



НОРМАН УОКЕР

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ПОЛНОЦЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

избранное



КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Норман Уокер

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ
К ПОЛНОЦЕННОМУ
ЗДОРОВЬЮ**

Избранное

Санкт-Петербург
ООО «Вектор»
2009

ББК 53.59
УДК 615
У62

Уокер Н.

У62 **Естественный путь к полноценному здоровью. Избранное. [Текст] / Уокер Н. – СПб.: ООО «Вектор», 2009. – 252 с. – (Классика оздоровления. Теория и практика).**

ISBN 978-5-91782-004-0

В данный сборник вошли работы Н. Уокера, великого знатока естественных методов оздоровления организма, составляющие основу его системы омоложения тела и души.

Автор подробно и последовательно представляет пошаговую систему очищения организма, восстановления жизненных сил, душевного и физического здоровья с помощью сокотерапии, сыроедения, контроля над весом и общим физическим состоянием. Кроме того, в книге представлены основные постулаты философии, помогающей молодеть. Н. Уокер убедительно доказывает эффективность и доступность его оздоровительных методик.

Несомненно, что бесценный опыт доктора Уокера, завоевавший популярность во всем мире, будет полезен самой широкой читательской аудитории.

ББК 53.59

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-91782-004-0

© Уокер Н., 2009

© ООО «Вектор», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ОЧИЩЕНИЕ — ВЕРНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Толстый кишечник и ваше здоровье	12
Запор — злейший враг вашего организма.	14
Терапия толстого кишечника	17
Что такое гидроколонотерапия?	17
Что такое диарея?	19
Здоровый толстый кишечник — полноценная жизнь.	20
Гипоталамус: контролирующий центр вашего организма.	22
Что такое вибрации космической энергии?	23
Гипоталамус всегда на страже	25
Гипофиз — сосед гипоталамуса	26
Голова должна быть ясной!	29
Глаза	29
Уши и проблемы со слухом	31
Катаральный ринит и астма	33
Сенная лихорадка	34

Миндалины: нужны ли они нам?	35
Позвоночник и его функции.	39
Грудь — центр жизнеспособности вашего организма.	44
Трахея	44
Пищевод	46
Бронхи и легкие	47
Щитовидная железа	50
Вилочковая железа (тимус)	54
Сердце	57
Диафрагма	61
Перерабатывающий центр (Пищеварение).	63
Желудок	63
Печень	68
Желчный пузырь	72
Поджелудочная железа	74
Селезенка.	75
Аппендикс	77
Надпочечники	81
Репродуктивные органы и их влияние на толстую кишку	85
Мужские репродуктивные органы: яички (семенники)	86
Предстательная железа	88
Женские половые органы: матка.	90
Молочные железы.	94
Система очистки и выделения	97
Почки.	97
Мочевой пузырь	100
Соединительная ткань и витамин С	103

КОНТРОЛЬ НАД ТЕЛОМ. ПЛАН ЕСТЕСТВЕННОГО ПОХУДЕНИЯ

У Природы есть собственный план похудения для вашего тела	108
Как соблюдать диету и сохранять вес?	112
Новое звучание старой мудрости	113
В вашем теле находится бомба!	115
Клетки вашего организма нуждаются в жизненной энергии	116
Как мы можем есть жизнь?	117
Ферменты как тайна жизни	118
Ожирение после 40: вы не должны позволить этому случиться!	119
Искусственная пища. Сахар	121
Поддельная пища людей	121
Откуда берется сахар?	122
Сахар: открытие ящика Пандоры	123
Мед: дар Природы	125
Кто нуждается в сахаре?	127
Искусственная пища. Крахмал	130
Концентрированный, искусственный крахмал вызывает ожирение	130
Белая мука — белая смерть	131
Как же быть с зерновыми продуктами?	132
Искусственная пища. Жиры.	135
Наше тело нуждается в смазке, так же как и автомобиль	136
Остатки жареного масла со сковородки попадают в ваш организм!	140
Естественные жиры — это не жареная дрянь!	140

Искусственные напитки	142
Вода — напиток Природы	142
Прохладительные напитки — наркотик!	143
Прохладительные напитки убивают мозг	145
Молоко и молочные продукты	146
Некоторые иллюзии, связанные с молоком	146
Сливки — превосходная замена молоку	148
О «великом» сыре	148
Йогурт	149
Позвольте Природе вывести вас из порочного круга!	149
Белки	151
Белки находятся почти везде	152
Ваш первый шаг к стройному, здоровому телу	155
Запор: раннее предупреждение со стороны Природы	155
Ваш второй шаг к стройному, здоровому телу	157
Позвольте отдохнуть вашей пищеварительной системе.	157
Ваш главный критерий — ваша природная конституция	159
Мы можем любить других, если любим себя.	160

СТАНЬ МОЛОЖЕ!

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

Помолодеть никогда не поздно!	162
Как расстаться с вредными привычками?	167
Не завидуйте тем, кто выглядит молодо, — помолодейте сами!	172

Это действительно работает!	175
Кровь	182
Лимфа	184
Газы	186
Легкие.	191
Сердце в юности и в пожилом возрасте	194
Нервная система	196
Мышцы.	201
Глаза.	207
Железы.	210
Шишковидная железа	212
Гипофиз	212
Щитовидная железа	214
Околощитовидные железы.	216
Вилочковая железа.	218
Поджелудочная железа	219
Надпочечники	221
Половые железы	225
Печень	229
Почки.	232
Наши помощники в омоложении	236
Философия, помогающая молодеть	241
Голодание.	244
Давайте помолодеем вместе!	248



ЧИЩЕНИЕ — ВЕРНЫЙ

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Толстый кишечник и ваше здоровье

Толстый кишечник — природная питательная среда для бактерий. Назначение и функция этих бактерий — предотвращение развития в толстом кишечнике токсичных условий и их нейтрализация. Однако существуют два вида бактерий: один из них — полезные бактерии, известные под названием *bacilli coli*, другой — патогенные, болезнетворные бактерии. В нормальных условиях патогенные бактерии контролируются полезными бактериями. Если же в толстом кишечнике активно идут процессы брожения и гниения в результате того, что он забит шлаками и фекальными массами, патогенные бактерии выходят из-под контроля, и возникает заболевание. Необходимо, чтобы фекальные массы и шлаки выводились из организма, для чего толстый кишечник «оборудован» очень эффективной системой выделения. Однако она эффективна только в том случае, если толстый кишечник в порядке, если он находится в хорошем состоянии и функционирует по расписанию, соответствующему вашему физическому состоянию.

Иными словами, толстый кишечник — канализационная система тела. Законы природы и гигиены требуют, чтобы канализационную систему регулярно чистили во избежание болезней, которые дадут о себе знать с той же неизбежностью, с какой день сменяется ночью, если в ней накопятся шлаки. Если не заботиться о чистоте толстого кишечника, с ним происходит то же самое, что происходит с вашим городом во время забастовки работников коммунальных служб! Горы разлагающегося мусора на улице источают запах гниения, который пропитывает атмосферу.

ЗАПОР — ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Запор — это состояние, при котором скопление шлаков затрудняет дефекацию. Однако запор может иметь место и тогда, когда дефекация проходит вроде бы нормально, хотя где-то в толстом кишечнике шлаки все-таки скапливаются!

Значение этого состояния заключается в том, что именно запор лежит в основе и является причиной едва ли не всех заболеваний человека. Важно подчеркнуть, что запор влияет на состояние толстого кишечника, от которого зависит здоровье всего организма.

Если бы решение проблемы запора заключалось исключительно в том, чтобы вывести шлаки, свободно лежащие в любой части толстого кишечника, оно не составляло бы никакого труда. Толстому кишечнику этого было бы вполне достаточно. Однако проблема не настолько проста. При запоре каловые массы задерживаются не только в прямой кишке, но и во всей первой половине толстого кишечника, от слепой кишки до середины поперечной ободочной кишки. Слепая кишка находится рядом

с подвздошно-слепокишечным клапаном в начале толстого кишечника.

Стенка этого отдела толстого кишечника снабжена чувствительными нервами и мускулами, назначение которых — создание волнообразных движений, известных как перистальтические волны, проталкивающие содержимое толстого кишечника от слепой кишки до прямой кишки для дальнейшего вывода из организма. Это расстояние равно примерно полутора метрам. Слепая кишка — это часть восходящей ободочной кишки на выходе из тонкого кишечника, а прямая кишка — это нижняя часть толстой кишки.

Помимо образования перистальтических волн эта первая половина толстого кишечника исполняет еще две чрезвычайно важные функции. Во-первых, она экстрагирует из массы, поступающей из тонкого кишечника, все питательные вещества, которые тот не смог «употребить». Для этого она перерабатывает массу, поступающую в нее из тонкого кишечника, и выделяющиеся из нее жидкость и прочие элементы через стенки поступают в кровь. Питательные вещества, полученные из толстого кишечника, собираются кровеносными сосудами, выстилающими его стенки, и направляются в печень для очистки.

Понятно, что если шлаки в толстом кишечнике подверглись брожению и гниению, любые питательные элементы, содержащиеся в них, попадут в кровь как вредные вещества. То, что могло бы быть источником жизни, становится причиной токсемии (заражения крови). Токсемия — это состояние, при котором кровь содержит ядовитые вещества, образовавшиеся в результате роста и размножения патогенных бактерий. Так, прыщи — это обычно первый признак пагубного проявления токсемии.

Вторая важная функция первой половины толстого кишечника — аккумулялировать в своих стенках вырабатываемую железами кишечную флору, необходимую для смазки толстого кишечника. Многие люди, как специалисты, так и обыватели, полагают, что клизмы и промывания желудка вымывают всю кишечную флору, лишая таким образом толстый желудок необходимой ему смазки. Подобные представления не имеют ничего общего с тем, что происходит на самом деле. Когда в толстом кишечнике скапливаются покрывающиеся коркой фекальные массы, он не может функционировать нормально, и железы в его стенках не могут вырабатывать необходимое количество кишечной флоры, или смазки. Подобная нехватка смазки лишь усугубляет состояние, вызванное запором, и способствует токсемии.

Образование коркообразных фекальных масс препятствует (если не прекращает полностью) образованию кишечной флоры для смазки толстого кишечника, возникновению перистальтических волн, способствующих выведению шлаков из организма, и абсорбции и использованию дополнительных питательных элементов, поступающих вместе со шлаками в толстый желудок из тонкого.

Не требуется особого воображения, чтобы представить себе, что легко адсорбируемые фекальные массы создают на стенках толстого желудка покрытие, похожее по своей консистенции на штукатурку. Столь же очевидно и другое: подобное покрытие препятствует нормальной работе толстого кишечника, становится источником интоксикации, ухудшения физического и психического здоровья и укорачивает жизнь.

ТЕРАПИЯ **ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Что такое гидроколонотерапия?

Гидроколонотерапия, или промывание толстого кишечника, — процедура, которую проводит оператор, имеющий специальную подготовку. По сути промывание толстого кишечника — та же клизма, только с использованием большого количества воды. Процедуру проводит сертифицированный специалист, который подает воду с определенной скоростью, в то время как пациент спокойно лежит на специальном столе, связанном с соответствующим оборудованием. Чтобы промывание оказалось эффективным, для его проведения требуется от получаса до часа. За это время в толстый кишечник через анальное отверстие вводится (и выводится через него) от 75 до 113 литров воды со скоростью несколько десятков кубических сантиметров в час. Первые 2–3 процедуры должны показать, насколько комфортно чувствует себя пациент и насколько они эффективны для него. Однако даже самое современное оборудование

окажется неэффективным, если процедуру будет проводить оператор, не знакомый с анатомией человека. Чтобы результат оправдал ожидания, нужно, чтобы хорошее оборудование оказалось в руках знающего, подготовленного оператора, но одних знаний о процедуре промывания толстого кишечника ему мало.

Уже в течение нескольких лет активно пропагандируется промывание толстого кишечника с одновременным введением в него воды и кислорода. Сиюминутный эффект кислорода примерно такой же, как эффект подкожного укола в руку. Создатель наградила человека легкими, с помощью которых организм способен усваивать чистый воздух, состоящий на 20% из кислорода и на 80% — из азота. Врачи прекрасно осведомлены о том, что есть ряд легочных болезней, при которых инъекция кислорода в нижнюю часть легких фатальна. В течение 10 или 20 минут пациент синеет. Если вместо кислорода не начать быстро вводить воздух, пациент умирает. Что же касается возможного долгосрочного эффекта введения кислорода в толстый кишечник во время его промывания, то я не поручусь, что он не может оказаться негативным. Лично я никому не позволил бы вводить кислород в свое тело. Я сотни раз делал себе промывание толстого кишечника чистой водой и намерен и впредь делать то же самое.

Разумеется, как и следовало ожидать, есть люди, которые негативно относятся к промыванию толстого кишечника. У некоторых даже есть собственная ошибочная теория, согласно которой эта процедура полезна только в сочетании с длительным постом. На самом деле это не что иное, как прекрасный способ подорвать здоровье. Если организм остается без питания более шести или семи дней, голодные клетки и ткани становятся каннибалами и пожирают друг друга!

Я не собираюсь говорить вам, что вы должны делать, а что — нет. Просто призовите на помощь здравый смысл, данный вам Господом Богом, и содержите свои внутренние органы в чистоте и порядке. В конце концов, это же *ваше* тело.

Очень важно, чтобы во время процедуры очистки толстого кишечника возле вас неотлучно находился квалифицированный оператор. Пациент никогда не должен испытывать дискомфорт!

Не думайте, что одно или два промывания толстого кишечника избавят вас от всех проблем, если вы не обращали на него внимания в течение 20, 30, а то и 60 или 80 лет.

Исходя из своего личного опыта, а также основываясь на результатах многолетних исследований, я могу сказать следующее: каждый взрослый мужчина и каждая взрослая женщина, независимо от их интеллектуального уровня, в состоянии понять, что, если они хотят прожить долгую жизнь, сохранить здоровье и избежать старческого слабоумия, им следует серьезно подумать о своем состоянии, провести курс промываний толстого кишечника (при необходимости — до 12 процедур) и присоединиться к нашей Программе очистки.

Что такое диарея?

Диарея — это состояние, противоположное запору, кишечное расстройство, при котором дефекация происходит часто, а стул — жидкий. Известно несколько типов диареи. Наиболее распространена воспалительная диарея, вызванная скоплением слизи в толстом кишечнике. Симптомами являются озноб, затрудненное дыхание, а у женщин — и нарушение менструального цикла. Другой тип диареи — панкреатическая,

она связана с нарушением функции поджелудочной железы. Есть также и паразитическая диарея, которая вызывается кишечными паразитами.

Диарея любого типа, которую мне довелось наблюдать, реагировала на промывание толстого кишечника, если пациент соглашался на него. Может показаться, что это противоречит тому, что было сказано выше, но практический опыт доказывает иное. Если мы едим пережаренную и переваренную пищу, несколько дефекаций в день — *недостаточное* доказательство того, что все в порядке.

ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ СЛАБИТЕЛЬНЫХ И ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Слабительные и очистительные средства — это «большой бизнес». Об этом можно судить по тому, сколь распространены запоры. Что происходит, когда человек принимает слабительное или очистительное средство? Результат всегда один и тот же — дефекация. Но почему она происходит? Да просто потому, что слабительное вызывает раздражение толстого кишечника, который вместе с ним «выбрасывает вон» кое-что еще. Употребление слабительных и очистительных средств не только входит в привычку, но и пагубно воздействует на слизистую оболочку кишечника. Они нарушают нормальный ритм работы выделительных органов, которые рано или поздно начинают бунтовать. Вот почему многие люди, начавшие с легких слабительных, вскоре вынуждены обратиться к более сильным очистительным средствам.

Здоровый толстый кишечник — полноценная жизнь

Мы уже знаем, как важно содержать в чистоте толстый кишечник и периодически промывать его. Теперь нам предстоит узнать, каким чудесным

и таинственным образом некоторые отделы толстого кишечника прямо и косвенно связаны с разными органами и железами нашего тела. Какое отношение к толстому кишечнику имеет пенис? Какое отношение к толстому кишечнику имеют заболевания глаз, ушей или гортани? Какая связь существует между толстым кишечником и головой, ногами, сердцем или железами? Если в каком-то отделе толстого кишечника отмечается нарушение, всегда можно сказать, какой именно орган испытывает или, весьма вероятно, будет испытывать болезненные проявления. Толстый кишечник тесно связан со всеми клетками и тканями организма, о чем вы узнаете, закончив чтение этой книги.

Каждая глава этой книги посвящена связи толстого кишечника с разными частями человеческого тела. Усвоив материал, изложенный в этой книге, вы станете лучше понимать собственную анатомию и анатомию ваших детей и будете правильно относиться как к собственным болевым ощущениям, так и к болевым ощущениям вашего ребенка. Возможно, эта книга даже избавит вас от преждевременного старческого слабоумия, столь распространенного в наше время. Почему оно встречается так часто? Потому что люди не в состоянии понять, что они должны заботиться о таком необыкновенном органе, каким является толстый кишечник. В каждой главе описана связь между толстым кишечником и той частью тела, которая указана в ее названии. Без ложной скромности могу сказать, что все, о чем вы читаете ниже, проверено и доказано мною.

ГИПОТАЛАМУС: **КОНТРОЛИРУЮЩИЙ ЦЕНТР ВАШЕГО ОРГАНИЗМА**

Ни одно действие не может быть совершено без затраты *энергии*. Когда речь идет о человеческом теле, это утверждение не вызывает ни вопросов, ни сомнений. С самого момента зачатия энергия необходима для того, чтобы плод рос и развивался. С рождения и на протяжении всей жизни человека для всего требуется энергия: без нее миллионы красных кровяных шариков не могут сформироваться в костях, железы не способны синтезировать гормоны, а нервы и мускулы не в состоянии исполнять свои функции.

Ответственность за снабжение тела необходимым запасом энергии лежит на гипоталамусе, расположенном в центре головного мозга. До недавнего времени нам мало было известно о его физиологических функциях.

Гипоталамус — не железа, а пучок волокон, нервов и кровеносных сосудов, выходящий из таламуса, который в виде двух ветвей появляется с двух сторон третьего желудочка головного мозга. Две ветви таламуса называются метаталамусом и эпиталамусом, и обе связаны с шишковидным телом. Структура

гипоталамуса образует большую часть основания третьего желудочка. Он заключен, как в капсулу, в нервные волокна и бесчисленное количество нервных клеток, связи которых до конца еще не ясны.

Энергия, которую использует тело, не возникает случайно, бесконтрольно и без четкого направления. Откуда берется эта энергия и как она распределяется? Обыкнователю трудно понять, что первичная энергия, заставляющая функционировать наши железы, — это та самая неуловимая космическая сила, которая является основой жизни и любой активности в нашей Вселенной.

Что такое вибрации космической энергии?

Вся Вселенная состоит из неопределенного числа вибраций, которые образуют материю, вещества или нематериальные вещи, подобно тому, как тысячи отдельных нитей на ткацком станке, скрещиваясь и пересекаясь, превращаются в ткань. Единицы, в которых измеряются вибрации космической энергии (или длины волн), — ангстремы; ангстрем равен одной десятой нанометра; величина, обратная длине волны, называется волновым числом.

Webster's Dictionary приводит следующее определение вибрации: «периодическое движение частиц эластичного тела или среды в противоположных направлениях от состояния равновесия после того, как это состояние нарушено». Слово «космическая» означает «имеющая отношение к космосу», причем в данном контексте слово «космос» — синоним слова «Вселенная». В том же *Webster's Dictionary* приводится весьма замысловатое определение энергии, которое можно упростить: энергия — это источник жизни и способность совершать работу.

Объединив два приведенных выше определения, можно сказать, что вибрации вызывают или образуют энергию, и энергия — есть результат вибраций. Каждый орган и каждая железа человеческого тела имеет свою собственную скорость вибраций космической энергии, которая не зависит от скорости вибраций других органов и частей тела. Например, жизнь человека зависит от крови, более конкретно — от гемоглобина (от красных кровяных шариков). Мы нашли, что гемоглобин здорового человека состоит примерно из 82 500 миллионов вибраций в секунду, легкие — из 67 250 миллионов вибраций в секунду, гипофиз — из 58 000 миллионов вибраций в секунду, ухо — из 47 750 миллионов вибраций в секунду. Каждая часть человеческого тела характеризуется своим индивидуальным числом вибраций.

Недомогание и болезнь поражают человеческое тело, количество вибраций уменьшается, а когда болезнь проходит, они возвращаются на прежний уровень, и человек снова бодр и энергичен.

Этих нескольких примеров и объяснений относительно вибраций космической энергии достаточно, чтобы понять: правильная диагностика должна базироваться на «чтении» этих вибраций. Тогда, если человек болен, характер болезни и степень причиненного ею вреда могут быть определены правильно. Проверив вибрации каждой части больного организма, можно легко определить пораженный орган или железу и приступить к его лечению.

ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА — СТАНЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ КОСМИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ

Шишковидное тело и гипоталамус связаны между собой таламусом. Шишковидное тело играет роль антенны, или принимающей станции тела, находящейся

в не поддающейся точной оценке прямой связи с космической энергией вибраций Вселенной. Если бы тело восприняло всю силу космической энергии вибраций, эффект был бы подобен действию на него электрического заряда в миллионы вольт. Таламус играет роль некоего буфера между пшпковидным телом, накапливающим космическую энергию, и гипоталамусом, неким трансформатором, понижающим напряжение космической энергии до уровня, необходимого человеческому телу. В качестве такого трансформатора гипоталамус управляет потоком этой энергии, регулирует его и направляет к каждой железе, к каждому органу и к каждой части тела.

Гипоталамус всегда на страже

Гипоталамус, обладающий «управленческими» функциями, очень чувствителен к состоянию каждого органа. Если в какой-то части тела начинается брожение и гниение, функция гипоталамуса — «насторожить» тот орган, на который могут повлиять эти процессы. Одновременно лимфатическая система «получает приказ» попытаться защитить их.

Не случайно самый центр поперечной ободочной кишки связан с гипоталамусом. Именно в этой точке толстого кишечника прекращается поглощение жидкости и питательных элементов, а прохождение шлаков и каловых масс в прямую кишку продолжается. Их накопление в теле оказывает непосредственное влияние на настроение и характер; процессы гниения воздействуют и на сознание. Грубая речь и вульгарное поведение несовместимы с телом, которое чисто как внутри, так и снаружи.

Принимая во внимание тот факт, что нервы, исходящие из гипоталамуса, пронизывают все части головного мозга и что чем чище тело, тем больше космической энергии доступно ему, не приходится

сомневаться в том, что стоит заботиться о чистоте тела и постоянно содержать толстый кишечник в чистоте и здоровом состоянии.

Гипофиз — сосед гипоталамуса

Рисунок, на котором представлен здоровый толстый кишечник (рис. 1), дает представление о форме последнего. К несчастью, идеальный толстый кишечник можно увидеть лишь у новорожденных, еще не начавших

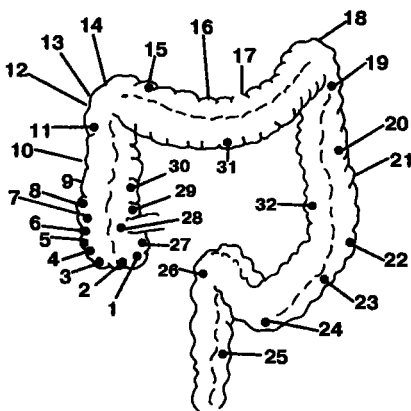


Рис. 1. Здоровый толстый кишечник. Сфинктеры и мешотчатые образования и их связь с анатомическими центрами и патологией.

- 1 — рефлекс непереваренной пищи; 2 — гипофиз; 3 — сенная лихорадка; 4 — вилочковая железа (тимус); 5 — острый катаральный ринит; 6 — хронический катаральный ринит; 7 — астма; 8 — грудные железы; 9 — дефицит минералов; 10 — щитовидная железа; 11 — дефицит кальция; 12 — околощитовидная железа; 13 — печень; 14 — желчный пузырь; 15 — сердце; 16 — легкие и бронхи; 17 — желудок; 18 — селезенка; 19 — поджелудочная железа; 20 — надпочечники; 21 — почки; 22 — половые железы; 23 — яички; 24 — пузырь; 25 — предстательная железа; 26 — мужские/женские гениталии; 27 — синус; 28 — евстахиевы трубы; 29 — зрение, слух; 30 — рефлекс переваренной пищи; 31 — дискордантность сердца; 32 — почечные лоханки

есть вредную пищу, которая пагубно отразится на нем. Такую форму придал толстому кишечнику Создатель. Человек, будучи свободным моральным агентом, постоянно портит еду и напитки, которые он проглатывает, что, по мере того как он взрослеет, приводит к катастрофическим изменениям толстого кишечника. Эти изменения не происходят за один день. Каждый раз, когда в толстом кишечнике накапливаются шлаки, вызывающие брожение и гниение, болезненные изменения происходят как в пораженном участке толстого кишечника, так и в той части тела, с которой он связан.

Гипофиз (рис. 2) состоит из трех основных долей: задней доли, или нейрогипофиза (название свидетельствует о ее непосредственной связи с нервной системой),

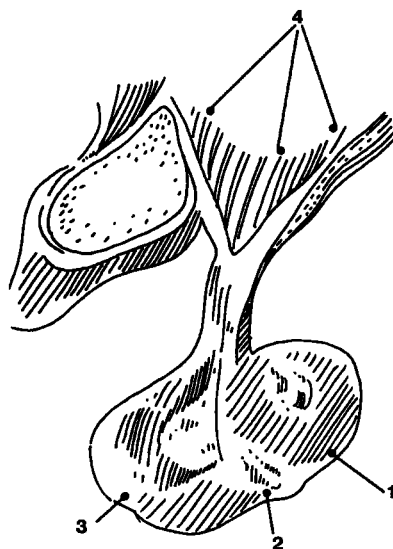


Рис. 2. Гипофиз. 1 — передняя доля гипофиза (аденогипофиз); 2 — средняя доля гипофиза; 3 — задняя доля гипофиза (нейрогипофиз); 4 — гипоталамус

передней доли, или аденогипофиза, и связывающей их средней доли.

Толстая кишка — это нижняя, оконечная часть пищеварительного тракта человека, а именно нижняя часть кишечника, в которой происходит в основном всасывание воды и формирование из пищевой кашицы (химуса) оформленного кала. Толстой кишкой у человека называют отдел кишечника от баугиниевой заслонки до ануса, или заднепроходного отверстия. Иногда прямую кишку выделяют отдельно, в этом случае толстой кишкой считается отдел кишечника от баугиниевой заслонки до прямой кишки.

Первый участок, который вы видите на левой части рисунка 2, у основания нисходящей ободочной кишки, называется слепой кишкой. В самом центре этого — цифра «2», которая указывает на гипофиз. Это значит, что между гипофизом (он расположен в мозге) и этим участком толстой кишки существует вибрационная связь.

Если на рентгеновском снимке толстой кишки слепая кишка имеет V-образную форму, можно не сомневаться в том, что там поселилась колония паразитов. В моей практике ими всегда оказывались ленточные черви. Следствием такого состояния слепой кишки становится постоянная усталость.

Серьезные нарушения в этом отделе слепой кишки воздействуют на все три доли гипофиза. Задняя доля гипофиза, нервные окончания которой непосредственно связаны с мозгом, участвует практически во всех действиях тела, так что любое нарушение в этом участке слепой кишки проявляется самым неожиданным образом.

Голова должна быть ясной!

Глаза

Между баугиниевой заслонкой (илеоцекальным клапаном) в слепой кишке и местом соединения следующего мешотчатого образования над ней находится область, которая определяет связь с глазами. То, что люди воспринимают свои глаза и зрение как нечто само собой разумеющееся, — грех и преступление. Но именно так и бывает до тех пор, пока зрение не ослабнет или человек не ослепнет. Возможно, именно эта область толстой кишки требует большего внимания, чем любая другая.

Наша оптическая система слишком сложна, чтобы ее можно было кратко описать в такой книге. Именно с помощью глаз мы визуально воспринимаем окружающий нас мир. Вибрации космической энергии — это средства, с помощью которых информация о цвете и форме предметов передается в наш мозг, и мы говорим: «Я вижу».

В первой стадии нашего зрения участвует сетчатка (сетчатая оболочка глаза), тончайшая мембрана,

представляющая собой периферический отдел зрительного нерва. Несмотря на то, что сетчатка — очень тонкая структура, она состоит из нескольких слоев, в том числе из пигментного слоя, который первым регистрирует цвет, и нейроэпителиального слоя, за которым следуют еще семь других слоев. Качество зрения зависит от состояния каждого из этих слоев. В этом смысле сетчатку можно сравнить с набором линз сложной видеокамеры.

В первом слое сетчатки содержатся *колбочки* и *палочки*, которые передают вибрации предмета в форме некоего послания нервным клеткам, зрительному перекресту (хиазме) и далее в таламус и в третий желудочек головного мозга. Третий желудочек головного мозга — очень важная полость в виске, расположенная между таламусом и мозгом.

Следует знать, что в сетчатке насчитывается около 125 000 000 (да, около 125 миллионов!) палочек и колбочек, а в зрительном нерве — 1 250 000 волокон.

Глядя на эти цифры, можно подумать, что сетчатке, а следовательно, и зрению не грозят никакие опасности, но следует помнить, что эти микроскопические объекты, чтобы они могли безотказно служить вам, нуждаются в двух вещах: в питании и в чистоте. Чтобы они могли удалять из организма токсичные вещества, им нужны полноценное естественное питание и чистые выделительные каналы. Мы лишены возможности подробно изложить механизм зрения, позволяющий правильно интерпретировать то, что мы видим. Сигналы, посылаемые нам окружающими нас объектами, «расшифровывает» мозг, который и «сообщает», что именно мы видим.

Едва ли не каждый человек с хорошим зрением воспринимает его как нечто само собой разумеющееся.

Это — большая ошибка. Если мы не заботимся о своих глазах, в будущем нас могут ждать серьезные проблемы. Дело в том, что человек не может представить себе себя, лишенного зрения! Едва ли не каждый пожилой человек с ослабленным зрением может поведать вам печальную историю о том, что он не уделял своим глазам должного внимания. При этом ни на секунду не забывайте о том, что толстая кишка тоже нередко становится одной из причин проблем со зрением. Никогда нельзя недооценивать важности очищенной толстой кишки. Думайте о своем будущем. Делайте все возможное для того, чтобы избежать ослабления зрения и преждевременного старческого слабоумия.

Уши и проблемы со слухом

За баугиниевой заслонкой (илеоцекальным клапаном) мы обнаруживаем исключительно чувствительную зону, которая вибрационно связана с зоной мозга, контролирующей уши, — нашу слуховую систему.

Необходимо понимать, что связь между мешотчатыми образованиями толстой кишки и различными органами и железами (или частями тела, удаленными от толстой кишки) не обязательно проявляется в виде тяжелого недуга, хотя время от времени такое и случается. Эта связь, заявляющая о себе в минуты максимального брожения или гниения в толстой кишке, может проявляться в виде предупредительных сигналов.

Например, в этом мешотчатом образовании толстой кишки может образоваться язва, которая повлияет на чувствительную слуховую систему. Как правило, когда дискомфорт усиливается, человек

обращается к отоларингологу. Если он ничем не может ему помочь, состояние ухудшается. Однако, с другой стороны, если вы знакомы с терапией толстой кишки, вы начнете с того, что проведете несколько промываний.

Наша слуховая система не идет ни в какое сравнение с самым удивительным изобретением, когда-либо сделанным человеком. Она состоит из видимого наружного уха, среднего уха, или барабана, и внутреннего уха (лабиринта). Наружное ухо состоит из ушной раковины, представляющей собой покрытый кожей хрящевой вырост, который фокусирует и направляет звуковые волны в наружный слуховой проход. Среднее ухо включает барабанную полость и слуховую (евстахиеву) трубу и относится к звукопроводящему аппарату. Находящиеся в нем «ушные косточки» значительно чувствительнее любого камертона.

Евстахиева труба — орган, соединяющий среднее ухо с полостью глотки. В евстахиевой трубе происходит выравнивание давления воздуха внутри барабанной полости по отношению к внешней среде.

Через барабанную перепонку звуковые колебания передаются в улитку внутреннего уха. Название улитки определяется ее спирально извитой формой. Это костный канал, образующий два с половиной витка спирали и заполненный жидкостью. Внутри, на одной стенке спирального канала по всей его длине, расположен костный выступ. Две плоские мембраны идут от этого выступа к противоположной стенке так, что улитка по всей длине делится на три параллельных канала.

Даже этого краткого описания достаточно для того, чтобы понять, насколько сложна наша слуховая система. Мы слышим не с помощью ушей — они лишь передают звуки в мозг, который и «переводит»

их в форму, понятную нам. Любая помеха, возникающая на пути звука, влияет на нашу способность слышать. И толстая кишка играет в этом не последнюю роль. Например, брожение и гниение в толстой кишке могут привести к росту давления внутри тела, что может отразиться на функции внутреннего уха: возникает ощущение, подобное тому, которое мы испытываем, когда в слуховой канал попадает вода и слух временно снижается.

Мне остается лишь верить в ваше благоразумие и в то, что вы поймете, насколько важна внутренняя чистота вашего тела, если вы хотите, чтобы оно безотказно служило вам до конца ваших дней.

Катаральный ринит и астма

Поднимаясь выше по восходящей ободочной кишке, мы подходим к двум связанным между собой недугам — катаральному риниту и астме. Их можно обсуждать вместе, потому что вызываются они одной и той же причиной. Чем бы ни было вызвано избыточное образование слизи в верхних отделах системы, оно лишь закономерное продолжение цепной реакции.

Часто первым симптомом, свидетельствующим о накоплении слизи, является «ощущение сквозняка», вызывающее чихание. Обычно в таких случаях говорят: «Я схватил насморк!» Позвольте вас успокоить. Мы не можем «схватить насморк». Это насморк «хватает нас»! Нездоровая слизь, образовавшаяся в нашем теле, вызывает охлаждение органа, в котором она скопилась, и выводит его из строя. Этим органом могут оказаться нос, глотка, а нередко и легкие.

Я могу привести массу примеров того, как люди разных возрастов, от младенцев до почтенных

старцев, изменив свою диету и проведя промывание толстой кишки, избавились от насморков, сенных лихорадок и прочих недугов, связанных с накоплением слизи.

Помните, однако, что для того, чтобы достичь результата одного правильно проведенного промывания толстой кишки, нужно сделать не менее, а то и более 12 или 15 клизм. Мой опыт показывает, что ученые мужи избегают промывания толстой кишки. Это плохо, ибо промывание толстой кишки всегда эффективно.

Насморк и аналогичные ему заболевания — очень эффективный способ, с помощью которого Природа предупреждает нас о необходимости почистить наше тело изнутри.

Сенная лихорадка

Что способствует накоплению слизи, которое приводит к недугу, называемому сенной лихорадкой? Только то, что попадает в организм. Цветочная пыльца не вызывает сенной лихорадки. Если бы это было так, вдыхание цветочной пыльцы вызывало бы сенную лихорадку у всех, а этого нет. Я вдыхал пыльцу разных растений, но до сих пор не знаю, что такое сенная лихорадка.

Проблемный элемент сенной лихорадки — сопровождающее ее большое количество слизи. Слизь бывает двух видов. Слизь, содержащаяся в слизистых оболочках, играет роль смазки, необходимой телу. Но есть другая, так называемая патогенная слизь, которая является следствием употребления некоторых продуктов питания. Патогенная слизь — идеальная питательная среда для размножения микробов, вирусов и бактерий. Коровье молоко — самый «урожайный» источник

такой слизи. Именно поэтому ребенок, выросший на коровьем молоке, страдает хроническим насморком. Именно поэтому многие молодые люди, регулярно пьющие его, не вылезают из насморка и тонзиллита, не говоря уже о прыщах, представляющих собой слизь, превратившуюся в гной, который организм пытается удалить через кожу. Я был бы очень удивлен, если бы человек не избавился от этих неприятностей после того, как отказался от коровьего молока и сделал несколько промываний толстой кишки. После десятилетий, посвященных исследованиям и наблюдениям, я не могу припомнить ни одного случая, когда после отказа от коровьего молока промывание толстой кишки оказалось бы неэффективным. Естественно, если человек, избавившийся от своих неприятностей с помощью таких простых средств, продолжает есть и пить то, что их вызвало, он неизбежно столкнется с ними снова. Рецидивы сенной лихорадки могут быть вызваны токсичными веществами, попавшими в кровь вследствие запора.

Следует признать, что изменить диету не так-то просто, особенно если вкусовые почки «испорчены» многолетней практикой. Поэтому необходимо призвать на помощь силу воли и жесткую дисциплину. К сожалению, лишь немногие люди способны на это. Но разве не лучше сделать над собой усилие сейчас, чем подвергать себя риску стать жертвой преждевременного старческого слабоумия и сопряженных с ним неприятностей для самого себя и окружающих?

Миндалины: нужны ли они нам?

В медицинском словаре миндалинам посвящено всего несколько фраз: «Миндалины — маленькие миндалевидные тела, расположенные между ротовой

полостью и горлом, на боковых стенках глотки, образованные лимфатическими структурами и покрытые слизистой мембраной». Автор словаря явно недооценивает эти жизненно важные органы.

В человеке нет ничего бесполезного или ненужного. Как и все прочие железы нашего тела, миндалины играют свою роль в жизнедеятельности организма, в его функциях и в его активности.

Некоторые полагают, что основное назначение миндалин — задерживать вирусы, микробы и бактерии и предотвращать их проникновение в организм. Подобные заявления можно услышать от того, кто либо не знает, что наше тело буквально нафаршировано борющимися друг с другом микробами, либо не понимает, какую роль играют железы в физиологии организма. Воспаление миндалин — одно из самых распространенных детских и юношеских заболеваний, в первую очередь связанное с тем, что дети не обращают внимания на сигналы, посылаемые кишечником, и не понимают важности правильного питания. Впрочем, и взрослые столь же равнодушны к этим двум основным принципам поддержания здоровья.

Не изучив ни причины, по которым Создатель поместил миндалины туда, где они находятся, ни последствия удаления больных миндалин, поколение за поколением делало лишь одно — удаляло их.

Не приходится сомневаться в том, что существует тесная связь между миндалинами, репродуктивными органами и дивертикулами толстой кишки, и вмешательство в нее чревато серьезной опасностью.

Обследование тысяч рабочих-мужчин, которым в юности удалили миндалины, показало, что последствием этой операции стала утрата физического, сексуального и умственного динамизма.

В 1952 году Англия ввезла из Италии много сотен шахтеров. Почему? Потому что около 60% английских юношей перенесли тонзиллотомию и были не способны к этой тяжелой работе. В Италии, где самый низкий в Европе процент этих операций, немало активных и физически крепких мужчин. Тридцатилетние исследования, проведенные в Италии, показали: рано или поздно жертвы тонзиллотомии утрачивают бодрость и физическую силу.

Братья Кальдерони в течение 30 лет изучали данную проблему, и этого времени вполне достаточно, чтобы прийти к неоспоримым выводам. Их выводы основаны на изучении отдаленных результатов тонзиллотомии. Оказалось, что молодые женщины, которые до операции проявляли нормальный интерес к молодым людям, после операции утратили его. Жены, которые в свое время были любящими и внимательными членами своих семей, заботившимися о детях и мужьях, после операции практически перестали обращать на них внимание и постоянно раздражались. Они перестали исполнять свои домашние обязанности, а то, что делали, — делали кое-как.

Миндалины имеют непосредственное отношение к репродуктивным органам, к так называемым половым железам — яичкам и яичникам. Братья Кальдерони доказали, что без миндалин двадцативосьмилетние мужчины менее мужественны, а женщины, соответственно, менее женственны.

Результаты серьезных клинических исследований и исследований в области физиологии свидетельствуют о существовании тесной связи между миндалинами и яичниками. Удаление миндалин может серьезно повлиять на менструальный цикл и на характер менструаций — факт, который не может не насторожить женщин. В подобных случаях многие

матери паниковали не только по поводу слишком обильных менструаций своих дочерей, но и по поводу белых выделений, которые нередко появлялись у них в промежутках между менструациями в результате мочеполовых инфекций.

Как уже говорилось выше, за удалением миндалин у молодых женщин нередко следует утрата сексуального влечения, и они становятся фригидными. В таких случаях многие спрашивают: «Зачем же ты вышла замуж?» Ответ обычно звучит так: «Потому что все выходит. И потом, мне это нужно для самоутверждения». Кончаются эти браки обычно разводом, а иногда и кое-чем похуже. Такие женщины утрачивают способность радоваться жизни, их не интересуют ни мужья, ни семьи.

У детей отдаленный результат удаления миндалин проявляется в виде заторможенности, у молодых людей — в виде снижения активности и позитивного настроения, а у взрослых — в виде общей апатии. Усталость заметна у студентов, в семейной жизни и в социальной активности. Молодые женщины, перенесшие тонзиллотомию, утрачивают интерес к нормальным сексуальным отношениям, и у них формируется негативное отношение к материнству. Братья Кальдерони убедительно доказали: миндалины чрезвычайно важны для нормальной жизни человека и их удаление чревато для него трагическими последствиями.

Как сегодня, так и в прошлом, миндалины считаются «защитными органами». Их функция ограничивается исключительно задержкой микробов и вирусов, попадающих в организм через рот и нос. Если бы это было действительно так, то тогда все — все! — страдали бы преимущественно одним недугом, однако на самом деле этого нет. Именно состояние

всего организма, являющееся следствием состояния толстой кишки, заставляет миндалины подавать свои предупредительные сигналы.

Миндалины и состояние толстой кишки всегда следует рассматривать в совокупности как предупредительные сигналы.

Помимо того, что миндалины важны сами по себе, существуют веские и очевидные причины, по которым толстой кишке следует уделять пристальное внимание. Никто не может нести ответственность за вашу толстую кишку, эта ответственность лежит на вас. Я считаю промывания толстой кишки жизненно важным аспектом заботы о собственном теле. Выведение шлаков из толстой кишки автоматически удаляет или уменьшает вероятность возникновения неприятностей со стороны горла, носовой полости и миндалин.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что удаление миндалин имеет серьезные последствия для жизни целых народов. Не приходится удивляться тому, что, согласно данным национальных статистических бюро, одна треть семейных пар в США, в Европе и в скандинавских странах либо вообще не имеет детей, либо имеет одного ребенка. Вполне вероятно, что это — одно из последствий широко распространенной тонзиллотомии.

В моей практике не было ни одного случая, когда клизмы и промывания толстой кишки не помогли бы справиться с воспалением миндалин.

Позвоночник и его функции

Позвоночник — основа скелета человека. Однако цереброспинальная (спинномозговая) жидкость — нечто совсем другое и в своей области не менее важна,

чем позвоночник — в своей физической функции. Позвоночник начинается у основания черепа, продолжается в виде ряда взаимосвязанных позвонков до треугольной кости, которая называется крестцом, и заканчивается копчиком. Цереброспинальная жидкость — жидкое вещество, которое лишь немного тяжелее воды. Именно она постоянно циркулирует в желудочках головного мозга, предохраняет головной и спинной мозг от механических воздействий, обеспечивает поддержание постоянного внутричерепного давления, и относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды, и устойчивость основных физиологических функций организма. Глазные яблоки наполнены цереброспинальной жидкостью.

Головной мозг находится в черепе, на наружной кости которого растут волосы. Непосредственно под ней располагается мембрана, которая называется твердой мозговой оболочкой и имеет похожую на паутину мембрану, которая так и называется — паутинная мембрана. В свою очередь паутинная оболочка образует «наружную» стенку канала, который окружает головной и спинной мозг. «Внутренняя» стенка этого канала образована мембраной, которая называется субарахноидальной мембраной. Субарахноидальная мембрана в свою очередь связана с чрезвычайно тонкой, пронизанной сосудами мембраной соединительной ткани, которая называется мягкой мозговой оболочкой и охватывает головной и спинной мозг, завершая канал, где циркулирует цереброспинальная жидкость. Благодаря всем этим мембранам, от твердой мозговой оболочки до мягкой мозговой оболочки, кровь и нервы получают доступ к этой жизненно важной жидкости.

Цереброспинальная жидкость постоянно заряжена огромным запасом энергии, без которого она

не могла бы «добраться» до каждого участка тела. Получает она эту энергию непосредственно от гипоталамуса, функция которого заключается в распределении энергии по всему организму.

Основные нервы берут свое начало в зоне головного мозга и в железах и органах, расположенных в черепе. Через шею они попадают в спинной мозг, откуда «добираются до мест назначения» через каналы в позвонках и между ними. Разумеется, если два соседних позвонка выходят из строя — это состояние называется подвывихом, — нервы между ними оказываются защемленными. Подвывих не только вызывает боль и заметный дискомфорт, но и блокирует функцию цереброспинальной жидкости вследствие уменьшенной активности нервов, вовлеченных в эту ситуацию. На свете нет такого лекарства, которое могло бы исправить ее, но мануальные терапевты умеют возвращать на место травмированные позвонки, в результате чего боль проходит едва ли не мгновенно.

Выше уже говорилось о том, что одной из очень серьезных причин стресса, напряженности и усталости является удаление миндалин. Каким-то таинственным и чудесным образом миндалины тесно связаны с нервной системой, а следовательно, и со спинальной жидкостью.

Практика мануальных терапевтов бесценна, ибо она теснейшим образом связана как с нервной системой, так и со спинальной жидкостью. Я знаю одну пожилую даму, которая в свое время была чрезвычайно энергичным и жизнерадостным ребенком. В возрасте одиннадцати или двенадцати лет она перенесла тонзиллотомию. Благодаря полученному воспитанию она была гордым человеком с оптимистическим взглядом на жизнь, что в дальнейшем оказало ей

неоценимую помощь. Через несколько месяцев после операции она начала постепенно терять и энергию, и жизнерадостность, но была слишком гордой, чтобы позволить окружающим заметить это.

К счастью, она вышла замуж за мануального терапевта, с которым я был знаком на протяжении многих лет. От него я узнал, что его жена работает и занимается домашними делами, но вдруг в какой-то момент сваливается на диван совершенно без сил. И он научил меня замечательной технике, которой я хотел бы поделиться со своими читателями.

Посадив жену на стул, он становится за ее спиной. Начав с шеи у основания черепа, он с силой давит на позвонок (с правой и с левой стороны) костяшками больших пальцев обеих рук в течение примерно десяти секунд, после чего принимается за следующий позвонок и так до самого крестца. Затем он «продельывает обратный путь», нажимая одновременно на несколько позвонков сразу костяшками средних пальцев, на этот раз в течение примерно шести секунд. Эта процедура дает прекрасный результат, который сохраняется в течение одного-двух дней, если пациентка может позволить себе отдыхать столько, сколько ей нужно.

Эффект подобного давления на каждый позвонок заключается в том, что достигается расслабление мышц и это расслабление распространяется по всему организму. Эта процедура зарекомендовала себя также как эффективное средство против бессонницы.

В цереброспинальной жидкости редкие элементы содержатся в таком количестве и в таком ассортименте, как ни в одном другом органе. Она снабжает ими кровь и нервы, которые и разносят их по всему телу. Чтобы оценить важность и ценность этих элементов, следует знать, например, что из одной тонны

люцерны, которая считается одним из самых богатых ими источников, может быть получено всего лишь 10 или 15 миллиграммов редких элементов.

Избыточное брожение и гниение — злейшие враги спинальной жидкости. *Любой способ* снижения эффективности этой жизненно необходимой человеку жидкости равнозначен созданию благоприятных условий для преждевременного наступления старческого слабоумия, а возможно, и мучительной смерти.

Я не советую вам недооценивать той настойчивости, с которой я пропагандирую необходимость чистить толстую кишку с помощью промываний. От этого может зависеть *ваша* жизнь.

О чем вы спросили меня? Делаю ли я сам промывания толстой кишки? Конечно, делаю! Я только что в течение трех недель провел серию из шести промываний — по два промывания в неделю.

ТРУДЬ — ЦЕНТР ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Трахея

Трахея, или дыхательное горло, соединяет гортань с бронхами. Она окружена артериями, венами и нервами шеи и находится позади вилочковой железы. Между трахеей и крупными кровеносными сосудами, входящими в сердце и выходящими из него, существует тесная связь.

У мужчин более крупные трахеи, чем у женщин. У детей трахеи меньше, они лежат глубже и более подвижны, чем у взрослых.

Трахея соседствует с двумя долями щитовидной железы. Зоб оказывает влияние на дыхательный аппарат вследствие сжатия, возникающего в результате набухания шеи.

На трахею очень влияет накопление слизи в носовых пазухах, а также избыточное количество слизи и мокроты в горле.

Трахея — неотъемлемая часть дыхательной системы и того, что мы называем гортанью. Благодаря трахее мы имеем возможность разговаривать, петь,

кричать и громко благодарить Господа Бога за то, что он наградил нас таким замечательным инструментом, позволяющим нам выражать себя с помощью голоса.

Гортань находится между трахеей и основанием языка и состоит из нескольких хрящей. Различают три непарных хряща — щитовидный, перстневидный, надгортанник и три парных — черпаловидный, рожковидный и клиновидный. В гортани имеется два сустава, оба парные: перстнещитовидный и перстнечерпаловидный. Они укрепляются мелкими связками, другие связки гортани более мощные. Перстневидный хрящ является основанием гортани, ее опорой. Расположенные на его пластинке черпаловидные хрящи имеют два отростка — голосовой и мышечный. Благодаря вертикальным вращениям и скользящим движениям черпаловидных хрящей в перстнечерпаловидном суставе голосовая щель сужается и расширяется. Перстнещитовидный сустав обеспечивает натяжение и расслабление голосовых складок. Сверху гортань закрыта надгортанником, он расположен впереди входа в гортань и прикреплен к щитовидному хрящу и подъязычной кости. Гортань человека расположена на уровне IV–VI шейных позвонков. Снаружи ее положение заметно по выступу, называемому «кадыком», или «адамовым яблоком», более развитому у мужчин.

Когда тело — и в первую очередь толстая кишка — перегружено шлаками, в которых идут процессы брожения и гниения, гортань легко воспаляется, причем воспаление может быть как острым, так и хроническим; причиной воспаления могут быть также дифтерит, туберкулез или сифилис. Во всех случаях промывание толстой кишки приносит положительный результат.

Представьте себе ситуацию, при которой человек лишается возможности говорить! Мой опыт свидетельствует о том, что серия промываний толстой кишки избавила людей разного возраста от этих и от многих других неприятностей. Полезно помнить о том, что промывание толстой кишки может помочь при любом заболевании, но лучше предотвратить неприятность, чем бороться с ней, особенно если речь идет о здоровье.

Пищевод

Пищевод — часть пищеварительного тракта. Представляет собой сплюснутую в передне-заднем направлении полую мышечную трубку, по которой пища из глотки поступает в желудок.

Пищевод взрослого человека имеет длину 25–30 см. Он является продолжением глотки, начинается в области шеи на уровне VI-VII шейных позвонков, затем проходит через грудную полость в средостение и заканчивается в брюшной полости на уровне X-XI грудных позвонков, впадая в желудок.

По мере того, как осознаваемая нами мышечная активность сменяется непроизвольной мышечной активностью и пища начинает свой путь изо рта в желудок, в функции пищевода постепенно происходит изменение.

Химическая подготовка пищи к перевариванию начинается во рту, когда мы ее пережевываем, превращая в неоднородную массу, насыщенную слюной. Назначение слюны — смачивать пищу, растворять некоторые вещества, облегчать проглатывание пищи. В общем, облегчать процесс пищеварения. Эти процессы происходят во рту, так что пищеводу остается только протолкнуть пищу в желудок.

Естественно, когда в органах, расположенных в голове, скапливается избыточное количество слизи, некоторое ее количество неизбежно попадает и в пищевод, а слизь притягивает микробы и бактерии, как магнит — железо.

Понятно, что тщательная очистка организма — это цена, которую мы платим за здоровье. Мы нашли, что промывания толстой кишки на всех стадиях любого недомогания — бесценные средства, убеждающие нас в том, что полезные микробы и бактерии всегда будут на страже нашего здоровья, какая бы ситуация ни возникла.

Живя в согласии с Природой и питаясь продуктами, которые восстанавливают клетки и ткани организма, отдавая себе отчет во всех своих действиях, мы можем помочь каждому органу нашего тела, включая пищевод, верно служить нам на протяжении всей долгой и здоровой жизни.

Бронхи и легкие

Трахея, бронхи и легкие образуют непрерывный канал, по которому проходит вдыхаемый нами воздух, насыщающий кровь кислородом и азотом, необходимыми для жизни.

Бронхи, являющиеся продолжением трахеи, равномерно снабжают воздухом правые и левые доли легких, благодаря чему предотвращается его избыточное накопление в каком-либо одном месте, что могло бы привести к весьма неприятным последствиям.

Бронхи выстланы клеточной тканью, образованной слоями клеток и похожими на волоски пальчиками, направленными вверх, к глотке, и предназначенными для очистки бронхов и легких от слизи и прочих шлаков. Слои, выстилающие бронхи,

состоят из лимфатических сосудов, нервов и небольших кровеносных сосудов.

Кроме этих слоев имеется еще так называемая подслизистая оболочка, образованная более крупными кровеносными сосудами и железами, которые называются железами трахеи; протоки этих желез открываются через слизистую оболочку в открытую поверхность первого слоя.

Из соображений защиты диаметр правого бронха больше, чем диаметр левого. Если предмет, которому не место в легких, попадает в дыхательное горло, он автоматически пройдет через правый бронх, не повредив легкого, связанного с левым бронхом.

Если бы вы могли увидеть поперечный разрез своего тела примерно на уровне грудины, в центре вы увидели бы сердце, перед ним — грудную кость (*sternum*), а позади — позвонки. С каждой стороны вы увидели бы левую и правую долю легких, а корни легких — на уровне внутренней поверхности позвонков. Легкие окружает похожая на мешок ткань — *плевра*. Плевра — тонкая серозная оболочка, покрывающая легкое (*висцеральная плевра*) и отграничивающая от образований средостение (*париетальная плевра*). Пространство между легкими и грудной стенкой называется *плевральной полостью*. Если человек не совсем здоров, оказавшись на сквозняке, он может внезапно почувствовать острую боль, словно кто-то воткнул ему между ребер нож. В таком случае доктор скажет ему, что он подхватил плеврит.

Плевра — эластичная структура, и острая боль, которую человек испытывает, есть результат реакции чувствительной жидкости, находящейся в плевре, на расширения и сжатия легкого внутри последней. Продолжительное заболевание плевры вызывает воспаление, имеющее тяжелые последствия для всего организма.

Находясь непосредственно под правым легким, печень имеет тенденцию подталкивать его вверх. В результате правое легкое становится шире и короче левого, однако его реальный объем больше. Объем левого легкого, хоть оно и длиннее, меньше, чем объем правого легкого, ибо сердце занимает значительную часть левой половины грудной клетки.

Легкие постоянно снабжают кровь кислородом, без которого человек не может прожить и нескольких минут. Они также адсорбируют из вдыхаемого воздуха азот, который идет на синтез аминокислот, входящих в состав протеинов.

Легкие — пористая, легкая структура, плавающая на поверхности воды. Они связаны с бронхами многочисленными постепенно уменьшающимися разветвлениями; конечные разветвления бронхов в легких называются бронхиолами.

Легкие заполнены мириадами мельчайших мешочков, похожих на виноградные гроздья, так называемыми альвеолами, в которых происходит газообмен с кровью. Несмотря на большое количество альвеол в легких, любые вредные примеси, содержащиеся в воздухе, которым мы дышим, оказывают губительное влияние на состояние нашего здоровья.

Воздух крупных городов насыщен оксидом углерода (вредным газом, образующимся в результате работы двигателей внутреннего сгорания), парами бензина, керосина и прочих углеводородов, что является причиной многих респираторных заболеваний и заболеваний, вызванных попаданием оксида углерода в кровь. В этом, без сомнения, заключается одна из причин, по которым многие люди в последнее время переехали жить за город.

Особенно опасно табакокурение, о чем свидетельствуют результаты вскрытия трупов людей, которые

курили на протяжении многих лет. У таких людей количество разрушенных альвеол достигает опасного уровня, а легкие черные, как уголь.

Поскольку кровь — это жизнь, качество вдыхаемого воздуха — важный фактор, от которого зависит и продолжительность вашей жизни, и ваше состояние в старости — будете ли вы здоровым и счастливым или дряхлым стариком, страдающим старческим слабоумием.

Состояние всей дыхательной системы, от рта и носа до легких, зависит не только от чистоты последних, но и от чистоты толстой кишки. Это — неоспоримый факт. Брожение и гниение, происходящие в толстой кишке, влияют на состояние всех органов и систем человеческого организма, и дыхательная система — не исключение. Мой многолетний опыт дает нам возможность утверждать, что каждый человек, обратившийся с жалобами по поводу проблем с дыханием и сделавший несколько промываний толстой кишки, почувствовал облегчение, а некоторые и вовсе забыли о них.

Щитовидная железа

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи, состоит из двух симметричных долей, соединенных перешейком, по форме напоминает бабочку. Иногда имеется дополнительная, пирамидальная доля. Масса железы у здоровых людей составляет 20–30 г, размеры ее меняются в зависимости от пола, возраста, содержания йода и микроэлементов в окружающей среде. У женщин щитовидная железа несколько увеличивается во время менструации и беременности.

В капсуле щитовидной железы существует очень тесная связь между лимфатическими и кровеносными

сосудами. В иннервации щитовидной железы особое значение имеют ветви блуждающего нерва: верхние и нижние (возвратные) гортанные нервы. Щитовидная железа — одна из желез внутренней секреции, а это значит, что вырабатываемые ею гормоны попадают непосредственно в лимфоток и в кровеносные сосуды. Когда организм испытывает потребность в них, везикулы, в которых они вырабатываются, открываются, и гормоны поступают в лимфу, которая и доставляет их туда, где они требуются. Тироидные гормоны, поставляемые щитовидной железой, нужны организму не только для обмена веществ, но и для роста и развития.

Йод — один из самых важных питательных элементов щитовидной железы. Я сказал, что йод — один из самых важных питательных элементов щитовидной железы? Йод — самый важный редкий элемент, необходимый всему организму, а щитовидной железе — в первую очередь! Это стало особенно ясно мне, когда я читал лекции в Чарлстоне, в Западной Вирджинии. Тогда я посетил одного доктора в Кленденине, маленьком городе с населением не более полутора тысяч человек. Он показал мне два флакона с поваренной солью. Одна была добыта в шахте, расположенной неподалеку, другая — чистая белая столовая соль. Хозяин рассказал мне, что когда его отец, который тоже был врачом, приехал в этот город, зоб был здесь практически неизвестным явлением. Примерно в это же время в продаже появилась белая столовая соль, и в течение нескольких лет количество людей с зобом стало расти в геометрической прогрессии. Причина? Местные жители всегда употребляли в пищу соль, которую добывали в местной шахте. В ней содержалось определенное количество йода, тогда как в продаваемой белой соли

он отсутствовал! Когда это поняли, белая соль быстро исчезла из продажи, а жители вновь стали пользоваться «своей» солью. В результате большинство зубов уменьшились, а некоторые и вовсе исчезли.

Способность щитовидной железы усваивать йод зависит от состояния толстой кишки. Это особенно заметно, когда появляются первые признаки зоба. Несколько промываний толстой кишки значительно ускоряют усвоение щитовидной железой органического йода, что приводит к исчезновению наметившегося зоба и к восстановлению деятельности мозга.

Йод — основной компонент гормона тироксина. Если щитовидная железа по какой-то причине не может вырабатывать тироксин в достаточном количестве, кожа приобретает сероватый оттенок и набухает, волосы становятся сухими и ломкими и человек начинает полнеть. Но самое скверное заключается в том, что он становится менее энергичным и страдает умственная деятельность. Это состояние аналогично состоянию, наблюдаемому после тонзиллотомии, что свидетельствует о тесной связи щитовидной железы и миндалин, состояние которых находится в прямой зависимости от состояния толстой кишки.

Дефицит йода заслуживает серьезного внимания людей, живущих в регионах, где зоб — распространенное заболевание. В этих местах особенно важно не пренебрегать несколькими промываниями толстой кишки в год, а чтобы восполнить дефицит йода, необходимо ввести в ежедневную диету органический йод (в виде темно-красной съедобной водоросли и гранулированной бурой водоросли).

Взрослому человеку в день требуется всего около одной четверти миллиграмма йода, т. е. вполне достаточно съесть полчайной ложки порошкообразной или гранулированной бурой водоросли, которую можно

смешать с любой пищей, а лучше всего — с сырыми салатами или свежевыжатыми овощными соками¹.

Стоит лишь заговорить об этом, как сразу становятся понятными преимущества жизни за городом, на собственной маленькой ферме. Если внести в почву иодид калия (из расчета 20–40 фунтов соли на один акр), во всем, что вы вырастите сами, будет вполне достаточно йода. Если вы держите домашнюю птицу или другую живность, иодид калия можно добавлять в их корм, что принесет пользу и им, и вам. Действительно, многие фермеры убедились в том, что, если вносить иодид калия в куриный корм, содержание йода в яйцах увеличивается на 400%. Сказанное справедливо и в отношении молока коров и коз, в корм которых вносят эту добавку.

Мое основное возражение против иодизированной поваренной соли заключается в том, что помимо полезного йода она содержит разные примеси, избавиться от которых можно лишь при очень высокой температуре.

Большое значение имеет и водный баланс организма, ибо деятельность щитовидной железы тесно связана с ним. Организм человека на 75–80% состоит из дистиллированной воды. Если воды не хватает, у человека развивается запор, и дефекация превращается в мучительный процесс. Следовательно, и щитовидная железа, и толстая кишка одинаково нуждаются в пристальном внимании.

Обмен веществ в организме человека зависит от вырабатываемого щитовидной железой гормона тироксина; в этот процесс вовлечены и щитовидная железа, и толстая кишка.

¹ Меню, а также рецепты салатов и целебных соков см. в книге Н. Уокера «Диета для здоровья и долголетия. Лучшие рецепты от доктора Уокера» (СПб.: Вектор, 2009).

Щитовидная железа контролируется гипофизом, о котором уже было сказано выше и который, в свою очередь, контролируется гипоталамусом, расположенным в центре головного мозга. Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы понять, какой необыкновенный, чудесный орган подарил нам Создатель. Как и все остальное, это его создание можно назвать лишь одним словом — совершенство. И никто, кроме самого человека, не виноват в том, что в угоду своему аппетиту он ест то, что вредит его организму, вместо того, чтобы питаться естественной, здоровой, непереваренной и непережаренной пищей.

Вилочковая железа (тимус)

У младенцев и у детей вилочковая железа (*thymus*) довольно большая, но после достижения половой зрелости она постепенно уменьшается. У мальчика, которому всего пять недель от роду, вилочковая железа очень большая, а вилочковая железа взрослого — лишь часть вилочковой железы младенца.

Раньше считалось, что с достижением половой зрелости эта железа утрачивает свое значение. Однако сейчас доказано, что на протяжении всей жизни человека она теснейшим образом связана с его репродуктивными органами; эта связь возникает при рождении и сохраняется в течение всего периода развития репродуктивной системы. В подростковый период вилочковая железа более или менее иннервирована и функционирует в тесном контакте с миндалинами. Поэтому, если миндалины удаляются, возбуждение вилочковой железы вызывает серьезные изменения в репродуктивной системе, очень похожие на те, что возникают после кастрации. Выше мы уже говорили о тех далеко идущих последствиях для мужчин

и женщин, которые вызывает тонзиллотомия. Вилочковая железа вносит, так сказать, свой вклад в эту ситуацию.

Постепенное угасание сексуального влечения и репродуктивной функции становится более понятным, если рассматривать его в связи с неуклонным уменьшением веса вилочковой железы. При рождении она весит около 15 граммов, к моменту достижения половой зрелости ее вес возрастает до 35 граммов, к 25 годам он составляет всего 25 граммов, а к 60 и 70 годам — 15 и около 6 граммов соответственно.

Вилочковая железа — это железа внутренней секреции, тесно связанная с репродуктивными органами.

Кровь поступает в нее из внутренних молочных желез и из щитовидной железы. Щитовидная железа — чрезвычайно важная железа в организме человека. Нарушения функции вилочковой железы могут сказаться на щитовидной железе, на молочных железах и на репродуктивных органах, и наоборот. Они также могут быть вызваны нарушениями функции толстой кишки.

В подростковом возрасте наружное покрытие вилочковой железы начинает обрастать жировой тканью, и этот процесс продолжается примерно до 24–26 лет. К этому времени накапливается значительный слой жировой ткани, назначение которой — выработка антител и иммунного материала, которые через многочисленные лимфатические железы, находящиеся в вилочковой железе, поступают в лимфоток. Назначение антител — борьба с вредными бактериями и микробами и патогенными микроорганизмами, они являются

важными компонентами крови и других жидкостей, присутствующих в организме. Иными словами, вилочковая железа — поставщик антитоксинов и антитоксинов, которые борются с токсинами, попавшими в организм. Но они не только борются с болезнями, но и обеспечивают иммунитет. Эта система работает бесперебойно, если весь организм, и в частности толстая кишка, находится в безупречном состоянии.

Если толстая кишка забита шлаками и в лимфоток попадают вредные вещества, от которых он не может избавиться, они начинают накапливаться в лимфатических железах, разбросанных по всему телу и созданных именно для этой цели. Когда возможности лимфатических желез оказываются исчерпанными, они воспаляются, и во многих частях тела появляются опухоли. Остается лишь поблагодарить лимфатическую систему за это «сотрудничество» с толстой кишкой.

Выше мы уже говорили о той тесной связи, которая существует между вилочковой и молочными железами, расположенными в груди. Поэтому не приходится удивляться тому, что именно молочные железы становятся легкой добычей для подобных опухолей, и это происходит очень часто. К несчастью, это нередко приводит к удалению груди на том основании, что опухоль якобы злокачественная.

За последнее десятилетие к нам обратилось за советом немало женщин в возрасте до 30 лет и старше, которым было рекомендовано удаление груди. Большинство из них последовали нашему совету и быстро провели несколько промываний толстой кишки, после чего опухоли исчезли буквально в считанные дни!

Помимо щитовидной и молочных желез вилочковая железа, прямо или косвенно, связана также с надпочечниками и с солнечным сплетением.

Нарушения в этой части толстой кишки часто вызываются избыточным накоплением слизи, что является следствием употребления в пищу продуктов, способствующих ее образованию. В этом смысле самым вредным является коровье молоко. Я обратил внимание на то, что дети, вскормленные коровьим молоком, более возбудимы, чем дети, которых хотя бы до полугода лет кормили либо грудным или козьим молоком, либо свежими овощными соками. Последние более эмоционально устойчивы и более дисциплинированы.

Что же касается взрослых, то, когда пища состоит преимущественно из мясных, жареных и жирных блюд, а толстая кишка забита, существует тенденция к сексуальному перевозбуждению и связанным с ним извращениям.

Нельзя недооценивать роль вилочковой железы. У Создателя были веские причины поместить ее именно туда, где она находится. Следовательно, на вас лежит ответственность за вашу диету и за содержание в чистоте толстой кишки, пока она у вас еще есть.

Сердце

В организме человека сердцу отведена роль насоса, перекачивающего кровь. Ритмичность сердцебиений — результат работы как мышц, так и нервов, которыми «оборудовано» сердце; однако одних только мышц и нервов недостаточно для того, чтобы сердце совершало около 100 000 ударов ежедневно в течение 50, 70, 100 лет и более. Тем не менее этот удивительный насос сопоставим по величине с кулаком человека.

В человеческом теле содержится около 5,5 литра крови, и здоровому человеку этого количества вполне

хватает на всю жизнь. Однако в течение 24 часов день за днем сердце, этот миниатюрный насос, прогоняет по телу от головы до ног 11 000–12 000 литров крови. Подумать только: за 50 лет сердце перекачивает более двухсот миллионов литров крови! Чудо? Ни один человек не в силах создать приспособление, которое могло бы сравниться с человеческим сердцем!

В чем же заключается секрет этой безостановочной, ритмичной и эффективной работы? Он заключается в гипоталамусе, в органе, представляющем собой пучок нервов и лежащем в центре головного мозга. Как вы уже знаете из главы, посвященной гипоталамусу, этот орган представляет собой трансформатор, снижающий напряжение космических вибраций, равное миллионам вольт, до значения, приемлемого для человека. На гипоталамусе лежит ответственность за бесперебойное поступление в организм космической энергии, механизма которого мы еще не знаем; эта космическая энергия необходима органам, железам — всем частям тела.

Одно из необходимых условий нормального функционирования сердца — чистота толстой кишки. Если в ней скапливаются шлаки и начинаются процессы брожения и гниения, это немедленно отражается на его работе.

Концентрированная, богатая крахмалом пища не только может причинить большие неприятности толстой кишке, но она очень опасна и для сердца. В результате переваривания такой пищи образуется много углерода, который превращается в газ — диоксид углерода. Чтобы избежать подобных неприятностей, нужно свести к минимуму потребление таких продуктов, а еще лучше — вовсе исключить их из своей диеты.

А теперь позвольте мне разъяснить принцип автоматической работы сердца. Ритмичное сокращение

сердечной мышцы представляет собой феномен, движущая сила которого находится вне клеток и тканей сердца, которые представляют собой всего лишь физическую материю. Нет такой физической материи, которая могла бы безостановочно работать по 24 часа в сутки в течение 80, 90 или даже более 100 лет без постоянных ремонтов. Однако ничего подобного в сердце не происходит. А это значит, что источник его автоматической работы находится где-то вне его и характеризуется коротким периодом жизни. Не приходится сомневаться в том, что это какой-то сверхчеловеческий источник. Космическая энергия представляет собой нечто сверхчеловеческое, то же самое можно сказать и о вибрациях космической энергии, передаваемых гипоталамусом сердцу по какой-то таинственной компьютеризованной системе. Только так можно объяснить, что сердце здорового, энергичного мужчины за 80, 90 или даже 100 лет не останавливалось ни на миг. Физиологи называют это квазинепрерывное движение «внутренним побуждением», и это справедливо. Его источником является Вселенная. Сердце — это подлинный шедевр Создателя.

Сердце чрезвычайно чувствительно к присутствию в крови всякого рода вредных веществ, образовавшихся в результате брожения или гниения где-либо в организме, поскольку эти вредные вещества накапливаются не только в крови, но и в лимфе. Кровь и лимфа постоянно проходят через сердце. В результате диффузии и осмотической регуляции газ из толстой кишки легко может попасть в любую часть тела. Понятно, что когда газ скапливается где-либо в области сердца, он скорее всего станет причиной неприятностей. Именно это и произошло в случае, описанном мною в начале этого раздела.

Существуют три химических элемента, которые нужны сердцу, но в количествах, не превышающих доли процента, — калий, натрий и кальций. Калий и натрий способствуют расслаблению мышц, а кальций — их сокращению. Эти элементы поступают в организм вместе с пищей, которую мы едим. В сырых продуктах они содержатся в виде органических соединений, которые легко усваиваются организмом для «конструктивных» целей. В вареной и жареной пище они присутствуют в виде минеральных солей, и большая часть их ценности и содержащейся в них энергии теряется. К счастью, наш организм весьма «терпим» и может усваивать эти неорганические соединения, но делает он это, затрачивая на пищеварение много энергии. По сравнению с живой, органической пищей вареная и жареная пища вызывает гораздо большее брожение и гниение.

Кровь — жизнь тела, а сердце — насос, поддерживающий эту жизнь. Бесперебойная работа сердца — важнейшее условие нашего выживания. Осознав это, мы станем делать все, что в наших силах, чтобы по возможности содержать наше тело в идеальном состоянии как снаружи, так и изнутри. Особенно важна забота о внутреннем состоянии тела, ибо мы узнаем о том, что в нем что-то не в порядке только тогда, когда появляются первые признаки недомогания или болезни. Чтобы тело действительно находилось в идеальном состоянии, необходимо заботиться о толстой кишке. Мой собственный опыт доказал мне, что нет ничего более важного.

В нашем теле нет ни одного органа, в работу которого можно было бы вмешаться или который можно было бы удалить без того, чтобы в будущем не столкнуться с какими-либо непредсказуемыми неприятностями. При малейшей возможности этого следует

избегать. Помните о том, что Создатель даровал нам совершенное тело и вооружил нас средствами, с помощью которых можно исправить последствия тех ошибочных действий, которым мы его подвергли.

Диафрагма

В разговорах об анатомии слово «диафрагма» звучит нечасто. Обычно ее называют грудобрюшной преградой. Диафрагма — это куполообразная перегородка, отделяющая грудную клетку от брюшной полости. Она примыкает к позвоночнику и к шестому или к седьмому ребру и их хрящам. Когда человек дышит, диафрагма сокращается и становится плоской, в результате чего вместимость грудной клетки увеличивается.

Диафрагма — очень важная мышечная структура, участвующая в дыхании, в дефекации, в родовой деятельности тела и в других процессах. Когда человек икает, диафрагма сокращается спазматически. Задние мышцы диафрагмы связаны с крестцом, т. е. с позвоночником, а это значит, что неприятности, происходящие с позвоночником, затрагивают и диафрагму.

Во время дыхания благодаря диафрагмальным мышцам, лежащим в области грудной клетки, ребра поднимаются и опускаются. Есть одно очень эффективное упражнение, которое я всегда выполняю во время прогулок. Оно заключается в том, чтобы выдыхать воздух, проталкивая его с шипением через зубы. Попробуйте выполнить его. Положите руку на диафрагму, начните «шипеть», и вы почувствуете, как диафрагма опускается вниз. Это значит, что нижние части ваших легких освобождаются от застоявшегося воздуха и диоксида углерода и туда автоматически,

словно его засасывает вакуум, поступает свежий воздух. Когда я совершаю свою традиционную прогулку протяженностью в одну милю, я всегда выполняю это упражнение и возвращаюсь домой бодрым и свежим. Немного тренировки, и вы оцените пользу, приносимую этим упражнением, которому лет сорок назад научил меня покойный ныне доктор Томас Гейнс.

Функции диафрагмы слишком разнообразны, чтобы их все можно было описать в этой книге. Достаточно сказать, что она — один из важнейших наших органов, и его работа во многом зависит от состояния толстой кишки. Достаточно вспомнить о проблемах, связанных с дефекацией, чтобы понять, почему необходимо содержать толстую кишку в чистоте, если мы хотим избежать неприятностей с диафрагмой, которые неизбежны, если дефекация затруднена и требует усилий. Любые проблемы с диафрагмой сказываются на дыхании и на работе сердца. Они также могут повлиять на переваривание и усвоение пищи и на солнечное сплетение, что в свою очередь отразится на эмоциональной сфере.

Всегда разумно и полезно хотя бы раз в год на протяжении всей жизни делать курс промываний толстой кишки. Это тем более необходимо, поскольку только так можно избежать преждевременного старческого слабоумия.

ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ **ЦЕНТР (ПИЩЕВАРЕНИЕ)**

Желудок

В зависимости от того, что вы едите, ваш желудок может быть либо вашим другом, либо врагом.

До тех пор, пока вы в сознании и отдаете себе отчет в происходящем, кроме вас самих, никто не может ничего ввести в ваш желудок. В конечном итоге содержимое толстой кишки зависит от того, что попало в желудок. Это — неоспоримый факт. Выражение «человек есть то, что он ест» — это клише, в котором много правды. Клетки и ткани вашего организма — ваши слуги, и их питание зависит от вас. Они постоянно, днем и ночью, трудятся во имя вашего блага в течение стольких лет, сколько вы даете им возможность регенерироваться с помощью той пищи, которую вы едите.

Чтобы понять, как работает желудок, сначала нужно понять, как пища, которую мы кладем в рот, попадает в него. Как следует из описания гортани, это клапан, перекрывающий дыхательное горло, когда в рот попадает что-либо, предназначенное для

желудка. Над так называемыми губами гортани находится мембрана — голосовая щель, над которой лежит еще одна мембрана — надгортанник. Ее назначение — обеспечить перекрывание дыхательного горла, когда пища или что-либо другое проталкивается в пищевод, чтобы потом оказаться в желудке. Так тело совершает необходимые действия для того, чтобы человек не задохнулся, проглатывая что-либо. Открывание и закрывание голосовой щели — мгновенный и сложный процесс, и между тем, как она перекрывается, и попаданием пищи в пищевод на пути в желудок не проходит и секунды. Скорость прохождения пищи через пищевод зависит от ее консистенции. Под воздействием силы начального акта глотания жидкая или очень мягкая пища достигает входа в желудок примерно за десятую долю секунды. Твердая или полутвердая пища проталкивается в желудок перистальтическими мышцами пищевода и оказывается в желудке через несколько секунд.

На верхнем конце желудка имеется сфинктер, или кольцеобразная мышца, которая может сжать или перекрыть проход в желудок. Этот сфинктер называется сердечным сфинктером и контролируется как блуждающим нервом, участвующим в пищеварении, так и полулунным ганглием, представляющим собой пучок нервов, исходящих из солнечного сплетения. На блуждающий нерв и на полулунный ганглий большое влияние оказывают надпочечники.

Солнечное сплетение — это первый орган, реагирующий на малейшее умственное или эмоциональное нарушение. Следовательно, подобное нарушение не может не отразиться на пищеварении в самом начале этого процесса. Сжатие солнечного сплетения под воздействием негативных эмоций передается сердечному сфинктеру, и пищеварение нарушается.

Связь, существующая между солнечным сплетением, надпочечниками и сердечным сфинктером, оказывает заметное влияние на время пищеварения. Некоторые люди могут, как говорится, «заглатывать» пищу, не разжевывая ее, без сиюминутных очевидных негативных последствий, но подобная практика выбивает пищеварительные железы и сфинктер из их нормального ритма и в конечном итоге приводит к выпадению желудка, нарушению пищеварения и даже к язвам в пищеварительных органах. Тот, кто ест медленно, хорошо пережевывает пищу и обильно смачивает ее слюной, оказывает процессам пищеварения весьма существенную помощь. Разумеется, если то, что он ест, сочетается между собой.

Способ предварительной обработки пищи, ее разжевывание и насыщение слюной, оказывает заметное влияние на процессы пищеварения и на конечное поступление волокон и другой непереваренной пищи из тонкого кишечника в слепой отросток восходящей ободочной кишки. Чем лучше пища пережевана, тем легче «работать» пищеварительным железам и печени.

Как только пища попадает в желудок, она полностью поступает в распоряжение клапана привратника желудка, который периодически открывается на несколько секунд, чтобы пропустить минимальное количество оживленной пищи. Это позволяет разным желудочным сокам «работать» над разнообразными компонентами, из которых состояла съеденная пища. В деятельности желудка есть определенный порядок, особенно в том, что касается разделения и вывода более твердых и менее твердых компонентов пищи.

Многие считают, что купол, или дно, желудка предназначен для того, чтобы поглощать воздух, выходящий при отрыжке. На самом же деле это место,

где находится основное количество пищи, пока привратник желудка вымачивает очередную порцию, прежде чем направить ее в двенадцатиперстную кишку. Движение размоченной пищи начинается через несколько минут после того, как она оказалась в желудке.

До тех пор, пока человек не поел, желудок плоский и находится в состоянии коллапса. Потом между сердечным сфинктером и привратником желудка каждый глоток по очереди обрабатывается желудочными соками. Углеводы не задерживаются в желудке, и на их полное переваривание затрачивается в два раза меньше времени, чем на переваривание протеинов. Однако жиры, если их есть отдельно, остаются в желудке надолго, но в сочетании с другой пищей их прохождение через привратник заметно замедляется. Жиры перевариваются под воздействием тепла тела, которое регулируется нервами, вовлеченными в пищеварительную активность желудка.

Если углеводная пища съедена раньше, чем произошло всасывание белковой пищи, она, обладая преимуществом, быстро минует привратник и окажется в двенадцатиперстной кишке, а белковой пище «придется подождать своей очереди». Если же углеводная пища съедена после белковой, ее выход из желудка задержится. Если же углеводная и белковая пища съедены одновременно, подобная комбинация сначала «поступает в распоряжение» белковых энзимов в верхней части желудка, в результате чего ее углеводная часть «загрязняется». Когда же в назначенное время пища оказывается в средней части желудка, начинается ее обработка соляной кислотой. В результате подобной задержки углеводная пища остается в желудке дольше, чем нужно для ее обработки энзимами, что может стать причиной брожения на ее

пути к всасыванию и удалению из организма. Это обстоятельство может иметь тяжелые последствия для выделительной системы.

При нынешнем состоянии цивилизации человек становится жертвой собственного аппетита. Он ест, что хочет и когда хочет. Он находится под влиянием обстановки, в которой родился и вырос, и традиций общества, в котором живет. В результате он приобретает привычки, которые в конечном итоге могут оказаться для него губительными.

Толстая кишка — лучший индикатор привычек человека и состояния его организма. Она свидетельствует о том, здоров человек или нет. Чистая толстая кишка — наилучшая из всех возможных страховок. И нет более эффективного средства содержать толстую кишку в чистоте, чем ее промывание и правильное питание.

Если бы мы могли жить в деревнях и питаться плодами своего труда, у нас не было бы ни запоров, ни каких бы то ни было проблем с выделительной системой. Какой бы тяжелой ни была жизнь фермера, жизнь стоит того, чтобы потрудиться ради нее. Жизнь на ферме может дать все, что нам нужно, и полностью избавить нас от зависимости от торговли.

Привратник желудка (пилорический клапан)

Клапан, который находится на выходе из желудка, называется заслонкой привратника желудка или пилорическим клапаном. Он контролирует количество пищи, выходящей из желудка после того, как желудочные соки закончили свою работу над ней. Как правило, жидкости проходят через пилорический

клапан раньше, чем комковатая пища. В пилорическом клапане находятся железы, вырабатывающие щелочную жидкость, содержащую пепсин и вещество, которое играет роль химической среды, стимулирующей желудочные соки. Это вещество попадает не в желудок, а в кровоток, который и доставляет его в желудочные железы в качестве стимулирующего их агента. Подобная стимуляция отличается от стимуляции нервами и представляет собой стимуляцию одного органа химическими веществами, вырабатываемыми другим органом.

Следует помнить о том, что гормон, выделяемый пилорическими железами, состоит преимущественно из пепсина и соляной кислоты. В желудке эти же вещества участвуют в разложении и превращении в жидкость твердых протеинов. Чтобы понять, насколько этот гормон важен, достаточно сказать, что ни один твердый протеин не может быть переварен, прежде чем он не превратится в жидкость. Природа позаботилась о том, чтобы вооружить наш организм всеми средствами, необходимыми для перевода в жидкое состояние тех протеинов, которые не превращаются в жидкости в желудке.

Печень

На изгибе восходящей ободочной кишки есть участок, соответствующий печени. Этот изгиб называется правым, или печеночным, изгибом ободочной кишки и располагается непосредственно над печенью. Печень состоит из правой и левой долей, причем правая доля больше и шире левой.

Печень — самая крупная железа в теле человека и орган, играющий чрезвычайно важную роль в происходящих в нем процессах. Все, что проходит через

пищевод в форме пищи или в какой-либо другой форме, и любая жидкость, которую мы выпиваем, должны пройти, в более или менее ожиженном виде, через тонкий кишечник, длина которого равна 3,5–4 метрам. В тонком кишечнике находятся миллионы мельчайших похожих на присоски органов, которые называются ворсинками. Их назначение — захватывать все молекулы вещества, находящегося в тонком кишечнике, и направлять их в окружающие кровеносные сосуды. Кровь, находящаяся в этих сосудах, сразу же «переправляет» эти молекулы в печень, где они расщепляются на составляющие их атомы, которые затем перегруппировываются, образуя новые, нужные организму молекулы, которые клетки и ткани могут использовать для своего питания.

Следовательно, бесполезно есть такие продукты, как «нативные, или полноценные, белки», в надежде, что реализуются лживые обещания и они полностью усвоятся организмом. Так называемые полноценные белки сначала должны превратиться в гетерогенную массу, которая называется химусом, и смешаться со всем прочим содержимым тонкого кишечника. В таком состоянии все молекулы химуса, какими бы они ни были, собираются ворсинками, и кровь переносит их в печень.

То, что изначально представляло собой сахар или крахмал, тоже превращается в отдельные молекулы, которые в свою очередь расщепляются на составляющие их атомы, из которых затем образуется глюкоза. В дальнейшем из глюкозы образуется гликоген, который хранится и расходуется по мере необходимости: он снова превращается в глюкозу, доставляемую кровью туда, где она в данный момент нужна. Глюкоза — это углевод, присутствующий во многих фруктах, в том числе в винограде, яблоках

и бананах, а также в меде. Ее можно обнаружить и в лимфе, и в крови. Гликоген — безвкусный углевод, «родственник» декстрина и крахмала.

Печень участвует в накоплении разных молекул, образующих многие витамины, без которых организм не может нормально функционировать. Ниже представлены химические формулы некоторых витаминов (условные обозначения: С — углерод, Н — водород, О — кислород, Cl — хлор, N — азот, S — сера).

- Витамин А: $C_{20}H_{29}OH$.
- Витамин В₁ (Тиамин): $C_{12}H_{17}ClN_4OS$.
- Витамин В₂ (Рибофлавин): $C_{17}H_{20}N_4O_6$.
- Витамин В₆: $C_8H_{11}NO_3$.
- Витамин С: $C_6H_8O_6$.
- Витамин D: $C_{28}H_{43}OH$.
- Витамин Е (а-Токоферол): $C_{29}H_{50}$.
- Витамин Е (b-Токоферол и у-токоферол): $C_{28}H_{48}O_2$.
- Витамин К: $C_{31}H_{46}O_2$.

Печень не может усвоить ни один витамин как единое целое, как химическое соединение. Они содержатся в овощах и фруктах в столь ничтожном количестве, что только такая чудесная «компьютеризованная система», какой является человеческий организм, может с равным успехом распределять их как в теле взрослого человека, так и в теле младенца. Например, в одном фунте очищенных бананов содержится менее одной четверти миллиграмма тиамина и всего 0,29 миллиграмма рибофлавина, а в фунте цветной капусты — всего по полмиллиграмма тиамина и рибофлавина.

Разумеется, если мы питаемся преимущественно сырыми овощами и фруктами, орехами, проросшими семенами и свежевыжатыми овощными соками, наш организм получает все необходимые ему витамины. Я никогда не принимал никаких витаминов, потому

что получал все, что мне нужно, содержа в чистоте свою толстую кишку и придерживаясь именно такой диеты. Я никогда не испытывал никакой нехватки витаминов. Почему? Потому что все атомы, которые нужны печени для синтеза витаминов, необходимых моему организму, она получала из той сырой пищи, которой я питаюсь, и из соков, которые я пью.

Когда я был молодым и необразованным человеком, я питался точно так же, как питаются большинство шотландцев: овсяной кашей с молоком и сахаром, ячменными или пшеничными лепешками, богатыми крахмалом, и *Singing Hinnies*¹. Эта пища явно не нравилась моей печени, и она реагировала на нее соответствующим образом. Начав пить в большом количестве морковный сок, я был вознагражден полным выздоровлением. Однако скопившиеся шлаки, не имея возможности достаточно быстро выйти через забитую толстую кишку, начали выходить через поры в коже, и все решили, что у меня механическая желтуха. Однако прошло несколько месяцев, и кожа не только совершенно очистилась, но и стала гораздо лучше, чем была прежде. Вас удивляет, что я стараюсь жить в полном согласии с Природой? Не завидуйте мне, лучше последуйте моему примеру.

Очень важная функция печени заключается в синтезе желчи. Синтезированная печенью желчь накапливается в желчном пузыре, откуда она поступает в двенадцатиперстную кишку. О том, какую роль желчь играет в организме, будет рассказано в следующем разделе. Здесь же достаточно сказать, что желчь участвует в переваривании и усвоении жиров.

Печень «весьма озабочена» предотвращением образования тромбов. Зная, что витамин *K* предотвращает

¹ *Singing Hinnits* — популярные в Шотландии лепешки, которые пекут на открытом огне. — *Примеч. перев.*

кровотечения и зная его химическую формулу, трудно не оценить работу, которая заключается в том, чтобы «соединить вместе» 31 атом углерода, 46 атомов водорода и 2 атома кислорода для получения одной молекулы витамина К! А чтобы предотвратить свертываемость вашей крови, нужны тысячи таких молекул! Это поражает воображение! Если вы будете правильно питаться, содержать толстую кишку в чистоте и не падать духом, ваша печень позаботится о вас!

К другим функциям печени относятся функции, связанные с метаболизмом жиров и протеинов. Печень очищает организм от ядов и играет роль резервуара крови. Она разрушает гемоглобин красных кровяных шариков, «отслуживших свой век» и выполнивших свою функцию, и создает запасы меди, железа и других редких элементов, которые используются организмом по мере необходимости.

Вредно и опасно не обращать внимания на состояние толстой кишки. Пагубное влияние паразитов и шлаков на функцию любого органа и особенно печени — причина большинства недугов и болезней. Именно поэтому необходимо в течение всей жизни ежегодно проводить промывания толстой кишки, особенно если ваша диета — пища, приготовленная традиционными способами.

Желчный пузырь

Желчный пузырь, примыкающий к нижней части печени, является хранилищем вырабатываемой ею желчи.

Желчь — важный фактор процесса пищеварения, ибо она активно участвует в переваривании жиров. Желчь помогает в процессах пищеварения тем,

что нейтрализует кислый химус, который проходит из желудка в двенадцатиперстную кишку вместе с эмульгированными жирами. Она благоприятствует перистальтике и усвоению организмом питательных элементов, а также предотвращает гниение.

В состав желчи входят некоторые кислоты, основное количество которых, а также их солей содержится в желчи в виде соединений с гликоколом и таурином. Желчь человека состоит на 80% из гликохолевых кислот и на 20% — из таурохолевых. Прием пищи, богатой углеводами, увеличивает содержание гликохолевых кислот, в случае преобладания в диете белков увеличивается содержание таурохолевых кислот. Желчные кислоты и их соли определяют основные свойства желчи как пищеварительного секрета.

Холестерин представляет собой белое кристаллическое вещество без запаха и вкуса, присутствующее в больших количествах в нервной ткани; он также присутствует в желчи и в желчных камнях. В состав холестерина не входит азот, так что он не принадлежит к протеинам. Холестерин часто встречается вместе с лецитином, что говорит о физиологическом сходстве их функций.

Здесь я хотел бы позволить себе небольшое отступление, чтобы рассказать об интересном результате использования растения, которое называется подмаренником цепким (*Galium aparine*), в качестве средства, полностью растворяющего камни почек и желчного пузыря. Камень диаметром около 10 мм, извлеченный из желчного пузыря, был помещен в пробирку, в которую добавили чашку доведенной до кипения, но не кипящей дистиллированной воды, в которой была заварена чайная ложка измельченного подмаренника цепкого. Через 48 часов от камня ничего не осталось. Этот опыт был повторен многократно

с тем же самым результатом, что позволило сделать следующий вывод: выпивая в день по 3–4 чашки отвара подмаренника цепкого и не забывая о промывании толстой кишки, можно избавиться от камней в желчном пузыре и прочистить желчный проток.

Желчный пузырь — чрезвычайно важный орган, и его удаление делает невозможным нормальное переваривание пищи.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа представляет собой удлиненную, узкую железу внутренней и внешней секреции, расположенную в брюшной полости, позади желудка, и тесно примыкающую к двенадцатиперстной кишке. Главный проток поджелудочной железы проходит через ее длину и впадает в двенадцатиперстную кишку. Общий желчный проток обычно сливается с панкреатическим и открывается в кишку там же или рядом.

Поджелудочная железа — одна из самых активных желез в системе. Все, что проходит через двенадцатиперстную кишку, нуждается в некоторых из пищеварительных соков, вырабатываемых этой железой. Панкреатический сок, имеющий щелочную реакцию и содержащий пищеварительные ферменты, создает среду, необходимую для того, чтобы ферменты тонкого кишечника смогли выполнить свою работу.

Вблизи центра поджелудочной железы расположена группа желез внутренней секреции, так называемые островки Лангерганса, которые вырабатывают инсулин, гормон, регулирующий метаболизм сахара (уровень сахара в крови) и других углеводов. Если в толстой кишке идут брожение и гниение, эти железы перестают вырабатывать инсулин, вызывая

в организме непереносимость сахара. При этом содержание сахара в крови и в моче резко возрастает. Эта болезнь называется сахарным диабетом. Многие люди, страдающие этим недугом, убедились в том, что промывание толстой кишки в сочетании с полным отказом от прежней диеты в пользу сырых овощей и фруктов и овощных соков позволило им отказаться от инъекций инсулина. Они на собственном опыте убедились в том, насколько полезно ежедневно выпивать от 0,5 до 1 литра смеси соков моркови, сельдерея, волокнистой фасоли и брюссельской капусты, о чем написано в моей книге «Лечение соками».

Поджелудочная железа — исключительно важный орган, и, если мы хотим быть здоровыми и энергичными, ей следует уделять то внимание, которого она, безусловно, заслуживает. И начинать нужно с толстой кишки.

Не правда ли, странно, что для того, чтобы прислушаться к голосу разума, которым наделил нас Создатель, человеку сначала нужно набить себе шишек? Долг каждого из нас — узнать истину, чтобы поступать правильно.

Селезенка

Селезенка расположена в левой верхней части брюшной полости, позади желудка. Она соприкасается с диафрагмой, поджелудочной железой, толстой кишкой и левой почкой. Внутреннее содержимое селезенки, губчатая аденоидная ткань, называется селезеночной пульпой.

Селезенка играет важную роль в процессе переваривания пищи и в очистке крови. Одна из ее многочисленных функций заключается в удалении из крови мертвых красных кровяных шариков, бактерий

и прочих вредных и токсичных компонентов. Кроме того, в селезенке образуются антибиотики.

После зачатия и в течение всего периода развития плода селезенка вырабатывает клетки крови и красные кровяные шарики, накапливает их и при необходимости направляет в кровоток.

Однако о некоторых функциях селезенки известно гораздо меньше. У нас нет никаких сомнений в том, что запоры негативно сказываются на ее работе, а это в свою очередь влияет на пищеварение. Причина заключается в том, что запор, как и любое другое отклонение от нормальной работы толстой кишки, приводит к накоплению токсичных веществ, влияющих на весь организм. Для поддержания селезенки в рабочем состоянии необходимо проводить регулярные промывания толстой кишки.

Разница между обычной *клизмой* и *промыванием толстой кишки* определяется используемым в этих процедурах оборудованием и тем, как именно оно используется.

В оборудование для клизмы входят: емкость для воды и длинная резиновая трубка с наконечником и краном. Чтобы сделать клизму, нужно наполнить емкость теплой водой и смазать наконечник вазелином. Держа емкость с водой на высоте не более 1 метра, сначала нужно выпустить из нее воздух, а затем ввести наконечник в анальное отверстие и открыть кран. Повторение процедуры несколько раз (или до тех пор, пока выходящая вода не станет абсолютно чистой) требует примерно одного часа. При этом промывается лишь небольшая часть толстой кишки.

Промывание толстой кишки обычно проводит специально подготовленный лицензированный оператор на специальном оборудовании. При обычной клизме вода достигает только нижней части толстого

кишечника, в то время как при промывании очищается весь толстый кишечник (длина которого у взрослого составляет до 2 метров), поэтому оно гораздо эффективнее клизмы. Так, по данным некоторых исследований, одно промывание эквивалентно 30 обычным клизмам. Пациент находится в отдельной комнате с оператором, который понимает чувствительность процедуры и помогает ему справиться с ней. После введения в задний проход трубочки небольшого диаметра пациента полностью укрывают. По резиновым шлангам вода подается в кишечник, по ним же она выводится из организма с отходами под небольшим давлением. Неудобства и запах полностью отсутствуют. Во-первых, используется специальное оборудование, делающее процедуру максимально эффективной, безболезненной, безопасной и эстетичной. Во-вторых, в течение 45-минутного сеанса для промывания толстой кишки используется до 60 литров воды, прошедшей тройную очистку (механическую, химическую, биологическую). В-третьих, наполнение толстой кишки сопровождается специальным массажем, точечным надавливанием на рефлекторные точки, дыхательной гимнастикой. В-четвертых, во время процедуры специалист, проводящий ее, беседует с пациентом, стараясь успокоить его и снять эмоциональное напряжение. Вся процедура занимает в среднем около получаса.

В настоящее время распространение гидроколотерапии не идет ни в какое сравнение с тем, что было прежде.

Аппендикс

Второе название аппендикса — червеобразный отросток. Как правило, его длина не превышает 2,5–15 см, но иногда достигает и 20 см. Средняя длина аппендикса — около 7,5 см.

По центру аппендикса проходит канал, окруженный многочисленными железами, непосредственно связанными со слепой кишкой. Аппендикс находится под контролем гипоталамуса, одна из функций которого — защита человеческого организма. Аппендикс представляет собой орган, или, вернее, железу, которая с того самого момента, как Создатель, прекрасно понимавший, что он делает, поместил ее туда, где она находится, вызвала значительно меньше интереса и внимания, чем заслуживает. Обратите внимание на поперечный разрез аппендикса (рис. 3б), свидетельствующий о том, что он состоит из огромного количества желез.

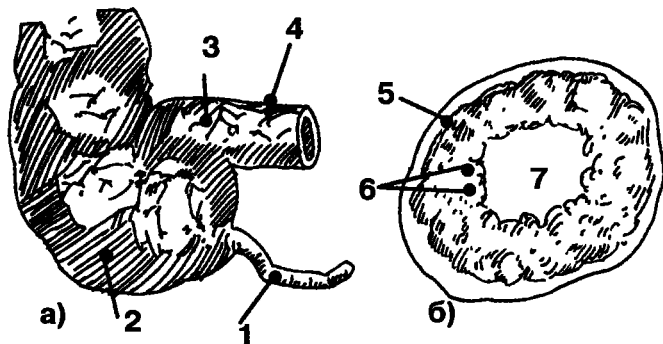


Рис. 3. Аппендикс: а) 1 — аппендикс; 2 — слепая кишка; 3 — подвздошная кишка; 4 — илеоцекальный клапан тонкого кишечника; б) аппендикс (поперечное сечение): 5 — лимфатические железы; 6 — секреторные железы; 7 — канал.

Как вы думаете, зачем Создателю понадобилось поместить аппендикс именно на это место? Сейчас узнаете. Аппендикс вырабатывает и выделяет активную антимикробную жидкость, которая автоматически поступает в слепую кишку только тогда, когда отходы, приходящие из тонкого кишечника через

его илеоцекальный клапан, потенциально опасны для здоровья человека.

В медицинском словаре об аппендиксе сказано только, что он — отросток слепой кишки. На самом же деле правильнее было бы назвать его «дозорным на Тауэре», или первой линией обороны там, где непереваренная пища выходит из тонкого кишечника и через илеоцекальный клапан (рис. 3а) поступает в толстый кишечник. Здоровый, нормально функционирующий аппендикс вводит в слепую кишку свою антимикробную жидкость, которая нейтрализует все вредные вещества, способные помешать нормальному прохождению шлаков через толстую кишку.

Разумеется, если пища токсична или если ее компоненты несовместимы друг с другом, шлаки, проходящие через илеоцекальный клапан, тоже будут токсичными, и им потребуется нейтрализация. Точно так же, если толстая кишка не получает внимания, необходимого для регулярного выведения шлаков (внимания, которое заключается в промывании ее, когда это необходимо), шлаки скорее всего останутся в слепой кишке, где начнутся брожение и гниение.

Это чрезмерное накапливание шлаков в конце концов приводит к тому, что аппендикс вынужден «выполнять сверхурочную работу». Когда же все его возможности оказываются исчерпанными, несчастный, уставший аппендикс воспаляется. Это состояние называется аппендицитом. Когда воспаление достигает кульминации, аппендикс разрывается. Гидроколотерапия — лучший способ содержания толстой кишки в чистоте, а аппендикса — в здоровом и работоспособном состоянии.

Много лет тому назад одна моя секретарша позволила мне и сказала, что задерживается часа на два. Приехав, она рассказала о причине своего опоздания.

Около двух часов ночи ее четырнадцатилетний брат проснулся с криком, от которого все члены семьи буквально вылетели из своих постелей и бросились к нему выяснять, что случилось. У мальчика были сильные боли в правой стороне живота, и мать, сразу поняв, в чем дело, немедленно вызвала врача. Подтвердив опасения матери, он велел везти мальчика в больницу.

Как только доктор уехал, сестра мальчика (моя секретарша) каждые полчаса в течение четырех часов делала ему клизмы. Когда приехала «скорая», врач осмотрел больного и сказал, что его не нужно госпитализировать, ибо он совершенно здоров. Мальчик провел целый день дома, а на следующий день пошел в школу.

К сожалению, антимикробная жидкость, вырабатываемая аппендиксом, не уничтожает ни паразитов, ни их личинки, поэтому в благоприятных для них условиях они прекрасно размножаются в глубине слепой кишки, что и приводит к появлению той самой V-образной формы, которая видна на рентгеновских снимках.

Любое нарушение функции аппендикса есть прямое следствие выхода из тонкого кишечника токсичных отходов, образовавшихся в результате употребления в пищу вредных продуктов и напитков, ставшего привычным делом всякий раз, когда чувство голода гонит к холодильнику, к обеденному столу или в кафе. Изменить этот трагический ход событий невозможно до тех пор, пока мы будем есть, чтобы доставить удовольствие себе и своим вкусовым почкам, не интересуясь тем, что нужно нашему организму.

Все мои советы сводятся к одному: ешьте как можно больше сырой пищи, пейте свежие овощные и фруктовые соки, выпивайте ежедневно минимум

литр дистиллированной воды и никогда не забывайте уделять внимание толстой кишке. На протяжении всей жизни при необходимости дважды в год проводите промывание толстой кишки. Ваш организм отблагодарит вас за это! Вы избежите преждевременного старческого слабоумия и обеспечите себе здоровье и бодрость в преклонном возрасте.

Не оглядывайтесь назад! Живите настоящим и будущим. Прошлое стало историей, впереди вас ждет будущее. Постарайтесь встретить его в полном здравии.

И последнее. Не спешите расставаться со своим аппендиксом! Вырезать аппендикс — это все равно, что резать курицу, несущую золотые яйца. Если же вам уже удалили его, отнеситесь к своей диете и к состоянию толстой кишки с еще большим вниманием.

Надпочечники

Надпочечники иногда называют «второй гонадой» или «второй половой железой». В Книге пророка Исайи (глава 11, стих 5) мы находим: «Верность — сдерживающее начало Его гонады» и несколько аналогичных выражений.

Надпочечники похожи на шапки, «надетые» на почки. Каждый надпочечник состоит из двух структур: центральная структура называется медулой, или мозговым веществом, а наружная — корковым веществом. Медула связана с симпатической нервной системой, через которую она оказывает влияние на весь организм, и вырабатывает гормон эпинефрин. Надпочечники снабжаются кровью обильнее, чем любой другой орган, сопоставимый с ними по величине; исключение составляет только щитовидная железа.

Корковое вещество и его гормоны чрезвычайно важны для жизни. Дефицит этих гормонов приводит к нарушению водного и электролитного балансов в организме. Они играют исключительно важную роль в метаболизме протеинов, жиров и углеводов. Эмоциональное возбуждение, чрезмерная физическая нагрузка, охлаждение, болевые ощущения и шок — все это стрессовые состояния. Гормоны, вырабатываемые корковым веществом, помогают человеку справляться со стрессами. Недостаточное содержание этих гормонов снижает иммунитет.

Кортизон — препарат, выпускаемый в качестве их дублера, в некоторых случаях доказал свою эффективность, однако побочные эффекты его применения причинили тем, кто принимал его, большой вред. На основании того, что мне довелось наблюдать самому, я могу сказать, что ни при каких условиях не согласился бы подвергнуть себя подобному риску.

Корковое вещество контролируется гипофизом, и они взаимосвязаны. То, что влияет на одну железу, влияет и на другую. Надпочечники тесно связаны и с почками, и любое нарушение их нормальных функций автоматически влечет за собой нарушение функций надпочечников, однако брожение и гниение в толстой кишке имеют более серьезные негативные последствия как для надпочечников, так и для гипофиза. Плохое состояние толстой кишки негативно сказывается на состоянии всего организма и, в частности, на состоянии важных желез.

Выше уже было сказано о том, что медула вырабатывает гормон эпинефрин. Его также синтезируют и выводят в кровь, что активизирует работу сердца и вызывает сужение кровеносных сосудов, что приводит к повышению артериального давления. Другой эффект заключается в воздействии на печень,

которое приводит к увеличению содержания сахара в крови. Надпочечники также вырабатывают гормон адреналин, который настолько мало отличается от эпинефрина, что интересно сравнить их химические формулы. Формула эпинефрина — $C_{10}H_{13}NO_3 \cdot \frac{1}{2} H_2O$, а формула адреналина — $C_9H_{13}NO_3$, т. е. в молекуле эпинефрина всего на один атом углерода больше, чем в молекуле адреналина. Оба гормона примерно одинаково влияют на организм. Когда эти гормоны вводят в спинной мозг, то прежде чем успевают вытащить иголку, кровяное давление увеличивается в два раза.

В лабораторных опытах действие экстракта надпочечников (адреналина) на мышцы всегда проявляется так же, как стимуляция связанных с ними симпатических нервов. Ясно, что адреналин оказывает непосредственное влияние на нервную систему. Стрессовая ситуация на работе или другое волнующее событие приводит к «выбросу» адреналина в кровь и к увеличению нервного напряжения.

Инъекции адреналина больным, страдающим болезнью Аддисона¹, не дают стабильных результатов, потому что они быстро становятся неэффективными. Это и понятно, если принять во внимание все последствия этого недуга: сильное истощение, прогрессирующую анемию, низкое кровяное давление, проблемы с пищеварением и общую слабость. Хотя речь идет о хроническом и нередко фатальном недуге, нам известны пациенты, которые, признав бесполезными все другие средства, решили присоединиться к нашей Программе и начали проводить промывания

¹ Болезнь Аддисона — хроническая недостаточность коры надпочечников, редкое эндокринное заболевание, в результате которого надпочечники теряют способность производить достаточное количество гормонов. — *Примеч. перев.*

толстой кишки и питаться свежими овощами и фруктами и свежевыжатыми овощными и фруктовыми соками. Как они считают, их состояние значительно улучшилось.

Не приходится сомневаться в том, что Природа предназначила адреналин для того, чтобы кровь была чистой и активной. Разумеется, конечный результат зависит от поведения самого человека, от того, насколько он заботится о внутренней чистоте своего тела и о том, что он ест. Мышечный тонус зависит от концентрации в крови гормонов, вырабатываемых надпочечниками, без них наступление физической немощи неминуемо. Эти гормоны важны еще и потому, что, участвуя в метаболизме, они дезактивируют токсичные вещества, попадающие в организм.

Надпочечники оказывают весьма существенное влияние на репродуктивные органы. Ментальная одержимость сексом чрезвычайно вредна для надпочечников, и результатом этого становится так называемая порнографическая ментальная аберрация. Так что полезно содержать в чистоте и сознание, и толстую кишку.

РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТОЛСТУЮ КИШКУ

Репродуктивные органы — это *гениталии*, или половые органы. Размножение — естественная потребность каждого биологического вида, позволяющая ему избежать вымирания. Однако на чрезмерном использовании репродуктивных органов лежит ответственность за многие болезни, которыми страдает человечество.

Аппетит, во всех своих формах и проявлениях, — один из злейших врагов человека. Голод — это сигнал, который подает тело, когда ему нужна пища, но чрезмерный аппетит становится злом, которое нередко приводит к тяжелым и непредвиденным последствиям, если человек не умеет управлять им.

Говоря об аппетите, стоит поговорить и о влиянии пищи на организм. Избыточное употребление в пищу острых приправ приводит к перевозбуждению пищеварительной системы, которая в свою очередь влияет на почки и на гениталии. Всем известно, к чему приводит стимулирование гениталий острым перцем и подобными ему приправами, то же самое можно сказать о неумеренном потреблении мяса разных животных.

Много лет тому назад один известный борец за здоровый образ жизни, гордившийся своей физической формой и мужской силой и всю жизнь питавшийся мясом, решил, что, возможно, в Программе Уокера действительно есть какое-то рациональное зерно. Около двух лет он придерживался ее, после чего вернулся к своей прежней диете, утверждая, что здоровье его улучшилось, а мужской силы поубавилось.

Все, что мы вводим в свой организм для стимулирования сексуального желания и половой активности, автоматически оказывает негативное влияние на клетки и ткани головного мозга.

Мужские репродуктивные органы: яички (семенники)

Яички — это мужские репродуктивные органы, или половые железы, аналогичные яичникам женщин. Они вырабатывают сперматозоиды, оплодотворяющие яйцеклетки. Будучи живыми организмами, сперматозоиды в известной мере способны к активному, спонтанному движению, благодаря чему они сближаются с яйцеклеткой или проникают в нее. Сперматозоиды вместе с семенной жидкостью входят в состав спермы.

Если помнить о том, что период восстановления спермы после оргазма, или семяизвержения, составляет около 35 дней, легко понять, почему частые семяизвержения приводят к слабости, а те взрослые, которые их специально, сознательно вызывают, могут преждевременно лишиться способности вести половую жизнь. Слишком часто результатом подобных привычек на протяжении всей жизни становятся слабость и старческая немощь.

Сперма на 20% состоит из цереброспинальной жидкости, поэтому чрезмерный и напрасный расход спермы вызывает слабость и в конечном итоге дегенеративные изменения в клетках и тканях мозга. Потеря памяти — один из конечных результатов подобных нарушений.

Вирильность мужчины, т. е. совокупность нормальных половых признаков, зависит от его умения сохранять, а не разбазаривать сперму. Брачное законодательство и запрет, наложенный на прелюбодеяния, обязаны своим появлением именно этим соображениям.

Если вы внимательно посмотрите на рис. 4 и обратите внимание на то, как близко располагается

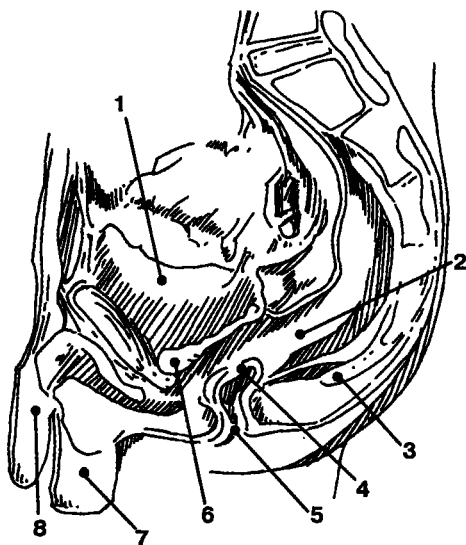


Рис. 4. Яички, нижний тазовый отдел (поперечное сечение):

- 1 — мочевой пузырь; 2 — толстая кишка; 3 — копчик;
4 — прямая кишка; 5 — анальное отверстие; 6 — предстательная железа; 7 — яички в мошонке; 8 — пенис

предстательная железа к толстой кишке, вы поймете, насколько важны промывания толстой кишки как эффективное средство борьбы с накоплением каловых масс и прочих вредных веществ в области толстой кишки и анального отверстия. Если там скапливаются каловые массы, могут возникнуть (и возникают!) неприятности либо с предстательной железой, либо с яичками.

Мне на память приходит случай с одним итальянским рабочим, у которого воспалилась простата, а яички увеличились едва ли не до размера мяча для игры в регби. Безусловно, эти неприятности были вызваны тем, что жена кормила его вкуснейшей пиццей, которую он запивал большим количеством низкосортного вина. Он боялся обратиться к врачу, потому что одному из его родственников, у которого были аналогичные проблемы, ампутировали яички и он стал импотентом. Благодаря неплохому знанию итальянского языка мне удалось уговорить его обратиться к гидроколонтерапии и сделать дюжину промываний толстой кишки. Через два или три месяца он по собственной воле провел еще один такой же курс. Через полтора года он избавился от всех своих неприятностей.

Предстательная железа

Предстательная железа, или простата, — непарный орган, расположенный у мужчин между толстой кишкой и шейкой мочевого пузыря. Отчасти это мышца, а отчасти — железа. Выводные протоки предстательной железы открываются в мочеиспускательный канал.

Само положение простаты между мочевым пузырем и прямой кишкой делает особенно важным то,

что попадает в организм мужчины, ибо оно создает прекрасные возможности для воспалительных процессов и рака. Брожение и гниение каловых масс в толстой кишке с одной стороны и токсичные вещества, попадающие в почки и в мочевой пузырь, — с другой делают простату легкой добычей.

Воспаление предстательной железы может привести к сужению уретры и сделать мочеиспускание болезненным. Когда воспаление усиливается, опорожнение мочевого пузыря может стать невозможным. Эта болезнь называется простатитом.

Если внутренние органы не содержатся в чистоте, простата также становится легкой добычей рака. Глубокие переживания, стресс, тревога, гнев и множество подобных эмоциональных состояний способствуют предрасположенности простаты к недомоганиям и болезням.

У нас был молодой (около 35 лет) друг, который имел троих детей и постоянно жил в страхе: он боялся, что не сможет обеспечить своей семье достойное финансовое положение. Он очень много работал, слишком много. Он жил в состоянии нервного напряжения и старался вести себя так, чтобы этого никто не заметил, в первую очередь — его жена. Он старался избегать вредной пищи и по мере возможностей заботился о своей физической форме. Однако это не спасло его. У него развился простатит, завершившийся раком. По настоянию жены он лег в госпиталь, где и умер. Врачи говорили, что он умер от рака. Я же считаю, что его убило негативное эмоциональное состояние. Этого не может исправить даже промывание толстой кишки. Правильно говорится в пословице: как человек думает, таков он и есть.

В том, что касается простаты, гидроколонотерапия — первая линия обороны, ибо она предотвращает скапливание каловых масс, которые могут забить прямую кишку. Это слишком серьезная вещь, чтобы

можно было позволить себе относиться к ней легкомысленно. Трудно представить себе, сколько болезней, в том числе и тяжелых, возникает только потому, что человек не обращал внимания на регулярное опорожнение толстой кишки и на ее содержание в чистоте. Упорство, с которым я это повторяю, — не фанатизм; мною движет здравый смысл. Если человек, не обращавший на это внимания, дошел до «точки невозврата», поздно жалеть о том, что не было сделано. Нежелание предотвратить болезнь может иметь фатальные последствия.

Женские половые органы: матка

Матка — женский репродуктивный орган, расположенный в средней части полости малого таза, — лежит позади мочевого пузыря и впереди прямой кишки. Все проблемы, с которыми женщина сталкивается на протяжении всей жизни, настолько тесно связаны с ней, что она не только может, но часто и влияет на домашнюю атмосферу.

Фигурально выражаясь, пока женщина не замужем, у нее масса проблем, а когда она выходит замуж, их становится гораздо больше!

Возможно, наименее известной причиной одной из самых серьезных женских проблем — усталости (постоянной слабости, невозможности переносить «недосып») является удаление миндалин. Этот факт признается далеко не всеми, но подтверждается ежедневно. Тем не менее дети, а часто и взрослые, нередко оказываются жертвами никому не нужной операции, которая приводит к утрате двух жизненно важных органов. Пожалуйста, помните, что тонзиллотомия оказывает негативное влияние не только на женщин, но и на мужчин.

Выше мы уже говорили о том, что необходимость удалять миндалины возникает крайне редко. Их воспаление или болезненное состояние — предупреждение о том, что в организме накопилось слишком много токсинов и организм не может справиться с ними. Нужно не удалять миндалины, а провести несколько промываний толстой кишки; они избавят организм от шлаков, и причина, вызвавшая воспаление миндалин, исчезнет.

У женщины с удаленными миндалинами, имеющей шестерых детей, перенесших аналогичную операцию, количество проблем возрастает в шесть раз: к ее собственным проблемам присоединяются проблемы ее детей. Найдите время и изучите главу «Соединительная ткань и витамин С».

Матка имеет толстую стенку и более или менее грушевидную форму. Перед ней находится мочевого пузырь, а позади — прямая кишка и сигмовидная ободочная кишка. Представьте себе матку, зажатую между прямой кишкой и сигмовидной кишкой, забитыми каловыми массами! Нет ничего удивительного в том, что выпадение матки — частое явление. Было бы странным, если бы не возникали более серьезные проблемы, например рак.

Полость внутри матки имеет форму сплющенного треугольника. На рис. 5 представлен поперечный разрез области малого таза женщины. В центре графически представлена удлиненная матка, сверху и справа от нее — сигмовидная кишка, а снизу — тонкий кишечник. Справа под маткой находится прямая кишка, а над нижней частью прямой кишки — влагалище, к нему примыкает мочеиспускательный канал, а непосредственно над ним — мочевого пузырь.

Глядя на этот рисунок, представьте себе сигмовидную кишку и прямую кишку, заполненные

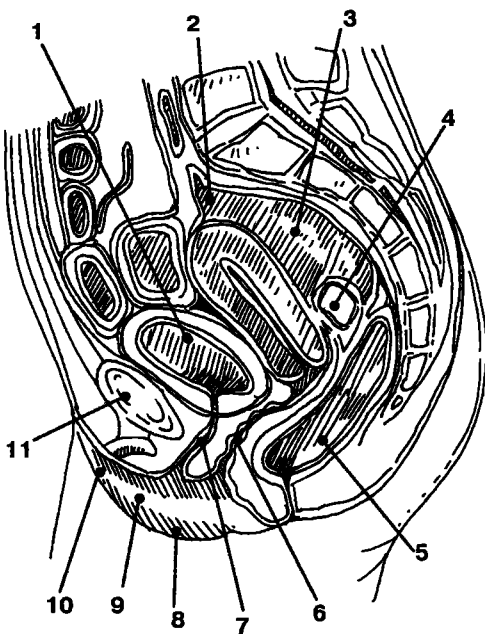


Рис. 5. Матка. 1 — мочевой пузырь; 2 — матка; 3 — сигмовидная ободочная кишка; 4 — тонкий кишечник; 5 — прямая кишка; 6 — влагалище; 7 — уретра; 8 — большая половая губа; 9 — малая половая губа; 10 — клитор; 11 — лонное сочленение

скопившимися каловыми массами, и мочевой пузырь, который переполнен, потому что вам некогда сходить в туалет. Что будет с маткой? Если вы беременны, какое наказание для ребенка находиться в ней! Ведь он лишен возможности что-либо делать, кроме как терпеливо ждать момента своего появления на свет! Беременность — это колоссальная ответственность! Ради себя самой и ради своего будущего ребенка вы должны делать все, что в ваших силах, чтобы ваша толстая кишка была по возможности чистой! Как это добиться? Разумеется, *не с помощью*

слабительных! Гидроколонотерапия — единственный логичный и разумный ответ!

Женщина в любом возрасте и на любом этапе своей жизни должна думать о предотвращении неприятностей. Незамужняя женщина должна заботиться о том, чтобы все ее органы работали по возможности безупречно. Для женщины нет большей трагедии, чем в 30, 40 или 50 лет выглядеть изможденной старухой. Этого никогда не случится, если она раз и навсегда избавится от таких эмоций, как возмущение и негодование, и научится принимать жизнь такой, какая она есть, памятуя о том, что могло быть и хуже. Избегайте ревности, гнева и мстительности и выкиньте все негативные мысли и чувства в мусорный бак. Им там самое место! Никогда не вините никого, кроме Евы, которая не устояла перед запретным плодом и тем самым навлекла на человечество все его беды! Будьте счастливой, веселой и оптимистичной! Это помогает!

Я должен сказать несколько слов и о курении, об этой крайне вредной привычке, к которой пристрастились многие женщины. Если вы думаете, что в курении есть нечто «гламурное», вы более чем глупы, а считать, что «курение успокаивает нервы», — это уже граничит с идиотизмом. Курение — самая вредная привычка, которая только может быть у женщины. Курящая женщина становится наркоманом, ее наркотик — никотин. Почему? Потому что женщине нужна чистая кровь, а один из источников жизни крови — воздух, поступающий в легкие. Кровь поглощает кислород, содержащийся в воздухе, и отдает его клеткам и тканям; она поглощает из воздуха азот, который используется для регенерации аминокислот, из которых состоят протеины нашего тела. Табачный дым застревает в легких, лишая их

возможности полностью использовать поступающий в них чистый воздух. Точно так же, как нельзя курить без того, чтобы не «затягиваться», так нельзя и дышать чистым воздухом в комнате, заполненной табачным дымом. Даже если человек сам не курит, а только дышит таким воздухом, эффект тот же самый. Если бы курящие женщины хоть краем глаза могли взглянуть на пациентов специализированных клиник, в которых лечат больных раком, они бы увидели мужчин и женщин без носов, ртов и вообще без нижней части лиц, потому что они «съедены» раком, причина которого — табакокурение. Если вы завидуете этим людям и вам все равно, как вы выглядите, тогда, дорогие сестры, флаг вам в руки и курите, сколько хотите!

Курение оказывает прямое влияние на женские репродуктивные органы и часто приводит к преждевременной менопаузе со всеми сопутствующими ей неприятными последствиями. Все, что вступает в противоречие с естественными природными процессами, нарушает течение нашей жизни.

Если сигмовидная кишка и прямая кишка забиты каловыми массами и в них идут брожение и гниение, невозможность опорожнять мочевой пузырь так быстро, как он того требует, может привести к возникновению менструальных проблем, и многие женщины и девушки нередко сталкиваются с ними. Гидроколонтерапия может избавить вас от многих неприятностей!

Молочные железы

Женская грудь, или молочные железы, теснейшим образом связана с репродуктивной системой. Она также связана с деятельностью таких желез, как

гипофиз, околощитовидная железа, надпочечники и не в последнюю очередь — с яичниками. Молочные железы оказывают очень сильное влияние на миндалины. Физиологическое, эмоциональное и душевное состояние женщины идеально сбалансировано тогда, когда все компоненты этой системы работают безупречно.

Разумеется, если в том участке толстой кишки, который связан с молочными железами, скопились каловые массы и идут процессы брожения и гниения, молочные железы «транслируют» это состояние другим железам. В результате женщина становится нестабильной и капризной.

Известно, что когда женщина находится в прекрасной физической форме (насколько это возможно в наше время), ее интуиция всегда на высоте. С другой стороны, если в течение всей жизни на состояние толстой кишки не обращается никакого внимания, природные инстинкты ослабевают и женщина начинает жалеть себя. Особенно ярко это проявляется, если у нее были удалены железы.

Как было сказано выше, наша нервная система «управляется» гипофизом. На рентгеновских снимках часто можно одновременно видеть порядок в той части толстой кишки, которая связана с гипофизом, и беспорядок в той части, которая связана с молочными железами. Это состояние проявляется как повышенная нервозность и исчезает после нескольких промываний толстой кишки.

Связь молочных желез с надпочечниками и околощитовидной железой проявляется в нарушении метаболизма жиров и в возможном возникновении опухолей. Наиболее серьезные осложнения могут возникнуть со стороны лимфатической системы, они проявляются в виде опухолей в груди. Эти осложнения

удовлетворительно реагируют на очистку толстой кишки промыванием. Молочные железы также тесно связаны с менструальным циклом, нарушения которого очень часто связаны с состоянием толстой кишки.

Очень плохо, когда мужчина не заботится о том, чтобы содержать в чистоте свою толстую кишку, и в результате «зарабатывает» простатит, но гораздо хуже, когда так же беспечно ведет себя женщина: она приобретает гораздо более тяжелые и разнообразные проблемы, которые она может и *должна* предотвратить, если хочет избежать серьезных неприятностей.

Не думайте, что одна лишь гидроколонтотерапия может в любое время избавить вас от всех проблем. Ничего подобного. Если вы еще серьезно не задумались над своей диетой, сделайте это.

Есть еще одно чрезвычайно важное обстоятельство: наша ежедневная мыслительная деятельность и духовная жизнь. Внимательно следите за собой, научитесь контролировать свои мысли. Чем бы вы ни занимались, что бы вы ни делали, не позволяйте себе лишнего.

Мой собственный исследовательский опыт убедил меня в том, что каждый из нас предназначен Создателем для какой-то цели, и только от нас зависит, найдем ли мы ее.

СИСТЕМА ОЧИСТКИ И ВЫДЕЛЕНИЯ

Почки

У человека две почки — правая и левая. Они расположены в забрюшинном пространстве по обеим сторонам от позвоночника на уровне XII грудного — III поясничного позвонка, причем правая почка в норме расположена несколько ниже, поскольку сверху она граничит с печенью. Длина почек около 10 см, ширина — около 5 см, а толщина — около 3 см. Почки имеют очень сложное строение, и здесь не место вдаваться в детали. Почки — это органы выделения, и работа, которую они выполняют, не может не вызвать восхищения.

Каждая клетка тела без исключения, чтобы жить и служить нам, нуждается в питании, и у каждой — собственный механизм усвоения пищи, сопровождающийся образованием побочных продуктов — конечных продуктов метаболизма. Метаболизм — это процесс формирования и разрушения клеток и тканей, в результате которого в клетках и тканях происходят

химические изменения и образуется энергия, необходимая им для жизни. В результате метаболизма одни клетки умирают, а на их место приходят другие, новые клетки. Следовательно, метаболизм является двухстадийным процессом. Одна, конструктивная, стадия заключается в превращении питательных веществ в более сложную, живую протоплазму, а другая, деструктивная, стадия, сопровождающаяся высвобождением энергии, — в разложении и окислении компонентов протоплазмы с образованием более простых веществ. Хотя эти процессы взаимосвязаны, в какой-то момент один из них может «захватить лидерство», следствием чего становится нарушение баланса. Понятно, что если ткани лишаются живой органической пищи, на передний план выходит деструктивная стадия. Когда же подобное превосходит допустимые пределы, начинается токсемия.

Поглощая пищу и кислород, ткани и клетки в результате метаболизма образуют такие побочные продукты, как диоксид углерода, который вместе с небольшим количеством воды выводится из организма через легкие. Вода, диоксид углерода и ферменты (секреты) некоторых желез выводятся из организма через выделительную систему. Выделение воды, образующейся в результате метаболизма, — функция мочевой системы.

Почки выполняют сложную работу: они экстрагируют из крови вредные вещества, образующиеся в результате метаболизма протеинов, и в виде мочевой кислоты и мочевины выводят их из организма. Кроме этого, они экстрагируют из крови и лимфатической системы лишние минеральные вещества и лишнюю воду.

Помимо исполнения этих функций почки контролируют качество и количество воды в тканях,

осмотические процессы, а также регулируют кислотный баланс в организме.

Почки вырабатывают фермент ренин, который, попадая в кровь, разносится ею по всему телу и используется в тех случаях, когда возникает необходимость в сужении кровеносных сосудов.

Некоторые ферменты, вырабатываемые почками, участвуют в процессах метаболизма. Если почки по какой-либо причине либо вырабатывают недостаточное количество этих ферментов, либо вовсе не вырабатывают их, это приводит к накоплению мочевой кислоты в организме и к уремии. Причина уремии — накопление в крови токсичных продуктов, которые почки должны были бы вывести из организма. Симптомами уремии являются головные боли, тошнота, рвоты, частичная или полная потеря зрения, судороги, кома, частичный паралич и запах мочи изо рта.

Камни в почках — результат коагуляции минеральных и прочих веществ, частично образующихся вследствие неправильной диеты и употребления пищи, приготовленной на масле или на жире. Пищеварительная система не смогла «справиться» с ними, и они, постепенно накапливаясь в крови, в конечном итоге попали в почки. Почки не могут вывести их из организма в виде мочевины, и в результате они превращаются в камни. Нам довелось наблюдать, как камни, извлеченные из почек или из мочевого пузыря, в течение двух или четырех дней растворялись в отваре подмаренника цепкого, который продается в специализированных магазинах, торгующих здоровой пищей. Травники рекомендуют пить этот отвар тем, у кого появились первые симптомы проблем с почками или с мочевым пузырем.

Почки — чрезвычайно важные органы, требующие внимания, ибо они реагируют на состояние

толстой кишки. Алкоголь, даже при минимальном содержании в вине или в пиве, может нарушить нормальный ритм работы почек. Один из моих очень близких друзей, много путешествовавший по Европе, приучился сопровождать любую трапезу вином. Он умер от уремии, когда ему было всего 56 лет. Англичане, немцы и американцы известны во всем мире как нации, потребляющие огромное количество пива, и именно они страдают более других от серьезных болезней почек. На втором месте — итальянцы, французы и латиноамериканцы.

Будучи по своей природе органами очистки и выделения, почки чрезвычайно чувствительны к инфекции. Я настоятельно рекомендую вам внимательно изучить главу этой книги, которая называется «Соединительная ткань и витамин С». Возможно, она спасет жизнь именно вам!

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Гидроколонтерапия — прекрасное начало. Очистите толстую кишку и идите дальше по этому пути.

Мочевой пузырь

Мочевой пузырь — полый мышечный орган выделительной системы человека, расположенный в малом тазу и служащий для накопления оттекающей из почек мочи и периодического ее выведения через мочеиспускательный канал.

Моча представляет собой жидкий отход жизнедеятельности организма, который выводится из него. Моча здорового человека прозрачна, имеет янтарный цвет и специфический запах. Средняя плотность мочи — 1,02 г/см³. Среднее количество мочи в сутки — 1–1,5 л.

По своему химическому составу моча — водный раствор мочевины, креатина и мочевой кислоты, содержащий небольшие количества гиппуровой кислоты, ионов кальция, хлора, магния, калия, натрия, а также сульфат-ионов, фосфат-ионов и некоторых пигментов. Моча имеет кислую реакцию. Обычно в моче 96% воды и 4% твердых веществ. За сутки из организма здорового человека с мочой выделяется 30 граммов мочевины, 1–2 грамма креатина, 0,75 грамма мочевой кислоты и 16,5 грамма солей. В моче больного человека может содержаться сахар (при диабете), белок (при болезни Брайта, или нефрите), желчный пигмент (при желтухе) и кровь (при некоторых заболеваниях или травмах почек или мочевыводящих путей). Результаты многих анализов мочи, выполненных нами, свидетельствуют о повышенном содержании в ней мочевой кислоты. Это — верный признак преобладания в диете мяса. Очевидно, что мочевой пузырь заслуживает уважения, ибо является резервуаром жидких отходов, анализ которых может поведать о многих привычках человека, включая и его пищевое поведение. Получив результаты анализа мочи, вы не должны сомневаться в объективности того, кто его выполнил.

Тот факт, что мочевой пузырь находится в непосредственной близости от нисходящей и поперечной ободочных кишок и практически примыкает к сигмовидному изгибу и к прямой кишке, делает его особенно восприимчивым к аномалиям в любой части толстой кишки. Об этом следует помнить на протяжении всей жизни. В прошлом регулярные промывания толстой кишки в течение года принесли неоценимую пользу многим нашим ученикам. На этой неделе мне позвонила одна очень симпатичная пара — ему сейчас уже за 80. Они учились у меня более 35 лет тому

назад. Они вырастили своих детей, придерживаясь рекомендаций Программы Уокера, и сейчас гордятся сыном, который пока что остается единственным человеком в Калифорнии, отмеченным дипломом за то, что не пропустил ни одного учебного дня ни в школе, ни в колледже. Разве это не заставило вас задуматься о том, что многие родители не потрудились приучить своих детей к правильной диете и уходу за своим телом? Ничто не может заменить здоровья. Слишком часто недомогания и болезни начинаются в толстой кишке. Содержите ее в чистоте — и будете здоровыми долгие годы.

Результаты анализа содержимого мочевого пузыря красноречиво свидетельствуют о состоянии как толстой кишки, так и всего организма в целом. У нас всегда есть под рукой лакмусовые бумажки, которые продаются в любой аптеке. Смочив мочой такую бумажку, мы сразу же определяем ее реакцию. При pH от 5 до 6 все в порядке, но если pH равен 6,5 или выше, значит, моча имеет щелочную реакцию. Однако нельзя полагаться на одно измерение: за час или за два этот показатель может измениться.

Если вы хотите, чтобы результаты ваших анализов попали к специалисту, обратитесь к квалифицированному врачу-практику, хиропрактику или натуропату. Как говорили древние римляне, «мудрому человеку достаточно одного слова».

СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТКАНЬ И ВИТАМИН С

У вас не должно быть никаких сомнений в том, что гидроколонотерапия ни в коем случае не является универсальным средством от всех болезней.

Непереваренная пища и прочие отходы, которые накапливаются в толстой кишке и задерживаются в ней дольше, чем требуется, подвергаются брожению и гниению. Именно это обстоятельство, являющееся следствием невнимания к чистоте этого органа, и создает питательную среду для роста и развития патогенных бактерий, вызывающих недомогания и болезни.

Органы и железы нашего тела реагируют на нарушения, вызванные скоплением отходов в той части толстой кишки, которая с ними связана. Однако существуют некоторые структурные факторы, которые вносят свой вклад в то или иное нарушение их нормальных функций, которые совершенно не связаны с состоянием толстой кишки. В качестве примера рассмотрим соединительную ткань. Соединительная ткань — это своего рода цемент, связывающий клетки и образующий каркас каждого органа, каждой

части нашего тела: стенки кровеносных сосудов, оболочки нервов, стенки лимфатической системы и т. д. Именно соединительная ткань удерживает органы и железы на своих местах. Разрыв соединительной ткани почки приводит к образованию так называемой плавающей почки, разрыв соединительной ткани матки — к ее выпадению. И так со всеми органами и железами тела. Соединительная ткань играет исключительно важную роль в анатомии и физиологии человека, и когда она ослабевает или рвется, неминуемо следуют неприятности. Ослабление ткани стенок кровеносных сосудов может привести к образованию аневризмы или даже язвы.

Промывание толстой кишки не может помочь справиться с таким недугом, потому что состояние соединительной ткани зависит в первую очередь от присутствия в организме *аскорбиновой кислоты*. Аскорбиновая кислота относится к тем соединениям, которых сам организм не вырабатывает; он получает ее вместе с пищей. Молекула аскорбиновой кислоты состоит из 6 атомов углерода, 8 атомов водорода и 6 атомов кислорода, т. е. ее химическая формула $C_6H_8O_6$. Аскорбиновая кислота, или витамин С, в разных количествах присутствует во многих овощах и фруктах. Особенно богаты им плоды шиповника, грейпфруты, лимоны и апельсины, черноплодная ябина, гуаява, красный стручковый перец (паприка), гвоздичный перец, брюссельская капуста, молодые листья горчицы, одуванчик и молодые листья турнепса. Однако витамин С присутствует практически во всех свежих овощах и фруктах.

Дефицит аскорбиновой кислоты в организме проявляется по-разному: плохо заживают раны, становятся слабыми кости — они часто ломаются и медленно срастаются.

Аскорбиновая кислота — источник водорода, необходимого пищеварительному тракту для сжигания пищи, которую мы съедаем.

Прямо или косвенно с дефицитом аскорбиновой кислоты в организме связаны многие болезни, а в некоторых случаях ее дефицит является дополнительным фактором.

Если принять во внимание все сказанное выше, становится ясно, что одна гидроколлотерапия — явно недостаточное средство борьбы с этими проблемами. Понятно, что аскорбиновая кислота играет ничуть не менее важную роль. Необходимо, чтобы она ежедневно поступала в организм в достаточном количестве, и чтобы добиться этого, обязательно включать в диету свежие овощи и фрукты, а также их соки. Это обеспечит полноценное здоровье и продолжительную жизнь без старческой дряхлости.

Бывают обстоятельства, при которых человеку необходимо срочно ввести определенное количество аскорбиновой кислоты. В таких случаях к нам на помощь приходит наука, благодаря которой в нашем распоряжении всегда есть синтетический витамин С. Однако следует помнить, что синтетические продукты не равноценны природным и не так эффективны, как они.

Человеческий организм не может функционировать без аскорбиновой кислоты. Опасности превысить ежедневную потребность в ней не существует: Природа предупреждает нас об этом легким расстройством желудка. Это значит, что дозу нужно снизить. При снижении дозы диарея прекращается.

Поняв, что аскорбиновая кислота не образуется в организме, а ее дефицит грозит серьезными неприятностями, мы поймем и то, как глупо воздерживаться от еды более 6 или 7 дней. Длительное

голодание лишает организм пищи, снабжающей его аскорбиновой кислотой, что приводит к вырождению соединительной ткани, пагубно влияющему на состояние нервов и мышц. Последствия этого могут не проявиться в течение ближайших месяцев или даже лет, но они непременно проявятся позже в виде преждевременного старческого слабоумия, остеопороза, болезни Паркинсона и в виде многих других недугов.

* * *

Цивилизованная жизнь — это искусственная жизнь, цивилизованные люди, живущие в цивилизованных условиях и питающиеся цивилизованной пищей, по определению не могут иметь по-настоящему здоровую толстую кишку.

Корни и здоровья, и болезней лежат в толстой кишке.

КОНТРОЛЬ НАД ТЕЛОМ.

ПЛАН ЕСТЕСТВЕННОГО

ПОХУДЕНИЯ

У ПРИРОДЫ ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ ПЛАН ПОХУДЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА

Позвольте Природе быть вашим учителем!

Если вы стремитесь к тому, чтобы вес вашего тела стал таким, каким он должен быть от природы, то вы должны ясно осознавать все последствия неправильного питания, пройдя полноценный курс обучения.

Под обучением я подразумеваю не чтение популярных книг или журналов, которые посвящены похудению. Некоторые из представленных в них «диетических» программ со своими сложными инструкциями и процедурами могут превратить вашу жизнь в ад. За многие годы исследования работы человеческого организма я раз за разом убеждаюсь, что лучший путь — это естественный путь, путь, предначертанный Природой. Человеческие теории и лекарства слишком мудрены, в то время как Природа мудра и проста.

Если ваше тело обладает лишним весом, то вы действительно несете на себе тяжелое бремя, затрудняющее ваше физическое существование и подавляющее

ваш дух. Если вы уже принимали участие в нескольких программах по сбросу веса только для того, чтобы потерпеть неудачу, несмотря на скрупулезное изучение плана и следование ему, то все, что вам остается, — учиться на своих ошибках и не повторять их в будущем.

Следовать тому плану, который для вашего тела разработала Природа, — значит просто-напросто сконцентрироваться на ее законах, безусловно игнорируя человеческие выдумки. Если вы осознаете необходимость употреблять в пищу только те продукты, которые Природа предназначила для вашего тела, и соответствующим образом выбираете свой рацион, то вы никогда больше не захотите даже глядеть на искусственную и разрушительную пищу.

Расширение нашего сознания в области работы человеческого организма во многом напоминает просвещение человека, который хочет бросить курить. Если курильщик получает яркую, образную информацию об ужасных последствиях курения, он навсегда откажется от своей разрушительной привычки!

Позвольте Природе показать эффективность плана, который она разработала для вас!

Я хотел бы подчеркнуть, что в ходе нашего курса крайне важно сохранять единство сознания и действия. Я имею в виду следующее: каждую идею и каждый факт, приводимые здесь, следует тщательно и беспристрастно изучать вне зависимости от взглядов или теорий, с которыми вы взяли за данную книгу и (или) которые навязываются вам другими. Отбросьте их полностью на время нашего с вами диалога, вне зависимости от того, насколько верными они выглядят.

Помните, что существует огромное количество полностью уверенных в своей правоте диетологов; многие из них пишут книги, содержание которых зачастую противоречит друг другу. Не позволяйте тьме теорий смутить вас, не распыляйте своей внимание. Позвольте себе проверить эффективность метода, который вы изучаете, прямо сейчас, и вы достигните максимально высоких и стабильных результатов.

Эта книга — ваш класс! Ваше тело — ваша лаборатория!

Лично я предпочитаю все проверять сам (как и большая часть людей!). Я никогда не удовлетворюсь чьими-либо рекомендациями или заверениями о результатах того или иного эксперимента до тех пор, пока не проверю все сам.

Всякий хочет весить столько, сколько определено Природой, но не каждый выходит за пределы мечтаний или робких попыток «сесть на диету». Я призываю вас рассматривать эту книгу в качестве такого учебного пространства, в котором вы сможете постичь внутренний смысл законов Природы. И тогда ваше тело станет вашей лабораторией и вы убедитесь, что предназначенное вам Природой питание приносит совершенные и постоянные результаты.

Не заставляйте Природу ждать!

На следующих страницах я постараюсь раскрыть перед вами план, который позволит Природе вернуть ваше тело в его естественное состояние. И я должен подчеркнуть, что для достижения успеха вам необходимо прямо сейчас настроиться на позитивный результат. Необходимо помнить, что нас можно

сбить с ног, но мы всегда можем встать и продолжить борьбу. Безнадёжных ситуаций не существует, есть только установка на беспомощность. Я прошу вас верить в мудрость и силу Природы. Она никогда не оставит вас.

КАК СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ И СОХРАНЯТЬ ВЕС?

Если бы мы с детства умели понимать функции нашего тела, то мы знали бы, что оно состоит из миллиардов микроскопических клеток.

Каждая из них обладает жизненной силой и разумом и реагирует на сигналы, исходящие из нашей духовной реальности (мы этого можем даже не осознавать). Клетки нашего организма — это наши верные слуги. Но для того, чтобы решать свои задачи, им нужна пища.

Природа дала нам широкие возможности в плане заботы о наших крошечных слугах. Если же мы все-таки пренебрегаем этими возможностями, она предупреждает нас косвенным образом. Например, мы можем ощущать хроническую усталость. У нас могут появиться головные боли или боли в спине. Более того, мы можем обнаружить, что в различных частях нашего тела начинает скапливаться чрезмерное количество жира. Такие симптомы указывают на то, что пища, съеденная нами ранее, была вредной для организма (даже если мы следовали широко разрекламированной диете).

Деструктивная пища вместо воссоздания клеток тела способствует дегенерации тканей и появлению жировой прослойки.

Новое звучание старой мудрости

Нет сомнений, мы — это то, что мы едим. Клетки и ткани нашего тела пополняются благодаря пище, которую мы едим, и напиткам, которые мы пьем. Ирония, заключенная в данной фразе, заключается в том, что множество людей нашего просвещенного века наполняют свои тела тем, что они считают здоровыми, питательными продуктами. Они избегают конфет, прохладительных напитков и мороженого, отказываются от продуктов с высоким содержанием холестерина (так им рекомендовали врачи) и от углеводов. Таким людям, искренне верящим, что они заботятся о своих телах, очень трудно осознать, что они не обеспечивают клетки своего организма большим количеством полезных веществ, нежели те из нас, кто дает полную волю аппетиту и ест все, что хочет.

Удивляет ли вас данный факт? Я бы поразился, если бы это было не так. Дело в том (ниже я поясню эту фразу), что клетки нашего тела нуждаются в живой пище.

Мы не можем быть одновременно мертвыми и живыми. Закон запрещает продажу консервированной пищевой продукции, в которой сохраняются живые клетки. Когда вы едите консервированную или подвергнутую термообработке пищу, то в ваше тело не поступает ничего живого. Это может звучать странно, если вы никогда не задумывались над данным вопросом. Тем не менее по мере чтения данной книги вы будете четко осознавать, почему пища, которую

вы ели в прошлом, не может убрать из вашего организма лишние килограммы и тем более не улучшает здоровье.

Тот факт, что многие поколения людей жили и живут, питаясь исключительно мертвой пищей, отнюдь не доказывает, что их жизнь — это следствие их гастрономических привычек. На самом деле они находились и находятся в состоянии постепенного умирания, и это состояние подтверждается интоксикацией их организмов.

Почему еще наши больницы переполнены? Почему тысячи людей постоянно употребляют обезболивающие? Откуда берется такой высокий процент проблем с сердечно-сосудистой системой, диабетов, онкологических заболеваний, преждевременного старения и ранних смертей? Почему свыше 15 миллионов американцев страдают от избыточного веса?

Почему столь широко распространены так называемые диетические таблетки? (Никогда не принимайте «диетические таблетки». Они опасны и принесут вашему телу огромный вред. Помимо того что они нарушают естественный обмен веществ, их действие убирает не причину, а следствие, не корни, а ростки.)

Ответ на эти вопросы таков: дело в состоянии клеток нашего организма и окружающей их среды. Если мы отказываемся принимать по-настоящему питательную для наших клеток пищу, мы не просто заставляем их голодать, но и травим их шлаками, накапливающимися в нашем теле.

Мы — действительно то, что мы едим. Но знаем ли мы, какую именно пищу нам следует есть для того, чтобы соответствовать нашему природному предназначению? В поисках ответа на данный вопрос давайте исследуем человеческое тело.

В вашем теле находится бомба!

Будучи микроскопически маленькими, клетки нашего тела в свою очередь состоят из атомов и молекул. Каждая клетка состоит из миллионов таких элементов. Любой атом представляет собой своеобразный ядерный реактор, в котором находится огромная энергия. Мы помним, какую мощь несут ядерные бомбы!

Атомы, которые находятся в вашем теле, ничем не отличаются от тех, которые находятся в ядерных реакторах и ядерных бомбах. В них находится такой же невообразимый потенциал энергии! И хотя в нас находится неисчислимое количество атомов, каждый из них представляет собой отдельную вселенную, скрывающую в себе великую энергетическую силу. Именно жизненная сила, исходящая из сверхмалых частиц, делает нас такими, какие мы есть.

Атомы и молекулы являются самыми маленькими частицами из тех, с которыми человек может работать непосредственно. Соединяясь, два атома образуют молекулу. Например, молекула воды, чья химическая формула — H_2O , состоит из двух атомов водорода и одного кислорода. А молекула крахмала ($C_6H_{10}O_6$) состоит из шести атомов углерода, десяти атомов водорода и шести атомов кислорода.

Мой опыт, так же как и опыт многих других людей, говорит мне, что клетки нашего тела, живущие благодаря силе и энергии, должны получать именно живую, настоящую энергию. Больше того, употребляемая нами пища должна быть такой, чтобы пищеварительная система смогла отделять друг от друга, расщеплять и использовать поступающие в организм атомы и молекулы (тогда кровеносная и лимфатическая системы будут бесперебойно доставлять питательные вещества до клеток тела).

Клетки вашего организма нуждаются в жизненной энергии

Если вы когда-либо занимались огородом или садом, вы осознаете всю важность ухода за растениями. Если огородник пренебрегает уходом за посаженными им культурами, не давая им воды и питания, то они увядают, сохнут и умирают. Ваше тело находится в таком же положении.

Нам жизненно важно знать, в какой именно пище нуждается наше тело. Если мы едим правильную пищу, то клетки нашего организма наполняются огромным количеством энергии. Более того, в этом случае нас перестает привлекать деструктивная, способствующая ожирению пища. Нужно просто довериться своему телу.

Основная цель питания — пополнение нужных нашему организму химических веществ. Это — фундаментальный закон Природы. Наши физические тела являются лабораториями, функционирующими на основе принципов органической химии.

Мы же принимаем внутрь огромное количество неорганической пищи и соответственно неправильно кормим клетки нашего организма. Природа дала нам прекрасное тело, умеющее выживать в самых сложных условиях. И поэтому, несмотря на годы тяжелейших отравлений, которым мы подвергаем самих себя, мы умудряемся протянуть довольно долгое время, «подсев» на кажущуюся вкусной и крайне вредную пищу.

И в то же время лишенные жизненной силы клетки нашего организма требуют от нас источника настоящей энергии. Для воспроизводства клеток, для того, чтобы старые, истощившие себя клетки заменились на новые, молодые, необходима жизненная

сила. Цикл воспроизводства, замены «изношенных» клеток на молодые клетки, «строящиеся» на основе питательных веществ, поступающих извне в организм, представляет собой базовый цикл жизни. Именно на качестве данного цикла зиждутся наше здоровье и красота нашего тела.

Итак, здоровая пища — это такая пища, посредством которой мы доставляем в наше тело полноценную жизненную энергию в достаточном количестве и вовремя. Давайте остановимся здесь и еще раз отметим: люди с избыточным весом не знают, что такое настоящее здоровье. Да и как они могут знать это? Они кормят клетки своего тела мертвой пищей, которая лишь нарушает работу организма.

Как мы можем есть жизнь?

Жизнь! Что человек ценит больше всего? **Жизнь!** Не так ли? Ни один ученый, химик или изобретатель не мог и не может создать жизнь. Создание жизни целиком и полностью находится в руках нашего Творца. Однако Творец дал нам свободную волю.

Самосохранение представляет собой цель каждого из нас, правильно? Знаете ли вы, почему едите и пьете именно эту пищу и эти напитки? Осознаете ли вы различия между приемом пищи и здоровым питанием? Представляете ли вы, что происходит в вашем организме во время приема пищи и на протяжении нескольких часов после этого?

Ответы на данные и многие другие вопросы напрямую связаны с решением проблем ожирения, вялости, общего нездоровья. Только получив эти ответы, мы сможем создать ясную и эффективную программу питания и выбрать подлинно здоровый образ жизни.

Вернемся к вопросу о том, как мы можем есть жизнь. Естественные продукты в сыром виде содержат в себе колоссальную энергию, которая заключена в составляющих эти продукты атомах и молекулах. Еще говорят, что эта энергия живет в энзимах, или ферментах.

Ферменты как тайна жизни

Каждое растение, овощ, фрукт, орех или семя в сыром виде состоит из атомов и молекул. Внутри этих атомов и молекул находятся жизненно важные элементы, называемые ферментами. Ферменты не имеют конкретной вещественной, материальной оболочки. Они представляют собой жизненный принцип, дух жизни, наполняющий каждую живую клетку.

Ферменты, присутствующие в клетках человеческого организма, полностью идентичны энзимам, живущим в растительных клетках, так же как атомы нашего тела идентичны атомам, из которых состоят растения. Соответственно, когда для воспроизводства клеток нашего тела требуются определенные атомы, организм «вытягивает» из сырой пищи именно те атомарные элементы, которые нужны для цикла регенерации.

Таким образом, каждая клетка нашего тела и каждая клетка в здоровой пище оживляется под влиянием ферментов.

Однако сами ферменты чувствительны к температурам выше $47,7^{\circ}\text{C}$ и исчезают при температуре 54°C . Это значит, что любая пища, приготовленная при температуре выше чем 54°C , является мертвой пищей — ферментам в ней вынесен смертный приговор.

Естественно, мертвая материя не может полноценно усваиваться живыми организмами. Она может лишь поддерживать жизнь за счет постепенного оттока энергии и ухудшения здоровья. Если кормить теленка пастеризованным (то есть обработанным при высокой температуре) молоком, то он неизбежно умирает в течение шести месяцев!

Ожирение после 40: вы не должны позволить этому случиться!

Цикл воспроизводства является столь важным, что его нарушение четко проявляется в чертах лица и форме тела каждого человека. Если вместо регенерации тканей хронически происходит дегенерация, это видно сразу.

В детстве определенная полнота может быть терпимой, если она является результатом хорошо сбалансированной диеты. Однако после подросткового возраста чрезмерная полнота и болезнь становятся синонимами в буквальном смысле этого слова.

Достигнув 30 лет, следует активно поддерживать здоровые формы тела. Для этого необходимо преодолеть привычку к перееданию и регулярно заниматься физкультурой.

После сорока лет от избыточного веса страдают 15 миллионов американцев.

Грустно вновь и вновь видеть чрезмерно тучных людей, даже не подозревающих, что их полнота является следствием не естественного старения, а болезни. Таким образом, невозможно переоценить

значимость осознанного, просвещенного возвращения на пути Природы.

Конечно, сменить шаблон, выйти из колеи довольно трудно. Нелегко выйти из порочного круга омрачения, однако для нашего Создателя, просвещающего нас, возможно все. Природа не устанавливает законы, которые нельзя выполнять. Нужно просто дать клеткам нашего организма живые ферменты, в избытке находящиеся в живой пище.

ИСКУССТВЕННАЯ ПИЩА.

САХАР

Поддельная пища людей

Перед тем как я расскажу вам о первых шагах, которые вы должны предпринять для освобождения от лишнего веса, и предложу вам план правильного питания на всю жизнь, нам следует провести сравнительное исследование естественных (природных) и искусственных (человеческих) продуктов. Не бойтесь посмотреть правде в глаза, ведь любая человеческая пища — это лишь суррогат пищи природной. Питаясь естественной пищей, вы навсегда перестанете волноваться по поводу своего веса, а ваше тело будет стройным и здоровым.

Многие люди, интересующиеся своим здоровьем и фигурой, начинают обучение правильному образу жизни с исследования вредоносного влияния сахара. В самом деле, сегодня диабет является настоящим бичом и для детей, и для взрослых. Несмотря на это, мало кто знает о различиях между фальшивым и настоящим сахаром.

Откуда берется сахар?

С точки зрения происхождения сахар бывает тростниковым, свекольным и зерновым. Речь идет о произведенных человеком продуктах, подвергнутых в процессе изготовления воздействию высокой температуры и лишенных ферментов, т. е. жизненной энергии.

Сахар, везде сахар, но его нельзя есть!

Существует множество искусственных продуктов, в которые входит большое количество произведенного человеком сахара. Это и консервы, и прохладительные напитки, и сыры, и мясо, и крекеры, и хлеб, и приправы и т. д. Более того, искусственный сахар присутствует даже в так называемых диетических продуктах.

Необходимо дифференцировать различные виды сахара. Все вегетарианцы употребляют в пищу «естественную сахарозу». Кроме того, безвредное подслащение пищи зачастую важно для повышения аппетита.

Белые кристаллы из вашей сахарницы когда-то были сахарным тростником.

Процесс приготовления тростникового сахара таков: стебли тростника ломают и мнут, выдавливая из них сок; затем этот сырой сок проходит несколько этапов обработки, превращается в «чистые» белые песчинки, которые в конечном счете достигают вашего обеденного стола. После первого этапа обработки сахара тростниковый сок фильтруется и обрабатывается химикатами, получая так называемую влажную черную патоку. Затем происходит многоступенчатый процесс ее осветления и «усушки».

Знаете ли вы, как делается героин? Берется маковый сок и начинается аналогичный производству сахара процесс. Сначала сок превращается в опиум,

потом трансформируется в морфин и, наконец, становится героином.

Какие только преступления человек не совершает против себя и против Природы!..

Сахар: открытие ящика Пандоры

Переваривание коммерческого, искусственного белого сахара оказывает разрушающее воздействие на зубы, пищеварительный тракт и кишечник. Все это приводит к таким проблемам, как диабет, рак, нарушения зрения, пиорея¹, разрушение десен и потеря зубов.

Белый сахар крайне негативно влияет на женщин, усиливая болевые ощущения и повышая общую нервозность во время менструации. Полный отказ от белого, искусственного сахара и замена его на мед, как правило, снимает эти осложнения.

Сахар вреден не только сам по себе, но и в смешении с любыми фруктами. Он просто уничтожает их ценность. Фрукты очищают организм. Даже те из них, которые обладают кислым вкусом, вызывают щелочную реакцию. Однако при добавлении сахара они, наоборот, выбрасывают в организм огромное количество кислоты.

Знаете ли вы, что употребляемый вами в пищу сахар превращается в кислоту и алкоголь? Когда мы едим сахар в любом виде (просто так, с другой пищей или растворенный в жидкости), в организме он становится уксусной и угольной кислотами и алкоголем.

¹ Пиорея — заболевание, сопровождающееся рассасыванием костных стенок зубных луночек челюстей и гноетечением из десневых карманов; то же, что пародонтоз. — *Примеч. перев.*

Уксусная кислота является очень вредной. При наружном применении она способна выжигать бородавки. Легко себе представить, что она делает с нежной поверхностью пищеварительного тракта. Кроме того, она проникает в ткани тела и оказывает парализующее воздействие на нервы.

Выделяющийся из сахара алкоголь является не менее разрушительным, так как он просто растворяет различные ткани тела, в частности почки. Кроме того, он нарушает работу нервов, тесно связанных с головным мозгом, что приводит к нарушению внимания, восприятия и локомоторных функций. Открыв свой ящик, Пандора выпустила наружу несчастья человечества!

Когда мы едим сахар или пьем содержащие его напитки, то наносим страшный вред своей поджелудочной железе. Эта железа, находящаяся в двенадцатиперстной кишке (которую еще называют вторым желудком), является наиболее активной в пищеварительной части эндокринной системы.

Поджелудочная железа выбрасывает в двенадцатиперстную кишку различные соки, позволяющие нам одновременно переваривать различные виды пищи. В случае же с сахаром поджелудочная железа, во-первых, перегружается, а во-вторых, начинает «барахлить», что становится причиной множества заболеваний.

Печень хранит сахар в форме гликогена. Если сахар поступает в нее постоянно и она больше не может его «связывать», избытки гликогена поступают в кровь в виде жирных кислот. Конечно, эти кислоты затем «оседают» во всех уязвимых местах нашего организма.

Зависимость от сахара широко распространена во всем мире!

Сахар является наркотиком, причем созданным химическим путем и те, кто им злоупотребляет, раньше или позже проходят через такие же стадии дегенерации, что и обычные наркоманы.

Когда Пандора захлопнула крышку, то осталась только одна хорошая вещь: надежда...

Если вы убеждены во вредоносной сущности искусственного сахара и решили исключить его из своего рациона, то вам крайне важно осознавать, что поскольку сахар является наркотиком, отказ от него может вызвать «ломку».

Ваше тело будет требовать сахара на протяжении нескольких дней, возможно, даже недели, однако вы сможете снимать приступы тоски по «сладенькому», выпив маленький стакан апельсинового сока. И уже после нескольких недель без искусственного сахара вы начнете смотреть на него с отвращением, удивляясь, как вы могли есть такую гадость.

Говоря о деструктивном эффекте сахара, я имею в виду именно искусственный продукт. К этой категории относятся белый, коричневый и любые другие виды произведенного человеком сахара, включая черную патоку и кленовый сахар. Но белый сахар при всем при том является наиболее вредным, так как обычно он «очищается» с помощью серной кислоты.

Наш организм нуждается в сахаре, но сахаре естественном, дарованном нам непосредственно Природой. Такой сахар содержится в овощах, фруктах и прежде всего в меде.

Мед: дар Природы

Когда мы нуждаемся в сладком, то едим мед, извлеченный из ульев и не подвергшийся воздействию чрезмерно высокой температуры. Мед можно есть

отдельно, а можно — с любыми фруктами или другой пищей. Потребность в сахаре могут удовлетворить финики, инжир, изюм и другие фрукты, богатые натуральным сахаром, который никогда не сделает нас толстыми!

Будьте осторожны с покупным медом!

Будьте очень осторожны, приобретая мед в магазинах. Нужно обязательно проверить, чтобы он не был подвергнут термической обработке. Такая обработка облегчает жизнь производителя в плане заливки меда в контейнеры и придает самому меду особенно симпатичный вид. Цена такого вида — гибель самого меда как живого вещества, включающего в себя витамины, минералы, ферменты, пыльцу.

Естественная диета помогает нам отказаться от искусственного сахара!

Часто приходится слышать о тренерах, которые дают своим подопечным сахар непосредственно перед соревнованиями. Цель такого действия — «подстегнуть» спортсмена лишним количеством энергии. Ни тренер, ни спортсмен не понимают, какова плата за эту энергию. Нередко спортсмен полностью истощается уже к концу соревнования. Нельзя вливать новое вино в старые мехи. Прием допинга всегда дает тяжелейший для здоровья эффект.

Несколько лет я посещал моих друзей, чей дом стоит на берегу реки, где местные студенты занимались греблей. Я познакомился с одним из тренеров и посоветовал ему непосредственно перед стартом давать каждому из членов его команды по столовой ложке меда. Он последовал данной рекомендации. И первая же гонка привела к следующему результату: после ее

завершения получившие мед ребята оказались способны самостоятельно грести обратно на базу, в то время как их соперники, съевшие по три кусочка сахара, были полностью истощены!

Кто нуждается в сахаре?

В данной главе я перечислю для вас виды искусственного сахара. Ознакомление с составом этих продуктов должно шокировать вас до такой степени, что вы никогда больше не принесете их в свой дом.

Патока. Прозрачная густая глюкоза, полученная из кукурузного крахмала посредством его нагревания с использованием кислот (так предотвращается кристаллизация вещества). Используется как дешевый подсластитель. Попавшая в пищеварительную систему патока быстро превращается в алкоголь, растворяющий нужные организму витамины. Кроме того, она вредит деятельности поджелудочной железы (особенно при предрасположенности организма к диабету).

Декстроза. Сама по себе декстроза является естественным сахаром и присутствует в животных и растениях, однако человек в коммерческих целях искусственным образом выделяет декстрин из крахмала путем его разложения с помощью кислот. Смешанный с йодом, он принимает красный цвет. В промышленности он используется для изготовления клейких веществ, жвачек, прохладительных напитков и пива. Очевидно, что такое вещество легко может вызвать множество нарушений здоровья, как физического, так и психического (декстроза неблагоприятно воздействует на нервную систему и головной мозг).

Глюкоза. В природе глюкоза возникает в результате переваривания углеводов. Человек же в целях получения прибыли получает глюкозу посредством

нагревания крахмала, особенно кукурузного крахмала с использованием кислот, — так можно получить дешевую патоку, включаемую в состав прохладительных напитков.

Сахарин. Сахарин производится в больших объемах. Его делают из каменноугольной смолы и придают форму с помощью выпаривания сахарной кислоты. Будучи в 300–500 раз слаще, чем тростниковый сахар, сахарин вообще не имеет пищевой ценности. При этом, как и всякий продукт, сделанный из каменноугольной смолы, в организме сахарин превращается в кислоту.

Кукурузный крахмал. Это — продукт перемалывания кукурузы с дальнейшим «промыванием» в едком натре. В ходе данного процесса шелуха и завязи (завязи представляют собой живую субстанцию, эмбрион жизни семян) погибают и удаляются. Оставшееся погружается в сернокислотный газ, и, таким образом, происходит окончательная гибель ферментов. Продукты всех этих действий затем направляются как на корм животным, так и на наш с вами стол (пройдя стадии обработки, описанные в предыдущих параграфах).

Отсюда следует, что употребляющие в пищу сахар люди едят испарения едкого натра. Как вы, вероятно, знаете, едкий натр обычно используется при отбеливании, производстве мыла и очищении промышленных масел. Кукурузный крахмал (как таковой или как пищевая добавка) приносит нашему организму только вред.

Природа может удовлетворить вашу потребность в сахаре!

Несомненно, сахар всегда присутствует в крови и играет очень важную роль в обмене веществ. Однако

этот сахар так же отличается от искусственного сахара, как реальный человек и его отражение в зеркале. То же самое можно сказать о соответствии искусственного сахара меду и сахару в свежих фруктах.

Никогда не позволяйте себя обмануть рекламными объявлениями типа «чистый сахар». Это выражение означает лишь, что из рекламируемого продукта удалено все живое, все по-настоящему питательные вещества. В то же время нашу потребность в сахаре могут полностью удовлетворить овощи, фрукты и мед.

ИСКУССТВЕННАЯ ПИЦЦА. КРАХМАЛ

Концентрированный, искусственный крахмал вызывает ожирение

Если мы хотим, чтобы в наш организм попадал только естественный крахмал, крайне важно осознавать различия между ним и искусственным крахмалом.

Искусственный крахмал — это обезвоженный крахмал, некий остаток, полученный в результате выпаривания. Из него делают хлеб, пироги, крекеры, спагетти и все другие мучные продукты. Осознаете ли вы, что макароны — это мертвая пицца?

Человек не может улучшить дары Природы, удаляя из них живые элементы и подменяя их мертвым веществом. Если вы не знакомы с процессом изготовления продуктов из искусственного крахмала, исследуйте этот процесс без предубеждения. Также имейте в виду, что красивая пицца совсем не значит — полезная пицца.

Каким образом Природа обеспечивает нас естественным крахмалом? Естественный крахмал (как

и натуральный сахар) находится в зеленых растениях. Полезные углеводы содержатся в сырых картофеле, чечевице, травах, горохе, зернах. Особенно полезны ростки этих и многих других растений. Есть их лучше всего в форме салатов и свежевыжатых соков¹.

Переходя к естественному питанию и новому образу мышления, вы должны будете изменить многие свои привычки. Это можно сделать, лишь обладая ясным сознанием и решительностью.

Белая мука — белая смерть

Вы когда-нибудь задумывались о составе хлеба, который едите? Большинство, вероятно, не знают истории белого хлеба, поэтому для нас жизненно важно пролить на нее свет.

Сначала отметим, что хлебные злаки характеризуются самой большой из всех растений концентрацией крахмала. Сто тридцать лет назад еще не существовало современного «белого хлеба». Мука, поступающая с мельниц, включала в себя все естественные элементы зерен.

Все началось с того, что Венгрия, ведущий в ту пору экспортер муки в Европе, начала использовать такой способ механизированной молотбы, который приводит к разрушению клеточной структуры зерна. Дальнейшее усовершенствование машин стало причиной появления белой муки, которую начали особенно активно использовать венские пекари, специализирующиеся на широко известных «венских роллах».

¹ Меню, а также рецепты салатов и целебных соков см. в книге Н. Уокера «Диета для здоровья и долголетия. Лучшие рецепты от доктора Уокера» (СПб.: Вектор, 2009).

Как обычно, американцы «подсуетились» и начали извлекать прибыль из европейской причуды. Примерно в 1880 году Миннесотская мукомольная компания начала производство белой муки, которая с каждым годом становилась все более вредной.

Парадоксально, что на протяжении четырех тысяч лет люди использовали в пищу только полноценные зерна и лишь с вступлением в период «прогресса» начали ежедневно есть мертвый хлеб!

Сегодня все хлебобулочные продукты, которые продаются в супермаркетах, изготовлены из «очищенной» муки. Для многих людей слово «очищенный» ассоциируется с элегантностью, чистотой, изяществом. Однако в случае с пищевыми продуктами оно означает полное отсутствие подлинно питательных веществ.

Пытаясь успокоить свою совесть, производители белой муки и продавцы «очищенных» продуктов добавляют в них бесполезные химические добавки и называют такие продукты «обогащенными». На самом же деле «обогащенные» продукты подобны оживленным трупам — зомби. Во внешней оболочке зерна содержатся витамины, чрезвычайно важные для здоровья, в том числе биотин, рибофлавин и никотиновая кислота. Существуют неопровержимые доказательства того, что многие болезни, такие как увеличение сердца, острая анемия, слоновья болезнь ног и паралич, возникают именно в результате злоупотребления продуктами из белой муки.

Как же быть с зерновыми продуктами?

Если мы хотим правильно употреблять в пищу продукты из зерна (особенно на завтрак), нам нужно

научиться правильно с ними обращаться (в моей книге рецептов вы сможете найти другие предложения для утренней трапезы).

Цельные зерна не надо специально готовить. Их можно замочить вечером в нагретой некипяченой воде (не более 48°C), закрыв в термосе. Утром зерна можно есть (в качестве подсластителя используйте исключительно мед, а не сахар!). Кроме того, очень полезно употреблять в пищу проросшие зерна.

Ешьте медленно и спокойно, не набивайте рот, тщательно пережевывайте пищу, помня о том, что пищеварительный процесс уже начался.

Уверен, что, привыкнув к правильно приготовленным, живым зернам, вы не захотите на завтрак чего-либо другого.

Я рекомендую вам есть зерна овса, пшеницы и ржи. Старайтесь покупать только живые семена, без всяких «усовершенствований», в том числе генетических.

При всем при том не нужно бояться продаваемых в супермаркетах круп. Конечно, по возможности следует покупать необработанные зерна, однако если по какой-то причине вы не можете достать их, используйте по максимуму обычную крупу. Главное — покупайте все свежее. Это относится не только к зернам, но и к овощам и фруктам, которые мы используем для салатов и приготовления соков¹.

Если вы на практике последуете рекомендациям, данным в этой книге, то, как бы скептически вы ни относились к ним вначале, вы сможете четко

¹ Меню, а также рецепты салатов и целебных соков см. в книге Н. Уокера «Диета для здоровья и долголетия. Лучшие рецепты от доктора Уокера» (СПб.: Вектор, 2009).

осознавать разницу между психологически обусловленным желанием «поесть вкусненького» и потребностью клеток организма в регенерации и осмысленно следовать естественным импульсам.

ИСКУССТВЕННАЯ ПИЦЦА.

ЖИРЫ

Жиры представляют собой элемент, необходимый для нормального обмена веществ в человеческом организме. С точки зрения химии жир — это соединение глицерина жирных кислот, которые в свою очередь состоят из углерода, водорода и кислорода.

Однако вы нуждаетесь именно в естественном жире! Существует три вида жиров:

- жидкие масла, такие как растительное масло, например подсолнечное, оливковое, ореховое, кунжутное, рисовое;
- твердый жир, например животный;
- жареный (топленый) жир;
- жареный лук как символ деградации.

Человечество очертя голову несет к катастрофе. Миллионы людей регулярно употребляют в пищу жареные пирожки, гамбургеры, блины, жареную картошку, жареный лук и т. д. Широко распространена так называемая панировка. В результате люди нагружают свой организм огромным количеством жареного жира.

Наше тело нуждается в смазке, так же как и автомобиль

Одна из функций жиров в человеческом организме — «смазка» суставов. Однако это относится именно к естественным жирам. Феноменальное увеличение уровня потребления продуктов, приготовленных на жареном масле и жире, соответствует пугающему росту количества людей, страдающих болезнями суставов. У этих людей фактически исчезает особая жидкость, находящаяся в суставной сумке, обеспечивающая нам гибкость и свободу движений.

Вы должны научиться хранить жир в печени, а не в бедрах!

Законы химии относятся к нашей пище в не меньшей степени, чем к процессу пищеварения. Для того чтобы жир мог перевариться, организм должен расщепить его на глицерин и атомы жирных кислот. Это происходит в результате работе желчи и соков, выделяемых поджелудочной железой, которые обеспечивают создание щелочной среды. После этого глицерин и атомы кислот поступают в печень, которая превращает их в естественные жиры. Затем печень часть этих жиров оставляет себе, а часть распределяет по телу. Однако если в организм попадает жир, обработанный при температуре выше 51°C , то поджелудочная железа и печень не могут его адекватно обработать.

Важно отметить, что маргарин и аналогичные ему продукты изготавливаются при очень высоких температурах и, таким образом, лишены всякой питательной ценности. А при жарке температура растительного масла или расплавленного твердого

жира колеблется в пределах 350–450°C, что означает полное разрушение их структуры.

Наш организм получает энергию за счет «возгорания» (окисления) поступившей в него пищи. Такое «возгорание» происходит в результате соприкосновения пищи с кислородом.

Атомы железа и натрия входят в число элементов, необходимых для того, чтобы в крови было достаточное количество кислорода для сгорания углерода, входящего в жирные кислоты. Если же организм не может правильно сжигать углерод, то жир застревает в тканях тела (причем обычно в самых неудобных для нас местах). То же самое относится и к ассимиляции организмом белков и углеводов, которые, оставшись неиспользованными, превращаются в животный жир.

Ниже представлен список необходимых человеческому организму химических элементов и содержащих эти элементы продуктов.

Кислород. Во-первых, дышите глубоко и свободно. Побольше времени проводите на свежем воздухе. И во-вторых, пейте как можно больше свежесжатых соков и овощей и фруктов.

Углерод. Углерод содержится прежде всего в орехах (за исключением арахиса, который вызывает повышенное выделение кислоты), особенно в свежем миндале. Полезно употреблять в пищу и сырое ореховое масло, оливки и авокадо. Кроме того, полноценный углерод содержится в свежем сливочном масле и сливках (молоко ни в коем случае нельзя пастеризовать!).

Водород. Побольше ешьте морковь, сельдерей, шпинат, кочанную капусту, салат-латук, помидоры, виноград, чернику и малину.

Азот. Те же самые рекомендации, что и в случае с кислородом. Кроме того, ешьте люцерну и другие съедобные растения с большими листьями.

Кальций. Здесь рекомендуется налегать на свежий миндаль, морковь, одуванчики, репу, шпинат, апельсины, сырое козье молоко (для младенцев), окру, цветную капусту, томаты, чеснок, пастернак, все ягоды, все орехи (кроме арахиса), яблоки, сырой картофель, абрикосы.

Фосфор. Для подпитки фосфором ешьте листовую капусту, петрушку, редиску (большую белую), спаржу, щавель, жеруху, брюссельскую капусту, чеснок, савойскую капусту, морковь, цветную капусту, кабачки, тыкву, огурцы, лук-порей, салат-латук, репу, бразильские орехи, грецкие орехи, чернику, вишню, черный инжир, апельсины, лайм.

Калий. Калия много в моркови, сельдерее, петрушке, шпинате, свекле, цветной капусте, луке-порее, чесноке, сыром картофеле, томатах, репе, апельсинах, лимонах, абрикосах, бананах, вишне, финиках, винограде, чернике, инжире, грушах, персиках, сливах, малине, арбузах, гранатах и оливках.

Сера. Сера концентрируется в брюссельской капусте, жерухе, листовой капусте, хрене, цветной капусте, кочанной капусте, луке-резанце, чесноке, щавеле, клюкве, малине, ананасах, смородине, яблоках, бразильских орехах и лецитине.

Натрий. Повысить уровень натрия в своем организме вы можете, употребляя в пищу сельдерей, морковь, шпинат, томаты, клубнику и землянику, редиску, салат-латук, огурцы, свеклу, репу, яблоки, абрикосы, арбузы, чернику, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, финики, вишню и виноград.

Хлор. В поисках источника естественного хлора обращайтесь к свекле, кочанной капусте, сельдерее, чесноку, хрену, пастернаку, сладкому картофелю, томатам, авокадо, финикам, гранатам и кокосам.

Фтор. Фтором насыщены свежий миндаль, морковь, вершки свеклы, вершки репы, одуванчики, шпинат, вершки сельдерея, сырое козье молоко, швейцарский сыр, сырые яичные желтки (их следует смешивать с медом в апельсиновом соке), цветная капуста, кочанная капуста, жеруха, петрушка, огурцы.

Магний. Большое количество магния присутствует в моркови, сельдерее, огурцах, свежем миндале, одуванчиках, чесноке, салате-латуке, листовой капусте, луке-порее, томатах, шпинате, лимонах, апельсинах, ежевике, бананах, инжире, ананасах, бразильских орехах, орехах-пеканах, в грецких орехах и в съедобной части сосны.

Железо. С железом тесно «дружат» салат-латук, лук-порей, морковь, одуванчики, редиска, спаржа, репа, огурцы, хрен, томаты, свежий миндаль, авокадо, клубника и земляника, изюм, инжир, арбузы, абрикосы, вишни, черника, грецкие орехи, бразильские орехи, яблоки, виноград (особенно сорта «конкорд»), ананасы, апельсины.

Марганец. «Жилищем» марганца являются петрушка, морковь, сельдерей, свекла, огурцы, лук-резанец, жеруха, свежий миндаль, яблоки, абрикосы и грецкие орехи.

Кремний. Кремний предпочитает находиться в огурцах, салате-латуке, пастернаке, верхках спаржи, верхках свеклы, одуванчиках, хрене, луке-порее, окре, петрушке, зеленых перцах, редиске, шпинате, жерухе, клубнике и землянике, вишне, абрикосах, яблоках, арбузах и инжире.

Йод. Источником йода является морская капуста, ламинария, ирландский мох, ананасы. (*Примечание:* не используйте в качестве пищи или питья растворы медицинского йода.)

Остатки жареного масла со сковородки попадают в ваш организм!

Одним из многих негативных последствий употребления жареной пищи (неважно где, в ресторанах или забегаловках фастфуда, вам ее предлагают) являются запоры. Пережаренный жир нарушает работу печени, не давая ей возможности эффективно использовать атомарные и молекулярные элементы поступающих в организм веществ. Только натуральные жиры представляют собой естественный компонент клеточной структуры человеческого организма, а такой жир не может появиться из продуктового жира, подвергнутого воздействию высокой температуры. Кроме всего прочего натуральные жиры выполняют функцию смазки для пищеварительного тракта и всего тела (в частности, без естественного жира человек не может нормально испражняться). С точки зрения энергетической ценности жиры дают 125% энергии в сравнении с белками и углеводами. Более того, жиры незаменимы в плане поддержания витаминного баланса и являются важными носителями витаминов А, D, Е и К.

Если вы осознаете вред, исходящий от жареного жира, то, возможно, раз и навсегда откажетесь от приготовленной на нем пищи. Вместо него рекомендуем вам заправлять салаты нерафинированным, «неочищенным» растительным маслом и включать в своей рацион другие натуральные жиры.

Естественные жиры — это не жареная дрянь!

Я предлагаю вам список некоторых продуктов с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот. Число, стоящее напротив каждого наименования,

показывает, насколько в соответствующем продукте ненасыщенные жирные кислоты преобладают над насыщенными. Например, в авокадо преимущество ненасыщенных жирных кислот составляет три с половиной раза.

Авокадо	3,5
Бразильские орехи	4
Черные грецкие орехи	15
Яйца	2
Орехи-гикори	11
Овес	3,5
Миндаль	11
Турецкий горох	10
Английские грецкие орехи	13
Просо	2
Оливковое масло	8
Семена тыквы	4,5
Фисташковые орехи	8,5
Рис	4,5
Подсолнечное масло	8
Кукуруза	7,5
Оливки	8
Орехи-пеканы	12
Сафлоровое масло	11
Неочищенные зерна пшеницы	5
Лещина	18
Кунжут	7,5

ИСКУССТВЕННЫЕ НАПИТКИ

Вода — напиток Природы

Человеческое тело состоит из воды на 56–70%. Каждые сутки оно выделяет (через поры, почки и другие органы) около галлона воды. Для того чтобы поддерживать водный баланс в организме, эту потерю воды необходимо компенсировать.

Такое же количество воды постоянно циркулирует в крови под давлением сердца, растекаясь по капиллярам, и заполняет пространство между клетками, удовлетворяя их потребность в жидкости. Эта «кровеная вода» называется лимфой. Выйдя за пределы кровеносной системы, она распространяется по своим собственным каналам, называемым лимфатической системой. Какую бы жидкость вы ни выпили, прежде всего она попадает в кровь. Лимфа вытягивает из «внешней» жидкости токсины и бактерии, таким образом защищая чистоту крови.

Если же лимфатическая система исчерпывает свою способность «связывать» вредоносную жидкость, то она перестает работать нормально, лимфатические

узлы переполняются ядом и в результате могут возникнуть онкологические заболевания, слоновья болезнь ног, лейкемия и другие проблемы.

Прохладительные напитки — наркотик!

Прохладительные напитки чужды здоровому человеческому организму. Знаете ли вы, каков их состав? Главным образом это сахар, «очищенный белый сахар», являющийся по сути искусственным наркотиком, при изготовлении которого используется фосфорная кислота — разъедающее вещество. Для того чтобы напиток «шипел», в нем растворяется диоксид углерода (накопление этого вещества в организме ведет к учащенному сердцебиению). И наконец, следует упомянуть о каменноугольной смоле, применяемой в качестве красителя прохладительных напитков.

Девять химикатов на одну калорию

Многие из считающих себя «сидящими на диете» людей заменяют обычные прохладительные напитки на так называемые свободные от сахара напитки. Однако последние, к сожалению, являются еще более вредными, нежели первые.

Посчитаете ли вы нужным продолжать пить прохладительные напитки, если узнаете, что они разрушают ваш головной мозг? Сочтете ли вы нужным оградить от яда вашего ребенка, если вы узнаете, что миллионы детей страдают от нарушений центральной нервной системы, вызванных именно употреблением прохладительных напитков?

Если бы на этикетках контейнеров с прохладительными напитками было написано «Вкусная

отрава», их производители наконец-то проявили бы честность.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЛОВА «ЯД»

В словаре Вебстера дается следующее определение: «Яд — это любое химическое вещество, появление которого внутри организма приносит вред (в том числе смертельный) этому организму, которое меняет к худшему естественное состояние организма».

Искусственные красители и искусственные ароматизаторы ведут к появлению искусственных детей!

Я не ошибся, утверждая, что индустрия продуктов (в том числе напитков), в состав которых входят искусственные красители и ароматизаторы, является причиной того, что миллионы детей сегодня страдают от серьезных заболеваний.

Эти дети характеризуются нарушениями концентрации, особенно в области чтения и речи. Иногда они демонстрируют компульсивное поведение.

ОТ МИЛОГО МАЛЕНЬКОГО АНГЕЛА ДО ВЫСОКОМЕРНОГО МАЛЕНЬКОГО ДЬЯВОЛА

У одного моего друга есть гиперактивная племянница. Когда мать и школьные учителя тщательно контролируют ее рацион, не позволяя ей есть сладости (особенно с искусственными добавками и красителями), девочка ведет себя как ангел (как правило, для снятия симптомов детской гиперактивности обычно требуется две-три недели натуральной диеты). Но если она начинает активно поедать сладкое (например, в период летних каникул), то становится чрезвычайно раздражительной, капризной, гиперактивной. В таком состоянии ребенок не может ни минуты усидеть на месте.

К счастью, большую часть времени ситуация находится под контролем, однако ребенку, очевидно, требуется повзрослеть и осознать необходимость естественного питания.

Вообще, рассмотренный выше случай показывает, что продукты с искусственными добавками и красителями гораздо более вредны, чем даже сахаросодержащая пища.

Прохладительные напитки убивают мозг

Это кажется невероятным, но больше 80% пищевых продуктов (включая напитки), продающихся в супермаркетах и точках быстрого питания, включают в себя химикаты, которые делают товар более «продаваемым». Вдумайтесь: нам «втюхивают» такую пищу, которую мы не взяли бы в рот без коммерческого «облагораживания»!

Покупая такую пищу, мы платим и деньгами, и здоровьем. Особенно серьезную опасность представляют собой химикаты, включаемые в прохладительные напитки и оказывающие крайне негативное воздействие на головной мозг. При этом опасность велика не только для детей, но и для взрослых. Прохладительный напиток, подобно наркотикам, способен вызвать «прилив сил», однако он вскоре сменяется ощущением слабости и опустошения, нарушением внимания и головными болями.

Молоко И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Некоторые иллюзии, связанные с молоком

Считается, что коровье молоко — один из самых полезных продуктов. Эта полуправда хуже открытой лжи! Молоко больше других продуктов из нашего рациона способствует появлению в организме слизи и таким заболеваниям, как простуда, грипп, бронхит, астма, сенная лихорадка, пневмония, туберкулез и свищ. Кроме того, оно является причиной лишнего веса. Причем все это относится и к взрослым, и к детям.

Коровье молоко предназначено для телят!

Молоко — это пища для детенышей теплокровных, необходимая в период от рождения до того момента, когда организм развивается настолько, чтобы усваивать обычную пищу. При этом каждому виду животных соответствует свое молоко. Так, коровье

молоко никогда не предназначалось для «человеческих детенышей». Оно вырабатывается для телят!

Питание младенца естественно в том случае, когда он получает молоко своей матери. Такое молоко содержит в себе воду, натуральные сахара и соли, аминокислоты, гормоны, витамины и другие вещества, необходимые конкретному живому существу. Одним из наиболее важных компонентов молока является казеин, обеспечивающий организм большим количеством аминокислот, необходимых при формировании молекул белка, служащих строительным материалом развивающегося тела ребенка.

Коровье молоко относится к значительно более «грубому» типу, нежели его человеческий аналог, и содержит в три раза больше казеина. Дело в том, что коровье молоко призвано удвоить вес теленка за 6–8 недель (в конечном счете теленок превращается в животное весом около тонны), в то время как организм ребенка проходит тот же путь за 6–7 месяцев (причем окончательный вес человека значительно отличается от окончательного веса коровы или быка).

Поэтому большая часть находящегося в коровьем молоке казеина не усваивается человеческим организмом. За редкими исключениями коровье молоко бесполезно для нас.

Так называемая ценность коровьего молока — это просто-напросто результат коммерческой пропаганды. Если в пользу молока высказывается врач, то это значит, что ему не хватает знания фундаментальных законов физиологии питания и он не осознает, откуда в организме появляется чрезмерное количество слизи.

В животном мире никто не использует молоко в качестве пищи после выхода из возраста «сосунка». Исключение составляет только человек, который платит за свою глупость огромным количеством проблем.

Сливки — превосходная замена молоку

Коровье молоко — это концентрированный продукт, содержащий в себе готовые для усвоения организмом теленка белки и аминокислоты. Сливки же являются жиром и прекрасно перевариваются человеком (пусть даже в какой-то степени способствуют формированию слизи).

Сливки надо пить в сыром (непастеризованном!) виде и в разумном количестве. Сливки очень хорошо идут с бананами и медом в качестве полноценного завтрака. Кроме того, мы используем их при приготовлении многих салатов¹.

О «великом» сыре

Я говорю здесь о сыре, который не является напитком, так как его делают из коровьего молока, и многие люди хотят знать, следует ли включать его в свой рацион.

Чем большей твердостью характеризуется тот или иной вид сыра, тем в большей степени он создает в организме кислую среду и тем большее количество слизи появляется в нас при его употреблении в пищу. Наиболее полезными (или наименее вредными) видами сыра можно назвать зерненный творог (так называемый деревенский сыр) и швейцарский сыр (продаваемый огромными «кругляшками» и испещренный знаменитыми дырками).

¹ Меню, а также рецепты салатов и целебных соков см. в книге Н. Уокера «Диета для здоровья и долголетия. Лучшие рецепты от доктора Уокера» (СПб.: Вектор, 2009).

Йогурт

В качестве напитка йогурт, насколько я знаю, не обладает каким-то особыми достоинствами. Однажды я присутствовал на забавной лекции по «здоровому питанию». Лектор, очень уверенная в себе женщина с дряблым телом, ничтоже сумняшеся, рассказывала о благотворном влиянии на ее жизнь йогурта, который она пьет каждый день по три раза. Я думаю, ей никогда не приходило в голову, что своим обвисшим животом она обязана именно любимому напитку. Кроме того, она постоянно сморкалась в большой платок (так как употребление в пищу молочных продуктов заполнило ее организм слизью).

Позвольте Природе вывести вас из порочного круга!

Итак, все ценные элементы, которые якобы находятся в коровьем молоке, на самом деле содержатся в естественных для человека продуктах. Овощные и фруктовые соки и травяные чаи обеспечат вас соответствующими минералами и химическими элементами, витаминами, гормонами и аминокислотами. Натуральные напитки богаты белками, углеводами и естественными сахарами. Вы можете спросить: а как же кальций, которым столь «знамениты» молочные продукты? Я отвечаю, что кальций в избытке содержится в моркови, репе, шпинате и финиках.

И вновь спросим себя: почему такое большое количество людей не едят здоровую пищу?

Переход к живой пище требует изменения сознания, осмысленного отказа от мертвечины. Природа поможет вам совершить такое изменение, выйти за

пределы порочного круга. Что же до «технической» стороны вопроса (как конкретно делать сок на своей кухне и т. д. и т. п.), то здесь вам поможет данная книга.

Я еще раз хочу сказать вам: «Думайте, что вы пьете!»

БЕЛКИ

Когда люди узнают, что я не ем мясо, птицу и рыбу, они зачастую спрашивают меня: «Как же вы обеспечиваете свой организм белками?»

Именно этот вопрос наиболее распространен в рамках дискуссии о вегетарианстве. Само по себе его существование отражает всю недостаточность знаний о процессах регенерации клеток тела, а также о том, каким образом чистый белок влияет на здоровье человека (вспомните, о чем мы говорили выше).

Часто утверждается, что вегетарианцы, как правило, не являются примерами здоровья и жизненной силы. Возможно, вы удивитесь, но я соглашусь с этим утверждением.

Дело в том, что многие люди, которые называют себя вегетарианцами, ограничиваются исключением мяса из своего рациона. Именно такие «вегетарианцы» и пугают нас болезненным, изможденным видом (особенно если поедают различные мучные продукты). Они продолжают пичкать себя искусственным сахаром, готовят на огне овощи и практически не пьют свежевыжатых соков. Такого рода диета разрушает здоровье и способствует ожирению.

Истинному вегетарианству трудно дать точное определение. Можно сказать, что истинным вегетарианцем является тот, кто регулярно пьет много свежесжатого сока, избегает мучных продуктов и воздерживается от любого вида мяса. Такие вегетарианцы отличаются идеальными формами тела и буквально пышут здоровьем (особенно если правильное питание началось с детских лет). При этом настоящему вегетарианству чужд всякий фанатизм. Оно основано на здравом смысле и опыте.

Пожалуйста, не ешьте «фальшивое мясо»!

Слово предостережения тем, кто ест так называемое соевое мясо, состоящее из обработанных зерен, бобов и крахмала. Когда оно попадает в желудок, его «встречают» соки, предназначенные для переваривания белков (так как органы нашего восприятия фиксируют именно запах мяса). В результате непереваренная пища превращается в токсины и заражает кровь.

Белки находятся почти везде

Откуда мы можем получать белки? Наиболее полезные для человеческого организма белки содержатся в свежесжатых соках. Одним из самых богатых источников белка является так называемый калийный напиток, представляющий собой смесь морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного соков. Кроме того, такая смесь особенно легко усваивается организмом.

Высоким содержанием белка характеризуются и соки из брюссельской и савойской капусты, капусты кольраби, одуванчика, салата-латука, петрушки,

козлотородника, шпината, репы. Эти соки всегда необходимо смешивать с морковным соком. Если некоторые из вышеперечисленных растений вам незнакомы, это значит, что, возможно, вы просто не видели их в вашем супермаркете. На самом деле их довольно легко найти и приготовить в соответствии с рецептами, представленными в моей кулинарной книге.

Белки являются главными компонентами клеток нашего организма и состоят примерно из двадцати трех аминокислот. При этом ни один белок и ни одна аминокислота не поступают в печень в чистом виде. Предварительно они должны быть расщеплены на атомы и молекулы в ходе пищеварительного процесса. Затем печень вновь «собирает» поступившие в нее атомы и молекулы в такие белки и аминокислоты, которые необходимы для регенерации тканей нашего организма.

Белки находятся в чрезвычайно неожиданных местах! Существует три источника, из которых печень получает белковый материал для восстановления тела:

- овощи, фрукты, орехи и семена, а также свежевыжатые соки;
- мясо, птица и рыба и так называемые пищевые добавки (в этих продуктах находится чистый, концентрированный белок);
- воздух!

Третий источник, воздух, мало кем воспринимается как необходимый всем нам источник белка. Вообще, воздух, который мы дышим, на 79% состоит из водорода, а на 21% — из кислорода. Так вот, водород — это неотъемлемый компонент всех аминокислот и белков!

Поступивший из окружающей среды в легкие водород через кровь доставляется в печень, где

расщепляется на атомы и служит материалом для синтеза аминокислот, используемых в процессе регенерации клеток. И вновь мы видим, что Природа обеспечивает нас всем необходимым буквально из воздуха! Все что нам нужно — побольше гулять на свежем воздухе!

Ваш первый шаг к стройному, здоровому телу

Самым первым шагом к естественному весу является полноценная очистка толстой кишки посредством клизмы. Не пугайтесь, если вы незнакомы с этой процедурой. Толстая кишка, являющаяся самой широкой кишкой в организме и конечным пунктом пищеварительного «маршрута», действительно нуждается в промывании. Отметим, что чистка толстой кишки посредством клизмы абсолютно безболезненна. Если клизму вам ставят в клинике, вы можете просто лежать и расслабляться. Процедура длится от получаса до шестидесяти минут.

Запор: раннее предупреждение со стороны Природы

Слово «запор» происходит от латинского *constipates*, означающего «создавать затор». Соответственно, говоря о запоре, мы имеем в виду, что скопление фекалий поперек толстой кишки создает затор, препятствующий нормальной дефекации.

Однако запор — это еще и скопление фекалий вдоль толстой кишки, зачастую незаметное вследствие того, что выделение фекалий продолжается на первый взгляд беспрепятственно.

А ведь запор, бич человека цивилизованного, представляет собой причину практически всех наших заболеваний (запор нарушает работу толстой кишки, а от ее состояния зависит общее здоровье организма)! Существует два преступления, которые мы совершаем каждый день и которые являются причиной запоров. Первое преступление — потребление мертвого вещества, непригодного для питания органов, ответственных за выделение из организма вторичных продуктов. Второе преступление, совершаемое как молодыми, так и пожилыми людьми, — отказ идти в туалет сразу же после того, как организм посылает нам сигнал: «Нужно очистить кишечник». Природа — строгий руководитель. Если вы сразу не следуете ее указаниям, наступает расплата. В данном случае расплатой является запор.

Запор — злейший враг вашего тела!

ВАШ ВТОРОЙ ШАГ К СТРОЙНОМУ, ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ

Вместо того чтобы пить снижающие вес таблетки, лучше сделать второй шаг к Природе, начав программу контролируемого голодания. При этом нужно помнить, что ни при каких условиях нельзя голодать больше шести или семи дней подряд. Во время голодания полезно очистить толстый кишечник с помощью клизмы (такая чистка сможет предотвратить вспитывание в стенки кишечника токсинов, от которых освобождается организм). Между периодами голодания делать промежутки не менее трех-четырёх дней (голодание нужно повторить, если первый опыт не привел к достаточному эффекту).

Имейте в виду, что голодание дольше шести-семи дней приводит к тому, что голодающие клетки организма начинают поедать друг друга. Это может быть очень опасно (даже смертельно опасно)!

Позвольте отдохнуть вашей пищеварительной системе

Во время голодания нужно воздерживаться от любой твердой пищи и при этом выпивать в день не меньше четырех литров чистой воды или свежесжатого сока.

Голодание «всухую» не даст ожидаемого эффекта. Выходить из голодания необходимо постепенно, не нагружая пищеварительную систему большими количествами твердой пищи. Лучше всего есть небольшие порции свежих овощей (продолжая много пить).

Голодание дает два эффекта. Во-первых, оно позволяет отдохнуть пищеварительной и многим другим системам организма. Во-вторых, оно дает телу возможность освободиться от шлаков и токсинов. Если вы никогда еще не голодали, то у вас может возникнуть вопрос: как вы будете себя чувствовать без пищи? На самом деле ваше состояние будет достаточно комфортным. Не забывайте только помногу пить.

Как правило, я не рекомендую мгновенно менять свой рацион и переходить только на сырую пищу. По моему мнению, в большинстве случаев лучше изменяться постепенно, в соответствии с индивидуальными особенностями, и в то же время максимально быстро.

Когда вы выйдете из голодания и на какое-то время ограничите свой рацион небольшими порциями овощей и фруктов, наступит момент перехода от прежних привычек к системе разгрузочных дней. Это значит, что один, два или три дня в неделю вам следует есть только сырую пищу, а в другие дни тщательно следить за совместимостью продуктов, которые готовите (в этом вам поможет специальная схема в моей книге «Контроль над телом»). Кроме того, перед каждым приемом пищи старайтесь выпивать один или два стакана свежесжатого сока.

Мой опыт говорит, что после того, как ваш организм полностью очистится и привыкнет к правильному режиму питания, вы обретете поистине неиссякаемые запасы энергии, ваше тело станет стройным и изящным, а вы и смотреть не захотите на мертвую пищу.

Ваш главный критерий — ваша природная конституция

Стремясь к стройному телу, не следуйте критериям моды. Природа каждому из нас определила оптимальную телесную конституцию. Иноходца глупо запрягать в плуг, а тягловую лошадь нельзя заставлять участвовать в скачках. Естественное питание — это путь к естественному (а не определенному модой!) состоянию вашего тела.

Выбросите в окно ваши весы! Только человек рассматривает весы как фетиш. Отдав себя Природе, нужно следовать ее расписанию. Изменения в вас начнутся тогда, когда решит Природа. Она никогда не бросит вас. Однако восстановление потребует времени (подумайте, сколько продолжалось его разрушение!).

В любом случае, когда Природа сделает свою работу, ваш вес будет соответствовать вашей конституции. И если вы продолжите идти естественным путем, то никогда больше не испытаете потребность встать на весы!

Тот, кто критикует вас за приверженность правильному образу жизни, — неудачник!

Переход к естественной жизни обычно требует полного изменения наших привычек и почти всегда вызывает сопротивление со стороны родственников и друзей. К сожалению, всегда находится больше насмешников, нежели тех, кто готов нас поддержать. Этот фактор необходимо учитывать. Для того чтобы противостоять такому давлению, нужно быть убежденным в своей правоте. Такая убежденность возникает, если вы претворяете в жизнь то, о чем

мы говорим на страницах данной книги, и обретаете новую молодость и энергию бытия.

Мы можем любить других, если любим себя

Приступив к очищению кишечника и голоданию, помните, что бездумное потакание своему чревоугодию может в любой момент отбросить нас назад. Безрассудный образ жизни в целом и питания в частности впоследствии станет причиной для раскаяния. Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть. У нашей жизни должен быть смысл.

Мы не можем жить только для себя, хотя «я» и представляет собой наиболее важную часть нашего существования. Если мы не будем заботиться о себе, то не сможем позаботиться и о других. Забота о своем физическом, психическом и духовном благополучии определяет нашу ценность для остального мира. Отказавшись от себя, мы становимся бесполезными для других.

Знание подобно семени. Если его не используют, оно гибнет. Но если вы посадите семена вашего знания в землю жизни, то прекрасный сад вашего собственного мира будет радовать иные миры, а знание ваше — умножаться.

СТАНЬ МОЛОЖЕ!

ПРОГРАММА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

ПОМОЛОДЕТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

Так же как справедливо выражение «Человек есть то, что он ест», точно так же справедливо и утверждение, что возраст человека определяется не датой рождения, а его самочувствием.

Возраст не имеет никакого отношения к дате рождения, она лишь отражает течение времени. Можно чувствовать себя стариком в тридцать лет и юношей — в семьдесят.

Физическая форма — прямой результат заботы о психическом и физическом здоровье в течение всей жизни.

Я особо подчеркиваю роль ПСИХИЧЕСКОГО здоровья в состоянии каждого человека. Нельзя быть здоровым, неотступно размышляя о разных недомоганиях и болезнях. Человек не может быть счастлив, если он постоянно пребывает в депрессии. Нельзя чувствовать себя молодым, если тебя неотступно преследуют мысли о надвигающейся старости.

Быть молодым — это значит обладать всем тем, чем обладает юность: здоровьем, энергией, жизнестойкостью и постоянной улыбкой на губах и в

глазах. Это значит быть великодушным, сердечным, вежливым и обходительным со всеми, независимо от расовой принадлежности, цвета кожи и социального статуса. Это значит быть всегда активным и при необходимости браться за несколько дел одновременно, чтобы не оставалось ни одной минуты для бесплодных и грустных размышлений. Чтобы стать моложе, необходимо помнить об этом.

Достижение физического здоровья — более простая вещь, но оно требует огромной решимости и силы воли, потому что связано с необходимостью перестроить свой организм и вдохнуть в него новую жизнь. На самом деле это гораздо более простая задача, чем может показаться на первый взгляд, но ее решение требует времени, терпения и твердой решимости.

После 30, 40 или 50 лет легко сказать: «Жаль, что я не смог сохранить юношескую энергию... Мне бы хотелось выглядеть хоть на несколько лет моложе... Мне бы хотелось, чтобы исчезли эти морщины... Чтобы кожа не обвисала... Мне бы хотелось...»

Да, мы очень хотим этого и в конце концов в панике обращаемся к искусственным средствам, которые способны скрыть «губительные последствия возраста», к средствам, которые на какое-то время могут обмануть нас самих, но окружающих — никогда.

Вы хотите стать моложе? Вы можете этого добиться, но только сами. Никто другой не может сделать этого за вас.

В том, как стать моложе, нет никакого секрета. Для этого не нужно ничего, кроме здравого смысла и жесткой самодисциплины.

Чтобы стать моложе, мы должны стать ЗДОРОВЕЕ. Но это нечто большее, чем просто хорошее самочувствие. Это значит, что нужно знать и понимать

анатомию точно так же, как водитель знает свой автомобиль.

Знаете ли вы, **ПОЧЕМУ** мы должны есть и пить? Известна ли вам разница между едой и **ПИТАНИЕМ**? Знаете ли вы, что происходит в вашем организме, когда вы едите, и в течение нескольких часов после еды?

Известно ли вам, **ЗАЧЕМ** вы дышите и что происходит, когда воздух попадает в ваши легкие? Представляете ли вы себе, что происходит, когда вы выдыхаете воздух?

Знаете ли вы, зачем вам нужны сон и отдых? Приходилось ли вам чувствовать, что вы устали и у вас нет сил? Известно ли вам, что вызывает такое состояние?

Болела ли у вас когда-нибудь голова? А причина головной боли вам известна? Известно ли вам, что аспирин и аналогичные ему препараты очень вредны и ускоряют наступление старости?

Вас беспокоит геморрой? Вы знаете, почему он возникает? Известно ли вам, как он влияет не только на ваше физическое, но и на моральное состояние? Знаете ли вы, что прижигание или хирургическое удаление геморроидальных шишек лишь усугубляет причину их образования и что скорее всего в течение года или двух они появятся вновь?

Вас беспокоит сердце? Известно ли вам, что большинство сердечных заболеваний связано не с состоянием самого сердца, а с состоянием других органов, которое очень просто улучшить? Знаете ли вы, что нередко проблемы с сердцем возникают из-за того, что вы едите неподходящую пищу?

Верите ли вы, что все рекламы продуктов и лекарственных препаратов, о которых вы читаете и слышите по радио, правдивы и заслуживают доверия? Если да, вы здорово ошибаетесь. Большинство из них

основаны на полуправде, а некоторые — на откровенной лжи. Большинство из рекламируемых продуктов, особенно те, что содержат крахмал, и мучные продукты, лишь ускоряют процесс старения, а большинство лекарственных препаратов укорачивают жизнь. Научитесь отличать правду от лжи.

Чтобы стать моложе, нам нужна **ЭНЕРГИЯ**. Для этого необходимо усвоить несколько простых правил выработки и сохранения энергии и следовать им.

Волнует ли вас то, что вы не в состоянии контролировать? Известно ли вам, что при этом энергия расходуется быстрее, чем накапливается? Знаете ли вы, что эти волнения — один из злейших врагов сохранения молодости?

Известно ли вам, что, работая без перерыва до полного изнеможения, вы причиняете невосполнимый ущерб своему организму?

Знаете ли вы, в какой степени ваша работоспособность и утомляемость зависят от **КАЧЕСТВА** воздуха, которым вы дышите?

Известно ли вам, что «легкие напитки» разрушают ткани, от которых зависит молодость вашего организма, ничуть не меньше, чем «тяжелые»?

Чтобы стать моложе, нам нужна **ЖИЗНЕННАЯ СИЛА**. Жизненная сила — это не временное проявление активности или быстрые движения. Она — результат глубокого ощущения спокойствия и силы, которое заставляет человека чувствовать, что он — «хозяин жизни» и что жизнь стоит того, чтобы дорожить каждым ее мгновением.

Знаете ли вы, как вырабатывается эта жизненная сила? Понимаете ли вы, что правильно сбалансированная жизненная сила — один из самых мощных магнитов, привлекающих к нам все лучшее, что есть в окружающих нас людях?

Известно ли вам, что жизненная сила способна превратить нас в лидеров, а ее отсутствие — в аутсайдеров? Знаете ли вы более подходящий способ быстро состариться, чем оказаться не у дел?

Задумывались ли вы над тем, что жизненная сила способна превратить самых невзрачных людей в неотразимых красавцев? Вам когда-нибудь приходило в голову, как быстро исчезает эта красота из-за беспечного отношения к образу жизни и к диете?

Замечали ли вы, как вскоре после свадьбы быстро стареет один из супругов, а второй не может понять, что в свое время его привлекло к нему или к ней? Понимаете ли вы, какие последствия это может иметь?

Эти и многие другие вопросы имеют самое непосредственное отношение к проблеме «Как стать моложе», и мы должны получить на них принципиальные и правдивые ответы. Только тогда мы сможем сознательно составить программу и последовательно придерживаться ее, чтобы устранить все, что может помешать нам сохранить молодость.

КАК РАССТАТЬСЯ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ?

Чтобы стать моложе, нужно отказаться от многих привычек, но чтобы этот отказ принес пользу, необходимо осознанное желание убедиться в том, что он действительно «работает».

То, что большинство людей привыкли жить определенным образом, есть и пить так называемые основные продукты питания, говорить и думать в соответствии с предписанными правилами, вовсе не значит, что они правы. Чтобы убедиться в этом, достаточно оглянуться вокруг и увидеть, в каком бедственном положении находятся наши молодые и пожилые современники. Не задумываясь и не задавая никаких вопросов, они следуют за рекламой.

Известный ученый Алекс Кэррел в книге «Непознанный человек» пишет, что инъекции специальных вакцин, или белков, от каждой болезни нельзя признать очень эффективными средствами их предотвращения.

Подобные инъекции нередко вызывают воспаление миндалин, мастоидит¹, кожные высыпания,

¹ Мастоидит — воспаление сосцевидного отростка височной кости. — *Примеч. перев.*

аппендицит, сердечные приступы. Иногда они сопровождаются ревматическими атаками, лейкемией, параличом и энцефалитом (воспалением мозга).

Неужели этого недостаточно, чтобы не торопить приход старости к тем, кто не достиг еще и зрелости? Кто может рассчитывать на то, чтобы стать моложе при подобном подходе, без огромного терпения, тяжелой работы и настойчивости?

Вы только посмотрите, как дети и подростки пичкают ядовитой «пищей» свои растущие, неокрепшие и не приученные к дисциплине организмы! Из них вырастают психически и физически неполноценные люди, которым не хватает мест в госпиталях и в клиниках для душевнобольных.

Глядя на окружающих, невольно задумываешься над тем, что существует нечто порочное в том, как многие люди распоряжаются своей и без того короткой жизнью. Однако, взглянув на себя, мы понимаем, что мы тоже не без греха и нам есть над чем работать. Мы не можем прожить за других их жизнь, и никто не может прожить за нас нашу. Наша жизнь зависит только от нас самих, как и функционирование нашего организма.

В выражении «человек может оказаться в тяжелой ситуации, но в безвыходной — только если он сам этого хочет» больше истины, нежели вымысла. Безнадежных ситуаций не существует. Это человеку они кажутся безнадежными.

В конце концов, существует всего одна формула, которую мы должны взять на вооружение, если хотим изменить себя: ДИСЦИПЛИНА. Мы никогда не сможем быть по-настоящему дисциплинированными в серьезных вещах, если не научимся дисциплине в малом. Знаете ли вы, как это замечательно — осознавать, что дисциплина в малом превращает серьезные, трудные дела в удовольствие?

Прочитав эту книгу, вы лучше поймете, что такое настоящая дисциплина. Возможно, вы даже обнаружите, что то, что тяжелым грузом лежало у вас на сердце, превратилось в удовольствие или в нечто такое, что идет вам на пользу. Любой груз, который мы несем на своих плечах, приближает нашу старость.

Пища, которую мы едим, и напитки, которые мы пьем, имеют такое же большое значение для состояния нашего тела, как те физически не столь ощутимые вещи, о которых мы только что упомянули.

Воистину человек есть то, что он ест. Клетки и ткани нашего организма восполняют запас энергии из того, что мы едим и пьем, а **ВОСПОЛНЕНИЕ ЗАПАСА ЭНЕРГИИ** — величайший закон жизни.

В течение каждой секунды нашей жизни происходит отмирание старых клеток и тканей, на смену которым приходят новые клетки и ткани. Они могут образоваться только из того, что поступает в наш организм, из атомов и молекул той пищи, которую мы едим, тех жидкостей, которые мы пьем, и того воздуха, которым мы дышим.

Поэтому вопрос о восполнении запаса энергии чрезвычайно важен, и результат этого процесса прекрасно виден в облике каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка. Это — очень серьезная проблема, которую нужно решить, если мы действительно хотим стать моложе.

Землистый цвет лица, глубокие морщины на лице и на шее, потухшие глаза — все это не свидетельствует о молодости. Это свидетельствует о том, что пища, которой человек питался в прошлом, не обладала тем **КАЧЕСТВОМ**, какое требуется для восполнения запаса энергии клеток и тканей, участвующих в процессах жизнедеятельности.

Отложения жировых тканей в тех частях тела, где избыточный жир не нужен и нежелателен, тоже свидетельствуют о том, что в прошлом пища была неподобающего качества, несмотря на все заверения рекламы. Вместо того чтобы способствовать образованию новых клеток, она способствовала отложению жира. Подобное состояние в любом возрасте должно быть признано вредным, и, если мы хотим стать моложе, нам нужно постараться исправить его.

В сочетании с неправильной диетой задержка шлаков в организме помогает развитию недомоганий и преждевременному старению.

Шлаки, которые содержатся в организме, состоят не только из конечных продуктов переваривания пищи и из непереваренной пищи. Этого одного достаточно, чтобы вызвать целый набор проблем — от головных болей до рака. Но еще более вредными являются шлаки, состоящие из мертвых клеток и тканей и вовремя не выведенные из организма.

Проблема задержки в организме разных шлаков столь важна для наших попыток стать моложе, что в этой книге о ней будет рассказано подробно. Мой опыт подсказывает мне, что невозможно стать моложе, если в вашем организме находятся шлаки, которые должны были быть выведены из него много лет назад.

Я должен подчеркнуть, что для того, чтобы стать моложе, необходима целеустремленность, сосредоточенность на достижении цели. Говоря об этом, я подразумеваю прежде всего, что содержание этой книги должно быть тщательно изучено без оглядки на то, какие представления или теории есть лично у вас или у кого-либо еще. Какими бы привлекательными ни показались вам эти представления, не обращайтесь на них никакого внимания, пока вы штудируете

эту книгу. Помните, что существует много учителей и писателей, пишущих на разные темы, включая и эту, и, хотя их точки зрения диаметрально противоположны, каждый из них считает себя признанным экспертом в данном вопросе. Не пытайтесь следовать их рекомендациям до тех пор, пока вы не убедитесь в **СПРАВЕДЛИВОСТИ** системы, которая принесет вам наиболее полные и **ПОСТОЯННЫЕ** результаты.

Только сосредоточенность на чем-то одном даст вам полное понимание и осознание внутреннего смысла законов **ПРИРОДЫ**. Все, что не соответствует принципам этих законов, лишь замедляет наш прогресс.

Все хотят стать моложе, но мало кто готов сделать для этого хоть что-то, кроме как просто думать об этом. Если вы хотите помолодеть, вы должны что-то сделать для этого.

Зная, чего вы хотите, вы можете добиться успеха!

НЕ ЗАВИДУЙТЕ ТЕМ, КТО ВЫГЛЯДИТ МОЛОДО, — ПОМОЛОДЕЙТЕ САМИ!

Вы действительно хотите помолодеть? В таком случае давайте серьезно обсудим проблему, с которой вам предстоит столкнуться.

Во-первых, хотите ли вы стать моложе быстро и на короткое время? Достичь этого можно за счет будущих неприятностей. Если вы хотите оставаться молодым всегда, вам придется работать над этим постоянно в соответствии с планом, наилучшим образом соответствующим вашему возрасту, условиям вашей жизни и вашему физическому состоянию.

Для начала посчитайте, сколько раз вы праздновали день своего рождения после того, как появились на свет: 30 раз? 50? 70 или 90?

Потом подумайте о том, сколько лет понадобилось вам для того, чтобы оказаться в том состоянии, в каком вы находитесь сегодня. Это же не произошло внезапно, за одну ночь. Разумеется, нет. Сегодня ваше состояние — результат всего того, что вы съели за свою жизнь, и отсутствия внимания, которое вы должны были уделять своему телу на протяжении всей своей жизни.

Должно быть, вы ели три раза в день — вас к этому приучили. Это значит, что за год у вас было около 1000 трапез. Если вам 40 лет или больше, значит, за всю жизнь у вас было более 40 000 трапез. Вопрос, над которым вам следует сейчас задуматься, звучит так: сколько из всего съеденного вами на самом деле пошло на необходимое вашему телу питание клеток и тканей, на их восстановление и репродукцию? Посмотрите на себя в зеркало, и вы скорее всего найдете ответ, написанный в каждой морщине вашего лица и шеи, в каждой поре вашей кожи и в контурах вашего тела, которые совсем не такие, какими должны были бы быть.

Если вы регулярно едите то, что едят практически все, — дорогие разрекламированные продукты, которыми уставлены полки супермаркетов, — считайте, что вы дожили до сегодняшнего дня не благодаря этому, а несмотря на это. Подобная пища поддерживает жизнь за счет того, ради чего только и стоит жить. В ней нет никакой жизни, и поэтому она не способна ее поддерживать, как бы соблазнительно она ни выглядела.

Нельзя одновременно поддерживать жизнь и смерть. Федеральное законодательство запрещает продажу живых консервированных и бутилированных продуктов. Когда вы едите то, что прошло тепловую обработку, вы едите пищу, в которой нет ничего живого. Возможно, это вас удивит, если вы никогда не задумывались над подобными вопросами. Однако психические и физические недуги, болезни и преждевременная старость, как доказывает наш опыт, — могут быть прямым следствием диеты, состоящей преимущественно из таких лишенных жизни блюд.

Одна лишь эта проблема заслуживает глубокого изучения, если человек действительно хочет узнать,

как стать моложе. Это — поистине необыкновенный предмет, и если решение этой проблемы подчинить требованиям ПРИРОДЫ, оно может дать результаты, которые непосвященный сочтет за чудо.

Мой жизненный принцип таков: если я хочу сделать нечто такое, что смог сделать другой человек, значит, у меня это тоже получится.

Если вы действительно хотите стать моложе, узнайте, что для этого нужно, и **ДЕЙСТВУЙТЕ!** Если у вас есть сила воли, у вас все получится!

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЕТ!

Я постоянно настоятельно подчеркиваю необходимость содержать тело в чистоте как снаружи, так и изнутри. В ходе исследований, которыми я занимался без малого в течение полувека, желая найти главную причину заболеваний человека и средство борьбы с ними, основной преградой, мешавшей достижению положительных результатов, были скопившиеся в организме шлаки.

Много раз мои родные и друзья убеждали меня «посвятить свое время чему-нибудь более конструктивному, а не тратить его впустую на исследования, в которые разные клиники и фонды вкладывают миллионы долларов». Мне предсказывали, что у меня неминуемо «поедет крыша», если я и дальше буду заниматься этой проблемой.

Когда я видел вокруг себя мужчин, женщин и детей, используемых в качестве подопытных кроликов в экспериментах, которые казались мне противозаконными, и когда спустя несколько лет я видел этих же самых людей в бедственном положении в результате таких «узаконенных медицинских

процедур», как облучение, вакцинация и прививки, я все больше и больше убеждался в том, что необходимо найти ПРИЧИНУ наших проблем, даже если для этого потребуется вся жизнь.

С того самого дня, когда я принял это решение, я стал своим самым главным подопытным кроликом. Я решил, что буду питаться преимущественно мучными изделиями, кашами и тому подобным и пить много молока. Эта еда признавалась всеми «авторитетами» и пропагандировалась ими как здоровая и содержащая все питательные элементы, необходимые для здоровой и полноценной жизни. В течение двух лет я прекрасно жил на этой диете до тех пор, пока в одно отнюдь не прекрасное утро не смог подняться с постели. Я прибавил около 17 кг. Судя по внешнему виду и по принятым стандартам, со мной все было в порядке, и так было до того самого утра, когда я пережил нечто похожее на удар молнии. Один врач за другим говорили, что жить мне осталось не более нескольких недель, ибо цирроз¹ печени в сочетании с мучительными болями, которые причинял неврит, считались фатальными недугами.

Я отказался и от их советов, и от прописанных ими лекарств. Я вспомнил свой разговор с одним своим другом, состоявшийся за несколько лет до этого. Тогда меня потрясла его мудрость. Этот убежденный вегетарианец сказал мне: «Если ты заболеешь и не сможешь встать с постели, ни при каких обстоятельствах не принимай никаких лекарств. Это — яд. Не ешь ничего в течение 3 дней, потому что болезнь — это результат скопления шлаков в твоём организме. В течение трех дней каждые полчаса выпивай по стакану чистой воды, и ты поправишься».

¹ «Цирроз», или «склероз», означает отвердевание. — *Примеч. автора.*

Лежа на спине, беспомощный, я отчетливо вспомнил его слова и решил, что терять мне нечего, а возможно, я что-то и выиграю, если последую его совету. Он оказался прав.

Через три дня я уже был на ногах. На третий день, когда я сделал клизму, из меня вышло столько гнилостных шлаков, что я понял, что имел в виду мой друг, когда сказал, что болезнь — это результат неполной очистки организма.

И я стал размышлять над тем, как такое количество шлаков могло попасть в мой организм и задержаться в нем. Я ел все, что мне хотелось, и заболел. Мой друг-вегетарианец был здоров. Он не ел ничего, кроме сырых овощей и фруктов. Почему я не могу делать то же самое? Именно так я и поступил и через полгода был совершенно здоров и полон энергии. Я начал сравнивать пищевую ценность свежих и приготовленных овощей. Питаясь сырыми овощами, я чувствовал себя прекрасно, а мой желудок работал безупречно. Съев приготовленные овощи, я на следующий день чувствовал себя значительно хуже, мой мозг явно «тормозил», а желудок работал гораздо менее эффективно.

Это удивило меня. Чем так хороши сырые овощи, что я так быстро поправился? Я взял несколько морковей и измельчил их. Потом выжал сок и посмотрел, сколько его получилось. В течение недели я лишь «развлекался» тем, что готовил сок из разных овощей, а потом понял, что ежедневно выпивал не менее 4 литров свежего морковного сока.

Доктора сказали моим друзьям, что мне осталось жить всего несколько недель, а я жив! У меня кожа желтая, как у египтянина, но я жив и здоров! Никого из моих друзей я никогда не смогу заставить попробовать мои соки! Вскоре, однако, кожа вернулась

к своему нормальному состоянию, а печень и желчный пузырь были в гораздо лучшей форме. Я понял, что «обесцвечивание» кожи — это результат растворения и вывода из печени и желчного пузыря желчи и прочих вредных веществ и что употребление большого количества морковного сока способствует очищению организма.

Преисполненный энтузиазма, я за свой счет в течение месяца поил соками прикованных к постели мужчин и женщин, находившихся под наблюдением моего друга, врача, который хоть и без симпатии, но терпимо относился к моим теориям. Результаты превзошли все ожидания, особенно в тех случаях, когда пациенты питались исключительно сырыми овощами и фруктами.

Разумеется, в то время я был очень молодым человеком и знал ответы на все вопросы. (Приходилось ли вам встречать молодого человека, который не знал бы их?) Я нуждался в деньгах, и мысль сделать состояние увлекла меня. Вскоре это превратилось в настоящую одержимость, но, как это часто случается, в течение 2 или 3 лет мои исследования и их результаты занимали весьма скромное место, более того, над ними нависла угроза полного краха. Вполне типичная история молодого амбициозного человека, задумавшего создать «большой бизнес».

Результат? Вполне естественный и ожидаемый. Нервный срыв как раз в то время, когда мои амбиции были близки к реализации. В то время я жил в Англии, в Лондоне, и доктор, посетивший меня в моей квартире, сказал, что, если я хочу выздороветь, мне нужно полностью отключиться от дел и отдыхать в течение 9 или 12 месяцев. Иначе я могу проститься со своими планами.

Осматривая мою комнату, доктор увидел на моем столе картинку, на которой была изображена лесистая местность, и спросил, что это такое. Я ответил, что это — сделанное ручкой и чернилами увеличение фотографии, снятой мною в Брюсселе примерно год тому назад. Потом мне пришлось признаться ему, что в течение последних 9 или 10 месяцев я нередко засиживался за этой работой до 3 часов ночи. Значит, сказал врач, в ваших проблемах виноваты не только бизнес и диета, но и отсутствие нормального сна и отдыха в течение продолжительного периода.

Зная, что я бегло разговариваю по-французски, он вместо круиза на теплоходе предложил мне отправиться на север Франции, в Бретань, и, поселившись на какой-нибудь ферме, питаться тем, чем питаются местные жители.

Я последовал его совету и подготовился к длительному пребыванию во Франции. Пару дней я посвятил осмотру Динана и Сен-Брие, но эти города показались мне слишком многолюдными для моей цели. Водитель такси привез меня в деревню Понтиви, где я нашел прелестную пожилую пару, владевшую семейной фермой и согласившуюся предоставить мне кров и стол за 2000 долларов в неделю (разумеется, во французской валюте). От фермы можно было легко добраться пешком до деревни, население которой в то время не превышало 500 человек (полагаю, что сейчас это уже довольно большой город), и до речки, где я собирался рыбачить.

Мои гостеприимные хозяева питались преимущественно сырыми овощами и фруктами из собственного сада, что вполне устраивало меня. По воскресеньям они забивали одного из своих петухов, а иногда разнообразили меню свежей рыбой, выловленной

в здешней речке. Я наслаждался *dolce far niente*, сладостным бездельем, и быстро заметил первые признаки улучшения своего состояния. Однажды утром, когда хозяйка подготавливала овощи и чистила морковь, я обратил внимание на то, сколько в ней жидкости. В тот же день я попросил у нее разрешения выдернуть несколько штук. Разумеется, она решила, что это — очередная «бредовая английская идея», но разрешила. Выдернув, очистив и измельчив штук шесть, я отжал сок через одно из ее идеально чистых льняных кухонных полотенец. Буквально через несколько секунд у меня была полная чашка прекрасного морковного сока. После этого я ежедневно стал готовить морковный сок для себя и для своих хозяев. Это помогло мне быстро набраться сил, и я вернулся в Лондон гораздо раньше, чем мне было велено. Нужно ли говорить, как удивился мой врач, увидев меня в такой прекрасной форме. Услышав рассказ о моем методе лечения, он был буквально ошарашен и сказал, что мое выздоровление за 8 недель иначе как чудом не назовешь.

После этих событий моей юности я где только можно пропагандирую диету, включающую сырые овощи и фрукты и большое количество свежих овощных соков. Я видел, как людям, страдавшим разными заболеваниями, помогали очистительные клизмы и промывания толстой кишки в сочетании со сбалансированной диетой, состоявшей из сырых овощей и фруктов.

Я могу честно признаться в том, что без исключения все те, кого мне довелось узнать за последние 35 или 40 лет и кто неукоснительно следовал этим рекомендациям, не только избавились от своих болезней, но и избежали гораздо более серьезных

неприятностей в виде хирургического вмешательства и получили удовлетворение от того, что действительно стали моложе.

Если мы научимся жить просто, нам будет гораздо легче понять, что нам нужно для того, чтобы стать моложе.

КРОВЬ

Известно ли вам, сколько крови содержится в организме человека? Вам кажется, что ее очень много и поэтому ее можно не жалеть? Ничего подобного. В теле человека всего немногим более 5 литров крови, из которых примерно 4 литра наполняют кровеносные сосуды и входят в систему кровообращения.

Я бы хотел, чтобы, читая эту главу, вы помнили о том, что в вашем теле циркулирует в общей сложности менее 16 чайных чашек крови. Представьте себе это и запомните.

Каждая клетка крови одновременно и несет питание, и собирает мусор. Каждая клетка нуждается в питании, чтобы без усталости работать на нас в течение 24 часов и каждые 24 часа без остановки совершать от 3 до 5 тысяч путешествий по замкнутому кругу через все тело, от кончиков волос до кончиков пальцев ног.

Гораздо лучше оставаться чистым, чем загрязнять свой организм нездоровой пищей и табачным дымом, что бы ни думали об этом окружающие. Лично я всегда без колебаний отвергаю все, что мне предлагают,

если знаю, что это может навредить моему организму. Если при этом предлагающий обижается, значит, он мне не друг, и я без сожаления расстанусь с ним. Я убедился в том, что умение человека защитить свои принципы вызывает уважение тех, чье мнение важно для него. Те же, для кого эти принципы не имеют никакого значения, как минимум неразумны. Они живут в тоннеле, который прямиком ведет к преждевременной старости. Я же предпочитаю путь, идя по которому человек может стать моложе.

Когда дело доходит до принципов, помните, что кровяные клетки — ваши верные слуги. Если вы наказываете их, принимая наркотики, «сажаясь на иглу» или отказывая им в необходимом питании, вы лишаете их возможности чистить ваш организм и самих себя. ВЫ САМИ страдаете от этого, и вам потребуется гораздо больше времени, чтобы помолодеть, если это вообще удастся.

Хорошую, чистую кровь можно сравнить с деньгами в банке. Ее нужно беречь.

ЛИМФА

Лимфа — это жидкость, состоящая из клеток, которые называются лимфоклетками, белыми кровяными шариками, или тельцами, и фагоцитов. Каждая клетка и ткань тела постоянно «купаются» в лимфе, исключение составляют хрящи, ногти, кутикулы (надногтевые пластинки) и волосы. Общая длина всех лимфатических сосудов тела превышает 100 000 миль¹.

Лимфа играет важнейшую роль в поддержании нашего физического баланса. Ушные каналы заполнены лимфой, и, когда мы совершаем то или иное движение головой, ее уровень изменяется, при этом на чувствительные нервы, связанные со стенками лимфатических полостей, оказывается большее или меньшее давление и они посылают сигналы в головной и в спинной мозг, благодаря чему мы удерживаем физическое равновесие.

Легко понять, почему важно содержать в чистоте микроскопические кровеносные и лимфатические сосуды и не допускать их закупорки. Только при

¹ 1 миля = 1609,344 м.

этом условии тело может сохранять свою гибкость, живость и молоджавость. Попадание в эти сосуды любых шлаков приведет к их закупорке и помешает им осуществлять свои функции.

Что же может закупорить кровеносные и лимфатические сосуды? В первую очередь — молекулы крахмала. Почему мы так думаем? Ответ прост: исключив из своего рациона все содержащие крахмал продукты и тщательно очистив свой организм от всех шлаков, люди, у которых были проблемы, вызванные закупоркой капилляров, забывают о них, когда начинают есть сырые овощи и пить свежие овощные соки.

На тот случай, если вам ничего не известно о последствиях закупорки капилляров, я перечислю некоторые из них: тромбы в мозге и в других органах, опухоли, геморрой, варикозное расширение вен и склерозирование артерий, частые головокружения, понижение зрения и слуха и нетвердая походка.

Нередко мы видим, с какой скоростью исчезают эти симптомы, когда принимаются надлежащие естественные меры, основанные на простых законах Природы. Очистка организма, правильное питание и самодисциплина — вот ключевые слова. Это — единственные средства, которые могут помочь нам помолодеть.

Если у вас есть сила воли, вы добьетесь успеха!

ГАЗЫ

Вас когда-нибудь беспокоили газы? Газообразование — естественный физический процесс, заключающийся в том, что жидкость или твердое вещество переходят в газообразное состояние. Если мы едим или пьем то, что плохо сочетается друг с другом, газ, образующийся в результате брожения и гниения такой пищи, может оказывать сильнейшее давление на любой раздел пищеварительного тракта.

Я обратил внимание на то, что дети, выросшие на натуральной пище, практически не страдают от газов. Под естественной пищей я понимаю свежую сырую пищу, а не приготовленную, консервированную или обработанную каким-либо другим способом.

У тех же, кого кормят консервированной, пастеризованной или приготовленной пищей, часто бывает отрыжка, которая является следствием образования газа в желудке.

Старая, люди приобретают склонность не замечать причины, создающие им проблемы в сходных обстоятельствах. Верхний раздел желудка представляет собой куполообразную структуру, в которой

скапливается газ, образующийся в результате естественного брожения пищи. Когда через желудок проходит сырая пища, распад волокон, из которых она состоит, и высвобождение питательных элементов под воздействием желудочных соков сопровождается образованием очень небольшого количества газа, не превышающего вместимости этого купола.

Когда же мы едим несовместимые продукты, в частности мясо и картошку, хлеб и джем, фрукты и сахар, происходит сильное брожение и образуется большое количество газа.

Когда к брожению подобной пищи добавляется гниение приготовленных (жареных или вареных) мяса, рыбы или дичи, не только увеличивается количество газа, но он приобретает отнюдь не эстетический запах. Именно с этим связан неприятный запах изо рта, который характерен не только для многих едоков мяса, но и для большинства пожилых людей. Если же мы изменяем свой рацион и включаем в него исключительно (или хотя бы преимущественно) сырые овощи и фрукты и большое количество свежих овощных соков, наше дыхание становится свежим без всяких дезодорантов.

После того как пища прошла через желудок и тонкий кишечник, то, что осталось, шлаки, «поступает в распоряжение» бактерий. Это — естественный процесс. Функция бактерий заключается в том, чтобы разрушить и нейтрализовать эти шлаки таким образом, чтобы (при условии, что толстый кишечник чист и нормально функционирует) он смог впитать все питательные элементы, которые еще остались в этих шлаках. Шлаки поступают в толстую кишку из тонкого кишечника в виде жидкости. В восходящей ободочной кишке происходит всасывание большей части содержащихся в ней воды и питательных элементов,

а волокнистое вещество поступает в другие отделы толстого кишечника и выводится из организма.

«Мертвые» волокна жареной и вареной пищи не только не способствуют активности желудочно-кишечного тракта, но и тормозят ее. Волокна сырых продуктов становятся, фигурально выражаясь, своеобразными магнитами и, проходя через желудок, помогают ему выполнить свою часть работы. С течением времени постоянное воздействие «мертвой» пищи не только становится причиной голодания нервов и мышц, расположенных в стенках тонкого и толстого кишечника, но и вызывает их прогрессирующую дегенерацию и утрату тонуса. Это приводит к неполному выводу из организма гниющих шлаков и к их накоплению в толстой кишке.

В таких условиях начинается борьба между полезными бактериями, которые пытаются нейтрализовать эти шлаки, и бактериями гниения, которые прекрасно размножаются в них. В результате образуется гораздо больше газа, чем обычно содержится в чистой толстой кишке.

В тонком и в толстом кишечнике обязательно содержится небольшое количество газов, это естественно и неизбежно. Однако их избыточное количество может создать массу проблем.

В моем офисе побывало немало продавцов и людей разных других профессий, у которых изо рта пахло так, что я не мог приблизиться к ним ближе чем на два метра. Установить причину этого было нетрудно. Изменение цвета кожи вокруг глаз, землистый цвет лица, расплывшаяся талия и движения, лишённые юношеской живости и энергии, — все это свидетельствовало о том, что дегенерация желудка «работает», как трактор, подготавливающий их внутренние органы к посеву семян преждевременной старости.

Постоянно и неуклонно позволяя организму «бездельничать», мы тем самым призываем старость. Чрезмерное газообразование — один из признаков старения, но лишь немногие люди это понимают. Узнав, что это действительно так, мы должны делать все, что в наших силах, чтобы вести здоровый образ жизни и стать моложе.

Все напитки, содержащие алкоголь или сахар, вызывают образование газов. Именно поэтому даже после коктейля дыхание приобретает неприятный запах. Перейдя от традиционного рациона к правильному, естественному питанию, не следует ждать, что газы полностью исчезнут из организма. Даже после того, как мы станем питаться и жить так, как задумано Природой, в нашем организме еще останется немало газов. Прежде всего это связано с тем, что идут процессы очистки, и для их завершения могут потребоваться годы, но без этого невозможно стать моложе.

Еще одной причиной газообразования является нервное напряжение, ибо оно препятствует нормальному перевариванию пищи.

С другой стороны, могут понадобиться годы, чтобы изголодавшиеся органы насытились настолько, чтобы работать со стопроцентной эффективностью. Даже во время этого восстановительного периода в организме будет вырабатываться большое количество газа. Однако его влияние не будет вредным, и уж, конечно, он не будет таким отвратительным, как газ, выходящий из тела, в котором активно идут процессы брожения и гниения ежедневно пополняемых «запасов» шлаков, мешающие стать моложе.

Разумеется, сам факт того, что мы живем в «цивилизованном» обществе без достаточной физической нагрузки, дышим воздухом, загрязненным

выхлопами тысяч автомобилей и промышленными выбросами, замедляет наш прогресс. Все это способствует накоплению газов в организме, ибо тело, чтобы стать моложе, помимо правильного питания **ДОЛЖНО** получать свежий воздух, солнечное тепло и достаточную физическую нагрузку.

А пока что мы должны делать все, что в наших силах, чтобы уменьшить количество газов, образующихся в нашем организме: нужно есть здоровую пищу и пить много морковного и шпинатного соков. И стараться не нервничать. Мы также нашли, что прекрасным средством борьбы с газами является чеснок, особенно если принимать его в виде препарата, который усваивается непосредственно в толстом кишечнике. Несколько чесночных капсул, принятых за некоторое время до еды, и одна — перед сном вместе со стаканом овощного сока, в конечном итоге приносят большую пользу. Только я не советую вам раскусывать капсулы! Их нужно глотать целиком, иначе окружающие не поймут вас!

Легкие

Легкие похожи на виноградные ветки, только микроскопические. Действительно, эти ветки столь малы, что в легких нашлось место примерно для 400 миллионов веток. Одна ветка без труда проходит через маленькое игольное ушко.

Если вы курите, это значит, что вы совершенно не цените свои легкие. Легкие могут продлить молодость человека, но они могут так быстро состарить его, что результат будет плачевным. Так, курящие женщины за один год старятся на несколько лет, что не может не отразиться на их облике.

Чтобы оценить значение легких, достаточно вспомнить, что человек может прожить дни, а иногда даже и недели без еды, а без воздуха — не более 5 или 6 минут.

Чтобы кровяные клетки могли работать на нас, им НУЖЕН кислород. Кислород необходим им даже для того, чтобы поддерживать температуру тела. Он нужен им для сжигания некоторых шлаков, для разрушения структуры пищи, которую мы едим, и напитков, которые мы пьем, чтобы образующие их

молекулы стали доступны клеткам, тканям и железам нашего тела.

Если мы едим пищу и пьем жидкости, способствующие образованию слизи, например содержащие крахмал продукты и молоко, часть слизи, образующейся в процессе их переваривания, попадает в легкие. Точно так же, если мы вдыхаем воздух, насыщенный табачным дымом и алкогольными парами, они так забивают «виноградные гроздья» в легких, что воздуху и кислороду не пробиться через них. Только благодаря тому, что природа снабдила нас 400 миллионами таких «гроздей», сегодня на Земле живет так много людей. Впрочем, правильнее сказать существует. Многие из тех, кто ходит сегодня рядом с нами, умерли в 30- или в 35-летнем возрасте, а когда им будет 50 или 60, их уже похоронят.

Мы не сможем стать моложе, если не научимся использовать все средства, дарованные нам Природой, для того, чтобы с максимальной пользой для организма извлекать весь кислород из вдыхаемого нами воздуха.

Загрязнение любой из воздушных камер легких ведет к астме, сенной лихорадке, бронхитам, простудным заболеваниям, катарам, усталости и ко многим другим недугам. Подобное загрязнение есть результат не только неправильного питания, но и попадания в легкие всевозможных шлаков.

Дыхание контролируется нервными центрами, расположенными в основании мозга. Люди, которые курят для того, чтобы «успокоить нервы», понятия не имеют, о чем они говорят. Расслабление, которое якобы приносит курение, — не более чем иллюзия и самообман. Оно является следствием анестезии или умерщвления нервов и никогда не позволит нам стать моложе. Более того, сам по себе никотин достаточно

токсичен, а образующийся в результате курения оксид углерода еще токсичнее. Когда тело не может получить от легких достаточного количества кислорода, потому что они забиты дымом и разными шлаками, оно, чтобы компенсировать его нехватку, «ворует» атомы кислорода у диоксида углерода CO_2 , так как он полностью не выводится из организма. В результате в организме остается CO — оксид углерода, смертельно опасный яд.

Наша дыхательная система весьма эффективна в том, что касается поддержания физической бодрости, особенно если походить либо по комнате, в которой открыты окна, либо вне дома, стараясь дышать ритмично, в такт движениям рук и ног. Попробуйте это сделать, и вы не только почувствуете прилив бодрости, но и поймете, что стоит сделать все, что в ваших силах, чтобы стать моложе.

СЕРДЦЕ В ЮНОСТИ И В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Сердце представляет собой столь совершенный механизм, что еще ни одному изобретателю не удалось создать ничего, что хотя бы отдаленно напоминало его. Сопоставимое по величине с кулаком, оно тем не менее в течение 24 часов в сутки качает кровь на протяжении всей жизни человека. Сердце совершает около 100 000 ударов в сутки и перекачивает за это время примерно 10–11 тысяч литров крови. Памятуя о том, что в теле содержится всего около 5 литров крови, подумайте о том, какую работу оно совершает за один год вашей жизни. За 50 лет сердце перекачивает через систему кровообращения около 180 000 000 л крови.

Сердечный ритм регулируется содержанием в крови угольной кислоты. Кислород, который мы вдыхаем, вступает в реакцию с углеродом, присутствующим в пище, и образуется угольная кислота, которая в виде газа (диоксида углерода) выделяется из организма при дыхании. Диоксид углерода настолько токсичен, что, если его содержание в воздухе, которым мы дышим, достигает 14%, человек умирает.

Диоксид углерода, являющийся «отходом производства», ценен для организма только в том случае, если его содержание не превышает потребностей последнего. Выше уже было сказано о том, что он образуется из атомов углерода и кислорода. Помните об этом, когда собираетесь съесть хлеб, какую-либо кашу и что-либо мучное или содержащее крахмал: в этих продуктах концентрация углерода слишком высока.

Прочитав внимательно эту главу, вы поймете, почему у любителей содержащей крахмал пищи, каш, мучных изделий и тому подобного возникают проблемы с сердцем. Толстощекий ребенок, которым так гордится ваша соседка, заполнен угольной кислотой, и, если его диета не будет изменена, рано или поздно его могут ждать весьма серьезные неприятности. Повышенное или пониженное артериальное давление есть не что иное, как результат употребления в пищу слишком большого количества богатых углеродом продуктов. Из углерода образуется угольная кислота, препятствующая нормальному кровообращению и нормальной работе сердца. Аналогичный эффект оказывают все виды сахара, производимые промышленностью.

Двигаясь по проторенной дороге, нелегко определить момент, когда нужно свернуть с нее. Однако наш Создатель всегда приходит на помощь к тем, кто готов критически оценить и пересмотреть свой образ жизни. Чтобы стать моложе, мы должны обладать сильным желанием и твердой решимостью добиться этого, сколько бы лет ни было у нас за плечами.

Каждый раз, когда меня спрашивают: «Сколько времени мне придется придерживаться этой диеты? Как долго я должен буду пить овощные соки?» — у меня возникает ощущение, что все мои усилия тщетны.

Вы добьетесь успеха, если у вас есть сила воли!

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Нервная система — одно из ценнейших наших богатств. Как только мы перестаем контролировать себя, она начинает «барахлить». Тело молодо, здорово и преисполнено жизненных сил и энергии до тех пор, пока функция нервной системы скоординирована с функциями всех остальных органов. Как только эта координация нарушается, мы начинаем замечать признаки надвигающейся старости.

Во время сна нервная система подобна заряжающейся батарее, восполняющей запас жизненных сил и накапливающей энергию. Отсюда — потребность в отдыхе.

Состояние нервов зависит от того, что мы едим и пьем. Нельзя допустить, чтобы пострадал хотя бы один какой-либо нерв, ибо функция всей нервной системы организма зависит от функции каждого отдельного нерва, каким бы «неважным» он ни казался.

Изучив содержание этой главы, вы сможете оценить значимость нервной системы и понять, что «делают нервы» и что они нам «говорят».

Каждый орган нашего тела, каждая его часть и каждая конечность имеют три важных нервных окончания: одно связано с радужной оболочкой глаза, второе — со стенками толстого кишечника, а третье — со ступней.

Когда в наш организм попадают неорганические вещества (например, лекарство или нечто вроде бикарбоната натрия), которые не очень быстро выводятся из него, они откладываются в каком-либо органе. Так, бикарбонат натрия откладывается в области головного мозга, и его потребление рано или поздно приведет к образованию похожего на серебро серповидного налета на верхней части радужной оболочки. Это значит, что он остался в организме и «обосновался» в области мозга. Нервы, находящиеся в этой области, автоматически зафиксируют этот факт.

Это — лишь один пример. Чтобы подробнее описать эту проблему, потребуется не один том.

Когда возникает любое нарушение в какой-либо части толстой кишки, можно точно сказать, в каком органе и в виде каких отклонений оно проявится. Так, нерв в самой нижней части восходящей ободочной кишки связан с гипофизом, который является железой, поддерживающей психическое и физическое равновесие. Именно в этом участке толстой кишки мы часто находим гнездо паразитов, вызывающих его воспаление и выпадение, что отчетливо видно на рентгеновском снимке.

Другие нервные окончания связаны со стопами. Я создал диаграмму «Расслабление стоп», на которой показаны разные части тела, нарушения в которых можно устранить, если надавить на соответствующие участки стоп. Одна из моих учениц с успехом воспользовалась этим, когда у ее отца случился, как он считал, сердечный приступ. Она надавила на тот

участок стопы, который, как следовало из диаграммы, связан с сердцем, но безрезультатно. Тогда она надавила на участок, связанный с толстой кишкой, и начался мощный выброс газов, после чего «сердечный приступ» бесследно прошел. Напряжение нервов привело к сжатию участка толстой кишки, в результате чего начал скапливаться газ, и так продолжалось до тех пор, пока избыточное давление на нервы и мышцы не вызвало усиления сердечной деятельности. Расслабление напряженных нервов способствовало выходу газа и восстановлению нормального сердечного ритма.

Основной «распределительный нервный центр» тела находится в основании мозга, в структуре, которая называется *Medulla Oblongata*, или продолговатый мозг. Именно из продолговатого мозга отходят нервы во все части тела. Они подразделяются на две категории. Одна категория нервов — абдоминальная, или симпатическая, нервная система, которая, между прочим, не имеет никакого отношения к вашим симпатиям. Вторая категория нервов — центральная нервная система, включающая головной и спинной мозг и их многочисленные ответвления.

Симпатическая нервная система управляет дыханием, регулирует температуру тела и его водный баланс, работу органов, участвующих в пищеварении, распределение крови, напряжение кровеносных и лимфатических сосудов и выполняет многие другие функции.

Центральная нервная система — это сеть нервов, отходящих от головного и спинного мозга, пронизывающих все тело и доходящих до кожи.

Нервы вовлечены во все действия и движения тела. Они также первыми «трубят тревогу», если в организме что-нибудь не так, даже если отклонение кажется незначительным. Перетрудившись

на работе, мы возвращаемся домой раздраженными. (Кстати, говоря «мы», я не имею в виду ни вас, ни себя, потому что мы с вами не раздражаемся ни по каким поводам. Я имею в виду других людей.)

Раздражение — это результат образования «комка нервов» внутри, обычно — в области солнечного сплетения, представляющего собой мышечную и нервную массу. Именно оно первым принимает на себя удар, если мы позволяем внешним обстоятельствам влиять на нас. Если мы научимся контролировать солнечное сплетение, это очень поможет нам на пути к тому, чтобы стать моложе. Я дам вам хороший совет, воспользовавшись которым вы научитесь «чувствовать» напряжение в солнечном сплетении.

Несколько раз втяните живот и верните его в исходное положение. Освободите легкие, для чего с силой сделайте выдох через стиснутые зубы и одновременно втяните живот. Отдохните в течение нескольких секунд и повторите это упражнение, предварительно сделав глубокий вдох. Сделайте это несколько раз и повторяйте всегда, когда чувствуете, что нервы отказываются подчиняться вам.

Если у вас болит голова, значит, нервы подают сигнал тревоги, потому что в организме что-то не в порядке. Однако, приняв аспирин, вы тем самым убиваете нерв, и он перестает вас беспокоить. Это все равно, что перерезать провод вашего дверного звонка, когда сосед пришел сказать вам, что ваш дом горит. Всякий раз, когда мы принимаем обезболивающее, чтобы «убить» боль, мы убиваем нерв. Возможно, в этом и нет ничего страшного, если одновременно мы принимаем меры, чтобы ликвидировать причину боли, а потом принимаем меры, чтобы как можно скорее вывести обезболивающее из организма. Обычно головная боль — индикатор того, что шлаки либо

основательно забили толстую кишку, либо задержались в ней настолько долго, что токсичные продукты их гниения проникли в организм. Мое знакомство с тысячами случаев головной боли позволяет мне утверждать, что она преимущественно связана с состоянием толстой кишки.

Зубная боль — еще один сигнал, подаваемый организмом и означающий, что он нуждается в радикальной чистке. Но это вовсе не значит, что нужно удалять зубы, — они будут нужны вам на протяжении всей жизни. Речь идет об очистке от шлаков, которые отравляют организм. Мой опыт подсказывает, что тот, кто посоветовал удалить зубы человеку, страдающему артритом, ревматизмом или другим недугом, не знает ничего о возможных причинах зубной боли. Я еще не встречал ни одного мужчины и ни одной женщины, довольных искусственными зубами.

Мой опыт научил меня тому, что любые инъекции, от «простых уколов» до вакцинаций и прививок, иногда оказываются вредными для нервной системы. Не принимайте на веру ничего, даже того, что я говорю вам, до тех пор, пока не изучите проблему и не поймете на практике, чем Природа может помочь вам. Тогда на основании своего собственного опыта вы **УЗНАЕТЕ ПРАВДУ**.

Давайте научимся всегда держать собственную нервную систему под **НАШИМ ПОЛНЫМ КОНТРОЛЕМ**, чтобы мы могли приобрести знания и уравновешенность, столь необходимые нам для того, чтобы стать моложе.

ВЫ СМОЖЕТЕ добиться успеха, если у вас **ЕСТЬ** сила воли!

Мышцы

Если человек здоров, его мышцы и нервы находятся в полном согласии. Нервы передают импульсы, а мышцы исполняют их команды. Они настолько тесно связаны, что зачастую дисфункция одних ведет к нарушению нормальной работы других.

Есть немало недугов и болезней, причиной которых становится небрежное отношение и отсутствие внимания к мышцам, нервам и костям. Самое распространенное проявление этого невнимания — следование моде. Я имею в виду высокие каблуки. Вред, который они приносят организму женщины, чрезвычайно велик и становится еще более заметным, когда в соответствии с модой высота каблуков увеличивается. Этот вред редко обнаруживается сразу же. Когда появляются первые симптомы, их редко связывают с состоянием ног, но именно с ног все и начинается. Высокие каблуки влияют на все кости, на ноги, на кости таза, на позвоночник, на область мозга и становятся причиной избыточного давления на нервные окончания, мышцы и все внутренние органы. Я нашел, что для того, чтобы естественное

положение обутой ноги было таким же, как и положение босой ноги, высота каблука не должна превышать полутора сантиметров.

Мой опыт, как и опыт тысяч других людей, свидетельствует о том, что самой здоровой и практичной обувью являются сандалии. Ноги «дышат», и ничто не мешает их контакту с воздухом. В противном случае токсины и вредные вещества, которые оказываются в ногах в результате гравитации, удерживаются в организме и попадают в кровь. Это может привести к плоскостопию, к грибковому заболеванию и к чрезмерной потливости ног. Когда-то у меня были все три проблемы, но с тех пор, как я начал носить сандалии, я забыл о них и ноги перестали мерзнуть. Сандалии продаются во многих обувных магазинах. Выберите себе то, в чем вы чувствуете себя наиболее комфортно.

Многие проблемы с нервами и мышцами, возникающие в результате неправильного питания, могут сделать человека калекой на всю жизнь, если вовремя не обратить на них внимания. То обстоятельство, что большинство людей в мире не готовы к тому, чтобы воспринять мою точку зрения, ни в коей мере не смущает меня. Я вполне удовлетворен тем, что нашел ИСТИНУ, и знаю, что нужно делать, а что — нет. Ни я, ни члены моей семьи не идем ни на какие компромиссы в том, что касается нашего образа жизни, и я день за днем продолжаю свои исследования, цель которых — изучение того, что может помочь нам стать моложе.

Я уже очень давно понял, что большинство людей не готовы ни к нашей диете, ни к нашему образу жизни. Люди выбирают себе диету, удовольствия и развлечения в соответствии с уровнем собственной сознательности.

Мышцы обладают «особым сродством» с мочевой кислотой — побочным или конечным продуктом переваривания и расщепления молекул белков. Когда человек ест мясо, рыбу или дичь, в результате переваривания этой пищи образуются молекулы жиров и аминокислот, из которых они состоят. Этот процесс сопровождается образованием большого количества мочевой кислоты, которая должна была бы естественным путем выводиться из организма через почки. Однако мышцы адсорбируют ее раньше, чем это происходит. Они поглощают ее до тех пор, пока не достигается насыщение, после чего мочевая кислота начинает кристаллизоваться и в мышцах застревают мельчайшие острые кристаллы, которые прокалывают оболочки ближайших нервов. Возникает боль, предупреждающая нас о грядущих неприятностях. Одна из этих неприятностей — ревматизм, другая — ишиас. В этих болезнях нет ничего таинственного, они — логическое проявление закона причинности.

За долгие годы я выполнил тысячи анализов мочи мужчин, женщин и детей. Нормальное содержание мочевой кислоты в моче тех, кто ест мясо, — около 35 граммов в 1000 мл мочи. Однако наши данные значительно меньше — от 3 до 5 граммов. Это значит, что в ОРГАНИЗМЕ ЭТИХ ЛЮДЕЙ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ в 7–12 раз больше мочевой кислоты, чем должно было бы выделиться. Многие из них уже столкнулись с проблемами или только начинают испытывать первые симптомы — острую боль, которая возникает всякий раз, когда острый кристалл мочевой кислоты протыкает оболочку нерва.

Не приходится удивляться тому, что результаты анализов мочи и кала этих мужчин и женщин свидетельствуют о приближении преждевременной старости. Постоянная мышечная боль способствует

тому, что кожа утрачивает свою гладкость и покрывается мелкими морщинками, которые очень скоро превращаются в глубокие старческие морщины.

Наиболее интересный результат этих исследований заключался, по данным ежемесячных анализов, в постепенном, но неуклонном увеличении содержания мочевой кислоты в моче тех пациентов, которые выпивали в сутки два стакана горячей воды с соком одного лимона в каждом, один утром, после пробуждения, другой вечером, перед сном. Они исключили из своей диеты все концентрированные белки, и в первую очередь мясо, и выпивали в день около 1 л свежей смеси морковного, свекольного и огуречного соков. Они также отказались от всех продуктов, содержащих крахмал.

Разумеется, это не могло не сказаться благотворно на их состоянии, и постепенно боль и все неприятные ощущения прошли.

В течение более 40 лет я экспериментировал со всеми приборами и приспособлениями для выдавливания соков, которые только находил, и вскоре понял, что недостаточно просто экстрагировать жидкость из овощей. Это медленный и неэффективный процесс. Хорошие результаты я получил только тогда, когда стал использовать аппарат для измельчения и гидравлический пресс.

Они стоят в нашем доме по сей день, и мы постоянно пользуемся ими. Это не пустая трата денег, а их разумное вложение.

Передо мной лежит целая стопка анализов мочи, сделанных за последние 20 лет, и они убеждают меня в том, что единственная возможность получить удовлетворительные и стабильные результаты — использование описанного выше метода. Аппарат для измельчения представляет собой созданную

профессионалами мельницу, которая перемалывает волокна овощей и фруктов, высвобождая содержащиеся в них минеральные вещества и витамины. Он превращает овощи в пульпу, из которой гидравлический пресс отжимает сок, содержащий эти минеральные вещества и витамины.

Только сочетание этих машин обеспечивает полную экстракцию. При неполной экстракции получают «неполноценные» соки, и они не могли бы дать те результаты, которые я получил в своей исследовательской работе. Используя полноценные соки, люди часто замечают, что болевые ощущения проходят удивительно быстро. По мере того как состояние организма улучшается, морщины постепенно разглаживаются и появляются все признаки того, что люди находятся на пути к тому, чтобы стать моложе.

В отличие от тех результатов, которые были упомянуты выше, результаты анализов тех, кто питался сырыми овощами и фруктами и пил овощные соки, показали, что в 1000 мл мочи содержится от 15 до 20 граммов мочевой кислоты. Когда человек отказывается от мяса, мочевая кислота образуется в организме в нормальном количестве и более или менее быстро выводится через почки. Я никогда не встречал ни одного человека, в течение многих лет питающегося сырыми овощами и фруктами и ежедневно выпивающего достаточное количество свежих овощных соков, который страдал бы от ревматизма.

Избыточное потребление жиров, особенно в виде жареной пищи, оказывает чрезвычайно негативное влияние на весь организм и на мышцы в частности. Жиры являются самым ценным источником энергии. В организме человека они играют ту же роль, которую в автомобиле играет аккумулятор, с помощью которого заводится двигатель. Природные жиры в

небольших количествах содержатся практически во всех овощах, но в процессе варки они разрушаются. Жиры, которые содержатся в авокадо, и оливковое масло, возможно, самые полезные жиры, которые может использовать организм человека.

Чтобы наши мышцы были молодыми и гибкими, их нужно «кормить» естественной пищей, содержащей живые органические элементы. В большом количестве они содержатся в овощах и фруктах и легко усваиваются организмом из овощных соков.

Идея укрепления мышц с помощью поднятия тяжестей хороша лишь в определенных границах и в том случае, если упражнение подобрано так, что благодаря ему укрепляются все мышцы тела. Если же сосредоточить все свое внимание на мышцах рук, груди или ног, то скоро мы обнаружим, что остальные мышцы заметно отстают от них.

Для развития мышечной системы диета и отдых не менее важны, чем физические упражнения. Большое значение имеет правильное дыхание, так как нагрузка на мышцы приводит к образованию большого количества диоксида углерода. Этот газ тяжелее воздуха и выводится из организма преимущественно через легкие. Как уже говорилось выше, прежде чем сделать глубокий вдох, нужно сначала выдохнуть из легких этот тяжелый газ. Поэтому, какими бы физическими упражнениями вы ни занимались, им всегда должны предшествовать дыхательные упражнения, которые очищают наши легкие от всего, что мешает свежему воздуху проникать в них.

Надеюсь, теперь вы поняли, насколько важна забота о мышцах, если мы действительно хотим стать моложе.

Г ЛАЗА

Если вы заглянете в глаза людей, с которыми разговариваете, вы поймете справедливость выражения «глаза — это зеркало души».

Вы увидите глаза, которые молоды, невзирая на возраст, и потухшие глаза тех, кого настигла преждевременная старость. Вы увидите честные и дружелюбные глаза и глаза, о которых этого никак не скажешь. Вы увидите глаза, выражающие удивление, мечтательность и смущение, и глаза, преисполненные решимости. Вы увидите счастливые, веселые, смеющиеся глаза и глаза, в которых застыли печаль и угрюмость.

Я советую вам внимательно изучить свои глаза, потому что одна из самых трудных вещей на свете заключается в том, чтобы выражать оптимизм, если на самом деле вы — пессимист, а глаза отражают вашу суть.

Если вы — пессимист, любой умный человек заметит это после нескольких общений с вами с глазу на глаз. С другой стороны, если вы — оптимист, позитивно настроенная личность, глаза мгновенно выдадут вас.

Чтобы стать моложе, человек должен обладать многими талантами, о которых можно судить по выражению его глаз. Эти таланты есть у всех, но многие так долго подавляли их, что превратились из оживленных, веселых молодых людей в нерешительных пессимистов, пораженных недугами. Не приходится удивляться тому, что они и выглядят старше своих лет!

Если вы — пессимист, значит, у вас нет уверенности в себе. Мы все приходим в этот мир одинаковыми. В детстве вы никогда не сомневались в том, что ничуть не хуже других, и если вы забыли об этом, значит, с тех пор вы не пытались контролировать свою жизнь, а позволили ей навязывать вам свои правила игры. Это сразу заметно по глазам человека.

Оптимисты всегда контролируют свою жизнь. Это вовсе не значит, что они получают все, что хотят. Если говорить серьезно, ничего не может быть хуже этого. Контролировать свою жизнь — значит достичь баланса между тем, чего мы хотим, и тем, что получаем, между желаниями и возможностями. Достижение такого баланса означает, что человек умеет взаимодействовать с окружающими людьми и обстоятельствами и понимает, что в жизни нет ничего постоянного, кроме перемен. Это значит, что он понял, что, только делая все, что в его силах, и используя то, что есть под руками, можно добиться лучшего будущего.

Все это можно прочесть в наших глазах, и то, как мы живем и исполняем свой долг, видно по тому, как наша душа отражается в наших глазах.

Я знал одного человека, чьим богом были деньги. Разумеется, он этого не признавал. Более того, он здорово обиделся, когда ему это сказали. Он называл это «хорошим бизнесом», «заботой о себе», «бережливостью» и разными прочими именами.

Внезапно его здоровье ухудшилось, и ему пришлось уйти в отставку. У него был пронизательный, умный взгляд, он был честен, и его порядочность ни у кого не вызывала сомнений. Один врач, которого я хорошо знал, очень подружился с ним. С помощью фруктово-овощной диеты и овощных соков ему удалось поставить его на ноги за 12 или 15 месяцев.

Однажды мой приятель познакомился с одним человеком, и они быстро стали друзьями. Они оба придерживались одной и той же диеты и ежедневно пили овощные соки. Однако в том, что касалось денег, его новый знакомый был его полной противоположностью. Он никогда не думал о них и не жалел ни времени, ни денег, если кому-то требовалась его помощь. Близкое знакомство с ним настолько изменило моего приятеля, что он стал совершенно другим человеком. Помимо того что диета вернула ему здоровье у него совершенно изменилось выражение глаз. Казалось, он светится.

Научитесь контролировать жизнь так, чтобы ваши глаза выражали оптимизм, которым преисполнена ваша душа, и пусть весь мир узнает, что вы **СТАНЕТЕ МОЛОЖЕ.**

ЖЕЛЕЗЫ

Обыкновенному человеку так же легко понять, что такое железы, как эскимоске, никогда не видевшей автомобиля, понять, что такое карбюратор. И виновата в этом порочная система образования.

Лишь немногие знают, где именно расположены железы, а уж о том, в чем заключается их роль, не знает почти никто.

Однако, чтобы помолодеть, нам нужны знания об этих жизненно необходимых миниатюрных органах. Человек, не имеющий этих знаний, способен легко согласиться на операцию, которая не только совершенно не нужна ему по состоянию здоровья, но и может навсегда лишить его шанса стать моложе.

До тех пор пока мы не научимся поддерживать молодость наших желез, мы не должны рассчитывать на то, что нам удастся помолодеть.

Железы, находящиеся в организме человека, можно разделить на две категории.

К одной категории относятся железы, похожие на лаборатории. Некоторые из них получают одни вещества и превращают их в другие, отличные от исходных, другие работают как фильтры, очищающие

проходящие через них компоненты. К этой категории относятся печень, почки, слезные железы и др.

Ко второй категории относятся железы, которые можно сравнить с заводами, выпускающими новую продукцию. Они называются железами внутренней секреции, или эндокринными железами. Они вырабатывают такие вещества, как гормоны, не используя для этого ничего из окружающей среды. Гормоны поступают непосредственно в кровь, минуя какие бы то ни было проводящие протоки или каналы.

В организме человека 8 эндокринных желез: шишковидная железа, гипофиз, щитовидная железа, околощитовидные железы, вилочковая железа, поджелудочная железа, надпочечники и половые железы.

Я потратил много лет на составление большой диаграммы этих желез, но она слишком велика для этой книги (42 × 55 см). К тому же, если бы я все-таки включил ее, это увеличило бы стоимость книги и сделало ее недоступной для многих, ибо диаграмма стоит \$5.

На этой диаграмме представлены все основные железы, включая и половые железы, и все связи между ними. На ней не только указаны химические и минеральные элементы, образующие железы, но и связь каждого из этих элементов с другими железами, а также элементы, необходимые для питания каждой железы, и составы овощных соков, способствующих их максимально эффективной работе.

Поскольку я лишен возможности включить эту диаграмму в книгу, мне придется вкратце изложить представленный на ней материал, чтобы вы получили представление о том, где находятся железы.

Ни об одной из желез нельзя сказать, что она более важная, чем остальные, или менее важная. Очень

важно всегда помнить о том, что любое заболевание любой железы прямо или косвенно отражается на всех остальных железах.

Если появляются симптомы дисфункции какой-либо железы и мы пытаемся лечить ее без того, чтобы одновременно оказывать помощь и другим железам, мы можем тем самым положить начало цепной реакции, которая в конечном итоге выведет из строя весь организм.

Мой опыт подсказывает, что временная концентрация внимания на одной или двух каких-либо железах оправдана лишь в экстремальных случаях. Почему? Это станет вам понятно после того, как мы изучим различные железы.

Шишковидная железа

Шишковидная железа вместе с гипофизом активно участвует в деятельности мозга, а именно в таких процессах и эмоциях, как память, суждение, обоснование, созерцание, размышление, любовь, обожание, поклонение и т. д.

Активность шишковидной железы зависит от уровня духовности человека. Если уровень духовности высок, ее колебания оказывают благотворное, возвышенное эмоциональное влияние. Если же духовный уровень невысок и человек живет преимущественно инстинктами, то и эмоции его больше похожи на эмоции животных.

Гипофиз

Следующая железа, о которой мы будем говорить, — гипофиз. Он управляет равновесием, или балансом, всей системы желез в организме. Если

бы не было других причин, одного этого было бы достаточно для контроля над нашим аппетитом и его тренировки на пути к тому, чтобы стать моложе.

Передняя доля гипофиза «заведует» ростом тела и его репродуктивными функциями. Гормоны, которые он вырабатывает, стимулируют деятельность половых желез.

Задняя доля гипофиза участвует в работе мышечной системы, в поддержании давления крови в системе кровообращения и в выработке пигментов, окрашивающих кожу. Она также контролирует функцию почек, регулируя прохождение через них воды.

С другой стороны, средняя доля гипофиза оказывает на почки тормозящее влияние. Таким образом, две функции одной и той же железы регулируются разными долями другой железы. Теперь понятно, почему дисфункция гипофиза может привести либо к избыточному, либо к недостаточному выделению мочи из организма.

Мы нашли, что молекулы крахмала, содержащиеся в мучной пище и в злаках, могут стать причиной многих нарушений функций гипофиза, что в свою очередь приводит к нарушению функций почек. Особенно ярко это проявляется у детей, страдающих ночным недержанием мочи. Если из их рациона полностью исключаются хлеб, каши и прочие содержащие крахмал продукты, а вместо молока они начинают пить овощные соки, эти неприятности быстро заканчиваются. Это не простое совпадение, ибо трудности, которые испытывают многие взрослые в том, что касается контроля над мочеиспусканием, тоже можно объяснить их пристрастием к пище, содержащей крахмал.

Правильное питание и гигиена всех клеток нашего тела позволят всем glandам функционировать

максимально эффективно, и у нас не будет потребности в синтетических витаминах и гормонах. Только тогда, когда наши железы работают «на полную катушку», можно сказать, что мы действительно становимся моложе.

Щитовидная железа

Щитовидная железа знакома большинству людей, ибо нарушение ее нормальной функции сопровождается образованием зоба на шее. Этого никогда не произошло бы, если бы люди правильно питались.

Щитовидная железа оказывает сильное влияние на все химические процессы, которые протекают в организме. Одно из вырабатываемых ею веществ — гормон тироксин. Тироксин — это сокращенное название химического соединения тригидро-трийод-оксиндолпропионовой кислоты. Среди элементов, или ингредиентов, из которых щитовидная железа синтезирует этот гормон, находится протеин, который называется казеином. Организм сам вырабатывает казеин из атомов, присутствующих в нашей пище, точно так же, как корова вырабатывает из корма казеин, присутствующий в ее молоке. Казеин — один из важнейших компонентов молока, но когда коровье молоко пьют люди любого возраста, он ни при каких обстоятельствах не переваривается полностью. Именно по этой причине молоко не только способствует образованию слизи в организме, но и нарушает нормальную работу щитовидной железы. Концентрация казеина в коровьем молоке в три раза превышает его концентрацию в материнском молоке. Казеин, содержащийся в пастеризованном или кипяченом молоке, еще более вреден, чем тот, который находится в сыром молоке.

Пастеризация вошла в моду тогда, когда крупные производители при участии некоторых врачей начали использовать термическую обработку, чтобы продлить срок «жизни» и реализации молока.

Мой собственный опыт свидетельствует о том, что детей, которые пьют много молока, в ближайшем будущем ждут проблемы со щитовидной и другими железами. Свежие овощные соки значительно полезнее и питательнее коровьего молока.

Исключив из рациона пищу, которая может вредно сказаться на работе желез, и заменив ее сырыми овощами, фруктами и овощными соками, мы не только улучшаем их состояние, но и создаем условия для того, чтобы они вырабатывали больше гормонов лучшего качества. Это способствует тому, что организм становится более здоровым и эффективным.

Если щитовидная железа теряет способность вырабатывать тироксин, возникает много неприятностей, в том числе разрушение тканей, повышенная возбудимость нервной системы, разрушение зубов и мышц, болезни репродуктивных органов, изменение кожи, ухудшение состояния волос. Все это регулируется щитовидной железой и вырабатываемым ею гормоном тироксином.

Поэтому, чтобы стать моложе, нужно отказаться от приема синтетических или животных гормонов, за исключением тех экстремальных случаев, когда они становятся последним прибежищем. Лучшие и самые эффективные гормоны — те, что синтезируют наши железы из той сырой пищи, которой мы питаемся.

Влияние неправильного питания может быть гораздо более серьезным, чем излечиваемый недуг. Оно может привести не только к появлению зоба, но и к низкорослости или к аномально высокому росту, кретинизму или идиотии и ко многим другим серьезным

заболеваниям. Разумеется, некоторые из перечисленных недугов могут быть следствием механических повреждений, а в некоторых случаях может помочь опытный мануальный терапевт. Концентрированные препараты и лекарства могут помочь в некоторых случаях, но за счет причинения вреда другим органам. С другой стороны, мы видели прекрасные результаты, полученные путем присоединения к Программе очистки и использования сбалансированного питания, включающего сырые овощи и фрукты и большое количество овощных соков, полученных на правильно выбранном оборудовании.

Если эти соки экстрагированы из овощей не полностью и не должным образом, в них скорее всего будет дефицит тех самых элементов, которые как раз и нужны для восстановительных целей. В таком случае положительных результатов придется ждать очень долго. Ничего подобного не происходит, если соки свежие, а не консервированные и получены на надлежащем оборудовании.

Щитовидная железа — наш помощник на пути к омоложению, но, если мы рассчитываем на ее помощь, нам следует тщательно следить за своей диетой.

Околощитовидные железы

Околощитовидные железы — это 4 железы, связанные со щитовидной железой. Их основная функция — регулирование кальциевого обмена в организме. Они также оказывают влияние на лимфатическую систему, нейтрализуя некоторые попадающие в нее токсины. Околощитовидные железы реагируют на такие негативные эмоции, как тревога, нервозность, страх, гнев, ревность и т. д. В подобных ситуациях они стимулируют деятельность надпочечников. Как

нам уже известно, гормон надпочечников адреналин — чрезвычайно токсичное вещество, которое при попадании в кровь в избыточном количестве оказывает влияние на весь организм.

Однако основная функция околотитовидных желез — регулирование метаболизма кальция, его содержания в крови, в зубах, в костях и в тканях. Следует помнить, что эти железы НЕ СПОСОБНЫ РАЗЛИЧАТЬ органический и неорганический кальций. Это значит, что они захватывают любой атом кальция и любую молекулу содержащего кальций соединения независимо от того, «мертвые» это атомы и молекулы или «живые».

Если бы Создатель наделил их способностью отбирать «живой» кальций и отвергать «мертвый», никто не болел бы артритом, у всех были бы замечательные зубы на протяжении всей жизни, ни у кого не было бы деформированных костей. Разумеется, если бы при этом мы ели достаточное количество сырых овощей и фруктов.

Кальций, содержащийся в пастеризованном молоке и в блюдах, приготовленных из муки и злаков, в результате нагревания становится «мертвым». Сколько бы мы ни ели таких продуктов и таблеток, содержащих кальций, организм не может усваивать его, и в результате наносится вред тем органам, в которых он откладывается. Доказательством этого служат опухшие суставы, пораженные артритом, разрушение зубной и костной ткани, нарушения кровообращения, геморроидальные узлы, варикозное расширение вен, повышенное и пониженное артериальное давление и все признаки преждевременной старости.

Чтобы мы могли стать моложе, наш организм должен получать питание, богатое органическим, или «живым», кальцием, который околотитовидные

железы могут усваивать и перерабатывать для нашей пользы. В таком виде кальций содержится только в сырых овощах и фруктах и в полученных из них свежих соках.

Среди наиболее богатых кальцием овощей морковь, турнепс, шпинат, одуванчик и другие.

Вилочковая железа

Вилочковая железа — малоизученная железа, функция которой изменяется несколько раз на протяжении жизни человека. В младенчестве, примерно до полутора лет, она разрушает казеин и другие ингредиенты материнского молока и помогает организму младенца усваивать их. После этого ее функция кардинальным образом изменяется: с полуторагодовалого возраста и до подросткового возраста она участвует в формировании и развитии половых желез и становится важным фактором становления характера и эмоциональной сферы человека. Если активность вилочковой железы в развитии половых желез в этот период времени не снижается, человек продолжает расти и достигает роста выше среднего. С другой стороны, если половые железы развиваются слишком быстро и функция вилочковой железы быстро изменяется, рост человека останавливается на уровне ниже среднего.

По завершении периода полового созревания вилочковая железа регулирует баланс между «высшими» и «животными» инстинктами и контролируется волей, сознанием и желаниями человека до тех пор, пока он не достигнет зрелости. Этот период — самый важный в жизни каждого из нас, как он пройдет — определяется строгостью требований, предъявляемых к человеку, и от него зависит, как сложится его будущее. Если человеку позволено делать все, что он

хочет, если он недисциплинирован и бесконтролен, вилочковая железа станет дряблой, и в дальнейшем сознательность такого человека окажется на низкой, если не на низшей ступени развития.

В этот период жизни вилочковая железа работает в тесном контакте с шишковидной железой, которую называют «духовной». При отсутствии дисциплины подростки тяготеют к правонарушениям, хулиганству и преступлениям. Исправительные колонии и тюрьмы заполнены такими достойными сожаления людьми, хотя, справедливости ради нужно сказать, что в этих заведениях много тех, кто не должен был бы там находиться, тогда как те, кому там самое место, гуляют на свободе.

Чтобы сформировать характер, нравственность и честность будущих поколений, родители должны понимать, что любовь и понимание нужны детям в любом возрасте ничуть не меньше, чем правильное питание. Формирование и развитие этих двух желез, вилочковой и шишковидной, всецело зависят от родителей. Если дети и подростки вырастают в законопослушных и порядочных граждан, несмотря на отсутствие должного родительского присмотра, это происходит потому, что от рождения они наделены более высоким интеллектом, чем их родители.

Если мы хотим стать моложе, наш долг — предоставить своим отпрыскам возможность постигнуть простые правила, которые помогут им оставаться молодыми.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа — самая активная железа пищеварительной системы. Она одновременно вырабатывает разные желудочные соки, каждый из

которых участвует в переваривании определенных компонентов пищи, которую мы едим.

Когда мы едим сырые овощи и фрукты, поджелудочная железа функционирует с максимальной эффективностью. Ей не нужно расщеплять образующие их молекулы, она лишь способствует тому, чтобы атомы и молекулы попали в кровь и быстро были использованы клетками и тканями организма.

Если же в нашем рационе присутствует крахмал, сахар и мясо, поджелудочная железа работает на пределе своих возможностей. Прежде чем желудок сможет переварить крахмал, он должен быть превращен в сахара. Поджелудочной железе приходится делать и эту работу, а не только обеспечивать желудочными соками процесс переваривания сахаров. Чрезмерная нагрузка на поджелудочную железу нередко приводит к диабету.

Когда мы едим мясо, рыбу или дичь, образующие их протеины и аминокислоты тоже не перевариваются в исходном виде и опять на поджелудочную железу ложится большая нагрузка. Однако это еще не все. В процессе переваривания такой пищи, как нам уже известно, образуется большое количество мочевой кислоты.

Содержащиеся в пище жиры сначала омыляются с образованием глицерина, и необходимый для этого желудочный сок поставляется все той же поджелудочной железой.

Раз даже в самых благоприятных условиях поджелудочная железа выполняет для нас огромную работу, понятно, что глупо перегружать ее только потому, что мы любим нездоровую пищу. Напротив, мы должны помнить об этом и сделать соответствующие выводы, если мы действительно хотим стать моложе.

Люди, которые продолжают кормить детей конфетами, печеньем и поить всевозможными сладкими напитками, не осознают, какое преступление они совершают против своих детей и против Природы. Невероятный рост числа диабетиков среди детей разного возраста должен послужить предостережением и уроком для родителей.

Чтобы в наше время стать моложе, нужно призвать на помощь здравый смысл и интеллект. Нельзя допустить, чтобы лживая реклама ввела нас в заблуждение.

Надпочечники

Надпочечники, как следует из их названия, располагаются на почках и похожи на нахлобученные шапки. Перечитав раздел «Белки», вы освежите в памяти информацию об адреналине, мощном гормоне, который синтезируется в этих железах, и о том влиянии, которое он оказывает на физическое и психическое состояние человека. Там же сказано, что когда капля адреналина попадает в кровь, она мгновенно разбавляется в миллиард или в два миллиарда раз. Это сопоставимо с попаданием одной капли чернил в емкость, в которой находится около 25 миллионов литров воды. Создатель отнесся к нам с большим доверием, чем мы заслуживаем, когда снабдил нас таким мощным смертельным ядом.

Вполне вероятно, что смерть в результате приступа гнева, страха или перевозбуждения является следствием попадания в кровь слишком большого количества адреналина, который не успел быстро разбавиться. Животные, которых гонят на бойню, инстинктивно чувствуют, что им предстоит, и их переполняет ужас, описать который невозможно.

В результате все их мясо пропитывается адреналином и на него мгновенно набрасываются черви. В тот самый момент, когда животное испускает последний вздох, его мясо начинает разлагаться.

Адреналин — один из элементов, включенных в нашу Программу «Как стать моложе». Если мы научимся контролировать все свои негативные эмоции, это даст нам возможность почувствовать себя сильными и выносливыми. Если же мы позволим своим эмоциям управлять нами, адреналин очень быстро поможет нам расстаться с юностью и ускорит наступление старости.

Если бы, когда мы были детьми, нашему образованию было уделено должное внимание и мы бы знали, как устроено тело человека и как оно функционирует, мы бы в очень раннем возрасте усвоили, что негативные эмоции приносят нам большой вред. Мы бы усвоили, что злиться, давать волю проявлениям своего дурного характера, позволять ревности ослеплять нас вопреки здравому смыслу, а неприятностям — выбивать нас из колеи, бояться чего-либо — это значит спровоцировать попадание в кровь мощного яда — адреналина. С другой стороны, мы бы узнали, как контролировать негативные эмоции, и пользовались бы этими знаниями до конца своих дней. Мы бы научились понимать себя и окружающих и поняли бы, что жить стоит.

Здоровые, эффективно функционирующие надпочечники выделяют в кровь столько адреналина, сколько нужно для конструктивных целей. В такой ситуации адреналин поднимает артериальное давление и оказывает противоположный эффект на тонкий и толстый кишечник — он их расслабляет. Он сжимает капилляры кровеносной системы и расширяет бронхиолы. Он оказывает такое сильное влияние на

работу сердца, что, если его ввести прямо в остановившееся сердце не позднее чем через 3—4 минуты, человек возвращается к жизни. Через 6 минут после остановки сердца реанимировать человека уже невозможно.

Адреналин расширяет зрачки глаз и контролирует пигментацию кожи.

Памятуя обо всем этом, мы можем легко представить себе, что происходит с нами, когда мы оказываемся во власти негативных эмоций. Гнев, тревога, страх, ревность, внезапный испуг легко заметить по расширившимся зрачкам, изменившемуся цвету кожи, подскоку давления, не говоря уже о том отчаянии и опустошенности, которые потом наступают.

С другой стороны, есть немало обстоятельств, при которых надпочечники чрезвычайно полезны. Так, люди, оказавшиеся, казалось бы, в безысходной ситуации, смогли совершить героические поступки или спастись там, где спастись было невозможно. Это произошло благодаря мужеству, которым человек обязан конструктивной функции надпочечников.

Я потому так подробно останавливаюсь на этой информации, что умение владеть собой и самодисциплина есть результат нашего взаимодействия с надпочечниками. Научиться взаимодействовать с ними — одно из жизненно важных усилий, которые мы должны сделать, чтобы стать моложе.

В качестве другого примера рассмотрим курение. За последние четверть века число курильщиков увеличилось настолько, что производство сигарет за тот же период возросло на 300 МИЛЛИАРДОВ фунтов — именно фунтов, а не штучных сигарет. Этот прирост не является следствием преимуществ или выгоды курения как такового, потому что для курильщика оно не имеет ни того, ни другого. Оно выгодно исключительно

производителям сигарет, рекламодателям и посредникам. Это увеличение есть следствие самой бессовестной, опасной и вредной пропаганды и рекламы, которые когда-либо предпринимались людьми.

Табачный дым содержит два особенно токсичных компонента — никотин и акролеин, о чем в рекламах табачных изделий не говорится ни слова. Вдыхание этого дыма стимулирует повышенное выделение адреналина. Невозможно ни курить, ни находиться рядом с тем, кто курит, чтобы не вдыхать этот дым. Замечали ли вы, какими вялыми, полусонными люди выходят из помещения, заполненного табачным дымом?

Во время обсуждения этой проблемы с курильщиками мне не раз доводилось слышать: «Курение не приносит никакого вреда. Мой отец (или дед) курил всю жизнь и дожил до 80 (90 или даже 100) лет». На это я всегда отвечал, что они прожили так долго не потому, что курили, а несмотря на это. Без сомнения, ни один курильщик не считает курение вредной привычкой, однако оно оказывает чрезвычайно вредное влияние на организм человека.

Создается впечатление, что курильщики не осознают, какой опасности подвергают тех, кто не курит. Они не принимают в расчет не только гигиенические аспекты этой проблемы, но и тот факт, что они благодаря запаху, исходящему от них, от их тел и одежды, рекламируют курение всем и каждому. В наше время эти запахи — источник баснословных прибылей производителей мыла и всевозможных дезодорантов. Но нет такого мыла, которое могло бы уничтожить запах, исходящий от тела, если он исходит изнутри. Лимфатическая система уносит токсины, содержащиеся в табачном дыме, изо рта в легкие, и она же старается вытолкнуть их из тела через поры в коже. Вы когда-нибудь видели полотенца,

которыми воспользовался курильщик перед выходом из парной бани? Они коричневого цвета. Это — никотин и акролеин, пропитавшие тело и вытолкнутые из него лимфой через поры в коже.

Курение легко входит в привычку. С точки зрения окружающих курение — очень скверная привычка. Табачный дым чрезвычайно неприятен тем, кто не курит. Приходилось ли вам когда-либо слышать от курильщика, что ему хотелось бы расстаться с сигаретами? Лично я слышу об этом постоянно. Не далее как вчера одна наша добрая знакомая сказала: «Мне хотелось бы бросить курить, но, сказать вам по совести, курение доставляет мне огромное удовольствие».

Любой человек, желающий стать моложе и заботящийся о тех, кто рядом с ним, может бросить курить, если он действительно этого хочет. Никогда не стесняйтесь просить людей не курить в вашем офисе, в вашем доме или в вашей квартире. Я не разрешаю НИКОМУ курить в моей машине, в моем доме и на моем участке.

Я хочу, чтобы вы поняли: я не против того, чтобы люди курили, если они этого хотят и отдают себе отчет в том, что делают, если при этом они не загрязняют воздух, которым я дышу. Они причиняют вред себе, своему телу, и они имеют право торопить приближение старости точно так же, как я имею право стать моложе.

В медицинском словаре написано, что ТАБАК подавляет сердечную деятельность.

Половые железы

Половые железы, расположенные в брюшной полости, оказывают исключительно большое влияние на физическое состояние человека, на его умственную

деятельность и на его духовную жизнь. Их влияние столь велико, что они служат «контрольными точками», разделяющими жизнь человека на детство (половые железы находятся в стадии развития), зрелость (половые железы достигли стадии, когда человек способен к воспроизведению потомства) и старость (репродуктивная способность утрачена).

В то время как разделение на эти три периода носит чисто теоретический характер, следует помнить о том, что цивилизация сократила детородный период мужчины. В наши дни жизнь мужчины совершенно искажена вследствие полного отсутствия полового воспитания как дома, так и в школе.

С одной стороны, способность мужчины к продолжению рода ограничивают его пищевое поведение и образ жизни, а с другой — распущенность и отсутствие самоконтроля. Когда мужчины и женщины поймут, что воздержание и самоконтроль в сочетании с исключением из рациона «мертвой» пищи способно вдохнуть новую жизнь в их тела и вернуть им юношескую энергию, они сделают важный шаг на пути к тому, чтобы стать моложе.

Помолодеть для того, чтобы наслаждаться радостями жизни, — значит, лишь ускорить приближение старости. Только тогда, когда мы хотим стать моложе, чтобы наша жизнь была более полной и полезной, мы сможем извлечь пользу из знаний, приобретенных на этом пути.

Лет 25 тому назад у меня была одна ученица. Ей было более 40 лет, когда она впервые вышла замуж. Ее мужу было хорошо за 50, а она выглядела ничуть не моложе его. Они очень хотели ребенка, но врач, в течение многих лет лечивший всю ее семью, был категорически против. Он считал, что она слишком стара и, если даже и забеременеет, то уж родов точно

не переживет. Она начала изучать мою Программу и стала неукоснительно следовать ей. Через два года ее муж сообщил мне, что она ждет ребенка и что он очень обеспокоен возможными последствиями. Во время ее беременности они еще более тщательно, чем прежде, придерживались фруктово-овощной диеты и ежедневно пили овощные соки. Она выпивала не менее полутора литров морковного сока, пол-литра смеси морковного и шпинатного соков, пол-литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков и пол-литра морковного, шпинатного и сельдерея-вого соков.

В назначенный день семейный врач на всякий случай привез хирурга и еще одного врача. Женщина чувствовала себя хорошо и отказалась от анестезии. Когда врачи все-таки настояли на анестезии, она не оказала на роженицу никакого влияния. К их удивлению, роды прошли без всяких осложнений.

Несколько лет тому назад я видел и родителей, и их сына. Молодой человек произвел на меня самое благоприятное впечатление, а родители выглядели точно так же, как в день своей свадьбы. Они поняли, что нужно делать, чтобы стать моложе.

Половым железам вредны не только сахар, крахмал и спиртные напитки, но и любая острая пища и специи.

Половые железы работают в тесном контакте с шишковидной и щитовидной железами, а также с гипофизом и надпочечниками. Все эти железы участвуют в выработке половых гормонов. Контролируя сознание и эмоции, они автоматически «учатся» контролировать сексуальные импульсы в период, предшествующий достижению зрелости. Только тренировкой сознания и эмоций через самодисциплину можно сформировать понимание назначения этих желез.

Воля и самоконтроль помогают нам превращать чувственные желания в благородные стремления и такое поведение, какое мы наблюдаем у тех, кем восхищаемся, кого уважаем и ценим.

Половым железам отводится исключительно важная роль в Программе, посвященной тому, как стать моложе, и они с поразительной готовностью реагируют не только на правильное питание, но и на стимулы, исходящие от сознания.

Любое мясо оказывает на половые железы исключительно вредное влияние и способствует пробуждению животных инстинктов. Я знаю одного мужчину, который в течение многих лет скрупулезно придерживался фруктово-овощной диеты и серьезно заинтересовался вопросами психологии человека. Он был настоящим мачо, а в результате своих занятий стал в высшей степени духовным человеком. Однажды он познакомился с одной дамой, и между ними возникло взаимное влечение. Она была прекрасной поварихой, и прошло совсем немного времени, прежде чем он забыл о своей диете. В его рационе, как и много лет тому назад, снова появились мясо и содержащие крахмал блюда. Сегодня он выглядит старше своих лет, и, когда я спросил его, почему он не хочет вернуться к нашему образу жизни, он ответил, что эта дама, ставшая его женой, не одобряет сырой пицци!

Бесполезно пытаться убеждать людей в чем-либо против их воли. Если они более всего ценят сиюминутные удовольствия, не думая о возможных последствиях, нам не остается ничего другого, как позволить им в будущем пожинать плоды того, что они сейчас сеют. Возможно, наступит день, когда, вдоволь настрадавшись, они поймут, что для того, чтобы стать моложе, необходимо отказаться от всего, что ведет к старческой дряхлости и к физическому и моральному истощению.

Печень

Печень является одной из наиболее важных лабораторий нашего тела. Все, что мы съедаем и выпиваем, в раздробленном виде доставляется кровью в печень. Здесь, в мельчайших клетках, атомы и молекулы нашей пищи превращаются в материал, используемый организмом для восстановления его клеток и тканей.

Когда мы питаемся сырыми овощами и фруктами и ежедневно пьем овощные соки, печень функционирует нормально. В этом случае она исполняет свою работу исключительно четко. Атомы и синтезированные печенью молекулы поступают в кровь, которая разносит их по всему телу. Побочные продукты процессов, происходящих в печени, не пропадают: вместе с отработавшими свой срок клетками крови и других органов они превращаются в желчь, которая собирается в желчном пузыре и по мере необходимости используется организмом для разных целей.

Вареная и жареная пища — источник чрезмерной нагрузки на печень. Атомы и молекулы такой пищи в результате термической обработки стали «мертвыми», они лишены той жизненной силы, которая нужна организму для эффективной работы. Только сырая органическая пища в виде овощей, фруктов и их соков способна зарядить его этой жизненной силой. Попадая в печень, «мертвая» пища препятствует ее нормальной работе и способствует накоплению шлаков, которые могут причинить вред здоровью человека.

Именно это и происходит, когда мы едим мясо и пищу, содержащую злаки и крахмал или приготовленную на масле. Выше уже говорилось о том, что молекулы крахмала могут причинить организму

огромный вред. Проходя через печень, они способны «внедриться» в ее клетки. Нередко это приводит к циррозу печени. Когда в печень попадает концентрированный белок в виде мяса, возникает также и опасность закупорки клеток, которая может привести либо к воспалению печени, либо к закупорке желчевыводящих протоков. Особенно вреден для печени пережаренный жир, о чем нередко свидетельствует быстрое развитие симптомов желтухи после такой пищи. Даже в самом постном мясе всегда содержится жир, и это — еще одна причина, почему мясо является для печени тяжелой нагрузкой. Жировое перерождение, чрезмерный рост соединительной ткани и растянутые желчные протоки — таковы результаты потребления мяса и пищи, приготовленной на любом жире.

Когда говорят о вялой печени, имеют в виду печень, клетки которой настолько забиты шлаками, что не могут нормально исполнять свою функцию.

Если бы не печень, такие токсичные вещества, как алкогольные напитки, в том числе и пиво, никотин, кофеин, способны были бы причинить организму непоправимый вред. Клетки печени в некоторой степени нейтрализуют их и пытаются превратить в безвредные химические соединения. Однако этот процесс требует от печени таких усилий, которые не предусмотрены Природой и на которые она не рассчитана. Это все равно, что положить груз весом 2 тонны на грузовик, предназначенный для перевозки не более 500 кг. Разумеется, какое-то расстояние грузовик преодолет, но придет час расплаты и потребуются купить новый. Ситуация с нашим организмом точно такая же, но час расплаты выглядит совсем иначе. В случае грузовика выйдут из строя покрышки и рессоры и разрушится корпус. Что же касается человека, то он начнет с

трудом переставлять ноги и сгорбится. Иными словами, он превратится в глубокого старика, но, если он позволит себе оказаться в таком состоянии, у него не будет возможности купить себе новое тело. Однако, пока человек жив, остается надежда, если, конечно, этот человек действительно хочет восстановиться настолько, чтобы стать моложе.

Нам приходилось иметь дело с людьми, которые не осознавали ценности жизни до тех пор, пока не оказывались, что называется, на краю могилы. Им потребовались сверхчеловеческие усилия, чтобы отказаться от всех своих старых привычек, но, когда они это сделали и начали жить по законам Природы, их жизнь изменилась до неузнаваемости. Они даже представить себе не могли, что такая жизнь вообще возможна.

Один мужчина закончил колледж с отличием и высоким самомнением. Судя по всему, он был единственным, кто так думал. В 30 лет он был клерком в магазине, в 40 — выполнял случайную работу, а в 50 стал безработным бродягой. Я подвозил его во Флориде, когда ехал в Майами. От его одежды, от тела и изо рта шел отвратительный запах. Я думал, что ему больше 60. В ближайшем городе он нехотя согласился помыться и принять от меня кое-какую поношенную одежду. Когда мы приехали в Форт-Пирс, где мне принадлежала небольшая рощица, я предложил ему пройти трехмесячный курс гидроколонотерапии и фруктово-овощной диеты в сочетании с соками при условии, что он будет ухаживать за моей рощей и бросит пить и курить. Поначалу он колебался, но потом согласился и сдержал слово. Он проработал у меня больше года. Хотя я продал рощу, он остался на Программе и переходил с работы на работу, каждый раз улучшая свое положение. Когда

мы встретились через 12 или 14 лет, я едва узнал его. Передо мной стоял мужчина, которому нельзя было дать более 35 лет, здоровый и энергичный. Он стал священником и посвятил свою жизнь тому, чтобы показать людям, включая опустившихся бродяг, что человек может стать моложе, если у него есть желание и сила воли.

Один из наиболее интересных аспектов его «возвращения к жизни» заключается в том, что в течение первых 4 или 5 лет врачи и окружающие многократно настаивали на его госпитализации: желтый цвет его кожи недвусмысленно свидетельствовал о желтухе. Однако знания о процессах очищения и о работе печени, которые у него были, убедили его в том, что это никакая не желтуха, а результат того, что шлаки, скопившиеся в печени, растворялись в морковном и в других соках, которые он ежедневно пил, и выходили из организма в том числе и через поры в коже. Когда я видел его в последний раз, у него была абсолютно нормальная кожа. Цвету его лица могли бы позавидовать многие женщины. Он определенно стал моложе.

Почки

Почки представляют собой два органа величиной с кулак каждый. Они расположены в забрюшинном пространстве по обеим сторонам от позвоночника на уровне поясницы. Их функция заключается в фильтрации воды, доставляемой в них кровью.

Несмотря на свою миниатюрность, почки за год профильтровывают более 20 000 л воды. Хотя ежедневно они профильтровывают около 16 л воды, в качестве мочи из организма выходит всего от 1 до 2 л. Остальную воду кровь разносит по всему телу.

Каждая капля воды, попадающая в организм, должна профильтроваться в почках. Кровь примерно на три пятых состоит из воды. Иными словами, три части из пяти частей крови — вода. Сколько бы мы ни пили, это соотношение никогда не изменяется. Избыточное количество воды, превышающее потребность крови, скапливается в мышцах и в печени, но каждая капля воды, содержащейся в теле, проходит через фильтр, которым являются почки.

Весьма вероятно, что Создатель знал, сколько хлопот у него будет с нами из-за нашего упорного нежелания становиться моложе. Он снабдил наше тело, и в первую очередь жизненно важные органы, таким «запасом прочности», что мы можем какое-то время жить или, вернее, существовать, несмотря на все свои усилия.

Прекрасным примером могут служить почки. Воистину они — чудесный фильтрующий аппарат, состоящий более чем из 30 миллиардов клеток, образующих фильтрующие агрегаты, каждый из которых не более пылинки, но состоит из 15 000 клеток. Если вы в состоянии представить себе нечто столь микроскопическое и чудесное, вы поймете, какой замечательный и деликатный орган защищает нас днем и ночью от нашей прожорливости и вредных привычек на протяжении всей нашей жизни.

Все лекарства и алкогольные напитки чрезвычайно вредны для почек независимо от того, какое временное облегчение они приносят другим органам, и не исключено, что наибольший вред причиняет нашему организму пиво. Мне довелось присутствовать на многих вскрытиях, и, глядя на почки, я мог без труда определить алкогольные пристрастия покойного. Пиво очень быстро разрушает почки. В Англии, где пиво и эль считаются национальными напитками,

болезни почек — более распространенное явление, чем в других странах. В США, где производители пива находятся в сговоре с рекламщиками, сбивающими с толку непросвещенных и доверчивых людей, количество заболеваний почек увеличивается с каждым днем. Только за 10 лет производство алкогольных напитков увеличилось почти в 6 раз.

Лишь благодаря огромному количеству клеток в почках и их необыкновенной эффективности они в состоянии прожить какое-то время, несмотря на разрушительное действие, которое оказывают на их организм потребляемые ими алкогольные напитки.

Практически все «безалкогольные напитки» содержат сахар, из которого в организме образуется спирт, который также попадает в почки. Эти напитки приносят огромный вред детям, подросткам, молодым и пожилым людям. Вред этот тем более страшен, что он проявляется отнюдь не сразу. В первые минуты человек испытывает некий подъем, и тяжелые последствия, наступающие по прошествии нескольких часов или дней, крайне редко приписываются алкогольным напиткам или вообще никак не связываются с ними.

Потребность организма в воде превосходит все другие потребности, кроме потребности в кислороде.

Моложавость мужчины или женщины определяется подвижностью происходящих в их организме процессов. Жизненные силы должны постоянно и свободно циркулировать в нем, что во многом зависит от чистоты и подвижности крови и лимфы, а это в свою очередь определяется качеством воды в организме.

Вода, если ее постоянно не обновлять и не заменять, начинает гнить. Если подобный процесс происходит в организме, он неминуемо ведет к

болезням и проявляется неприятным запахом, который исходит от тела, и землистым цветом лица.

Диета, состоящая из сырых овощей, фруктов и большого количества овощных и фруктовых соков, является для организма источником воды самого высокого качества. Если мы пьем достаточное количество таких соков, мы вполне можем обходиться без воды. Лично я не выпиваю в год и стакана воды, если не считать горячей воды с лимонным соком, которую я выпиваю каждое утро, встав с постели. Но я пью столько свежих овощных и фруктовых соков, сколько могу. Я считаю, что горячая вода, в которую добавлен лимонный сок, очень полезна для печени и для почек. С другой стороны, холодная вода с лимонным соком вызывает перистальтику и часто способствует раннему утреннему очищению желудка.

Вы никогда не задавались вопросом, почему столь активно рекламируются таблетки «от печени и почек»? Потому что рост числа заболеваний печени и почек — очевидный факт. Причина, с одной стороны, заключается в росте потребления напитков и продуктов питания, которые причиняют вред этим органам, а с другой — в недостаточной пропаганде здорового образа жизни и той пользы, которую приносят людям свежие овощные соки.

Позвольте порекомендовать вам в качестве информативного чтения на эту тему книгу «Лечение соками».

Чтобы написать ее, потребовались годы исследований. В ней вы найдете составы самых полезных соков и описание наиболее эффективных способов их получения. Я получил огромное количество писем от людей, которым эта книга помогла стать моложе.

НАШИ ПОМОЩНИКИ В ОМОЛОЖЕНИИ

Я не знаю, произвели ли на вас впечатление описанные мною последствия голодания толстой кишки. Вы должны запомнить, что как только стенки толстого кишечника теряют свой тонус вследствие недостатка питательных веществ, необходимых для поддержания активности нервов и мышц, они становятся слабыми и вялыми, а сама толстая кишка становится похожа на оболочку сосиски, в которой очень мало или совсем нет содержимого. В таком виде она не в состоянии выводить из организма шлаки. Подобное состояние называется выпадением толстой кишки. Выпадение любого органа приводит к тому, что тело начинает терять свою форму. Очень быстро появляются морщины, а уголки губ и глаз и подбородок обвисают. В таком состоянии человек и выглядит, и чувствует себя старше своих лет, он быстро устает, особенно если он вынужден стоять довольно длительное время.

Несколько лет тому назад один пожилой джентльмен из Калифорнии обнаружил, что, положив один край доски на стул так, чтобы она уперлась вторым

краем в пол, и полежав на ней какое-то время головой вниз, он потом чувствовал значительное облегчение в области живота. Выполняя это упражнение несколько раз в течение нескольких минут, он через некоторое время понял, что дефекация проходит у него лучше и более естественно, чем раньше. Желая найти объяснение этому факту, он обнаружил, что его вялая толстая кишка, по его собственному выражению, «отдыхала», пока он лежал на доске. Благодаря этому она смогла занять более привычное положение, что и привело к улучшению условий дефекации.

Он продолжал использовать свою наклонную доску ежедневно и вскоре обнаружил, что польза, которую она приносит, этим не исчерпывается. Каждый раз он вставал с доски отдохнувшим и посвежевшим. С течением времени он почувствовал себя помолодевшим, и, хотя ему было уже довольно много лет, он выглядел, ходил и действовал, как совсем не старый человек. Без сомнения, его доска — одно из средств, которое помогло ему стать моложе.

Мы стали советовать многим людям последовать его примеру и каждый раз получали благодарность за это.

Наш герой использовал наклонную доску не только для релаксации, но и для выполнения некоторых упражнений. Например, лежа на спине, он поднимал ноги и совершал ими такие движения, какие совершает велосипедист, который крутит педали, или, перенеся тяжесть тела на плечи, поднимал ноги и двигал ими то в одну сторону, то в другую, изгибая позвоночник и «разминая» все внутренние органы.

Я считаю эту наклонную доску прекрасным спортивным снарядом, способствующим расслаблению внутренних органов, активизирующим толстую кишку и дающим бесценную нагрузку тем частям тела,

на которые мы не обращаем внимания в повседневной суете. Во что бы то ни стало используйте ее как одно из средств, позволяющих стать моложе.

Наша добрая знакомая, живущая в штате Вашингтон, недалеко от канадской границы, попросила нас прислать ей информацию об этих досках. На минувшей неделе мы получили от нее письмо. Вот, что она пишет: «Спасибо за литературу о наклонных досках. Я очень признательна вам. Я уже заказала одну, воспользовавшись тем, что дочери подарили мне на день рождения часть необходимых для этого денег. Я очень рада, так как теперь вместе со мной ею смогут пользоваться и члены моей семьи, и наши друзья». Когда эта знакомая гостила у нас несколько месяцев тому назад, она пользовалась нашей доской.

Многим людям в силу производственной необходимости приходится подолгу стоять на ногах. При этом у них нередко возникает такое чувство в области диафрагмы, что им кажется, будто еще минута, и они упадут. Конечно, мы знаем, что это чувство — результат усталости, возникающей вследствие неправильного питания и плохой очистки организма от шлаков. Тем не менее наклонная доска помогла многим моим ученикам и разным другим людям уменьшить эти неприятные ощущения. Благодаря упражнениям на наклонной доске их вялые толстые кишечники и другие внутренние органы получили передышку, что благотворно сказалось на всем организме.

Вторым фактором, который может принести очень большую пользу тем, кто хочет стать моложе, является вибрационный массаж. Вибрационным массажером, который есть в нашем доме, мы пользуемся уже в течение многих лет. При правильном использовании он может принести огромную пользу. Не

исключено, что массаж родился в тот самый день, когда примитивный человек не смог увернуться от скалки, которую держала в руках его жена, и удар пришелся по его голове. Энергично потеряв ушибленное место, он, к своему удивлению, заметил, что боль прошла. Возможно, он, чтобы научить жену избавляться от боли, нанес ей ответный удар.

Сегодня, стоит только ребенку удариться, как мать начинает тереть ушибленное место, а бабушка изо всех сил растирает свое ревматическое колено, когда боль становится невыносимой.

Во всех современных домах есть электромассажеры. Ими массируют голову, чтобы стимулировать кровоснабжение капилляров, а также лицо и шею, чтобы стимулировать активность кожи.

Если человек болен или ему нездоровится, вибрационный массаж и приятен, и полезен, но прежде чем прибегнуть к нему, нужно посоветоваться со своим врачом, ибо его знание анатомии и влияния массажа на пораженные органы может избавить вас от больших неприятностей.

То, что ручной массаж — тяжелая работа, известно каждому, кто хоть раз энергично массировал кому-нибудь позвоночник, руку или ногу. Хороший вибратор избавляет от каких бы то ни было усилий. Вибрационный массаж стимулирует ткани организма и увеличивает кровоснабжение кожи, и при этом вам не нужно напрягаться, а это значит, что можно сделать себе самому или другому человеку массаж, который не просто приятен, а расслабляет и освежает.

Массаж — это процедура, к которой прибегают недостаточно часто. Он очень полезен при некоторых острых воспалениях, но при этом массаж должен быть очень деликатным. Он исключительно полезен

при лечении растяжений связок и последствий переломов костей.

Есть немало ситуаций, в которых организм быстрее реагирует на вибрационный массаж, чем на полноценный отдых. Например, когда человек устал, а у него нет времени поспать, вибратор может помочь простимулировать организм и сообщить ему заряд бодрости. Очень полезен вибрационный массаж после серьезной физической нагрузки, ибо он усиливает приток крови к массируемым органам, успокаивает нервы и снимает напряжение.

Наш опыт свидетельствует о том, что хороший электрический вибромассажер, не требующий физических усилий, — очень полезный помощник для всех, кто хочет стать моложе.

ФИЛОСОФИЯ, **ПОМОГАЮЩАЯ МОЛОДЕТЬ**

Прежде чем вы совершите первые практические шаги, чтобы изменить свое традиционное пищевое поведение и приобщиться к натуральным питательным продуктам, я хочу поговорить о том, насколько важно человеку сформировать у себя позитивный взгляд на жизнь, если он действительно хочет стать моложе.

Первый принцип этой философии — **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**. Я уже неоднократно высказывался по поводу позитивного и негативного мышления и позитивной и негативной речи. Чтобы вы смогли обрести счастье, о котором даже не мечтали, мне бы хотелось остановиться на некоторых деталях.

Сплетни, если они неконструктивны, — самое отвратительное времяпрепровождение. Никогда никого не критикуйте и не говорите ни о ком плохо. Говорите о людях только **ХОРОШЕЕ**.

Мы не вправе плохо говорить и думать о людях, потому что сами отнюдь не совершенны. Осознаем мы это или нет, но думать или говорить плохо о другом

человеке — значит проявлять дурные черты собственного характера.

Никогда не настаивайте на своем и не спорьте, если видите, что вам не переубедить собеседника. Лучше потерпеть поражение в споре и сохранить друга, чем победить в споре и потерять друга.

Если во время лекции или домашней беседы вам доведется услышать какой-либо полезный совет, не спешите поделиться им со всеми, кому он, по вашему мнению, может принести пользу. Сначала последуйте ему сами. Мы стремимся исправлять и улучшать окружающих, не думая о том, что, возможно, мы сами нуждаемся в этом больше, чем кто-либо другой.

В жизни каждого мужчины и каждой женщины бывают критические моменты. Никогда не говорите о своих проблемах, неприятностях, трудностях или болезнях, за исключением тех редких случаев, когда ваш опыт может оказаться полезным вашему собеседнику. Людей не интересуют ВАШИ невзгоды. Они слишком поглощены своими собственными.

Потупленный взор, потухшие, унылые глаза и обвисший рот торопят наступление старости и лишают нас радостей жизни. Поднимите голову и улыбнитесь. Улыбайтесь от всего сердца, так, словно вы — самый счастливый человек на свете, и вы не успеете глазом моргнуть, как станете улыбаться, потому что вы действительно счастливы. Ничто так не бодрит и самого себя, и окружающих, как улыбка. Улыбка помогает нам увидеть юмор даже в самых, казалось бы, безысходных ситуациях, а юмор — прерогатива молодости. Улыбка способна избавить от груза бед и жалости к самому себе, к тому же она ничего не стоит.

Все стремятся к счастью, покою и безопасности, но найти их вне самого себя невозможно. До тех пор пока этого не произойдет, все наши поиски будут

тщетными. Но, когда это случится, мы обретем совершенно новый взгляд на жизнь и поймем, что стоило становиться моложе.

Когда человек решает присоединиться к нашей Программе, что, как правило, требует полного отказа от прежнего пищевого поведения и прежних привычек, он почти всегда сталкивается с сопротивлением своей семьи и друзей. Нужно научиться относиться к этому спокойно. Чтобы противостоять этому сопротивлению, необходимо иметь мужество и убежденность, основанную на знаниях, которые нам дает изучение принципов, лежащих в основе этой Программы. Рядом с нами всегда найдется больше людей, готовых помешать нам, чем людей, готовых помочь и поддержать. Сделав первые шаги и начав ощущать начало новой жизни, мы обретем энергию и уверенность в том, что находимся на правильном пути к омоложению, которая даст нам силы противостоять негативному сопротивлению тех, кто понятия не имеет о том, что мы переживаем.

Стать моложе — значит обрести уверенность в себе, которую никто не сможет у нас отнять. На человека, который уверен в себе, не могут повлиять никакие внешние обстоятельства. Только уверенный в себе человек может распоряжаться собой и быть Хозяином своей жизни, что бы в ней ни происходило.

Голодание

Голодание — исключительно важная часть моей Программы. Оно очень полезно, если реализуется с умом и если его **МАКСИМАЛЬНЫЙ** срок — не более 6 или 7 дней.

Голодание дает двойственный эффект. Оно предоставляет пищеварительной системе и многим органам более или менее полный отдых и одновременно способствует сжиганию шлаков и их выводу из организма.

В период голодания организм использует для осуществления своих функций «резервный запас» питательных элементов. Принимая решение о голодании, очень важно помнить об этом.

Во время голодания мы ничего не едим, но пьем много воды или фруктовых соков, разбавленных водой. Разбавлять соки водой необходимо, иначе сжигание шлаков в организме может причинить человеку вред. Фрукты — чистильщики тела, и во время голодания их нужно есть с осторожностью, хотя в любое другое время можно есть сколько угодно фруктов, и это принесет только пользу.

Количество жидкости, выпиваемой во время голодания, как правило, не менее 1 л, но предпочтительно выпивать ежедневно около 4 литров.

Голодание активизирует вывод из организма шлаков. Часть шлаков выходит из организма естественным путем, однако основное их количество откладывается в толстой кишке. Если оставить их там на ночь, содержащиеся в них токсичные вещества будут отравлять организм. При этом результат голодания будет отчасти сведен на нет, а у нас могут возникнуть неприятные ощущения, вызванные образованием большого количества газа. Поэтому перед сном необходимо ежедневно делать клизмы, добавляя в воду лимонный сок.

В конце периода голодания мы прерываем «пост», устраивая в первые два дня легкие трапезы, состоящие из свежих овощей или фруктов и большого количества овощных соков, после чего возвращаемся к своему обычному режиму питания.

Если мы настроены на продолжительное голодание, его нужно разбить на несколько «голодных периодов» по 6 дней каждый и перерывов по 3–4 дня.

Длительное голодание без перерывов в течение более 6–7 дней — чрезвычайно вредная процедура, ибо организм, продолжая сжигать шлаки, лишается возможности восполнить запас питательных элементов. Такое голодание обессиливает человека и оказывает на его организм пагубное влияние, которое иногда проявляется не сразу, а спустя несколько лет.

Я знал одного доктора, который «сажал» своих пациентов на цитрусовую (обычно апельсиновую) диету на срок до 3–4 месяцев. Я многократно обращал его внимание на порочность подобной практики, но он был в таком восторге от результатов, которых его больные быстро добивались, что не желал слушать

мой аргументы. Однако во время поездок с лекциями по стране мне довелось встретиться со многими из его пациентов, среди которых было немало немощных, дряхлых людей, искавших исцеления от своей «таинственной» болезни. На самом деле они были совершенно здоровы, но в их организмах не было «ни атома» энергии. При ближайшем рассмотрении оказалось, что все они прошли через длительное голодание и считали себя исцелившимися от всех недугов, но с течением времени (прошло от 2 до 5 лет) силы неожиданно начали покидать их.

Потребовалось много месяцев, а в некоторых случаях и лет, чтобы с помощью свежих овощных фруктов и фруктово-овощной диеты устранить вред, причиненный столь длительным голоданием.

Передо мной лежит рентгеновский снимок толстой кишки женщины, которой лет 5 или 6 тому назад был поставлен диагноз «рак». Неожиданно в груди, на руках и в других частях тела стали образовываться опухоли. Она где-то прочитала об эффективном лечении виноградным соком и решила испробовать его на себе. После шестинедельного голодания опухоли начали исчезать, и она стала чувствовать себя гораздо лучше, чем прежде. Она продолжила голодать еще в течение шести недель, а потом вернулась к своему обычному трехразовому питанию. Ничто не напоминало ей о болезни, и она вернулась к своим домашним обязанностям с такой энергией, какой не было уже в течение многих лет.

Года два тому назад начали сказываться последствия слишком длительного голодания, и ее состояние быстро ухудшалось. Она перестала вставать с постели, у нее начались истерики, а дневной свет настолько раздражал ее, что пришлось завесить окна в ее комнате. Постепенно состояние ее психики стало ухудшаться, что не могло не встревожить ее близких.

В конце концов ей была прописана строгая фруктово-овощная диета, включающая несколько литров свежих овощных соков ежедневно. Дважды в неделю ей делали промывание толстой кишки. Менее чем за полгода она вернулась в свое обычное состояние. Когда я недавно видел ее, она выглядела лет на 5 моложе, чем за полгода до этого. Ее кожа, которая тогда была безжизненной и землистой, посвежела, на щеках появился румянец, и вся она лучилась здоровьем.

Не все могут рассчитывать на такую заботу родных, какой, к счастью для нее, была окружена эта женщина. Это помогло ей выбраться из весьма опасной ситуации гораздо быстрее, чем я мог предположить. Ее пример — еще одно подтверждение справедливости пословицы: где хотение, там и умение.

Поэтому следует помнить, что короткие периоды голодания полезны организму и могут помочь нам стать моложе, а **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ НЕ ТОЛЬКО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВРЕДНО, НО И ОПАСНО!**

ДАВАЙТЕ ПОМОЛОДЕЕМ ВМЕСТЕ!

В заключение я хочу предупредить вас, что **быстро помолодеть нельзя**. Это — длительный процесс, требующий терпения и настойчивости. Состариться можно за одну ночь, но стать моложе нельзя, если не устранить весь вред, причиненный вашему организму неправильным питанием, дурными привычками и неправильным образом мыслей на протяжении всей жизни.

Питаться неправильно — значит есть и пить то, что не приносит никакой пользы клеткам и тканям вашего организма, не наполняет их **ЖИЗНЬЮ**. Термическая обработка делает нашу пищу безжизненной, и тело, лишенное нормального питания, преждевременно стареет. Такая пища не может быть источником **ЖИЗНИ** для него. Необходимое им питание клетки и ткани нашего организма получают только из свежих овощей и фруктов и из их соков.

Свежие овощные соки, правильно приготовленные из качественных овощей, помогают ускорить процесс омоложения. Однако чем быстрее проходит восстановление нашего тела, тем серьезнее могут быть наши реакции. Поэтому необходимо понимать и этот

процесс, и возможные реакции, но самое главное — никогда не следует отчаиваться. Природа совершает чудеса, и, если мы без колебаний вручаем себя ей, она никогда не подведет нас. Она может найти гораздо больше «позиций» в нашем организме, нуждающихся в корректировке, чем мы думаем, но, если мы позволим ей по очереди исправить все, что нужно, она совершит чудо и поможет нам стать моложе.

Однако следует помнить, что уступки нашим желаниям и нашему аппетиту без учета возможных последствий каждый раз отбрасывают нас назад. Хотим ли мы удовлетворения сиюминутных потребностей ценой будущих неприятностей и сожалений? На этот вопрос каждый из нас должен отвечать сам.

Жить неправильно — значит жить или существовать без какой бы то ни было осмысленной цели. Мы не можем жить только для себя, хотя «Я» — самый важный элемент нашего существования. Человек, который не заботится о себе, не может сделать счастливыми ни окружающих, ни самого себя. Следовательно, нашей первой заботой должны стать **МЫ САМИ**. Забота о собственном физическом, психическом и ментальном здоровье, которую мы проявляем, свидетельствует о том, насколько мы дорожим окружающим нас миром. Человек, который не умеет заботиться о себе, быстро становится бесполезным и для самого себя, и для окружающих. Он становится жертвой преждевременной старости и дряхлости. Мы должны научиться жить и одновременно отдавать окружающим все лучшее, что есть в нас. Только отдавая, мы становимся богаче. Когда мы учимся, мы обретаем знания, а когда делимся этими знаниями, оказывается, что они становятся более полными.

Знания похожи на семена растений. Спрячь семена, и они станут бесполезными, погибнут. Но если

посадить их в землю, если ухаживать за ними, все соседи будут любоваться выращенными вами великолепными цветами. Эти цветы в свою очередь принесут вам еще больше семян, потому что вы разумно распорядились с теми, которые у вас были. Поэтому помните: знания, если мы хотим, чтобы их стало у нас больше, как и все другое, нужно **ОТДАВАТЬ**.

Негативное мышление — это отсутствие конструктивных, оптимистических мыслей. Нет на свете более справедливой поговорки, чем эта: мужчина таков, каковы его мысли. Не думайте, что она относится только к мужчинам. К женщинам она имеет точно такое же отношение.

Если вы сможете жить так, чтобы ни в ваших делах, ни в ваших мыслях не было места злу, большая часть ваших неприятностей исчезнет.

Позвольте мне на прощание обратиться к вам с просьбой.

Не судите о содержании этой книги с позиций ваших собственных знаний о том, что есть и что пить. Я всего лишь поделился с вами знаниями, которые приобрел на собственном опыте. То, о чем написано в этой книге, люди знали, сознательно или подсознательно, с доисторических времен. Мои исследования позволили мне сделать вывод о том, что все, что противоречит этому, есть результат человеческой недалекновидности и моральной неустойчивости. Знание законов Природы, из которых лишь немногие изложены в этой книге, неуничтожимо.

Не забрасывайте эту книгу туда, где ее сгрызут мыши. Бумага — единственное в ней, что подвержено тлению. Слова, которые напечатаны на этой бумаге, вечны, и у вас может появиться желание восстановить в памяти ее содержание, так что положите ее туда, где вы, члены вашей семьи и ваши друзья

неприменно увидите ее, и, возможно, написанное в ней принесет вам пользу.

Помните, что, разговаривая, вы повторяете то, что знаете. Читая и слушая, человек обязательно учится чему-то.

Пустая коробочка, в которой всего один камень, легкая и производит много шума, а полная коробочка — тяжелая и «молчаливая». Так и человеческая голова.

Я на всю жизнь запомнил фразу, которую услышал, когда мне было 18 или 19 лет. Она сыграла очень важную роль в моей карьере:

Если ты думаешь, что много знаешь, значит, тебе нужно лучше слушать.

Адрес для писем: 197342, СПб., наб. Черной речки, 61, 1

*Присланные рукописи не возвращаются
и не рецензируются*

Норман Уокер

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ
К ПОЛНОЦЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ. ИЗБРАННОЕ**

Ведущий редактор *А. С. Бирюков*
Художественный редактор *В. Н. Мазин*

Подписано в печать 24.09.2009. Формат 84×108^{1/32}.
Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 2500 экз. Заказ № 18730.

*Налоговая льгота — общероссийский
классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 95 3000*

Отпечатано по технологии СтР
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.



НОРМАН УОКЕР

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ПОЛНОЦЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

избранное

«...Не судите о содержании этой книги с позиций ваших собственных знаний о том, что есть и что пить. Я всего лишь поделился с вами знаниями, которые приобрел на собственном опыте. То, о чем написано в этой книге, люди знали, сознательно или подсознательно, с доисторических времен. Мои исследования позволили мне сделать вывод о том, что все, что противоречит этому, есть результат человеческой недальновидности и моральной неустойчивости. Знание законов Природы, из которых лишь немногие изложены в этой книге, неуничтожимо...»

**Норманн Уокер, доктор естественных наук,
доктор философии,
обладатель отличного здоровья**

Доктор Уокер ушел из жизни в возрасте 99 лет, не бодея ни мгновенья, — просто лег спать и не проснулся. Он выполнил свою миссию на Земле и оставил нам в наследство бесценный кладезь своей мудрости. Если вы хотите жить долго и счастливо — прислушайтесь к советам Нормана Уокера, как это уже сделали миллионы людей во всем мире!

