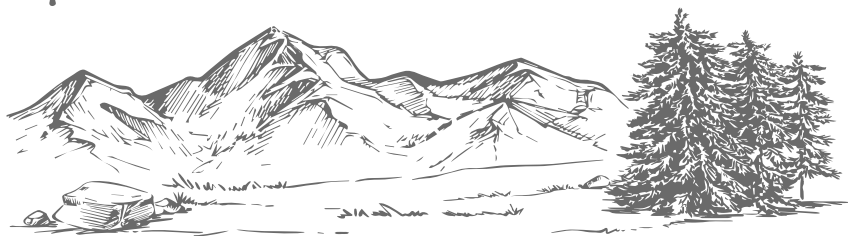
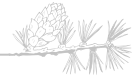


# Предисловие



Человек современной цивилизации отягощен знаниями о внешней природе вещей и абсолютно безграмотен в отношении своей внутренней сути. Его действия мало посвящены созиданию: на работе он — винтик в запущенном кем-то механизме, дома он — потребитель еды, энергии и лекарств. Он дошел до того, что перестал петь: за него поют звезды телеэкрана. Он стал раздражительным, пугливым, безынициативным, больным. Он не умеет выбраться из беды без посторонней помощи. Дорога к самоисцелению ему неизвестна.

Человечество в год съедает больше трех миллионов тонн лекарств. Сколько на это тратится средств из скудных семейных бюджетов, особенно россиян, сказать трудно. А в итоге громаднейший вред здоровью. От лекарств нет пользы — почему нет? Есть. Платной медицине, фармакологическим предприятиям, посредникам. В той же Америке врачи — одни из самых богатых людей. Наживаются на страданиях. Но больной за собственные деньги приносит себе огромный вред. И не только себе. Будущим детям, второму и третьему поколению россиян. Научная медицина так прочно связана с химией, скальпелем, что заводит себя в тупик. Есть такое изречение: «То, что не убивает нас, то делает нас сильнее». У меня такое чувство, что цель медицины, особенно фармакологии, — заниматься тренировкой и укреплением вирусов, микробов и



раковых клеток, ведь раньше, когда только появился пенициллин, это было сказочное лекарство. Наверное, немногие из вас знают, что пенициллином лечились очень многие заболевания, включая гипертонию. Но его очень широко распространяли и сделали очень доступным. И сейчас есть инфекции, для которых пенициллин — как лакомство. На сегодняшний день существуют уже поколения антибиотиков, а инфекция становится все сильнее и выносливее. Например, роддома: по-моему, в них самые сильные, самые отборные из стафилококков и стрептококков. А онкология? Существует четыре основных метода лечения онкологии: химиотерапия, рентгенотерапия, хирургическое лечение и гормональная терапия. От этого воздействия страдает в первую очередь организм человека, погибают слабые, средней силы и сильные раковые клетки, но остаются самые сильные, самые закаленные. Затем идет «соревнование»: кто восстановится и наберет силы быстрее и больше: организм человека или самые отборные, самые сильные раковые клетки. И по большому счету шанса у человека нет, потому что в процессе восстановления он абсолютно пассивен. Так происходит в большинстве случаев, поэтому мне кажется, что препараты и лекарства — это не метод лечения, а метод, который дает человеку возможность — время, которое необходимо, чтобы повысить свою энергетику и найти способы укрепить внутренние силы организма. Я не против лекарств и считаю, что человечество добилось в этом направлении очень многого, но их нужно применять только в острых случаях, когда это действительно необходимо. Самое главное — мобилизовать внутренние резервы организма, чтобы каждая клетка, каждый орган, каждая молекула, каждый атом организма были настолько сильны и гармоничны, что микробы, вирусы, шлаки «боялись» их. Никогда еще человечество не уходило так далеко от природы, не нарушало так грубо ее законов, как теперь. Первое наказание за это — множество болезней и быстро растущая хилость, переходящая в глубокое вырождение, даже вымирание рода челове-



ческого. Казенная наука сваливает все на заразу и все силы направляет на борьбу с вредными микробами, но это только мешает нам понять основную причину зла. Природа не ошибается, в ней нет ничего лишнего. Микробы всегда существовали и не мешали жить и совершенствоваться ни животным, ни людям. Скорее, даже помогали, так как здоровому телу они совершенно не вредны, а добычей их становится только то, что уклонилось от естественного хода жизни. Пора понять, что дело не в микробах, а в собственных наших пороках, и против них направлять все усилия.

В современной высокотоксичной среде среднестатистический житель планеты к сорока годам — это внутренне больной человек, который минимум на одну треть своего веса состоит из токсинов, т. е. солей ядов, сброшенных мудрым организмом в инертные ткани тела, главным образом в жировые ткани. Организм человека — это удивительный механизм, который защищает от токсинов наиболее важные органы — мозг и сердце. Каким образом? Главный путь, которым организм избавляется от ядовитых продуктов — токсинов, является нейтрализация их в печени и выведение почками. Водорастворимые яды выводятся из организма почками, а жирорастворимые с желчью (с веществом билирубином) попадают в кишечник и далее наружу с калом. Для других веществ механизмами выведения из организма являются легкие, а также важную роль играет кожа. Однако количество токсинов в окружающей среде в современном мире превышает все допустимые нормы по сотням и тысячам показателей. Вследствие этого организм не справляется с лавиной современных токсинов, обрушивающихся на организм (чуть было не сказал «человека», но в современной жизни это относится и к животным). Каждый замечал погибших голубей на городских улицах. Люди — такие же больные голуби. И каждый собачник вам скажет, что теперь собаки подвержены тем же болезням цивилизации, что и люди. Куда девается избыток токсинов? Избыток токсинов мудрый организм «везет на



свалку за город», т. е. откладывает в инертных, периферических тканях, поражение которых не несет непосредственной угрозы для жизни. Это жировая ткань, наибольшее количество которой располагается подкожно и в забрюшинном пространстве вдоль позвоночника, обуславливая большой живот у мужчин и отложения жира в области малого таза и бедер у женщин; а также солевые отложения токсинов в костно-связочном, двигательном аппарате. Отложения токсинов в виде кальциевых солей в двигательном аппарате вызывают пресловутый остеохондроз.

С годами, годам к сорока, «кладбище» солей токсинов в клетчатке и связках уже предельно наполняется, и тогда процесс отложения солей токсинов переходит на жизненно важные органы, в которых постепенно начинают накапливаться патологические (болезненные) изменения. Первый всем известный пример: атеросклероз сосудов, который в принципе имеет то же дегенеративное происхождение, что и остеохондроз связок и суставов, но происходит в жизненно важных транспортных сосудах, суживая их просвет и нарушая кровообращение жизненно важных органов. А это и есть основание того, что сердечно-сосудистые заболевания сердца и мозга — стенокардия и инсульт — являются соответственно первой и второй причинами смерти всех, в том числе отнюдь не пожилых людей.

Основными «убийцами» нашего времени являются сердечно-сосудистые болезни, а также рак, который тоже возникает главным образом из-за самоинтоксикации организма. Существуют различные теории рака: инфекционные, генетические. Однако их создатели забывают обратить внимание на то, что еще лет сто назад, когда среда не была настолько токсичной, рак, как и сердечно-сосудистые заболевания, был редчайшей болезнью, а сейчас онкология по смертности стоит на третьем месте.

Какая часть окружающей среды наиболее загрязнена? Воздух. И рак легких во всем мире стоит на первом месте среди различных типов рака. Интересно, что из разных видов рака



пищеварительной системы на первом месте в США находится рак толстой кишки. А в России? В России на первом месте рак желудка и двенадцатиперстной кишки. Каким образом можно интерпретировать эти данные? Очевидно, что в России наиболее распространен рак «на входе» в пищеварительную систему, а в США — «на выходе». Какой инфекционной или генетической теорией это объяснишь? Ясно, что это связано с особенностями питания населения обеих стран. Можно предположить, что у американцев пища более злокачественна в хроническом плане, т. е. оказывает свое злокачественное действие, подходя к концу пищеварительного тракта, а в России пища более злокачественна в остром плане, т. е. проявляет свое злокачественное действие непосредственно и сразу при попадании в желудок. Возможно, это связано с особенностями питания населения России, а именно с алкоголизацией населения, а также в связи с северным климатом, отсутствием растительной клетчатки в пище, недостатком свежих фруктов и овощей и преобладанием потребления вареной крахмальной пищи, хлеба, картошки и колбасных изделий, состоящих преимущественно из злокачественных компонентов. В США, поскольку их северная граница находится на широте нашего Крыма, низкокачественные овощи и фрукты присутствуют круглый год, но американцы потребляют много гормональных мясо-молочных продуктов и пестицидов, а также пищи, приготовленной из полуфабрикатов, т. е. они едят много продуктов из коробок и бутылок.

В США, по статистике, рак простаты и рак молочной железы диагностируется после 50-летнего возраста у каждого второго мужчины и каждой второй женщины. Это связано с потреблением гормональных мясо-молочных продуктов. Как они живут? Постоянно принимают токсические цитостатические лекарства и живут. Какая жизнь при этом? Сами понимаете, какая это жизнь. У этой категории людей высока степень зашлакованности организма. Он представляет собой сво-



его рода помойное ведро, внутри которого хранятся частицы погибших клеток и белковая масса (ею захламлены межклеточные пространства и буквально нафаршированы лимфатические сосуды). Этот «мусор» мешает нормальному функционированию организма, препятствует «общению» клеток друг с другом, снижая силу электрических сигналов, передаваемых клетками друг другу. С точки зрения натуропатии у таких людей (повторюсь, что речь идет о большинстве населения) организм пребывает в так называемом третьем состоянии. Это значит, что эти люди не являются явно больными, однако здоровыми их тоже никак не назовешь. Именно эта категория людей в первую очередь подвергается простудам, гриппу и разным другим болезням. Происходит это потому, что замусоренный организм не сопротивляется болезни, а, наоборот, принимает ее с распростертыми объятиями, воспринимая микробов как избавителей, которым можно скормить свой хлам.

Вывод? Если вы не хотите попасть в характерную статистику современной смертности, то должны предпринимать дополнительные и сознательные усилия для очищения организма от постоянно накапливающихся токсинов. Однако понятие «зашлакованность» имеет технический оттенок и поэтому не отражает трагичности последствий, связанных с поражением шлаками жизненно важных органов. Организм — это не просто кастрюля, в которую откладываются некие нейтральные шлаки. Организм смертельно повреждается этими шлаками. Поэтому здесь правильнее говорить о хронической интоксикации пищевыми, бытовыми и промышленными ядами, т. е. токсинами, что по-медицински называется хронической токсемией. Строго говоря, вопрос не столько в повышенной концентрации токсинов в крови, сколько в повышенной концентрации токсинов в тканях и органах и вследствие этого в их нарастающем повреждении, что было бы правильнее назвать токсикогистией, потому что корень «гист» означает «ткань».

В Екатеринбурге было проведено очень интересное обследование: волосы 24 уральцев подвергли спектральному



анализу и обнаружили в них соединения ртути, лития и хрома (*Hg, Li, Cr*) в токсических концентрациях. А как известно, эти элементы являются канцерогенами, поэтому не надо удивляться, что мы болеем раком.

Наиболее радикальный и соответственно наиболее эффективный способ очищения от хронических токсинов — это лечебное голодание — естественный способ очищения организма от скапливающихся вредных веществ. Полезно оно в плане как психического, духовного, так и физического очищения. Возникновение системы лечебного голодания уходит своими корнями в глубокую древность. Обратите внимание: ни одно животное, когда оно заболевает, не ест. К сожалению, люди поступают иначе, не понимая, что отсутствие аппетита во время болезни говорит о том, что на борьбу с ней вступают защитные силы организма. Такова его реакция на болезнь. Потеря аппетита во время болезни означает включение в борьбу защитных сил организма. Если температура повышается, значит, происходит мобилизация сил организма. Из тысячелетнего опыта человечества, после многочисленных экспериментов и тщательного клинического изучения стало совершенно ясно, что лечебное голодание (теперь его чаще называют методом РДТ — разгрузочно-диетической терапией) — исключительное терапевтическое средство. Оно способствует радикальному очищению, а все, что очищает, оздоравливает. По быстроте и эффективности избавления от различных недугов метод не имеет себе равных, особенно когда лекарственное лечение одного недуга усугубляет другой. Или же когда у пациента непереносимость медикаментов. Можно сказать, что любой вид воздержания от пищи приносит пользу, так как в этот период в организме происходит некоторое очищение от токсических загрязнений и предоставляется отдых центральной нервной системе и пищеварительным органам. Когда вы голодаете, жизненная энергия выполняет очистительную работу в вашем организме. Организм самоочищается, самоисцеляется и самовосстанавливается. Когда вы



прекращаете есть, в вашем организме происходят чудесные вещи! Если вы хотите поддерживать организм в чистоте, вы должны голодать! Попробуйте поголодать несколько раз — вы почувствуете то, что никогда ранее не испытывали: внутреннее очищение, которое ведет к здоровью! Жить не старея невозможно, а вот продлить годы активного долголетия можно даже в условиях измененной экологии.

Голодание выполняет две функции. Первая — профилактическая: при голодании в течение примерно трех дней организм переходит на питание за счет внутренних резервов (эндогенное питание). При этом уничтожаются чужеродные (бактерии и вирусы), дефектные и патологические структуры на клеточном уровне. Вторая — лечебная: голодание позволяет провести глубокую очистку всех органов, при этом имеющиеся патологии (в том числе зародыши опухолей) в процессе эндогенного питания уничтожаются. Все органы теряют в весе. Их восстановление происходит в процессе правильного лечебного питания в восстановительный период, длительность которого приблизительно равна длительности голодания. За этот срок все органы как бы вырастают заново, но уже в обновленном, здоровом виде.



## Отличия метода лечебного голодания от других методов оздоровления

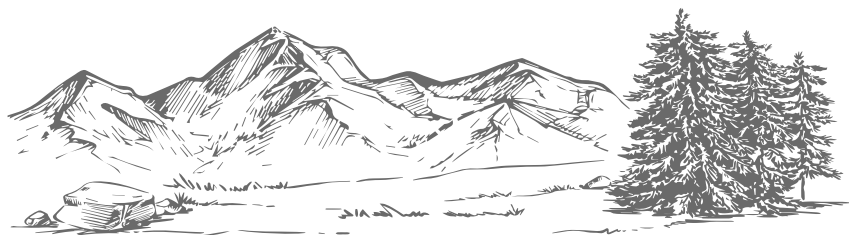
1. Оно может помочь в тех случаях тяжелых хронических заболеваний, когда не работает уже никакое медикаментозное лечение.
2. Не возникает опасности, вылечив одно заболевание, вызвать другое, как это случается иногда при лечении медикаментами. Напротив, оказывая общеоздоровительное действие, лечебное голодание приводит в порядок всю систему человеческого организма. Про методы полного (влажного) голодания написано много литературы. Но эта книга посвящена одному из самых





эффективных методов РДТ — абсолютному сухому голоданию, которое проводится без еды и воды. Абсолютное сухое голодание раскрывает новые колоссальные резервные возможности очистки организма и повышения иммунитета человека, данные ему самой **природой**. Это естественный, универсальный и очень эффективный способ очищения, оздоровления и омоложения организмов всех живых существ.

# Мифы о сухом лечебном голодании



## МИФ ПЕРВЫЙ

*Без воды человек может прожить двое-трое суток. Через 30–40 часов после последнего глотка начинается дикое обезвоживание, все жизненные процессы затормаживаются, через 50–60 часов человек начинает угасать. Умиравший без воды человек страдает галлюцинациями, теряет сознание и сходит с ума от ужасных головных болей. Вот одна из наиболее распространенных страшилок про сухое голодание, которую я нашел в интернете.*

Давайте посмотрим, что происходит при так называемом сухом, или абсолютном, голодании, когда мы прекращаем не только есть, но и пить. Вода составляет около 70% массы тела, поступает с питьем и в составе пищи, но кроме этого около 400 мл в сутки образуется в организме в результате окисления, преимущественно жиров. При сухом голодании количество этой метаболической воды значительно увеличивается и какое-то время удовлетворяет потребности организма, который имеет еще и определенные водные запасы. В одной только коже депонируется до двух литров воды. Есть запасы воды в некоторых полостях организма (серозные полости), некоторых внутренних органах.



Организм человека способен в комфортных условиях (в горной местности, возле водопадов, возле рек) выдержать двенадцатидневное голодание. С физиологической точки зрения организм в процессе полного голодания не испытывает значительного дефицита жидкости, ведь на каждый килограмм расщепляющейся жировой массы (или гликогена) освобождается ежедневно до 1 л эндогенной (метаболической) воды. Потери жидкости организмом (на кожно-легочную перспирацию и диурез) при обычных температурных условиях невелики и составляют от 1,5 до 2 л в сутки. Таким образом, дефицит воды не превышает 0,5–1 л ежедневно, что в условиях сниженного основного обмена веществ является вполне физиологически допустимым. Клетки жировой ткани — адипоциты — богаты жиром и являются живыми энергоносителями. В период роста, при «сытой жизни», их число увеличивается. В период голодания они становятся внутренним источником питания, адипоциты обеспечивают организм не только энергией и водой, они поставляют почти все необходимые для жизни компоненты. Одного килограмма жировой клетчатки достаточно на два-три дня сухого голодания.

Почему сухое голодание нужно проводить только на природе? Потому что наш организм во время сухого голодания работает на всасывание, и влагу, и энергию ему необходимо брать только с чистых экологически, энергетических местностей. Научные исследования показали: находясь в комфортных условиях, человек может не пить в течение 10–12 дней, а в экстремальных условиях даже больше. Например, описан случай, когда на тринадцатые сутки после землетрясения (Мехико, 1985) под развалинами нашли мальчика, который выжил, несмотря на то что все это время провел без пищи и воды. Да, резервы жизни у всего живого чрезвычайно велики. Известен случай с собакой, попавшей под завал во время землетрясения, она прожила без пищи 103 дня, пока ее



не освободили. Все смертельные случаи от обезвоживания, описанные в литературе, в основном связаны с паникой людей или с чрезвычайно экстремальными условиями.

## МИФ ВТОРОЙ

*Многие считают, что раз мы не делаем специальных очищающих процедур: клизм, гидроколонтерапию, не паримся в бане, — то куда деваются наши экзо- и эндотоксины.*

В процессе жизнедеятельности любой живой организм постоянно подвергается воздействию неблагоприятных факторов, как внешних, так и внутренних. Результатом этого становится интоксикация — отравление организма вредными веществами, поступающими как извне, так и вырабатываемыми внутри самого организма. Токсины извне поступают в наш организм через дыхание, кожу, вместе с пищей и водой. Внутри организма токсины вырабатываются как побочный продукт любых жизненных процессов: клетки делятся, старые отмирают, — и если их не выводить, они будут отравлять организм. При любых физических нагрузках происходит разрушение мышечных волокон; любые стрессы, да и любая обычная работа ума и воображения запускают в организме сложные биохимические процессы, при протекании которых отработанный материал также превращается в токсины, которые должны быть выведены из организма. Природа одарила всех живых существ замечательным механизмом, сообщаящим о том, что организм нуждается в очистке от токсинов.

По мере накопления в организме токсинов человека (и любое живое существо) охватывает сонливость, наступает усталость, и тело сигнализирует о том, что ему необходим сон. Именно во сне осуществляется основная детоксикация организма — освобождение от токсинов, скопившихся за день или поступивших в организм, к примеру, с приемом отравляющей пищи или алкогольных напитков, после которых сон может буквально свалить вас. То же самое может произойти и после



приема определенных лекарств, вызывающих сонливость, или снотворных, которые вызывают отнюдь не безобидный сон, а на самом деле травят вас, причем весьма изощренным образом. Нужно понимать: если после приема пищи вас клонит в сон, значит, ваша пища была непригодной к употреблению. Правильная пища не должна вызывать сонливости, наоборот, она дает бодрость и прилив сил. Сон — это прежде всего небольшое по сроку сухое голодание. Ведь мы во сне и не пьем, и не едим. В это время в организме высвобождается жизненная энергия, которая и делает свою целительную работу.

Наш организм — очень мудрая, совершенная система, во время прохождения сухого голода он включает более мощные резервы и систему обезвреживания, чем при влажном голодании. Каким бы парадоксальным это ни казалось, но сухое голодание переносится значительно легче, чем влажное, и одновременно с этим дает значительно больший эффект. По субъективным оценкам опытных «голодальщиков», эффект от сухого голодания примерно втрое превышает эффект от влажного голодания той же длительности. Сухое голодание лишает клетки организма какого бы то ни было внешнего питания — ведь вода точно так же питает клетки, как и еда. А поскольку процессы питания и очищения осуществляются попеременно, то при сухом голодании и отсутствии поступления воды извне клетки занимаются только самоочищением, не тратя время и энергию на что-то другое.

При сухом голодании организм также гораздо активнее сжигает шлаки и выводит токсины — поскольку вы не «гасите» свой внутренний «огонь» водой. У человека во время прохождения СГ поднимается внутренняя температура, появляется жар. Это ускоряет обмен веществ и является большим плюсом для организма. Если говорить точнее, то повышение температуры ускоряет протекание биохимических реакций, ускоряет распад и окисление токсинов и шлаков, повышает бактерицидность крови в 10 раз. Значит, она становится в 10 раз опаснее для любых вредных микроорганизмов. Уменьшение жизнеспособности микробов доказано исследованиями. При повы-



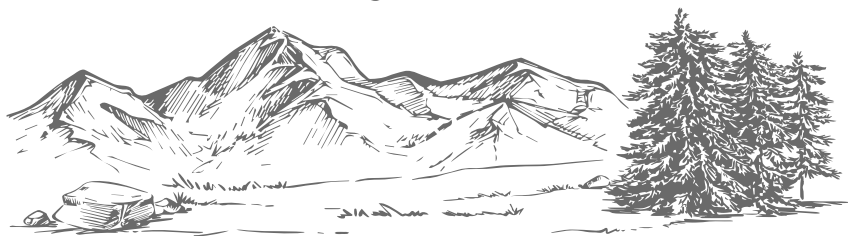
шении температуры ускоряется детоксикация организма, т. е. удаление, выведение токсинов, ядовитых веществ. Озноб и повышение температуры — удивительный по глубине и очистительному эффекту процесс, который включается на глубинных этапах чистки. Высокая температура свидетельствует о том, что уходят не только заболевания физического тела, но чистятся тонкое тело и вихревые потоки — так называемые энергетические ракушки, в которых собирается негативная информация.

При сухом голодании в кратчайшие сроки достигаются более высокие концентрации биологически активных веществ, гормонов, иммунокомпетентных клеток и иммуноглобулинов в жидкостях организма. Одним из механизмов уничтожения в организме эндотоксинов при голодании является ферментативная активность специальных клеток — макрофагов. Даже при 24–36-часовом сухом голодании активность фагоцитов может увеличиваться втрое. Кроме того, их активность колеблется в течение года. Наиболее активны фагоциты в мае–июне, а наименее — в ноябре–феврале. Они осуществляют фагоцитарную (от др.-греч. φαγῆν — «пожиратель клеток») функцию. В результате этого процесса происходит распад нездоровых и ослабленных тканей — аутолиз.

В процессе аутолиза поглощаются и удаляются те вещества, которые меньше всего нужны для осуществления жизненных функций организма. Аутолиз при сухом голодании начинается запускаться со второго-третьего дня голода, но достигает своего максимума с восьмого по десятый день.

Я уже писал, какими токсическими свойствами обладает наша вода из крана. Когда в организм не поступает пища и «мертвая», отравленная вода, то фактически наш организм получает полноценный отдых. В период проведения сухого голодания никакие клизмы не нужны, так как всасывания токсинов из кишечника не происходит по причине отсутствия воды. Поэтому при сухом голодании не бывает такой интоксикации, как при других видах голодания. Соответственно, физически сухой голод переносится намного легче.

# Проведение краткосрочных курсов сухого голодания в домашних условиях



## ПИТАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГОЛОДАНИЮ

Чтобы показать важную роль питания в жизни человека, я хотел бы вам рассказать об удивительном племени хунзу. Племя это живет в Индии в долине Хунза, называемой «оазисом молодости». Продолжительность жизни обитателей этой долины 110–120 лет. Они почти никогда не болеют, выглядят молодо. Один из миссионеров организовал там больницу и был одновременно и обескуражен: шли недели, месяцы, а пациентов не было, — и рад такому открытию: значит, существует некий образ жизни, приближающийся к идеальному, когда люди чувствуют себя здоровыми, счастливыми, не стареют, как в других странах, уже к 40–50-летнему возрасту.

Хунзы до ста лет играют в подвижные игры, женщины в этом возрасте еще рожают детей. По сообщениям ученых, изучавших жизнь этого племени, питаются они в основном сырыми фруктами и овечьим сыром. Интересно еще вот что: жители счастливой долины ежегодно переживают период



«голодной весны», когда еще не успели фрукты, он продолжается от двух до четырех месяцев. В эти месяцы они почти ничего не едят и лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов. Абрикосы там самый почетный фрукт. У представителей племени есть даже такая поговорка: «Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы».

Любопытно, что режим питания в этом племени возведен в культ и строго соблюдается. Их принцип — есть надо меньше. Именно в питании кроется секрет завидного здоровья хунзов. Они едят мало, в их пище мало калорий, зато она полностью соответствует физиологическим потребностям организма. Хунзы редко едят мясо и очень мало пьют молока. Белки они получают главным образом из хлеба, который пекут из пшеницы и ячменя, обязательно с примесью отрубей. Эти злаки и их шелуха кроме белков содержат кальций и минеральные соли. Хунзы едят неочищенный рис, в шелухе которого содержится витамин В и минеральные соли, а также картофель прямо с кожурой, в которой особенно много белков и минеральных солей. В большом количестве хунзы потребляют бобы и всевозможную зелень, в том числе обыкновенную траву. Но главное в их питании — свежие и сушеные фрукты. Яблоки и абрикосы, которые они едят вместе с косточками, для них важнее хлеба. Благодаря такой жесткой диете эти люди исключительно выносливы. Например, пройти 100–200 километров за несколько дней для них то же самое, что для нас вечерняя прогулка... Хунзы всегда в хорошем настроении, никогда не сердятся и не ссорятся между собой, спокойно переносят физическую боль и любые невзгоды. «У хунзов нервы крепкие, как канаты, а сердце нежное и отзывчивое», — пишет ученый. В итоге Мак-Кэрисон сделал вывод, что именно пища оказывает определенное влияние как на наше физическое здоровье, так и на душевное состояние. Не недоедание и дефицит калорийности вызывают болезни... а качество — состав того, что мы едим. Так, если в рационе не хватает определенных питательных





веществ, которые содержатся только в натуральных растительных продуктах, может серьезно пострадать в первую очередь наша психика. При этом большинство современных людей едят чрезмерно много не столько ради утоления голода, сколько ради получения гастрономического удовольствия. Хунзы же много работают, но мало едят — и при этом не болеют. Значит, чем меньше ест человек и чем проще его пища, тем больше у него шансов приблизиться к идеалу здоровья и счастья.

Интересен опыт, который провел Мак-Кэрисон и который в науке известен как «Эксперимент Конур» — по месту нахождения его лаборатории.

Исследователь разделил тысячи подопытных крыс на три группы в соответствии с тремя группами населения: «Уайтчепел» (район Лондона), «хунзы» и «индусы». Все они содержались в одинаковых условиях, но группа «Уайтчепел» получала пищу, которую употребляют жители Лондона (т. е. ту, которую едят европейцы), — белый хлеб, изделия из белой муки, варенье, мясо, соль, консервы, яйца, сладости, отварные овощи и т. п. Крысы-«хунзы» получали ту же пищу, что люди этого племени. Крысы-«индусы» — еду, свойственную индусам и жителям Востока. Мак-Кэрисон исследовал состояние здоровья целого поколения животных, получавшего три разных диеты, и открыл интересную закономерность.

Животные из группы «Уайтчепел» переболели всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Эта группа оказалась довольно нервной и воинственной, крысы кусали друг друга и даже загрызали «соотечественников» до смерти.

Крысы-«индусы» по состоянию здоровья и общему поведению оказались подобными тому народу, который олицетворяли в этом эксперименте. А крысы-«хунзы» оставались здоровыми и жизнерадостными, проводили время в играх и спокойно отдыхали.



Какие выводы можно сделать из этих наблюдений?

1. Прежде всего: ни климат, ни религия, ни обычаи, ни раса не оказывают заметного влияния на здоровье — имеет значение только пища.
2. Пища, а не что-либо другое, может превратить здоровых людей в больных. Достаточно изъять из рациона некоторые вещества, считающиеся, по мнению большинства людей, маловажными, т. е. ферменты, аминокислоты, витамины, микроэлементы, жирные кислоты, — то, что присутствует лишь в растительной пище и что приносит пользу только при употреблении в натуральном виде.
3. Количество пищи и ее высокая энергетическая ценность, т. е. калорийность, не имеют к здоровью никакого отношения. Важен состав пищи.
4. Даже моральное состояние индивидуума может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ.

Крысы, жившие в мире и дружбе между собой, становились агрессивными и пожирали друг друга, когда их лишали полноценной пищи, необходимой для здоровья. Это указывает на то, что любые социальные беспорядки, революции, войны зависят от неправильного питания людей.

Не соответствующая природе человека пища, а не ее недостаток, как утверждают политики, повинна в плохом состоянии общества.

Таким образом, качество пищи, ее состав, количество, способ употребления и сочетания влияют на сохранение здоровья, уберегают от заболеваний, сохраняют молодость.

От качества питания зависят и умственное здоровье, и душевное равновесие, и отсутствие неврозов и психических расстройств.

Чтобы получить очень хороший лечебный эффект от сухого голодания, к нему нужно идеально подготовиться. Предварительная подготовка проводится за два-три месяца до начала



голодания и призвана освободить организм человека от эндотоксинов. Заключается она в проведении различных очистительных процедур и изменении питания.

Хорошее, качественное питание позволит организму запарти необходимую во время голодания жизненную энергию, создать условия для полноценного, качественного очищения. Изменить режим питания, почистить кишечник и печень. Если этого не сделать, то во время голода в неочищенном толстом кишечнике в результате ферментативных процессов разложения фекалий образуется масса ядовитых газов (индол, скатол, сероводород и другие), которые, всасываясь в кровь, будут проходить по всему организму, вызывая сильнейшую интоксикацию, а затем в виде неприятного дыхания и запаха выводятся через легкие и кожу. Проводя голод в таком состоянии, человек испытывает только мучения и слабость. Никакого улучшения самочувствия во время голода не наблюдается. После же предварительной подготовки выход эндотоксинов на голоде будет не таким мощным и вы легко сможете провести несколько влажных тренировочных голоданий. А уж потом можно проводить сухое голодание.

Как же необходимо питаться, чтобы быть здоровым? Ответ весьма прост: при выборе продуктов питания надо брать пример с долгожителей.

Для определения «диеты долголетия» исследователи подробно изучили и описали питание долгожителей разных регионов нашей планеты. Однако рекомендовать на основе полученных сведений какой-то универсальный рацион оказалось невозможным. Дело в том, что питание долгожителей связано с регионом проживания и национальными традициями. Например, в Болгарии преобладает растительно-молочная пища, а в Якутии — животные продукты.

С кого же брать пример и какие продукты выбрать: растительные или животные? Ответ достаточно прост: надо питаться той пищей, которая наиболее доступна в естественных условиях. В условиях холодного климата (север и зима в средних



широтах) лучше употреблять согревающую организм жирную животную пищу, в жару (тропики и лето) — охлаждающую растительную. Поэтому вполне естественно, что северные народы веками питаются олениной, эскимосы — мясом китов и моржей, добавляя к нему тюлений жир, а у жителей расположенного вблизи экватора селения Вилькабамба животные жиры составляют всего 2% от общей калорийности употребляемой пищи, при этом средняя продолжительность жизни в этом селеении превышает 100 лет! У знаменитых абхазских долгожителей наблюдается необходимая в средних широтах климатическая сезонность питания: осенью и особенно зимой преобладают мясные продукты, из молочных — сыр и кислое молоко, весной и летом — мучные изделия, овощи и молочные продукты.

На основании вышеизложенного можно формулировать первое правило естественного питания: при выборе пищи человеку надо учитывать те климатические условия (температуру окружающей среды), в которых он находится.

Коренные народы генетически адаптировались к естественному природному питанию и при переселении в иные климатические условия нуждаются в привычной для себя пище. Почему?

Исследователи обнаружили, что мышцы любого человека состоят из мышечных волокон двух типов — белых и красных (не отсюда ли названия противоборствующих сторон в Гражданскую войну?), которые существенно различаются между собой.

В мышцах коренных жителей жарких стран преобладают белые волокна, использующие в качестве «горючего» глюкозу из крови. Количество таких волокон в мышцах отдельных людей достигает 90%. Поскольку организм человека не может запастись глюкозой в значительном количестве, то людям необходимо регулярное (не менее трех раз в день) употребление растительной пищи, которая быстро переваривается и пополняет кровь необходимой для работы мышц глюкозой.

При проживании людей с такими мышцами в средних широтах их работоспособность зимой заметно снижается, так как



они вынуждены питаться согревающими их животными продуктами, существенно уменьшив количество естественной для себя растительной пищи. Но регулярно употребляемые ими жиры используются для работы мышц лишь в весьма незначительном количестве, и со временем у человека возникает ожирение, атеросклероз, диабет (тучных), язвы и другие болезни из-за повышенной кислотности организма.

В мышцах коренных жителей районов с холодным климатом количество красных волокон, которые для работы используют не глюкозу, а жиры, доходит до 96%! Основную часть дневного рациона, обязательно (даже жарким летом!) включающую достаточное количество животных жиров, таким людям целесообразно употреблять вечером, поскольку ночью жиры в значительном количестве запасаются в мышечных волокнах и затем медленно используются в течение дня.

При питании в жарком климате преимущественно растительной пищей у коренных северян наблюдаются явное похудение, быстрая утомляемость и нежелание двигаться, а также нервное истощение из-за недостатка жиров и, как следствие, избыточное ощелачивание крови, в которой накапливается практически не используемая мышцами глюкоза. Употребление в такой ситуации богатых витаминами сырых овощей и фруктов лишь ухудшает положение, так как еще больше ощелачивает кровь и из-за интенсивного разрушения витаминов в щелочной среде усиливает авитаминоз и возбуждает нервную систему. При этом характерны проявления раздражительности, нервозности, импульсивности и торопливости в действиях, возможны неврастения, гипертония, диабет (худых), инфаркты.

Коренные жители средних широт имеют примерно одинаковое количество разных волокон (хотя возможны варианты!), поэтому для них «на все сто» подходит сезонное питание, при котором мышцы используют оба типа волокон: зимой — животные продукты, летом — растительные.

Учитывая генетически заложенную предрасположенность конкретного человека к определенному типу пищи, можно



сформулировать второе правило естественного питания: при выборе продуктов питания кроме климатических условий человеку надо учитывать свои индивидуальные физиологические особенности — тот тип «топлива», который используют его мышцы.

Теорий питания и диет великое множество, я же хочу рассказать о наиболее простых принципах, которые выполнимы в наших условиях.

Естественное питание должно быть разнообразным.

Перечисленные ниже продукты питания выстроены в порядке убывания по предпочтительности и биологической ценности. Если вы будете следовать этому рейтингу, то предоставите организму возможность самоисцелиться и самоочиститься.

- Цветочная пыльца — по 1 ч. ложке 2 раза в день натощак (до еды).
- Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, вероник колосистый, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.
- Свежевыжатые овощные и фруктовые соки:
  - а) морковь 70%, свекла — 30%;
  - б) морковь 50%, тыква — 50%;
  - в) морковь 40%, тыква — 20%, свекла — 20%, корень сельдерея — 20%;
  - г) яблоко 50%, морковь — 30%, тыква — 20%.
- Свежие фрукты (не смешивая семейств) — за 30–40 минут до еды.
- Сухофрукты.
- Зелень.
- Овощные салаты.
- Проросшая пшеница.
- Семена тыквы.
- Орехи.
- Кисломолочные продукты.