

Геннадий Распопов

успешный врач и садовод с 45-летним стажем

# КАК ВЫРАСТИТЬ ЭКО ПРОДУКТЫ

ВСЕ  
О ЗДОРОВОМ  
ПИТАНИИ  
ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО 100 ЛЕТ



*«Поверьте, вы держите самую удивительную книгу из всех, что мне доводилось читать в области здоровья и садоводства» — Николай Курдюмов, ученый-агроном*

КАК ВЫРАСТИТЬ ЭКОПРОДУКТЫ



Геннадий  
Распопов



**Н.И.Курдюмов**

## **О ТОМ, ЧТО Я УЗНАЛ И СДЕЛАЛ НА СЕГОДНЯ О ПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ.**

### **О ТОМ, ЧТО Я УЗНАЛ И СДЕЛАЛ НА СЕГОДНЯ О ПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ**

О ЧЕМ И ПОЧЕМУ?

Наконец свершилось: всю осень не работал из-за больных ног. Помотался по врачам, попичкал себя лекарствами, лучше не стало. Вспомнил, что много знаю об оздоровлении и ничего не делаю. Прочитал справочники, сделал кое-какие анализы, оказалось - подагра. Внял словам врача, что это на всю жизнь, и будет еще хуже. Нарисовался во всей своей бесшабашной красе Жареный Петух - наш любимый психотерапевт и самый крутой одитор. Сессия состоялась: я принял решение изменить жизнь, перестать зависеть от еще одного куска цивилизации с ее медициной и пищевыми традициями. Раз они привели меня к такому – ну их куда подальше! Придётся самому ИЗУЧАТЬ своё тело!

Отголодал 18 дней и столько же грамотно выходил на соках и овощах-фруктах. Поменял свое питание: ем практически по Шаталовой: салаты в основном, овощные похлебочки, доведенные лишь до кипения, чуть приваренные каши, очень редко - что-то белковое. Очистка тела продолжается, состояние улучшается. Понял, что могу быть причиной изменения своего тела и абсолютного здоровья. За это время перечитал массу старой и новой литературы и получил новые данные от Вали Николаева - старого голодателя и сыроеда. Он делал уникальные опыты, которых нет у других

натуропатов. В голове образовался ряд обобщений по вопросу голодания и питания. Выкидываю на бумагу свои соображения для себя и для всех желающих. К лету надеюсь отголодать еще и завершить очистку тела.

**ЗАБЕГАЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ:** прошло лето и даже ещё зима – грядёт Пасха 2001. Что на рубеже? Отголодал ещё дважды – 13 и 10 дней, 8 дней топал по горам на минимуме сухофруктов и мюслей, летом и в конце февраля чистил печень – там практически ЧИСТО, выделений почти нет. С конца лета перестали совсем напоминать о себе ноги. За последние полгода были всего два насморка – один пищевой и один, когда пилили ДСП на станке и красили хату. Гимнастику стало делать легче. Выгляжу моложе. Вес стабильный, вполне приемлемый – чуть больше нормы. Работать легко, тон повысился. **МЕШАЕТ** опять нерешительность: очень чувствую, что пора делать следующий шаг – ещё вдвое уменьшать рацион, бегать. Жду, что после очередного голодания тело само этого захочет, но оно что-то всё оттягивает... Но это обязательно произойдёт, и скоро.

## **1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА САМОМ ДЕЛЕ**

Вот уже полтысячи лет медицина бурно процветает. Наука развивается. Мы все верим, что медицина занимается проблемой **ЗДОРОВЬЯ**. Хочу поделиться открытием: **МЕДИЦИНА НЕ СОЗДАЕТ И НИКОГДА НЕ СОЗДАВАЛА ЗДОРОВЬЯ**. В основном, это относится к научной европейской медицине, и в меньшей степени - к восточной. **НАОБОРОТ, МЕДИЦИНА СОЗДАЕТ БОЛЕЗНИ И РАЗРУШЕНИЯ ОРГАНИЗМА**. Это делается ясным, стоит рассмотреть ее с точки зрения **РЕЗУЛЬТАТА**. Те, чей продукт - здоровье, должны: а) иметь четкое определение здоровья, параметры и характеристики совершенно здорового человека; б) иметь результативные способы получения такого здоровья; и в) быть самим такими совершенно здоровыми, чтобы своим примером демонстрировать выгоды и силу здорового организма. Физиологических параметров **ЗДОРОВОГО** организма медицина **НЕ ИМЕЕТ** и до сих пор **НЕ ПЫТАЕТСЯ** установить. Это сделали натуропаты, но их работы старательно игнорируются. Способов создания здоровья у медиков нет: во-

первых, за норму они принимают не здорового, а усредненно больного человека (почти все мы таковы); во-вторых, научная терапия сейчас СИМПТОМАТИЧЕСКАЯ: глушение симптомов считается лечением, и при этом сам человек, как причина своих расстройств, игнорируется. “Вылечив” симптомы, оставляют ПРИЧИНЫ болезни нетронутыми, и таким способом эффективно усиливают болезненность организма. Лекарства при этом только отравляют органы. Но самый большой вред приносит цивилизованное питание, рекомендуемое врачами “сбалансированное питание”, с раннего детства надежно удерживающее нас в полубольном состоянии. Только что, в ответ на дошедший до крайности гайморит, научил дочь чистить кишку и печень. Сколько вышло зелени и черноты! Это – в 16 лет. Знающие натуропаты(Гусев) чистят печень детям с ТРЁХ лет – и эффективно! Резюме: среди врачей нет здоровых людей, потому что ЗДОРОВЬЕ --не их сфера деятельности.

Медицина не занята здоровьем. ОНА ЗАНЯТА БОЛЕЗНЯМИ. Врачи могут только облегчать симптомы расстройств, и верят, что большего сделать нельзя. Есть самая глубокая и реальная причина этого. ВРАЧАМ НУЖНЫ БОЛЕЗНИ. Если люди научатся быть здоровыми, врач станет ненужным. В корне поменять взгляды, забыть институтскую школу, переориентироваться на ПОНИМАНИЕ, а затем СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЯ могут единицы. Остальные окажутся “ошибкой прогресса”. Потеряют власть, доход. Получается, что очень хороший врач тот, кто очень хочет перестать быть врачом. Поэтому выход у них один: медленно и верно, бессознательно СОЗДАВАТЬ БОЛЕЗНЬ. Можно было бы отрицать это, если бы заболеваемость в развитых странах не росла и не молодеда ПРОПОРЦИОНАЛЬНО развитию медицинской науки и техники. КСТАТИ, есть место, где врачам платят ЗА ОТСУТСТВИЕ БОЛЬНЫХ. Это – село Шухты в Дагестане. Там, в замкнутой экономической системе все – СОБСТВЕННИКИ, владельцы своего продукта. Все получают ПРОЦЕНТ от общего процветания села. И врачи – тоже. Нехило, да? Если мы все перейдем на процентную оплату, мы будем плевать на налоги и коррупцию с Джамолунгмы в Марианскую впадину!

Так вот – о том, что такое есть НОРМА ЗДОРОВЬЯ. Г.С.Шаталова и сотни ее последователей, многие сыроеды и натуропаты, не

поверившие медицине, давно достигли и показали НОРМУ здоровья человека. Все они были очень больными разными болезнями и достигли практически **ОДИНАКОВЫХ** показателей здорового тела и психики, что позволяет считать эти показатели объективными и достижимыми для всех желающих, независимо от возраста, состояния здоровья и особенностей (исключения весьма четки и ясны).

В противовес медицинскому “практическому”, назовем это **ОБЪЕКТИВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ**.

**Объективно здоровый** человек, как оказалось, совершенно не болеет. То есть у него нет шансов заболеть обычной хроникой или инфекцией, вызывающей воспаления. Далее: выносливость его такова, что пробежав несколько часов, он не утомляется. Пройдя 500 км по пустыне (жара до 50 °С), потребляя в сутки 150 г сухофруктов и крупы и литр чая из трав, объективно здоровый (О.З.) человек не устает и не теряет массы тела (некоторые даже прибавляют. “Калорийщиков” при этом просто бьет кондратий). О.З. человек потребляет в среднем ВЧЕТВЕРО-ВПЯТЕРО меньше пищи и кислорода, чем мы. Его естественная норма - 4-5 дыхательных циклов и 15-18 ударов сердца в минуту. Когда он бежит, у него наши параметры покоя. Такова же умственная и эмоциональная выносливость. Сна хватает 5-6 часов. Ясность сознания кристальная. Тон - сильный интерес и энтузиазм. Постоянно ровное, радостное настроение. Высокая разумность и независимость. Неутомим: успевает за день сделать столько, сколько мы за неделю. Нет сонливости утром. Обладает качественно другими восприятиями тела: пищу, воду, внешнюю среду воспринимает не привычками, а непосредственно потребностью организма. В этом смысле высочайшая чувствительность на все неудобоваримое, вредное: оно противно. На порядок выше связь человека с телом - их взаимопомощь и взаимоуправление. Тело становится “культурным” - абсолютно послушным, обученным союзником, колоссально усиливающим выживание. (Саентологам: думаю, мы недооцениваем мощь и ядовитость внутренних биохимических рестимуляторов. Получается, что за 6-9 месяцев естественного оздоровления можно

фактически провести себе полный ДЕТОКС. А может быть, отчасти клировать соматическую ленту? Во всяком случае, она конкретно кий-аут. Возможно, оздоровление многократно ускоряет движение по мосту? Или с О.З. человеком одитинг приобретает качественно иной характер.)

Указанные параметры дыхания и пульса – нормальное состояние для Шаталовой и её последователей, которые совмещают максимум физической нагрузки и психической активности с абсолютным минимумом пищи. Сыроеды, достигшие состояния “дикого тела”, испытывают все упомянутые преимущества тела, хотя и не достигают такой экономности дыхания и кровообращения – потому что едят много “лишнего”, то есть попросту едят гораздо больше того, чем тело могло бы нормально обходиться. Чего уж говорить об остальных, которые лопают вчетверо больше нормы, да ещё то, что не усваивается и отравляет!

Описывая основы естественного оздоровления, я не могу переписывать работы Шелтона, Брэга, Малахова, Шаталовой, Семеновой, Уголева, Гусева. Не поленитесь прочесть их сами. Но, чтобы сделать обобщение, придется кратко их упомянуть. Изучив и недавно перечитав этих авторов (а также и других, например, Ю.С.Николаева, Андреева, Чупруна), я постарался вычленить главное и заметил разную тенденциозность авторов, о чем не буду умалчивать из скромности: пригодится). Рациональнее остальных в этом ряду Г.С.Шаталова. Поэтому начнем не с нее.

## **2. НАТУРОПАТЫ О ПРИЧИНАХ БОЛЕЗНЕЙ И ОЗДОРОВЛЕНИИ**

Г.П.Малахов. Очень оздоровил себя, обобщив данные многих предыдущих натуропатов. Ряд книг, из которых для меня ценнее “Очищение и правильное питание”. Исключительно ценны подробные объяснения физиологии органов пищеварения, включая печень и почки, и физиологии усвоения пищи разного состава. Взгляды на пищу совпадают практически у всех натуропатов: ЧЕЛОВЕК - СУЩЕСТВО ПЛОДОЯДНОЕ, (а не среднее между хищником и травоядным - всеядное); любое серьезное отклонение от РАЦИОНА

ДИКИХ ПРЕДКОВ, режима питания, обработки пищи, способов ее потребления вызывает НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ЖКТ). В целостной системе организма это вызывает массу нарушений: пища сдвигается и смывается не в те отделы ЖКТ, в них нарушается кислотность или щелочность, что разрушает слизистые и вызывает воспаления и язвы; нетипичная и непереваренная пища забивает микроворсинки тонкого кишечника, вызывает замещение нормальной микрофлоры на патогенную, гнилостную, выделяющую яды. Кстати, микрофлора толстой кишки – примерно сотня основных видов микробов – это не просто, братцы, приживалки кишечника. На деле они перерабатывают 90% ПИЩИ. Без них нет ни усвоения, ни нормального всасывания и вывода. И я на себе чётко себе доказал: им очень хреново, когда пища дико СМЕШАННАЯ. Чем пища проще, тем им легче! Посему, стараюсь несовместимого не есть. А в идеале - вообще перейти на МОНОДИЕТУ – за один раз – одно. А мы, с подачи врачей – борщ, потом мясо с лапшой, а потом компот с кексом. Я точно помру, если такое щас съем! Весь этот хаос забивает толстый кишечник, в нем микрофлора совершенно перерождается, и всю жизнь накапливаются сгустки каловых камней (до нескольких килограмм). Толстая кишка перестает работать, нормально всасывать, выбрасывает в кровь массу ядов и шлаков - превращается в постоянную свалку дерьма невыводимого. Кровь по воротной вене идет напрямик в печень - главный фильтр - и забивает ее напрочь; в печени “нормального человека” - до 2 кг камней и сгустков разного состава; она распухает, половина клеток ее закупорена и не функционирует. Токсичная кровь отравляет другие органы. Избыток соли и животного белка перенапрягает почки. Оздоровление по Малахову начинается с трех важнейших шагов: очистки толстой кишки, очистки печени и перехода на видовое для человека питание. Совершенно согласен: и то, и другое я чистил и чищу, и вижу пользу. Если кашка и печень забиты, то будете получать ЯДОВИТУЮ кровь, и лекарства только усугубят это. Для меня Малахов слишком увлечен уринотерапией и древнеиндийскими системами. Без всего этого можно обойтись: ОРГАНИЗМ ОЧЕНЬ ЛЮБИТ И УМЕЕТ САМОВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ, и занимается этим во всякую свободную

от ядо-шлачного обвала минуту. И если становится хуже, значит даже таких передышек мы ему не представляем - льем свое дерьмо потоком. Что это за дерьмо? Избыток животных белков, хлеб и дрожжевые продукты, избыток жира. Но еще более опасное дерьмо: продукты, лишенные ЖИВЫХ КЛЕТОК (обработанные термически), продукты, лишенные природных биокомпонентов (рафинированные, концентрированные). Помимо гибели витаминов и биоактивных веществ (БАВ), составляющих ГЛАВНУЮ ценность пищи, такие продукты теряют способность САМОПЕРЕВАРИВАТЬСЯ (половина живой пищи, в т.ч. мяса, переваривается ИЗНУТРИ с помощью СОБСТВЕННЫХ ферментов. Желудочный сок их только включает). Самое же дерьмовое дерьмо - СМЕСИ НЕСОВМЕСТИМОГО. Смешивание делает большую часть смеси практически НЕУСВОЯЕМОЙ: она не попадает в нужный ей кислотный и ферментный режим и достается почти целиком патогенным микробам. К тому же, усвоиться может ровно столько животного белка, на сколько хватит БАВ и витаминов (а их в нашей пище мало), а остальное просто ВЫВОДИТСЯ всеми возможными способами! Вот так мы жрем мертвое, вредное и ядовитое, само оно не переваривается, а мы еще все это смешиваем, и ЖКТ от перенапряга и бардака просто с ума сходит. Тело занято тем, что судорожно, изо всех сил, все время пытается освободиться от того, что мы в него напихиваем с одобрения "теории сбалансированного питания". На то, чтобы обслуживать нас и жить в кайф, у тела просто сил не остается.

Рассмотрев все это в деталях, Малахов увлекается массой нюансов типа взглядов Аюрведы на многочисленные качества пищи и их влияние на многочисленные качества людей. Уверен: без всего этого можно обойтись. И другие обходятся.

Г.Шелтон - один из отцов натуропатии (США). Больше полувека исследовал причины болезней и здоровья, содержал школу, издавал журнал. Доказал, что с появлением пастеризованного и кипяченого молока масса болезней, особенно детских, подскочила на порядок. Показал, что ЗУБЫ разрушаются ИЗНУТРИ из-за белого сахара, который буквально вытягивает из костной ткани кальций для своего переваривания. И всё такое, и всё прочее. Создал монументальные системы ПРАВИЛЬНОГО питания, движения, дыхания и прочее. Тонко



разработал, какие продукты можно сочетать. Продукты, ощелачивающие организм, - полезны, закисляющие - вредны. Ощелачивают растительные продукты, особенно морковь, свекла, абрикосы, огурцы, салат, ягоды. Закисляют животные продукты и мука, в меньшей степени - мягкий сыр, ячмень, сало свиное. Физиологически нарушают пищеварение смешивание крахмалов (мука, каши) с кислотами, крахмалов с белками, белков с жирами, белков и сахаров, сахара и крахмала. Отдельно нужно есть дыни, молоко. Фрукты - всегда только перед едой: они за полчаса проваливаются в кишечник и не мешают работе желудка. Это я усвоил и в этом убедился.

“А что же есть?!” - Ага. Это значит, вас еще не клюнуло. Вот, чтобы не вступать в дискуссии, и пишу сие. Не для того, чтобы уверовали! Но чтоб допустили мысль: изменить взгляды и ценности, начать жить в другом мире – и будешь сорок лет, как на фотке в двадцать! Причём, свидетельствую – БЕЗ ПОТЕРЬ.

А.Чупрун, А.Тер-Аванисян, Даниэлян, С.Аракелян, В.Николаев - сыроеды. Отец сыроедения - Тэр-Аванесян. Медицина угробила двоих его детей. Он решил, что тело приспособлено только к тому, что есть в природе. Перед своей третьей малышкой он просто клал овощи и плоды и наблюдал. Она выросла здоровой.

Принцип: “ешь то, что не нужно готовить” - очень разумный по сути, сыроеды трактуют с разной степенью строгости. Это ведь не догма. Кто-то ест сырое мясо или рыбу (иногда), как эвенки. Сырые яйца, кисломолочное, молоко, сыры холодного приготовления. А Валентин Николаев не ел даже квашенного и соленого. Но результат у всех один: полная очистка тела и приближение к объективному здоровью. Я могу предположить, что нормально всё, что не нагрели выше 50-60 градусов. Квашения, кисломолочное, брынза, залитые на ночь горячей водой каши, растительное и сливочное масло(не термизированные), сметана.

При переходе на сыроедение полностью меняется микрофлора кишечника, сильно сдвигается ферментный состав и гормональный механизм пищеварения. Время перестройки - 3-10 месяцев - требует целеустремленности: сырыми продуктами поначалу трудно наесться. Поэтому важнейшим достижением режима сыроеды (и не только

они) считают строгую. **МОНОДИЕТУ** в первые месяцы. То есть за один прием ешь только один, без добавок, вид продукта. Подтверждаю: смесями, даже салатами, наестся **ГОРАЗДО ТРУДНЕЕ**. Но главное, **ТОЛЬКО НА МОНОДИЕТЕ ТЕЛО УЧИТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕ**. Почти любая смесь **УСИЛИВАЕТ АППЕТИТ** и провоцирует переедание. А у здорового человека формируется здоровое чувство голода: не глаза, привычка, вид и вкус определяют аппетит, а нужда тела в пополнении веществами и энергией выражается чувством голода. При этом тело четко отличает нужное от ненужного. Мы с нашим искусственным аппетитом вообще не имеем отношения к нуждам тела. У сыроедов слово "аппетит" - ругательство. Если человек научил тело решать без него, когда и что есть, можно считать, что он уже здоров.

Через 8-10 месяцев организм адаптируется, очищается, и наступает перелом: вдруг - прилив мощи мышц, набор веса, и начинаешь наедаться двумя огурцами. Теперь еда больше не беспокоит: можно не есть днями. Теперь даже в лесу без продуктов не будешь голодать. Очень хочется к этому прийти. Хотелось бы знать - что это такое? От этого у сторонников сбалансированного питания прямо крышу сносит. И еще смущает, что для перехода к здоровью нужен такой героизм. Похоже, все это разрешила Шаталова. Но мы пока займемся голодальщиками.

Умные люди издревле голодали. Это и есть тот самый отдых, сон тела, когда оно может заняться вывозом навоза, дегазацией, детоксикацией и дезактивацией.

Отец лечебного голодания - Пол Брэгг (США). Умер в 95 лет не от старости: катался на сорфинге, попал в гигантскую волну. "Мое тело не имеет возраста". И это была правда. Вскрытие показало – **БРЭГГ ЖИЛ В ТЕЛЕ 30-ЛЕТНЕГО МУЖЧИНЫ**. Питался в основном растениями, раз в неделю **ГОЛОДАЛ 36 часов**, четырежды в год голодал по 10-12 дней, много двигался, исключительно много работал (своя клиника, тысячи исцеленных и последователей), во всю силу радовался жизни. Голодание - самый мощный механизм очистки организма от шлаков и ядов. Главные из них - крахмальная слизь, белковая слизь, алкоголь, суррогаты наркотического плана (чай, кофе, какао, шоколад), а так же депонированные в жировой клетчатке наркотики, пестициды,

промышленные токсины, металлы и прочие поэтические атрибуты покорителей природы. Организм способен концентрировать и выводить из себя яды с невообразимой силой. Так, после очередного длительного голодания из тела Брэгга вышла пригоршня ртути (в детстве он долго пил каломель), и состояние сразу улучшилось. Виновником практически всех нарушений Брэгг считал шлаки и яды. Исправлял тяжелые нарушения обмена, для чего голодать приходилось иногда по два месяца и дольше. Выстроил цельную систему здоровья, в основе которой - растительное питание и принятие ответственности за состояние своего тела.

Наши натуропаты дополнили голодание ценной, на мой взгляд, предтечей. Они показали: сначала ВЫЧИСТЬ КИШКУ и ПЕЧЕНЬ, а потом смело голодай. Иначе придётся много терпеть тошноты и прочих сложностей. Но об этом – в другом эссе.

В СССР отец лечебного голодания - Ю.С.Николаев, “русский Брэгг”. Случилось так, что его сын, Валентин, переехал с семьей в Азовскую, и мы стали друзьями. Юрий Сергеевич дважды бывал у нас. В 84 года он был в полном здравии и продолжал работать в своей центре разгрузочно-диетической терапии (РДТ) в Москве. Убежденный вегетарианец, он употреблял хлеб, и сын не мог его переспорить. Плюс гипертрофированное чувство долга и незащитность перед окружающими его людьми - Юрий Сергеевич умер в прошлом году. Еще в конце сороковых первым в мире начал лечить голодом шизофрению и даже кататонический ступор, он тогда был психиатром. Позже занялся голодом всерьез. Сам Ю.С. и его коллеги в других городах провели массу экспериментов и исследований на клиническом тканевом и клеточном уровне. Например, было показано, что длительное голодание буквально обновляет и омолаживает капилляры; рассасываются уплотнения, спайки, отложения, незлокачественные опухоли. Организм начинает интенсивно ЕСТЬ все, что может найти в теле ненужного, лишнего, второстепенного, при этом самое ценное получает максимум питания и укрепляется. Клетки начинают конкурировать меж собой, больные и слабые съедаются сильными, и те размножаются. Так происходит ОМОЛОЖЕНИЕ ПОПУЛЯЦИИ КЛЕТОК - то, что и должно происходить при нормальном питании и активной жизни. Однако

врач есть врач: теория Николаева во многом опиралась на “научное” питание, во многих случаях голодание противопоказывалось. “Голодание ради здоровья” дает все же скорее общее представление. Этапы голодания - рост и спад ацидотического криза (повышение и нормализация кислотности в крови), и другие симптомы усреднены. На деле все гораздо разнообразнее. Валентин Николаев, не только наблюдавший и помогавший отцу и сам голодавший более двадцати раз, но и ставший сыроедом, разобрался в этих вопросах, на мой взгляд, глубже отца. Но это - на закуску.

Галина Сергеевна Шаталова - самый РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ натуропат из мне известных. Врач, нейрохирург, кандидат наук, работала зав.сектором отбора в Центре Космических Исследований, экспериментировала в НИИ Физкультуры и Спорта. 40 лет на своей системе: 12г жиров, 15г белков и 100г углеводов в сутки, что почти впятеро меньше научной нормы. Я был на ее лекции в 80-м, когда в свои 65 она выглядела на привлекательные 40. В 90-м, в 75, она вместе с бывшими больными бодро пересекала Каракумы при 50° -ной жаре. Именно она впервые и объявила параметры объективного здоровья: 4-5 циклов дыхания, до 20 ударов сердца, основной обмен - 300-1000 ккал в сутки, выносливость сверхмарафонца. Ученый совет откровенно поднял все это на смех, хотя такие люди живьем стояли перед академиками, улыбаясь. Академики дико испугались.

Шаталова берет на исцеление тех, от кого научная медицина ОТКАЗАЛАСЬ, и доводит до объективного здоровья всех за 6-9 месяцев! В ее системе выздоравливают совершенно даже раковые больные, даже с метастазами. Конечно, в таких экстра-случаях играет важную роль и то, что Г.С. - искуснейший медик. К каждому организму она подходит индивидуально: режим и рацион ПЕРЕХОДНОГО ЭТАПА назначается с минимумом вреда и максимумом пользы. Но уже через три месяца бывшие больные переходят на общий режим оздоровления: ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ, АКТИВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (бег), ВОДНУЮ ЗАКАЛКУ, и самое главное - дух и душа: Г.С. мощно транслирует ощущение себя, как ПРИЧИНЫ своего здоровья и счастья, и человек обнаруживает, что способность отвечать за это самому - и есть ощущение своей

ПРИРОДНОСТИ, и есть само здоровье. Высокие чувства о “единстве с Землёй и Космосом” - способ выразить сильно возросшую ОБЛАДАТЕЛЬНОСТЬ ими: капканы и барьеры уменьшаются, пространство, которым ты владеешь, увеличивается. Для этого используются как бы динамические медитации: во время ... Эти ощущения сами собой приходят в здоровое тело: я помню, сколь яркими были они по молодости в горах. Нашу зависимость от норм цивилизации, неспособность отличить вред от пользы, неспособность быть причиной своей жизни Шаталова называет БЕЗДУХОВНОСТЬЮ, что абсолютно точно и верно. Видя в этом главную причину нездоровья, она и делает упор на духовные техники, и очень успешно. Щас появился её сайт, но пока он пуст.

В 1980 г. Г.С. опубликовала первые однозначные выводы: теория сбалансированного питания и калорийный подход к питанию - ЛОЖЬ, приносящая однозначный ВРЕД людям: сотни тысяч смертей от болезней ежегодно, рядом с которыми войны и автокатастрофы - мизер! С тех пор с ней постоянно борются светила науки. А она организует эксперименты. Ее сверхмарафонцы, бегущие 500 км за 5 дней на соках, овощах и сухофруктах в мизерном количестве, показывают чудеса выносливости и не теряют массы тела. Ряд походов по пустыням на суточных 100г сухофруктов и 50г крупы плюс литр отвара: Г.С. доказала, что это - оптимум для человека, а потребление воды против “норм” снижено в 10 раз. При этом никто за 15-20 дней не худел. Конечно, эти работы в НИИФиС срочно забыли. В это же время врач Гурвич исследовал прохождение длительных походов вообще на воде - без пищи. Даже без особой подготовки все группы (их было несколько) отлично проходили свои 400 км, и возвращались бодрыми и здоровыми; правда эти ребята сильно худели - ведь они не были еще объективно здоровыми.

Как же так: тратишь в день до 6-7 ккал, а ешь - 500-700 максимум и не худеешь, и сил только прибавляется? А белка ешь минимум вчетверо меньше того, что по науке распадается в организме, и никакой дистрофии? А грудничок в первый месяц ест в сутки всего 2г белка и жира, а прибавляет в весе гораздо (примерно в 8 раз) больше! И Г.С. по сути обозначила два новых направления в

физиологии: пути поступления вещества в теле, и пути поступления разных типов энергии. Открываются тут удивительные вещи.

Опыты с М.Волским: обычный человек выдыхает больше азота, чем вдыхает. Оно и понятно: вывод лишнего. А **ОБЪЕКТИВНО ЗДОРОВЫЙ - ВЫДЫХАЕТ МЕНЬШЕ!** Разные ученые показали, что азот воздуха усваивается бактериями толстого кишечника (сели и он работает!), бактериями верхних дыхательных путей, и прямо эритроцитами крови. Вот почему здоровому человеку хватает 20г в сутки, а не 100 по науке.

Расчеты Шаталовой показывают, что в пустыне, при повышенных нагрузках и этих 20 граммов азота в рационе не было. Значит азотом дышит и кожа. Кроме того, из баланса энергии следует, что есть **НЕПИЩЕВЫЕ** ее источники, и даже они - основные! Возможно, мы прямо используем солнце: ведь под его влиянием синтезируется в коже витамин "Д" и ряд БАВ. Кроме того, судя по цифрам, в материнском молоке есть что-то кроме вещества: **БИОЭНЕРГИЯ**. Не та ли, что делает именно **ЖИВЫЕ** клетки столь целебными и питательными для человека? Еще факт: шахматист, не двигаясь и излучая те же 1500 ккал в сутки, а съедая 3000, может потерять за партию до 3 кг веса. **УМСТВЕННАЯ** энергия? Если ее можно тратить, то можно ей же и питаться. И так далее. Все эти очевидные факты просто отрицаются медицинской наукой о питании. Это значит, что мы должны держаться от этой науки как можно дальше - если хотим жить.

### **3. ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ БЕЗ ПОДРОБНОСТЕЙ**

Обобщим все данные натуропатов и сыроедов о здоровой жизни. При этом, в отличие от медицины, которая за здоровье борется (с собой или с пациентом?), натуропаты просто **ИСКЛЮЧАЮТ ВРЕДНОЕ** (борьба с беспорядком никогда не приводит к порядку. К порядку приводит прекращение создания беспорядка!)

1. Не принимай всерьез норм цивилизации и рекомендаций науки по поводу своего здоровья, долголетия и счастья.

Цивилизация - это развитие привычек к комфорту и наслаждениям (в основном), а наука - реклама экономики и средство сделать людей управляемыми для государства. Продуктом науки и цивилизации в целом является рост проблем со здоровьем и благополучием человека. Никакое благополучие не существует без личной ответственности за себя, но это не страшно, а здорово - все же есть возможность быть здоровым и сильным! Главное: оказывается, никакие УДОВОЛЬСТВИЯ при этом не теряются. Наоборот – **ОБОСТРЯЮТСЯ!**

2. Максимум год настойчивости - и можно жить **ОБЪЕКТИВНО ЗДОРОВЫМ**, а это уже совсем другое качество жизни. Кроме того, и этот год - вовсе не муки: постоянное улучшение состояния не бывает мучительным. Разумность и этика своего здоровья в том, что больной ты - проблема для близких. Вместо того, чтобы быть помощью и защитой, да и примером, что еще важнее. **МЫ НЕ ИМЕЕМ ПРАВА БЫТЬ БОЛЬНЫМИ**, во всяком случае спокойно к этому относиться.

3. Можно прочесть массу книг, все знать и продолжатьдохнуть. Попробую высказать главный нюанс. На самом деле, надо разобраться только с одним выбором. Тут только два состояния. Или норма (улучшение), или опасность (спад). **ИЛИ:** привычная общность в компаниях близких, за столами, по жизни, получение сочувствия и поддержки от близких (иллюзии безопасности и стабильности) и зависимость от этого сочувствия, от врачей, от цивилизации и всех созданных не тобой игр; обычный ранний конец обычной полусонной жизни, что всем понятно и приветствуется. **ИЛИ:** непривычная поначалу выделяемость за столами(небольшая: ешь в основном салаты всякие и очень мало пьешь – и всё), появление нового интереса, который никто не разделяет( то есть все разделяют на словах и в восторгах, но комплексуют и завидуют. Ну, тут просто: кто твоего улучшения не смог пережить – зачем тебе нужен?..), возможная (но не обязательная) беловорончатость с близкими (я - не со всеми?!), мужество создавать **ТОЛЬКО СВОЕ** здоровье и не навязывать это увлечение близким (плевать, что ест жена и остальные, что они думают об этом - готовлю и ем только себе, только сам. Их время придет, а если нет - это их дело, ведь тело у каждого свое); отказ от сочувствия - сам начинаешь поддерживать других от

избытка самодостаточности; отказ от любой зависимости - сам создаешь себе нормы и стандарты. Долгая и постоянно молодая жизнь, яркие чувства, высокий тон, неутомимость. Вот такой выбор, и все. Уверен: быть белой вороной и терять друзей - удел тех, кто на самом деле не принял решения, не выбрал ответственность, а насилует себя и доказывает себе что-то. Шаталовцы, например, белыми воронами не становятся - настолько естественно для них то, как они живут. Просто стал молодым и веселым - кому какое дело, как. Кроме того, думаю, есть разумная постепенность, исключаящая мазохизм.

4. ГЛАВНОЕ, то, без чего объективное здоровье (ОЗ) не достижимо ни при каких раскладах, - ПИТАНИЕ, естественное для нашего тела, для вида гомо сапиенс (Шаталова в шутку говорит о гомо артефактус - человеку искусственном, но сапиесу не конкурент: вымирает. Все чаще звучат мнения, то и рак, и СПИД - просто этапы разрушения тел цивилизационным питанием. Добавлю для верующих: вот вам и Апокалипсис - выживут те, кто имел мужество пойти путем жизни и сохранить себя, не взирая на других).

5. ГЛАВНОЕ В ПИТАНИИ: 80% живой растительной пищи. Не надо стонать об апельсинах: это не праздник, и все равно втрое дешевле мяса. Ем вот салатики и овощные похлебоки, и все больше они мне катят.

РЕЖИМ: в идеале - есть не больше полулитра за раз. При этом ОЗ люди едят один, максимум два раза в сутки. ЭТОГО ТЕЛУ ДОСТАТОЧНО. Но это очень высокий идеал, мне до него еще далеко. РЕЖИМ: в идеале - утром не есть, или есть только ФРУКТЫ или СОКИ: энергии с ночи навалом, а ЖКТ пробуждается только к 12 часам (искусственный аппетит - не показатель). Обед - углеводы (каши ил цельных круп) и овощи. Ужин - вот тут можно к овощам прибавить белок (мясо лучше не есть. Ну раз в неделю). Как раз после мяса - отдохни от еды денек.

ПРАВИЛА ПОМОЩИ ФИЗИОЛОГИИ ЖКТ: Это страшно нудно, и к тому же САМО выясняется, если есть улучшение питания. Но всё же перечислю для общего запоминанияб когда в животе что-то происходит - лучше помнить, что там должно происходить, и хоть с чем-то это сопоставлять. 1. Любую еду начинай с салата из свежих



овощей. (В идеале - этим и закончи). В них есть вещества для самопереваривания пищи, особенно проваренной. 2. Старайся не подвергать тепловой обработке еду и не есть то, что уже было нагрето: такая еда дает БОЛЬШЕ ВРЕДА, чем пользы. Закон: чем меньше время и температура обработки, тем безопаснее еда. Шаталовцы успешно едят доведенные до кипения и упаривания каши, похлебки. Если предварительно замачивать крупу, большего и не надо. И яйцам, и свежему мясу, особенно ливеру. Мелко резанный картофель варится две минуты. Все должно хрустеть. 3. НИКОГДА не ешь тр вещи: хлеб и дрожжевое тесто, манку и вареный картофель как блюдо (микродозы для соуса допускаются); жареное и вареное растительное масло и вообще жир. По этой причине все жареное - яд; суррогаты на основе какао, кофе и чая (шоколад, кола, несвик и пр.). Почему - позже. 4. НИКОГДА не запивай еду и не пей ничего после еды: это сбивает пищеварение напрочь. Свидетельствую: когда ешь салаты и овощи, пить не хочется вообще. Я уже месяц ничего не пью - неохота! В пище вода целебна, в кране и чайнике - вредна. 5. Готовя смешанные блюда, НИКОГДА не смешивай: крахмалы (пресное тесто, каши, картофель, тыкву и тем более хлебное) с сахарами (при этом крахмал не переваривается слюной); коахмалы с кислотами (то же самое); крахмалы с бесками (вообще блокируют расщепление друг друга); белки ешьте за один раз только одного вида (они требуют разных режимов расщепления); белки с кислотами (в их присутствии не выделяется пепсин, расщепляющий белок); белки с жирами (вообще жиры лучше не употреблять: их достаточно в пище. В большом количестве (больше 10% пищи) они сильно замедляют пищеварения); белки с сахарами (то же самое). НИКОГДА не заедайте фруктами, особенно дыней - в норме они не остаются в желудке больше получаса, а тут застрянут и будут бродить. Молоко - так же отдельный сложный продукт, не совместимый почти ни с чем. 6. НИКОГДА не ешь рафинированное, концентрированное, консервированное промышленным способом. Все это - мертвечина, нашпигованная химикатами.

И опять слышу: "А что же есть?!" А все остальное. Вкус быстро ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ: скоро вы смотреть не сможете на ту дрянь,

что ели раньше, а съев ее, будете долго чувствовать ком в животе и оупление - похмелье.

**НЕНУДНЫЙ КОММЕНТАРИЙ:** все эти “никогда”, конечно, никогда не работают на деле. Ну кому охота быть упёртым аскетом или запрограммированным роботом! Вам охота? Мне – нет. Посему, у каждого есть выбор, что применять к себе. И потолок у каждого свой. И это нормально. Просто, если что не так, есть информация, чтобы найти реальную причину, а не вешаться на врача и не садиться на таблетки.

6. Если вы уже заметно больны, подвержены простудам и аллергии, замечаете отложения и уплотнения, носите лишний вес, страдаете расстройствами ЖКТ, печени, почек - одновременно с нормализацией питания, в брльшинстве случаев НЕОБХОДИМО вычистить толстый кишечник и печень. Кишечник чистится в среднем 15-18-ю клизмами \_кружка Эсмарха), подробнее об этом - у Семеновой и Г.Малахова. Я чистил кишку лет семь назад простой теплой водой, подкисленной ложкой яблочного уксуса. Сейчас чищу примерно раз в неделю-две простой водой. Очистка одного кишечника (выходит 1-3 кг каловых камней) облегчает состояние, нормализует обмен, снимает гипертонию и освобождает органы брюшины.

Чистка печени (главный фильтр тела) - довольно сильная и жесткая, но крайне эффективная процедура. Три дня печень готовят: едят очень мало, в основном овощи, и пьют много свежих соков яблок с добавкой свеклы и моркови. В жестком варианте - три дня на одном свежем соке яблок. Это разрыхляет и разжижжает сгустки и камни в печени и желчном пузыре. Потом пьют масло и кислый сок - по 200-150 гр в несколько приемов. Это - вечером. Печень выбрасывает из себя часть (большую) этого дерьма. Оно зеленое, черное, серое, и вы все это видите утром. Затем - две очистительные клизмы. 3-4 очистки за год - и печень можно считать новой. Эта процедура может буквально возродить к жизни. И вот тут уместно подчеркнуть СМЫСЛ всех оздоровительных процедур.

7. Смысл прост: если вы считаете, что “вылечившись”, вернетесь к прежней жизни, то НЕ СТОИТ И БРАТЬСЯ ЗА ОЗДОРОВЛЕНИЕ. Это - проблема всех натуропатов: уговорить человека после исцеления не

начинать новое самоубийство. Я бы так не стал уговаривать, но предупредил бы, что вторично на оздоровление не возьму ни под каким предлогом. Быть здоровым или болеть, помогать или нуждаться в помощи, жить или умирать - личное дело каждого человека. Можно предложить, дать знания, научить, убедить. Но если человек, получив это, испытав это, не сделал выбор в пользу здоровья - это его проблема. Значит, он ХОЧЕТ болеть. В конце концов мы ведь делаем именно то, чего реально хотим. Уговаривать человека быть здоровым - нонсенс. "К сорока годам человек или сам себе врач, или он дурак".

8. Оздоровление можно ускорить вдвое, если много двигаться, купаться, париться. Норма Шаталовой - 10 км бега в день - в удовольствие. В вытгрыше те, кто приучен к туризму: любой поход - это дни самого естественного образа жизни, чистка тела, удовольствие. Шаталова четко говорит: "Бегайте, сколько можете. Не можете бежать - идите. Не можете идти - ползайте?" Брэгг не столь категоричен: он предпочитает много ходить. А я так просто обрезаю деревья. Сыроеды без всякой тренировки через полгода года обнаруживают, что могут бежать часами, не уставая.

9. РЕЗЮМЕ. Разные натуропаты разными способами добиваются очистки организмов от ядов и шлаков и нормализации обмена веществ. Одни для этого сначала чистят организм. Например, Н.П.Семенова придает главное значение вычистке кишечника, печени, почек, суставов, нормализации микрофлоры ЖКТ. Шаталовцы и сыроеды с помощью питания дают телу возможность самоочиститься. Вегетарианство не оправдало себя: сейчас ясно, что ограниченное количество молочных продуктов и яиц не вредит, но смягчает переходный период; а хлеб и обдирные крупы, которые вегетарианцы едят в больших количествах, удерживают их в состоянии, далеко от объективного здоровья. В основе восстановления у всех натуропатов - всежее растительное питание. Без него, для нас родимого, наш обмен веществ, энергетическая система НЕ ВОССТАНОВИТСЯ. И никуда нам не деться.

## **4. ЦЕННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ ВАЛИ НИКОЛАЕВА К СКАЗАННОМУ**

Валентин - сын Ю.С.Николаева - примкнул к голоданию лет в тридцать, когда уже десять лет мещали жить периодические воспаления сосудов, возможно, вызванные врачебным вмешательством. Использовал опыт отца, наблюдал за многочисленными голодающими, и был уверен в успехе. За десять лет отголодал два десятка раз и научился эффективно управлять своим состоянием. С сорока, с подачи Даниэляна, засыроедил. Сразила лекция Даниэляна: "Даже еслия очень захочу, не смогу заболеть. Могу лечь в снег и лежать три часа. Конечно, не засну, но простуды не будет. Заинтересовался и перешел на строгую сырую монодиету без животных белков. Восемь месяцев была озабоченность едой, постоянный голод. Ел все доступные овощи, сухофрукты, финики, фрукты, зелень, семечки, орехи. Много работал, ходил в походы, ездил на велосипеде. Выносливость была очень высокой ... суток не спать, но ощущал недостаток мощи мышц. Потом вдруг пробило: за одну неделю голод исчез, объем пищи уменьшился чуть не вчетверо, стремительно восстановился вес тела и еще возросла выносливость. Через год обнаружил, что с удовольствием плавает в мартовском море и не мерзнет. Достигнув, или докатившись до такой жизни, Валентин как исследователь спросил себя: неужели абсолютно все продукты, кроме сырых, одинаково вредны? И он целый год ИСПЫТЫВАЛ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. Эксперимент можно считать уникальным и классическим: испытывалась РЕАКЦИЯ СОВЕРШЕННО ЧИСТОГО, по выражению Вали, "ДИКОГО" ОРГАНИЗМА на разные продукты. Думаю, Валя был первым, кто провел такие опыты. При этом он старался как можно меньше тратить энергии - меньше двигался, не купался, тепло одевался. Ведь активно работающее тело быстро справляется с переработкой и выводом шлаков или ядов, и реакция в этом случае незаметна. Совсем невозможно увидеть такую реакцию, если тело не очищено: грамм шлака на фоне килограмма не проявляется. Испытываемый продукт съедался раз в неделю, в пятницу вечером, а в субботу ощущения записывались. При нужде опыты повторялись

многократно. Вот данные опытов Вали Николаевны о вредности и безвредности разной пищи.

1. СОЛЬ. Здоровые почки очень сильны и могут вывести 100-кратную дозу. 50г соли вызывают только слабый отек подкожных тканей. То есть соль не оказывает прямого плохого действия. Но её достаточно – 1грамм в сутки, и зачем перегружать почки?

2. КАРТОФЕЛЬ ВАРЕННЫЙ: реакция четкая. Уже 100г вызывают утром тяжесть в голове, боль в затылке, тон падает до скуки. Всю неделю наращивал дозу - состояние не улучшалось, а в конце недели - сильный выброс слизи: дикий насморк и кашель совершенно непростудной природы. Опыт повторялся несколько раз. Сыроеды из клуба Даниэляна подтвердили то же самое. Гипотеза: реакцию вызывает ВАРЕННЫЙ КРАХМАЛ. Сырой картофель в любых количествах вреда не приносит никогда. ВОПРОС: картофель в мундире так же вреден? Шаталова его использует.

3. ХЛЕБ. Реакция та же, что на картофель, но ярче. Корочек нужно съесть вдвое меньше, чтобы отравиться так же, как от мякиша.

4. КРУПЫ ВАРЕННЫЕ. Та же реакция, но слабее. Ближе всего к хлебу пшено, рис. Самые безвредные - овес, ячмень (перловка), цельная пшеница, из них лучше всех - гречка. ПРОРОЩЕННЫЕ крупы совершенно безвредны. Сваренные 2-3 минуты, дают вполне безвредные каши.

Очень важно КАЧЕСТВО КРУПЫ: старая, горкляя крупа отравляет конкретно. Крупа с пестицидами - отравляет, но при кипячении пестициды разрушаются.

5. МУКА ПШЕНИЧНАЯ. В виде сырой затирки, теста - никакого вреда. Как-то Валя зимовал на такой затирке, сухофруктах и трех мандаринах в день. Свежие блины дают слабую реакцию. Полежат полдня - отравляют заметно. Пресное тесто, лапша, макароны - дают очень слабую реакцию, на уровне круп. И Шаталова использует пресное вареное тесто.

ВЫВОД: хлеб, обдирные (мертвые) крупы и картошка вызывают тяжесть в голове, падение настроения до скуки, а при накоплении слизи - ее выброс в виде насморка и кашля. Все эти симптомы у нас постоянны и тяжелы. Валя уверен, что хлеб и картошка вызывают

БОЛЬШИНСТВО ВОСПАЛЕНИЙ и отложений, в том числе и суставные. Они также вызывают отеки.

6. БОБОВЫЕ. Как пророщенные, так и свежесваренные не дают заметной реакции, кроме газовой выделенной, что с точки зрения здоровья не страшно. Особо хороша чечевица. В отличие от хлеба, не дают воспалений.

7. ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ. Сырые - полезны. Старые, горькие - отравляют. Жареные - дают слабую реакцию жареного растительного масла. Оно - ядовито.

8. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО. Сырое - можно без последствий выпить стакан, если нормальная печень. Тошнота на масло, жир - четкий признак плохой печени. Жареное раст.масло дает сильную реакцию воспаления горла по типу ангины. Три чайных ложки жареного масла - и утром можно вызывать врача и получать больничный. Ребята часто использовали этот трюк. Чем дольше жарится масло, тем сильнее эта реакция. Известно, что такое масло считается канцерогеном.

9. ДРУГИЕ ЖИРЫ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - то же: свежее - катит, жареное - отравляет. ЖИР ПТИЦЫ жареный, вареный вызывает заметную ангину. САЛО СВИНОЕ свежее - безвредно, жареное - безвреднее остальных.

Старое, желтое, горькое сало и жир - тяжелое отравление: горло, оцепенение, тяжесть в голове. Исключение из пищи только жареных жиров освобождает от аллергий, воспаленных желез, других воспалений.

10. МЯСО. Сырое - не испытывал: опасался гельминтов. Но все указывает на удобоваримость сырого мяса: эвенки, эскимосы едят строганину. Валя как-то пять дней ел сырую рыбу - и никакого вреда. ВАРЕНОЕ мясо, рыба заметной ... КОПЧЕНЫЕ продукты дают отеки из-за соли и слабую реакцию.

ВЫВОД ВАЛЕНТИНА: все, что в природе может служить пищей, абсолютно безвредно для человека (исключая специфические ядовитые продукты).

11. МОЛОКО. Свежее сырое и кипяченое, при хорошей переносимости, заметной реакции не дают. Свежее молочнокислое так же сравнительно безвредно. НЕСВЕЖИЕ молочные продукты

могут сильно отравить. Особенно разнокачественным бывает творог. Старый творог (а он у нас залеживается и идет на сырники!) может быть очень ядовит, вплоть до смертельного. СМЕТАНА - свежая безвредна. СЫРЫ молодые невареные - легче, хотя и старые особого отравления не дают.

НАБЛЮДЕНИЕ ВАЛИ: кожные грибки любят казеин, и при отказе от молочного и сыворотки не появляются.

12. СУРРОГАТЫ: ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО, ШОКОЛАД и все, что их содержит. Конкретные яды наркотического характера. Сильная реакция отравления: муть, тошнота, падение тона, тяжесть и боль в голове, "как после сотрясения мозга". Многократно вреднее крахмала и жареного масла. САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ.

13. КОНДИТЕРИЯ: с кофе и какао - отравляет. Свежая, без них - естся с трудом, вызывает тяжесть в ЖКТ, но "сильный организм особо не страдает".

14. ВАРЕНЬЕ. Живое и легкое - не вредит. Переваренные, карамелизованные, а тем паче подожженные - отравляют, как суррогаты: бьют по башке. САХАР СВЕЖИЙ, при нормальной поджелудочной, не отравляет. А вот подожженный - отравляет по типу суррогатов, достаточно 5-10 г. Фруктоза и глюкоза заметно не отличаются от сахара. КАРАМЕЛЬ относительно безболезненна. СГУЩЕНКА дает отравление, вареная сгущенка отравляет слабо.

15. КВАС, бродильное - зависит от сырья, может быть вредным. ВИНО, если сухое и натуральное, пищевых реакций не дает - только опьянение.

16. СУХОФРУКТЫ любого вида и приготовления безвредны, если не ядовиты ...

ВЫВОД ВАЛИ: есть три вредных группы продуктов. В порядке убывания вредности: СУРРОГАТЫ - ЖАРЕННЫЕ ЖИРЫ, особенно раст.масло - вареные и печеные КРАХМАЛЫ. В принципе, достаточно исключить из питания только это, любимое и самое основное для нас, и здоровье исправится за полгода-год радикально.

ЕЩЕ ВЫВОД: а) Чем длиннее и чем горячее готовка, тем ЯДОВИТЕЕ ПРОДУКТ. б) Чем дольше прошло времени после готовки, тем ЯДОВИТЕЕ ПРОДУКТ. Простой совет: готовьте на раз, никогда не разогревайте. Абхазцы никогда не греют!

17. Лук и чеснок: отравления нет, но есть жжение, запах, выделение через кожу, глаза. Хуже заживают и побаливают ранки. Сюда же - ПЕРЕЦ. Это - не пища, а лекарства, и потребности у здорового тела в них нет. Но при нужде к ним быстро приспосабливаешься. УКСУС - может садиться голос, а вот лимоны - хорошо идут. Горчица и хрен очень нужны печени по мнению Болотова, чтобы разлагать старые клетки.

18. ГРИБЫ: не проверял, но есть основания думать, что безвредны.

19. ЯЙЦА в разных видах безвредны. Конечно, не жареные на масле.

20. ОВОЩИ, ясен перец, безвредны. Квашения и соления вредят за счет соли, а без соли безвредны и иногда в них возникает потребность.

21. ГАЗИРОВКА: современная - вредна: подсластители и прочая химия.

22. ВОДА: доверяй жажде! Не надо пить по каким-то рекомендациям.

**ОБЩИЙ ВЫВОД:** оценивать продукты с точки зрения их полезности состава - похоже, ошибка. Не главное, что в продукте есть - здоровый организм четко заявляет о потребностях, и свое все равно доберет. (А больному - по барабану). Не главное, чтобы пища была полезной. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНА НЕ БЫЛА ВРЕДНОЙ, чтобы в ней отсутствовали яды и шлаки.

Непривычная, редкая пища сначала всегда плохо усваивается, но ЖКТ быстро приспосабливается к ней. Вывод: все же нужно есть ее не много.

Отличие сырых продуктов: они не окислены, содержат кислород. Вареные продукты окислены, и высасывают кислород из кишечника. Гельминты как раз не переносят кислорода, и в наших кишках для них - рай.

Валентин еще раз повторяет: исключишь упомянутые вредные продукты - избавишься от ангин, простуд и воспалений с гарантией. Наблюдений тьма.



И еще дважды повторяет: строгая монодиета - единственный способ исправить чувство потребности в пище, научить тело отличать хорошее от плохого. "Можно было вечером накормить меня под наркозом, а утром, по ощущениям, я смог бы примерно сказать, чем меня кормили".

А как они себя чувствуют, сыроеды, шаталовцы, люди об.здоровья?

## **5. КОГДА СТАНОВИШЬСЯ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**

Ну, это же самое интересное: а ради чего, собственно? Не сказки ли все это? И я попросил Валентина подробно описать его состояние в эпоху активного сыроедства. Сейчас Вале 65, у него четверо пацанов и пенсия, и строго сыроедить не получается. А дважды ломанная нога с неработающими клапанами вен ограничивают подвижность (бегать не получается). Поэтому вместо яблок чаще - макароны, вместо фиников - гречка. Однако, Валя легко регулирует свое состояние, совершенно здоров и жизнерадостен. Все, что он имел в свои 40-50 лет.

1. Нельзя заболеть воспалениями, простудами. Грипп проходит практически незаметно. Выключается и исчезает практически вся психосоматика (расстройства органов, суставы, боли - ведь все органы вычищаются и омолаживаются). Иммуитет поднимается от искусственного минимума до естественной НОРМЫ: можно три часа лежать в снегу или плясать в одних плавках при минус 18° С, и ничего не происходит (Даниэлян на спор делал такие опыты). Валя мог долго плавать в море (вода + 10° С) и получать удовольствие. И все это - без спец.закалки!

Мой едкий комментарий: это как раз и пугает: большинство из нас очень любят болеть и получать сочувствие. Ну, на этом "опасности" здоровья еще не заканчиваются - это только начало.

2. Чувствительность к вредным веществам высочайшая, реакция на них сильная, даже может быть болезненная, но при этом тело мощно и быстро их выводит из себя, отторгает, обезвреживает, и

последствий отравлений практически не бывает. Как-то Валя съел сырой ядовитый гриб по недосмотру. Сутки был сильный понос и рвота, а потом все прошло - как и не было.

3. Сюда же: очень сильная пищевая выносливость: если приходится есть нерывычное или неудобоваримое, все это легко переваривается и обезвреживается без последствий. Фильтры все обрабатывают одним махом. "Луженый желудок".

4. Усвояемость пищи на порядок выше. То есть - коэффициент усвоения. "Отъевшийся" сыроед ( т.е. прошедший кризис восьми месяцев) наедается тремя яблоками, парой огурцов. Насыщает дикая лесная зелень, листья овощей, побеги винограда - все годится в пищу. Отсюда -

5. Уникальное ощущение (не будем говорить высоких слов о единстве с природой!). НЕЗАВИСИМОСТИ от обстоятельств: что бы ни случилось, где бы ни оказался - хоть в лесу - всегда будешь сыт без всяких денег, ВЫЖИВЕШЬ.

6. Ощущение ВКУСА: не языком и глазами, а всем телом. Тело одобряет или не одобряет пищу, и сигнализирует желанием, равнодушием или отторжением. Ощущение СЫТОСТИ: оно объективное, из тела, поэтому нет возможности объесться. Вообще сырыми продуктами очень трудно объесться.

7. Ощущение ГОЛОДА: после "кризиса" практически не беспокоит. Того невроза, что мы называем аппетитом, нет. Есть понимание: ага, можно поесть. Отвлекся, забыл, день или два - и ничего. Вспомнил - поел, хорошо. Отсюда -

8. "Эффект верблюда": способность вообще не есть день, два и три, без потери комфорта и выносливости. Питаешься раз в день - выше крыши. То же самое с питьем, даже при больших физических нагрузках.

9. Как резюме: НОРМАЛЬНАЯ физическая выносливость. Бег ПРИЯТЕН. Можно бежать несколько часов, и после этого не чувствуешь себя уставшим. Совершенно не утомляешься, нет желания присесть, прилечь. КПД жизни гораздо выше. И опять, все это - без специальных тренировок. Это меня больше всего удивляет!

10. УМСТВЕННАЯ выносливость при любой нагрузке столь же велика. УМ ясен и кристально чист. ПАМЯТЬ работает идеально.

ЯСНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ такова, что экзамены сдаются почти без подготовки и учеба перестает быть проблемой.

11. ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ сокращается до 6 часов. Легко переносится дефицит сна: уже в 60 лет Валя вел машину без перерыва трое суток, без ослабления самоконтроля и внимания. ПРОБУЖДЕНИЕ легкое, бодрое и радостное (Эх, ни хрена себе! ... Да ради одного этого ...) Кстати, картошка и хлеб прежде всего убивают именно эту легкость с утра (Валино наблюдение).

12. ТОН - сильный интерес к жизни. НАСТРОЕНИЕ ровное, радостное. Неприятности только активизируют. КОНФРОНТ высокий: практически нельзя поспорить - ничто не раздражает, все воспринимается сознательно.

13. Высокая способность РЕШАТЬ И БЫТЬ ПРИЧИНОЙ. Нет навязчивых состояний - не тело управляет тобой, а ТЫ УПРАВЛЯЕШЬ ТЕЛОМ. Становишься хозяином всех потребностей тела, в том числе сексуальных. Зависимость от алкоголя на сыроедении просто отсутствует. А если она была, то проходит.

14. Сильно повышается контроль и сотрудничество с телом: ты начинаешь им легче управлять и решать, а тело становится воспитанным, обученным и послушным. Представьте, насколько повышаются возможности для жизни.

Нет, черт возьми, надо попробовать, надо, надо.

Осталась масса технического материала о том, КАК. Как голодать и выходить из голода, как входить в сыроедение и т.д. Но это - для отдельного эссе. А сейчас не могу отказать себе в удовольствии пообщаться.

## **6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЫШЛЕНИЯ**

Имеюсь я. Намерен максимально приблизиться к здоровью. Одиночество уже не смущает.

Кстати, из бесед с сыроедами: у них одна проблема - можно стать белой вороной. Семьи иногда распадаются: ей хочется быть здоровой, а он без котлет и сочувствия жить не может. Тут у меня позиция однозначная: во-первых, не обязательно быть белой

вороной, лучше быть белым лебедем, вороны лебедей уважают. Будь собой, не будь фанатом, спокойно относись к тому, что другие не хотят быть такими, как ты - и все будет хорошо. Ну, а если вдруг один из супругов страдает от того, что другой стал здоровым и независимым - это его проблемы. В конце концов, жизнь принадлежит самому человеку, а здоровье - ценность неизмеримо большая, чем совместная жизнь в виде "семьи". Отнимать право на здоровье - вообще преступление. Я - за свободных здоровых, и против семейных больных: больной - всегда не защита, а обуза. Кому я на хрен нужен, больной?!

Имеется также ряд концепций и техник достижения ЗДОРОВЬЯ. Среди них есть трудные и результативные, есть более мягкие и результативные, и есть компромиссные. Как выбрать для себя оптимум?

1. Надо прежде всего признать за человеком и за собой, в первую очередь, безусловное ПРАВО РЕШАТЬ И ВЫБИРАТЬ. В том числе, решать ничего не делать, выбирать милый мир сочувствия, врачей и болезней. Ну, умри, а это - личное, ИНТИМНОЕ дело каждого. И супруга (-ги). И детей. ВСЕ, ЧТО МЫ МОЖЕМ - БЫТЬ ПРИМЕРОМ. Самый лучший способ оттолкнуть от предмета здоровья и стать посмешищем - превратить средство в цель: стать фанатиком, превратить здоровье в вид религии и всем ее навязывать. Признаем: отношения с телом - только наше дело, и больше ни чье собачье. И отвечаем за свое тело ТОЛЬКО МЫ САМИ.

Отсюда – 2. В ЧЁМ СМЫСЛ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕБЯ? Стать здоровым? Но большинству это не нужно. Похудеть? Но потом быстро толстеешь. Я нашёл себе более достойную цель: Я ХОЧУ МОЛОДЕТЬ. Слава Богу, это вполне реально! Читайте доктора Гусева и смотрите на свои молодые фотки почаще!

2. Наблюдение: большинство людей склонны воспринимать какие-то директивы буквально, без творческой переработки. Многие следовали ПРИНЦИПАМ голодания, сыроедения, физкультуры, закалки. И эффект почти всегда был невысок, а часто возникали проблемы, и человек разуверивался, бросал. Все это потому, что в

каждой концепции чего-то не хватает. Но поиск их был не зря, и мы это покажем на деле. Для этого -

а) Надо попробовать все их **ОБОБЩИТЬ**, чтобы увидеть главное.

б) Желательно спокойно приспособить это к **СЕБЕ**, своим особенностям.

Не готовые рецепты, а общие принципы, **ВСЕГДА** дающие эффект - для индивидуального, уж потрудитесь покумекать, использования. И давайте раз и навсегда объявим вне закона религиозную клановость: "А, так ты соленый помидор съел! Какой же ты сыроед, как тебе не ай-яй-яй!" А плевать мне, что я - не сыроед. Я - человек, **ПЫТАЮЩИЙСЯ ДОСТИЧЬ НАИЛУЧШЕГО СОСТОЯНИЯ**.

3. Сюда же - комментарий о **ЛЕЧЕБНОМ** оздоровлении и постах. Мудро: давать организму выводить шлаки периодически, подлечиваться. Мудро?! Да нас круто одурачили! Мудро - шлаков вообще не иметь. Мудро - когда нет нужды оздоравливаться. А голодать, чтобы потом опять напхаться, чтобы опять поститься, чтобы снова можно было жрать. Это я не знаю, как называется. Повторюсь: вряд ли стоит оздоравливаться временно: при возвращении к обычной жизни все "вылеченные" болячки обрушиваются еще более круто. Не вижу смысла делать ремонт за тем, чтобы завтра разбить машину. Тело либо живет **ПО СВОИМ** законам, либо болеет. Мы, конечно, лучшая часть природы. Но ведь - часть. А яйца курицу не учат. Или - учись у тела, как жить, или - болей. Уж молчу, как с этой точки зрения выглядит медицина с ее симптоматическим **ЛЕЧЕНИЕМ**.

Вообще **ЛЕЧЕНИЕ** - ложное явление по сути, как и борьба. Лечение **НИКОГДА** не приводит к **ЗДОРОВЬЮ**. Это, стого говоря, преступная ложь. Потому что **ЛЕЧЕНИЕ** требует **БОЛЬНОГО**. Нам же нужно, чтоб в лечении **НЕ БЫЛО НУЖДЫ**. Предлагаю заменить слово "лечение" на слово "оздоровление" - так будет понятнее.

Вот вам полный набор данных для прокладки своего пути оздоровления, которыми вы можете и не пользоваться вовсе, а наработать свои собственные. Посмотрим, чья возьмёт!

Выглядеть это моежет примерно так.

1. Постарайтесь представить своей будущее и сделать четкий выбор: ваши близкие, **РАДИ** которых вы готовы ... получают как

воддержку ВАС, ЗДОРОВОГО, или как неизбежное зло - ВАС, БОЛЬНОГО.

2. Если вы выбираете вас, здорового, то вы перестаете БЕСПОКОИТЬСЯ за своих близких, НУЖДАТЬСЯ в их сочувствии и одобрении и ЗАВИСЕТЬ от их мнения, а так же от мнений морали и науки по поводу вашей жизни. От вышеперечисленного выиграют все, и особенно близкие - если они не пытаются вас использовать и подавлять. А если пытаются - это их проблемы. Быть здоровым и одновременно НЕСВОДОБНЫМ нельзя.

3. Очистите кишечник и печень - если хотите оздоровиться быстрее и легче. Эффект очисток многократно выше их непривычности. Учтите: привыкаешь к этому быстро, и скоро это становится приятным.

4. Можно использовать долгое (15-20 дней) голодание как способ перестройки: после голода легко перестроиться на новый режим. Собственно, голодать стоит именно тогда, когда созрело решение об изменении жизни. Сам голод - мощный очиститель и омолодатель, но редко кто может завершить голодание за три недели: обычно для полной очистки нужно отголодать дней 70-90. Мне голод помог перестроиться, Теперь в плане еще два-три таких голодания. Каждое следующее - бурнее и легче предыдущего, и каждый раз можно ставить новые рубежи в перестройке на оздоровление. Сейчас я привыкаю к новому качеству пищи. Затем - уменьшу количество и т.д.

5. Исключите три группы вредных продуктов. Со временем заменяйте вареное на живое. То, что сырые продукты хуже усваиваются - дикая ложь. Даже мясо усваивается сырым гораздо лучше. Строгий принцип для отбора пищи примерно таков: мог это и в таком виде есть питекантроп? Значит, годится. Увлечься ли сырым или чуть припаривать, как Шаталова, соблюдать монодиету или смешивать то, что можно смешивать - дело личное. Доверяйте телу: оно само будет говорить, и чем здоровее - тем точнее.

6. После двух-трех месяцев грамотного питания появится желание двигаться: не отказывайте уж себе в этом. Герои - бегайте сразу, а спокойным людям можно и подождать. Бегать с зашлакованным телом - насилие, и не всем оно в кайф. Но вот париться дважды в неделю, интимно, для себя, - всегда можно

выделить время и деньги. Попарился - считай, пробежал 3 км. Не можете бегать - ходите, гуляйте. Любая активность ускоряет очистку тела вдвое. Зарядки и гимнастики, водные процедуры - дело вспомогательное, личное и моментальное: каждый раз стоит прислушаться к организму (но не к привычкам).

7. не бойтесь неудобств! К хорошему привыкаешь быстро: то, что вчера было непривычным, сегодня уже приятно.

8. При интенсивной стрессовой очистке, особенно на голоде, субъективное время начинает течь назад. Все болячки записаны в тканях и клеточных структурах в виде изменений. При стрессе измененные ткани съедаются, заменяются новыми, нормальными. Первыми съедаются те, что моложе, потом те, что старше. При этом симптомы болячек могут проявляться на время. Болячки как бы вылезают в обратном временном порядке. Дошел до чего-то детского - считай, очистка уже завершается. Не бойтесь этих проявлений, это ХОРОШО. Валя отнаблюдал: если вылезло на голоде или выходе из голода - значит, организм "уцепился" и занялся восстановлением - на сто процентов.

9. Помните: как только вы срываетесь в милый сердцу (как будто бы) комфорт и дорогую (кто бы поверил!) зависимость от близких, вы тут же теряете их уважение, становитесь не интересным и превращаетесь в проблему.

10. Но они вам об этом никогда не скажут. Так и похоронят, любя.

Следующая серия - в конце марта - апреле 2001 года, которые уже почти наступили. Это будет о голодухе.

*21.01.00 Азовская, -НИК-*