

С.В. Стульгинский

ВОПРОСЫ ИММУНИТЕТА



С.В. Стульгинскис

ВОПРОСЫ ИММУНИТЕТА



Издательский центр РОССАЗИЯ
Сибирского Рериховского Общества
Новосибирск, 2009

Вопросы иммунитета

Физические правила здорового образа жизни

Качество вдыхаемого воздуха

Как ждут каждое слово о Новом Мире! Устремление новых сознаний даст новые сочетания. Мы ждём тех, кто может назвать желанным новый день. Для кого лучший прошлый день хуже каждого нового. Они правы, ибо каждый новый день одет новоэволюционной праной. Становится новым, фактически изменённый распадением миров, воздух. Как нужно изучать состав атмосферы самыми чувствительными аппаратами! Состав воздуха нужная часть биологии. До сих пор мы грубо говорили о воздухе, забывая его психическое воздействие.

Община, 144

Воздух есть настоящая газообразная пища, более необходимая, чем жидкая и твёрдая. При прекращении поступления воздуха в лёгкие человек тотчас же умирает, между тем как без воды он может прожить около недели, а без пищи — и два месяца. Это значит, что качество вдыхаемого воздуха имеет огромное влияние на состояние иммунитета.

Сильнее всего разрушают иммунитет вдыхаемые наркотики. Табачный дым, втягиваемый курильщиком, содержит в себе наркотик никотин. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает смертельного и даже острого отравления, а подвергается хроническому отравлению. Одновременно с отравлением никотином происходит обеднение кислородом лёгких (а тем самым и всего организма), а также обеднение тела аскорбиновой кислотой (витамин С). Во время беременности никотин, поступая в кровь матери, отравляет плод.

Наркомания никотинизма гораздо опаснее наркомании алкоголизма, ибо никотин, проникая в организм глубже, нежели алкоголь, и непосредственно воздействуя на кровь, разрушает иммунитет сильнее всех прочих вредителей. Кроме того, алкоголик отравляет только себя, а никотинист, выпуская дым в окружающий воздух, отравляет никотином и всех находящихся около себя. Поэтому одним из самых главных условий восстановления и усиления иммунитета является прекращение курения.

Выдыхаемый из лёгких воздух содержит вредные вещества; кроме того, через кожу человека выделяются продукты разложения пота; наконец, в помещение могут поступать влага и газы от приготовления пищи и т.п. Такой загрязнённый и отравленный воздух для дыхания негоден: он является рассадником болезней и способствует распространению инфекций. Наружный воздух даже в городе чище, чем в помещении, потому в тёплое время года следует держать окна постоянно открытыми. В холодное время года надо открывать окна как можно чаще на время.

Особенно необходимо заботиться о чистоте воздуха в комнате, где спят. Человек выдыхает в атмосферу комнаты за один час около тридцати литров углекислоты и

других ядовитых газов. За 8 часов ночи он выбрасывает из себя 230 литров углекислоты. Если в комнате спят два человека, то это количество увеличивается. Если вы спите в герметически закупоренной комнате, воздух становится отравленным, и вы снова и снова вдыхаете в себя эти ядовитые вещества, а качество воздуха ухудшается с каждым новым выдыханием. Неудивительно, что человек, входящий утром в вашу квартиру, замечает наполняющее её зловоние; а вы чувствуете себя сердитым, раздражительным и разбитым после ночи, проведённой в такой отравленной атмосфере.

В помещении воздух должен быть почти так же свеж, как воздух вне его. В нём нельзя спать, пока оно не будет проветрено и наполнено свежим воздухом. В тёплое время года следует спать при открытых окнах; зимой перед сном необходимо хорошо проветривать комнату и оставлять на ночь приоткрытую форточку. Не бойтесь простудиться: помните, что современная медицина лечит туберкулёз постоянным пребыванием пациента на свежем воздухе, несмотря ни на какую температуру. Накиньте на себя тёплое одеяло, и вы не заметите холода: надо только слегка привыкнуть к нему.

Кроме проветривания, можно обеззараживать воздух помещений от болезнетворных микробов и вирусов кварцевой лампой или живым огнём (свечой, лампадой). Надо бывать на открытом воздухе ежедневно не менее двух часов, работая или совершая прогулки, избегая дыма; прогуливаться по лесам, паркам, садам, скверам, бульварам или, по крайней мере, по озеленённым улицам. Надо научиться дышать полным дыханием — наполняя воздухом всю вместимость лёгких. Дышать надо только через нос — ни в коем случае не через рот, который должен быть всегда закрытым, особенно ночью, во время сна.

Качество выпиваемого питья

Вторая по значимости (после воздуха) пища организма — это жидкость: без воды человек может прожить только несколько дней, в то время как без пищи (но при употреблении воды) — два месяца. Поэтому количество и качество питья имеет большое влияние на иммунную систему.

Иммунитет сильно разрушается наркотиком алкоголем во всех видах: водка, вино, пиво и т.п. Все алкогольные напитки чрезвычайно вредны и являются одной из главных причин вырождения нашей расы. Потребление алкоголя особенно вредно в период зачатия и во время беременности, так как алкоголь отравляет вещество размножения — зародышевую клетку. Потому от алкогольных напитков необходимо отказаться совершенно.

Не следует регулярно употреблять возбуждающие напитки — настоящий кофе, какао (шоколад) и чёрный чай. Они возбуждают и раздражают нервы, напрасно расходуя нервную силу, вводят в организм вредные вещества (кофеин, теобромин, теин), чем ослабляют иммунитет. Эти напитки могут употребляться только при простуде, холоде, лишении сна, голоде, усталости, а также тогда, когда надо совершить большое напряжение. Однако не следует забывать, что это не пища и не источник энергии, а кнут, подстёгивающий и напрягающий имеющуюся энергию, которая берётся из неприкосновенного запаса организма.

Кипячённую воду можно употреблять лишь в свежем, горячем состоянии — как чай из плодов шиповника (он богат витамином С) или из листьев мяты или как кофе из ячменя, ржи или солода. Можно пить квас, лимонад. Если только имеется возможность, то для питья и приготовления пищи вместо водопроводной воды лучше употреблять

родниковую (ключевую) и колодезную воду — она часто содержит полезные минеральные соли.

В человеческом организме вода составляет две трети его веса. Недостаток жидкости вызывает недостаток крови, желудочного сока, желчи и других важных соков организма, ухудшение промывки, задержку удаления вредных веществ: всё это сильно ослабляет иммунитет. Воды для организма требуется до 12 стаканов в сутки. Часть воды попадает в организм вместе с пищей, прочее количество должно быть выпито. Надо пить, когда чувствуется жажда, а если естественная жажда утрачена, следует её восстановить. Пить лучше часто, небольшими количествами.

Встав утром, надо выпить чашку воды — она очищает желудок от негодных веществ, скопившихся там за ночь. Надо пить за час перед принятием пищи (завтраком, обедом, ужином) — это подготавливает пищеварительный аппарат к приёму продуктов, вызывает естественный голод. Можно пить и во время еды, но не запивать пищу — её следует пропитывать слюной. Перед отходом ко сну хорошо выпить чашку воды — она очистит органы в течение ночи и удалит вредные вещества утром с мочой. Воду перед проглатыванием рекомендуется подержать во рту, особенно при утомлении.

Качество принимаемой пищи

Что необходимо организму человека?

Пища должна содержать все те вещества, химические элементы которых входят в состав органов и тканей тела человека. Эти вещества должны содержаться в определённом взаимном соотношении. Заменять друг друга они

не могут: недостаток какого-нибудь вещества не может быть восполнен увеличением количества других веществ. Кроме того, человека питает не то, что он съедает, а только то, что усваивается им. Поэтому не всё то полезно и здорово, что наиболее вкусно, что приносит наибольшее наслаждение; и не всё то полезно и здорово, что «принято» есть всеми! Так неправильное питание является причиной многих болезней и причиной разрушения иммунитета.

Витамины

Витамины совершенно необходимы для процессов усвоения организмом всех пищевых веществ, для роста и восстановления клеток и тканей. Они принимают активное участие в регуляции обмена веществ в организме, повышают его иммунитет. Главными поставщиками витаминов являются растительные продукты: ягоды, фрукты, овощи, орехи, корнеплоды, клубни, грибы. Продукты животного происхождения бедны витаминами, за исключением свежего молока, сливочного масла и яичного желтка. Недостаток витаминов в пище ослабляет иммунитет и вызывает заболевание — авитаминоз. Искусственно созданные и впрыснутые витамины могут временно устранить некоторые симптомы авитаминоза, но настоящее излечение возможно только посредством полноценной пищи — путём приёма ягодных, фруктовых и овощных соков и путём растительного сырого питания.

Минеральные соли

Минеральные вещества входят в состав каждой клетки живого организма, из них строятся наши органы. Эти вещества являются формирующими основами живой ткани.

От них зависит жизнеспособность всех органов тела. Каждое из минеральных веществ имеет свои особые важные задачи в нашем организме. Минеральные вещества непрерывно расходуются, потому их запас должен быть постоянно возобновляем. Недостаток в организме минеральных веществ или их неправильное соотношение является причиной ослабления иммунитета, а также многих болезней. Источником минеральных веществ являются ягоды, фрукты, овощи (особенно шпинат, салат, капуста, картофель), ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная) и отруби, молоко и молочные продукты. Особенно много минеральных веществ находится в наружной оболочке плодов, овощей и зёрен.

Все минеральные вещества разделяются на две группы: образователей щелочей и образователей кислот. И щёлочи, и кислоты находятся в пище и в организме в виде органических соединений или в виде солей, то есть кислот, связанных со щелочами. В одних соединениях больше щелочей, в других — кислот. Потому одни продукты являются щёлочеизбыточными, другие — кислотоизбыточными. К кислотоизбыточным относятся продукты животного происхождения (мясо, рыба, сало, яйца, масло, творог, сыр); зёрна, семена и почки растений (хлебные злаки, манная крупа, овсяные хлопья, лапша, макароны, хлеб, рис, чечевица, жёлтый горох, белые бобы, орехи, спаржа, брюсс, капуста, артишоки); растительное масло, маргарин, какао, шоколад, сахар, брусника. Щёлочеизбыточными являются все корнеплоды и клубни, все овощи, фрукты и ягоды; молодой зелёный горох, свежая зелёная фасоль; свежее молоко и сливки.

Чтобы сохранить здоровье и иммунитет организма, необходимо принимать столько щелочей, чтобы они могли нейтрализовать кислоты — как введённые с пищей, так и

возникающие в организме. Таким образом, в здоровой пище должно быть больше щелочей, чем кислот, — другими словами, нормальная пища должна быть щёлочеизбыточной. Это основное положение современного учения о питании. От переизбытка щелочей в пище никакой опасности нет — щёлочи в организме нейтрализуются легко. Иначе обстоит дело с кислотами — их нейтрализация происходит труднее: образуются отходы, которые не могут быть выделены с мочой и потому остаются в организме. Так кислотоизбыточная пища приводит к засорению организма отходами обмена веществ. В конце концов ослабляется иммунитет и возникают разнообразные болезни.

Все пищевые продукты, имеющие избыток щелочей, богаты также витаминами. Так природа соединила щёлочность с содержанием витаминов — щёлочеизбыточная пища содержит достаточно белков в удобном для организма виде. С целью повышения количества щелочей в организме (а это способствует укреплению иммунитета) можно принимать двууглекислый натрий (пищевую соду): чайную ложку без верха на полстакана воды или тёплого молока раз в день вечером. (Периодичность приёма и количество соды могут быть изменены в соответствии с индивидуальными потребностями организма.)

К полезным минеральным солям не относится поваренная соль. Вред её в том, что почки не в состоянии выделиться её с мочой больше, чем 5 г в сутки. Если же поваренной соли съедается больше, то излишек её остаётся в организме, что отражается прежде всего на работе почек и вызывает их заболевание. От перенаполнения организма поваренной солью страдают и другие органы, особенно нервная и сердечно-сосудистая системы. Излишки поваренной соли скапливаются в костях, хрящах, соединительных тканях, подкожной клетчатке, где возникают болезненные явления.

В нашем суточном пищевом рационе содержится 2 г поваренной соли. Выходит, что только 3 г соли является тем максимумом, который мы можем себе позволить для дополнительного соления пищи. Желательно употреблять её ещё меньше, а лучше всего вообще не употреблять. Соли «требует» не наш организм, а наша благоприобретённая привычка. Существуют целые народности, которые вообще не знают поваренной соли и в языке которых нет даже слов для обозначения соли и солёного вкуса. Всё сказанное не относится к соли, добываемой из морской воды. Эта соль является полноценной — в ней содержится много полезных минеральных веществ. Потому потребление морской соли в небольших количествах для здоровья и иммунитета полезно.

Углеводы, жиры, белки

Углеводы в пищевых продуктах находятся в виде крахмала, клетчатки и сахара. Крахмал содержится в картофеле, корнеплодах, овсяных хлопьях, крупах, хлебе, макаронах и муке. Клетчатка (оболочка растительных клеток) содержится во фруктах, овощах, корнях, стручковых плодах, ржаном хлебе и крупах. Она активизирует деятельность кишечника, вызывая правильную перистальтику, и тем самым способствует продвижению пищи по пищеварительному тракту и выделению ненужных веществ. Сахар содержится в пчелином мёде, ягодах, фруктах, некоторых овощах (бобы, соя) и в молоке. Находящийся в этих продуктах сахар хорошо усваивается, является ценным и полезным. Зато искусственным образом приготовленный сахар (рафинад, сахарный песок) является вредным, так как в процессе жарки разрушается его органическое состояние. Такой сахар затрудняет пищеварение и благоприятствует процессам брожения. Также вредны и все прочие искус-

ственные сладости и кондитерские изделия — конфеты, драже, карамель, шоколад, пирожные, торты, печенье и т.п.

Жиры — наиболее калорийная часть пищи, энергетический материал, источник теплообразования. Жирами богаты жидкие растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, миндальное), молоко, сливки, сметана, сливочное масло. Растительные жиры содержат очень ценные для организма вещества, поэтому в пищевом рационе должны быть представлены и они, особенно в рационе детей и пожилых людей. Мясной жир содержит лецитин и холестерин, в связи с чем для людей среднего и пожилого возраста употребление его является весьма вредным.

Белки — главный строительный материал. Наиболее полноценные белки содержатся в молоке и молочных продуктах (творог, сыр), в картофеле и капусте, в гречневой крупе, овсянке, рисе; ценные белки содержатся в орехах, миндале, шпинате, зелёном горошке, фасоли. Много белков есть в сое, горохе, чечевице, грибах, яйцах; есть белки в хлебе; в овощах и фруктах белков немного, но при достаточном их потреблении и эти белки имеют значение в питании. Мясной белок слабее растительного, так как растительная частица, из которой образуется мясной белок, теряет часть своей энергии, а отработанные продукты его распада (моча и мочевая кислота) уже не содержат в себе никакой энергии и являются для тела ядами. Следует отметить, что при распаде растительных белков мочевая кислота не образуется.

Сколько нужно белков, жиров, углеводов? При кислотоизбыточном питании (мясо, хлеб) требуется увеличенное количество белков (до 140–160 г в сутки), которые употребляются для нейтрализации и выделения кислот. При щелочеизбыточной пище (картофель, овощи) потребность в белках снижается до 20–30 г в сутки. Так излишек кислот

в пище повышает потребность в белках в 6–8 раз. Значит, при пище, богатой щёлочью, можно жить много экономнее, чем при кислотоизбыточной пище.

Обильное белковое питание ведёт к бесцельному увеличению внутренней работы, повышению выделения мочи, утомляет почки, отягощает организм и скорее приводит органы в состояние утомления. С этим связано часто возникающее чувство усталости, а также понижение работоспособности. Употребление в пищу более 1 г белка в сутки на 1 кг веса тела ведёт к накоплению в организме ядовитых продуктов их распада. Злоупотребление белками приводит к заболеваниям (подагра, ревматизм, диабет и пр.). Переход к питанию, бедному белками, повышает работоспособность, улучшает здоровье, укрепляет иммунитет.

Поэтому устанавливается не только минимум белка: 20–30 г в день, но и максимум — 50–60 г. Растительная пища, в которой преобладают сырые фрукты, салаты, сырые и тушёные овощи и картофель и в которой не забыты орехи, инжир и молоко, легко снабжают нас 40–50 г белка. Вполне достаточное количество углеводов составляет 400 г, а жиров — 50 г в сутки. При обильном углеводном питании (мучные изделия, крупы, сахар) углеводы переходят в организме в жир, а избыток жиров приводит к образованию в организме большого количества ядовитых веществ.

Оценка пищевых продуктов в отношении их полезности

Фрукты и овощи

Ягоды, фрукты, орехи, овощи, картофель — самые лучшие продукты питания, первое средство сохранения здо-

ровья и иммунитета. Они содержат очень много жизненно необходимых витаминов и минеральных солей, а также имеют большой избыток щелочей. Наилучшая из ягод — земляника, за ней идёт клубника; в чёрной смородине витаминов очень много, в красной — меньше, в белой мало; крыжовник, малина, рябина — витамины; черника — сахар; клюква, брусника — клетчатка. Наиболее богатый витаминами — шиповник. Из фруктов яблоки (особенно «антоновка») — лучшие из плодов; затем — груши, сливы, вишни, черешни; также фрукты тёплой зоны: лимоны, апельсины, мандарины; виноград, абрикосы, персики; финики, изюм, инжир. Орехи: обыкновенные, кедровые, миндаль, каштаны, грецкие, земляные (арахис). Овощи — их пищевое значение определяется высоким содержанием витаминов, минеральных солей, легко усвояемых углеводов, а также фитонцидов, убивающих многие болезнетворные бактерии. На первом месте — помидоры: очень много витаминов, можно сказать все; затем — шпинат, салат, лук (зелёный, лук порей), чеснок, морковь; редька чёрная, редиска, капуста (белокочанная, цветная, брюссельская); свёкла, хрен, петрушка, зелень; огурцы, арбузы, перец красный стручковый (паприка). А на последнем месте стоят бобовые: бобы, фасоль, горох, чечевица, соя. Хотя они являются полноценным продуктом, но ими нельзя злоупотреблять: они содержат слишком много белков и большой избыток кислот. То же и грибы.

Картофель — основной источник витамина С и витаминов группы В; содержит много минеральных солей и крахмала; наиболее полноценный из всех растительных белков; большой избыток щелочей. Поэтому картофель стоит на первом месте из всех пищевых продуктов! Сделав картофель основой своего ежедневного питания, можно не заботиться о вопросе достаточного приёма белка, необхо-

димое ещё некоторое количество жиров. Можно при наилучшем самочувствии целыми месяцами питаться только картофелем с растительным маслом, добавляя молоко и небольшое количество сырых овощей. А исключительное питание картофелем с добавлением небольшого количества сливочного масла — самый здоровый и безопасный способ похудения; но совсем без соли!

Хлеб

В пшеничном и ржаном зерне имеются все витамины, большинство минеральных солей; наиболее питательные белковые вещества находятся в наружных слоях зерна и в зародышах. При обычном, тонком помоле все эти наиболее ценные части зерна остаются в отрубях и выбрасываются. Полученная белая мука содержит в себе один только крахмал. Таким образом, хлеб из высоких сортов муки является продуктом малоценным; сюда же относятся булочные изделия, пироги, макароны, манная крупа, шлифованный рис — всё это продукты, которые можно употреблять лишь изредка. Кроме того, их употребление портит зубы.

Если же из зерна делать грубую муку, не выбрасывая, а оставляя наиболее ценные части, то такая мука будет питательнее во много раз. Поэтому следует употреблять хлеб из муки грубого помола, из цельного зерна, содержащего зародыши. Хорош также грубый чёрный ржаной хлеб, полезны каши из круп: гречневой, ячневой, овсяной (хлопья), пшённой. Рис следует употреблять только нешлифованный, натуральный.

При вынужденном питании обычным малоценным хлебом полезно прибавлять к пище отвар пшеничных или ржаных отрубей. Слишком обильное употребление хлеба и хлебных продуктов не рекомендуется, так как они кис-

лотоизбыточны и могут довести до подагры, как и мясо. При питании хлебом следует также принимать богатую щелочами пищу. Потребление хлеба и прочих зерновых продуктов желательно уменьшить в пользу богатого щелочами картофеля. При замене хлеба овощами повышается усвояемость.

Молоко и яйца

Молоко — сильная защита против почти всех болезней, оно способно подавлять жизнедеятельность микроорганизмов (бактерицидно). В наибольшей степени этим свойством обладает свеженадоенное, парное молоко. Молоко — природный универсальный продукт, содержащий все необходимые вещества, притом в соотношении и форме наиболее благоприятных. В молоке содержатся все витамины и много минеральных солей. Свежее молоко и сливки имеют избыток щелочей. Жир и белок молока относятся к наиболее полноценным. Так же полезны и молочные продукты: простокваша, кефир, сметана, сливочное масло, творог и свежий белый сыр, — но все они уже имеют избыток кислоты. Сыр — только свежий, не сушёный и не перебродивший. Молока надо выпивать примерно поллитра в день. Питаться следует главным образом картофелем, овощами и фруктами, употребляя молоко и молочные продукты как добавление.

Яйца тоже являются полноценной пищей, но имеют большой избыток кислоты, а витаминов недостаточно, — да и то только совершенно свежие яйца; кроме того, они раздражают почки. Потому яйца не рекомендуются, а допускаются, и то лишь в самом свежем и жидком состоянии и в небольшом количестве — не более одного яйца через день.

Здоровье приходит через кожу

Чистота кожи

Изношенные и отслужившие клетки внешнего покрова кожи вместе с кожным салом, потом и грязью образуют слой разлагающихся продуктов, на котором размножаются бактерии. В результате неизбежно закупоривание пор кожи. Организм теряет возможность освобождаться от продуктов происходящего в нём обмена веществ, что влечёт за собой болезни и ослабление иммунитета. Поэтому так необходимо содержать кожу в чистоте: не менее одного раза в неделю обмывать всё тело горячей водой с мылом (в бане, ванне, под душем), а места наибольшего скопления пыли и пота мыть ежедневно.

Регулирование кровообращения

Правильность жизненных процессов организма, а значит, и хорошее состояние иммунитета в большой степени зависит от правильного кровообращения и нормального кровяного давления. Нездоровый образ жизни приводит к застою крови, что является причиной серьёзных нарушений деятельности организма и ослабления иммунитета. Поэтому распределение крови надо регулировать сознательно.

Это производится воздействием тепла и холода на кровеносные сосуды, находящиеся в коже. Ёмкость этих сосудов так велика, что при одновременном расширении всей сосудистой сети кожи она может вместить до двух третей всей крови организма. Расширение кожных сосудов свидетельствует об оттоке крови из полостей тела (туловища, груди, черепного пространства) и расположенных в них

органов, что означает ликвидацию застоев крови во внутренних органах. Наполнение кровью кожи приводит в норму кровяное давление — понижает или повышает.

Воздействие на кожу производится тёплой или холодной водой, а также воздухом (при воздушной ванне). Раздражение теплом считается мягким; оно вызывает постепенное расширение кровеносных сосудов в коже, отчего кровь медленно притекает к коже, причём кровяное давление падает. Такое раздражение рекомендуется слабым и дряхлым людям, с недостатком собственного тепла, а также при повышенном кровяном давлении. Воздействие может быть усилено последующим сухим растиранием кожи и втиранием в неё растительного масла.

Раздражение холодом считается сильным. Оно вызывает сужение кровеносных сосудов в коже, отчего происходит отток крови из кожи вовнутрь организма, причём давление крови повышается. Затем, если способность организма к ответной реакции достаточна, следует сильное активное расширение сосудов кожи, которое вызывает обратный приток крови в кожу и понижение давления крови. Побледневшая вначале кожа становится красновато-розовой.

При применении холодого раздражения, но при слабой реактивности организма, обратный приток крови может быть облегчён путём предварительного и последующего применения теплового раздражения. На этом основаны так называемые переменные, или контрастные, раздражения (обмывания, душ, сидячая и ножная ванна): вначале более длительное раздражение тёплой водой (расширение сосудов кожи), затем краткое применение сильного холодого раздражения (сужение сосудов кожи). Это применение тёплой и холодной воды следует многократно одно за другим и заканчивается холодовым раздражением.

Закаливание организма

Важнейшим средством сохранения здоровья и укрепления иммунитета является закаливание. Изнеженность вызывает вялость и инертность, ослабляет иммунитет и раскрывает врата многим болезням, а закалённый организм защищён от многих нападений. Простуда происходит не от холода, а в результате ослабления иммунитета. Закаливание должно быть систематическим, без перерыва. Оно может быть достигнуто рациональным использованием воздуха, воды и солнца.

Самое мягкое средство закаливания — хождение в сандалиях без носков или чулок. Более сильное средство — хождение босиком в лесу, на берегу моря, по росистой траве. Сильное средство — хождение босиком по воде: начиная с малого количества воды (до щиколоток) постепенно повышать уровень воды до колен. Самое сильное действие — от хождения босиком по снегу (только не по твёрдому и замёрзшему). При невозможности в течение дня походить босым, можно сделать это вечером перед сном, сочетая с многократным погружением ног в холодную воду.

Воздушные ванны являются более мягким способом закаливания, чем вода. Они рекомендуются людям с малой реактивностью, малокровным. Ежедневно вечером, перед сном, и утром, после пробуждения, следует оставаться несколько минут совершенно раздетым, при открытом окне, лучше на открытом воздухе, на балконе, на плоской крыше, а лучше всего в лесу. Спать под одеялом нужно совершенно нагим, без пижамы и белья.

Во время утренней воздушной ванны следует проделывать дыхательные упражнения, гимнастику, а кожу растирать сухой щёткой. Затем рекомендуется обмыть всё тело

водой, после чего сделать массаж со втиранием в кожу растительного масла. На открытом воздухе при температуре ниже +19° необходимо двигаться, растирать кожу рукой, грубым полотенцем или щёткой. При этом не доходить до ощущения зябкости, до «гусиной кожи». Не следует принимать воздушные ванны при холоде, сильном ветре, в холодном помещении. Пребывать нагим можно, пока это приятно.

Водные процедуры являются наиболее удобными и эффективными для закаливания. Ежедневно утром, после подъёма, следует обтереться или обмыться холодной водой, принять холодный душ или ванну. Купание в реке, озере, море является самым сильным средством для укрепления иммунитета, особенно морские купания.

Питание светом

В солнечных лучах заключается много разных видов энергии, могущей поглощаться нашей кожей. Тайна воздействия солнца — в соединении тепловых, световых и ультрафиолетовых лучей. Под их влиянием расширяются кровеносные сосуды и впитывают в себя кровь из глубин организма, повышается щёлочность крови и уменьшается образование кислот. Но самое главное — это мощное усиление иммунитета, повышение сопротивляемости болезням. Под влиянием солнца в коже вырабатываются химические вещества — иммунные тела, целебные серумы. Эти вещества вместе с кровью поступают во внутренние органы и там развивают бактерицидное действие или же остаются в крови и защищают организм от проникновения в него болезнетворных бактерий.

Солнечные ванны следует принимать при каждой возможности. Наиболее целебным является весеннее солнце и солнце в первой половине дня, особенно утреннее. Богато ультрафиолетовыми лучами солнце в горах.

Существуют определённые правила приёма солнечных ванн; их следует точно соблюдать. В зимнее время можно пользоваться кварцевой лампой 2–3 раза в неделю. Её ультрафиолетовые лучи убивают бактерии, потому её можно применять также для обеззараживания воздуха, питьевой воды, молока и других продуктов.

Питание теплом

Есть люди, которые постоянно зябнут и в течение дня не могут согреться, у которых постоянно холодные руки и ноги, хронический насморк. Во всех случаях «теплового голода» следует помочь пополнением недостающего тепла. Тепло повышает жизнеспособность и усиливает иммунитет. Потому, если нет возможности получать достаточное количество тепла через пищу, движение или солнечное облучение, надо доставить тепло иным путём.

Самым лучшим и мягким средством является тёплая постель, поэтому целесообразно ночью тепло накрыться. Можно рекомендовать применение грелок: после еды — на живот, вечером — к ногам. Самый эффективный податель тепла — тёплая вода в виде душа, частичной или полной ванны, а также паровая баня. В старости ежедневная ванна в течение получаса при температуре воды 35–36° является источником молодости. К внешней подаче тепла можно добавить и внутреннюю — питьё горячей воды или мятного чая. А после применения внешнего тепла полезно лёгкое охлаждение всего тела холодным обмыванием.

Труд и отдых

Физический труд

Большинство учёных и деловых людей, работников умственного труда совершенно не работают физически и в связи с малоподвижным образом жизни страдают многими неизбежными при этом болезнями. Поэтому усиленную умственную работу необходимо уравновесить физическим трудом: ежедневно заниматься полевыми, садовыми или иными работами, а зимой — ежедневной утренней гимнастикой. Надо регулярно пользоваться свежим воздухом, прогуливаясь при любой погоде. Физический труд, интенсивное движение увеличивают силу тепла, укрепляя тем самым иммунитет.

Когда нет условий и возможностей для физического труда, необходимо заниматься гимнастикой или каким-либо другим видом спорта. Соединённое с правильным дыханием, активное движение является одним из главнейших условий сохранения и поддержания иммунитета.

Ежедневная правильно проводимая гимнастика особенно необходима для тех, чья работа связана с длительным сидением или с однообразной мышечной деятельностью. Гимнастика, проведённая утром, сразу после сна, как бы заряжает человека бодростью, обеспечивая высокую работоспособность. Кроме гимнастики полезна утренняя прогулка в течение 20–30 минут, а также вечерняя, хотя бы 10-минутная, за 1–2 часа до сна.

Правила отдыха

Одной из форм отдыха является переключение на другой вид деятельности. Так, во время годового отпуска для работников умственного труда, а также для студентов и

школьников после учебного периода очень полезны занятия физическим трудом. Хорошим отдыхом является туризм, прогулки, закаливание организма. Еженедельный отдых (выходные дни) жителям городов лучше проводить за городом. Основной формой отдыха организма следует считать пассивную: полное освобождение мышц от напряжения. Такой отдых необходим в такой же степени, как и правильно организованная деятельность.

Самый лучший суточный отдых — ночной сон. Это наиболее эффективная форма отдыха, обеспечивающая полное восстановление сил. Нормальный сон имеет важное значение для поддержания здоровья и иммунитета человека. Взрослому следует спать не менее 8 часов в сутки (в городе). Особенно вредно недосыпание в период напряжённой работы, например перед экзаменами.

Не следует ложиться спать слишком поздно. Лучший сон бывает в течение четырёх часов до полуночи; два часа сна перед полуночью дают больше, чем четыре часа после полуночи или днём. Таким образом, наиболее целесообразным для сна будет такое время, когда оно будет разделяться полночью на две равные половины. Ложиться и вставать надо всегда в одно и то же время.

Для избежания бессонницы необходимо соблюдать следующие правила: ужин съесть за 2–3 часа до сна; всю напряжённую и волнующую деятельность прекращать за 1–2 часа до сна; перед сном заниматься лёгкой физической работой. Прохладная ножная ванна на ночь вызывает сон, полезны воздушные ванны непосредственно перед сном. Рекомендуется, перед тем как уснуть, принять пассивное состояние, мускулы освободить от напряжения. Не стараться непременно заснуть — это вызывает обратное действие. Лучше думать о том, что вам совершенно безразлично, заснёте вы или нет, что вы прекрасно отдыхаете и вполне удовлетворены.

Очищение организма

Работа кишечника

Через толстую кишку должны свободно проходить все отходы организма. Человек, живущий согласно с намерениями природы, совершает это очищение быстро. У здорового человека, питающегося здоровой растительной пищей, опорожнение кишечника происходит два раза в сутки в определённое время, обычно утром и вечером. При неправильном питании это бывает реже: при смешанной пище — один раз в сутки, при мясной (яичной) — через два-три дня.

Очень важно следить за правильностью работы кишечника. Регулярности его освобождения способствует соблюдение правильного режима питания, приём еды в одни и те же часы, а также выработка привычки к освобождению прямой кишки всегда в одно время.

Выработке условного рефлекса способствует также приём утром натощак стакана холодной воды. Работа кишечника стимулируется также двигательной активностью человека. Рекомендуются разгрузочные дни: один день в неделю нужно питаться только свежими фруктами, ягодами и сырыми овощами. Это очень полезно не только для регулирования пищеварения, но и вообще для здоровья.

Однообразное питание (мясо, яйца, сахар), принятие недостаточного количества жидкости, нарушение режима питания (нерегулярная еда), малоподвижный образ жизни, подавление позывов к опорожнению кишечника приводят к появлению запоров, что служит причиной отравления всего организма.

Запор влечёт за собой целый ряд заболеваний; можно сказать, что все заразные болезни легче всего распростра-

няются из-за невнимательного отношения к толстой кишке, которая становится рассадником для зародышей таких болезней. Человек, который заботится о чистоте своей толстой кишки, сохраняет иммунитет и почти не рискует заразиться какой-либо болезнью.

При запорах следует первым делом устранить их причины: употреблять растительную пищу, увеличить приём жидкости, больше двигаться, выполнять гимнастические упражнения. Необходимо прибегать к очищению желудка и кишечных каналов путём слабительных средств и промывания толстой кишки клизмой. Рекомендуется также один день в месяц (вместо разгрузочного дня) полностью отказываться от пищи и в этот день промыть кишечник. Особенно советуем выполнять данные рекомендации людям, склонным к ожирению и перешедшим за тридцатилетний возраст.

Осуществляется это следующим образом: накануне вечером принимается слабительное; в день поста утром ставится клизма; утром, в полдень и вечером выпивается по стакану мятного чая или воды; вечером того дня ещё раз и следующим утром в последний раз ставится клизма. В течение некоторого времени не будет естественных позывов, но это не имеет значения: дня через два эти нормальные позывы возвратятся.

Очищение потением

При воздействии тепла на тело вначале происходит застой тепла, а затем — небольшое повышение температуры внутри тела. Освобождение от излишнего тепла идёт через потоотделение. Благодаря испарению пота организм охлаждается, и его температура становится нормальной. Кроме того, потоотделение очищает организм от сильных

ядов — продуктов обмена веществ, а также от бактерий, бактериальных ядов и лекарств.

Вместе с потом из организма выделяются продукты обратного обмена веществ, не вполне сгоревших при дыхании и не успевших выделиться с мочой: мочевины, мочевая кислота, креатинин, птомаины и пр., обуславливающие неприятный запах пота. Если нарушена работа почек и они не справляются с удалением мочевины и других продуктов обмена, потоотделение частично заменяет выделительную функцию почек. С потом выходит в 5 раз больше вредных веществ, чем с мочой. Оставленные в организме, эти вещества служат почвой для бактерий, которые вызывают тяжёлые заболевания. Поэтому можно сказать, что, выполняя очистительную функцию, потоотделение имеет очень большое значение для сохранения иммунитета и укрепления здоровья.

Самый лучший способ образования пота — физический труд при солнечной ванне. «Активный» пот, вызванный физической работой, спортом или гимнастикой, очищает тело в большей степени, чем «пассивный», вызванный искусственным путём. Если нет условий для физической работы, гимнастики или спорта, можно энергично походить на открытом воздухе в тёплой одежде до потения. Можно накрываться ночью так тепло, чтобы немножко вспотеть, и так регулярно очищаться.

К сильному потоотделению побуждает мытьё в парной бане. Затруднённая теплоотдача и повышение температуры тела приводят к усилению окислительных процессов и повышению обмена веществ. Расширенные кожные капилляры переполняются кровью, которая отвлекается от внутренних органов. Потение вызывается также питьём горячего чая с липовым цветом. После каждого потения следует принять душ или облиться холодной водой.

О некоторых несоответствиях

Обратное отравление

В течение долгих лет неправильного образа жизни в организме человека накапливается много вредных веществ, лекарств, жира, мочевой кислоты, отходов обмена веществ и т.п. Из крови они переходят в ткани и тканевые щели, там откладываются и накапливаются. В результате правильного образа жизни кровь перестаёт загрязняться и посылать в ткани вредные вещества. Начинается их усиленное выделение. Состояние здоровья заметно улучшается, возвращается бодрость и работоспособность.

По прошествии некоторого времени, исчисляемого неделями, а иногда и месяцами, происходит обратный процесс: вредные вещества начинают из тканей возвращаться в систему кровообращения. Такой процесс называют обратным отравлением. Организм принимает срочные меры к удалению из крови ядовитых веществ, резко повышая выделительные процессы, выражающиеся в кожных сыпях и даже в приступах поноса. Снова вспыхивают угасшие было очаги воспалений, появляется склонность к лихорадке. Самочувствие человека ухудшается, все завоёванные улучшения общего состояния внезапно исчезают.

Ввиду заметного ухудшения самочувствия, естественно, могут возникнуть сомнения в правильности принятого нового образа жизни, и некоторые помышляют о возврате к старому. Однако пугаться не следует: это ухудшение здоровья является временным, происходит оно закономерно. Возникшие в результате обратного отравления недуги следует считать оздоровительным кризисом. В это время надо соблюдать покой. После непродолжительного кризисного периода не только возвращается прежнее хорошее само-

чувствие, но и отмечается заметное его улучшение. Такие оздоровительные кризисы являются выражением полной внутренней перестройки организма, свидетельством нового стремления к дальнейшему его оздоровлению.

Официальная медицина

Следует отметить, что приведённые в данной работе правила здорового образа жизни, имеющие целью восстановить и укрепить иммунитет, в некоторых пунктах не совпадают с утверждениями нашей официальной медицины. Так, например, она утверждает, что мясо является самым ценным пищевым продуктом, основой питания, и что белки и жиры необходимы человеку в гораздо большем количестве, чем указано здесь. Учение о щелочах и кислотах, а также о вреде мочевой кислоты не признаётся. Поваренная соль считается необходимой (и даже в довольно большом количестве), а сахар — не вредным. Рекордомания и другие крайности в спорте не считаются губительными для здоровья.

Отклонения от официальной медицинской догмы не являются выдумкой составителя. В своей работе он руководствовался трудами зарубежных профессоров медицины — той медицины, которая известна под именем натуропатии, или естественного способа лечения (в отличие от искусственного — химическими лекарствами). Эти «отклонения» были испытаны на себе составителем и многими другими в течение десятилетий — и оказались совершенно правильными. Составитель и его друзья считают, что они достигли преклонного возраста (от 78 до 87 лет) в хорошем здравии именно потому, что в точности соблюдали все приведённые в этой работе правила здоровой жизни.

Принципы натуропатии можно свести к семи пунктам:

1. Жизнь человеческого организма проявляется по законам Природы.

2. Согласно этим законам, назначение человека — быть здоровым; в плане Природы болезней нет.

3. Из этого плана следует, что если человек хочет быть здоровым, он должен соблюдать законы Природы — законы здоровой жизни.

4. Нарушая эти законы, человек наносит вред своему организму.

5. Как оборонительное действие организма от этого вреда возникает болезнь; это усилие организма восстановить здоровое состояние.

6. Таким усилиям Природы можно помочь: 1) устранением причин, вызвавших повреждение организма; 2) предоставлением благоприятных условий.

7. Эти условия создаются правильным подбором и правильным применением природных факторов: солнца и света, воздуха и воды, тепла и холода, движения и покоя, пищи и поста, также чувства и мысли.

Чем официальная медицина отличается от натуропатии?

1. Она заботится не о сохранении здоровья человека, а о его лечении, когда он заболит.

2. Она видит в болезни не следствие нарушения правил здоровой жизни, а что-то вроде засевшего в организме враждебного существа.

3. Она борется с болезнью путём «вытравливания» её химическими ядами, которые называются лекарствами.

4. Практически эти лекарственные химикаты устраняют не саму болезнь, а только её симптомы, загоняя болезнь внутрь и превращая её из острой в хроническую.

5. Обильное потребление подчас смертельно опасных химикатов вызывает опасные побочные эффекты, а иногда и другие болезни организма.

В нашей стране всё больше здравомыслящих людей и прогрессивных врачей, которые понимают, что ортодоксальная медицина не справляется со своими задачами и зашла в тупик. Колоссальная индустрия занята производством бесчисленного множества лекарственных препаратов. Медицинская наука постоянно совершенствует лекарства и методы лечения. Неуклонно увеличивается количество врачей. В то же время численность больных не только не уменьшается, но, как доказывает каждый последующий день, всё более возрастает. Кроме того, появляются новые болезни, получают распространение неизвестные донныне человечеству эпидемии. Не пора ли задуматься над всем этим и решиться наконец лечить такую медицину?



Содержание

Качество вдыхаемого воздуха	3
Качество выпиваемого питья	6
Качество принимаемой пищи.....	7
Что необходимо организму человека?	7
Витамины	8
Минеральные соли	8
Углеводы, жиры, белки	11
Оценка пищевых продуктов в отношении их полезности	13
Фрукты и овощи.....	13
Хлеб	15
Молоко и яйца	16
Здоровье приходит через кожу	17
Чистота кожи	17
Регулирование кровообращения	17
Закаливание организма.....	19
Питание светом	20
Питание теплом	21
Труд и отдых	22
Физический труд.....	22
Правила отдыха	22
Очищение организма	24
Работа кишечника.....	24
Очищение потением	25
О некоторых несоответствиях	27
Обратное отравление	27
Официальная медицина	28

ББК 52.204.0

С 88

С 88 Стульгинские С.В. Вопросы иммунитета. — Новосибирск: Издательский центр РОССАЗИЯ Сибирского Рериховского Общества, 2009. — 32 с.

Редактор *Н.М. Кочергина*
Компьютерная вёрстка *Н.Ф. Василькова*

ISBN 5-86091-228-5

© Издательский центр РОССАЗИЯ
Сибирского Рериховского Общества, 2009

ИБ № 154. Лицензия ЛР № 030466 от 5 марта 1998 г.
Печать офсетная. Бумага офсетная.

Адрес Издательского центра РОССАЗИЯ
Сибирского Рериховского Общества:
630099, Новосибирск-99, а/я 251
Телефоны: (383) 217-91-49, 223-27-55
e-mail: sibro@mail.ru; сайт: www.sibro.ru

Адрес книжного отдела СибРО «Искры Света»:
630007, Новосибирск-7, а/я 126, «Искры Света»
Тел./факс: (383) 218-09-50; e-mail: knigisibro@inbox.ru
каталог книг на сайте: www.sibro.ru
Интернет-магазин: <http://rossasia.sibro.ru/books/>

Отпечатано в г. Новокузнецке

Изложенные в этой книге правила здорового образа жизни помогут восстановить и укрепить иммунитет, что является залогом здоровья человека.

Составитель и его друзья считают, что они достигли преклонного возраста в хорошем здравии именно потому, что в точности соблюдали эти правила.

