеком.

Называть его «минералом» некорректно. Это термин скорее геологический и относится к веществам с кристаллической решёткой. А фармацевтические компании употребляют его исключительно в рекламных целях – звучит загадочно и красиво.

Называть кальций «микроэлементом» совсем противоречит здравому смыслу, ибо содержание и потребность в нём организма такие, что он подпадает под категорию «макроэлементов». Официальная медицина считает, что дневная норма потребления составляет 1000 миллиграммов, что равнозначно количеству его в половине литра нормального молока. Не затронутого сепаратором и прочими способами обезжиривания, ибо вместе с жиром из молока много

чего полезного уходит. Однопроцентное молоко – это вообще отдельная тема, его даже молоком называть нельзя, так, молочный напиток. Молоком же стоит именовать только тот продукт, что корова дала, ну, или мама другого млекопитающего.

В аптеках сегодня просто разгул предложений по кальцию. И каждый уважающий себя производитель норовит именно свой возвести в статус лучшего. Оно и неудивительно. Посему верить им приходится с допусками и поправками.

Кальций – действительно настолько важная штука, что не уделить ему внимание было бы опрометчиво, и ниже вы поймёте почему. Недостаток этого макроэлемента в организме приводит к печальным последствиям, иногда необратимым. Но прежде давайте разберёмся, какой кальций какие функции выполняет в нашем теле. Начнём с того, что понятие *кальций* включает в себя множество различных солей этого металла. В той или иной степени организму нашему нужны все. Причём при нехватке какой-то из них организм зачастую сам ваяет себе недостающее. Изымая из запасников, коими в теле животных служат кости, зубы. С детства нам известно, что кальций принимает участие в их образовании. Однако кроме этого он участвует в обменных процессах, очищении организма, кроветворении, выработке гормонов и ферментов и т. д. Именно потому, что он принимает активное участие в обменных процессах, кальций в организме расходуется, следовательно, необходимо его восполнять. Костная система человека от жизненных процессов, из-за травм и нагрузок теряет кальций.

Всасывается он в основном в тонком кишечнике. И делает это двумя методами – чресклеточно и межклеточно. То есть непосредственно в клетку или в межклеточное пространство. В первом случае для попадания его в клетку организм вырабатывает

определённый гормон *кальцитриол*. Другими словами, его можно назвать активной формой витамина D₃, который производится под воздействием ультрафиолета путём многоступенчатых преобразований. Исходным сырьём служит всем нам необходимый и заклеимённый врачами холестерин. Во втором случае всасыванию помогает молочный сахар – лактоза. Кальций плохо совмещается с некоторыми жирами, в том числе молочным. В кишечнике он соединяется с ними в нерастворимые вещества. Именно поэтому не всем людям стоит употреблять сливки и продукты, сделанные из них. В них содержится много молочного жира и кальция, больше чем просто в молоке. Попадая в кишечник, они образуют некое подобие мыла, но совсем нерастворимого в воде. Это не способствует нормальному функционированию организма и соответственно самочувствию людей склонных к запорам. И боже упаси кормить маленьких детей смесями, в состав которых входит пальмовое масло. Трудно сказать, какой мудрец или коммерсант придумал заменять в них животные жиры на растительные, да ещё обогащать кальцием! У детей в животиках образуются стеариновые соединения. От этого усиливается отрыжка, запоры. Соответственно появляются проблемы пищеварения и беспокойные ночи у мам.

Можно сделать вывод, что, добавляя молоко, а тем более сливки в кофе или чай, вы тем самым осаждаёте кальций кофеином, давая возможность жирам легче усваиваться в организме. Это может быть очень полезно в определённых случаях. Например, желающим набрать вес. Или людям, которым предстоит тяжёлая физическая нагрузка с большим расходом калорий. А представляете, из чего делаются искусственные сливки? Нужен вашему организму тот стеарин и

парафин, который содержится в сливкозаменителях из пальмового масла?

А вот детям, особенно худеньким, неплохо добавлять в молоко небольшое количество кофеиносодержащих напитков, дабы «жирку нагуляли», без боязни с детства приучить к стимуляторам и энергетикам. Кофеин, взаимодействуя с кальцием, осаждается вместе с ним. И тогда жирам не приходится вступать в реакцию ни с одним из них или делать это в меньшей степени, образуя «мыло», а усваиваться напрямую в качестве нужных организму калорий. Лучше для этих целей подойдёт зелёный чай: 2 столовые ложки средней крепости на 100 граммов молока или сливок (детям!).

Другими компонентами, препятствующими усвоению кальция организмом, являются фосфор и магний. По этой причине современный человек не получает достаточного количества сего вещества естественным путём. Наш организм в силу постоянно происходящих в нём изменений выработал защиту от той дряни, которая различными путями внедряется в него благодаря прогрессу и развитию цивилизации. Эта защита блокирует усвоение как плохих веществ, так и хороших, необходимых человеку. Сюда же попал в том числе и кальций. В молоке, например, присутствует несколько видов кальция и несколько видов фосфора, часть из них являются антагонистами и не дают друг другу усваиваться. В детском возрасте организм в большей степени нуждается в макро- и микроэлементах. Такой организм переваривает молоко с большим КПД. А с возрастом, с износом и полученным опытом приспособляемости к внешней агрессивной среде уже часть из них отвергает. Отсюда непереносимость молочных продуктов. Хочу лишний раз порекомендовать вам потреблять кисломолочные продукты вместо молока. Очень важно было упомянуть,

что чисто из продуктов питания не каждый сможет получить требуемое организмом количество кальция и современному человеку приходится прибегать к дополнительным источникам.

Усвоению кальция также мешает совмещение его приёма с некоторыми другими веществами и продуктами питания. Например, зерновые и бобовые содержат большое количество фитина, или фитиновой кислоты (производное фосфора). А некоторые овощи – щавелевую кислоту. В сочетании с ними приём кальция приводит к реакции с образованием нерастворимых в воде солей. И хорошо, если они просто выводятся из тела, а не откладываются камнями в почках, печени и желчном пузыре. Так что необходимо «фильтровать», что и с чем кушать можно, а после чего лучше сделать паузу, прежде чем попить молочка, например, или съесть таблеточку препарата кальция из аптеки.

Замечу, что не всё аптечное разнообразие кальция безопасно для здоровья. Многие рекламируют добавку к кальцию витамина D₃. По мне, так лучше вместо синтетического гормона, каковым он является, съесть кусок сала и пойти загорать, что приведёт к выработке собственного, родного витамина D. Именно таким образом наш организм синтезирует его своими силами. Не ручаюсь за полную достоверность, но один уважаемый мною доктор рассказывал про одну знаменитость, считавшуюся некогда секс-символом СССР. Будто одна фирма подрядила её рекламировать свою продукцию, а именно упомянутый комплект: кальций плюс тот витамин. Кроме денежного вознаграждения они выдали ей большую коробку своей продукции в качестве дополнения к гонорару. Благодарная звезда по своей доверчивости начала принимать дарёное в больших количествах, ибо ей сказали не стесняться, типа ещё дадим, как закончится.

И в течение буквально трёх лет из цветущего человека актриса превратилась в бабушку. Не утверждал доктор, что произошло это исключительно от той продукции, но слов из песни не выкинешь... К тому же некоторые производители добавляют в «жевательные» таблетки астартам.

Так что лучший способ, даже если врачи вам скажут, что пребывание на солнце вам вредно, хотя бы полчаса прогуливаться под его лучами. Даже в облачную погоду, даже если открытыми будут только руки и лицо, ваш организм прекрасно будет производить сей витамин. Ну а в зимнее время или если вы затворник и не выходите из дому, старайтесь получать «солнечный» витаминчик из пищи. К богатой им относятся такие продукты, как яйца, жирная рыба, её печень прежде всего, а также сливочное масло, кисломолочные продукты. Нельзя не повторить про физические нагрузки, они очень сильно стимулируют «ремоделирование» наших косточек, насыщение кальцием крови и т. д.

Разные виды кальция по-разному усваиваются, карбонат – лучше, глюконат и фосфат – хуже. Это обуславливается содержанием элементарного кальция в той соли его, что мы употребляем. Благодаря цикличности происходящих в организме процессов, заложенных Природой, и расход кальция разный в различное время суток и в зависимости от фаз луны. Например, ночью, когда у нас происходит основная очистка, мы теряем его. Поэтому лучше восполнять потери утром. На ночь не рекомендую, ибо есть от него мочегонный эффект, однако если вам это не мешает – дерзайте, хуже не будет. Но оптимально приёмы кальция разнести по времени, на несколько раз, нежели выпивать его залпом весь за один. Вот тут-то и настал черёд рассказать про кальций, к которому проникся я и

который лично употребляю, считая самым лучшим на свете. Причин тут сразу несколько.

Много лет назад, когда я только стал приезжать учиться на Тайвань, выдалась возможность посетить соседний с ним остров, принадлежащий Японии. Организовал поездку мой друг и Учитель, ибо там он закупал для своих медицинских нужд загадочный и «волшебный» кальций. Я много был наслышан о том, что он творит чудеса с организмом человека. Сам его уже употреблял, пользуясь халявой своего знакомства с этим человеком. Про остров знал лишь, что тамошнее население отличается своим долгожительством даже от населения всей прочей Японии, славящейся на весь мир количеством жителей, перешагнувших столетний рубеж.

Оказалось, что Окинава – не совсем Япония. Во-первых, к Тайваню остров находится ближе, чем к Токио. И лететь туда от Тайпея – столицы Тайваня – ровно час, как до Гонконга. Что, по нашим меркам, сами понимаете, даже не в Питер из Москвы съездить. Во-вторых, там такая история, что достойна она отдельной книги. Что уж говорить про природу, которая очень похожа на тайваньскую. Остров принадлежал то японцам, то китайцам, а после Второй мировой вообще управлялся американцами, аж до 1972 года. Поэтому население там смешанное. Но остаются ещё аборигены, которые этнически не являются ни японцами, ни китайцами. Внешне они скорее напоминают индейцев, по крайней мере, мне так показалось, а времени углубляться в историю и этнос не было. Мы приезжали с конкретной целью, там проходило что-то вроде конференции приверженцев восточной медицины. Заодно мы побывали на фабрике по производству кораллового кальция.

Рассказывали, что за невестами с Окинавы и близлежащих островов приезжают сюда не только

японцы, но и китайцы с тайваньцами. И кстати, довольно много встречается «лиц европейской национальности», типа американцев и канадцев. Объясняется популярность туров на остров за второй половиной тем, что местное население прямо «кровь с молоком». Уж больно здоровые. И сами о себе они говорят, что всему заслуга – потребляемая ими вода, содержащая безумное количество кальция. А главное – качество этого кальция или состав, или всё в комплексе, да ещё в сочетании со здоровым образом жизни и прекрасной экологией.

Посетили мы и фабрику, где из сырья, поднятого с большой глубины, путём очистки и ещё каких-то манипуляций делается самый-самый офигенский на Земле кальций. Я не всё воспринял из рассказа фабричного специалиста, но понял, что вся питьевая вода на островах очень насыщена ионами кальция. А сырьё для производства сего чуда природы добывается с глубины семь тысяч метров и проходит довольно большой цикл очистки и обогащения. Как я уяснил, в том «волшебном» порошке содержатся только положительно заряженные частицы кальция, что в разы облегчает им проникновение в кровь, когда он попадает в организм живого существа.

Именно этот кальций я и принимаю уже несколько лет. Сейчас он уже не дефицит и в России, но стоит тут каких-то заоблачных денег. Думаю, что скоро вопрос цены урегулируется. Впрочем, в мире этот кальций тоже продаётся дороже остального. Но и положительный результат приёма его я ощущаю на себе. К тому же не я один радуюсь жизни после этого кальция. С моей подачи знакомый товарищ в течение двух месяцев проходил курс усиленного приёма препарата. Результатом стала нормализация давления, ранее зашкаливавшего.

О том, что кальций помогает в решении проблем с гипертонией, рассказал мне местный окинавский доктор, у которого мы проходили что-то вроде практики. Дедушке на тот период было девяносто. Он прекрасно помнил бои, происходившие на его земле, между американскими и японскими войсками. Сам принимал участие в нападениях на захватчиков. Потом был ранен и долго лечился. И «весёлая» жизнь его тоже не миновала, проблемы со здоровьем также присутствовали. Однако это не помешало ему взяться за ум и упереться с головой в изучение традиционных восточных медицинских дисциплин. Он и открыл нашей группе метод лечения (именно лечения) различных проблем со здоровьем при помощи японского кальция.

Он долго и подробно объяснял нам, как хорошо «работает» кальций в отношении нормализации давления у мужчин. При этом не привёл ни одного примера с женщинами. Я ради шутки задал ему вопрос по этому поводу. И он ответил, что и правда у него нет ни одного подтверждения, что кальций помогает в этом вопросе прекрасному полу. Он сам удивлялся сему факту, но из местных жительниц к нему ни одна не обращалась, так как нет у них подобных проблем. А вот несколько американок приезжали, но результата он не знает, ибо они посещали Окинаву в качестве туристов и больше не появились.

С его же слов, окинавцы употребляют в среднем в два раза больше кальция, чем утверждено ВОЗ в качестве дневной дозы для нормального функционирования человека. Именно этим он и объясняет феноменальное здоровье соотечественников. Расшифровывая при этом суть воздействия кальция на организм. Кроме всем известных радостей, которые несёт нашему организму кальций и о которых мы говорили выше, он выполняет ещё и другие функции. В нашем теле постоянно происходят процессы обмена

веществ. Катаболизм, процесс распада для высвобождения энергии и т. д., – окисление. Анаболизм – восстановление, к нему относится формирование тканей, то есть рост. Эти процессы непрерывны, и один без другого не происходит. Один помогает другому свершаться. Другими словами, можно назвать анаболизм в противовес кислотному катаболизму щелочным. В идеале должен быть строгий баланс, поддерживаемый Природой и нами самими. Но вот второй фактор – мы сами – нас периодически и постоянно подводит.

Мы чаще скатываемся в сторону катаболизма в силу ведения определённого образа жизни и прочих благ цивилизации, например ужасной поп-культуры в еде и прочего. Кальций имеет щелочную реакцию. Основной массе населения планеты Земля просто необходимо ощелачивать свой организм, чтобы он не окислился окончательно и не сгорел. Именно это возможно предотвращать, употребляя кальций. Если по нормативу Всемирной организации захоронения среднестатистический представитель земной цивилизации обязан потреблять в день 1000 миллиграммов кальция, то на деле ему удаётся делать это в гораздо меньших объёмах. Если учитывать тот кальций, что мы получаем с пищей, то и половины не наберётся. Поэтому приходится вводить его в организм дополнительно. Если вы фермер, обладающий хозяйством с некоторым поголовьем крупного рогатого скота, или имеете родственников на Кавказе, которые регулярно шлют вам земляков, нагруженных посылками с домашними сырами, можете не утруждать себя вниканием в дальнейшее развитие темы. Остальным же настоятельно рекомендую восполнять расход кальция в организме. Узнать, в чём же суть так называемого ощелачивания организма, будет не лишним никому.

Благодаря своей щёлочности кальций нейтрализует и обезвреживает различные кислоты. Наше тело само вырабатывает множество кислот. Дополнительно мы получаем их из пищи. В различных пропорциях многие из них нам просто необходимы и очень важны. Но часто баланс их в организме нарушается. В процессе жизнедеятельности и нагрузок идёт постоянный распад и образование белков с выделением кислот. Избыток таких кислот, как щавелевая, уксусная, винная, молочная или мочекаменная, приводит к отложению камней в различных органах. Слишком большое закисление даёт излишнюю нагрузку на сосуды и ткани. Они, образно говоря, «горят» и разъедаются, что отнимает у организма энергетические и прочие ресурсы для нейтрализации негативных последствий и восстановления. Тело больше изнашивается. В дальнейшем происходит нарушение пресловутого обмена веществ. Ему необходимо помогать. В том числе и нейтрализацией излишков закисления. А чем это можно делать? Правильно, ощелачиванием. И естественнее всего нашим милым и всеобъемлющим кальцием.

Так вот количество долгожителей напрямую связано с традиционно высоким потреблением этого макроэлемента в тех местностях, где они, долгожители, водятся. Некоторые народы употребляют много молочных продуктов, как, например, на Кавказе. Азиаты едят много рыбы, причём вместе с костями. А нам, «неопределившимся», приходится добавлять кальций отдельно. Кстати, в Азии, в частности Китае и той же Окинаве, голова рыбы ценится выше, чем вся остальная её часть. И за столом она предлагается самому почётному гостю. А есть её предпочтительно полностью, разжёвывая косточки, богатые кальцием и фосфором одновременно. Окинавцы, по их подсчётам, употребляют в 2-2,5 раза больше кальция, нежели

прописано в возовском нормативе. И свои рекорды в здоровье и долголетию они объясняют именно этим.

Нас уже задолбали с экранов зомбящих понятием PH, но в основном там происходит развес по ушам рекламной лапши, связанной с кислотно-щелочным балансом волос. Однако пресловутое понятие относится по большей части к организму человека. Если он в норме, то и с волосами всё будет в порядке. Самый простой, но ненаучный метод определения вашего баланса в этой сфере очень прост. Подойдите к зеркалу и оттяните нижнее веко. По цвету конъюнктивы глаза можно легко сказать о вашем кислотно-щелочном равновесии в организме. Если она здорового розового цвета, значит, всё в порядке. Если бледная или совсем белёсая, похоже, что кислотность повышена. Если ядрёно-красная, значит, баланс сдвинут в сторону щёлочности. Но это очень большая редкость, обычно в силу образа жизни и питания мы больше подвержены катаболическому - кислотному - состоянию. Помешать точности самодиагностики может такое заболевание, как конъюнктивит, но его трудно не чувствовать.

Можно ещё довольно долго перечислять неприятности, приносимые телу закислённостью организма, начиная от повреждения клеточных мембран до последствий этого. Процессы гниения, брожения, приводящие к заболеваниям и ускоренному старению организма, со всем вытекающим отсюда. Впрочем, что я вам буду рассказывать, вы небось бываете в переполненных поликлиниках и прочих лечебных заведениях, какой интересный народ там «прохлаждается», знаете. Если не хотите вносить в ваш список неотложных дел постоянное посещение лечебных заведений, прислушайтесь к совету, употребляйте кальций. Ибо после двадцати пяти лет - пика нашей формы, в том числе и по костной массе, мы

только теряем его, и процесс сей может остановить исключительно дополнительное вспоможение им со стороны.

Теперь поговорим о самых простых и доступных методах восполнения кальция в организме. Помню, я ещё учился в школе, в пятом классе, когда мои родители решились на увеличение семьи. Мать, не знаю уже по каким соображениям, видимо, сказывались отложившиеся на генетическом уровне инстинкты военного детства, просила у меня «подтыривать» из школы мел, которым писали тогда на классной доске. Причём мел был двух видов, один – «пилёный», видимо натуральный, из природы, получаемый механическим путём из большой глыбы известняка, на таком были видны следы от полотна пилы. Второй – аккуратный, скорее всего сделанный искусственно из меловой крошки с использованием клея. Я, естественно, пробовал и тот и другой. Скажу откровенно: первый был даже приятным на вкус. А второй – отвратительный, отдавал химозным клеем, по крайней мере, мне так тогда казалось. Именно натуральный и заказывала мне матушка умыкнуть с урока. Она грызла по несколько палочек в день и рассказывала, что это лучшее средство для хорошего здоровья моей будущей сестры. Она была химиком и поступала так не из экономии, а потому что знала, какой кальций лучше и что продаваемый в аптеке глюконат – не самый хороший из них.

Великолепный кальций содержится в яичной скорлупе. Я очень люблю перепелиные яйца. Всегда ел их вместе со скорлупой, и не потому, что знал о пользе, а потому, что был ленивым, а они плохо чистятся. Или интуиция подсказывала? Для усвоения кальция из скорлупы необходимо растолочь её в порошок и выдавить сверху лимонный сок, получится легкоусваиваемый **цитрат кальция**.

Отлично подходит для решения проблемы восполнения этого элемента потребление мелкой рыбы. Жители многих прибрежных регионов именно так и поступают. В Испании очень популярны анчоусы, например. Подходит для этого дела любая мелочь, и съесть её желательно всю целиком, ибо в рыбе очень сбалансированный состав микро- и макроэлементов, включая фосфорные соединения и витамины, в том числе и знаменитый D. А ещё в ней имеется столь нужная нашему организму желчь. Кстати, в Азии, если вы просите на рынке почистить вам рыбу, выпотрошив её, продавцы всегда оставляют желчный пузырь, чтобы вы обошлись с ним на своё усмотрение. Многие специально раздавливают его перед готовкой рыбы. Азиаты также любят мелкую рыбёшку и едят её целиком.

Повторим пройденное. Итак, что же приводит к дефициту кальция в организме и каковы последствия сего дефицита для него? Понятно, что практически все жизненные процессы в организме так или иначе связаны с расходом этого «нашего всего». От борьбы с последствиями плохой экологии до очистки тела от воздействия «весёлых привычек». От строительства и «текущего ремонта» нашего тела до обеспечения нормального режима жизнедеятельности. Обмен веществ. Синтез необходимых аминокислот и прочих биологически важных элементов. Куда ни ткни – везде кальций. Последствия нехватки: нарушение метаболических процессов – неправильный обмен веществ. Плохая очистка организма от шлаков, закисление его – камни в органах выведения, подагра, остеопатические нарушения, ослабление работы всех жизненно важных органов, изменения в них вплоть до летального исхода. Артриты, артрозы, «холестериновые сиськи» и «силиконовые бляшки»...

Глава 3. Очищение организма

Обсуждая очистительное значение кальция для нашего организма, мы подошли к теме очистки организма вообще. Процесс этот постоянен, как и загрязнение, и является неотъемлемой частью жизни. Процесс очистки организма идёт в ногу с процессом его естественного загрязнения.

Я упомянул об этом, вспомнив разговор с одним вполне адекватным молодым человеком. Он прошёл довольно жёсткую «школу жизни». От рано начавшейся самостоятельной жизни до плотного употребления наркотиков. Последствием такого опыта иной раз становится бескомпромиссное уверование в своё всезнание *жизни*. Как раз он и удивлялся, ставя под сомнение необходимость очистки организма от так называемых шлаков. «Вот мы всё чистимся, чистимся, уже стерильными, наверное, стали внутри, а здоровья как не было, так и нет!»

Ну, во-первых, как считается на Востоке, если ты травил своё здоровье и портил его, к примеру, десять лет, то и восстанавливать придётся десять лет, умноженных на два! Во-вторых, мы, ведь даже ведя праведный и правильный образ жизни, всё-таки живём, а следовательно, находимся не в стерильных условиях. Мы вводим в свой организм различные питательные вещества, переработка которых сопровождается выделением токсинов. Мы потребляем кислород, дающий реакции окисления всё с тем же выделением ядовитых продуктов распада. В-третьих, компоненты нашего жизнеобеспечения (продукты питания, экологические аспекты) уже совершенно не те, что предназначены Богом или Природой для этих целей. И мы сегодняшние уже совершенно не те существа,

которые были созданы. Наши «заводские настройки» уже не соответствуют нормативам Создателя. Следовательно, мы уже мутанты по сравнению с Человеком, чьим потомком являемся. И это – данность, с которой уже невозможно бороться. Её надо принять и жить с ней с поправкой на все перечисленные факторы. К факторам можно отнести и то, что наша система очистки работает в форсированном режиме. Она не может самостоятельно справиться с постоянно развивающимися технологиями того же питания.

Организму следует помогать очищаться. Как гласит поговорка, «лучшая помощь – это не мешать». То есть ограничить «закидывание в топку» заведомой отравы. Открыть пошире «дренажные» и «канализационные стоки». Тем самым снизить нагрузку на органы. Наладив правильную циркуляцию энергии в организме, мы даём ему возможность самому восстанавливаться. Как говорят восточные доктора, на 90 процентов человек сам себе лекарь. Надо только дать организму толчок, направить его, и он сам найдёт пути восстановления. Именно этим и должен заниматься настоящий *доктор*, а не пичкать клиента таблетками, снимающими синдром болезни. В нашем организме столько скрытых резервов и дублирующих систем, что главное – как можно меньше ему мешать, и он восстановится, с условием, что есть ещё чему восстанавливаться. А где предел тем резервам, вам не скажет никто. Я склоняюсь к мнению, и тому у меня лично есть примеры, что восстановиться организм может практически из ничего. Так что никогда не стоит терять оптимизма.

Один мой хороший знакомый уже к сорока годам стал обладателем целого букета болячек. Наиболее пугающей из них был цирроз печени. Последствия сказались на желчном пузыре, вернее, впоследствии его просто удалили. Когда хирург взялся за селезёнку и предупредил, что если оставить её на месте, то жить

ему останется не более пары месяцев, мой приятель изругался матом, послал врачей по самому известному в России направлению и сказал, что хрен они дождутся от него проявления подобной слабости: безвозмездно помереть. На операцию он не согласился и сейчас уже отметил свой пятидесятипятилетний день рождения. Причиной тому просто необузданный оптимизм. Этот оптимизм в своё время довёл его до проблем со здоровьем полным пофигизмом в отношении к этому здоровью во времена бурной молодости. Он же и включил те резервы его жизненных сил, которые позволили выкарабкаться из практически безысходного положения. Этот человек настолько умеет радоваться *жизни*, что само подобное отношение является всеисцеляющим лекарством. Но это редкий дар. И его надо в себе возвращать. В истории известно немало случаев, когда оптимизм и позитив делали с людьми чудеса выздоровления. Взять хотя бы хрестоматийный случай лётчика Маресьева, дожившего, кстати, до своего восьмидесятипятилетия, что по советско-российским меркам – практически долгожитель. А если учесть, что сделал он это на протезах вместо ног...

Оптимизм в отношении к миру и действительности, юмор и смех по отношению к себе – это уже мощное лекарство. Даже учёные люди сейчас задумались над серьёзностью такого лекарства. Опытным путём они выяснили, что, даже имитируя смех и радость, человек получает пользу. Импульсы, исходящие от мышц на лице, дают положительный эмоциональный заряд, пробуждая нервную систему, активируют в мозгу центры, и это благотворно влияет на весь организм в целом. Даже если нет поводов к веселью и вы выдавливаете из себя улыбку, это уже хорошо, причём как вам, так и окружающим. А так как все мы живём в едином энергетическом поле, эмоциональный заряд переходит от одного к другому, в том числе

возвращается и к вам. И никакой мистики с эзотерикой, одна сплошная квантовая физика. «Улыбнись миру, и он ответит тебе взаимностью» – не пустые слова. Ведь что есть смех? Смех – это эмоция. По науке, эмоции возникают, когда человек сознательно или подсознательно сравнивает получаемое с желаемым или с тем, каким он представляет себе это желаемое. Если результат равноценен или превосходит ожидания, его «прёт» в положительное. В противном случае – в отрицательное. В том случае, если вас «понесло» в плюс, включается механизм «социального рефлекса», люди буквально заражаются вашими эмоциями, и у всех поднимается настроение. Хорошее настроение – лучшая терапия! Кстати, выражение «В здоровом теле – здоровый дух» абсолютно верно, только с точностью до наоборот. Если ваш дух здоров, то и тело будет здоровым, ибо дух не даст вам доводить тело до кризиса и болезней.

Скажу сразу, над своим организмом я успел конкретно поиздеваться, в том числе и очистительными процедурами. Не говоря уже об алкоголизме и тридцатилетнем стаже курильщика. Уходил с головой в вегетарианство аж на семь с половиной лет. Было это, правда, довольно давно. Семь лет назад устраивал себе десятидневное голодание. В конце прошлого века не миновали меня модные тогда методики многоступенчатого выведения «шлаков» последовательно из всех внутренних органов. Кто в теме, вспомнит, наверное, и неделю «сидения» на одних яблоках с последующим питием мелкими глотками стакана оливкового масла, лёжа на правом боку, в час ночи, чередуя глотки со свежесжатым соком лимона в количестве 200 граммов. Мы ведь русские люди, мы трудностей не боимся, мы сами их себе создаём, чтобы было веселее разруливать! На

самом деле это, может быть, и неплохо, но мне большого эстетического удовольствия не доставляло.

Чтобы сразу определиться, отмечу, что на сегодняшнее время я не являюсь сторонником тех радикальных методов. По разным причинам; одна из них заключается в том, что моё современное состояние организма их не требует. И образ жизни мой претерпел изменения, и стиль питания, и «весёлые» привычки сократил до минимума. И как мы уже говорили, нет на свете универсальных методик, пригодных поголовно всем. Особенно если речь идёт об организме, который предварительно нуждается в госпитализации и реанимации. Он уже требует экстренной помощи, а не стрессовой очистительной процедуры.

Первое и главное правило всех очисток – ***прежде стимулируй, а уже потом очищай!*** Методов множество: от укрепления организма иммуностимулирующими травками, такими как родиола розовая, женьшень, элеутерококк. Вторым делом необходимо подготовиться к процедурам, перейдя на определённый вид питания. Во обще-то начать правильно питаться – это уже этап очищения, с этого вообще надо начинать всем. А если вы метнулись в «бигмачную», закинулись там картошечкой и пластмассовой котлетой, потом вернулись домой и вас «вставило» вывести «шлаки», то более клизмы не стоит ничего очистительного употреблять.

Клизма, кстати, – она вообще вещь неплохая, и не верьте в опасность дисбактериоза. Залить воду далее прямой кишки у вас всё равно не получится без специальных длинных наконечников, которые можно пропихнуть в сигмовидную кишку. Или придётся закачивать под большим напором, но такой садомазохизм не каждый оценит и тем более выдержит. Именно начиная с того места в кишечнике живут «полезные» бактерии. А прямая кишка является

накопителем отходов, подготовленных к выведению из тушки, там в основном одни токсины, которые впитываются обратно. Выводя их, вы лишь помогаете организму.

Хотя и в этом деле существуют опасности. Частое пользование клистиром отучает тело делать это естественным путём, и в дальнейшем будет трудно обходиться без подобного вспоможения или без употребления слабительного. Самая большая проблема нашего организма заключается как раз не в том, что мы накапливаем в себе ту или иную бяку, а в том, что он очень умный и умеет запоминать и обучаться. А когда запомнит, то не забывает уже до конца своих дней. Это касается всего: и принудительной очистки клизмой, и приёма искусственных гормонов, и прочего. Организм запоминает все обходные пути, в том числе и метаболические, связанные с обменом веществ. Если вы стали принимать тот же мезим, который является ферментом, призванным переваривать пищу, то свои, родные ферменты за ненужностью вырабатываются всё хуже и хуже. Получается, что человек сам себя калечит, употребляя подобные средства, думая, что помогает организму. И окажись он в один прекрасный момент в ситуации, когда не достать дозу фермента, начнутся проблемы. Можно назвать их ломкой «желудочно-кишечного наркомана». А ведь к употреблению их нас призывает настойчивая реклама из всех видов вещателей. По такому же принципу у человека возникают и прочие зависимости, включая алкоголизм и другие виды наркомании. И зависимость эта практически неискоренима. По аналогии можно провести параллель с тем, как человек научился кататься на велике и его тело уже никогда не разучится это делать. С медицинскими и метаболическими ухищрениями – то же, за исключением, что мы с велосипеда слезли и пошли, а организм уже

отказывается работать самостоятельно, если вкусил халяву в виде таких подпорок и костылей, или делает это очень лениво и возвращается к естественной норме через обучение по новой. Я лично не брезгую клизмой, но делаю это раз в месяц, не чаще.

Я приведу несколько вариантов чисток, которыми желательно воспользоваться на первых этапах погружения в «правильную» жизнь.

Не вижу в них большого смысла, если ваш образ жизни нормальный, а организм уже не требует столь радикальных процедур. (Ключевое слово тут - уже.) Организм и без вспоможения занимается самоочисткой постоянно, помогать ему необходимо в тех случаях, если вы «погорячились» накануне. Или периодически по определённому графику, если предварительно были проблемы подобно моим, ибо за двенадцать лет после отказа от алкоголя я только-только смог восстановить свою печень.

Человеческий организм атакуют два вида токсинов: эндо и экзо. Экзотоксины - это те, что попадают в организм извне, про них сейчас только ленивый не говорит. А эндотоксины - это те, наши родные, что получают в процессе метаболизма. Борьба с ними ведётся на всех фронтах при помощи наших защитных систем, включая в первую очередь иммунную. Когда уровень токсикации начинает превышать допустимый, подконтрольный иммунной системе, включаются аварийные механизмы уже более высокого уровня. Этот процесс называется **болезнь!** Другими словами, организм пытается скомпенсировать повреждения и ущерб, наносимый ядами, для того чтобы поддержать в себе жизнь как можно дольше. Делает он это при помощи повышения температуры тела, блокады очага специальными клетками-убийцами, в том числе и раковыми, проявляющимися опухолями. Вот почему есть

смысл проведения очистительных процедур в помощь ему, организму.

Коснусь лишь основ, которые заключаются прежде всего в последовательности. В наших жизненных условиях помогать организму можно и нужно, однако делать это необходимо «прислушиваясь» к своему телу, и методы выбирать тщательнее.

Кишечник

Все методики гласят, что начинается чистка с кишечника. Далее идёт печень: как сама, так и желчный пузырь, который с ней очень плотно связан. И напоследок – наш самый трудно очищаемый орган выведения – почки. Некоторые педанты «до кучи» чистят суставы, сосуды, в том числе и лимфатические. В восточной медицине не делается упор на какой-то конкретный орган, там к телу относятся как к единой системе. Но отчего же не помочь отдельным её составляющим?..

Толстый кишечник у нас состоит из нескольких отделов и не ограничивается только прямой кишкой, которую доступно промыть при помощи клизмы. Перед ним находится тонкий кишечник, в котором и творятся многие пищеварительные таинства. Как раз в нём и могут отложиться основные бляки, которые желательно иной раз выгонять.

На Востоке для этих целей существует уже готовый чай, который заваривается на ночь и выпивается за 30 минут – 1 час до сна. Чай этот в российских аптеках я не встречал, но составить сбор из аптечных трав не составит никаких проблем. Берётся 1 столовая ложка с горкой травы *сенны*, она же *кассия* (это примерно 5 граммов), добавляется $\frac{1}{5}$ часть от этого мяты перечной. Хорошо добавить несколько ягод сушёной дерезы и

боярышника, предварительно размолотых. Но не принципиально, если у вас их нет. Заварить на полчаса 300 миллилитрами кипятка. Выпить и лечь спать.

Не у всех ночь после этого становится спокойной, но оно того стоит. Примерно в 6 часов утра наступает время активизации кишечника, а принятый с вечера чай помогает ему в этом тем, что раздражает химически рецепторы. Начинается сброс токсинов, и вас пробивает на очень нежные чувства по отношению к унитазу. Вот тут неплохо подзадорить процесс хорошей клизмой, естественно, после выдачи основных масс белому керамическому посреднику между нами и канализационной сетью. Клизму также можно делать не только водой, но и отварами трав, что усилит эффект. Замечательно заварить подорожник, ибо он хороший нейтрализатор токсинов. Его даже используют как антидот при укусах змей и отравлениях.

Процедура повторяется курсом в течение недели. Можно сделать перерыв после 5 дней и на следующей неделе повторить 3 раза через день. То есть пить чай с понедельника по пятницу, потом устроить выходные. И повторить - понедельник, среда, пятница. Всё это хорошо, если у вас есть возможность, особенно в первый день, отлынить от службы. Или заняться собой во время отпуска. При повторных процедурах вас уже не станет так напрягать процесс, как в первые разы, ибо выводимого из организма будет с каждым разом всё меньше. И клизму по второй схеме можно делать 3 раза: в первый день, посередине и напоследок, или, как говорят лётчики, парашютисты и дайверы, в крайний день.

Печень и желчный пузырь

Что касается чистки печени, то мне сия радость очень близка, так как то, что я с ней вытворял, можно обозвать словом «эпопея». По проведённым анализам изменения в ней были глобальные, причём от слова «глобус», ибо она увеличилась в размере и очень заметно выпирала из-под рёбер. Речь шла об операции с ласковым названием *резекция*, то есть удалении её части.

Наша печень самый, как сейчас бы выразились, толерантный орган. Он выполняет столько функций в организме, что и наделён за это способностью восстанавливаться как ни один другой. В жизни у меня произошёл такой звоночек, который я очень ответственно воспринял. Благодаря сему чуткому восприятию сейчас и имею возможность излагать вам свои мысли не из астрала, а находясь на этом свете. Что только я не вытворял с ней, дабы привести её к «заводским настройкам». Через какие только ухищрения не проходил. Оливковое масло с лимонным соком можно сравнить с утренней гимнастикой по сравнению с профессиональным спортом.

Упомянутую выше методику очистки с применением оливкового масла я не имею права рекомендовать по многим причинам. Главная состоит в том, что этот метод не просто противопоказан некоторой категории людей с «запущенной печенью», но и просто опасен. Он и правда работает, а у многих людей в желчном пузыре скапливаются образовавшиеся от не сильно праведной жизни камни. И может получиться, что камни эти подобной процедурой начинают выводиться в кишечник, а желчные протоки не всегда соответствуют калибру камней. И тогда могут возникнуть боли сравнимые с операцией на печень без наркоза. Далее – в зависимости от вашей фантазии и степени запущенности печени. Вплоть до операции наяву, ибо, когда случается воспаление желчевыводящих путей и

пузыря, другого метода решения этой проблемы вам наша медицина не предложит.

В восточной медицине есть множество натуральных препаратов для гуманной и человеколюбивой очистки как печени, так и прочих органов. Очень хорошая и доступная по цене травка называется *тиноспора сердцелистная*, в аюрведе она зовётся *гудучи*. Под такими названиями её можно купить в магазинах индийских товаров. Как и у многих оздоравливающих наши органы средств, у неё имеется один побочный эффект – афродизиачный. Но мне он никогда не мешал. Как желчегонное средство очень неплохо попить чай из пижмы. Не стоит с ней усердствовать, так как она относится к слаботоксичным растениям. Я добавляю её в утренний чай, так как люблю горечь. Вообще горечь для печени необходима, ибо является сырьём для производства желчи. Упомяну также про кукурузные рыльца – отличное средство.

А в условиях России, пожалуй, самое подходящее – это *кардиус марианус*, или по-нашенски, *расторопша*. Я считаю, этот «репейник» – номер один для печени. Это уже не совсем очистка, а скорее профилактическое и лечебно-профилактическое средство. Это сильнейшее лекарственное растение, применяемое в восточной и старой славянской медицине для регенерации клеток печени и сброса из неё токсинов. Оно очень эффективно даже при серьёзных стадиях цирроза и восстановления после гепатитов. Именно с его участием я сумел «отремонтировать» свою печень после приговора врачей, отказавшись от операции. Купить его в аптеке не составит никакого труда.

Чай из расторопши

1 чайная ложка на стакан воды, довести до кипения и настоять 15 минут. Пить в горячем виде 3 раза в день

натошак за полчаса до еды. Только не грейте в микроволновке!

На Востоке очень популярно добавлять в такие чаи перечную мяту, которая только усиливает эффект.

Чай из расторопши (другой рецепт)

50 граммов семян расторопши помолоть в кофемолке, залить 1 литром воды и кипятить на самом медленном огне до упаривания в 2 раза. Можно также с небольшим количеством мяты. Принимать по 1 столовой ложке каждый час, пока не легли в постель, перед сном – двойную дозу.

Это уже более серьёзное и мощное средство. При обоих вариантах приём производится курсом в течение месяца. Можно повторить курс после месячного перерыва, если вы восстанавливаете свою печень после перенесённых болезней.

Для профилактики подойдёт и простой вариант, приемлемый даже самым ленивым людям. Семена помолоть и принимать порошок по 1 чайной ложке, запивая водой, натошак перед едой три-четыре раза за день. Всё остальное так же, по вышеописанной схеме.

Я лично добавляю настойку расторопши в чай из расчёта 20 капель каждый день вот уже лет пять.

Ещё одна, не менее «волшебная» травка, применяемая с целью очистки и восстановления печени, – это *Agrimonia Eupatoria*, в наших краях более известная под весёленьким названием *репешок*. Это поистине великое растение. Репешок настолько многофункционален, что может заменить буквально горы различных таблеток. А главное, он превосходит действие антибиотиков в лечении заболеваний, связанных с поражением организма различными заразами, в том числе и золотистым стафилококком

например. Им в сочетании с листьями хрена лечится и цирроз печени.

2 столовые ложки травы репешка заварить 0,5 литра кипятка и настаивать в течение 2-3 часов. Процедить через марлю и отжать. Потом можно перелить в бутылку, которую носить с собой, и пить в течение дня, независимо от приёма пищи.

Средство для улучшения состава желчи

2 столовые ложки сухих листьев или почек берёзы на 0,5 литра воды, довести до кипения на водяной бане и оставить на полчаса. Пить холодным, натошак. Предпочтительнее среди дня.

Есть ещё несколько экзотических рецептов, я пробовал, например, желчный пузырь карпа, но не думаю, что в наших условиях выращивания его на химозных комбикормах это благоприятно. Вообще, в Китае специально выращивают «экологически чистых» рыб для этого дела. На Руси в подобных целях использовали желчный пузырь петухов (обязательно петухов, а не кур). Если у вас есть возможность и необходимость, поезжайте в знакомую деревню к проверенным людям и полечитесь. Один пузырь каждые 3 дня проглатывать целиком, запивая стаканом тёплой воды. Всего необходимо 5 пузырей на курс. Вы будете приятно удивлены состоянием своей печени. Только обязательно должны быть проверенное в плане гигиенической безопасности хозяйство и птицы, выращенные на чистом корме. В наших реалиях вы вряд ли сможете воспользоваться сим методом, если у вас нет знакомых жителей глухой алтайской деревни.

Расскажу вам ещё об одной замечательной травке, которая творит чудеса со здоровьем и по своим универсальным лечебным свойствам является просто уникальным созданием Природы. Благодаря ей

знаменитая **испанка** – грипп, выкосивший в мире более ста миллионов человек в 20-х годах прошлого столетия, – практически не затронула Индию. Причина в том, что аюрведа использовала её для лечения всех инфекционных заболеваний. Как и наш репешок, травка эта разрушает вирус, воздействуя на его ДНК и РНК, даже когда он прячется внутри клетки, что недоступно антибиотику, ибо ему (за малым исключением) внутрь клетки просочиться нереально. Это, кстати, одна из причин бесполезности лечения антибиотиками вирусных заболеваний. А «наш пострел» проникает и «мочит» вирус, независимо от того, где он прячется (хоть в сортире!). Даже в названии этой травки слышится какая-то солидность – *андрографис Паникулата*, последнее слово обозначает *метельчатый*. Если вы пробовали на вкус столетник, который ещё называется *алоэ*, то он по вкусу скорее сладкий в сравнении с андрографисом. Именно эта горечь и является для печени очищающим фактором.

Сейчас в России его можно достать в основном в составе других лекарственных средств. В мире постепенно происходит поворот в сторону натуральных, природных лекарств, возвращение к истокам. Многие страны имеют программы по изучению андрографиса в том числе. Один знакомый целитель-китаец, практикующий зимой в Гоа, для пущей загадочности назвал его *горький лотос* и делает на нём очень большие деньги, продавая непуганым европейцам. Хотя по всей ЮВА он растёт как сорняк, вдоль изгородей и на пустырях, вот такой сухопутный лотос. В Индонезии и Филиппинах местные шаманы зовут его *желчь земли*. Кроме благотворного влияния на внутренние органы, этот лотос ещё и стимулирует иммунную систему, является энергетиком, дающим бодрость, изгоняет из организма вирусы, бактерии, грибковые сущности. Я принимаю его при малейшем недомогании в виде

настойки или в порошке, и мне достаточно одного приёма для того, чтобы быстро прийти в себя, вкупе с акупунктурой, конечно.

Очень хороший и практически не требующий от человека героических поступков метод очистки мочеполовой системы заключается в том, что на протяжении месяца, а лучше двух, в зависимости от запущенности системы и наличия различных миом и аденом, вы ограничиваете свой рацион только утром. Делаете это без ущерба для самочувствия, свойственного голоданию или отказу от завтрака. На завтрак в привычном для вас объёме готовите себе кашу из риса. Рис – так называемый пятидневный. Берёте пять стеклянных банок, ставите их в ряд и в каждую засыпаете рис, потом заливаете его водой. С одним уточнением – сделать это необходимо постепенно, в каждую банку рис засыпать с промежутком в один день, чтобы через пять дней использовать первую, на следующий день вторую и т. д. Забрав через пять дней рис для варки каши, вы снова засыпаете в нее новую порцию, и так по кругу, чтобы ежедневно у вас была каша из риса, выдержанного в воде в течение пяти дней. Рис желательно варить как можно меньше, сами отрегулируйте себе степень его готовности так, чтобы есть было не противно, не напрягаться в жевании, но и не получалась размазня или клейстер. Никакой соли или, боже упаси, сахара. В первую пару дней это может показаться гадостью, но потом привыкаешь и становится даже вкусно, а когда завершаешь чистку, так и тянет не прекращать её. Есть в течение чистки на завтрак надо только кашу и желательно запивать стаканом чая с имбирём. Такое дополнение в течение двух месяцев излечит вашу простату. В отсутствие имбиря можно обойтись и без него, только тогда не запивать ничем. Выдержать без питья и еды после этого необходимо четыре часа. После

чего можете нормально, по-обычному питаться, но постараться есть поменьше животного белка на обед. По истечении месяца результат вы должны будете почувствовать. Начнётся основной процесс чистки. Моча станет густая и вонючая, может быть совсем мутной. В течение нескольких дней может возникнуть ломота в суставах, особенно заметная в бедренных, на попе. Пару дней у вас будет слабость, не беспокойтесь, это очень хорошо, значит, процесс идёт и вы недаром «издевались над собой». Зато потом вы будете собой гордиться и благодарить меня за науку, ибо лёгкость почувствуете, как будто вас недавно родили.

Почки

Перейдём к почкам. Почки вполне допустимо чистить и употребляя рисовую кашу, тем более что тут у вас будет разнос по времени.

Во время цикла активизации почек, а происходит это примерно в 2 часа ночи, вы наливаете ванну горячей воды, садитесь в неё так, чтобы уровень её был на 10 сантиметров выше пупка, и начинаете трескать арбуз. Съесть необходимо не менее килограмма. Я не люблю этот метод по нескольким причинам. Во-первых, по ночам лучше спать. Во-вторых, после арбуза вы этого не будете делать до самого утра, ибо писать начнёте ещё сидя в ванне. В-третьих, где в наше время можно найти нормальные арбузы? Они все нынче возвращены на химию. А главное, есть куда более приятные варианты поддержки своих почек в тонусе.

И один из них – упомянутый *репешок*. А также множество других прекрасных растений: *барбарис*, только не плоды, а кора, корни и ветки. *Евпаториум пурпурный*, который многие выращивают на дачах как декоративный. Это очень мощное средство для

выведения камней наряду с барбарисом. Лист *брусники*. *Толокнянка*. Лист *берёзы*. Все мочегонные травы.

И сразу один совет: многие растения этой направленности вполне приятны на вкус, их можно попростому добавлять в чай, при этом периодически менять траву, так как к ней у организма возникает привыкание. Я в течение месяца добавляю настойку барбариса, очень вкусненький получается чаёк. Потом отдыхаю от него, заваривая чай с *османтусом* и листьями брусники. Иногда добавляю *тимьян*, он же *чабрец*. Великолепный вкус и польза для почек, когда в заварку добавляется немного *бадана*, он, кстати, тоже растёт у многих на даче. С ним также есть некоторая хитрость – лучше употреблять ферментированным. Хотя и просто высушенный очень неплох. Для того чтобы не заморачиваться с ферментацией, следует собирать его ранней весной, как только сошёл снег и припекло первое солнце. Надземная часть бадана на зиму отмирает и, пролежав под снегом всю зиму, становится прошлогодней, пожухлой листвой. Это – то, что надо! Именно такой бадан самый вкусный и полезный, его останется только просушить в тени, и... приятного аппетита.

Что касается модных нынче голоданий и диет, я не разделяю по этому поводу больших восторгов. Человек должен всегда придерживаться правильного питания, а не от случая к случаю. Нельзя всё время есть чёрт-те что и периодически садиться на диеты. Периодические разгрузочные дни, будь они «жёсткие», на одной воде, или в мягкой форме, например день на йогурте или фруктах, на мой взгляд, только в радость для вашего организма. А вот длительные посты, как Великий в христианстве, считаю вредными. Может, они и задумывались во благо, ибо жизнь раньше была совсем другой и мы не мутировали в те времена до такой

степени. Но сейчас разве что единицы могут соблюдать посты без вреда для здоровья. Религиозные аспекты я не беру во внимание. Честно говоря, сомневаюсь, что Бог вообще обращает внимание на такие несерьёзные вещи, у него и поважнее дела имеются. Если придерживаться правила: «Люби Бога и делай что хочешь», то та самая любовь вам не позволит делать какие-то гадости и богопротивные дела. Впрочем, если пост вам приносит удовлетворение, вы ловите кайф в преодолении себя и своих слабостей, то и Бог вам в помощь. Единственно, что не всем это по состоянию здоровья здорово.

Глава 4. Масла. Грандиозная афера

Далее речь пойдёт о маслах, холестерине и той грандиозной, как я её называю, афере века прошлого, внедрённой в наше сознание и вместе с нами плавно перекочевавшей в век нынешний, да ещё в более страшном, усилившемся виде.

Начало этой истории лежит на рубеже веков, то есть в первые годы века текущего. Я тогда был относительно преуспевающим бизнесменом, со всеми вытекающими из этого атрибутами. Такими, как большой джип чёрного цвета, два мобильных телефона, штат сотрудников, пьянки в «день шофёра», плавно перетекающие неловкой опохмелкой в многодневные возлияния. Не каждый понедельник я ухитрялся добраться до родного офиса, но штат сотрудников подстраховывал шефа, и фирма держалась на плаву. Не жировала, но позволяла себе жить на ногу средней широты, и сотрудников я старался поощрять, за что они меня вполне любили или, по крайней мере, делали такой вид. Весил я, как и полагается хозяину конторы такого уровня, значительно больше допустимого при моём росте: 110 килограммов при 1 метре 70 сантиметрах. Ясен пень, что будучи персонажем с подобными параметрами, ожидающим в ближайшие годы сорокалетия, чувствовать себя здоровым человеком было бы самонадеянно. Мягко скажем: красная рожа и одышка были моими визитными карточками. Мешки под глазами выдавали любителя пива, золотая цепь уже не висела на шее, а уютно лежала на жировой подушке, прикрывающей поджелудочную железу. Что не могло не отразиться на позвоночнике, ибо выдерживать такой вес без

искривления можно только в горизонтальном положении.

Один хороший знакомый посоветовал мне обратиться к доктору Холостову, отрекомендовав его как большого специалиста по проблемам с поясницей. Именно знакомство с ним и положило начало, не побоюсь этого слова, *НОВОЙ ЖИЗНИ*. Не буду вдаваться в подробности его методов лечения, чтобы это не было воспринято как реклама. Не виделся с ним и ничего о нём не слышал вот уже лет восемь. К моменту моего обращения я уже не употреблял алкоголь, но на ожирении это никак не сказывалось. Во время лечения он упомянул, будто всё, что он со мной сейчас делает, будет помогать не более чем на месяц-два, если я не поменяю хотя бы свою систему питания. И первым делом он рекомендовал отказаться от растительного масла. Для меня это было чуть ли не поводом прекратить лечение спины, так как его слова показались мне полным бредом. Соответственно если доктор бредит, то надо держаться от него подальше, чтобы не навредил, рассуждал я. А он и не настаивал, видимо, потому, что такую реакцию наблюдал каждый раз. И как умудрённый опытом человек, понимал, что определённый процент его пациентов в любом случае отвалится, ибо его слова противоречили всем общепринятым установкам, активно поддерживаемым официальной медициной, и представлениям о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

В обществе велась жёсткая пропаганда пользы растительных масел и вреда животных жиров. Примерно с того времени мы начали постоянно слышать зловещее слово *холестерин*. Мне было вдвойне тяжело, так как наша контора торговала консервами из Венгрии и львиную долю бизнеса составляло популярное в те времена подсолнечное масло «Олейна». Проблема питания семьи решалась просто - у нас была

фритюрница. В доме стояло несколько коробок масла со склада, а картошку нам привозил мешками сосед по дому от родственников из Липецка. Дежурным блюдом, естественно, являлась картошка фри.

Доктор же своими рекомендациями по питанию покушался на самое святое, пропагандируемую, в том числе и мною, здоровую систему питания, основанную на замене животных жиров растительными. Это влекло за собой полную перестройку всего образа жизни. А кроме крушения идеалов, это ещё и прочие напряжения, включающие в себя постоянный контроль за тем, что ты ешь, и т. д.

Доктор дал почитать забавную книжку, зажатую им в смутные годы на стыке формаций, когда из социализма мы лихо, практически в одночасье, очутились в капитализме со всеми вытекающими отсюда процессами распродаж, воровства и просто присвоения различных видов собственности. Сейчас не вспомню досконально, как она называлась, что-то вроде нормативов и рекомендаций для врачей госпиталя КГБ СССР. На обложке красовалась печать «для служебного пользования». Там русским по белому было написано, что растительные масла не являются продуктом питания! С обоснованиями и примерами. В качестве одного из них описывались послевоенные эксперименты на детях из детдомов. Не хочу называть фамилии руководителей эксперимента, скажу лишь, что они очень известны и относятся к категории «светил» в нашей науке.

Детей поделили на четыре группы. Первая была контрольная и получала в рацион только сливочное масло. Второй к этому добавляли подсолнечное. Третья потребляла только подсолнечное. А четвёртая – полученную из Америки гуманитарку в виде то ли рапсового, то ли соевого масла. В той группе, что ела лишь сливочное масло, по прошествии времени

эксперимента не было замечено сколь-либо значимых отклонений в здоровье. В группе смешанного питания они уже проявились. В той, что употребляла подсолнечное масло, они были ярко выражены. А из последней группы вообще пришлось одного ребёнка госпитализировать. У него повылезали такие болячки, что он умер через некоторое время. И вся четвертая компания заработала себе кучу хронических болезней.

Чтение произвело на меня сильное впечатление. Я извёл в доме всё, что, по моему мнению, имело отношение к растительным маслам. Перешёл на сливочное и сало. Конечно, тогда я не был настолько подкован и не знал, что различными маргаринами нас травят в столь неожиданных продуктах, как выпечка, мороженое и обыкновенный хлеб из булочной. Всё это я, естественно, тогда употреблял в пищу не задумываясь. Постепенно, узнавая всё больше и больше, я отказался от магазинных хлебобулочных изделий, купил себе хлебопечку. Через полгода я ощутил значительную разницу в здоровье и восприятии мира.

Но так как «жизнь налаживалась», я довольно много начал шляться по заграницам с целью растрачивания крепнущего здоровья. Сами понимаете, что рацион каких-нибудь турецких или египетских олинклюзивов не предусматривает использование в готовке нормальных жиров. Поэтому, приезжая с подобных отдыхов, я, естественно, шёл к Холостову поправлять после них здоровье. По состоянию почек, печени он сразу говорил - где-то я получаю в организм растительное масло и чтобы я следил за своей едой. Несмотря на это, уже через два года мой вес снизился на 20 килограммов. А позже вообще вошёл в относительную норму на уровне плюс-минус 80. И это только благодаря отказу от растительных и комбижиров и переходу на наше с Украиной родное

сало. Сами понимаете, что для меня вред от растительных масел стал весьма убедительным.

Далее - более. Я уже начал нарыть информацию относительно подобной сенсации. Ведь это переворачивало с ног на голову все мои предыдущие представления и установки, выдаваемые средствами массмедиа. А как я офигевал, другого слова не подберёшь, когда пару лет назад услышал по телику выступление совершенно больного на вид человека, называвшего себя каким-то профессором или даже академиком, утверждавшего, что практически все беды со здоровьем у людей возникают от употребления в пищу сливочного масла. И сей упырь ратовал за запрещение продажи коровьего масла населению на законодательном уровне. При этом лицо его было всё красное и в угрях, когда он рассказывал, что сам лично уже много лет как отказался от него. Диабет на этом лице был нарисован жирными отёчными штрихами. И такие люди ведают нашим здравоохранением!.. Возможно, человек просто заблуждается, ибо его так учили, а инертность мышления - штука серьёзная.

Ещё из разговоров Холостова мне очень запомнилось, что выведение метаболов растительных жиров из организма происходит в течение двух лет. И даже 1 чайная ложка этой отравы, съеденная после того, как вы отказались от употребления внутрь этой олифы, также будет портить вам здоровье последующие два года. Организм человека не приспособлен переваривать растительный жир. Это *технические масла*, и их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. Уверен, что основная масса читателей либо сейчас смотрит с недоумением на этот текст, либо начала смеяться, а возможно, кто-то после этих строк прекратит чтение. Для тех, кто всё-таки хочет разобраться до конца в этом вопросе, продолжаем.

Вы можете озадачиться: как же так, ведь средиземноморская кухня считается чуть ли не самой полезной (безвредной) в мире. А в ней используется огромное количество оливкового масла. Оговорюсь сразу, оливковое масло – единственное из растительных масел, которое ещё можно употреблять внутрь в качестве лечебного средства и только так называемого «холодного отжима». Но как любое лекарственное средство, его нельзя использовать в большом количестве: **любой яд в малых дозах является лекарством, и любое лекарство в больших дозах – яд!** Во-первых, полезность средиземноморской кухни – это ещё далеко не аксиома. Вред от использования растительных масел микшируется большим количеством свежих овощей, в том числе и листовых, а также рыбой с морепродуктами. Если при употреблении сего масла вы получаете как вред, так и пользу, чего больше – решайте сами, у меня есть основания считать, что больше вреда, и я объясню позже почему. А при поедании всех прочих растительных масел (кроме оливкового) вы получаете практически только вред для организма. Во-вторых, я бы не сказал, что жители Средиземноморья отличаются богатырским здоровьем и не страдают ожирениями, диабетом и прочими «радостями» цивилизации. Да, если наблюдать, так сказать, на глаз, во Франции не встретишь на улице такого количества людей с излишками веса, как даже у нас, не говоря уже об Америке и Мексике. Объясняется это гораздо более разумным отношением к спортивному образу жизни (сугубо моё мнение). К тому же в других странах региона картина совсем иная. А Кипр и Греция, например, вообще входят в топ самых толстых наций мира. Там оливковое масло – национальный продукт. В-третьих, обратите внимание: из чьих уст звучат дифирамбы вышеозначенной кухне? Естественно, жителей региона. А спросите, например, мексиканцев

об их стряпне, они будут то же самое утверждать о своей. А Мексика, по данным на 2013 год, по среднему весу по стране уже переплюнула Америку.

Вы можете спросить: а как же оливки, воспетые поэтами древности и Средневековья? Никто не опровергает ценность сей технической масляной культуры. Испокон веков масло этого растения использовалось для изготовления красок, смазки телег, в старинной парфюмерии, когда им заливали лепестки цветов, делая таким образом первый парфюм. Оно применялось в культовых ритуалах, в качестве елея. В медицине как средство для наружного применения и внутреннее лекарство в малых дозах. И Гефсиманский сад – это совсем крошечный по площади кусочек земли. Произрастали там, если мне не изменяет память, всего-то несколько деревьев. Таких садов на Земле обетованной было немного, и урожая вполне хватало на нужды окрестных жителей, потому что экспорт в те времена был не самоцелью, а в пищу употреблялись только сами плоды, польза от вкушения которых никем не оспаривается.

А вот выжатое из свежих маслин масло испортит вкус любой пищи, если его не очищать и не убирать горечь. Когда вы читаете на бутылке про то, что содержимое её получено «прямым холодным отжимом», не верьте. Выжатое прессом масло не разливают в бутылки, его необходимо подвергнуть дальнейшей обработке. Да и сам термин «холодный отжим» означает, что сырьё не грели выше 70°. А при температуре 50° в масле уже образуются канцерогены и прочие вредные вещества, сходные по строению с акрилом. К тому же масло, выжатое прессом, без термообработки, является питательной средой для бактерий и микробов. Есть такое масло становится опасным для здоровья уже на вторые сутки. Это я знаю точно, так как в молодости работал в Институте

изыскания новых антибиотиков, что на Пироговке, и по должности занимался именно выращиванием культур бактерий и грибов на масляных и желатиновых основах. И это ещё не весь сказ про вредности растительных масел. Краски изготавливаются именно из растительных масел. Только такие масла засыхают и твердеют. Образно говоря, точно так же они ведут себя в вашем организме, ухудшая проницаемость клеточных мембран. Что ведёт к недостаточности питания и соответственно к раннему старению клеток, как и всего организма в целом.

Как бы ни расписывали пользу растительных масел в средствах массмедиа, какие бы ухищрения ни использовали, типа того, что «не содержит холестерина» (и ежу понятно, что в растениях его нет), всё это бесстыдный промоушен производителей и устоявшееся внедрением «сверху» мнение. Причём настолько глубоко укоренённое, ибо работали над этим профессионалы в течение десятилетий, что вызывает недоумение утверждение о вреде употребления растительных масел, подобное тому, что вы читаете сейчас. Всё это похоже на заговор, хотя лучше назвать это сговором. А я больше верю нашим предкам. Попробуйте найти в Интернете информацию об использовании постного масла в старину. Найдёте лишь голословные утверждения и ни одного доказательства. Загляните в словарь Брокгауза и Ефрона, что такое «Прованское масло». Там написано: *устаревшее название оливкового масла*, и далее:

«Прованское масло – съедобное оливковое масло, см. *Масла жирные, Масла растительные и Маслобойное производство*.

Прованское масло (*фармац.*) – назначается по столовой или десертной ложке как легкое слабительное, в чистом виде или в эмульсии, нередко его прибавляют к промывательным клистирам. Снаружи

в чистом виде или как основа для лекарственных мазей при различных кожных заболеваниях, ожогах, острых сыпях, для размягчения корок, уменьшения шелушения после скарлатины; для инъекций в каналы и полости (напр., вливание теплого П. масла в слуховой проход); как средство, способствующее согреванию (смазывание при воспалении околоушной железы); кроме того, П. масло входит в состав некоторых пластырей и спусков. П. масло сохраняется в чистых склянках в прохладном месте. Под влиянием продолжительного действия солнечных лучей оно обесцвечивается и становится прогорклым. Его нередко подмешивают реповым, кунжутным или подсолнечным маслами. При взбалтывании 10 граммов чистого масла с 30 каплями крепкой азотной кислоты не должно образовываться красного окрашивания массы».

Теперь немного комментариев: обратите внимание, уточнено, что это «съедобное оливковое масло», то есть его допустимо употреблять внутрь. Видимо, очень чистое, другое вводить в организм, скорее всего, не годится. А в скобках добавлено – *«фармацевтическое»* название, ибо, как я уже говорил, оно является лекарственным средством, а не продуктом питания. Дальше читаем, для чего допустимо (принимать внутрь) – *«как лёгкое слабительное... нередко его прибавляют к промывочным клистирам»*. Что это означает? Что может вызвать послабление, то есть понос? В первую очередь – лёгкое отравление, от отравляющего вещества организм начинает избавляться, и вас «проносит». А в некоторых случаях может и стошнить. Те, кто чистил себе печень по рецептуре с использованием этого масла, помнит, наверно, позывы, возникающие, когда «махнёшь» стаканчик. На этом и зиждется очистка – печень, чтобы выгнать отраву, начинает выделять желчь и прочие секреты, происходят спазмы, таким образом и выгоняются камни и шлаки. Как «добавка к

клизтирам» оно способствует тому же самому. От полезного вас не будет поносить. Сто лет назад люди ещё не мутировали до такой степени, как мы сейчас, и даже малые количества технического масла вызывали расстройства желудка. Ныне, за несколько поколений использования оливкового масла в качестве пищи, мы уже более или менее адаптировались и выработали иммунитет к отраве. Проносит нас с куда большего, чем раньше, количества. Но это не означает, что тем самым мы не наносим вреда организму. И нигде не упомянуто про использование его как продукта питания. А сейчас с подачи американцев человечество пошло дальше: рапсовое масло, открытое в качестве альтернативного топлива для двигателей внутреннего сгорания, тоже стали кушать. Двигатели, работающие на рапсовом масле, – собратья дизельных. Что же получается? Того глядишь, и соляркой разговляться будем? Идея употребления в пищу растительных масел пришла в голову очень голодному человеку в условиях отсутствия нормальной еды, чтобы хоть как-то выжить. Проведённая мною исследовательская работа даёт чёткое представление, что до середины XIX века в рацион человека не входили растительные масла. Робкие попытки использовать оливковое начались к концу позапрошлого века.

Почитайте знаменитую книгу Елены Молоховец: как часто там упоминается растительное масло? Очень редко и в очень ограниченных количествах, в основном для смазки противней. Например, в рецепте по изготовлению пончиков предлагается использовать птичий жир, а не подсолнечное масло, как это происходит сейчас. К чему бы это? Хотя, казалось бы, чего проще? Ведь растительное масло значительно дешевле. В этом как раз и кроется секрет современной кухни, вернее, использования в ней растительных масел. А в старину знали, что для еды оно не годится. В

индийской аюрведической кухне присутствует только масло *ги*, то есть топленое сливочное масло. Остальные жиры индийцы начали использовать только в середине прошлого века. А уж индийцы знали толк и в еде и в медицине.

Чтобы не быть голословным, приведу в пример отрывки из книги очень известного и авторитетного французского доктора. Обладателя нескольких премий по медицине, основателя и председателя медицинских ассоциаций и признанного борца с «неправильным» образом жизни и питания. Кстати, книгу эту я открыл для себя буквально на днях, по наводке того же доктора Холостова, которому позвонил проконсультироваться. Ранее о существовании Луи Броуэра я вообще не знал и пришёл к тем же выводам совершенно самостоятельно, изучая книги по медицине, как современные, так и прошлых веков. Её название **«Фармацевтическая и продовольственная мафия»**. Очень советую почитать, ибо речь там идёт не только о маслах, но и фактов интереснейших предостаточно. После её прочтения вы будете смотреть на происходящее вокруг совсем другими глазами. И возможно, это поможет вам выжить в нашем весёлом мире.

«В течение последних двух десятилетий не проходило дня, чтобы не говорили об избытке холестерина, вызывающего сердечно-сосудистые заболевания человека. Медицинский мир, находящийся под властью неизвестных мне причин, убеждён в достоверности подобной этиологии и не прекращает борьбу с холестерином всеми методами, опираясь на необоснованные данные и ненаучные доказательства. Как только эта норма превышает 2,4 г/л, пора приступать к лечению. Тысячи публикаций, посвящённых этому заболеванию, никогда и ничего подробно не объясняли. Десятки тысяч статей были

опубликованы в газетах и специализированных журналах, предостерегая людей от избытка холестерина, заставляя поверить своих читателей в то, что любой избыток холестерина за непродолжительное время может привести к преждевременной смерти в результате обострения сердечно-сосудистых заболеваний. Началась настоящая «охота на ведьм», которая продолжается и в наши дни.

Можно согласиться с тем, что избыток холестерина является серьёзным недостатком. Только семейная гиперхолестеринемия, когда уровень холестерина в крови равен или превышает 5 г/л, подлежит лечению. При уровне холестерина в крови 3 г/л нет никакого смысла назначать лечение. Достаточно соблюдать режим соответствующего питания, избегать употребления животных жиров. *Холестерин является необходимым элементом для гармоничного формирования и развития клеточных оболочек. Его недостаток приводит к серьёзным нарушениям именно в сердечно-сосудистой системе.* Глубокое шведское исследование (Линдберг, ВМЖ, 1992, 305-377—9) подтверждает, что гиперхолестеринемия провоцирует рост смертности в результате самоубийств и онкологических заболеваний. Гипотеза о высокой смертности от гиперхолестеринемии впервые была выдвинута британским эпидемиологом Майклом Оливером, а затем была поддержана когортой так называемых французских специалистов. *В действительности речь идёт о настоящей интриге, начатой в кабинетах производителей маргаринов и растительных масел, которые, это нужно особенно подчеркнуть, бойкотировались в своё время широкими слоями потребителей. Вероятно, по понятным причинам, этим промышленникам было выгодно, чтобы подобная дискуссия в обществе продолжалась и дальше, так как эти продовольственные масла, судя по*

технологии их производства, не являются натуральными продуктами.

Эта проблема стала предметом исследований Ж. Бриссона, профессора Лавальского университета Квебека (Канада). Результаты этих исследований были опубликованы в его научной работе «Липиды и питание человека» (издательство Masson/PUL), а также в моей книге «Пищевое отравление и рак» (издательство «Анкр», Париж). В этих книгах мы описываем технологические процессы изготовления растительных масел, которые являются полностью ненатуральными. Трагедия заключается в хорошо подготовленном подлоге, основная цель которого, с одной стороны, заставить поверить широкие слои потребителей в то, что растительные масла являются натуральными продуктами (почти выжимка из растений), а с другой – убедить потребителей в том, что они полезны для организма, так как предохраняют от сердечно-сосудистых заболеваний и препятствуют образованию артериальных атеросклеротических бляшек.

В этом кроется тройной обман:

первый: растительные масла, за исключением оливкового масла, получаемого в результате первичного прессования при низкой температуре, не являются натуральными продуктами из-за технологических процессов их производства;

второй: обеднение питания маслом и жирами животного происхождения нарушает баланс холестерина, что заставляет печень увеличивать образование эндогенного холестерина для того, чтобы компенсировать это нарушение баланса;

*третий: способы переработки растительных масел не только лишают их натурального происхождения, но метод их гидрогенизации изменяет молекулярную структуру ряда жирных ненасыщенных кислот. **Эти преобразованные кислоты способствуют***

постепенному развитию артериального атеросклероза и являются причиной аллергических и воспалительных заболеваний, ослабления иммунной системы и появления онкологических заболеваний.

Кроме того, технология рафинирования растительных масел такова, что она разрушает все содержащиеся в них витамины и микроэлементы (вещества, необходимые в малых количествах для обеспечения жизнедеятельности организма, то есть витамины, металлы), в частности витамин Е, являющийся протектором клеточной мембраны, и витамин А, предупреждающий развитие онкологических заболеваний. Что касается арахисового масла, то в странах, где произрастает эта культура, применяют для ее роста запрещенные в Европе и США пестициды, вызывающие онкологические заболевания. В соответствии с исследованием, проведенным Кеннетом Керролом (Университет г. Онтарио), **страны с высоким уровнем онкологических заболеваний молочной железы - это наиболее развитые страны Европы и Америки, в которых очень велико потребление растительных масел и маргаринов. Изготовление и потребление растительных масел - это настоящее экономическое, диетическое, медицинское и научное заблуждение.**

Их потребители являются жертвами неправдивой рекламы, хорошо организованной группой заинтересованных промышленников, которые связаны и сотрудничают с рядом высокооплачиваемых или сбитых с толку членов медицинского корпуса».

По-моему, всё довольно доходчиво и правильно разжёвано, даже для людей не сильно замороченных на правильности питания. Только уж очень дипломатично и местами обтекаемо, такое ощущение, что автор

старался не обижать тех, кого подразумевал как организаторов травли людей. Единственное, в чём я не соглашусь с уважаемым доктором, – так это исключением из числа «ненатуральных продуктов» «оливкового масла, получаемого в результате первичного прессования при низкой температуре» по причине, которую я уже описывал. К тому же надо сделать поправку на то, что автор живёт в Провансе. Вот он и проявляет слабость к своему, родному, а может, доктор не совсем в курсе технологий современной добычи масла из оливок. Но по сути он прав: если сорвать маслины с дерева и выжать, потом быстро выпить это масло (если вы сможете проглотить такую горечь), то вреда организму не будет (почти). Ведь есть орехи, содержащие масла, лущить семечки (не жареные) – это полезно, в отличие даже от заправки маслом салата, не говоря уже о готовке на нём. Но как только вы выделите из них масло и оно соприкоснётся с кислородом воздуха, произойдёт окисление и образуются вредные соединения. Это в дополнение к тому вреду, который несут современные технологии массового производства масла.

А теперь хотелось бы вникнуть в физиологический процесс, происходящий в организме, когда туда попадает растительный жир. Ибо тут и раскрываются объяснения, почему же сейчас в мире с геометрической прогрессией развиваются болезни, коих человечество раньше не ведало или их отдельные появления считались большой экзотикой. Ныне они уносят сотни тысяч и даже миллионы жизней и угрожают всему роду человеческому, переходя в пандемии.

Начнём с того, что нашему организму нужны все жиры, в том числе и те, что содержатся в растениях. И это ни в коем случае не противоречит тем тысячам слов, что были написаны мною выше. И вот почему. Во-первых, дело тут в соотношении. Каких-то необходимо

больше, каких-то – меньше. Во-вторых, в методе добычи того масла, которое мы употребляем, ибо разные масла по-разному ведут себя в сочетании с другими элементами, попадающими к нам внутрь. В том числе надо учитывать и химические реакции окисления (например, с кислородом из воздуха, соляной кислотой в желудке) и восстановления. Плюс упомянутые ранее методы получения растительных масел из сырья, что делает их совершенно ненатуральными, чуждыми нашему организму жирами. Ведь даже небольшой нагрев (выше 50°) меняет структуру молекулы масла, делая из так называемых цис-изомеров транс-изомеры, которые наш организм воспринимает как инородное, чуждое ему вещество. Именно поэтому и можно есть содержащие масла семечки, орехи и оливки, но следует категорически отказываться от добытого технологическим путём масла. Опять же соблюдая меру.

Жиры, то есть жирные кислоты (ЖК), – это основа практически всех жизненно важных процессов в организме. От построения клеток, их мембран до метаболизма и работы нервной системы. От производных, получаемых из ЖК, зависит передача информации от клетки к клетке, от органа к «процессору» и обратно. Энергетическая установка, то есть энергообеспечение тела, также работает на сырье, получаемом при переработке жиров, то есть триглицеридах. Не загружая ваш мозг излишками информации и терминологии, скажу, что жиры – это «наше всё». Или почти всё. При недостатке их организм начинает испытывать трудности и в конце концов заболевает, а потом банально погибает.

Из двух сотен существующих в природе жиров в нашем теле можно встретить пару десятков. Большую часть жиров оно научилось синтезировать самостоятельно. Жиры делятся на насыщенные и

ненасыщенные. Тут речь идёт об атомах углерода, которые могут быть связаны с атомами водорода или нет. Ненасыщенные человек разделил на моно- и полиненасыщенные. Более привычные названия, которые мы чаще всего встречаем, – это омега-9, относится к мононенасыщенным, и омега-3 с омега-6, полиненасыщенные. Если О9 организм синтезирует самостоятельно, пока без каких-либо проблем, то с О3 и Об история иная. При других жизненных условиях, считают некоторые, наш организм мог бы синтезировать О3 из Об и О9. По крайней мере, организм должен уметь это делать и делал раньше. Но общепринятое мнение выглядит иначе, и, на мой взгляд, оно ближе к истине в наших реалиях, чем предыдущее. Оно гласит, что омега-3 и 6 являются для нас незаменимыми. То есть сами мы их в достаточных количествах произвести при помощи своей «лаборатории» не можем и вынуждены подкрепляться извне. А нужны они для изготовления других базовых ЖК. Это, к примеру, линоленовая кислота, которая отвечает в организме за предотвращение кожных заболеваний, лёгочных, в том числе и астмы, рассеянного склероза, диабета и прочих неприятностей. Но тут вступает в силу постулат, гласящий, что **больше – не значит лучше**. То есть категорически противопоказано злоупотреблять ЖК оме-га-6, поедая продукты, её содержащие, в неограниченном количестве. Этим можно нарушить баланс между О3 и Об, что приводит к сужению сосудов, вследствие чего поднимается давление. Возникают проблемы с иммунной системой, что ведёт к развитию воспалительных процессов и раку.

Наше здоровье основано на чётком балансе ЖК *омега* в организме. По той простой причине, что масла эти отвечают за производство в теле особых веществ, названных **простагландины (PG)**. Это название они

получили потому, что впервые были обнаружены в простате. Простагландины бывают трёх видов. Особо не вникая в тонкости, запомним, что PG1 являются противовоспалителями, PG2 – провоспалителями, то есть, грубо говоря, воспалителями или агентами, отвечающими за воспаления, ведь эти процессы также необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. Например, в борьбе с инфекциями и последствиями травм. И PG3 – это блокаторы PG2. Численность вторых необходимо регулировать. При избытке PG2 организм находится в состоянии постоянных воспалительных процессов. PG1 и PG3 не могут обуздать PG2, когда его становится слишком много. Ресурсы нашего тела истощаются, оно начинает стареть. Появляются те самые, любимые нашими аллопатическими врачами заболевания, а дальше наступает Кирдык Диабетыч или Трендец Онкологыч.

Самая грамотная и здоровая диета, вопреки внушаемым нам производителями растительных масел пропорциям, должна состоять из ОЗ и Об в пропорциях 1:1. ВОЗ, лоббируя интересы бизнеса, смягчила эту пропорцию, если память мне не изменяет, до 1:10. А на деле, употребляя растительные масла, человек нарушает эту пропорцию в разы. Ведь в них соотношение ОЗ к Об доходит до 1:60. И ситуация эта должна тревожить не врача, ему от этой ситуации только польза. Она должна насторожить потребителя, ибо соотношение 1:4 уже повышает опасность до критического уровня. А это как раз та пропорция, которая есть у оливкового масла. У остальных, исключая льняное и конопляное, она гораздо более разбалансирована и доходит порой до 1:60. В этом заключается самая главная опасность употребления растительных масел. А вкупе с вышеописанными методами его добычи и химической обработки считать его пищевым продуктом было бы очень смело.

Теперь представьте, что произойдёт с экономиками стран Южной Европы, Турции, Израиля и многих других, прекрати человечество употреблять в пищу эти технические масла? Греция вообще выйдет из состава ЕС как обанкротившееся государственное образование. Экономика Испании также рухнет. А Юго-Восточная Азия со своими пальмовыми парафинами? Короче, никак нельзя рассказывать это потребителю. Механизм запущен сейчас в макромасштабах, выгоднее и проще травить народ техническим маслом, ведь последствия его потребления скажутся гораздо позже, да и списать их можно будет на что-нибудь другое. Опять же, сколько врачей могут зарабатывать на лечении больных и написании научных статей? Так что никому не выгодно... а спасение утопающих – пусть сами берут себя в руки. Что я и вам советую, если жизнь дорога.

Возвращаясь к вопросу о холестерине, хочется немного сказать о тех примитивных и недобросовестных методах, которые используют рекламщики, нанятые производителями растительных масел. Ежу понятно, что холестерин не может быть в растениях, так как это чисто животное вещество. И надпись на бутылке с маслом: «Не содержит холестерина» сродни знаменитому «масло масляное». Однако холестерин – очень важный и жизненно необходимый элемент для нашего здоровья. Если естественный холестерин не поступает в организм извне, тело наше начинает производить его своими силами, в том числе и извлекая из себя самого и перераспределяя. Именно такой холестерин и откладывается бляшками в сосудах. Так как оболочка его более плотная и сложнее подвергается переработке и утилизации, вот он и цепляется к стенкам сосудов и отщепить его сложнее. Поэтому не поддавайтесь на примитивные приёмы обдуривания. Обязательно хотя бы раз в неделю съедайте кусочек сала. Даже если вы

его терпеть не можете, хотя бы немного его стоит добавлять в рацион.

Касается это, как бы ни казалось странным, в первую очередь девушек, особенно задумывающихся о беременности. Ибо холестерин - основа половых гормонов, и никуда вы не денетесь от этого. Ведь не хотите же вы, чтобы ваше потомство стройными рядами пополнило очереди в родные медучреждения. И в лишнем весе по большей части виновато употребление растительных масел. Так вот, повышая в своём организме содержание омега-6, читай - потребляя растительные масла, вы тем самым нарушаете баланс между PG2 и PG1/PG3. Отрезая таким образом все пути к выздоровлению, если уже занемогли. И открываете пути к приобретению новых и новых болезней. Ибо ни одна болезнь, ни один воспалительный процесс, ни один болевой синдром сам по себе не отступит, если в вашем организме не будет установлен баланс этих пресловутых простагландинов.

А пути очень просты: не употреблять прекурсоры PG2 в количествах, превышающих употребление прекурсоров PG1/PG3. Заменять растительные масла орехами, нежареными семечками. Наш организм, добывая ЖК из них, сам отлично регулирует нужное соотношение. Переходить на животные жиры при высокотемпературной обработке продуктов или уменьшать/исключать жареную пищу. Вводить в рацион побольше листовых овощей, зелени и главное - рыбы! Желательно жирной. Причём соотношение морской и речной должно быть хотя бы 1:2 в пользу морской (для восполнения йода). Обуздать производство провоспалителя PG2. Для чего помнить, что именно вызывает его рост и ингибирует (останавливает) выработку противовоспалителей и регуляторов - PG1/PG3. Список этих веществ не очень большой, но включающий в себя вещи, привычные нам и ставшие

неотъемлемой частью жизни... приводящей к смерти, причём преждевременной. Вот они. Так называемые НПВС (Нестероидные Противовоспалительные Средства): наш любимый аспирин, например, который «добрые» производители рекомендуют принимать ежедневно для профилактики сердечных заболеваний. Кровь-то он разжижает, а вот выработку противовоспалителей блокирует. Про стероидные препараты, я думаю, можно даже не упоминать. Сахар – очень сильный стимулятор выработки PG2, так как стимулирует рост инсулина в крови, который, в свою очередь, поднимает выработку надпочечниками арахидоновой кислоты, которая является прекурсором PG2. Боже упаси вас даже брать в руки различные «улучшители» холестерина. Они в шоковых количествах наращивают арахидоновую кислоту, что ведёт к гиперсинтезу PG2. То же касается и «улучшителей настроения», антидепрессантов. Самое известное название – «Прозак», но не обманитесь и его многочисленными клонами и аналогами. Это – «конченная наркота». Со средствами от простуды дела обстоят не лучше: ацетаминофен, более известный нам под именем парацетамол, кроме того, что убивает нашу печень, ещё и безумно повышает уровень PG2, и получается, что ничего он не лечит, а лишь забивает симптомы простуды и болевые ощущения. К тому же он коварно прячется за различными названиями: панадол, эффералган и ещё с десяток.

Чтобы не сомневаться в «правильности» и здравости нашей еды, необходимо сообразить, чем же заменить плотно вошедшее в наш быт техническое растительное масло. Сам долго стоял перед этой проблемой, ведь сложнее всего перестроиться и переломить внушённые стереотипы. Скажу, что мне было сложно лишь первые полгода. Далее даже вкусы стали меняться. Я по запаху и на язык могу определить,

какое масло использовалось при готовке. А уж на следующий день, если накануне в ваш организм попало растительное масло, вы без ошибки определите это во время удовлетворения малой нужды. Запах мочи будет ярко окрашен в тона жареных семечек. На сегодняшний день мой стаж отказа от растительного масла уже перевалил через десяток лет. И чувствую я себя в разы лучше, чем даже в тридцать. В тридцать пять я уже был полной развалиной.

Жарить на сливочном масле – также не есть хорошо. Это обуславливается тем, что кроме масла там ещё присутствуют и белки, и лактоза, и куча прочих минералов и витаминов. При высокой температуре всё это начинает пригорать и видоизменяться. А горелый белок является канцерогеном. Жарить на сливочном масле в разы более безопасно, нежели на растительном. Оптимальный вариант – это ги. Можно, конечно, пойти в магазин и купить уже готовое, фабричного или фермерского розлива. Но тут необходимо изучить этикетку. Импортные масла могут быть подделкой, миксом из различных масел, в том числе и растительных. Самое ужасное, что бодяжат его пальмовым маслом, в котором содержится наибольшее количество парафинов. Оно довольно твёрдое и имеет более высокую температуру плавления. Чем и ужаснее для здоровья. Голландцы научились рафинировать и добавлять рыбные жиры. Вообще покупая сливочное масло в магазине, необходимо быть очень внимательным.

Наступая на горло своему патриотизму, могу сказать, что, находясь в России, да и везде, кроме Индии, я покупаю только масло, произведённое в Финляндии, Франции или Новой Зеландии. На заре своего отказа от растительного я имел доступ к различным лабораториям, ибо сам торговал ингредиентами для мясной промышленности. Вопросов

с легализацией и сертификацией приходилось решать много, посему и знакомствами в этой сфере обзаводился. Так вот, перечисленные мною масла из-за границы были в те времена абсолютно честными. Проверял, и неоднократно. Этого не скажешь про наши российские. По статистике, примерно половина сливочного масла таковым не является. А чем ближе к весне, тем процент примеси повышается. Это объясняется законами Природы. Корова начинает меньше доиться. Вот и выходят из положения производители тем, что начинают больше добавлять в масло разной шняги. Такое масло уже обязано гордо именоваться *спред*. А это даже хуже, нежели чисто растительное, ибо смесь таких масел – вообще вещь несъедобная и раньше в СССР такую называли маргарином. А он – просто букет, состоящий из трансжиров, и смерть поджелудочной железы и не только её.

Поэтому, купив в магазине масло типа «Анкор», или «Валио», или «Президент», вам необходимо сделать себе самому хорошее топлёное *ги*. Некоторые утверждают, что им не нравится вкус топлёного масла. Советую просто перетерпеть этот момент, ведь жизнь дороже. Со временем вам будет нравиться этот вкус. На самом деле при жарке на *ги* я не обнаруживаю специфического привкуса. Если мазать на бутерброд, то конечно. Но для бутерброда существует сливочное.

Ещё очень хорошо жарить на сале. Картошечка, жаренная на сале, со шкварками – это же шедевр русской кухни, да ещё с квашеной капустой!

Существует несколько методов топления масла. Не все из них мне нравятся, но опишу все, которые знаю.

Первый – кладёте масло в кастрюлю с водой и доводите до кипения. 5-10 минут кипятите, масло растапливается и плавает сверху. Даёте остыть, потом ставите в холодильник. Тогда его легче будет собрать.

Собираете и храните в холодильнике, доставая по мере надобности. Плюсы заключаются в том, что это самый наименее трудозатратный вариант. Минусы - в том, что такое масло хранится недолго и только в холодильнике. Соответственно делать его можно только в небольших количествах.

Второй метод сложнее и зануднее. Масло кладут в подходящую кастрюлю и нагревают на самом медленном огне. Когда оно закипает, необходимо ложкой снимать образующуюся пенку. Её можно откладывать отдельно, чтобы потом использовать для выпечки, если вы таковой увлекаетесь, или класть в варёную картошку. Когда масло станет абсолютно прозрачным, красивого янтарного цвета, его можно убрать с огня, перелить в стеклянную или другую непластиковую банку и хранить без холодильника возле плиты, например, чтобы далеко не лазить во время готовки. Этот метод хорош тем, что тут можно варьировать вкус масла. Для тех, кому не противен его топлёный вкус, любящих есть такое масло как самостоятельное блюдо, на бутерброде, могу посоветовать подойти к процессу творчески. Немного перегрев масло на более сильном огне, придать ему привкус ореха, например. Тогда оно получится не столь полезное, зато более вкусное и оригинальное. Примерные нормативы самого процесса - на 1 килограмм масла вам понадобится 1 час кипячения на маленьком огне. Далее можно провести эксперименты с добавками, например положить в кастрюлю на некоторое время чеснок или лук. Вполне подойдёт зелень типа кинзы. Ингредиенты ограничиваются лишь вашей фантазией. Плюсы я уже описал, а из минусов - то, что этот метод более трудоёмкий и выход готовой продукции меньше. Зато масло получается - пальчики оближешь, и срок его хранения не зависит в течение полугода от холодильника.

Третий метод отличается от предыдущего только тем, что вы перепачкаете в три раза больше кастрюлек. Делаете огонь немного больше, чтобы процесс кипения проходил интенсивнее. Когда на дне кастрюли начнёт выпадать осадок, переливаете масло в другую кастрюлю. И всё повторяете заново. Обычно хватает трех раз, поэтому я и упомянул о трёх грязных ёмкостях. В этом случае ореховый привкус от слегка пригорелого масла может появиться сам собой. Я больше уважаю средний метод, при нём и простора для творчества хватает, и для выпечки остаётся пенка.

В аюрведе маслу ги уделяется огромное внимание. Не только как пищевому продукту, но и как лекарственному средству, а также косметическому. Даже чистое, без добавок ги используют при простуде в виде растирания ступней ног и груди. Это вызывает разогрев. На грудь ги лучше растирать, добавив туда молотую корицу и/или солодку. С порошком из сушёных листьев ниима и ги делают очищающие маски при кожных проблемах.

Если ги оставить на 5-6 лет в комнатных условиях, оно протухнет. И это будет великолепное антисептическое средство. Тухлое ги вы, наверное, делать сами не станете, а я успешно облегчил жизнь при его помощи своему товарищу в лечении псориаза. По крайней мере, вот уже год, как у него перестали проявляться корки на коже головы. Пахнет оно даже не тухлятиной, а какой-то горелой пластмассой, так что использовать его перед поездкой в офис не получится, но в условиях отпуска на даче вполне можно.

Без масла ги не получится самая важная аюрведическая очистительная процедура – Панчакарма. Ги используется для так называемого промасливания организма. Ведь ги не «убивает» печень, как остальные масла, а, наоборот, очищает её. Ги по аюрведическим канонам – это Сатва, то есть Благость. Если вы

перейдёте на такое масло, всегда будете полны энергии, особенно если употреблять одну чайную ложку его перед обедом, натощак. Делать это необходимо с 10 утра до 3 часов дня, именно в этот период по аюрведе активность Солнца наиболее подходящая, чтобы войти в резонанс с энергией, получаемой организмом из масла.

Ги может быть носителем практически любых лекарственных средств, натуральных естественно. Таким образом, микро- и макродоступность и усваиваемость этих средств значительно повышается. Я делаю собственноручно различные кремы и мази для наружного и не только применения с ги, натуральным воском, добавляю некоторые растительные масла.

Подводя итоги части

Человек – на 90 процентов сам себе доктор, по крайней мере, к этому необходимо стремиться. По разным причинам. Начиная с экономических, заканчивая моральными. Люди все разные, все мы индивидуальности, не говоря уже о том, что у появления одних и тех же симптомов могут быть различные причины. У нас их принято лечить у всех одинаково. Но в зависимости от организма и подходы, методы лечения должны быть различными. Задача доктора – найти правильный путь к излечению конкретного недуга у конкретно взятого индивидуума. Наша с вами задача – постараться избавить доктора от его обязанностей и встречаться с ним как можно реже, желательно по поводу праздников и знаменательных дат.

Прежде всего, о чём мы и говорили, – наладить систему своего питания (в это понятие входит всё, что мы засовываем себе внутрь, и по качеству, и по количеству).

Во-вторых, найти баланс в сочетании тех веществ, что поступают в организм. То есть даже самые полезные, казалось бы, вещи могут стать разрушающими для здоровья ядами. Это, например, касается витамина С. Излишнее его потребление, особенно в виде таблеток, то есть искусственно созданных витаминных комплексов, может быть губительным для человека, вплоть до развития рака. Или знаменитые препараты кальция с добавлением витамина D – этот витамин в больших количествах становится виновником превосходства простагландинов второго типа (провоспалителей) над остальными, регулирующими его количество в организме. И так со

многими вещами. Взять хотя бы кофе. Кофеин, являющийся антиоксидантом, благотворно действует на здоровье, очищая организм, но только в мизерных количествах. Употребление кофе по пять чашек в день, особенно если это растворимый эрзац-кофе, приводит к отложению вистерального жира, это тот, который откладывается вокруг внутренних органов. А он, по мнению даже аллопатов, является главным обвиняемым в таких бедах, как диабет и тот же рак.

Главное же для здоровья – это правильно «поправить» свою голову. Не зря говорят, что все болезни начинаются в голове. Именно так оно и есть. И примеров множество. Взять хотя бы великого Савелия Крамарова. Он всю жизнь боялся за свою наследственность, опасаясь рака. Делал всё, чтобы избежать его. Вёл безупречный, как казалось ему, правильный образ жизни. И именно рак погубил его. И именно потому, что он безумно боялся им заболеть. Мозг его был в постоянном напряжении и переживании по этому поводу. А тело наше так устроено, что запоминает всё, что с ним происходит. В том числе и негативное отношение к чему бы то ни было. Переживаемые мысли отсасывают огромное количество энергии. Они задействуют те нервные центры, что отвечают за выработку того или иного вещества в организме, что противостоят тем или иным проблемам с ним. Как говорится, проблему можно себе надумать и она в конце концов придёт.

Мы очень многое в наше реактивное время возлагаем на свой мозг, вчиняя ему всё новые и новые обязанности. Так что он не успевает или не может уже потянуть свои непосредственные, вчинённые ему Богом-Природой. А его главнейшая задача, без которой не может существовать сама жизнь, – это контроль работы органов и вся логистика взаимодействия оборота веществ в организме. В наше время без

интеллектуальной деятельности не обойтись, но, отвлекая энергию мозга на мыслительные процессы, мы ослабляем поток её, необходимый для основной деятельности. Тем самым ослабляем контроль над жизнеобеспечением и расплачиваемся за свою цивилизованность и развитость всё новыми и новыми болезнями. Наш ум, которым мы так гордимся, – очень опасная и двуличная штука. Вроде бы он даёт нам преимущества над теми, кто им не обладает. Но он же и порождает кучу проблем. Ведь он является накопителем опыта, а опыт лучше оседает в подсознании, по большей части негативный. Руководствуясь им, мозг и ведёт нас по жизни. У самых умных людей дело доходит до того, что ум становится их хозяином, вместо того чтобы быть слугой. Но ум очень хитёр и обманчив, он постоянно уверяет нас в обратном.

Здесь необходимо придерживаться баланса. Как это делать, вам кроме пространных философских и эзотерических банальностей никто ничего не скажет и ничего дельного вы из этих поучений не вынесете. Только ваш собственный опыт, получаемый с учётом опыта других людей, поможет найти ту золотую середину, что будет удерживать ваше здоровье в норме, а ум в роли помощника.

Помните, мы рассматривали взаимодействие органов в организме и пришли к выводу, что каждый орган в нашем теле имеет своё собственное сознание? Ведь это какой же сложный аналитический процесс должны выполнять наши почки, например, чтобы чётко понимать и исполнять распоряжения мозга о выработке тех или иных гормонов и прочих веществ, необходимых организму в конкретный момент. А ведь надо ещё отчитаться перед «главным», получить его одобрение или, наоборот, команду к остановке процесса выработки. И это происходит каждое мгновение,

каждую долю секунды наши органы общаются между собой и мозгом, независимо от того, спим мы в этот момент, сидим на горшке или ругаемся с начальником. Тело работает, органы трудятся, и мешать им – означает наносить удар по здоровью. Мы не можем обходиться в современных реалиях без этих помех здоровью, но надо стараться облегчить органам трудовые вечные будни, не напрягать мозг лишней раз по мелочам, высвободить ему время и силы для исполнения непосредственных задач.

Хотя бы иногда переставайте контролировать всё и вся. Постарайтесь ввести себя в состояние, когда у вас нет мыслей, нет эмоций, когда вы отключаетесь и забываете, что вы человек – царь природы. Когда те вы (сколько их там у вас внутри, даже вы сами не знаете) перестают вести неустанный внутренней диалог и шушукаться между собой. Иногда этот момент в себе можно уследить: на границе сна и яви. Запомните это состояние и ощущение, его можно будет потом воспроизвести искусственно. Попробуйте, это не сразу получается, но со временем таким образом вы сможете давать отдых своему организму. Тогда и вероятность заболеть будет намного ниже.

А если вы всё-таки заболеваете, значит, не до конца научились этому и не всё у вас в ладу с самим собой. Надо учиться «отпускать» ситуацию, воспринимать её философски, не навешивая ярлыков «хорошо» или «плохо». Помните, *ничто не даётся нам **за что-то**, всё даётся **для чего-то***. От нашего «программирования» действительности, отношения к ней зависит практически вся наша жизнь, включая здоровье, без которого невозможно адекватное восприятие действительности. Вспомните, хотя бы для примера, с кем случалось подобное – если у вас запор или другие периодические неполадки, вся реальность видится совсем в другом свете. А когда вы избавились от

проблемы, мир просто преобразуется и жизнь кажется качественно другой. Если мы осознаем это, тогда и выход из положения найти значительно проще.

И напоследок хочу рассказать вам одну китайскую притчу, как раз на тему, перекликающуюся с нашей. Ведь грань между *добром* и *злом* очень призрачна, и иногда то, что мы считаем одним, на деле оборачивается противоположным. Относится это предложение и к болезням, ибо они порой становятся определяющими в нашем движении к здоровью, как это ни парадоксально!

В большой деревне у зажиточного крестьянина в конюшне была великолепная лошадь, на зависть соседям. И зависть эта была столь сильной, что люди не любили его, а заодно и всю его семью, и лошадь в том числе. Однажды в деревне случился пожар. Жители не сильно пострадали, а вот у хозяина той лошади загорелась конюшня. Лошадь вырвалась и убежала. Соседи стали злорадствовать.

- Вот, ты лишился своей лошади, теперь ты даже нас беднее! - смеялись они ему в лицо.

А он был спокоен и не реагировал на их насмешки. Прошло несколько дней, и лошадь вернулась домой. Да не просто вернулась, она привела с собой целый табун, который пошёл за ней. Такое положение вещей повергло деревню в жуткую зависть и озлобленность. Жители шушукались между собой, желая соседу зла. А хозяин лошади не обращал на них внимания и строил новую большую конюшню для своего табуна. И зло произошло. Сын новоиспечённого коневладельца решил покататься на одном из скакунов. Конь споткнулся, и мальчик упал, сломав себе ногу. Злорадству и насмешкам в деревне не было предела.

- Получил своё, - говорили соседи. - Теперь его сын на всю жизнь останется инвалидом, да, теперь он

самый несчастный житель нашей деревни, пусть завидует нам, соседям, у которых здоровые дети.

Сын его действительно остался хромым на всю жизнь. Но отец не расстраивался и только больше стал любить своё чадо.

- Пусть смеются, - объяснял он сыну. - Зато у нас есть табун лошадей, а пахать на них землю можно и хромым. Никогда не завидуй другим, жизнь может оборачиваться к тебе различными сторонами.

Прошло несколько лет. Деревня жила своей жизнью, посмеиваясь над семьёй нашего героя. И тут началась война. От императора приехали в деревню люди и забрали в солдаты всех молодых мужчин. Остался лишь хромой калека. Война продолжалась долго. Те, кто пришёл с неё, были кто без ноги, кто без руки, а многие вообще не вернулись.

Я постарался воспроизвести текст притчи дословно, так, как мне её рассказали в небольшом городке Пули, расположенном точно посередине острова Тайвань. В различных вариациях и деталях тема эта близка нам всем.

Часть шестая. Советы и рецепты

Глава 1. Физические упражнения

Как мы уже обсуждали, физические упражнения необходимы всем и каждому. Если у вас достаточно нагрузок, то и к своему меню вы можете относиться не столь строго, как человек, тяжелее компьютерной мышки не державший ничего в руках. Мы уже знакомы с тем, как надо начинать своё утро – с гимнастики **тайчи**, то есть битья себя по различным активным точкам. Поэтому благостную часть повествования я решил начать с описания приёмов физического воздействия на наше тело, для достижения хорошего самочувствия и правильности в образе жизни.

Встав утром и совершив над собой ритуал гимнастики тайчи, вы, «правильно» позавтракав, бодро приступили к своим занятиям. Есть люди, которые с утра направляются в спортзал или бассейн. Это счастливые люди. Но таких далеко не большинство. Сейчас речь про людей, ведущих обычный образ жизни. А он чаще всего заключается в нудном перемещении по пространству от точки А (дом) до точки Б (место службы). Чаще всего именно средний класс и люди, чья служба не связана с отработкой смены у станка, являются читателями литературы на медицинскую тему. Именно они интересуются своим здоровьем и ищут пути к нему. Большинство из этого класса проводят свой рабочий день в так называемых офисах. То есть по большей части сидят перед компьютерами, пишут различные бумаги и бомбят свой организм тонизирующими напитками, чтобы не уснуть в середине дня. Добираться в офис приходится в многочасовых пробках, сидя в машине или, что ещё не легче, в плотных дружеских общественно-транспортных

объятиях собратьев по счастью, коими славится любой заурядный мегаполис.

Вот тут-то мы и начинаем замечать неприятные ощущения в пояснице и во всём позвоночнике. Это естественный ответ Природы на прогресс человечества. Наша расплата за переход к прямостоянию. Когда человек произошёл от обезьяны, то тут он и сообразил, что с четверенек видно происходящее вокруг значительно хуже, нежели если встать на две ноги, да ещё лучше потянуться на цыпочках. Изначальный вариант существования до сего прогресса был основан на перемещении с использованием четырёх конечностей. При системе 4×4 нагрузка на позвоночник распределяется совершенно по-другому. Посему большой плюс использования преимущества высоты нашего положения мы компенсируем минусами возникших проблем и болезней позвоночника. Усугубляют их всё те же причины: от гиподинамии и излишнего веса до сидячего образа жизни в положении, противоестественном нам по самой Природе. Какими бы удобными и эргономичными ни были сидухи в современных автомобилях, нахождение в них часами не действует благотворно на наш позвоночник. То же самое и с креслами в конторе, где вы проводите большую часть своей жизни.

Чтобы помочь позвоночнику и себе посредством него, ближе к вечеру, когда усталость больше всего даёт о себе знать, хорошо бы сделать упражнение для приведения позвоночника в наиболее естественное положение. Сами позвонки смещаются относительно друг друга. Так называемые диски приплюскиваются с одного края, отчего чувствуется тяжесть и даже боль. Для того чтобы поправить его, необходимо лечь на спину, свесившись половиной туловища с края той поверхности, на которой вы лежите. Я использую или подлокотник дивана, или постель, при условии, что

матрас закрывает жёсткое ребро кровати, иначе будет больно свешиваться. Смысл в том, чтобы расслабиться как можно больше и позволить позвонкам разойтись относительно друг друга. Тогда они встанут на место. Я стараюсь пройти эту процедуру начиная от поясницы и смещаясь так, чтобы свешивалась только голова. Таким образом можно промассировать о край койки все свои позвонки. Впрочем, делать это можно и в обратном направлении, от шеи к пояснице.

Если вас начнёт перевешивать и возникнет опасность съехать с кровати, лучше попросить кого-нибудь помочь придержать ноги в качестве противовеса. Делать это желательно хотя бы на первых порах. Потому что расслабляться надо как можно сильнее, а подсознание не даёт нам сделать это полностью. Позвоночник держат в вертикальном положении множество маленьких мышц, кроме основных больших, которыми нам легко управлять. А некоторые маленькие управляются помимо нашей воли. Эти маленькие мускулы отвечают за безопасный ход позвонков относительно друг друга и нашего скелета, который, в свою очередь, даёт жёсткость всей конструкции тела. Некоторые мускулы мы вообще не можем расслабить, но со временем можно научиться делать и это. Я ещё стараюсь смещаться, что называется, «скручиванием» позвоночника вокруг своей оси. Делаю это в течение нескольких минут, пока не начнёт «затекать» голова от прилива к ней крови.

Это ещё одна добрая услуга от упражнения. С притоком крови к голове идёт более интенсивная очистка сосудов мозга от тех же бляшек, которые с возрастом, как бы мы ни боролись с ними, могут откладываться на стенках сосудов. В любом случае это даёт хороший профилактический эффект. Как, кстати, и стояние на голове. Йоги утверждают, что для здоровья

сосудов мозга необходимо делать это хотя бы 5 минут в день.

После упражнения необходимо полежать некоторое время, для того чтобы межпозвоноквые диски расправились и приняли свою естественную форму. Если не делать этого, позвонки сядут на прежнее, неправильное, место, как было до упражнения. Поэтому я стараюсь поправлять спину непосредственно перед сном, чтобы после этого не вставать с кровати. Если вы чувствуете напряжение в спине в течение рабочего дня, а кровати или дивана нет под рукой, найдите прямой угол, составив два стола или стулья спинками под прямым углом. И попытайтесь висеть на них, облокотясь локтями и поджав ноги. Это также способствует растяжке позвоночника. Если вы повиснете на чём-нибудь, как на турнике, эффекта позвоночнику будет меньше. Это хорошо для суставов и мышц рук и плечевого пояса. Позвоночнику - нет, подсознание руководит напряжением мелких мускулов и не даёт их расслабить в этой позе. А висение на локтях или подмышках как бы «обманывает» подсознание и позволяет эти мышцы расслабить. Особенно мне такой метод помогает при болях в пояснице. Делать упражнение желательно до похрустывания в позвонках.

Разминать позвоночник необходимо не только для его гибкости. Нагрузки увеличивают приток крови, соответственно и различных веществ, и энергии для укрепления костей и хрящей, что ведёт к наращиванию тканей. Плюс ещё препятствует отложению всякой бяки в этих местах. Чем больше мы будем давать нагрузку (в разумных пределах), изгибать и массировать, тем крепче станет наш позвоночник. Я в период сидячей работы делаю это по несколько раз в день. И всё равно периодически приходится ставить на поясницу и

проблемные места позвоночника банки, а также лепить перцовый или мятный пластырь.

Кстати, состояние позвоночника напрямую связано с состоянием наших внутренних органов. Когда вы начнёте упражнения с ним, то со временем заметите, что, похрустев позвонками, находящимися между лопаток, вы почувствуете, как раскладывает вашу носоглотку. Отступает насморк. Это потому, что определённый отдел позвоночника отвечает за определённые органы. Мозг – это главный процессор, от которого идёт проводка, забранная в толстый кабель. По длине кабеля располагаются места разветвления проводки, где мелкие проводочки расходятся к органам. Именно в место такого разветвителя и надо ставить банку. Например, косточка, выступающая прямо под шейей сзади, и область вокруг неё – это разъём к нашему сердцу. Область между лопатками и чуть ниже нижней их границы – наши лёгкие. Прямо под этой точкой, сантиметрах в пяти – восьми, располагается область печени. Ещё ниже – поджелудочная с селезёнкой. Ближе к пояснице – очень важное место – почки. Сама поясница – она и в Африке поясница, только добавьте ещё и мочеполовую систему.

Вот тут мы и подошли к ещё одному секрету, пожалуй, одному из самых главных секретов китайской медицины.

Глава 2. Китайские вакуумные банки, иглоукалывание и массаж

Есть такие штуки, многие уже пользуются ими, которые называются **китайские вакуумные банки**. Помните, в детстве, по крайней мере, я запомнил очень хорошо, ибо вкупе с болезненным состоянием это казалось сказочным волшебством, когда бабушка доставала стеклянные банки, зажигала спиртовой факелочек и, засунув на мгновение в банку, прикладывала её к спине и та присасывалась. Сейчас уже нет нужды баловаться с огнём. Сейчас и банки стали пластиковыми, и ниппель у них появился, и насос в комплекте прилагается. Волшебство сказки кончилось вместе с детством, но волшебство по части оздоровительного эффекта осталось не меньше.

Многие пользуются китайскими банками, как это рекомендовано на картонном чемоданчике, в котором их продают. Но мало кто применяет в комплексе с ними **кровопускание**. А это очень важное дополнение! Суть в том, что, присасывая банку к проблемному месту или на позвоночник в область проекции определённого органа, мы тем самым отсасываем кровь, создавая целительную гематому. Организм начинает бороться с ней, пытаясь рассосать, тем самым привлекая к этому месту энергию. Так, при воспалении лёгких, например, ставят на спину банки в их области. Начинается усиленное кровообращение, и организму облегчается борьба на выздоровление. Замечу, это стимулирует активирование собственных ресурсов организма для борьбы с недугом. А если вы ставите банку на проекцию лёгких на позвоночник, предварительно сделав проколы в коже, тогда под воздействием вакуума в банку начинает поступать кровь. Организм

воспринимает потерю крови в данном месте как ранение, прорыв его системы защиты, и «бросает» на подмогу очень большое количество энергии, ведь прореху надо заделать. Таким образом мы несколько обманываем свой организм, но добиваемся от него форсированной работы по излечению. Кровь – это носитель информации и энергии, с притоком её к органу и происходит излечение, так как в крови есть всё, чтобы противостоять инфекциям и повреждениям. Соответственно, отсасывая некоторую часть крови, мы заставляем организм сосредотачиваться на конкретном действии по выздоровлению, увеличивая КПД банок в разы!

Очень советую вам обзавестись набором банок и глюкометром, приборчиком, похожим на шариковую ручку, со сменными иглами, которым пробиваются дырки в коже. При помощи него делать это совсем не больно. Со временем вы даже будете получать от этой небольшой боли удовольствие. Объясняется это так: чтобы снять боль, организм вырабатывает эндорфины, выработанные собственным организмом опиаты, или «гормоны счастья» (к гормонам они на самом деле не относятся). Но и тут необходимо знать меру.

При простудных заболеваниях банки с кровопусканием – это самое первое средство. Никто из моей семьи не принимает никаких таблеток, и в подобных случаях тоже, а болеем мы не более недели при самых злобных эпидемиях гриппа или ОРВ. Первым делом ставим банку на позвоночник в области ответственности за лёгкие, сердце, печень и почки. По интенсивности гематомы и желеобразности вышедшей крови можно делать выводы о состоянии органов и степени заболевания. Чем сильнее и синее синяк, тем больше проблем в органе. Если кровь тянется как резинка и образует сильные сгустки – это показатель, что в организме не всё в порядке. Сильно

желированная кровь может быть признаком большого потребления сахара и загрязнённости вашего тела или неправильной переработки глюкозы организмом (выработка инсулина и т. д.).

Отметьте себе: первым делом **при любых недугах необходимо ставить банки с проколами на почки, потом печень и лёгкие**. Следующие по важности – сердце и поясница. Почки больше всего напрягаются при любых заболеваниях, выводя из организма токсины, производимые возбудителями. **Если у вас головная боль и слабость**, добавьте в дополнение банки меньшего размера на плечи, на мышцу, прилегающую к ключице. Очень хорошее место от слабости – под основанием черепа, с двух сторон, симметрично. **При проблемах с поясницей** ставьте банку прямо посередине икр, на тыльной стороне ноги, и выше, с тыльной стороны колена. А также непосредственно на место боли.

В наборах продаются банки различных размеров. **При укусах насекомых, ушибах, растяжениях, любых травмах** ставьте подходящие банки на проблемные места. Для сравнения посмотрите на разницу, какая кровь выходит в месте укуса осы, например. Она будет отличаться густотой и цветом от нормальной крови, выступившей в здоровом месте. Таким образом мы облегчаем организму жизнь и помогаем в самоизлечении.

При первых признаках любой простуды или отравления как можно быстрее ставьте такие банки под колени, с лицевой стороны, на расстоянии примерно 10–12 сантиметров ниже их края. Немного сместив на внешнюю сторону, ибо строго прямо будет мешать кость.

Вакуумные банки хороши и без проколов, но отсасывание крови в разы увеличивает их эффективность. **Если у вас нет банок под рукой или**

помощь необходима ребёнку, которому вы стесняетесь причинить боль, используйте горчичник или любое разогревающее средство, к примеру мазь со змеиным или пчелиным ядом. Очень хорошо применять настойку красного перца, накапанную на ватку. Её можно приклеить широким пластырем к проблемному месту. Такие средства тоже привлекают энергию к нужному месту, расширяют сосуды, увеличивая кровоток. Но эффект от них, конечно, значительно меньший.

При тошноте, отрыжке, тяжести в области желудка найдите точку прямо посередине ладони. Её легко определить, надавив ногтем большого пальца. Там, где лучше всего ощущается боль. Эту точку надо массировать на грани терпения, и тогда рвотные позывы отступят. Отрыжка и икота также проходят при массировании центра ладони.

Когда вы устаёте, а дела ещё не закончены, вам **хочется взбодриться,** чтобы продолжить их. Найдите место соединения косточек между большим и указательным пальцем и массируйте это место до боли. Как и в случае с тошнотой, делайте это на обеих руках. В комплексе с этим нащупайте болевую точку на голове примерно в трёх сантиметрах выше границы волос, надо лбом, точно посередине. И давите на неё.

Если голова разболелась, есть несколько мест на ней, помогающих в этом случае. Первым делом с усилием проведите от темечка к середине лба. Делайте двумя руками, кончиками пальцев, через раз чередуя с таким же движением от макушки к вискам по границе черепных пластин. Какая бы боль ни мучила меня, три-четыре минуты подобных упражнений снимают её. Даже при высокой температуре и в состоянии, как говорится, никакком таким методом я полностью избавляюсь от головной боли. Правда, в самых тяжёлых случаях приходится производить манипуляции гораздо

дольше, нежели три-пять минут. Если вы не почувствовали облегчение сразу, не отчаивайтесь, не лезьте за анальгетиками. Может, не сразу научитесь точно находить эти точки на голове, но со временем это будет выручать вас без того жуткого нанесения вреда организму, к которому приводит употребление НПВС. В дополнение найдите впадины под основанием черепа, сзади, по обе стороны позвоночника и массируйте большими пальцами рук. Это не только снимает боль, но и взбадривает. Делайте с головой что угодно, любые манипуляции, только постарайтесь обойтись без анальгетиков, если, конечно, у вас нет цели всей жизни заработать себе диабет и ещё целый букет радостей на пенсию.

Если **головные боли связаны с повышенным давлением**, прибавьте к этим манипуляциям массаж точек на ногах, это поможет снизить давление. Точки эти связаны с работой почек. Одна находится посередине ступни, а самая главная – на ахиллесовом сухожилии, возле костного выступа, на внутренней стороне ноги, чуть выше этой косточки. Это точка, куда ставится акупунктурная игла, но за неимением возможности поставить её используйте свой большой палец или другой предмет типа зубочистки или спички.

Если вам или кому-то рядом **становится плохо и есть вероятность потери сознания**, для предотвращения имеется точка на верхней губе, прямо под носом. Оптимально, конечно, воткнуть туда иголку, но в отсутствие такой возможности как можно сильнее давите на эту точку пальцем или чем-нибудь острым. Это очень действенная точка. У меня был случай в московском метро, когда довольно грузный мужчина весь взмок, побледнел и упал на пол. Народ, естественно, шархнул от него в сторону, думая, что тот уже покойник, уж больно он был белый. А у меня всегда с собой имеется с десяток игл. Я быстренько

воткнул ему одну, и человек порозовел, открыл глаза и сел. Он долго соображал, где находится, ощупывал себя и свою голову, задевая иголку и не чувствуя её. Потом я сказал ему не нервничать и пошевелил иглу, объясняя то, что с ним произошло и что вывело из того состояния. Тут он начал соображать и вникать в происходящее, сказал, что с ним такое впервые, а потом даже начал пытаться шутить, говоря, что никогда раньше не верил в подобные штучки, а меня назвал шайтаном. Иглу в это место мне приходилось ставить не раз другим людям, а вот себе пришлось не так давно впервые. Это очень интересные ощущения, схожие с наркотическим опьянением в легкой эйфорической форме.

Если вы простудились и у вас заложен нос, первым делом начинайте массировать лоб выше переносицы, практически между бровей, и спускайтесь ниже, к углублению между глаз. Делать это удобнее большим пальцем. Чередуйте с массажем места рядом с крыльями носа, так, чтобы пальцем чувствовать дёсны и прощупывать корни зубов верхней челюсти. Там расположен лицевой нерв, который при возбуждении проводит энергию к пазухам носа, чем раскладывает его от насморка. На ночь эти места хорошо намазать разогревающим средством типа бальзама «Звёздочка» или чего-то поядрёней.

В наследство от СССР нам досталось великое изобретение - **ипликатор Кузнецова!** Вещь очень хорошая и нужная при той же головной боли. Накладываете на описанные выше места и легонько стучите по ипликатору или давите на него. То же самое касается и ушибов, растяжений или болей в пояснице. Подкладываете подушку, на неё великое изобретение товарища Кузнецова и ложитесь сверху на время, равное тому, когда процесс этот перестанет приносить удовольствие. Конечно, такая эрзац-акупунктура не самое действенное средство по сравнению с

полноценной, но на безрыбье и рак – селёдка. На самом деле ипликатор – вещь очень неплохая и применимая во многих ситуациях, иглы на нём расположены близко друг к другу, и получается нечто вроде ковровой бомбардировки. Какая-нибудь да придётся на нужное место. Да и общее раздражение нервных окончаний на коже создаёт приток энергии к больному месту.

При болях в ногах от поясницы и ниже помогают иголки, а в их отсутствие – массаж. Но делать его необходимо с ощутимым усилием. Найдите место, откуда начинается большой палец руки. Все пальцы у нас состоят из трёх фаланг. Только у большого пальца, в отличие от других, первая фаланга находится как бы внутри ладони, остальные имеют все три фаланги снаружи неё. Посередине этой входящей в состав ладони фаланги рядом с косточкой, ближе к самой ладони, если вы смотрите на неё, есть точка. Она довольно болезненная, если сильно надавить. Давить надо как можно сильнее и чувствительнее. Причём делать это надо по диагонали от больной ноги. То есть, если болит правая нога, давите точку на левой руке, и наоборот. Для лечения конечно же необходимо найти себе хорошего иглотерапевта. Но, начав помогать себе самостоятельно, вы можете так увлечься, что вам будет интересно изучить своё тело и осваивать всё новые способы, методы и приёмы. А там и до акупунктуры рукой подать.

Вообще, человеческое тело безумно интересная штука, особенно мозг. При упоминании о нём сразу вспомнились и проблемы, связанные с ним, а именно – **инсульт**. Инсульт ещё в народе зовётся кровоизлиянием в мозг. Напасть эта очень серьёзная, и связана она, как и все, с тем образом жизни, который мы ведём. Есть и наследственные факторы, усиливающие вероятность этого бедствия. Главные предпосылки к инсульту заключаются в наличии так

называемых вредных привычек, к которым в первую очередь относятся курение и пьянство. А также «клубные наркотики»: амфетамины, «экстази» и их разновидности. Последствия, кроме самого лёгкого – смерти, могут быть весьма разнообразны. От паралича до слабоумия. Мало кто остаётся после него «в здравом уме и твёрдой памяти». У меня в роду практически все с отцовской стороны заканчивали жизнь именно после инсульта. Поэтому я очень серьёзно ознакомился с методами противостояния ему. Думаю, что многим будет нелишним принять их к сведению.

Во-первых, необходимо понять, что у человека случился инсульт. Есть несколько признаков, совокупность которых на 100 процентов покажет вам это.

- Человек падает в обморок, а через некоторое время у него начинаются судороги. В этом случае наличие инсульта можно предположить с очень большой вероятностью.

- Эпилептический припадок также может являться признаком кровоизлияния в мозг, особенно если ранее за человеком не наблюдалось признаков эпилепсии.

- Если человек быстро пришёл после этого в сознание, но у него немеют конечности и участки тела.

- Человек плохо ориентируется в пространстве и времени. Задайте ему самый простой вопрос, типа как его зовут или куда он едет, если ответ вызывает у него затруднение – это также признак инсульта.

- Вмиг испортившееся зрение или мутное или раздвоенное изображение.

- Если вы сможете заставить человека улыбнуться, то улыбка будет односторонней, мимика на второй части лица отсутствует, есть асимметрия лица. Причём поражение полушария мозга отображается на противоположной стороне тела, помните, как с болью в ноге? Тут тоже всё идёт крест-накрест.

- Лицо обычно краснеет, из носа может пойти кровь.

Совокупность перечисленного даёт стопроцентный диагноз. В этом случае старайтесь не трогать человека с места, но обязательно поверните на бок, противоположный поражённому полушарию, и подложите под голову что-нибудь так, чтобы голова была выше тела. Ни в коем случае не бейте его по щекам, чтобы он пришёл в себя, и не используйте нашатырь, от него есть вероятность остановки дыхания. В чувство человека можно приводить, надавливая ногтем под носом, как я писал выше. И самое главное – это найти любую острую иголку, которой можно проколоть подушечки пальцев, чтобы выдавить из них кровь. Главное – не поддаваться панике и всё делать спокойно и с улыбкой, не пугать человека, когда он придёт в себя. Спуская кровь из пальцев рук, особое внимание обратить на руку, противоположную поражённой половине мозга. Таким образом вы снижаете его внутричерепное давление и соответственно вероятность необратимых изменений в мозгу.

Лично у меня не было опыта помощи человеку в таком состоянии. Но себе я два раза снимал **гипертонические кризы**, наследие прошлой жизни. Когда почувствовал сильную головную боль и вкус крови в носоглотке, понял, что что-то не так с головой и давлением (это случилось, когда мы были уже в московской квартире после тридцатичасового перелёта). Я наколол иголкой безымянный палец, и оттуда брызнула струйка крови, именно брызнула. Через пару минут и трёх десятков дырок в пальцах головная боль прошла, а раковину пришлось мыть.

Человеческое ухо напоминает нашу почку в разрезе. Мы уже обсуждали, что первый показатель проблем с почками – это часто простужаемые уши. Однако уши – это средоточие множества акупунктурных точек нашего

тела. Практически все органы представлены на ушах. Конечно, такая скученность на столь малой поверхности подразумевает работу с этими точками доктора очень высокой квалификации. Но, как говорят китайцы, если руки-ноги оторвало, то иголки можно ставить на уши. Природа всегда дублирует свои системы на всякий случай. Резервных аварийных дубликатов систем защиты организма – множество, на случай отказа основных. И ушная карта акупунктурных точек – одна из них. Помните традицию тянуть человека за уши на день его рождения? Это не издевательство, это такая терапия. Уши надо массировать, скручивать и совершать с ними другие манипуляции, вызывающие легкую боль. Особенно полезно делать это с утра или когда силы ваши на исходе. **Надрать себе уши означает взбодриться**, это значительно полезнее употребления энергетиков и стимуляторов. Очень полезно массировать место рядом с ушной раковиной, где сходятся челюсти. Кроме того, что это стимулирует работу почек, таким образом даётся энергетический импульс всему лицевому нерву. И зрительные нервы «прокачиваются», и челюстные. В этой впадине находится точка, нерв от которой ведёт в мозг, к центру, отвечающему за удовольствие и привыкание. Именно туда и ещё в две точки на ушной раковине и возле нее ставятся маленькие кнопки людям, желающим бросить вредные привычки: от курения до алкогольной наркомании. Сворачивание ушей в трубочку, скручивание их, помогает не только проснуться и взбодриться, это стимулирует организм даже при плохом самочувствии и простудах.

Если у вас под рукой нет банок, иголок и знакомого доктора акупунктуры, не расстраивайтесь, даже если вы почувствовали себя совсем плохо. Достаточно иметь хотя бы столовую ложку или расчёску, а на худой конец подойдёт столовый нож для масла. И ещё жирный крем.

Но лучше для этой терапевтической процедуры подойдёт разогревающая мазь типа бальзама «Звёздочка» или «Тигровый». Эта древняя восточная оздоровительная процедура очень проста, а называется «гоаша» или «гуаша». «Ша» в переводе с китайского означает «плохое», а «гоа» – «скрести» или «мести», всё вместе получается – «выметать плохое». Во всех случаях недомогания, слабости, головной боли и первых признаках простудного заболевания гоаша поставит вас на ноги, по крайней мере, облегчит состояние. Более того, она наглядно покажет вам, какие органы у вас себя плохо чувствуют и в каких имеются проблемы. Когда вы будете проводить себе или кому-либо другому эту процедуру, на коже, в районе проблемного органа или там, где зажаты мышцы и плохо проходит энергия, появятся кровоподтёки и гематомы. Впрочем, они недолго держатся, от силы пару дней. Чем хуже проблема, тем сильнее проявляется кровоподтёк и тем дольше держится. Гематомы могут быть почти чёрного цвета – это выходят токсины, избыток молочной кислоты из мышц и «плохая» кровь. Причём с каждым новым сеансом «красота» на теле будет всё бледнее и бледнее, а если сделать порядка десяти сеансов, то исчезнет вовсе.

Суть процедуры заключается в том, что вы с небольшим усилием как бы скребёте по телу тем приспособлением, о котором я писал выше. В идеале на Востоке продаются специальные скребки, сделанные из кости, плотного дерева или рога, бывают также пластиковые. При отсутствии таковых можете взять лопаточку для переворачивания котлет на сковороде, главное, чтобы она не была слишком толстой. Чтобы меньше травмировать кожу и для пущего эффекта, нанесите мазь или бальзам. Начинать гоаша-массаж необходимо с макушки. Если она лысая, то с кремом. Первые движения не должны быть сильными. Сначала

необходимо раскрыть каналы. Для этого аккуратно и слабо проводим от макушки вниз по голове до шеи. По три раза. Возьмите себе за правило все движения повторять троекратно. После головы переходите к шее, так чтобы ваш инструмент прошёл по позвонкам и сбоку к плечам. Далее по спине и рукам. Не забывайте: по три раза и сначала очень слабенько. Обязательное условие – движение и очерёдность массажа должны идти сверху вниз.

Когда вы прошли таким образом по всему телу и каналы раскрылись, приступайте к более сильному нажатию на инструмент. Не обязательно делать процедуру по всему телу. Можно ограничиться лишь проблемными местами или только головой с шеей и плечами. Это снимает усталость и головную боль, взбадривает и придаёт сил. При ушибах, травмах, растяжениях и даже переломах гоаша способствует выведению сопутствующих выздоровлению токсических веществ. Однако если не ограничиваться верхней частью тела, а делать гоаша по всей спине, вы обнаружите, как визуально проявляются ваши проблемы в виде синяков. Особенно хорошо это заметно в области печени и почек. Делая такой массаж на ягодицах и бёдрах, вы разгоняете образование целлюлита.

Гоаша – очень полезная и эффективная штука. Она полезна во всех отношениях, и не стоит бояться заметных глазу последствий, если, конечно, вы не стриптизёр (ша) и вам выходить на подиум без одежды сегодня вечером. Через пару дней всё сойдёт. Зато вы увидите свои проблемы и хорошо разгоните кровеносную и лимфатическую системы. Постоянное применение процедур налаживает обмен веществ, улучшает самочувствие и является очень хорошим и известным с давних времён средством помощи организму. В Китае гоаша настолько популярна, что

делают эту процедуру все: и мужчины и женщины хотя бы два раза в год, профилактически, помимо экстренных случаев. И с кожей у них практически нет проблем.

По окончании массажа надо в течение нескольких часов «прийти в себя», не принимать ванну или душ, при этом пить много воды, желательно тёплой, можно с лимоном. Это способствует детоксикации. Если появится усталость, как будто вы хорошо поработали, это означает, что процедура была проведена правильно и произвела наилучший эффект. Хорошо проводить несколько сеансов, если вы делаете гоаша планово, оптимально – семь.

Глава 3. Аптека в каждом доме, так как зачем далеко ходить, когда можно дойти до кухни

Чёрный перец

На каждой кухне, если вы, конечно, не внимаете рекламе и не ходите завтракать в «Макдоналдс», есть множество лекарственных препаратов. По крайней мере, они должны там быть у людей, задумавшихся над своим питанием. Возьмём хотя бы **чёрный перец**. Думаю, что есть он на каждой кухне. Его наличие во многих случаях избавит вас от похода в аптеку и сохранит ваше здоровье в пику усилиям дорогих во всех смыслах врачей.

Родиной чёрного перца считается юго-запад Индостана. Как раз то место на земном шаре, где я провожу «долгие зимние» вечера, то есть штат Гоа, который стал моим осенне-зимне-весенним домом. В древности перец являлся мерой веса, ибо хороший перец с некоторыми допусками должен весить 1000 горошин ровно 460 граммов. По своей природе он относится к продуктам, имеющим ярко выраженную горячую, то есть *ян*, энергию. Это означает, что перец «подогревает» организм. Следовательно, «даёт огонь» желудку, пищеварение делает более интенсивным и обмен веществ ускоряет.

Кстати, в климате средней полосы, особенно в периоды, когда на дворе «не месяц май», а такой период в России почти круглый год с перерывом на три месяца, есть салаты из свежих овощей не совсем правильно. Свежие овощи имеют *иньскую* энергию. В Китае не просто так принято опускать свежие овощи на

несколько секунд в кипящую воду и добавлять в салаты специи. Когда вы съедаете свежий огурец, вы заставляете организм расходовать больше энергии на его переваривание, отнимая её у своего тела. Поэтому любой салат желательно сдабривать чёрным перцем, это «подогреет» его.

Не зря говорят, что надо питаться так, как позволяет вам Природа в конкретном месте вашего проживания, вернее, рождения. Мы программируемся Природой на питание тем, что созревает в конкретное время. А зимой должны есть запасы того, что заготовили летом. Огурцы и помидоры не могут долго храниться. Летом, во время жары, они хороши, ибо отнимают лишний жар организма, остужая его. А зимой лишнего нет. Предки ели заготовленное, но невозможно постоянно есть без термообработки ту же морковь, свёклу или репу. Потом прибавились иноземные овощи – капуста, картошка и т. д. Это всё можно есть лишь обработанным термически. Соответственно обретшее уже *ян*-энергию. И это значительно полезнее для организма.

В наше время круглый год в магазинах можно найти всё что угодно, вплоть до артишоков с карамболями. И в этом есть как плюсы, так и минусы. Плюсы в том, что это показатель хорошей жизни и просто вкусно. Минусы в том, что это противоречит естественному порядку вещей, что нарушает баланс. Так вот, добавляя энергию *ян* в холодную пищу, вы хоть как-то микшируете вред. Делаем вывод: необходимо приучать себя к тому, чтобы хотя бы салатик посыпать перцем. Я добавляю три горошины перца даже при заварке чая, предварительно помолов. И всем рекомендую делать так же.

Чёрный перец содержит огромное количество элементов от специфических до банального витамина С, которого в нём больше, чем в апельсинах, аж в три раза. Я не говорю уже про ферменты, сахара, эфирные

масла, витамины и белки. Перец выгоняет из организма так называемую *аму*, то есть токсины. Он выводит накопившуюся слизь, излишки которой портят нам здоровье. Перец чистит лёгкие и заставляет откашливать мокроту, что благотворно сказывается при простудных заболеваниях.

Средство от храпа

За полчаса до сна заварите кипятком 30 горошин перца. Объём кипятка – 0,5 стакана. Выпейте прямо перед тем, как лечь. Принимать ежедневно в течение месяца или до прекращения храпа.

Средство от энуреза для детей

Всё то же самое, только количество воды снизить в два раза. Почему воды меньше, я думаю, объяснить не надо.

Ещё дополнение – не стоит выбрасывать горошины после заваривания. Их можно отложить до высыхания и использовать в дальнейшем для готовки как пряность, при размоле вы вряд ли отличите его от свежего.

При метеоризме

Взять $\frac{1}{2}$ листа лавра и 1 горошину перца. Всё положить в кофемолку и помолоть как можно мельче. Размешать в 0,5 стакана средней крепости зелёного чая и выпить.

Маленьким детям чай заменить на тёплую воду.

Грудным заменить лавр и перец на $\frac{1}{2}$ ложки семян укропа, залить тёплой водой и настаивать 1 час. Давать по чайной ложке.

Универсальное средство: общеукрепляющее, при задержке месячных (не по причине

беременности), при бронхите и воспалении лёгких, ангине. Также хорошо худеющим как мочегонное и одновременно энергетик

Взять 1 столовую ложку перца-горошка, помолоть и смешать с 300 граммами мёда. Принимать при простудных напастях три-четыре раза по десертной ложке. Для худеющих: 1 столовую ложку с утра натощак, и ничего больше не есть в течение трех часов. Как общеукрепляющее: 1 чайную ложку утром и вечером за час до сна. С проблемами менструации: то же самое, но три раза в день.

Мужикам на заметку

1 столовую ложку этой смеси развести в стакане тёплого молока, выпивать за полчаса до... Не стоит увлекаться этим более одной недели без перерывов. При этом, употребляя такую смесь перед занятием сексом, вы помогаете процессу выведения камней из почек.

Для выведения мокроты из лёгких

Взять чёрный изюм и в каждую ягоду засунуть горошину перца. Принимать 3-4 раза в день вместо пилюль. Помогает также при камнях в почках.

Для лечения кожных заболеваний

Для этого молотый в порошок горошек смешивают с мукой из любых бобовых в пропорциях 1:1. Добавляют масло, желательно оливковое, до густоты и выдерживают в течение трёх суток. Далее наносят на проблемные места.

При витилиго

Всё то же самое, но с маслом ги, помогает при витилиго, если добавить кору ивы в такой же пропорции и выйти на солнце. Делать это необходимо

ежедневно, по пятнадцать минут. Кору можно для простоты заменить таблеткой аспирина.

Но боже упаси принимать аспирин внутрь. Это большой привет диабету и заигрывание с онкологией. Вообще, трудно себе представить, какой садист и циник придумал сбивать температуру во время простудных заболеваний. Повышенная температура – это показатель того, что в организме происходят воспалительные процессы, и того, что он борется с ними и заразой. А аспирин или, того хуже, последние достижения химии глушат сей процесс. Помните присказку про то, как мы болеем целую неделю, не принимая лекарства, и всего семь дней, принимая их? Здесь аналогичный случай, только ещё вы наносите мощный удар по своим внутренним органам и защитным системам этими таблетками. Ещё раз напоминаю: не может наш организм воспринимать неживую синтетику, это инородное тело на всех уровнях, в том числе и энергетическом, а наша жизнь и есть взаимодействие энергий, и не только их.

Оздоровливающая маска для кожи головы

Если взять рецепт от кожных заболеваний и добавить небольшое количество хны, а также 1 столовую ложку мёда, получится прекрасная оздоравливающая маска для кожи головы. Она **выводит перхоть** и даёт хороший результат **при облысении**.

Чеснок

Возвращаясь на кухню, находим тут **чеснок!** Лучшее средство от нечисти!.. Но ведь не просто так он имеет подобную славу. Как говаривали: *лук от семи*

недуг, а чеснок от семидесяти! В Азии чеснок не просто пряность – это король на кухне. Его только в чай не кладут, видимо, чтобы не испортить вкус чеснока. Чеснок необходим человеку каждый день.

Беда в том, что мы ограничили свою жизнь множеством условностей и принципов. Мы придумали себе столько препон к нормальной и здоровой жизни, так что запах чеснока от человека в нашем сознании сразу выводит его из числа культурных. Ходить больным и чихать на всех бактериями – это культурно, а чесночный дух – это уже колхозонством каким-то считается. Всё с ног на голову перевернулось. Многие из офисных работников в данном случае себе не принадлежат, а здоровья всем хочется. Еще, будучи в подобной ситуации, то есть служа делу капитализма и почти ежедневно посещая трудовой коллектив во главе с «большими пацанами», я придумал следующую штуку. Вставая утром, мелко нарезал чеснок, клал его в столовую ложку, быстро закидывался им и сразу запивал стаканом тёплой воды. Через 10 минут садился завтракать, и никаких неприятных ароматических последствий мои собеседники не испытывали в последующих разговорах.

Такой же эффект достигается и более гуманными методами, но они и более трудоёмкие. На 1 килограмм чищеного и давленого чеснока 1 литр воды с 1 столовой ложкой натурального уксуса, настаивать в тёмном месте не менее двух недель. Процедить и держать в холодильнике. Брать столовую ложку «чесночной воды», заливать её в стакан тёплого молока. Утром выпивать натощак. Хорошо повторять на ночь.

Чеснок – отличное желчегонное средство. К тому же благотворно влияющее на потенцию.

В Тайване мне рассказывал один очень почётный доктор, как он лечил гепатит С. Сразу скажу, что это не руководство к действию, ибо мною не опробовано ни на

себе, ни на окружающих. Но я лично не могу не верить уважаемому доктору. По его словам, надо взять 5 килограммов чеснока, почистить его и, положив в кастрюлю, уваривать с небольшим количеством воды в течение 4 часов, периодически помешивая, на самом маленьком огне. В конце концов получится густая каша. Эту кашу необходимо съесть в течение дня небольшими порциями. При этом ничего другого не употребляя, кроме воды. Вирус не выдерживает столь жёсткий прессинг и гибнет. По словам Мастера, максимум три таких процедуры лечат любой гепатит.

Кроме этих свойств, чеснок хорошо расширяет сосуды и очищает кровь, что способствует пресловутой борьбе с «плохим» холестерином. И ещё он снижает сахар в крови.

При ежедневном потреблении чеснока, а это вполне реально теми методами, что мы обсуждали выше, вам вообще не понадобятся ни лекарства, ни другие рецепты. Чеснок создаёт мощный барьер любым инфекциям. Дело не только в его антисептических свойствах, он ещё и иммунную систему настраивает. В нём содержатся весьма редко встречающиеся в природе вещества, одним из которых является серосахарид скординин. Именно ему вкуче с целым букетом других веществ мы обязаны такому кладезю здоровья, получаемому от чеснока.

Когда в немытой Европе в Средние века свирепствовала чума, вдумчивые врачи того времени делали лекарство от неё, состоящее из красного вина и чеснока. Именно это средство сохранило жизнь многим людям, имевшим контакт с заразой.

Вообще, лекарственных растений великое множество, но есть три самых главных – базовых, употребляя которые вы можете избавиться от практически всех главных недугов. Все остальные – это хорошая добавка к ним. Чеснок входит в эту тройку.

От проблем ЖКТ

Чеснок, смешанный 1:1 с листьями ***подорожника большого***, – это лучшее средство от проблем желудочно-кишечного тракта. Такая смесь отлично стимулирует ***перистальтику кишечника***.

Против геморроя

Очищенная и раздавленная или обрезанная со всех сторон долька чеснока, вставленная в анус наподобие свечи, является отличным средством против геморроя.

При воспалительных процессах влагалища

То же самое при воспалительных процессах влагалища. Долька чеснока на ночь вовнутрь, и никакая молочница не устоит.

Чеснок – величайший целитель, если вы зауважали его, то обратитесь ко «всемирной свалке» – Интернету, вы найдёте множество рецептов. Чеснок – это сущие копейки, и, лечась им, вы не даёте заработать фармацевтической промышленности, а значит, и медицине в целом. При приёме в течение дня примерно 1 головки на 10 килограммов массы тела человека он вылечивает практически любую инфекцию. В том числе воспаление лёгких, ангину, вплоть до туберкулёза. И они ещё шутят в рекламе, типа любые средства хороши, даже чеснок, если предварительно принять их шнягу, – креативно, но наглая ложь. Скорее наоборот, если съесть чеснок, то и их отравы не нанесёт непоправимого вреда здоровью. Ведь чеснок ещё и активизирует метаболические процессы, которые «скидывают» гадость из организма, и является антидотом. У студентов-медиков я подслушал показательную шутку-тост: главная мечта всех врачей –

это чтобы бедные никогда не болели, а богатые никогда не выздоравливали! Актуально и показательно.

Красный перец

Следующим номером нашей программы будет также представитель «великой тройки», однако не на каждой кухне его удастся найти. Многие во время подготовки ограничиваются только чёрным перцем, оставляя **красный перец** без внимания. А зря. В кухне, пожалуй, всех народов мира, проживающих от экватора до субтропических зон, присутствует это чудо. Но не все используют его в медицинских целях.

У меня в Гоа есть сосед, который гордится тем, что со своего участка он собирает двенадцать мешков перца чили. По мешку в месяц съедает его семья. В мешке помещается 21 килограмм, а в семье человек двенадцать. На каждого члена семьи приходится более килограмма. Для нас эта доза может оказаться весьма чувствительной. Для гоанцев – слегка закусить. Однако жена этого соседа, которая является главным продавцом овощей в семейной лавке, слухом не слыхивала про другие применения стручкового перца. Она знает лишь о его пользе при приёме внутрь, даже про то, что им хорошо натирать грудь при бронхите и других видах кашля.

Я как-то заказал ей килограмм самого жгучего перца, который растёт в Гоа. Перец с фермы моего соседа очень пригодился мне в лечении его жены. Вернее, ноги жены. При моём заходе в лавку я обратил внимание, что хозяйка не суетится, как обычно, а сидит на табуретке. Выяснилось, что она ушибла ногу. Время горячее, самый разгар туристического сезона, поэтому ей даже до врача доехать не было времени. Ушиб был серьёзный, нога опухала на глазах. Я сделал ей на ночь

компресс из настойки её же перца с добавлением Трибулуса Террестриса, в России его ещё называют *якорец*. На следующий день я застал её уже на ногах, и не просто разгуливающую по лавке, она занималась разгрузкой рикши с мешками овощей. Меня она назвала шайтаном и «меджик доктором», а когда я сказал, что именно привязывал к её ноге, долго не верила. Потом согласилась, вот, оказывается, что ей мешало заснуть и сильно жгло. Но опухоль спала за одну ночь! И безо всякой химии!

До того случая я не испытывал настойку на живых людях. Знал про неё лишь теоретически и представлял себе, что жжение должно быть очень сильным. После её слов, что оно было ощутимым, но терпимым, решил поэкспериментировать и на себе. По стечению обстоятельств примерно через два месяца на Тайване я протискивался с большой коробкой перед собой в узкие ворота и не заметил торчащей железки. От сильного удара о неё я сломал средний палец. Слава богу, перелом был закрытый. Я сразу намочил вату своей настойкой и привязал к пальцу, зафиксировав его. Жгло очень сильно, я думал, что наутро, развязав, увижу там волдырь. Кожа даже не покраснела. Через три (!) дня я снял шину, которой фиксировал палец. Он ещё болел, на компе работать было невозможно из-за боли, но я мог удерживать китайские палочки для еды во время обеда. Скажете, фантастика, или я вру, или там был не перелом? Рентген пальца я не делал, но по изгибу было понятно, что это именно перелом.

Мне так понравилось моё изобретение, что я стал применять эту настойку в различных случаях. Особенно она помогает при болях в пояснице, ушибах, растяжениях, сосудистых сеточках, простудных проблемах. Красный перец – это один из величайших целителей. И жутко универсальный.

Дальше – больше, в Тае местные жители пьют чай из перца. Правда, это не хабанеро, а тот, который в Гоа называют чили, здесь они его зовут кайенский. Причём делают это и во время жары, которая там всегда, и во время дождей, когда становится очень влажно и начинаются простудные заболевания. Как они объяснили, если ты пьёшь такой чай в холод, то для согрева, если в жару, то он освежает. Я пробовал – не врут. Более того, такой чай – просто панацея при любых пограничных состояниях, когда только начинаешь заболевать, при недосыпах, после длинных и бессонных перелётов, когда скачет давление.

У меня в сумке всегда есть пузырёк с настойкой перца. В Индии мне приходилось несколько раз использовать его во время жары, когда организм обезвоживался и становилось плохо. В Москве накапал в рот бабушке на автобусной остановке, когда она в обморок норовила упасть. Это было, как сейчас помню, в тот год, когда в Подмоскowie горели леса и в городе стоял смог.

В Индии язву желудка лечат при помощи красного перца, основным алкалоидом которого является капсаицин. Вроде бы бред какой-то. Любой врач запретит вам перец при гастрите, не говоря уже про язву. Но ведь работает, язвы у людей рубцуются. А принцип-то очень простой. Жгучесть перца провоцирует прилив крови. В крови содержатся вещества, которые способны вылечить любую проблему. Привлечение как можно большего количества крови к проблемному месту и производит лечащий эффект.

Одна беда, работать с перцем, если применяешь его наружно, приходится в резиновых перчатках. Или мыть руки сразу после контакта с ним.

Красный перец – единственное (по крайней мере, из тех, что я знаю) растение, которое делает то, что нужно организму в данный момент в отношении сосудов. А

именно регулирует их состояние: когда сужены, расширяет и наоборот. Восстанавливает давление в соответствии с «заводскими настройками». Поверьте мне, некогда гипертонику со стажем.

В странах Латинской Америки, откуда он родом, до сих пор пожилые люди используют настойку его в качестве вспоможения при сердечной недостаточности. Это сейчас народу втюхивают ядовитые вещества, типа нитроглицерина, как лекарство, а валокордин и корвалол вообще запрещены во многих странах, как наркотик. Несколько капель настойки перца с успехом заменяют всю эту фигню.

А ванны с настоем перца? Это мощная вещь против кожных проблем.

Для женщин, у которых мёрзнут ноги. При простуде

Это очень распространённая проблема, особенно в средней полосе России. Стручок сухого перца (или по «вкусу») размолоть в кофемолке, заварить кипятком на десять – пятнадцать минут, потом вылить в ведро с горячей водой и парить ноги, подливая из чайника по мере остывания.

Примерно так же, как раньше парили ноги с горчицей при простуде. И от неё поможет, и восстановит кровообращение в конечностях, и сеточки венозные будут рассасываться.

К тому же от перца у вас не будет передозировки.

Для глаз при работе за компьютером

В зависимости от жгучести перца возьмите от 1 до нескольких капель настойки перца и добавьте в стакан тёплой воды. Этим раствором можно промывать глаза после работы за компьютером. Только начните с 1 капли, постепенно добавляя и пробуя на язык, раствор должен немного жечь, но не так, чтобы глаз вылез.

Это очень хорошая и полезная процедура, тем более что глаза – это бич в наше компьютерное время, а лекарства для них почему-то нет, то, что есть, лучше не капать в них, ибо они у нас единственные, новые не вырастают. (Боже упаси вас от визинов, даже в руки не берите.)

Ещё несколько советов из серии бытовых. Сами себе будьте доктором, сами найдите дозу и сопоставьте со жгучестью перца. Используйте настойку на водке или спирте. Заваривать лучше сушёный перец. Но и настойка, и сушка несколько убивают ферментные системы, находящиеся в перце, что снижает его лечебный эффект. Лучше всего использовать свежий перец или хранить его в морозилке. А ещё лучше выращивать на окне, чтобы иметь с куста в любое время года. Учитывайте, что перец довольно нежное растение и не переносит сквозняков. Полюбите его, и он ответит взаимностью.

И ещё раз напомним – **сок свежего перца снимет любой гипертонический криз и понизит давление!** Я уже не говорю про различные желудочно-кишечные неприятности, начиная от глистов и заканчивая отравлениями.

В тропических странах арбуз, дыню, папайю принято есть, макая кусочки в смесь соли и перца, это у них не вкус такой извращённый, подобным образом микшируется наносимый этими фруктами вред. Плоды сии несут холодную энергию организму, отчего плохо выводится влага. Вы заметили, что, наевшись вечером арбуза, просыпаетесь опухшим? Употребляйте его с солью и перцем, таким образом избежите этого. Кстати, в наших арбузоносных областях испокон веков ели их точно так же.

Недавние исследования учёных открыли миру ещё одну способность красного перца, он является

жирожигателем! Теперь все будем ходить стройные и подтянутые, кто перец лопаает...

Подорожник

Теперь про третье растение из *великой тройки*. Кстати, неоправданно забытое лучшее в мире средство от отравлений, то есть **антидот!** Имя ему **подорожник**.

Все, наверное, знают или хотя бы слышали, что в отсутствие аптечки под рукой лист подорожника хорошо приложить к ранке, предварительно его помяв. Дело это хорошее, но малодейственное. И антисептические свойства в такой ситуации проявляет больше слюна, ибо лист лучше как минимум размять или растереть, чтобы сок выделился.

На свете существует множество видов подорожника. Но мы сейчас говорим о *подорожнике большом (Plantago Major)*. Том самом, что у нас растёт под ногами всё беснежное время года. Именно это растение является одним из самых главных космополитов на Земле, так как растёт практически везде, чуть ли не в Антарктиде.

У индейцев Южной Америки он применялся как **противоядие от укусов всех видов змей**, а также ядов жаб и растительных. Первым делом при укусе кого угодно, обладающего ядовитыми железами, будь то насекомое или прочие гады, лист подорожника потолочь или разжевать в кашу и прикладывать к ране. Свежие листья одновременно с этим необходимо есть. Помогает в нейтрализации вплоть до укусов кобры (кстати, её яд не самый страшный из змеиных), не говоря уже про всякую мелочь типа ос, пчёл и слепней.

Как и все лечебные растения, подорожник хорош в свежем виде, но беда в том, что в средней полосе выпадает снег. Я собираю его летом, лучше всего, когда

он выпускает стрелку-цветок. И сушу, и делаю настойку, и кладу его в чай. В Гоа подорожник тоже растёт, но во время сухого сезона его найти можно лишь в низменностях, где выпадает роса. Я заготавливаю траву в России потому ещё, что наш «жирнее» и солиднее. В аптеках Индии, специализирующихся на гомеопатии, продают материнские настойки растений, из которых потом делают гомеопатические «шарики». И настойка подорожника, естественно, входит в ассортимент. Кстати, в Гоа я покупаю множество разных настоек, вплоть до самых экзотических, растения для которых привозятся со всего света. В том числе и из России. Но когда делаешь сам, своими руками, оно гораздо приятнее и способствует самоуважению.

Ещё Авиценна рекомендовал перетирать лист подорожника с солью и прикладывать к месту укуса бешеной собаки.

В Гималаях местный доктор показывал мне парня, который оттяпал себе мотыгой большой палец на ноге так, что тот болтался на куске кожи. Сначала присыпали красным перцем, потом потолкли подорожник и обложили палец, приставленный к тому месту, где он был изначально. Плотно примотали бинтами и освободили на три дня от работы. На четвёртый он хромал, наступая на пятку, но уже передвигался самостоятельно. Посевная, некогда болеть! Палец его сейчас несколько кривой, видимо, рано начал нагружать ногу, но он прижился и работает, так что и нерв и кость – всё срослось без вживления металлических стержней.

Есть такой вид нагноения на руках, под названием **панариций**, вызывается золотистым стафилококком. Русским по белому пишут, что если процесс пошёл внутрь к сухожилиям, то лечить его возможно исключительно хирургическим методом. Брехня! Даже

если уже пошли гангренозные изменения, каша из подорожника поверх распухшей руки – и через сутки уже будет виден результат. Особенно если давать человеку внутрь настойку, а лучше чай из листьев и сами листья. Подорожник «мочит» **ЗОЛОТИСТЫЙ стафилококк** в любом сортире, где только сможет его встретить.

Седативное средство

20 капель настойки на ночь – отличное седативное средство и без привыкания, в отличие от снотворных, рекомендованных ВОЗ и официальной медициной.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки не устоит перед ним. Оно и логично, и неудивительно, если заживляет колото-резанные раны.

Гастриты, колиты, любые проблемы ЖКТ.

Бронхиты и заложенность груди с проблемами откашливания, со всеми этими вопросами сразу обращайтесь к подорожнику.

Аюрведа испокон веков лечила ***дизентерию*** семенами подорожника.

В СССР наука довольно много времени и сил уделяла изучению трав, а подорожнику отводилось особое место. Так, ещё в 70-х годах было открыто терапевтическое значение этого растения при таких заболеваниях, как ***диабет*** и ***рак***. Подорожник повышает ***гемоглобин в крови***. ***Снижает холестерин***, и на эти темы имеется множество научных работ, благополучно замотанных и затерянных ныне, дабы освободить дорогу химическим реактивам. Профессор Попов на Украине ещё в семьдесят третьем году прошлого века писал про потрясающие результаты применения подорожника для лечения болезней ***почек*** и ***сердца***.

От опрелостей и неприятного запаха ног

Такое неудобство отлично лечится порошком из высушенных листьев. Просто засыпаете в носки и ходите так.

Подорожник ***увеличивает амплитуду сердечных сокращений, но при этом не изменяет ритма.*** Что очень благотворно сказывается на здоровье, особенно людей пожилых.

В 80-х им лечили проблемы ***роговицы глаза.***

Теперь вам понятно, почему о таком «волшебном» во всех отношениях растении вам не станет рассказывать официальная медицина? Потому что он является конкурентом кучи дорогостоящих ядов из аптеки.

Аир, лакрица, тулси и несколько советов для курильщиков

Совет первый: бросить! Если вы ещё не готовы к радикальным изменениям в жизни, связанным с никотином, тогда хотя бы снижайте вред от этой зависимости.

Во-первых, то, что сейчас называют табаком, особенно в сигаретах, таковым не является или является, но на совсем небольшое количество процентов от общей массы того, что туда напихали.

Табачная промышленность потребляет, например, 40 процентов всей выращиваемой в мире ванили. Причём не синтетический ванилин для ароматизации сигарет, а настоящую ваниль, ибо привыкание происходит именно к тем компонентам, что содержатся в природной ванили. Помимо никотина, естественно, если мы говорим о сигаретах. Один мой старый товарищ, с которым я знаком уже более полувека, имел к мировому выращиванию этой специи

непосредственное отношение. Он, хоть и россиянин, уже много лет живёт в Монако. Там его и нашёл один из трёх человек – держателей всего рынка этого растения на Земле. Урожай её не такой большой, и основные страны-производители, вернее, те страны, где существуют условия для произрастания, расположены вокруг или неподалёку от экватора. И тех, кто выращивает ваниль в этих странах, всего трое, они и поделили мировой рынок. Один из них и разводил моего товарища на инвестиции в сию отрасль. Поэтому он знает о растении не понаслышке, так как некогда вкладывался в бизнес. А парень он дотошный, пока всё не изучит и не просчитает, дёргаться не будет. Потому и стал богатым. Так вот, ваниль при добавлении в курево очень сильно повышает привыкаемость к зелью.

Кроме того, в сигарету входит такое количество химии, что никотин в ней – далеко не самое вредное из составляющих. Тем более что табака как такового в сигарете немного и он подвергался обработкам.

Получается, что современные табачные изделия даже нельзя называть продуктом, полученным из природных материалов.

Та борьба, что сейчас началась с табаком, мало имеет отношения к заботе о здоровье человека. Скорее всего, это экономические разборки в сфере бизнеса и лоббирование чьих-то интересов. Возможно, что где-то в Америке, ведь она у нас главный законодатель всего и вся в мире, кому-то из «больших пацанов» стало плохо от курения или табак мешает продвижению чего-то как конкурент. Но трудно понять, почему необходимо бороться с этой отравой, оставляя, например, сахар, который наносит в разы больше вреда. Или навязанная Америкой мировая борьба с коноплей, в то время когда мир вязнет в алкоголизме. Я ни к чему не призываю, просто удивляюсь. Тем более что курение производных конопли – это очень небольшая часть того, что может и

даёт растение. В 30-х годах прошлого столетия, до наездов на неё, из конопли делалось около 60 лекарств. Про прикладные вещи: масло, верёвку, ткани, косметику – даже не упоминаю. На Руси испокон веков варили конопляную кашу из семян и делали чай из листьев против желудочных хворей.

Если бороться с «дурью», «кайфом» от которой человечество всё равно не сможет отказаться в силу своей природы, то придётся запрещать ещё множество всего того, чем мы пользуемся в повседневной жизни, прежде всего в кулинарии. Вокруг нас имеются такие вещи, из которых при желании можно сделать препараты, дающие кайф и эйфорию: от семян петрушки до мускатного ореха.

Так вот, если вы ещё не бросили пагубную привычку, снижайте негативный эффект от неё. Прежде всего уменьшайте количество присадок в сигарете. Большинство из добавок – летучие и начинают испаряться при нагреве. Делают они это постепенно, в процессе горения сигареты. **Прежде чем закурить, прогрейте сигарету зажигалкой, вы уже снизите вред.** Далее, **первые три затяжки несут в себе самую гадость**, не вдыхайте их, а выпустите дым. Главная цель зависимого – это поддать в кровь именно никотин. Он является действующим на нервную систему стимулятором.

Сигареты с фильтром придуманы также не для снижения вредного воздействия, а исключительно в коммерческих целях. Да, они что-то как-то задерживают. В том числе и никотин. А нехватка никотина восполняется курильщиком тем, что он просто начинает курить большее количество сигарет. Это чистейшая обманка. По статистике, **люди, курящие самокрутки и сигареты без фильтра, курят меньше и реже.** Соответственно и вреда здоровью приносят меньше и кошелек тоже.

Вообще, зависимость – вещь сугубо индивидуальная. Я знаю нескольких человек, которые спокойно курят по три – пять месяцев, находясь в Гоа, и полностью отказываются от этого дела в Москве. Есть люди, которые могут пить алкоголь, а могут и не делать этого при отсутствии. По себе скажу, бросить пить для меня было подвигом, к которому я готовился двадцать семь лет. А курить я бросал по нескольку раз в год. Был у меня перерыв в курении и пять лет.

Но вред от табакокурения заметен гораздо позже, нежели от алкоголебухания.

Снизить наносимый вред и почистить лёгкие помогают такие вещи, как **лакрица, она же солодка** (*Glyceriza Glabra*). В России принято использовать корень солодки, а в Азии её потребляют вместе с ветками. В Китае так вообще солодку зовут *женский женьшень*. Она очень мощно чистит лёгкие и выводит мокроту. Посему рекомендована при любых респираторных бляках. В Китае дети по дороге в школу жуют её на ходу. Кроме своей отхаркивающей ценности, лакрица является тоником, в том числе и для мозгов. Корень солодки продаётся в аптеках России и не является дефицитом.

Всем курильщикам хотя бы раз в неделю рекомендую чистить лёгкие **аиром**. Купите в аптеке **корень аира**, возьмите 1 чайную ложку с верхом и заварите в термосе на несколько часов 200 граммами воды. Когда курил, обычно заливал с утра, а после работы выпивал, приходя домой. Способность очищать кровь от продуктов сгорания того, что напихано в сигареты, – это ещё не все достоинства аира.

В Индии есть святая травка, которая называется **тулси**. Ещё одно название – **святой базилик**, или **базилик индийский**. Растение тулси, или туласи, является воплощением богини. В аюрведе сей базилик считается главным подспорьем для лёгких (и не

только). Сейчас в Москве он появился. Очень рекомендую чай тулси. Щепотка травы на чайник обычной заварки даёт неповторимый вкус.

Если же вы всё-таки созрели или хотя бы задумались над вопросом бросания курить, рекомендую вам прежде всего перейти на самокрутки. Для ленивых существуют машинки для сворачивания сигарет. Продаётся также специальный табак для скручивания. Во-первых, это некий ритуал и процесс – приготовление сигареты своими руками. Во-вторых, изготовление сигареты отнимает время, не всегда удобно заниматься этим на ходу, что может быть неким препятствием, уберегающим от лишней сигареты. В-третьих, в самокрутку можно класть не только табак! Я вместо табака, когда бросал курить, заворачивал крапиву, иногда добавляя туда ароматические травы. Например, мне нравились сушёные листья малины или укроп. Тут сразу появляется поле для творчества, а со временем можно полностью отказаться от курения.

Имбирь

Имбирь... Этот забавный корешок, который сейчас можно купить в Москве в каждом третьем супермаркете, является для жителей ЮВА чуть ли не символом. В Азии имбирь и чеснок – основа кухни (я уже писал ранее про рецепт замены глутамата). Теперь немного рецептов для здоровья. Сейчас нет проблем с покупкой как сухого молотого имбиря, так и свежего корня. Имбирь мощная энергия *ян*, поэтому употреблять его необходимо при любых промерзаниях и подозрении на простуду. Вариантов множество.

Если промокли ноги

По пришествии домой сразу засыпьте порошок в носки и так ходите. Даже носки можно не менять, если они не сильно пахнут.

Слегка разведённый водой до состояния пасты, молотый имбирь накладывается в области груди и на спину при кашле и бронхите.

Имбирь – незаменимое средство при суставных и мышечных болях.

Ванны с имбирём выводят молочную кислоту из натруженных мускулов. Артриты, воспаления суставов – берите вышеописанную массу и на проблемные места. Если отрезать ломтик свежего имбиря и приложить к раздувшемуся суставу, примотать его пластырем на ночь, эффект будет ещё лучше.

Когда у моей жены были проблемы с поясницей, такие, что все профильные аллопаты утверждали, будто спасёт её только операция, к тому же в Германии, за сто с чем-то тысяч евро, один китайский доктор в течение трёх месяцев ставил ей иголки. Причём он насаживал на воткнутую иглу кусочек имбиря, сверху надевал мошо (полынная сигарка) и поджигал её. Так, чтобы прогревался имбирь и передавал свою энергию игле, которая шла к нерву. Сейчас она вообще забыла о проблемах в позвоночнике.

Чай с имбирём – неотъемлемая часть нашего завтрака, при условии, если я не забываю его положить (в России). В Индии и вообще в Азии забыть мне никто не позволит, так как имбирь ассоциируется там с самой едой. Знаете, как в некоторых странах Азии здороваются? Переводится приветственная фраза примерно так: *ел ли ты сегодня рис?* А в центральном районе Тайваня про здоровье спрашивают: *не нуждаетесь в чае с имбирём?* Эта лирика использована исключительно чтобы показать важность для восточных людей сего корнеплода.

Кстати, куркума – непосредственный родственник имбиря. В целом виде (немолотом) она выглядит так, словно гениальные инженеры слегка поработали над имбирём, пришив к его гену кусок гена морковки. Имбирь, только оранжевый, а после сушки порошок становится жёлтым. $\frac{1}{4}$ чайной ложки куркумы раз в день на порядок повышает сопротивляемость организма к инфекциям и даёт противораковый эффект!

В Индии очень популярен чай **масала**. Чаем его называют условно, ибо там целая россыпь различных специй. Масала – это как борщ для украинцев. Каждая хозяйка придерживается своих собственных, полученных в наследство рецептов. Но как в борще свёкла с капустой, так и в масале есть базовые элементы, без которых масала масалой зваться права не имеет. Один из этих элементов – имбирь!

Масала, улучшенная для людей с простудой

Из расчёта готового напитка в количестве 1 литр (по 0,5 литра молока и воды). Взять по 1 чайной ложке (без верха) молотых: кардамона, имбиря, гвоздики, корицы, $\frac{1}{2}$ ложки муската, 1 столовую ложку чёрного чая и 1 чайную зелёного. Воду поставить кипятиться, положив туда всё перечисленное, кроме заварок. Прокипятить три минуты. Мускат класть самым последним. Снять с огня и поставить на него закипать молоко. Тем временем в снятую с огня кастрюльку со специями засыпать заварку и накрыть полотенцем томиться и настаиваться. Когда молоко будет близко к закипанию, слить всё вместе, довести до кипения и можно разливать для питья. При простудных заболеваниях увеличьте количество имбиря.

Это базовый рецепт, можете импровизировать и заниматься творчеством. По классике туда кладут

сахар, я сахар не употребляю и пью так или с ложкой мёда. Если молоко при вливании и последующем кипячении сворачивается, такое возможно, даже если оно свежее, то просто смешайте без последующего кипячения. Кстати, в Москве при использовании нашего магазинного молока у меня часто происходит сворачивание, видимо, дело тут в молоке.

Если вы не выпались или случилось недомогание

Потрите на тёрке свежий имбирь в количестве примерно 10 граммов. Положите ломтик лимона и залейте кипятком. Полученный напиток очень бодрит и даёт энергию на несколько часов.

При насморке

Свежевыжатый сок имбиря развести пятью частями воды и закапать в нос, любой насморк «вылетит» из вас в течение суток.

Имбирь очень хорошо ***выводит шлаки, чистит кровь и способствует сжиганию жира.***

Настойка имбиря на случаи нездоровья

400 граммов имбиря проверните через мясорубку и залейте 1 литром водки, настаивать три недели, время от времени встряхивая. После этого можно процедить и держать в баре для экстренных случаев.

При гриппе

В период, когда на просторах страны начинает хулиганить грипп, выходя из дому берите с собой несколько кусочков имбиря, кладите в рот и сосите его. А когда жжение уменьшается, можете раскусить и пожевать. Если вы будете держать имбирь во рту, это создаст барьер для заразы и вы не заболеете.

Для лучшего сна

Делайте себе на ночь тёплое молоко с **куркумой** – $\frac{1}{2}$ чайной ложки на 1 стакан. После недели приёма сон становится глубоким и вы лучше высыпаетесь.

При кашле

Всё то же самое плюс $\frac{1}{3}$ ложки сухого имбиря.

Ещё более «жёсткое» средство от любых респираторных заболеваний – возьмите луковицу и такой же по весу кусочек имбиря, всё перемолотите в шинковке или мясорубке, добавьте $\frac{1}{2}$ ложки мёда. Принимать по 1 чайной ложке два – четыре раза в день.

Моему ребёнку хватает двух суток, чтобы оклематься от простуды.

Ещё одно очень действенное средство от простудных заболеваний

Взять одинаковое по объёму количество куркумы и мёда, тщательно перемешать и дать постоять некоторое время. Если мёд у вас жидкий, то получится масса. Я предпочитаю делать такую штуку из густого, засахаренного, тогда получается шарик со вкусом специфических индийских сладостей. Этот шарик берёшь в рот и занимаешься своими делами. Мёд в данном случае работает как курьер, доставляющий вещество куркумы к органам, помогает лучше попадать в кровь. Куркума – хороший очиститель крови, а во время простуд – организму хорошее подспорье выгнать токсины из неё.

Если мучает отрыжка

Возьмите за правило добавлять во всякую еду молотый имбирь на кончике ложки, так, чтобы это не портило привычный вам вкус блюда. Со временем

имбирная добавка будет казаться неизменным ингредиентом, и отрыжка не будет вас беспокоить.

Компресс от радикулита и болей в пояснице

2 чайные ложки имбиря (или 50 граммов свежего), 1 чайная ложка куркумы, $\frac{1}{2}$ такой же ложки красного перца и 1 ложка уксуса или выжать столько же лимона. Всё перемешать с таким количеством воды, чтобы получилась лепёшка. Положить её на поясницу, сверху компрессную бумагу или полиэтиленовый пакет, обмотать шерстяным платком и лежать примерно час или сколько сможете терпеть. Всё это не так сложно, ибо вполне комфортно и приятно жжёт. После процедуры помыть место прикладывания и обязательно намазать кремом. Я всем советую в таких случаях индийский крем «Кайлаш», который ныне доступен в России, но и другой подойдёт. «Кайлаш» очень жирный и содержит много камфоры, что даёт дополнительный эффект. Ещё он хорош при ожогах, как солнечных, так и бытовых, ибо сильно увлажняет и сохраняет влагу кожи.

Для пищеварения

1 чайная ложка натёртого имбиря с парой капель сока лимона налаживает пищеварение, если принимать это натощак. К тому же выводит токсины, что **помогает с похмелья**.

При целлюлите

Девушкам, углядевшим на своей попе и ногах целлюлит, подойдёт следующий рецепт. 2 чайные ложки молотого имбиря (лучше 3 столовые свежего тёртого), 50 граммов мёда, 1 молотый мускатный орех, 1 столовая ложка оливкового или другого масла, только не подсолнечного, 2 столовые ложки сушёного

подорожника. Всё тщательно перемешать в кашицу, нанести на очаг целлюлита и держать под полиэтиленом в течение часа, желательно обмотавшись шерстяной шалью. По окончании часа помыться и сделать массаж этого места с кремом типа «Звёздочка» или другим разогревающим, с камфорой и мятой. Если проводить процедуру еженедельно, то все будут довольны и процессом, и результатом.

Ещё в комплексе неплохо пить чай из **крапивы**. Она содержит калий в большом количестве, что характеризует её как отличное мочегонное, следовательно, полезна она в вопросах похудения. Ну а калий – подспорье для нашего сердца. Кроме того, в крапиве содержится целый комплекс полезных веществ и фитогормонов, необходимых женскому организму. Так что супчик из молодой крапивы на Руси ели весной не с голодухи, а в целях подготовки женского организма к активной деятельности в тёплое время года.

Если вам понравился имбирь, кладите его в как можно большее количество блюд, он и вкус улучшает, и для здоровья совсем не лишний. Только помните, имбирь бодрит, поэтому не стоит увлекаться им перед сном, на ночь можно, если у вас на неё планы, отличные от банального сна!

Конский каштан и варикоз

Курящие, и не только они, но и жители мегаполисов, ограниченные в движении и нормальных физических нагрузках, не понаслышке знают об этой проблеме. Сам проходил, так что поделюсь опытом, тем более что средство готовил лично, экспериментируя и подбирая ингредиенты. Главной причиной возникновения варикоза является ацидоз, то есть повышенная

кислотность организма. Кислота «сжигает» сосуды, они становятся ломкими, и стенки их истончаются, при периодических скачках давления начинают образовываться «грыжи», сосуды выпирают. Похожий рецепт от этой напасти я описывал в связи с ушибами и травмами суставов. Тогда я рассказывал про свою индийскую знакомую, хозяйку овощной лавки. Разница в том, что тогда у меня не было настойки конского каштана, который я обязательно добавил бы при его наличии. Теперь он у меня есть, ибо набираю каждый год по осени. Желательно делать это не на аллеях в центре Москвы, а в маленьких городках, где меньше гадости содержится в воздухе. Вообще каштан применяют и внутренне, но я этого не делаю, руки пока не доходили. Так вот, двухлетняя апробация привела меня к следующему результату.

Компресс при варикозе

Наиболее действенной оказалась смесь 1:1 трёх компонентов – настойки ***каштана конского, перца красного и якорца, то есть трибулуса терестриса.***

Свой варикоз, возникший у меня вследствие почти тридцатилетнего курения, я начинал лечить по китайской системе. То есть глюкометром накалывал дырки в месте выпирания вен и ставил туда вакуумные банки, чтобы пошла кровь. Таким образом вены как бы оживают, и кровь по ним начинает циркулировать. Постепенно они приходят в норму.

Процесс этот длительный и болезненный, однако необходимый, ибо больные вены – это привет многим хворям, в том числе и сердечно-сосудистым, а резать, как это принято в современной медицине, – дело самое последнее, ибо в организме человека нет ничего лишнего. Вырезание гланд, аппендицита, желчного пузыря, даже удаление зуба нарушает циркуляцию

энергии, сбивает природную балансировку. Нарушается межклеточное взаимодействие, что сбивает работу всей операционной системы. Делать подобную операцию допустимо лишь в самых крайних случаях. Аналогия тут примерно такая: представьте детскую игру, когда очень долго мы затейливо выставляли кости домино в какую-нибудь фигуру. Потом роняли крайнюю, и происходила цепная реакция: кость роняла следующую, та – стоящую за ней и т. д. А если одну из них изъять, тогда кость упадёт, не коснувшись и не уронив следующую. Реакция прервётся, и процесс не будет доведён до конца. В организме та же история, когда одно или несколько звеньев убраны. Конструкция нашего тела, конечно, гораздо замороченнее, и энергия находит обходные пути, но таким образом она растрачивается на другое или теряется по дороге, не до конца выполнив миссию. Со временем нехватка накапливается и возникают проблемы, кои мы называем болезнями. Так что, например, начавшаяся язва желудка вполне может быть последствием некогда удалённых желёз. А депрессия или выбросы агрессии – следствием операции на желчном пузыре. В нашем организме идёт постоянная передача информации от клетки к клетке, что является пусковым механизмом выброса гормонов и других химических веществ. Каждая мелочь накладывает свой оттенок на эти сигналы и их прохождение по организму.

Так вот, операцию по урезанию вылезших вен, конечно, делать приходится, чтобы люди могли жить дальше, но лучше не доводить до появления варикоза. А коли начал проявляться, срочно принимать меры. В своё время наш великий хирург Пирогов высказал крамольную мысль: *хирургия – позор медицины, она должна быть только экстренной, а медицина должна быть терапевтической!* Трудно обвинить доктора в лени

и халявности, типа пусть другие работают, а нас вызывайте только в экстренных случаях.

Вернёмся к моему опыту. Я обрабатывал свои ноги попеременно, через день, примерно как чукча-академик: по чётным – правую, по нечётным... ковырять ежедневно одну и ту же было больно. Вот я и задумался о том, как форсировать процесс. Тут мне и пришло в голову активировать кровообращение вкупе с проколами. После процедур я стал накладывать на ноги компресс из своего изобретения. Сейчас у меня ноги как у двадцатилетнего юноши!

Очень похожий рецепт с небольшими дополнениями помогает при **ВИТИЛИГО**. Рецепт этот из тибетской медицины, но могу гордо подчеркнуть, что дополнил и усовершенствовал его я.

При витилиго

Надо смешать три настойки 1:1: каштана, трибулуса и красного перца. Намазать на обесцвеченное место и подождать минут 15. Далее в оригинале нужно сделать пасту из коры ивы и нанести туда же. Но гораздо лучше действуют растолчённые таблетки аспирина. Их надо размешать с водой в массу и намазать. После этого необходимо полчаса провести под прямыми лучами солнца.

Современная медицина ничего не может поделать с витилиго, а обладателем этой экзотики запрещает загорать. Но я уже троих избавил от этого недостатка при помощи именно сего рецепта. Чего и вам желаю, если вы являетесь обладателем подобной метки и желаете её убрать.

Сельдерей

Сельдерей также является неотъемлемой составляющей восточной кухни. Хотя родом он наш, европеец. Начали его употреблять в пищу в Средиземноморье, и постепенно он распространился на весь мир. Восток сельдерей вообще завоевал быстро, ибо понимают азиаты толк в растительных полезностях.

В повседневной жизни мы используем несколько основных сортов. Вернее, лучше сказать видов, но не ботанических, а визуальных. Стеблевой, корневой и зелень для салата. Не всем его запах внушает уважение и возбуждает, хотя сельдерей является афродизиаксом и возбуждателем аппетита. Гиппократ считал его тоником и средством омоложения, очищения организма. И есть за что. В нём содержится целый комплекс витаминов и микроэлементов, помогающих при проблемах с почками, давлением, потенцией и просто для хорошего настроения, ибо и при неврозах помогает. В Китае из него делают настойку, которую они называют «Бальзам от ста недугов». Основным ингредиентом настойки являются семена сельдерея. Но в Индии не столь популярен корневой сельдерей, как в Европе, поэтому чаще на рынке попадает черешковый.

Однако самый классный – это тот пахучий и резкий, что выращивают наши дачники в средней полосе. Именно этот сорт считается наиболее значимым в медицинских целях.

Успокаивающее и отхаркивающее

Возьмите 30 граммов высушенного корня сельдерея пахучего, это как раз тот, что наиболее распространён у наших дачников и используется в качестве зелени. Он должен быть порезан кусочками или помолот в труху, а не порошок. Положите в кастрюлю и залейте 1 литром кипятка. Проварите 10 минут и оставьте настаиваться на 30 минут. Потом процедите и пейте по 200 граммов

за один раз утром и вечером. Вечернюю дозу желательно употребить за час до сна.

Средство для выведения токсинов

Стеблевой сельдерей легко перерабатывается в сок. Этот сок натошак в количестве 100 граммов – отличное средство для выведения «нехорошего» холестерина и токсинов вообще.

Особенно важно добавлять сельдерей в мясные блюда или просто заедать им мясо. Таким образом вы усиливаете пищеварение и добавляете ферментную систему сельдерей в свой организм. Это помогает предотвращать гнилостные процессы в кишечнике – неотъемлемые спутники переработки мяса животными, способными совмещать виды питания, к каким и относится человек.

Если вы будете давать вышеописанный отвар детям за полчаса до еды, это хорошо скажется на аппетите.

Для сердечно-сосудистой системы

Принимая по столовой ложке молотых семян три раза в день в течение месяца, вы поспособствуете нормальной работе сердечно-сосудистой системы.

И не стоит бояться за фигуру, при очень низкой калорийности сельдерей ещё обладает способностью «сжигать» жир.

При болях во время месячных

Отлично помогает отвар сельдерей. 2 столовые ложки семян на 300 граммов воды кипятить в течение получаса. Принимать по 50 граммов три раза в день.

При похмелье

Раз уж в части про имбирь я упоминал, что он хорош с **похмелья**, то ещё несколько рекомендаций на эту тему из моего некогда обширного опыта.

Во-первых, очень хорошо, очухавшись поутру, принять повышенную дозу кальция. Если у вас есть японский кальций в порошке или другом виде, берите тройную или даже четверную дозу. В такой ситуации вам полегчает от любого кальция, будь он хоть самый японский, хоть глюконат за три рубля пачка. Последний вообще можно съесть пачки три. Даже если вас потом вырвет, отнесите это также к хорошим результатам.

Этанол, то есть тот самый спирт, который даёт кайф во время возлияний, расщепляется в организме на несколько составляющих. Часть из них относительно безопасна. Но один очень токсичен. Его зовут ацетальдегид, или этаналь, он же уксусный альдегид, он же метилформальдегид. Отравление им и есть похмелье. Следовательно, выводя его из организма, вы избавляетесь от похмелья. Кальций абсорбирует и связывает в крови различные вещества и выводит их. Чем больше этанала вы в себя загрузили вечером, тем больше очистителя надо принять утром. За неимением кальция подойдут кальцийсодержащие продукты, например молоко. Оно же погасит кислоту в желудке, следующее производное уксусного альдегида. Для того чтобы вас не вырвало сразу же, с некоторыми такое случается, рекомендую положить в него чайную ложку куркумы.

Про рассолы не упоминаю, средство известное, но, на мой взгляд, вредное для здоровья. Витамины из рассола вам помогают, но кислота, содержание которой в организме и так повышено, может ещё больше усугубить ощущения. Уксусный альдегид, кроме того, что является сильным ядом и канцерогеном, довольно активно представлен в природе, ибо является продуктом метаболизма растений. К тому же его ещё и

искусственно производят как вещество для различных нужд химии. Довольно большую часть табачного дыма составляет альдегид. Его ещё подозревают в усилении зависимости от различных наркотических средств, таких как никотин и алкоголь. Это я к тому написал, что люди иной раз очень удивляются, когда диагностируешь им проблемы с печенью. Сложилось у народа убеждение, что убивает её лишь водка, и то в больших количествах. Но среднестатистический житель города принимает на свою печень такое количество отравы, в том числе и знаменитый этаналь, что говорить о здоровой печени у узников мегаполиса просто некорректно.

Средство для тех, кто не имеет предубеждений к этому делу и располагает временем, - **клизма**. Выведение токсинов из прямой кишки на порядок улучшает самочувствие. Ибо они там скапливаются в непомерном количестве и начинают всасываться обратно, отравляя вас.

А после этого хорошо попить зелёного чая и принять витамин С, желательно из лимонов.

Ни в коем случае не стоит опохмеляться пивом. Это не лечение, это введение себя в состояние того же опьянения, ведущее к запою, только ещё и ослабляет организм. **Есть вещи, которые категорически противопоказаны при любом ослаблении организма:** болезни, отравлении, ранении и т. д. Токсикация алкоголем - это именно отравление. К ним относятся: **пиво, бананы, шоколад (какао)**. Все эти продукты сильно нарушают энергетический баланс организма. А ему, организму, с похмелья не до этого, ему бы в себя прийти.

Ещё для активизации работы желудка и сброса из него токсинов хорошо поставить горчичник ниже колена или натереть разогревающим кремом. Таким

образом за полчаса можно неплохо восстановить своё самочувствие.

Чага и вред арахиса

Очень сильный удар по иммунной системе наносит **арахис**. Я бы тоже не рекомендовал увлекаться им, особенно детям и людям с проблемами здоровья. Все эти новые веяния про здоровое питание с арахисовым маслом в основе – чистейшие происки бизнеса, ноги которого растут из «оплота» здоровья – Америки. По аюрведе употребление арахиса возможно только со специями и пряностями, такими как кумин, кориандр и чёрный перец. Они микшируют вред от самого псевдоореха (арахис относится к бобовым).

Многие считают, что нам не так повезло с природой, как, например, Китаю, Индии, Латинской Америке. У них и разнообразие растений больше, и традиции натуральной медицины ещё не забыты. Чего стоят одни только сокровища, такие как женьшень, кордицепс, грибы рейши, миитаки. Один знакомый китайский доктор часто приезжает в Россию, и мне приходилось прогуливаться с ним в нашем Битцевском лесу. Он утверждает, что мы наступаем на такое богатство, которое у них стоит огромных денег. Например, китайцы закупают в России **чагу**. Это такой гриб-паразит, который растёт по большей части на берёзах в средней полосе России. В Китае наша чага проходит множество всевозможных обработок. А полученные препараты они продают по всему миру, в том числе и в Европе, и у нас. А ведь более русского лекарственного средства даже придумать нельзя. **Чага – один из величайших антиканцерогенов.**

Есть такая книга у писателя Солженицына, «Раковый корпус». В ней он описывает онкологическое

отделение ташкентской больницы. Врачи-онкологи, в том числе и академики, отзывались о повести как о произведении, написанном профессиональным медиком. И действительно, в книге есть очень интересные рассуждения на тему народной медицины и современной официальной. О праве врачей на применение определённых методов лечения. Кроме прочего, там описывается, как в одной местности уже не первый десяток лет происходит нарастание онкологических проблем. Вокруг народ мрёт от рака, а посередине находится деревня, где вообще ни одного случая. Потом выясняется, что уж больно бедная деревенька. У жителей её денег на чай даже не хватает. Вот они и ходят в лес, собирают там чагу с берёз, сушат и заваривают как чай. Это и пьют постоянно. И рак обходит жителей стороной.

Я лично люблю добавлять чагу в чай. По мне, так она подчёркивает вкус чая. Пока мы не продали её всю в Китай, надо пользоваться моментом. Сейчас чагу можно купить в любой аптеке в Москве. Очень рекомендую, кладите столовую ложку на чайник и пейте хотя бы разок в неделю: и вкусно, и раку будет сложнее к вам подступиться. Это очень актуальным становится в наше время, когда по миру уже шествует пандемия онкологических заболеваний.

Многие грибы имеют в своём составе вещества, противостоящие раку. Но есть один, который считается самым-самым. Растёт этот уникальный гриб только на Тайване, и, как бы ни пытались выращивать его в лабораторных условиях, не получается. Вернее, получается вырастить, но свойства его теряются. К тому же гриб сей может расти только на одном виде дерева – камфорное коричное дерево, примерно так можно перевести его название. А дерево это не растёт в других местах на земле. Имя сему грибу – **антродия камфорная** или красная. Где и как его можно найти в

России, я не знаю пока. Но кто ищет, тот обычно находит, особенно если приспичит. Вот я и решил поведать читателям об этом природном средстве.

Мы многое можем взять с Востока, и нам действительно есть чему у него учиться, но надо быть осмотрительными и не стоит кидаться в крайности. То мы азиатов за людей не считаем, то в обожание, сразу лезем целовать любого распиаренного гуру с раскосыми глазами. Мне вспомнился случай, когда женщина в Москве принесла нам упаковку чая, купленную на приёме у какого-то известного целителя из Поднебесной. Металлизированный пакет, испещрённый иероглифами, ни одной надписи на русском языке. Ей его продали как самое лучшее оздоровительное средство. Ни больше ни меньше. Когда мы перевели этикетку, там китайским по белому оказалось написано, что это действительно чай. Нормальный зелёный китайский чай. В принципе продававший его гастролёр с Востока никого не обманул, в Китае чай и правда считается полезным для здоровья. А то, что дама купила 50 граммов его за 3000 рублей, так ей сказали, она и заплатила. И ей, до того как мы перевели надпись на этикетке, действительно было хорошо. И дёрнуло же пытаться перевести! Когда она узнала, что чай обычный и стоит в сто раз дешевле, его целительная сила сразу пропала. Я это к тому пишу, что не стоит идеализировать и поддаваться всеобщему психозу по поводу Востока. Мода – вещь хорошая, но вокруг любого доброго дела начинают виться жулики, ибо для того моды и создают, чтобы зарабатывать на ней деньги. Надо хладнокровнее и рациональнее относиться к широко рекламируемым веяниям.

Совместимость продуктов

Теперь несколько мыслей на тему **совместимости продуктов**. Тема эта не новая, можно вспомнить про раздельное питание, например. Это когда не употребляются одновременно углеводы и жиры. Но тут другой аспект. В данном случае речь пойдёт об энергетической совместимости, так сказать, сочетаемости продуктов через призму восточных пониманий бытия. В наших овощных магазинах было модно продавать «светофоры»: набор сладкого перца разных цветов. Из названия понятно каких. Так вот, выглядит это красиво, только есть их в одно время не очень здорово. Точно так же, как и зелёный виноград смешивать с красным или чёрным, как принято называть его в некоторых странах. Суть здесь состоит в том, что фрукты или овощи одного наименования, **но разных сортов и видов, выраженных в окраске**, отличаются друг от друга противоположными видами энергии. Попадая к нам в желудок одновременно, они вступают друг с другом в противоречие на энергетическом уровне. Китайцы сравнивают эту несовместимость с инцестом. Попав внутрь желудка одновременно, каждый из них препятствует перевариванию другого, отчего в кишечнике происходят гнилостные процессы. Конечно, красиво, когда на столе стоит ваза с разнообразными фруктами. Но, **если вы уже начали есть зелёный виноград, не заедайте его в течение минут сорока виноградом другого цвета**. Что касается перца, то зелёный с красным употреблять можно, ибо они отличаются по степени зрелости. Но если они разных сортов, например красный и жёлтый, то тут уже и получается тот самый инцест.

Однако если вы обрабатываете их термически, то есть варите или жарите, то в данном случае можете не заморачиваться, нагревом вся энергетика приводится к общему знаменателю.

Употреблять блюда, сваренные из разноимённых, но «родных» фруктов или овощей, – дело нормальное.

Другая тонкость относится к свежим и сушёным фруктам. Хотя у нас как-то не принято подавать одновременно на стол виноград с изюмом или абрикосы с курагой, на всякий случай упомяну. Делать это также не стоит. Всё по тому же принципу разности зарядов. Плюс ещё содержание сахаров в свежих фруктах всегда ниже, чем в сухофруктах, что важно для диабетиков и страдающих ожирением. А с белками ситуация прямо противоположная.

Кстати, **свежий инжир** очень хорошо понижает сахар в крови, а вот сушёный – наоборот.

Глава 4. Женское здоровье

Уровень культуры самой цивилизации и народов её составляющих характеризуется отношением к **женщине**. Её здоровье для нормального общества – самая главная забота. Ибо счастлива женщина – и в обществе всё будет в порядке. А счастье – понятие не виртуальное, оно складывается из множества факторов, главным из которых, естественно, является здоровье.

Во многих культурах мира прежде было особое отношение к женскому организму в сложный период его существования, который наступает каждый лунный месяц. Раньше вообще все понятия о *жизни* и *природе* неотъемлемо сопоставлялись с луной. Человек обязательно учитывал и рассчитывал свою жизнь, опираясь на лунный цикл. И **месячные** ко всем женщинам в конкретной местности приходили в одно время. У многих народов на этот период девушки освобождались от своих обязанностей. В африканских племенах и, кстати, на Руси тоже такое было в дохристианскую эпоху – для **менструирующих женщин** отводилось специальное помещение. Все дамы откладывали дела и два-три дня отдыхали, оставив хозяйство на развал мужикам. Даже в СССР давали три дня больничного особо предприимчивым женщинам.

В Азии отношение к женщине везде разное, так как и сама она большая, и нравы разнятся. У тайваньцев, например, принято создавать женщине льготные, облегчённые условия существования на сей период. В том числе особое внимание уделяется питанию «слабого пола». Первое правило – **никакой холодной пищи!** Ничего из холодильника! Даже мысли не стоит допускать о возможности съесть мороженое! Воду

только не ниже комнатной температуры, а лучше тёплую. В рационе должно быть много белка. В такие дни, даже если вы вегетарианец, уговорите себя съесть кусочек мяса. Больше добавляйте в пищу имбиря, специй и трав, имеющих горячий, жгучий вкус. Очень хорошо употреблять в такие дни солодку и чеснок.

Китайский суп для женщин

Китайцы делают специальный суп для этих целей. Берётся рыба, желательны головы, хрящи, кости, и отваривается в течение трёх часов, можно больше. Рыба вываривается до такого состояния, что есть в ней уже нечего и бульон можно процеживать. В процессе вываривается луковица, головка чеснока, корень или веточки солодки, немного перловки, большой кусок имбиря, раздавленный или мелко порезанный, чёрный перец, по возможности больше, ягоды годжи, немного корицы, несколько слив, большой кусок корня сельдерея, можно и стебли, семена кориандра.

Это базовый рецепт, я не стал включать туда желательные элементы типа женьшеня, чтобы не душить на корню ваш оптимизм. Вкус у сего отвара получается не самый изысканный, но это не лакомство, а лекарственное средство. Кстати, супы в тайваньской кухне не считаются едой, это именно медицина. Можете экспериментировать с добавками.

Всё это девушки с острова Тайвань принимают по нормальной тарелке, примерно 300 граммов, два-три раза в день, желательно натощак. Далее питаются как обычно, за вычетом уже принятых внутрь калорий из супа.

И ещё раз напоминаю: во время месячных ни в коем случае ***нельзя: пить пиво, есть бананы, употреблять всё, где содержится какао!*** Таким образом, ваши

«критические дни» будут проходить менее дискомфортно и не столь критично.

В преддверии наступления менструации необходимо увеличить количество секса, причём именно такого вида секса, который по-научному называется коитус, чтобы матка подвергалась наибольшему массажу. Хотя и другие виды хороши, потому как секс – это, кроме всего прочего, **энергообмен** и для кого-то именно он является самым важным в отношении полов.

Вообще, использование в рекламных целях вопросов взаимодействия полов – самое беспроблемное дело. Как бывший пиарщик, скажу, что внушение нашим дамам, будто шансы быть замеченной сильным полом возрастают при умелой подаче и подчёркивании её первичных половых признаков, придумали ещё в глубокой древности. Когда возникла мода. А хитрые производители зарабатывают на этом деньги. Они зарабатывают их на всем что угодно, в том числе и на нашем здоровье, ибо выдают как модное течение то, что наносит ему вред. Мини-юбки хороши, но не при – 12°. А какой циник придумал топы и открытую талию? Это всё очень красиво и замечательно для тропиков. Но наши ещё не прочувствовавшие весь ужас проблем с почками и половой сферой девушки выходят на улицу с открытым пупком даже в морозы. Это самоубийство с особой жестокостью и убийство или исковерканная постоянным лечением в будущем жизнь потомков. Молодость не может это усвоить, пока хватает запаса здоровья.

Не так давно французское издательство «Локал» опубликовало результаты многолетних исследований, относящиеся к вопросам сохранения упругости и молодости груди. Они пришли к выводу, к которому сообразительные дамы пришли на собственном опыте уже давным-давно. **Ношение лифчиков** не только не

способствует сохранности груди, а, наоборот, убивает её. И всё это разводки производителей для увеличения спроса на товар о том, что бюстгалтеры снижают нагрузку на спину у обладателей большого размера. Руководитель исследовательской группы профессор Жан-Дени Руйон из университета в городе Безансон пятнадцать лет занимается проблемой женской груди (хорошую работу он себе нашёл!). Вот дословный вывод, сделанный на основе его «непосильного труда»: «С медицинской, физиологической и анатомической точки зрения грудь не получает никакой пользы от того, что при помощи бюстгалтера на нее меньше воздействуют силы гравитации. Напротив, из-за него грудь становится более отвисшей».

Оно и понятно, и по-другому быть не может. Мышцы, поддерживающие столь выдающуюся часть женского тела, атрофируются без работы. Они должны быть в постоянном тонусе. А какой может быть тонус мышц, если положить грудь в чехольчик, лелеять и не тренировать? Со временем, если к тому же не делать укрепляющих упражнений, особенно после родов, они и отвисают, теряя форму. Грудь – не только составляющая женской красоты, у неё есть вполне физиологическая функция, если кто забыл. А лифчик ухудшает кровоснабжение молочных желёз, вызывая застой и соответственно множество связанных с этим болезней. Лифчики – это как бандаж, они должны применяться лишь в крайних случаях, когда без них уже невозможно обойтись. А приводит к этим крайним случаям прежде всего ношение бюстгалтера начиная с «юных прыщиков». Этот внушённый с детства стереотип, что порядочная девушка не должна выходить на люди без, как говорит мой ребёнок, «насисьников», портит здоровье нашим женщинам на протяжении многих десятилетий. С тех пор, как был изобретён.

Что меня потрясло на Тайване, так это то, что у всех женщин солидная, немаленькая грудь. В магазине белья выяснилось, что на острове нет в принципе лифчиков без поролоновых уплотнителей, создающих эффект большой груди. У тайваньцев все девушки носят обманку, чтобы содержимое лифчика казалось больше. Представляете, до чего доводят Азию привносимые с Запада идеалы и каноны красоты? Немудрено, что последствием этого подражания Западу стал рост онкологии, чего не было ранее. И не последнее место занимает именно рак груди. Грудь женщины должна быть свободна, она должна дышать. А мышцы, поддерживающие её, должны иметь нагрузку во время движения, чтобы быть в тонусе.

А мы в погоне за модой, мыслью, что так она смотрится красивее, засовываем её в тряпочный чехол, да ещё нарушаем термообмен поролоном, чтобы она выглядела больше. И какой подонок внушил, что чем больше, тем лучше? Девушки, независимо от возраста, постарайтесь изжить из своего гардероба эту деталь одежды, не губите одну из самых трепетных и прекрасных частей своего тела, используйте бюстгальтеры лишь для романтики во время интимного общения, не больше.

Конечно, при мастопатии, или после родов, или в случае громадного размера без вынужденного ношения лифчика не обойтись. Но это уже медицинские показания, необходимость, примерно как протез или корсет при болях в спине.

Трусики тоже из этой серии. Они прекрасны, когда снимаются в подходящий момент. Или во время выхода на улицу, или во время занятий спортом. Но физиологически они не способствуют здоровью. Как у мужчин, так и у женщин, то, что скрывается трусами, должно проветриваться и «дышать», а не перегреваться укутанным. И находиться в естественном

физическом положении, то есть у мужчин – висеть. Постоянное ношение трусов, возможно, более гигиенично (хотя тоже спорный вопрос), но не полезно.

Приходя домой, где вы не смущаете общественное мнение и моральные устои окружающих, старайтесь снимать с себя как можно больше, оставляя то, что уже снять по каким-то причинам невозможно. Особенно если эти детали гардероба сделаны из искусственных материалов, а сейчас синтетика присутствует практически везде. Естественное положение вещей и органов в том числе гораздо полезнее для вашего тела. А уж во время сна оставлять на себе какую-либо одежду совсем нехорошо.

И ещё, **спать** надо в полной темноте. Все эти ночники в детской комнате, подсветки для похода в туалет только вредят здоровью и не дают организму нормально выспаться. За наш сон отвечает гормон под названием мелатонин. Любой лучик света тут же понижает его выработку. А спать мы можем только благодаря ему. Вот и получается, что мы недополучаем гормон, соответственно не высыпаемся до конца. А у детей ещё и психоз развивается, и детские страхи, если в будущем они попадают в условия, где невозможна подсветка.

Практически все, даже те, кто занимается тюнингом своего тела, понимают, что это не полезно. Знают об этом и сами «мастера **резьбы по телу**». Они, естественно, будут вам рассказывать, что всё это ерунда и сейчас существуют нанотехнологии, которые совершенно безопасны и даже полезны для здоровья. Естественно, они врут, ибо это их хлеб, от которого зависит благосостояние. Любой протез, любое инородное, искусственное тело, засунутое в живой организм, нарушает энергетический баланс этого организма. Кто-то в меньшей степени, кто-то в большей, но все всё понимают и продолжают радостно калечить

себя. Видимо, надеясь на то, что или их пронесёт, или в будущем наука так разовьётся, что все неполадки исправит. Либо уверены, что повлияют на свою жизнь этим апгрейдом так, что денег заработают на последующее лечение. И почему народ уверен, что большие деньги могут уберечь от болезней? Наоборот, богатые мрут от проблем со здоровьем ничуть не меньше бедных, а порой и больше, ибо ассортимент возможностей испортить здоровье куда шире. И загоняют себя «большие пацаны» «косьбой капусты» более форсированно.

Последние десятилетия появилась новая напасть, привнесённая с Запада. Сейчас полным ходом идёт **татуиризация** и **опирсинговывание** масс. Типа brutальные пацаны и отвязные девчонки расписывают своё тело для выражения индивидуальности. Какая индивидуальность, если все ходят расписные? Разве что в сюжетах рисунка. В культуре тату изображение всегда имело смысл. Оно или статус выражало, или имело религиозное значение. Так было и в древних племенах, и в уголовном мире. Но речь сейчас не о ритуально-художественном значении татуировки. Сторонники её вооружены множеством почерпнутых у рекламщиков аргументов о значимости и безвредности татух. Так вот, выражение «красота требует жертв» полностью подходит к этому делу.

Нанося подкожный рисунок на своё тело, вы таким образом блокируете энергообмен с окружающей средой. Нашу кожу можно сравнить с поверхностью элемента солнечной батареи. Каждый её сантиметр выдаёт в эфир и получает обратно различные виды волн, таким образом ежесекундно мы обмениваемся с пространством энергией. А слой краски под кожей не даёт этому обмену свершаться. Какие последствия ожидают обладателя татухи? Поставить диагноз каждому конкретному человеку с гарантией

невозможно. Но они могут быть настолько разнообразными, что пора вводить в медицине специализацию врач-татуист. Это может сказываться на внутренних органах, на ухудшении обмена веществ, на мозгах.

Например, у нас в Гоа живёт жена известного в Москве деятеля искусств. Однажды она пришла на приём к Куку с большим жировиком на животе. Первое, что спросил доктор, увидев проблему, – где у неё тату, внешне его не было заметно. Она очень удивилась вопросу и сказала, что пришла по поводу кожной проблемы. «Это не кожная проблема, – ответил доктор, – у вас где-то в районе головы есть татуировка». И правда, девушка подняла волосы и показала на шее изображение крыльев. Она назвала доктора шайтаном и сказала, что и правда, проблемы с жировиками начались после того, как она сделала татуху. Несколько раз ей приходилось обращаться к хирургам, но это не решало проблему, лишь помогало на время, а потом жировики появлялись снова.

И примеров таких не единицы, самые распространённые последствия подобного украшения – это астма, гастриты и прочие серьёзные неприятности. Всё зависит от размеров и используемой краски. С маленькими рисунками организм может справляться до поры, но всё равно какие-то последствия да будут. Сторонники могут сказать, что культуре тату много-много веков и достаточно племён в Африке и Океании ходят разрисованными. Во-первых, они и не являются рекордсменами в долгожительстве и здоровье. Во-вторых, они микшируют вред от росписи менее вредным образом жизни и более экологичными условиями существования. А в-третьих, для нанесения рисунка они используют естественные, природные краски. И цветов у них всего ничего. Современная же индустрия татуажа

применяет большой спектр синтетических красителей, основа которых является изолятором для электромагнитных волн.

История росписи тела действительно насчитывает тысячи лет. И, как гласит история, пошла сия мода с островов Полинезии. И название произошло от звука, издаваемого при нанесении татуировки. Мастер использовал специально обработанный акулий зуб, который макал в чернила, вырабатываемые кальмарами и каракатицами. И, прикладывая зуб к коже, стучал по нему деревяшкой так, чтобы тот делал проколы. Звук получался типа «тук-тук». Со временем так и возникло название от звука, издаваемого при работе, – **тату**.

Что же касается пирсинга, там дела обстоят ещё жёстче по последствиям. Не просто так в большинстве культур серьги вставляли только в мочки ушей! Это наносит наименьшее количество вреда, нежели попытки украсить другие части тела. Всё наше тело покрыто датчиками и различными ухищрениями Природы для правильного взаимодействия организма с окружающей средой, Космосом. И любое присутствие в этой чётко выстроенной конструкции инородного предмета, особенно металлического, не может не сказываться. Металл является проводником электромагнитных колебаний. Если у вас в пупке железка (а организм наш энергетически поделен на две половины: мужскую и женскую, о чём мы с вами уже говорили в предыдущих главах), то металл разделение смешивает, ибо является проводником. Это очень вредно для организма. Особенно опасны металлические украшения в пупке, так как это одно из самых важных для энергетического взаимодействия мест, в губе, где много нервных окончаний, и тем более в языке.

Если вы уже зациклились на подобном украшательстве или ваш партнёр/партнёрша привыкли к шарикю в языке, то как минимум замените металл

пластиком, а лучше натуральным материалом с изолирующими свойствами. И не носите эту штуку постоянно, надевайте по мере надобности, а потом снимайте её.

И обязательно, если вы уже обзавелись накожным рисунком, несколько раз в день хлопайте по татушке, массируйте её, чтобы давать коже энергетический импульс. Таким образом вы будете снимать негативное влияние этих «ошибок молодости» на свою тушку.

Глава 5. Техногенное излучение

Основные читатели этой книги являются детьми XX века. Как бы ни хотелось, чтобы дети века XXI учились на наших ошибках, а не как мы, на собственных, но, видимо, не заточена Природа человеческая под, казалось бы, наиболее логичный путь. Вот и ходит каждое последующее поколение по кругу, где уже веками, если не тысячелетиями, разложены одни и те же грабли. И наступает на них примерно в той же последовательности, что и предыдущие. Только грабли эти апгрейживаются в наше стремительное время с большей, чем когда-либо, интенсивностью.

Вот и «новые вызовы» подоспели в виде современных средств коммуникаций. Средства сии, с одной стороны, облегчают нам жизнь, а с другой – её же и укорачивают. Ведь используются в этих новшествах **техногенные излучения**, совсем не благотворно влияющие на наше здоровье. Когда я три месяца сидел на острове Тайвань, работая над этой книгой, у меня вдруг появились странные, незнакомые боли в правом плече. Различными процедурами я снимал их. Но помогало это ненадолго. Боли появлялись снова. И тут к нам приехал один очень забавный доктор из Германии. По возрасту он человек относительно молодой, чуть старше сорока, но у себя на «алеманщине», как мы с ним шутили по поводу его родины, человек он известный. Им написано несколько книг о правильной жизни. Его даже побаиваются такие косметические монстры, как «Шварцкопф», за его статьи о вредности их продукции. Именно он, увидев, что я пользуюсь мобильным модемом, вставленным в USB-порт, спросил меня, не ощущаю ли я проблем с суставами правой руки. Это он мне позже объяснил,

почему спросил именно про правую руку. А сначала я его назвал шайтаном и переспросил, не рассказывал ли ему раньше про свои боли.

Выяснилось, что он уже не первый год изучает вопрос влияния подобных излучений на живые организмы. И выводы, сделанные по итогам его исследований, очень информативны и занимательны. Например, цветок, поставленный на роутер, раздающий сигнал на несколько компьютеров, при одних и тех же условиях полива и ухода за ним и контрольным экземпляром очень сильно отличаются друг от друга. Растение вблизи чуда техники уже через месяц становится чахлым. Он проводил эксперименты с мышами и сделал вывод, что те стали гораздо хуже размножаться. Выяснилось, что у них нарушился спермогенез, то есть сперматозоиды теряли свою живучесть. Он много чего ещё интересного рассказывал по теме влияния техногенных излучений на организм животных, но не будем развивать сию тему в большую главу. По его совету я купил трёхметровый провод-переходник, через который и стал подключать модем к ноутбуку, вынося его дальше от себя. И, вы представляете, через три дня у меня перестали возобновляться болевые ощущения в суставе. То же самое касается и роутеров. По возможности выносите их дальше от своего тела и прочих людей, которые вам дороги. Выключайте, когда надобность в них отпала, то есть не светите ими в эфир, не облучайтесь без нужды.

Конечно, мы уже не можем обойтись без этих «игрушек века», но, используя положительные моменты, не забывайте о наносимом ими вреде. Последствия этого излучения ещё не сказались массово на населении Земли, ибо времени прошло немного с их появления. Да и производители, естественно, будут «развешивать вам по ушам» о многочисленных проверках и сертификате безопасности. А возникшие

проблемы со здоровьем отнесут к другим источникам их возникновения. Дело каждого – кому верить, но я на себе испытал проблемы, возникающие от новых благ цивилизации. И катаракта появилась у меня именно на том глазу, со стороны роутера. А проходит она, когда я отдыхаю от компьютера и не включаю его, конечно, не без процедур по улучшению зрения при помощи акупунктуры. То же касается и прочих излучающих устройств. Мне не кажется случайным рост числа онкологических заболеваний, странным образом совпадающий с развитием коммуникационных средств. Даже гуру Интернета, хозяин корпорации «Эппл», как-то быстро преставился от рака, кажется, поджелудочной железы, а, помнится, носил он своё детище – айфон на шнурке на шее и располагался телефончик прямо на уровне того органа. Может, и совпадение, но их становится всё больше. И растущее количество больных с нарушениями мозговой деятельности нельзя сваливать лишь на возраст больных. И Альцгеймер, и Паркинсон – все они нынче молодеют.

Вот мой совет: пользуйтесь всеми этими современными прибрдами, начиная от мобильных телефонов, заканчивая компьютерами, только по необходимости. Выключайте их за ненадобностью, дайте и им отдохнуть, и себе от них. Мозг человека, как мы уже говорили, имеет первостепенную задачу – управлять работой органов и взаимодействием их в организме, компьютер высасывает его силы и лишает возможностей выполнять главную, заложенную Природой задачу в нужном объёме. Да, ещё и просвечивает жёстким излучением. Компьютер-то можно починить, а мозги уже не заменишь и не апгрейдишь. Так что современный профессор Преображенский в дополнение к булгаковскому: «...не читайте перед обедом советских газет...» рекомендовал

бы: «...не смотрите телевизор и не пяльтесь в Интернет...» Так как, во-первых, портите себе здоровье отвлечением организма от выполнения важнейшей процедуры - переваривания пищи, ибо мозг «разбегается» в «загогулине», что важнее в данный момент. Во-вторых, портите свой аппетит вкушением рекламных изысков, различных гадостей, рекомендуемых к употреблению в пищу бессовестными и алчными барыгами.

Глава 6. Пицца

Хлеб

О техногенщине и «благах» нашего времени мы достаточно «перетёрли», давайте вернёмся к «хлебу насущному». Причём в прямом смысле. Тот **хлеб**, что продаётся в магазинах, есть надобно с осторожностью. Во-первых, он печётся с использованием растительных масел, маргаринов и прочих комбижиров. Во-вторых, туда сыплют различные улучшайзеры с ласковым названием *премиксы*. Многие из них запрещены в адекватных странах. Премиксы позволяют хлебу оставаться свежим значительно дольше, нежели хлебу без оных. Его не берёт плесень, он не сохнет неделями, так что даже продавать можно уже порезанным на кусочки. Всё делается для нашего удобства и комфорта. Нам даже внушают, что хлеб уже резать нет необходимости, лучше сэкономить время для того, чтобы «посидеть в Интернете», ведь «ты женщина, а не посудомойка».

Однако чем мы будем расплачиваться за такую экономию? Чем чревато употребление внутрь хлеба, приправленного такой химией, что на нём не заводится плесень? Почему-то люди не задумываются об этом. Что происходит с нашей внутренней флорой, когда она подвергается химообработке подобными препаратами? И в-третьих, та пшеница высшего сорта, отбеленная до состояния, которое исключает из неё всё приносящее мало-мальскую пользу организму, является абсолютным балластом для нас. А чтобы разложить на более или менее усваиваемые вещества этот шлак, организм расходует огромное количество энергии и нужных нам витаминов и микроэлементов. Современные технологии

научились отделять от пшеничного зерна всё ценное и оставлять в муке лишь крахмалистую основу. Почему мука высшего сорта белая? Потому, что из неё удалено всё полезное, в том числе и витамины, и ферменты, и минералы. Такая мука лучше поднимается на дрожжах. А вносимая для белизны химия даже по своим названиям не может не вызывать подозрение. Вы попробуйте произнести вслух: *персульфат аммония, двуокись хлора, бензоил пероксидаллоксан!* Ну как, уже потекли слюнки? Я не сильно впечатлительный, а вот некоторых и стошнить может.

Выход довольно простой и продаётся нынче в любом магазине бытовой техники. Называется он *хлебопечка*. Заведя на своей кухне сие чудо японской изобретательской мысли, вы становитесь «сами себе режиссёром», автором-исполнителем темы хлебобулочных вкусняшек. Конечно, вы не улучшите таким образом отбеленную муку, но сможете свести к минимуму вред, наносимый попсовыми батонами массового потребления. С опытом вы даже сможете составлять свои рецепты, ведь русскому человеку исторически трудно полностью отказаться от пшеничной выпечки и перейти на рис, например. В нашей семье домашняя хлебопечка стала её членом, мы даже научились выпекать бездрожжевой хлеб на закваске, что значительно более здорово. И времени процесс занимает немного: с вечера засыпал, нажал кнопку – и к утру у тебя отличный и вкусный продукт питания, сделанный (как бы) своими руками. Очень рекомендую, меня совершенно не напрягают потраченные на работу пять минут вечерней жизни.

Выпекать хлеб на закваске вместо дрожжей несколько суетнее и более трудоёмко, но оно того стоит, ибо дрожжи, что используются в современном хлебопечении, – не самый здоровый продукт. А закваски активируют естественные природные грибки.

Поле для творчества огромное. Опять же, можно направить свои творческие потуги на рецептуру хлеба с наименьшим содержанием **глютена**, он же **клейковина** (растительный белок, который наносит вред организму). Пару слов об этом веществе: не хочу пугать вас и интриговать различными терминами типа **целиакция** – это болезнь такая, определяющая иммунный ответ организма на попадание в него сего белка. В двух словах её можно назвать «непереносимость растительных белков». Последствия этой болезни весьма неприятные, вплоть до рака. Раньше она считалась экзотикой и наблюдалась в одном случае на 10 000 человек. Теперь непереносимость глютена – вещь обыденная, и не каждый о ней подозревает. Плохо человеку, а почему – не поймёт. Сопоставить с потреблением белого хлеба высшего сорта получается не сразу. Всасывающие функции кишечника нарушаются, пища начинает разлагаться в нём, что ведёт сначала к токсикации, а потом и к воспалительным процессам. Любой белок в больших количествах является ядом, а клейковина и в малых-то не полезна. Зато она придаёт хлебу пышность и вкус. Найти баланс, когда содержание её в хлебе минимально, а сам он вкусен, – творческая задача для хозяйки. Удачи вам в изысканиях и приятного аппетита!

Аллергия

Сейчас стало правилом хорошего тона «обзаводиться» какой-нибудь аллергией. Пищевая аллергия нынче обнаруживается у 40 процентов (только вдумайтесь!) населения Земли. Если учесть, что в местах, которые «цивилизация» ещё не сильно затронула, таких как Африка, Латинская Америка и Океания, жители вообще не слышали подобных

диагнозов, то получается, что мы, венцы развития и прогресса, страдаем ею поголовно. У меня в юности аллергические пробы дали положительный результат на 75 наименований продуктов. Не могу сказать, имеется ли сей порок ныне, не был у врачей уже более тридцати лет, но понимание строения человеческого тела даёт мне представление о том, что все пищевые аллергии – вещь как минимум надуманная. Скорее всего – внушённая аллопатами, всё с той же целью вымогания денег на лечение, не без кооперации с производителями отравы. Я не сторонник теории заговора, но сейчас готов в неё поверить. Есть ещё другой вариант – основная масса населения Земли настолько наивна и податлива внушению и рекламе, что так и просится назвать их старым добрым словом *дураки*, которое с древнего индийского языка переводится как «идушие своим путём». Хороший такой массовый путь... в больничку.

Переедание

Общество, а на нашей планете кропотливо и трепетно создаётся и лелеется именно общество потребления, как основа и принцип существования цивилизации, породило естественный и единственный путь осуществления этой задачи – потреблять как можно больше. Это показатель развитости государственного объединения. Соответственно, замыкая круг, общество должно потребить произведённое для того, чтобы ещё больше произвести и повысить степень своей развитости. А произведённое в ещё большем количестве должно также с большей интенсивностью потребляться. Круг замкнулся и перешёл в спираль: чем развитее страна, тем больше она производит, тем больше потребляет и заставляет

потреблять других. Всё направлено на повышение потребления. Умело и настырно. Отсюда и появился страшный рок под названием **переедание**. Чем вкуснее сделаешь продукт, тем больше его будут съедать, тем больше денег можно будет пустить на расширение производства и разнообразия продуктов. Естественно, что массовость и количество идёт в ущерб качеству. А ещё деньги ухитряются вообще несъедобные вещества утвердить как допустимые к употреблению с некоторыми оговорками.

Вот и прёт народ вширь, как говорил один мой знакомый из города Саратов, царство ему небесное, не без юмора был человек: «Меня проще перепрыгнуть, чем обойти». Как говорили в советские времена, когда в магазинах было шаром покати, но при этом холодильники ухитрялись заполнять «добытым по благу»: «У советских хозяек две самые главные проблемы – где достать продукты и как бы похудеть». Сейчас с первым проблем нет, зато вторая окрепла и стала уже не проблемой, целью жизни миллионов, если не миллиардов представителей гомо сапиенс (хотя в разумности этого гомо уже возникают сомнения). Зато врачам раздолье и обширный фронт работы. Они уже настолько цинично впряглись в неё и придумали настолько варварские приёмы, что какому-нибудь сапиенсу из другой цивилизации это может показаться сюжетом для фильма ужасов.

А промоушен этих методов настолько лукав, что человеку внушается, будто он безвольное аморфное существо, не обладающее даже зачатками силы воли и разума. Однако может заплатить небольшую сумму (от 15 000 до 50 000 американских денег, в зависимости от выбранного метода), и его похудеют, мало не покажется. Самый дешёвый вариант: надеть на желудок бандаж или отрезать часть. Если с бандажом ещё можно будет повторной операцией вернуть

здоровье обратно, то при урезании - билет в один конец, обратной дороги нет. Представляете, насколько надо быть циничным, чтобы вот так вмешаться в Природу? Какие там, на фиг, клятвы, Гиппократ уже давно ворочается на том свете, взирая на наше здравоохранение. Она, Природа, всё не так сделала, а мы её оплошность сейчас исправим хирургически. И желудок, и двенадцатиперстная кишка имеют на своей поверхности огромное количество рецепторов, желёз, там выделяется строго нормированное и дозированное количество ферментов, гормонов и других необходимых веществ. А добрый доктор из израильской клиники их предлагает почикать скальпелем. Сколько всего недополучит организм, как изменится циркуляция энергии, когда даже удаление зуба имеет значение и последствия для всего тела? Об этом вам, конечно, не станут рассказывать Айболиты из ближневосточной клиники. Они будут вам с милой улыбкой разъяснять, что просто у вас будет быстрее наступать чувство сытости. А то, что со временем желудок может растянуться до прежних размеров, да ещё с опасностью истончения его стенок, и то, что диета ваша после подобных вмешательств должна быть очень специфической и щадящей, вы узнаете позже.

Вообще, резьба по человеческому телу - это такая крайность, прибегать к которой должны быть очень веские показания. Любая полостная операция - это шок для организма. Уже давно доказано, что последствия подобного шока не только мало изучены, но и существует достаточно большой процент вероятности, что осложнения приведут к обратному эффекту. Может очень сильно измениться порядок обмена веществ. А вкуче с ушитым желудком последствия даже невозможно предсказать. Пока речь шла о шоке, вспомнилась известная вещь, которую мало кто применяет на практике. **Испуг** также можно отнести к

шоковым состояниям. Определяется он тем, что в кровь выбрасывается большая доза адреналина. Этот гормон механизма «бей-беги» вырабатывается надпочечниками для придания человеку дополнительных сил, чтобы суметь спастись во время опасности. Если организм выработал сей гормон, то обязательно нужно израсходовать его полностью. То есть «пережечь». Иначе он начинает подстёгивать организм и изнашивать сердечную мышцу.

Первым делом, когда испуг пройдёт и вы поймёте, что опасности нет, а действие адреналина продолжается (это нетрудно определить по сердцебиению и прочим признакам), необходимо дать своему телу физическую нагрузку, чтобы нейтрализовать гормон. Проще всего сделать десяток отжиманий и приседаний. Потом отдышаться и прогуляться. Ни в коем случае не стоит прикладываться на постель, чтобы отдохнуть или снять стресс рюмочкой, такое лечение лишь увеличит нагрузку на сердце.

Молоко

Недавно, будучи в Москве, я увидел в магазине молоко, на котором стоял срок годности один год. Время было летнее, народ затаривался на дачу. И люди брали сию, с позволения сказать, еду упаковками. Люди, как может **МОЛОКО** храниться год? Это что же в него надо набодяжить, чтобы оно не скисло в течение такого срока? Вообще, молоко в коробочках не имеет права называться молоком. В лучшем случае – молочный продукт. Молоко – это то, что дала корова, и то, каким она его дала. Самое большее, что с ним допустимо сделать, чтобы оставить природное название, – это вскипятить, устраняя бактерии. Но

кипячением уничтожаются ферментные системы, что снижает пользу молока.

В молоке содержится большое количество кальция и фосфора. Причём различные виды этих элементов, которые не очень дружат между собой. Поэтому молоко – продукт сложный. Его не стоит использовать как заправку прочей еды. Это отдельный, как сказали бы сейчас, самодостаточный элемент питания. Употреблять его желательно как самостоятельное блюдо. Или как минимум делать перерывы между питанием молоком и поеданием другой пищи. Я уже не говорю про заправка им мяса. Нагрузка на организм после подобных харчей бывает очень серьёзная. Возможно, именно таким путём люди и приобретают себе пищевые аллергии, в том числе и на молоко. А разводить чай или кофе молоком с точки зрения химии – вообще нонсенс. Ибо кофеин из этих напитков вступает в реакцию с кальцием из молока, таким образом они друг друга и изводят, то есть нейтрализуют. Чего из них вы больше налили себе в чашку, за тем и останется победа. Как бы два хороших продукта по отдельности, вместе представляют собой ничто. Конечно, это вкусно, но нерационально.

Цитрусовые и витамин С

Употребляя **цитрусовые**, не тешьте себя надеждой на ту абсолютную пользу, которую вам при этом обещают. Все цитрусовые, кроме привычного нам жёлтого лимона, в больших количествах могут нанести вред организму. Только жёлтый цвет кожуры у цитрусовых является показателем того, что есть этот фрукт можно без ограничения. Более того, его, лимон, нужно есть каждый день. В отличие от апельсинов, количество которых лучше ограничить двумя плодами в

неделю. В холодное время большое количество цитрусовых (лимон не в счёт) может навредить тем, что забирает у организма столь нужную ему для поддержания иммунитета энергию. Цитрусовые обладают женской, то есть холодной энергией, а во время холодов её расход и так велик. Не увлекайтесь ими.

Витамин С, который содержится в цитрусовых, легко восполняется употреблением в пищу других фруктов и овощей, ведь это один из самых распространённых витаминов. Кстати, его целительные свойства в отношении простудных заболеваний очень сильно преувеличены. А перебор витамина С, особенно получаемого из таблеток, чреват неприятностями. Ведь в больших количествах искусственный витамин С становится из антиоксиданта прооксидантом. Помните, исключение составляет лишь лимон, который можно есть без ограничений. А теория доктора Полинга относительно панацеи замечательного витамина при онкологических и простудных заболеваниях даже в научных кругах того времени вызывала сомнения. Сейчас, по прошествии четырёх десятков лет, её практически опровергли. Суточные дозы, превышающие разумные в десять и более раз, которые рекомендовал доктор – обладатель пары Нобелевских премий, разрушают и изнашивают организм человека. Но мир до сих пор «сидит» на поливитаминах, названных доктором в честь себя, и травится, и теряет от этого своё здоровье, ибо живём мы по законам, диктуемым большим бизнесом. Помните – *нет* универсальных витаминов в таблетках, годных для употребления всем и каждому! Принимать их допустимо лишь в случаях крайней необходимости, и дозировку с составом подбирать индивидуально. А не поддаваться рекламным изощрениям о пользе универсальных средств. Каждый человек – индивидуальность, что

относится к организму его в самой непосредственной степени.

Соль

Теперь несколько слов о второй разновидности «белой смерти», как называли раньше **соль**. Первая, если кто забыл, – сахар. Если его я в принципе не отношу к пищевым продуктам, а лишь к консервантам и медицинским препаратам, вернее, их составляющим, то соль – один из важнейших элементов, благодаря которым мы живём. Недостаток хлорида натрия, которым и является соль, в организме чреват жуткими последствиями, вплоть до летального исхода. Соль – это электролит, и её задача – регулировать сей баланс в организме. Именно благодаря соли передаются электромагнитные импульсы в клетках мозга. Без неё мы банально не смогли бы думать, мозг не принимал бы сигналы, идущие от органов, и не посылал бы им ответные команды. Жизнь без соли прекратилась бы.

С древности в языках мира сохранились благостные наименования этого важнейшего элемента. А русские «хлеб-соль» и употреблённый с другом «пуд» этой «белой смерти» стали нарицательными и звучат ныне как народные поговорки и присказки. Мне кажется, что ни одно вещество в мире не почиталось так, до обожествления. Важность соли для человека подтверждается тем, что ранее она являлась валютой и служила поводом для войн.

Однако избыток соли наносит огромный вред организму. Соль задерживает воду в нём. К тому же она является прекрасным консервантом. А это говорит о том, что она уничтожает мелкие живые формы, то есть является веществом ядовитым в больших количествах. Удерживая воду в клетках, соль увеличивает их объём,

отчего человек опухает. Это приводит к сужению и сдавливанию сосудов, отчего повышается давление. Повышенное давление бьёт по всем системам организма и в первую очередь по почкам. Отчего нарушается весь обмен веществ, как мы рассматривали с вами в предыдущих главах, ведь почки – «нижний обогреватель» туловища и напрямую связаны именно с нижним давлением. А дальше, как говорится, пошло-поехало: организм начинает «сыпаться» весь, и сердце, и печень, и далее... «со всеми остановками».

Так что, машинально потянувшись за солонкой во время обеда, задумайтесь и для начала попробуйте блюдо. Сколько раз приходится наблюдать, как люди досаливают пищу... По привычке, даже не озаботившись, а есть ли в том необходимость.

Я бы не советовал есть йодированную соль. Йод в соли довольно быстро разлагается и переходит в не самые свои полезные формы, а при определённых условиях может стать очень вредным. Он вообще вещество довольно щепетильное, некоторые его изотопы радиоактивны. Даже в аннотациях к употреблению йодированной соли написано, что не следует её употреблять по истечении срока годности. И не только потому, что йод из неё испаряется. Там также упомянута такая фраза, как «не зарегистрировано очевидных негативных эффектов». Как её понять, размышляйте сами, видимо, «неочевидные» всё же допускаются. Такую соль нельзя греть. От повышенной влаги она не просто отсыревает, в ней происходят химические реакции.

Соль экстра – вообще мёртвый, вываренный, химически отбеленный и очищенный продукт. В ней кроме конкретно хлорида натрия ничего не осталось, ни одного полезного микро- и макроэлемента.

Я привожу соль из Индии, из Гималаев. Той соли 250 миллионов лет. Она образовалась при высыхании

морской воды, когда то, что сейчас называется полуостров Индостан, врезалось в материк и образовалась складка на теле планеты Земля, которую мы сейчас называем Гималайской грядой. Целые озёра морской воды оказались наверху. Со временем они высохли, настоялись, и теперь там имеются залежи полезной, реликтовой соли. В наше время её можно купить в магазинах по всему миру, правда, стоит она недёшево.

Существует ещё чёрная соль, но то скорее лечебное средство и отдаёт оно сероводородом, поэтому солить ею пищу – удел больших любителей.

Так что делаем вывод: без соли мы никуда, но в употреблении её надо знать меру и «фильтровать», какую соль есть, учитывая, что довольно большую её часть мы получаем с овощами и прочей пищей. А недостаток йода в организме, что очень актуально для россиян, ведь почвы наши бедны этим элементом, восполнять другими методами, например из морепродуктов и особенно водорослей.

Холодное и мороженое

В главе про кока-колы и бигмачные типа «Макдоналдс» мы обсуждали, по какой причине в подобных пунктах выдачи корма стараются втюхать клиентам холодные напитки. Причём льда кладут нереальное количество, а цену делают ниже, чем за горячие чай или кофе. Порой и вообще бесплатно наливают, вроде как по душевной доброте.

Помните, **холодное** питьё чуждо нашему организму, желудок старается быстрее избавиться от холодного и сбросить содержимое в кишечник. От этого происходит неполная переработка и переваривание пищи. Холодное питьё категорически противопоказано

людям ослабленным, женщинам во время месячных, детям, особенно девочкам. Девочкам, если вы хотите дождаться здоровых внуков, вообще надо запретить заглядывать в холодильник и употреблять холодную пищу. Это одна из самых жестоких ошибок, совершаемых по неведению и навеянных рекламодателями мороженого. Мы все любим баловать детей вкусеньким, угощаем их конфетами и мороженым, закладывая будущие проблемы со здоровьем. А потом удивляемся росту женских болезней и проблемам при родах. Облегчаем их преждевременными родовспоможениями и кесаревым сечением.

Хотя уже даже врачи бьют тревогу относительно кесарева сечения. Ведь рождаясь, ребёнок для будущего здоровья просто обязан пройти нормальным родовым путём. Череп его состоит из пластин, не сросшихся пока. И, появляясь на свет через узкое отверстие, череп деформируется, расправляясь потом. Таким образом происходит массаж нервных окончаний, который как бы включает различные жизненные механизмы. А когда его вынимают через искусственный разрез, таких естественных манипуляций не происходит. Уже давно замечено, что кесарята отличаются от естественнорождённых и крепостью здоровья, и способностями. Поэтому прибегать к искусственным родам надо лишь в крайних случаях, а не из жалости к себе, любимой, как это зачастую происходит. Но об этом вам вряд ли расскажет врач в элитном роддоме. Ведь сейчас утверждается, что нет смысла мучиться в потугах, когда есть добрый хирург со скальпелем. Только плати деньги. Или вообще нанимай суррогатную мать. Недавно в Интернете нашёл интересные данные: оказывается, дамы, рожающие бесплатно, в три раза реже делают это при помощи кесарева сечения. И добрый доктор-акушер пояснил

почему. При платном ведении и обслуживании беременности роженицам навязывают сию услугу. Как сказал врач, хоть она и недорогая, всего 1000 уёв, но какой нормальный человек откажется от денег? Вот и предлагают не заморачиваться, а почикаться скальпелем, чтобы не проходить через трудности и боль.

А начинается всё с холодной водички в жару и **мороженого** от доброй бабушки. Кстати, от мороженого вы получаете сразу несколько проблем для здоровья. О первой (холоде) мы только что сказали. Вторая - это обилие сахара и его разновидностей (подсластители). И третья - растительные и трансжиры, которые используются нынче в производстве. Да, сейчас уже научились заменять сливки этой гадостью. В нашей семье существует строгое табу на мороженое. И не стоит упрекать нас в издевательствах над ребёнком, лишении его детства. Знаю, что в развитом европейском государстве ювенальная юстиция не смогла бы пройти мимо такого вопиющего насилия над ребёнком и, скорее всего, лишила бы нас родительских прав, но здоровье моего продолжения рода мне дороже надуманной хрени, прущей от безделья из мозгов некоторых тадипутов различных дум. Жаль, что Россию уже втягивают и в это международное безумие. Всё дело в привычке, именно она формирует наши вкусы. То, что было принято с детства в семье, остаётся с вами на всю жизнь. Мой сын не переносит вкуса мороженого.

Мёд и продукты пчеловодства

В самом начале нашего пребывания в Индии я искал, чем же можно зарабатывать тут на жизнь. Один предприимчивый англичанин вовлёк меня в медовый бизнес. Три года я занимался им, и довольно успешно.

Много чего узнал о пчёлах и мёде, о продуктах, сопутствующих пчеловодству. При всём моём негативном отношении к сладостям мёд я уважаю и порой расслабляюсь им. Конечно, **мёд** – это самое простое и известное, что дают нам пчёлы. Но есть ещё маточное молочко, которое считается «пищей богов». Только им питается «королева улья», мать пчёл – пчелиная матка.

Пожалуй, это самое ценное, что мы берём у этих насекомых-тружеников, которые, как утверждают некоторые эзотерики, некогда были главной цивилизацией на Земле. Но потом они всё унифицировали, стандартизировали, подчинили чёткой иерархии и дисциплине, привели всю свою жизнь к тотальному разделению труда и стали тем совершенным сообществом, тем отлаженным механизмом, который мы наблюдаем сейчас. Хорошо это или плохо – думайте сами. Как бы то ни было, но, по моему, человечество именно к такой жизни и стремится. По крайней мере, многое делает для того, чтобы стать «командой» по типу термитника или улья.

Однако мёд они делают хороший, и, если бы не людская смекалка, вечно гонящая человека за наживой, можно было бы назвать его идеальным продуктом. Я говорю про мёд диких пчёл, коим балуюсь в Индии. Во всём мире сейчас доминирует один вид пчёл. Пчела европейская. Она очень агрессивная и сумела известить остальных в борьбе за выживание. Благодаря европейским завоевателям она заселила все континенты, принесла экологические проблемы планете, так как поменяла биосферу, уничтожив конкурирующие виды. Исключение составляет, по моим сведениям, только индийская пчела, которая сумела отстоять территорию в джунглях. Но аборигенка ныне очень малочисленна, мёд этих пчёл – большая экзотика. К экзотическим сортам относятся и мёды из долины

Парвати, главной конопляной житницы Азии. Собранный с цветов марихуаны мёд имеет все ожидаемые от него свойства. Но применяется он в медицине не с той целью, о которой приходит мысль поначалу. Тот мёд помогает при многих желудочных заболеваниях. А тибетцы рекомендуют его для расслабления нервов при таких проблемах, как болезнь Альцгеймера.

Индийская пчела ухитряется жить рядом с завезённой европейцами. Притом что внешне она больше напоминает муху, её мощные жвалы, то есть челюсти, оказались тем самым сдерживающим фактором, примерно как ядерное оружие в современном мире. Не будь его, к примеру, у России, не факт, что США бы остановились перед агрессией. Так случилось и в мире насекомых, к тому же сама пчёлка не менее агрессивна, нежели её коллеги из Старого Света. Но Природа, похоже, может находить компромисс.

Мёд же от пчёл культурных, разводимых человеком, не всегда может соответствовать гордому званию природного продукта. Его сейчас бодяжат и делают это весьма извращёнными методами. Начиная от подмешивания крахмала для густоты и мутности и заканчивая подкормкой пчелы обычным сахаром.

Есть мёд тоже надо в меру, ибо он содержит огромное количество «быстрых углеводов». Но уж лучше есть мёд, чем другие сахара. Потому что в нём имеется ещё куча других очень полезных элементов. Однако мёд не стоит нагревать выше 70°, следовательно, класть его в горячий чай не стоит. При нагреве в нём образуются токсины.

Существуют методы определения натуральности мёда. Если лить его тонкой струйкой в стакан с холодной водой, то он не должен сразу растворяться, а ложиться чёткой горкой и уже спустя время начинать

смешиваться. В обратном случае можно заподозрить разведение его сахарным сиропом.

Я вообще определяю натуральность мёда, попробовав столовую ложку, – если через некоторое время у меня пошла слабая аллергическая реакция, значит, он натуральный. Проявляется это в чесотке внутри ушей и горле, которые скоро проходят. В детстве и молодости я страдал сильнейшей аллергией на пыльцу, которой в натуральном мёде предостаточно.

Для определения наличия в мёде крахмала есть старый метод, знакомый нам ещё по урокам химии в школе. Надо в небольшое количество мёда капнуть каплю йода. Если посинело, значит, забодяжено крахмалом.

По мне, так кроме маточного молочка, перги и пыльцы самое ценное из продуктов пчеловодства – это **ВОСК**. Воск – отличная основа для мазей, кремов и ректальных свечей. Даже просто смешав его с небольшим количеством оливкового масла, вы получите прекрасный крем для тела. Пропорции подбираются путём проб и ошибок. А если добавлять туда мелко перемолотые травы, получается потрясающая косметика. Что может быть полезнее крема, сделанного из природного материала, без следов химии и своими руками? Я даже делаю специальную мазь от сеточек и варикозного расширения вен собственного сочинения, которую с успехом опробовал уже на нескольких людях. Рецепт её относительно прост.

Мазь от сеточек и варикозного расширения вен

Возьмите 3 ореха конского каштана, высушите и помелите их, залейте небольшим количеством оливкового масла на 12-14 дней, чтобы настоялось и масло вытянуло из плодов активные вещества. Для экспресс-метода возможно прокипятить смесь. Далее процедите, хотя делать это не обязательно, если помол

у вас мелкий. Далее, подогревая на медленном огне, растопите, помешивая, в масле воск в таком количестве, чтобы консистенция мази вас устраивала (некоторые любят покрепче, некоторые помягче).

По этой технологии можно делать любые мази и кремы, комбинируя травы и ингредиенты. Опять же, достаточно обширное поле для экспериментов, а главное – вы избавите себя от воздействия химозы, столь щедро добавляемой в свою продукцию различными шварцкопфами и невеями с лореалями.

Возвращаясь к теме мёда и сладенького, которое по жутчайшей сложившейся традиции принято употреблять на десерт, хочется предостеречь от самого понятия **десерт**. Ни в коем случае, за исключением таких экзотических в наше время заболеваний, как дистрофия, не следует заводить традицию вкушать десерты после еды. Придумали их сердобольные взрослые исключительно с одной целью – откормить своих детей, которые, по их мнению, плохо едят и слишком худые. **Взрослому человеку, нормальной комплекции и толще, десерт категорически противопоказан.** Принимая внутрь углеводы на жиры, вы провоцируете огромный выброс инсулина. А тот, в свою очередь, является транспортёром жиров и способствует их отложению в «закрома Родины», то есть создаёт «подушку безопасности» на тех местах, которые человечество считает проблемными. Сладкое ни в коем случае не может являться десертом, не заедайте им обед, особенно если он был обильным и с жирной пищей. В таких случаях актуальнее будет съесть какой-нибудь кислый фрукт, имеющий в своём составе ферментные системы, помогающие перевариванию еды. В Азии принято заканчивать обед папайей с солью и перцем или ананасом с теми же приправами. Они очень богаты ферментами и

расщепляют белки и жиры. В нашей полосе подобными способностями обладают яблоки и сливы. Причём лучше именно кислые.

А уж после пятидесяти надо ещё ответственнее подходить к своему весу и соответственно здоровью. Жиры есть поменьше и стараться выводить их из организма или перерабатывать физическими упражнениями.

Органы выделения и органы половые

Вы никогда не задумывались, почему наши органы выделения располагаются непосредственно в комплекте с половыми?

Секс - это величайшая и самая доступная на свете медитация. Она оживляет и активизирует человеческие мозги. Вскрывает резервы нашего разума и возможности организма. Это прежде всего энергетический обмен между партнёрами, однако и гормональный тоже. При столь тесном контакте в организм обоих партнёров попадают вещества из тел друг друга. Прежде всего это уравнивает гормональный баланс. Чему в наше опасное на инфекции время препятствуют некоторые применяемые противозачаточные средства. Как гласит пословица, секс в презервативе равнозначен ароматерапии в противогазе. Слияние двух тел и их энергетик – это высшее состояние, когда на мгновения можно «отделить душу от тела».

Но перебор с сексом, особенно после пятидесяти лет, отрицательно сказывается на почках. А это влечёт за собой ослабление всего организма и его иммунной системы. Замечено ещё в древности, что все оздоравливающие препараты из трав повышают либидо и располагают к занятию сексом. Это означает, что

здоровый организм первым делом хочет выразить себя в соитии с противоположным полом. После пятидесяти особенно рекомендуются травы, стимулирующие выработку организмом тестостерона. Причём как мужчинам, так и женщинам. Если у сильного пола такие травы прежде всего выражаются в росте мышечной ткани и половом влечении, то у женщин, помимо прочего, повышается сопротивляемость организма инфекциям и общему оздоровлению. Я и сам периодически добавляю в пищу такие травы, как гокшура (*Tribulus terrestris*), сафед мусли (*Chlorophytum borivilianum*). Эти травы рекомендуют принимать качкам для роста мышц, я имею в виду вменяемых качков, не увлечённых химией. И нормальному человеку они необходимы, но в других пропорциях и с другой целью. Возникающее желание – это показатель того, что организм работает правильно, хуже, когда наоборот.

Так вот, наши выделительные органы снабжены огромным количеством нервных окончаний и являются эрогенными зонами. На Востоке считается, что процесс писанья и каканья сопровождается мини- или микрооргазмом. Помните старый детский анекдот про спор разных национальностей о лучших кайфах? Там русский заставлял всех выпивать много пива и ждать несколько часов, а потом идти писать. Вот это был кайф от облегчения! Шутка сия не на пустом месте возникла. Опорожня мочевой пузырь, вы испытываете некое удовольствие ещё и от прохождения мочи по мочевыводящим путям, которые усеяны нервными окончаниями. Процесс освобождения кишечника ещё более чувствителен. На сфинктере ануса и прямой кишке их ещё больше. А анальный секс практикуется многими народами на протяжении тысячелетий. Существует даже вид сексуальных практик, которые относят к извращениям, – получения удовольствия от обставленного ритуала дефекации. Природа не зря

расположила наши интимные половые и шлаковыводящие органы рядом. А осознание очищения организма должно ещё и моральное удовольствие с удовлетворением приносить.

Конечно, фанатеть не стоит ни на что и ко всему относиться с умеренным приятием. Но если это не мешает окружающим и приносит вам удовлетворение, связанное с улучшением здоровья и состояния организма, я не вижу в этом ни извращений, ни каких-либо психических отклонений. Человек рождён жить, получая удовольствие. Единственное – надо помнить о девизе: *люби Бога и делай что хочешь!* Ведь та любовь, коли она истинная, а не навеянная модой и ситуацией, не позволит вам совершить богопротивное. Кайф от ощущения здоровья и очищения – один из высших и самых безопасных для вас и окружающих удовольствий. Так почему же не принимать его? Ловите кайф, сидя утром на унитазе, делайте это без суеты и торопливости, и геморрой обойдёт вас стороной. А напоследок хочется вспомнить старую шутку, когда папу римского спросили: «Грех ли заниматься сексом без любви?» На что он ответил: «Что вы к этому сексу привязались, без любви все – грех!» Как видите, и среди служителей культа встречаются люди умные, адекватные и с юмором!

Вот и настало время завершать сию книжку. Делаю это с чувством некоторой утраты, хотя и удовлетворение присутствует. Вообще написание книг штука заразная и увлекательная. По аналогии с ремонтом: завершить этот процесс нельзя, его можно только прекратить. На том и разрешите откланяться, подведя итог послесловием.

Послесловие

В первых своих книжках я несколько раз подшучивал относительно того, до какого состояния мы доводим себя современным образом жизни. Теми стандартами, к которым убеждают стремиться. «Вечными ценностями», впариваемыми нам из всех вещательных устройств. Бездумным следованием бессовестным рекламным уловкам продавцов «благ цивилизации». Человек подчиняет свою жизнь общим порывам, суть которых заключается в том, чтобы показать окружающим свою крутость, возвыситься над другими. Человеку внушается, что не имей он того или иного атрибута успешного человека – автомобиля, айфона, спутницы модельно-силиконовой наружности, – то и имя ему – лох. Гениальный по своей рекламной сути и циничности слоган *ведь вы этого достойны* не даёт неустойчивой человеческой психике возможности отказаться от стандартного поведения, ведь тогда это будет признанием обратного, того, что ты этого недостоин. А это сразу понижает твой статус как в глазах окружающих, так и в собственных. Все твои знакомые и вообще все вокруг достойны, а ты – полный лузер?

Вот и приходится человеку тратить жизнь не на *жизнь*, а на соответствие. Соответствие стандартам, выдуманным производителями той или иной шняги, которую необходимо втюхивать людям, чтобы банально обогащаться на их чувстве соревновательности. Человек нервно и завистливо бегаёт по кругу, расходуя силы и разбазаривая собственное здоровье. И круг этот разомкнуть очень непросто, так как человеку постоянно будут подкидывать всё новые и новые наживки. «Бизнес на планете Земля не знает отдыха ни днём ни

ночью». А индустрия разводки народа поддерживается целыми институтами маркетологов, менеджеров, рекламных специалистов. Прибавьте к этому стремление к комфорту, которое суть освобождение человека от физической работы. Пятничные расслабления после тяжёлой трудовой недели.

Вот и получается, что к тридцати годам среднестатистический россиянин становится завсегдатаем медицинских заведений. И ему действительно есть что полечить. По принципу: вам полечиться или вылечиться? Только вылечивать его нет никакого смысла. Так как *медицинский бизнес*, как и прочий другой, подразумевает наличие клиентов, иначе он разорится и прогорит. Вот этих самых клиентов и создаёт себе и последующим поколениям врачей наша штатная, официальная медицина под названием аллопатия. Создает с самого рождения человека, так сказать, с младых ногтей и даже ещё раньше, до его рождения. Путём прививок ещё в роддоме. Путём так называемого «ведения беременности» у будущей матери.

Всё на свете индивидуально, в том числе и описанное в этой книге. Однако ничто из приведённого выше не нанесёт вам вреда. Выбирайте то, что подойдёт именно вам. Прислушивайтесь к себе и своему организму. Постарайтесь прожить *жизнь* на оптимистической волне и поменьше обращаясь к врачам, это сохранит ваше здоровье и сэкономит деньги.

Именно такую цель ставил себе автор, работая над книгой. Все раскрытые секреты и рецепты испытаны мной на себе, друзьях и близких. Моя семья не пользуется услугами врачей-аллопатов уже на протяжении десятилетия. Мы не употребляем сахар и не едим растительные масла. Если какой-нибудь вирус всё-таки пристанет, то боремся с ним акупунктурой,

аюрведой и настойками трав. Занимает процесс выздоровления у нас не более трёх дней. Наш ребёнок не пристаёт с просьбами купить мороженое и запивку к нему в виде ужасных газировок с общим названием соса-сола.

Да, такой образ жизни удаётся не каждому. И сил он требует прикладывать больше, как и времени. Однако это окупается сполна. Если получается у нас, почему не может у вас? *Ведь вы этого достойны!* 😊 Как говорится, здоровья вам и *равновесия*, а всё остальное мы при необходимости купим.