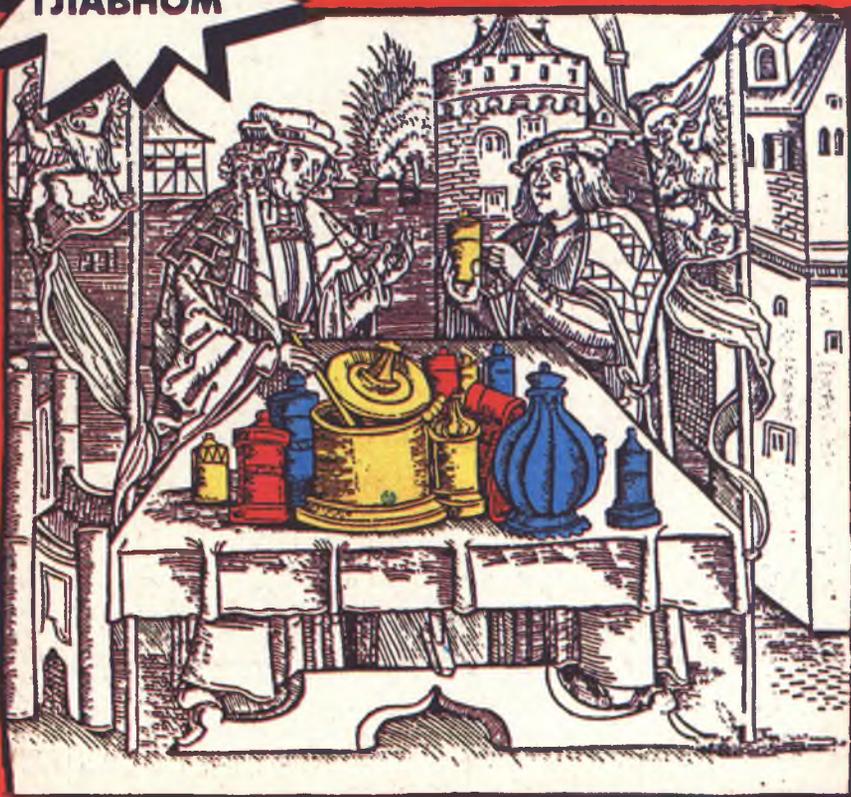


БУДЬ ЗДОРОВ!

№3
1994

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- „БУДУ ЖИТЬ ВЕЧНО“
- СИСТЕМА ПИРОФРИЯ ИВАНОВА
- ВИТАМИН ДЕТЕЙ ИЛИ СОЛЮК



- СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ОБЩЕСТВА
- ПОСЛЕДНЯЯ БОЛЕЗНЬ ГИТЛЕРА



ХОРОШО! Фото Виктора Ахломова

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Аркадий Галинский
Михаил Залесский
Валерий Туев
Галина Шаталова

Заместитель главного
редактора
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Киселева

Обложка:
средневековая
ксилография.
Врачеватели

Адрес редакции:
103031, Москва,
Рождественский б., 10/7
Телефон: 928-96-72
Телефон для рекламы:
972-15-07
Индекс для подписки:
73035. Приглашаем
распространителей

© «Будь здоров!», 1994г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

- СТИВ ШЕНКМАН**
«Пусть всегда буду я!» _____ 2
- ВИКТОРИЯ БАРЦАЛКИНА**
Как свои проблемы превращать в свои достижения _____ 9
- Шесть советов американских ученых _____ 14
- ИРИНА ВАСИЛЬЕВА**
Целитель и женщина _____ 17
- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**
Система Иванова _____ 25
- БЕНДЖАМИН СПОК**
Худой ребенок _____ 31
- СЕРГЕЙ БОРОДИН**
Здравствуй, чукча! _____ 36
- МИХАЭЛЬ ГОРЕН**
Жизнь мудреца _____ 44
- НОРМАН УОКЕР**
Гимн морковному соку _____ 46
- Кухня Дерябина _____ 50
- ЛЕВ КАГАНОВ**
Азбука медитации _____ 53
- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**
Душа на кончике гребня _____ 61
- ТАТЬЯНА ЛЫКОВА**
Калмыцкие мотивы _____ 64
- ДЖЕЙМС РАЙТ**
Чемпион, который не ест мяса _____ 70
- ВЛАДИМИР НИКИТИН**
Поединок с эпилепсией _____ 78
- ЭРИХ ФРОММ**
Последняя болезнь Гитлера _____ 86

Стив Шенкман

БЕССМЕРТНЕ

«Пусть всегда
буду я!»



Так пела Тамара Миансарова, и эти бесхитростные слова нравились даже самым мрачным скептикам. Говорят, эту строчку написал мальчик, а прежде вывел в качестве обязательного условия: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама!» Такая программа устраивала всех, хотя каждый взрослый человек догадывался, что не будет жить вечно

Но один человек засомневался. Да, он знал, что всякий когда-либо родившийся непременно рано или поздно умирал. Но, с другой стороны, он, изучив историю вопроса, убедился, что нет ни одного биологического закона, «запрещающего» сколь угодно долгую жизнь.

Вот уже лет 15 знаком я с этим симпатичным человеком. Часами беседовал с ним, погружался в его пухлые рукописи, где взъерошенным мыслям тесно в аккуратных столбцах страниц. Писал о нем. Пытался проследить эволюцию его взглядов и программ, замахнувшихся на бессмертие человека или его сверхдолголетие, что практически одно и то же.

Когда-то он сказал мне: «Хочется скорее стать 100-летним, чтобы на практике утвердить свои идеи». До векового юбилея ему достаточно далеко. Но вот посмотреть, что изменилось за последние годы, вполне можно.

Итак, 1983 год...

Его зарядка длится ровно 25 минут. Но в эти минуты впессовано огромное физическое и волевое напряжение. Каждое упражнение делается в максимальном темпе. Ни единой паузы для отдыха! Максимальный темп и предельные усилия — в этом смысл зарядки. А назначение в том, чтобы привести центральную нервную систему в состояние наибольшей активности.

Первое упражнение — балансируя на крутящихся тарелках тренажера «Грация»,

энергичнейший массаж всего тела роликовым массажером. Это комплексное воздействие: массаж, нагрузка на мышцы рук, координация движений, так как здесь работа рук, туловища и ног несочетаема. Таким образом, при первом упражнении кора больших полушарий получает серию зарядов, воздействующих на совершенно разные центры.

Затем 10 глубоких приседаний с быстрым и высоким выпрыгиванием. Таким высоким, чтобы успеть в воздухе два-три раза постучать одной ногой о другую.

Потом энергичный массаж затылка, шеи, лица, темени. Из положения лежа растягивание всех мышц и суставов. Он тянется в разные стороны руками, ногами, головой так сильно, чтобы ощутить боль. Переворот на живот — глубокие прогибы в пояснице, тоже до боли.

Серия силовых упражнений. Стойка на кистях, отжимания в стойке на кистях. Подтягивания на перекладине — до 20 раз. Последние движения — на пределе возможного. Тут же перекидка с руки на руку двухпудовой гири и по 5 жимов каждой рукой. Холодный душ. И без завтрака на работу!

По воскресеньям вместо зарядки — бег. Дистанция от 20 до 40 километров. Темп — 4,5 минуты на километр. В конце обязательно спринтерский финиш. Сразу после бега от 15 до 30 перекидок двухпудовой гири и до 10 жимов каждой рукой. Цель — довести организм до предела возможностей.

Каков смысл этой странной, истощающей физкультуры? Неужели такая запредельная нагрузка способствует оздоровлению?

Свою систему упражнений он вычислил и сконструировал как производное из теории, которая обосновывает возможность максимально надежного здоровья и беспредельно длительной молодости организма.

В основе этой теории — идеи венгерского ученого Э. Бауэра о том, что биологическая система в определенных условиях может жить бесконечно долго. Главное условие сводится к интенсивности обменных процессов. Это, действительно, чрезвычайно важно для всего живого. Чем выше уровень обмена, тем выше жизненный потенциал организма. Организм совершает работу за счет внешней энергии, потребляемой в виде продуктов питания. По Бауэру, внешняя энергия не может служить непосредственным топливом для совершаемой организмом работы. Эта энергия должна сначала встроиться в структуру организма. Организм работает только за счет встроившейся энергии, которая выделяется при разрушении части живой массы организма. Следовательно, любая работа требует разрушения части структуры. Чем интенсивнее процесс разрушения, гибели, тем активнее идет процесс восстановления, регенерации, а значит, и омоложения всего организма.

Запомним последнюю фразу. Этот вывод нам пригодится для последующих размышлений. А пока продолжим знакомство с нашим героем. Фамилия его — Яшин, имя — Эдуард Михайлович. В отличие от знаменитого однофамильца футболу он всегда предпочитал бег, лыжи и греблю. Сейчас, в 94-м, ему далеко за 60. Детство и молодые годы провел на Волге в Горьком. Заработал там первый разряд по лыжам, едва не выбился в мастера, гребя на каное. Окончил радиотехнический факультет Политехническо-

го института, а потом защитил диссертацию, стал кандидатом физико-математических наук, высококвалифицированным электронщиком.

Однако относительно доступная познаваемость систем, с которыми имеют дело современные специалисты по электронике, заставляла его все чаще обращаться к наиболее сложной из известных систем — к человеку. В самом деле, наша способность к самовосстановлению обещает необозримые перспективы, а умение сознательно направлять мышечную деятельность дает человеку огромные преимущества перед всеми другими существами живой природы. Тем не менее сегодня по долгожительству человек отнюдь не значится в чемпионах, значительно уступая многим живым существам, не вооруженным умением сознательно планировать и конструировать свою деятельность.

В долгих поисках теории, наиболее полно раскрывающей резервы долгожительства, Яшин натолкнулся на Бауэра, идеи которого подтверждались омолаживающим воздействием спортивных занятий на пожилых людей, а также некоторыми другими фактами. Вот один из них: видовая продолжительность жизни под воздействием дозированного голодания увеличивается едва ли не вдвое.

Анализируя эффект голодания, Бауэр пришел к заключению, что омоложение происходит тогда, когда количество структурной энергии, выделяемой при разрушении, превышает величину энергии, получаемой при питании. Следовательно, по его мнению, омолаживающий эффект будет иметь место лишь при сильных раздражениях организма, при его взаимодействиях с внешней средой, нарушающих физиологическую приспособляемость организма к воздействиям со стороны внешней среды. Так что адаптивность организма — свойство неоднозначное. С одной стороны, при адаптации происходит укрепление защитных

сил организма. А с другой — нарушение адаптации, проходящее без наступления патологического стресса, ведет к омоложению организма.

Яшин не дает своему организму адаптироваться, приспособиться к какой-то одной физической нагрузке. Он быстро прерывает ее нагрузкой совершенно иной направленности. Помимо многовидовой тренировки мышц и суставов, а также сердечно-сосудистой системы, Яшин постоянно тренирует свои системы терморегуляции, пищеварения, выделения, иммунную систему. Такое широкое, комплексное воздействие совершенно определенно вписывается в наши представления о гармоничном физическом развитии человека.

Ясно, что подобные тренировки должны соответствовать возможностям организма. Человеку неподготовленному они принесут лишь срыв, травму, заболевание, а при достаточно высоком структурно-функциональном состоянии организма еще больше повысят его устойчивость.

Вот, к примеру, знаменитый долгожитель Томас Парр, проживший 153 года, питался нерегулярно, часто недоедал, порой ел даже ночью, случалось, объедался. Пища этого человека не отличалась изысканностью. Он ел все, что попадало ему на стол. Но его организм находился на столь высоком функциональном уровне, что такие смены ритма и воздействия не только оказывались переносимыми, но даже способствовали совершенствованию пищеварительного аппарата.

Любой хороший диетолог подтвердит, что общепринятые рекомендации относительно количества и качества пищи, а также регулярности питания не носят абсолютного характера. Эти рекомендации тем строже, чем хуже функциональное состояние организма.

Яшин тоже тренирует себя в этом плане. Убедившись в мощности своего

пищеварительного тракта, он перешел на питание один раз в день, за 4—5 часов до сна. При очередной нашей беседе я спросил Эдуарда Михайловича, что он ел накануне. «Салат из свежей капусты, небольшой кусок мяса, пол-литра молока, что-то еще — точно не помню», — был ответ. Это его суточный рацион. В тот день Яшин работал 18 часов, совершенно не ведая усталости, переделал массу дел, повидался с десятками людей, много писал, проводил расчеты, был на заседаниях. Одноразовое питание не связано у Яшина с голодными муками, волевыми усилиями. Его организм функционирует на столь высоком уровне, столь экономично, что умеет утилизировать из того немногого, что получает, совершенно все необходимое для работы. Это закономерное явление. Недаром в Индии говорят, что йог получает от нескольких рисовых зернышек больше, чем англичанин от бифштекса. Да, избыточные калории снижают экономичность системы, а некоторый дефицит стимулирует ее повышенную работоспособность.

Впрочем, было бы неправильным умолчать, что время от времени, чаще всего находясь в гостях, Эдуард Михайлович вдруг начинает есть чуть ли не как Гаргантюа. Ну пусть не как Гаргантюа, а так, как принято есть в гостях. За таким пиршеством у него не следует срыва. Нет, это лишь небольшая разрядка для психики и тренировка пищеварительного аппарата. Но в целом процесс питания не очень занимает его (видите, он не помнит точно, что ел последний раз), однако в принципе старается потреблять продукты высокой биологической ценности (прежде всего — свежие овощи, зелень, фрукты), хорошо понимая, что нужно организму.

Спит Яшин 4—5 часов, сон глубокий, полностью обеспечивающий восстановление сил. Прежде Яшин спал тоже хорошо, но дольше. Выход организма на высокий функциональный уровень серьезно

снизил потребность во сне. Когда человек не очень хорошо себя чувствует, имеет лишний вес, быстро устает, то у него заметна постоянная сонливость, он способен захрапеть перед телевизором, внезапно задремать среди беседы, особенно если беседа вялая и скучная. А Яшин иную ночь может и вовсе не поспать: организм без ущерба перенесет этот стресс, лишнее испытание на прочность, еще одну своеобразную тренировку.

Программа физических упражнений 1994 года заметно отличается от той, что практиковалась раньше. Тренировки прежних лет вывели организм на уровень, при котором нет опасности стать жертвой болезней. Организм неуязвим. По своим параметрам и степени надежности он превосходит себя же двадцатипятилетнего (к примеру, пульс в покое — 36 ударов в минуту, вес 63 при росте 178 и т. п.). Яшин не знает, что такое простуда, головная боль, усталость. У него даже травм не бывает. На него никак не влияют погода, дождь, мокрые ноги, прокуренный воздух в комнате, задымленные улицы, духота, мороз, жара. Короче говоря, любые экстремальные условия совершенно не отражаются на его самочувствии и работоспособности. Резерв прочности организма столь велик, что все эти воздействия лишь тренируют его устойчивость.

Яшин понял, что в этих обстоятельствах обычные его темповые тренировки уже не ведут к повышению физических качеств, да в этом, собственно, теперь и нет нужды, поскольку достигнуто состояние, при котором не происходят возрастные и прочие негативные изменения. Задача сводится лишь к поддержанию этого уровня. Поэтому он постепенно отменил тяжелые утренние упражнения, заменив их стабильной нагрузкой в течение дня.

Смысл новой программы в том, чтобы имеющийся резерв не дремал, тихо истощаясь, а постоянно активизировался.

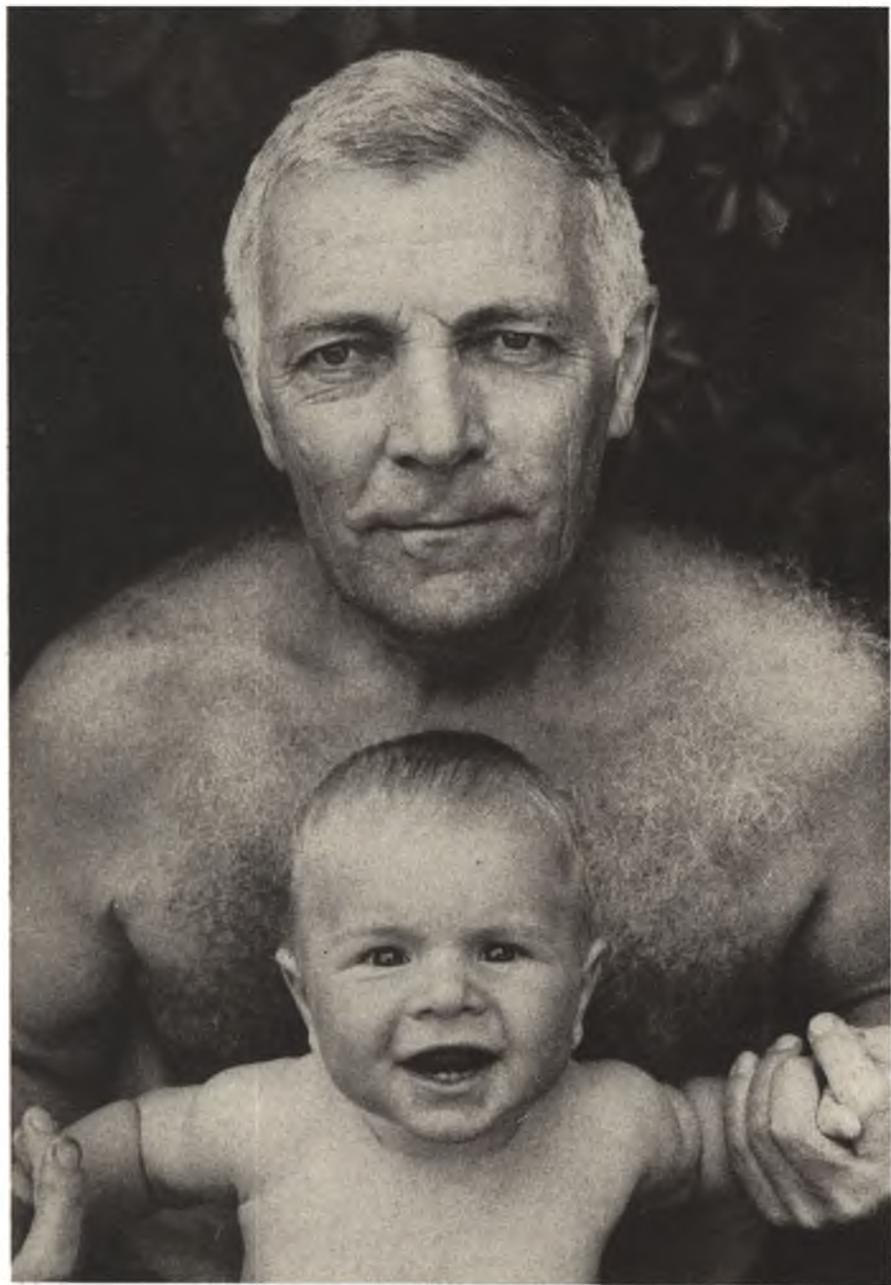
Для этого достаточно ежедневной 10-минутной супернагрузки (гири, гантели) и стабильного нагрузочного фона средней умеренности. Например, в воскресный день 20-километровая пробежка до садового участка, там работа на огороде (в течение 8—9 часов), потом бегом домой. Проведя так день, Яшин ни разу не почувствовал себя усталым. А садится за еду он в такое воскресенье лишь дома, вечером. В обычные дни он тоже преодолевает все пространства бегом, а сэкономленное время использует для напряженного умственного труда — изучения литературы, разработки идей, подготовки рукописей. Ему не приходится распределять время: утром — серьезные задачи, вечером — полегче. В любое время суток у него одинаково свежая голова.

Пожалуй, я готов согласиться, что возраст — это не та категория, которая имеет отношение к Яшину.

— Как вы полагаете, — спрашиваю я, — удастся вам сохранить здоровье на таком уровне еще лет пятьдесят?

— Пятьдесят или сто пятьдесят — значения не имеет, — был ответ. — Двести лет — это промежуточный возраст. Да и вообще: сверхдолголетие шире проблем здоровья.

Такая точка зрения поначалу показалась мне абсурдной, но после долгих дебатов я уяснил позицию Яшина. Да, без надежного физического и психического здоровья говорить о сверхдолголетии, тем более — о бессмертии, не приходится. Но гораздо важнее потребности общества. Можно сказать, что человек живет столько, сколько нужно обществу. Кроманьонцу был отпущен как раз тот возраст, какой необходим для воспроизводства рода. Жизнь рабов и крепостных крестьян была потребна для возведения построек и уборки урожая. Отработал свой минимум — и прощай. При товарном производстве жизнь дороже, поскольку квалифицированный труд требует обучения. К концу двадцатого века все в



*Бесконечная спираль жизни. Виктор Ахломов с внуком Константином.
Фото Кирилла Ахломова*

большой цене человеческий мозг, интеллект, филантропия. И природа, и общество должны дорожить этим, иначе и природа, и общество рискуют погибнуть.

Мысль Яшина показалась мне убедительной. В эту концепцию вполне вписывается статистика, согласно которой продолжительность жизни в нашей стране в среднем на 10 лет меньше, чем в Японии, Норвегии или Австралии. И не только потому живем мы меньше, что медицина у нас бедная или на полях больше пестицидов. Нет, это вторично, а главное — никогда у нас жизнь высоко не ценилась. Раньше лицемерили: «Все для человека!», а теперь и врать не надо. Статистика, как барометр, с абсолютной точностью показывает, во что нас ценят. Нет, не так: во что мы сами себя ценим...

Значит, по Яшину, главным условием сверхдолголетия является общественная потребность в сверхдолгой или вечной жизни. А что же определяет эту потребность? Яшин полагает — дух. Великие цели порождают великую одухотворенность, которая делает человека неуязвимым, мобилизует на великие дела. Одухотворенность, сверхзадача мобилизует физические силы и психику человека, позволяет ему противостоять эпидемиям, совершать поступки, на которые он не способен при обычных обстоятельствах. Примеры: мать, поднимающая полутонную балку, спасая своего ребенка; спортсмен, побеждающий более сильного соперника; врач, входящий в холерный барак.

— Простите,— прерываю я,— но есть и другие примеры (и их, кажется, гораздо больше), когда одухотворенные люди, пассионарии, одержимые великими идеями, становились жертвами банального гриппа, а чаще — инфаркта, не доживая даже до седых волос.

Но тут Яшин уточнил, что вершины духа, конечно, только тогда поведут к сверхдолголетию, когда будут базироваться на сверхпрочном физическом и

психическом здоровье. Это основа, без которой вообще говорить не о чем. Сейчас о такой основе он рассуждает как о деле решенном. («Конечно, надо научиться не стареть, но это как раз самое легкое. А самое трудное — преодолеть инерцию мышления общества».)

Действительно, общество (и не только у нас) помешано на возрастных пределах. О ком бы или о чем бы ни шла речь, упоминают возраст. И сразу в голове начинает работать счетчик: поздно, очень поздно, бесперспективно. Это касается и личных отношений, и спорта, и работы, и служебной карьеры, и учебы. Особенно болезненно все это для женщины. Общественное мнение так и норовит вытолкнуть из активной жизни каждого, кто близок к нелепым анкетным стандартам.

«Ориентируются не только на паспорт, но и на морщины, состояние зубов или волос»,— добавил Яшин, обиженно сверкнув лысиной. Да, здесь у него недоработка, но он считает, что одолеть второстепенные возрастные признаки можно, хотя это труднее, чем такие пустяки, как сердечно-сосудистые заболевания или онкология.

Прессинг человека, общество дегладирует само. Оно может расцветать, лишь живя идеей. Нет идеи — наступает социальная депрессия, потеря вкуса к жизни. В такие периоды приходит пандемия смерти, и гибнут люди не от рака или инсульта (это не больше чем диагноз, приговор). Суть болезни в разочаровании, в потере цели жизни, в утрате идеалов, которые необходимы, как необходимы Надежда, Любовь и Вера.

Впрочем, плодотворна не всякая общественная идея, а лишь та, что ориентирована на добро, на благо человека. Я повторяю то, что утверждает Яшин, обосновавший эту мысль в объемистом трактате. Но и без трактата я знаю, что жить долго надо для того, чтобы делать добрые дела.



КАК СВОИ ПРОБЛЕМЫ ПРЕВРАЩАТЬ В СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Трудные жизненные ситуации даются нам
не просто так.

Они — возможность для самосовершенствования

Наше общество характеризуется, на мой взгляд, двумя тенденциями, которые сразу бросаются в глаза. Это высокий уровень агрессии и негативное мышление большинства его членов — депрессивное, с отрицательными ожиданиями, неверием в свои силы. Жить в таких условиях очень тяжело.

Некоторых людей возникающие на их пути трудности стимулируют, они активизируют свои внутренние резервы и начинают бороться с ними. Но основная масса при столкновении с жизненными проблемами замыкается в себе, не умея эти трудности преодолевать, начинает болеть. В результате их жизнь становится грустным фактом выживания — и не более того. Это феномен нашего сегодняшнего бытия, который мне хотелось бы проанализировать с тем, чтобы поискать выход из создавшейся ситуации.

Как правило, реакция человека на жизненные трудности бывает двоякой. Я назвала бы одну из них позицией жертвы, а другую — позицией

ученика. Эти жизненные позиции формируют отношение человека ко всем происходящим событиям. В соответствии с ними человек принимает решения, выстраивает свои отношения с окружающими. От них зависит его душевный и физический комфорт.

Подавляющее большинство людей при встрече со сложностями жизни занимают позицию жертвы. Эта позиция может быть как пассивной, так и активной. Когда человек начинает ощущать себя жертвой, у него развивается чувство вины. Оно давит на него, как могильная плита, поскольку, как правило, он не знает, что ему делать с этим чувством. Это — пассивная жертва, которая постоянно винит себя в случившемся и в результате доходит до нервных и психологических срывов, т.к. все события воспринимаются и рассматриваются ею только в одном аспекте — аспекте наказания. Но человеку существовать в роли наказанного, как он думает, неизвестно за что, очень трудно.

Поэтому некоторые люди склонны

в таких ситуациях обвинять во всех своих бедах не себя, а других людей, злую судьбу или Господа Бога. Чтобы уйти от решения проблем, всегда проще занять позицию обвинителя. Такая позиция, как правило, сочетается с агрессией, поскольку, чтобы защищаться, нужно проводить активные действия. Вскоре защитная позиция полностью перерастает в агрессию. Перед нами появляется жертва активная.

Любая жертва, активная в особенности, всегда задает себе один и тот же вопрос — почему? Почему со мной это случилось или почему со мной так поступили? Отвечая на этот вопрос, жертва и берет на себя роль обвинителя, которому легко предъявить претензии внешнему миру, будь то другой человек, с которым связана проблема, или негативные социальные условия. Чтобы дать выход агрессии, нужно отыскать конкретного виновника и переложить на него вину, т.е. сделать уже его жертвой собственной агрессии.

Часто это можно наблюдать в супружеских отношениях, когда жена, к примеру, считает себя жертвой недостаточного внимания со стороны мужа. Она начинает его обвинять в этом и формирует у него чувство вины. Тем самым она, становясь в позицию обвинения, ставит себя и мужа на разные уровни: себя на более высокий, а его — на более низкий. Это дает ей возможность манипулировать другим человеком — как бы формировать именно то отношение, которое ей нужно.

Жертва-агрессор постоянно терроризирует свою жертву. Если позиция пассивной жертвы приводит к тому, что человек заболевает сам, то агрессивная жертва заставляет болеть других людей. Поэтому позиция жертвы со всех точек зрения непродуктивна,

особенно, если говорить о душевном и физическом здоровье.

В позиции жертвы есть еще аспект, связанный с тем, что человек испытывает страх при решении подобных внутренних противоречий. И жизнь в этой ситуации представляется цепью фатальных событий. Человек не видит для себя никакой возможности эти противоречия решить, и, как страус, закапывает голову в песок. И в этом смысле фатализм становится основой его отношения к миру. Есть немало людей, которые таким образом уходят от проблем внешнего мира и от себя самих.

Этой позиции я хочу противопоставить другую более продуктивную. Я предлагаю вырабатывать в жизни позицию не жертвы, а ученика.

Если в позиции жертвы оценка трудной ситуации осознается только в аспекте наказания, когда человек задает себе вопрос «почему?», то в позиции ученика осмысление трудностей, вставших на пути, начинается с качественно иного вопроса — для чего мне это дано? Далее осмысление событий должно продолжаться в трех аспектах — наказания, милости и предостережения. Сам вопрос активизирует серьезные внутренние процессы осознания: человек начинает думать о смысле собственной жизни, выходит за рамки конкретного события, которое с ним произошло, и рассматривает его в более широком контексте. И тогда жизнь представляется непрерывным процессом обучения, ученичества.

Несомненно, при этом приходится совершать трудную работу над собой, потому что обучаться вообще трудно. Но наказание уже воспринимается не как фатальность, а как некий сигнал к тому, чтобы человек остановился и задумался, для чего ему эта ситуация дана. Если он задает

себе вопрос «для чего?», одним этим он уже преодолевает позицию жертвы.

По словам Гегеля, остановленное движение есть мысль. И действительно, начинается процесс глубоких размышлений над тем, что явилось движущей силой конкретного события. Давайте представим такую ситуацию, молодой человек не поступил в институт. В этой ситуации можно очень быстро превратиться в жертву — обвинить себя или всех вокруг. Но возможно, это был сигнал к тому, что человек должен более глубоко оценить создавшееся положение. Может быть, это и предостережение, чтобы не поступать в этот вуз вообще. Человек, вступающий во взрослую жизнь, вдруг начинает понимать, что его предназначение в чем-то другом.

Иными словами, возникший барьер сначала заставляет задуматься, проанализировать ситуацию, увидеть ее противоречивость, а затем предоставляет право выбора, но выбора уже сознательного. И в этом смысле открывается другая возможность, открывается видение того, в каком направлении нужно себя развивать.

Ну а если надо было просто кому-то дать взятку? Да, если я нахожусь в позиции жертвы, я должен дать взятку и таким образом решить проблему. Но тогда мое поступление в вуз зависит только от внешних обстоятельств. Если же я нахожусь в позиции ученика, то для меня случившееся — путь к собственному совершенствованию. И если я снова выберу тот же институт, тогда это даст возможность действительно хорошо подготовиться к поступлению. Поэтому мы говорим о том, что сама жизнь становится учителем.

И вот когда наказание воспринимается как сигнал «остановись и подумай», когда открылся путь собствен-

ного развития, происходит новая трансформация в сознании. Приходит понимание, что, слава тебе, Господи, это препятствие было, потому что я знаю теперь, в каком направлении мне надо расти, как дальше выстраивать свои отношения с миром. Это действительно милость.

Если наказание активизирует мой анализ, то осознание, что мне была оказана милость, — это реакция на те выводы, которые я делаю из этого анализа. Следующий аспект — предостережение выступает как некий прогностический момент. Потому что я уже вижу то направление, в котором мне надо двигаться.

Когда мы задаем вопрос «для чего?», мы ориентированы не на прошлое, как жертва, задающая вопрос «почему?», а на будущее. И муки выбора правильного решения равноценны мукам рождения личности. Это очень существенное обстоятельство, потому что позиция ученика позволяет не только достойно выйти из трудной ситуации, но и выйти из нее обогащенным.

Позиция ученика предполагает постоянное нахождение в процессе ученичества. Поэтому любое событие собственной жизни человек делает предметом для своего личностного роста, а следовательно, предметом для своего духовного развития и предметом для поддержания своего здоровья.

Любое событие в своей жизни имеет смысл рассматривать как зерно на мельнице собственного духа. Если мы будем постоянно находиться в процессе ученичества, если будем осуществлять осознанный выбор в каждой ситуации, то мы активизируем все свои позитивные резервы и на физическом уровне, и на духовном.

Как конкретно может меняться позиция жертвы на позицию ученика?

Чаще всего к таким трансформациям приводят сильные эмоциональные переживания. И одно из таких переживаний — потеря близкого человека. Действительно, это событие стрессовое и, как мне приходилось наблюдать, все мои пациенты, перенесшие потерю близкого человека, попадают в ситуацию жертвы.

Моя пациентка потеряла сына. Женщина переживала сильнейший шок и горько сетовала на несправедливость судьбы. Она постоянно задавала один и тот же вопрос: почему именно мой сын и за что нас так наказали? Чувство несправедливости наказания, которое ей было послано, рождало чувство сильной агрессии. Ей казалось, что рядом было очень много людей, которые больше заслуживают этого наказания. Несправедливость судьбы родила в ней чувство безнадежности и разочарования.

В результате, ее здоровье крайне расстроилось. Она лежала в психиатрической больнице, и психотропные препараты давали облегчение лишь на некоторое время. И это было самым страшным. В первую очередь необходимо было дать возможность женщине пережить все отрицательные эмоции, которые она испытывала.

И ей предложили писать дневник. Каждый день она описывала в дневнике собственные чувства. Этот дневник стал показателем ее внутренних трансформаций. Сначала она ощущала себя лишь несчастной жертвой. Потом ее видение ситуации стало более целостным и глубоким. После объективного анализа всей прошлой жизни зазвучал сам факт тайны события, с которым столкнула ее жизнь, — тайны смерти.

Она осознала впервые — это был ключевой момент в трансформации сознания — свое бессилие перед той

ситуацией, в которой она оказалась. Она начала понимать, что человек существует в двух мирах — материальном и духовном — и живет по этим законам, что силы его ограничены и его влияние на духовные законы не распространяется.

У женщины ушло чувство вины за то, что умер ее ребенок. В ней совершилось открытие: она начала анализировать свою жизнь с позиции того, а было ли нечто духовное в ее жизни. Она стала соразмерять события собственной жизни с этим вторым планом — планом духовности. В результате она стала рассматривать любое событие в жизни как ученик, что привело к позитивным изменениям в ее здоровье.

Можно сказать так, что в ситуации, когда человек задает себе вопрос «для чего?», он отказывается от себя настоящего в пользу себя будущего, одновременно с этим воспринимая себя настоящего как ступеньку к будущему. И тогда окружающий мир начинает меняться самым чудесным образом.

Ученик берет на себя ответственность за то, что происходит в мире. Да, мир остался прежним, но отношение ученика к нему меняется, он являет собой другой тип отношения к миру. Он не оценивает, но понимает.

Жертва не способна посмотреть на ситуацию с позиции другого человека. Ей этого и не надо, ее позиция — защитная. Ученик не стоит в защитной позиции. Он понимающий, он — подвижен. И в этом смысле он обретает много способностей — встать в позицию другого и посмотреть на ситуацию глазами другого человека, выйти за пределы сложившейся ситуации, посмотреть на нее извне. А это открывает путь для наилучшего решения любой жизненной ситуации.

Его покидает страх. Он уже не бо-

ится тех трудностей, которые будут встречаться на пути, потому что у него позиция принимающая, позиция благодарности за любую обучающую ситуацию.

Страшную долю уготовила судьба великому английскому поэту XVII века Джону Мильтону. Ему довелось участвовать в событиях английской буржуазной революции, и, когда она закончилась разгромом освободительного движения, Мильтон потерял все, что составляло для него ценность в жизни. Он был брошен за решетку, лишился всей собственности. Пока он находился в тюрьме, он потерял зрение, умерли его любимая жена и ребенок. Нищий и без крова, Мильтон жил у своих друзей и продавал остатки книг из своей библиотеки. Ему было 42 года.

На грани отчаяния и самоубийства Мильтон начал осмысливать события своей жизни. Он судил себя беспощадным судом и оценивал происходящее как возмездие за участие в событиях, которые привели к человеческим жертвам. Все свои размышления он описал в ставших знаменитыми поэмах «Потерянный рай» и «Возвращенный рай».

Как милость он воспринял свое неожиданное поэтическое избранничество и осознание истинного предназначения человека. Предостережением явилось понимание, что люди не должны проливать кровь друг друга, а искать истину мирным путем через обретение Бога в душе. В «Сонете к слепоте» Мильтон писал, что он благодарен своей слепоте за это внутреннее прозрение. Поэтическое творчество сделало Мильтона знаменитым на весь мир. Его поэмы до сих пор актуальны глубиной анализа тернистого пути человека к собственному совершенствованию.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ОБЩЕСТВА

Американский антрополог Дж. Анвин провел глубокое исследование 88 цивилизаций, существовавших в истории человечества. Для всех цивилизаций оказался характерным одинаковый поведенческий цикл, который начинался строгими правилами в отношении сексуального поведения, а заканчивался требованиями полной свободы в этой сфере. Анвин обнаружил, что общество, которое начинало расширять границы дозволенного в сексуальной области, вскоре вступало в полосу несчастий и гибели.

Эксперт по вопросам семьи доктор Джеймс Добсон считает, что секс и способность нации к выживанию связаны между собой в силу того, что энергия, которая удерживает людей друг с другом, является сексуальной по своей природе. Физическая привлекательность, которая взаимно притягивает мужчин и женщин, становится основой для создания семьи и усилий по ее поддержанию.

Именно эта сила заставляет супругов усердно трудиться, чтобы обеспечить условия выживания своей семьи. Сексуальная энергия становится движущей силой в стремлении вырастить здоровых детей и передать им представления о системе ценностей. Когда сексуальная игра человека реализуется в рамках семьи, это способствует поддержанию стабильности общества. Сексуальная революция до добра не доводит!

ШЕСТЬ СОВЕТОВ АМЕРИКАНСКИХ УЧЕНЫХ

Связь между пищей, которую мы едим, и раком, а также болезнями сердца несомненна. Но не будем вести речь об очевидном, к примеру, давать советы снизить в ежедневном рационе употребление мясных, жирных, а также жареных и копченых продуктов. Лучше познакомимся с новыми результатами исследований медиков, которые могут показаться неожиданными

Г. Фрезер, американский специалист по сердечно-сосудистым заболеваниям, долгое время изучал жизнь и быт людей, принадлежащих к различным американским общинам и сектам. Их еда приближалась к обычной пище вегетарианцев, но с одной особенностью: они ели очень много орехов. Фрезер обнаружил и доказывает это своими экспериментами, что для тех, кто каждый день съедает порцию орехов, риск сердечно-сосудистых заболеваний значительно снижается по сравнению с теми, кто не употребляет орехи вообще или ест их изредка.

Орехи, сырые или жареные, — это источник особенно полезных для организма человека жиров и протеинов. Они удовлетворяют потребность организма в полноценных белках. К тому же в орехах содержится много магния, который способствует предотвращению такой широ-

ко распространенной болезни, как сердечная аритмия.

Совет первый. Ограничив мясные продукты, ешьте больше орехов. Полезны все орехи: фундук, миндаль, грецкие орехи, кэшью, фисташки. Не стоит только солить их перед едой.

Другое открытие связано с так называемым «французским парадоксом». Суть его в следующем. Французы и американцы употребляют в пищу примерно одинаковое количество насыщенных жиров, однако смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Америке на 60% выше. Особенно это касается мужчин. Ученые разгадали эту загадку. Оказалось, что средний француз ежедневно за едой выпивает два-три стакана вина. Американский кардиолог А. Клатски утверждает, что люди, регулярно употребляющие спиртные напитки в не-

больших количествах, значительно реже страдают от заболеваний сердца и сосудов. Но те, кто пьет красное виноградное вино, наиболее защищены от инфарктов и инсультов благодаря особым веществам, содержащимся в винограде.

Совет второй. Небольшая регулярная доза натурального красного вина может оказаться полезной для сердечной деятельности, как, впрочем, и сок красного и черного винограда, а также изюм, полученный из винограда этих сортов. Эти продукты способствуют уменьшению содержания холестерина в крови. Не забудем также и о том, что французы едят много свежих фруктов и овощей, а также недробленые крупы, что соответствует современным концепциям здорового питания.

Более того, биохимик Т. Лейтон обнаружил в красном вине особое вещество, имеющее противораковые свойства. Кроме вина, это вещество, именуемое «кверцетин», ученый обнаружил в красном винограде, красном луке, капусте «брокколи» и тыкве. «Кверцетин», возможно, является одним из наиболее мощных природных антиканцерогенов.

О луке и чесноке написано много. Еще Геродот сообщал, что рабов, занятых на строительстве пирамид, кормили сырым чесноком, чтобы сохранить их здоровье и силу. Аристофан советовал атлетам есть чеснок перед соревнованиями, чтобы повысить выносливость. Плиний Старший считал, что чеснок помогает от туберкулеза, а Гиппократ рекомендовал его как отличное слабительное. Современные исследования подтвердили эти факты и обнаружили новые удивительные лечебные свойства этих растений. Журнал Американской медицинской ассоциации привел результаты исследований, в ходе которых больным-сердечникам ежедневно давали до 10 г чеснока. Это резко снизило у них количество сердечных приступов. Лабораторные опыты доказали, что экстракты из лука и чеснока убивают разнообразные патогенные бактерии, гриб-

ки и вирусы. Кроме того, они замедляют свертываемость крови, что ведет к уменьшению образования тромбов. Чеснок разжижает кровь, подобно аспирину, но не дает побочных эффектов, свойственных этому лекарственному препарату. Те же исследования показали, что у тех людей, которые едят много лука и чеснока, снижен риск заболевания раком желудка.

Совет третий. На нашем столе лук и чеснок должны занять почетное место. Но что же делать в таком случае с неприятным запахом, из-за которого многие отказываются от этих лечебных продуктов?

Американские ученые предлагают простое и радикальное средство — зеленый чай. Он убивает нежелательный запах и вносит лепту в лечение болезней века. Последние научные данные свидетельствуют о том, что зеленый чай уничтожает раковые клетки. Это отличное средство в борьбе с раком кожи и легких. В Японии мужчины курят в два раза больше, чем в Америке. Тем не менее, они почти в два раза реже умирают от рака легких. Не последнюю роль в этом играет то, что японцы ежедневно пьют зеленый чай.

Совет четвертый. Имеет смысл ввести в свой ежедневный рацион этот целебный напиток.

Следующий вид пищи, который может уберечь нас от рака, в первую очередь от рака желудка, это все виды бобовых, и прежде всего соя. На Востоке на протяжении многих веков соя была одним из основных продуктов питания. Японцы, которые отличаются завидным здоровьем, и по сей день едят соевые супы, гарниры из сои, соевые приправы и соевую муку в большом количестве. В соевых бобах американские медики обнаружили природное органическое соединение, противостоящее раковым клеткам. Микробиолог М. Париза утверждает, что в традиционном соевом соусе присутствует вещество, которое является од-

ним из наиболее действенных из известных антиканцерогенов.

Совет пятый. Едим сою!

Сегодня ученые вновь обратили внимание на грейпфруты, которые являются гибридом апельсина и лимона. И не только как на превосходный источник витамина С. Диетолог доктор Д. Серд провел ряд исследований, продемонстрировавших связь между употреблением грейпфрутов и уровнем холестерина в крови. Люди с высоким содержанием холестерина в крови в течение месяца ежедневно съедали по два спелых грейпфрута. Результаты были поразительными — уровень холестерина снизился на целых 8%. Одно это существенно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. А у лабораторных животных доктора Серда, которым давали капсулы с пектином грейпфрута в течение года, количество атеросклеротических бляшек на стенках сосудов оказалось на 60% меньше, чем у животных контрольной группы, не получавших пектин грейпфрута.

Совет шестой. «Ешь по грейпфруту на завтрак и ужин, и кардиолог будет не нужен» — так звучит поговорка, придуманная доктором Сердом.

Аптеки всех стран мира завалены самыми современными лекарственными препаратами, стали появляться они и у нас. Но прежде чем наши врачи и мы сами разберемся в них, а также в их побочном негативном воздействии на наш многострадальный организм, лучше давайте обратим внимание на вполне доступные нам продукты, которые питают и лечат наш организм, например на те, о которых только что рассказали. Это более простое и безвредное средство для обретения здоровья и предотвращения многих заболеваний. При выборе пищи надо полагаться не на наши вкусовые пристрастия, а на то, что нам дала природа, — на наш разум. Мы должны выбирать то, что мы едим, и делать этот выбор сознательно и каждый день, если, конечно, хотим быть здоровыми.



**КОЖА ЛИЦА И ТЕЛА —
ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ПРЕДМЕТ
ОСОБОГО ВНИМАНИЯ. ЭТО
НАШ ВТОРОЙ «ПАСПОРТ»,
ЗАПИСЬ О ВОЗРАСТЕ
В КОТОРОМ МЫ ТЩЕТНО
ПЫТАЕМСЯ ИСПРАВИТЬ
С ПОМОЩЬЮ КРЕМОВ
И ПУДРЫ, ЗАБЫВАЯ О ТОМ,
ЧТО КОЖА — ЕЩЕ И
«ПАСПОРТ» НАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ**

ЦЕЛИТЕЛЬ И ЖЕНЩИНА

Замечено, что хорошее состояние кожи очень долго сохраняют балерины, работа которых связана с ограничениями в еде и постоянными немалыми физическими нагрузками.

Главная функция кожи — защита тела. Соединительная ткань дает прочность, упругость и эластичность коже. Она состоит большей частью из коллагена. Его вырабатывают особые структуры — фибробласты. В детстве и юности образуется коллаген высокого качества в виде тонких, коротких и прочных пучков. С возрастом коллагена становится все больше, он сопротивляется действию расщепляющих ферментов. Инертный коллаген образует длинные толстые пучки — именно они дают морщины и всевозможные заболевания кожи. Питание и увлажнение кожи ухудшаются, кожа неудержимо стареет и не может выполнять свои функции. «Разборка» отслуживших и дефектных пучков активизируется в кислой среде. Мои ученики, добившиеся увеличения дыхательной паузы до 2 минут, отмечали поразительное омоложение кожи.

Питание и очистка кожи обеспечиваются кровеносной и лимфатической системами. Ее кровоснабжение происходит из глубинной части кожи, где расположена широкая сеть мелких артерий, от которых к поверхности кожи идут, разветвляясь, артериолы и капилляры.

Лимфатические сосуды гораздо шире кровеносных. Они являются дренажной системой кожи — по ним отводится жидкость из межклеточного пространства. Лимфа уносит вредные продукты обмена вместе с обломками молекул.

При ухудшении работы лимфосистемы, например в результате хронических заболеваний печени, нарушений в работе кишечника, или почек, или легких, возможны воспаления кожи и отеки.

Кожа пронизана нервными окончаниями и образованиями автономной нервной системы, обеспечивающими клетки физиологически активными веществами. Стресс связан с большой нагрузкой на центральную нервную систему (ЦНС) и значительной

тратой энергии. При длительном стрессе ЦНС может израсходовать все запасы этих веществ, «отозвать» их из кожи. И кожа начинает болеть — возникают стойкие заболевания, такие, как псориаз, витилиго и дерматозы.

Огромна роль кожи в обмене веществ. В ней содержится большое количество ферментов для обмена белков, жиров и углеводов, позволяющих быстро высвободить необходимую для организма энергию. В коже преобладают анаэробные реакции, протекающие без кислорода. Известно, что увеличение содержания в крови углекислоты позволяет резко активизировать ферменты и «сжечь» на месте сложные вещества даже при сниженной функции печени и поджелудочной железы. Кожа находится в непосредственной близости от мышц. Кислоты, выделяемые работающей мышцей, ускоряют обменные процессы. Такой же результат дает регулярный прием больших доз витамина С и уменьшение глубины дыхания. Освобожденная энергия расходуется на поддержание организма в целом и кожи — в частности. Кроме того, при отравлении или каких-то нарушениях в главных гомеостатических системах в коже скапливаются ядовитые вещества, обладающие агрессивными свойствами. Так кожа защищает мозг. Эти продукты также могут быть нейтрализованы собственно в коже при кислой реакции крови. Но, как правило, кровь у тех, кто приходит ко мне на прием, имеет щелочную реакцию, дыхание у них глубокое, мышцы атрофированы. Нужно ли говорить о том, что состояние их кожи оставляет желать лучшего?

Подкожный жир предохраняет нас от толчков и ударов, поддерживает

температуру тела на постоянном уровне и является мощным источником энергии. Именно отсюда на поверхность выходят сальные железы. Они вырабатывают жир, смазывающий кожу, предохраняющий ее от избыточной потери влаги и создающий на поверхности кислую среду, губительно действующую на многие грибки и бактерии. Можно предположить, что при хорошо работающей капиллярной сети увлажнение кожи обеспечивается нормальной доставкой влаги изнутри, а микрофлора не страшна активной иммунной системе. Поэтому избыточное выделение кожного сала, как правило, свидетельствует о сбоях в кровоснабжении и ослабленном иммунитете. Обычно различают нормальную, сухую и жирную кожу. Эталон идеальной кожи — кожа младенца. Мы так говорим о здоровой коже. В ней содержится достаточно влаги, в ней все биологические процессы протекают нормально, она гладкая, упругая, свежая и чистая.

Как же обеспечить нормальное течение биологических процессов и хорошее водоснабжение кожи?

Даже при нормальной коже необходим постоянный уход за лицом. Лучший друг кожи — вода. Умываться лучше мягкой водой комнатной температуры, и, чтобы не обезжиривать кожу, пользуйтесь мылом не чаще раза в неделю. Мыло вам заменит кефир с размолотой яичной скорлупой. Пейте по меньшей мере пять-восемь чашек воды в день, этим вы защитите кожу от главного врага — сухости. Вода питает клетки, растворит яды и поможет их вывести как через кровь, так и через пот.

Умываясь утром, можно растворить в одном литре воды две чайные ложки морской соли или чайную ложку

лимонного сока. Это тонизирует кожу. Такое же действие оказывает и холодный чай. Холодные компрессы с чаем убирают отечные «мешки» под глазами. Я обязательно добавляю в воду еще отвар ромашки, лепестков роз и липового цвета. Если вы дома, очень полезно умываться несколько раз в день, после чего не вытирать лицо, а легонько промокнуть полотенцем или салфеткой. Раз в неделю очень полезно побывать в бане. Пар позволит распарить кожу, мед с солью вытянут из нее шлаки и снимут ороговевший слой клеток. Контрастные процедуры тренируют и укрепляют сосуды кожи, под влиянием естественного холода вы будете застрахованы от разрывов капилляров.

Витамины. Известная актриса Джейн Фонда, которой, кстати, мир обязан появлением аэробики, в своей книге «Прекрасный возраст для женщины» (после сорока лет) суперкосметикой называет витамины. Они тормозят все процессы старения.

Витамин А. Его недостаток делает кожу сухой и шероховатой, развивается себорея, ихтиоз и красный лишай, портятся ногти. Очень большие дозы нежелательны.

Витамины группы В. Улучшают нервную регуляцию всех процессов в коже. При дефиците В₁ резко нарушается обмен веществ, в результате чего возникают нейродермиты, экзема, зуд, шелушение, отеки губ, век и слизистой.

Витамины С. По мнению Лайнуса Полинга, дважды лауреата Нобелевской премии, пожилым людям следует принимать витамин С ежедневно большими дозами. Он считает, что даже 0,06 грамма витамина С способны улучшить здоровье пожилого человека. Еще лучше принимать по 0,6 грам-

ма. **А** если вы станете принимать его по 6 граммов, положительный результат превзойдет все ваши ожидания.

Если в органе, например, в печени, коже или легком, нарушаются нормальные процессы обмена, в нем возникает воспалительный очаг и опухоль, начинается усиленный синтез коллагена. Иногда коллагена вырабатывается так много, что орган частично зарастает соединительной тканью. Витамин С самым изумительным образом влияет на соединительную ткань, стимулируя контроль за качеством и выработкой коллагена при его дефиците и его распадом — при избытке. Он способствует рассасыванию опухоли, устраняет воспаления и усиливает иммунитет. Под его влиянием ферменты разделяют длинные коллагеновые нити, уничтожая морщины новообразования.

Витамин Е. Является мощным антиоксидантом, нейтрализует в коже яды и недоокисленные продукты, способствует быстрому заживлению ранок. Признан всеми специалистами по долголетию—геронтологами и ювенологами — одним из самых мощных средств продления молодости. Замечательно лечит себорею. Лайнус Полинг рекомендует ежедневно принимать по 800 МЕ витамина Е. Присутствует он в пророщенном зерне, свежих овощах и фруктах.

Мой опыт позволяет рекомендовать вам принимать поливитамины «Ундевид», «Декамевит» или «Гендевит» по две горошины три-четыре раза в день с октября по июнь. Никаких неприятных последствий ни мой вектор, ни те, кто следует этой рекомендации, в своем состоянии за год не обнаружили. Напротив, значительно улучшилась кожа, никаких простуд, волосы приобрели блеск и исчезла перхоть.

Полезно ежедневно пить дрожжевой напиток, растворив чайную ложку дрожжей в стакане кефира. Кожа становится упругой, а волосы восстанавливают цвет и приобретают блеск.

Омолаживают кожу лица настои ромашки, тысячелистника, подорожника, шалфея, шишек хмеля, липового цвета, горячие компрессы с этими настоями (не рекомендуются при расширении пор и кровеносных сосудов). Горячие компрессы можно чередовать с холодными. При контрастном воздействии горячий компресс накладывают на лицо на две-три минуты, на несколько секунд его сменяет холодный и т.д. Заканчивайте обязательно холодным компрессом.

По мнению геронтологов, снижение температуры тела на 1-2°C дало бы млекопитающим увеличение продолжительности жизни на 40-50%. Однако гомеостатические системы человека попросту не позволяют произвольно изменить температуру его тела. Остается, по-видимому, регулярное закаливание. Очень стоит полюбить холод, ходить босиком и в шортах, купаться в проруби и заниматься, как легендарный Михаил Котляров, «закал-бегом». Ну, а если вы проводите весь день на работе, при температуре 20-24°C, дома заняты сверх всякой меры и прорубь от вас далеко, тогда как быть?

Попробую обосновать простую и доступную процедуру, позволяющую, по оценке моего вектора, получить солидный выигрыш в долголетии: воздействие несколько раз в день холодом на кожу лица.

По мнению даосов — мудрецов Востока, разработавших основы чжень-цзю-терапии, жизнь зарождается и поддерживается благодаря энергии дао, распадающейся на иньскую и ян-

скую. Инь — внутреннее, Луна, холод, женское начало. Ян — внешнее, Солнце, тепло, мужское начало. Болезни порождаются перекосом, нарушением тонкого баланса инь и ян в организме человека. У нас доминируют болезни иньской природы: воспаления, иммунодефицит, опухоли, вегетососудистая дистония... Это означает, что внутри нас янской энергии вырабатывается мало. Управитель тела компенсирует избыток внешнего тепла дополнительной генерацией иньской энергии. Нужно как-то снизить температуру внешней среды и тем самым дать толчок ян-генератору. Существует четыре области, где встречаются меридианы: стопы ног, пальцы рук, грудь и лицо. Причем на груди встречаются шесть пар иньских, а на лице — шесть пар янских меридианов! Лицо все — янское. Воздействуйте холодом на лицо!

Раздражая холодом только биологически активные точки лица, вы обеспечите влияние на все ян-меридианы и обойдетесь без простуд, насморка и повышенной температуры. Вы уменьшите скорость обмена и легочную вентиляцию, частоту сердечных сокращений и общее напряжение эндокринной системы. Вы почувствуете прилив жизненной силы и возврат здоровья. Но первой откликнется на работу кожа лица! Лицо станет розовым, чистым и молодым.

Увлечение тепловыми процедурами и умывание теплой водой ослабляют упругость кожи и мягких тканей лица и могут привести к стойкому расширению кровеносных сосудов и кожных пор. Кратковременное, но регулярное воздействие холодом дает противоположный эффект. Например, протирание лица кусочком льда. Эффект многократно уси-

ливаётся, если это не просто лёд, а замороженные настои трав, цветков липы, ромашки, соков арбуза, огурца, земляники, клубники, в которые добавлена настойка элеутерококка или женьшеня. Мне очень нравится сок кабачков, я заготовила его осенью и держу в холодильнике. Добавив к соку отвар моих любимых ромашки и липы, немного чаю и лимонной кислоты, я заливаю целебную смесь в формочку для кубиков льда и держу в морозильнике. При первых признаках усталости я беру кубик и протираю им лицо в направлении от носа к ушам, от середины лба к вискам, от подбородка — к мочкам ушей, от яремной выемки по шее — к подбородку и ушам. Обязательно протираю льдом раковины ушей, веки закрытых глаз и крылья носа — это моментально восстанавливает силы. Удобно заготавливать такие ледышки впрок, замораживая настои в невысоких пластиковых баночках из-под майонеза. Такой ледышкой можно пользоваться долго, если держать ее рукавичкой или платком, чтобы не таяла зря.

Я выросла у теплого моря и всегда прыгала в воду — с камня, с мола, с причала. Войти медленно не могла, было непереносимо постепенно охлаждать тело. Прыгнуть — и очень быстро плыть, пока не согреешься, не привыкнешь. Лет пять регулярно обтиралась по утрам горячим полотенцем, никаких ОРЗ. Но в новосибирском клубе «Целитель» (там я работаю) почти все любят холод... Сейчас я готовлю воду для обливания ранним утром. Мне нравится пропускать ее через фильтр и добавлять в нее отвар травы — ромашки, липы, тысячелистника, череды, крапивы.

Понемножку выливаю на себя примерно треть ведра воды и представ-

ляю, как большая белая рыба подплывает близко и мягкими губами обирает, обкусывает с меня всё, что налипло и мешают. Я прошу: «Пусть это будет не во вред рыбе». Бока ее тихонько колышатся, и плавники отливают розовым. Торопиться нельзя, иначе рыба не успеет изъесть порчу!

Только не нужно опорожнять мочевой пузырь до обливания. Это сохранит ваше внутреннее тепло и предотвратит возникновение воспалений в области таза.

Еще треть ведра тонкой стружкой из горного родника моего детства — чистейшего, с водой, как в первый день творенья.

Удивительный аромат просыпается в воде, тело покалывает иголочками — так в детстве кожа синела и покрывалась пупырышками от утреннего холода, когда выскочишь ранним утром в сад и радужная роса обожжет голые ноги... И я медленно выливаю на себя остаток воды с благодарностью всем, кто помогает мне жить. Обещаю удержаться в седле и никому не повредить, что бы ни случилось в пространстве дня.

Для тонизирования и очистки кожи парфюмерная промышленность предлагает множество кремов и лосьонов. В них используются как вещества природного происхождения, так и химические препараты. Но лучше избегать «химии» и пользоваться дарами природы. Настоями валерианы и календулы, липового цвета, подорожника, тысячелистника, ромашки. Прекрасно очищают и отбеливают кожу любого типа кислое молоко, сметана, простокваша, кефир, доступные всегда и везде. Отбеливающими свойствами обладает также огуречный сок.

Приведу несколько простейших рецептов, не требующих больших за-

трат и приносящих немедленный результат. Я ими пользуюсь сама, клуб «Целитель» дал им высокую оценку.

Утро: очистка, питание и отбеливание кожи. Основой является полчашки нежирного кефира или простокваши. Мне хватает пакета почти на неделю, держу я его в холодильнике. Добавляю по чайной ложке цветков ромашки и размолотых в кофемолке яичной скорлупы и овсяных хлопьев и половинку чайной ложки соли. Затем наносю на лицо, шею и все тело чудесный состав. По мере подсыхания смазываю кожу вновь. При этом делаю массаж, гимнастику, иногда что-то мою или стираю. Минут через двадцать тру тело пластиковой рукавичкой с пупырышками и жесткой щеткой. Лицо, шею и грудь очень мягко поглаживаю круговыми движениями в направлении от носа к ушам, от середины лба — к вискам, от подбородка к мочкам ушей и по шее — снизу вверх. Смываю все теплой водой, после чего медленно обливаюсь ледяной водой с травами. Если приходится много работать, я делаю такую процедуру дважды. Мыльные мои читательницы, помните: нужно заботиться о коже всего тела! Только в этом случае вы будете получать удовольствие, глядя на свое лицо в зеркале.

День: очистка, увлажнение и питание кожи. Днем кожа подсыхает. Хорошо, если дома есть цветы и вы не забываете их поливать. Они и очищают ваш дом, и сочувствуют вам, и увлажняют воздух. Ваша кожа станет более свежей, если вы несколько раз в день смажете ее жидким питательным кремом. Привожу рецепт идеального крема.

Один желток растереть с соком половинки лимона, по каплям вливая чет-

верть стакана оливкового (на худой конец, можно и подсолнечного) масла. Две столовые ложки очень крепкого отвара ромашки, липы и лепестков розы развести таким же количеством питьевого 96-градусного спирта, добавить по чайной ложке масляных растворов витамина Е и А и настойки элеутерококка или женьшеня. Все очень хорошо размешать — желательно миксером или долго-долго, не менее получаса, встряхивая в закрытой банке. Бальзам разлить в бутылочки, хранить в холодильнике, пользоваться постоянно.

После того, как вы протерли лицо кусочком льда, нанесите на кожу крем и сделайте массаж. Руки должны быть абсолютно чистыми. Положите ладони симметрично на лицо так, чтобы большие пальцы охватывали нижнюю челюсть и касались мочек ушей, основания ладоней подпирали подбородок, мизинец и безымянный пальцы лежали на боковой поверхности носа и доставали до переносицы, а кончики среднего и указательного пальцев касались виска. Ритмично и мягко надавливайте всей поверхностью ладоней на лицо, не смещая кожу. Представьте себе, что вы сделали целебный насос, который качает жизненно важные соки из глубины кожи к поверхности ее и при этом вводит в кожу омолаживающий бальзам. Не спешите, повторяйте формулу: «Сила Солнца, сила Травы, сила Земли — моя сила!» Надавливайте не только руками на голову, но и головой на руки. Втяните живот, не дышите, пока сможете, а когда будет невозможно, сохраните втянутый живот и дышите едва-едва заметно, как будто вы прячетесь. У меня такой массаж занимает около пяти минут. За это время крем успевает впитаться.

Вечер: очистка и питание кожи.

Для кожи лица очень полезны питательные маски. Они оказывают самое разнообразное действие в зависимости от их состава: смягчающее, укрепляющее и лечебное. Маска поможет убрать воспаление, сузить поры, оказать не только местное воздействие, но и благотворно повлиять на общее состояние организма.

Мне очень нравится овощная маска, которую удобно делать во время приготовления еды, мытья посуды, стирки, гимнастики, уборки, просмотра бесконечных телесериалов, купания в ванной и перед сном. Делаю целебный состав так.

На мелкой терке натираю морковь, если есть, огурец и кабачок, — все в равных дозах. Добавляю половину дозы пропущенных через мясорубку пшеничных зерен, чайную ложку меда, по чайной ложке размолотой яичной скорлупы и овсяных хлопьев. Добавляю кефира столько, чтобы образовалась однородная масса густоты сметаны. Лицо предварительно следует очистить. Косметику с глаз удалите растительным маслом. Нанесите питательную смесь на лицо и шею, занимайтесь своим делом, но каждые несколько минут проверяйте, не подсохла ли масса. В случае необходимости нанесите еще один слой. Когда закончите, смойте маску смесью чая и отвара ромашки, смажьте лицо кремом.

Желающие приобрести книгу «Целитель и женщина» могут обратиться в Центр «Целитель» по адресу: 630132 Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11. В письмо следует вложить конверт с маркой. Написавшим сообщат условия приобретения книги.

БОРЬБА С ТОЛСТЯКАМИ В АВСТРАЛИИ

Австралия худеет. На пятом континенте давно поняли, что слишком многие болезни начинаются тогда, когда человек обрастает жиром. Борьба против жировых излишков идет не только на уровне формирования общественного мнения. В эту борьбу активно вмешивается государство. В стране, например, действует административное постановление, согласно которому отказывают во въездных визах иностранцам, обладающим избыточным весом. Иммиграционные службы объясняют это интересное решение нежеланием обременять государственную систему здравоохранения.

Сообщается, что жертвой этого распоряжения был англичанин Д. Бойл, вес которого приближался к 120 кг. Он собрался посетить свою жену, которая является австралийской гражданкой, но вместо въездной визы получил рекомендацию сбросить хотя бы 30 лишних килограммов. Лишь после того, как пришло сообщение о тяжелой болезни отца его жены, Бойл получил долгожданную визу. Так что только чрезвычайные обстоятельства заставили австралийские власти проявить снисходительность по отношению к толстяку.





СИСТЕМА ИВАНОВА

Каждый год в конце апреля в небольшое село Ореховка, затерявшееся в глубине России, приезжают люди со всей страны. Они собираются здесь, чтобы почтить память Порфирия Иванова, создателя учения, которое приобрело много последователей

Суть этого учения заключается в том, что каждый человек при желании может осознать свое место в природе, жить в полной гармонии с ее законами и никогда не болеть. Сейчас в России практически в каждом городе живут люди, считающие себя приверженцами учения Иванова и следующие его системе естественного оздоровления. Но для нескольких сотен человек эта система перестала быть просто набором правил, следуя которым можно вернуть утраченное здоровье. Она стала для них единственным возможным образом жизни.

Несколько десятков семей из разных городов сделали непростой выбор. Они навсегда оставили свои благоустроенные городские квартиры и уехали жить в Ореховку, туда, где родился их учитель Порфирий Иванов. Из таких семей в Ореховке образовалась коммуна. Люди, живущие в коммуне, не отделяют себя от местных жителей, но и не навязывают окружа-

ющим свой образ жизни, который в чем-то сходен с типичной сельской жизнью, а в чем-то сильно от нее отличается.

Я познакомилась с членами коммуны бывшими москвичами Александром Сопроненковым, его женой Светланой и их двумя детьми. Семья приехала в Ореховку три года назад. Для самого Александра Порфирий Иванович не просто учитель или пример для подражания. Иванов спас Сопроненкова от смерти.

Когда Саше было два года, он почти полностью ослеп. Это было осложнение после золотухи, развившееся в туберкулез глаз. Затем к этой болезни прибавилось много разных недугов — порок сердца, язва желудка, камни в печени. Из больниц Саша практически не выходил — так было и когда ему уже исполнилось тридцать лет. Когда он в очередной раз лежал в туберкулезной клинике, товарищ рассказал ему, что в Москву приехал

совершенно необыкновенный старец — Порфирий Корнеевич Иванов, который лечит от всех болезней.

Александр отнесся к этому сообщению безучастно: за долгие годы ни один врач и ни один целитель не могли избавить его от страданий. Но приятель взял такси и выкрал его из больницы.

Была зима. Первое, что сделал седой и бородатый старец, одетый только в короткие шорты, это отвел Александра в ванную и окатил его холодной водой. Затем вывел на улицу и заставил несколько секунд потоптаться босиком по снегу. Александр был в состоянии шока от ужаса, но запомнил советы старца о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым и никогда не болеть.

**Правила П. Иванова,
предложенные им
каждому человеку
для исполнения**

Два раза в день обливайся холодной водой или купайся в чем можешь — озере, реке, ванной. Перед купанием или после него стань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1 — 2 минуты. Вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно попроси себе здоровья. Старайся хотя бы раз в неделю полностью обходиться без пищи — с вечера пятницы до воскресного утра. Относись с уважением к окружающей тебя природе. Здоровайся со всеми, даже незнакомыми тебе людьми. Помогай людям чем сможешь, особенно бедным и больным, и делай это с радостью. Победи в себе лень, самодовольство, страх и лицемерие. Освободи свою голову от мыслей о болезни и смерти. И при этом не отделяй мысль от дела — действуй.

Александр Сопроненков вернулся в больницу. Он был абсолютно уверен в том, что все его заболевания обострятся. Но ничего не случилось, наоборот, он почувствовал себя лучше и бодрее. Это и стало толчком к тому, чтобы воспользоваться советами, которые дал ему удивительный старец. Он начал обливаться и голодать еще в больнице, а через два месяца выписался и с этих пор прекратил свое общение с медициной. В этом просто больше не было нужды. Позже врачи все-таки обследовали Сопроненкова и признали, что от его недугов не осталось и следа.

У Александра возникло страстное желание поехать к Порфирию Корнеевичу. Так он и поступил. Затем в течение семи лет до самой кончины Иванова по несколько раз в году приезжал к нему. Когда Иванов ушел из жизни, эти поездки все равно продолжались. Потому что, как считал Александр, ничего не изменилось. Учитель остался в его сердце, так же как и в сердцах других людей, которые приезжали сюда. В любое время на хуторе Верхний Кондрючий Луганской области, где жил последнее время Иванов и продолжала жить его жена, находилось по 200 — 300 человек. Здесь начали проходить встречи и конференции, инициатором которых стал Александр Сопроненков.

Ему уже было мало того, что он имел абсолютно здоровое тело. Ему захотелось, чтобы и все люди на земле были здоровы. Александр начал собирать записи, дневники, письма учителя. Стал делать с них копии и рассылать нуждающимся людям. Так началось движение последователей П. К. Иванова. Пропагандируя идеи своего учителя, ивановцы всегда подчеркивают, что эта система — не «ведротерапия» и не средство от насмор-

ка. Она глубока и философична по своему содержанию. Ведь любовь к природе, о которой так часто говорил Иванов, — это не выезд на пикник и не променаж на пленере. Это модель существования, новый образ мышления, свободный от идеологии потребления.

Сопроненков открыл для себя, что самое эффективное знание то, которое приобретено непосредственно благодаря собственному личному опыту. Только человек, подходящий с любовью к природе, получает истинное знание о том, как жить не болея. И единственный путь для каждого — индивидуальная практика. Другим путем не познать законы природы. Нельзя сестра на пенек в ближайшем лесу и получить это знание. Ведь природа — это живой и разумный организм. Ее нельзя подкупить, нельзя обмануть, все сокровенные человеческие мысли ей известны, потому что мы в ней растворены, потому что она — это все, в чем мы живем, и она — это мы. Чтобы природа обратила на человека внимание, он не должен кричать и топтать ногами. Он должен попросить у нее помощи и заслужить право на нее своим искренним отношением к природе и уважением ее законов. Но если природа почувствует внутри этой просьбы ложь, недоверие, иронию, то настолько же и уплутит в себя человека. Природа очень тонко чувствует степень открытости каждой личности.

Осознание этих истин привело Александра Сопроненкова к решению жить как можно ближе к природе. Но находясь в огромном грохочущем городе с его сумасшедшими ритмами, асфальтом и жесткими рамками социума, сделать это было невозможно. Поэтому так случилось, что Сопроненков с семьей, а вслед за ним и другие семьи навсегда покинули го-

рода и соединились с природой. При этом также пришло осознание, что Ореховка — родина Иванова, единственное место, где они смогут жить в соответствии со своей потребностью быть как можно ближе к природе, стать ее частью, ее естественным продолжением.

Добились ли люди, приехавшие в Ореховку на постоянное жительство, желаемого растворения в природе? Как они, рожденные в огромных городах, живут в своей коммуне вдали от цивилизации?

Сопроненков считает, что цивилизация породила три порочные вещи: белье, консервы и стул. Поэтому члены коммуны носят минимум одежды, не едят консервированных продуктов и стараются как можно меньше сидеть или лежать. Они ходят босые круглый год и стремятся все дела делать на свежем воздухе. Организм каждого легко адаптируется к жаре и холоду, к любым изменениям погоды. Все страхи и комплексы по отношению к природным стихиям: морозу, ветру, дождю легко преодолелись как бы сами собой. Каждый нашел свой путь, и степень своего погружения в природу регулировал сам.

Отношения коммуновцев с едой выглядят следующим образом. Они не едят и не пьют воду в понедельник, среду и субботу. Этим самым они не только разгружают организм, но и освобождаются от привычки потреблять. Эти люди стремятся к тому, чтобы организм научился находить и использовать собственные ресурсы. Они хотят научиться брать энергию для своей жизнедеятельности непосредственно из окружающей среды — из воздуха, воды, земли. Они входят в такой контакт с природой, когда она сама дает человеку силу и от человека же получает силу.

Многие коммуновцы воздерживаются от еды и питья и более длительное время, но это уже происходит по желанию, когда человек вдруг ощущает готовность своего тела к более длительному голоданию и потребность в этом. Коммуновцы чутко прислушиваются к своему организму, и любое воздержание от пищи для них — внутренняя потребность души и тела.

А в принципе они едят все, что могут вырастить и запасти. Очень любят дикорастущие травы и разбираются в них. Рыбу и мясо не едят совсем. Овощи и фрукты в основном сушат на зиму, избегая консервирования, но в большом количестве квасят капусту и все, что поддается квашению. Любят грибы и ягоды, варенье у них на столе всю зиму. Спиртных напитков здесь не бывает вообще. В погребах свежие овощи хранятся всю зиму, не портясь, так как выращиваются естественным способом без химических удобрений.

Каждое утро независимо от погоды Сопроненковы идут на реку, что течет в нескольких сотнях метров от дома. Дети бегут впереди без всякой одежды. Зимой прорубают прорубь и купаются в ледяной воде, кто сколько захочет. Никто ни на кого не кричит и не прогоняет домой. Никто также не плюхается в воду с разбега, визжа и дергаясь от обжигающих струй. В любую погоду здесь входят в воду тихо и степенно, сокровенно переживая каждый миг своей встречи с природой.

Здесь дети кажутся мудрее родителей, и родители чувствуют это. Дети так естественны в своей привязанности к природе, так гармоничны в своем единении с ней, что наблюдение за их поведением становится неким ритуалом, особенно для тех, кто приехал сюда впервые. Поэтому здесь

в принципе невозможны раздраженный тон или грубый окрик. Дети веселы, радостны, здоровы и так свободны, что хочется побыстрее влиться в их гармоничный союз с окружающим миром.

Сопроненков считает, что развитие цивилизации привело к тому, что человек между собой и природой, в которой он жил до определенного времени как любимое дитя, поставил массу посредников в виде одежды, еды, жилого дома, машины и всю свою жизнь посвятил обслуживанию этих посредников. Посредник стал для человека самой главной ценностью, а он сам — его рабом. В Ореховке иные ценности, и когда люди спрашивают Александра, что он делает здесь, то Сопроненков отвечает, что нашел путь иного проживания в этом мире.

— Мы много стали говорить о сознании, о его гармонии, пытаемся управлять им, но к телу своему мы при этом относимся безобразно. Мы хотим головой пробиться в гармонию, а остальная часть тела нас совершенно не интересует. Тело свое мы эксплуатируем безжалостно, не задумываясь о последствиях. Но ведь наше тело ничем не глупее наших мозгов. Телом тоже можно воспринимать истину. Босыми ногами мы воспринимаем истину земли, благодать воздуха, сокровенное знание воды. И поэтому шаги к природе нужно делать и душой, и телом.

Первый шаг на пути оздоровления, который может сделать каждый, — это по возможности избавляться от посредников, и прежде всего одежды и обуви. Летом снимите башмаки и станьте голыми ступнями на землю. Про биологически активные точки на стопе, которые массируются и закаляются, рассказывать не буду. Это все знают. Но на ступнях находятся и осо-

бые энергетические зоны. Мои друзья вставали на лед босиком — и там, где была пятка, прожигалась лунка во льду. Когда тибетские ламы сушат на голом теле мокрые простыни в тридцатиградусный мороз, это уже происходит не за счет биологических процессов в организме, а за счет энергий другого порядка. Владение ими дает человеку другой уровень владения телом. С уровня излечения тела человек переходит на обладание энергиями, благодаря которым можно стать бессмертным. Это шаг простой, не требующий больших усилий. Вообще вся система Иванова очень проста. И в самом начале она требует минимума времени для работы над собой.

Второй шаг — умение насыщать свою кровь воздухом, взятым с высоты. Найдите место, где можно сбросить обувь и стать на землю босыми ступнями. Ощутите тепло и энергию земли. Затем закиньте голову и сделайте глубокий вдох открытым ртом, всей гортанью, как бы втяните в себя воздух с высоты. Задержите дыхание на 5 — 6 секунд. В эти мгновения проглотите воздух и попросите природу помочь вам исцелиться. Мысленным взором посмотрите на больное место. Представьте, что вместе с выдыхаемым воздухом вы выгоняете из себя болезнь. Повторите такую процедуру три раза.

Эти небольшие встречи с природой нужно проводить два раза в день — утром и вечером. И у кого-то через несколько дней, а у кого-то чуть позже, но улучшение наступит обязательно. Тогда при следующей встрече не забудьте поблагодарить природу. В данном случае степень излечения во многом зависит от того, насколько искренними и открытыми вы были.

Скоро вы заметите, что ваши короткие встречи с природой стали ва-

шей потребностью. Это значит, что вы включились в ритм оздоровления посредством природы. Не пропускайте эти встречи. А затем однажды придите на свою полянку с ведром воды и окатите себя с головой. Разотрите тело, оденьтесь, и вы почувствуете блаженство.

И наконец, третий шаг — начните иначе относиться к еде. При этом вовсе не нужно выбрасывать в окно холодильник, переполненный продуктами. Нужно только проигнорировать его наличие один раз в неделю.

Живя в этом режиме, излечивая себя, человек выходит на тот уровень, когда он освобождается не только от болезней, но и от различных комплексов и стрессов, иными словами, исцеляется не только тело, но и душа. Он ощущает, что освобождается от гнета проблем, разрушающих его, становится менее от них зависимым. И человек вдруг осознает, что он может вообще освободиться от необходимости истреблять вокруг себя все живое.

— Но как это может происходить?

— То, что я расскажу, пока существует на уровне идеи. Но все возможно... Как вы думаете, кто дает силы спелой сочной землянике у вас на грядке? Или той же морковке? Кто вырастил ее из крохотного семечка такую крепкую? Вода, воздух, земля. Значит, в них есть эта сила, способная взрастить? Но морковка — тоже посредник между человеком и силами природы. И когда человек пользуется этим посредником, он не думает о силах, взрастивших его. Но мы, ивановцы, говорим: мы можем пользоваться силами природы без любых посредников.

Понимаете, Ивановым нельзя пользоваться изредка, как таблеткой, когда заболел, или как иконкой, когда

трудно. В этом нужно пребывать постоянно и естественно. Но мы не являемся рабами этой системы. Она не закрепощает, а освобождает, даже от себя. Потому что она не привязывает к себе или к авторитету Иванова, а выпускает прямо в природу. Человек становится независимым от социума, он становится с природой на равных.

И тогда происходит самый сокровенный процесс — процесс опознавания тебя природой. Ты чувствуешь, как она пропускает тебя в себя. Ты начинаешь познавать ее тайны. Она их открывает далеко не всем, а лишь тем, кто пришел к ней с любовью. И тогда ты по-настоящему ощущаешь свое единение с миром, космосом, естеством природы, благодарить каждой травинки. Благодарность за то, что они есть, и невозможность для себя все это уничтожить. Ты перестаешь мыслить и начинаешь воспринимать Мать-природу непосредственно, минуя мысли и образы. Потому что мысли и образы опять являются посредниками между тобой и истиной. А истина для тебя — твое бессмертное проживание на бессмертной земле.

Возможности человека безграничны. Об этом знали великие русские ученые-космисты В. Вернадский, А. Чижевский, К. Циолковский, Н. Федоров, знал об этом Иванов и во многом доказал это собственной жизнью. И Циолковский, и Чижевский были убеждены, что каждый из нас способен становиться невидимым, свободно перемещать свое тело в пространстве, трансформировать его в сгусток энергии и на многое, многое другое. Но реальностью для каждого это станет тогда, когда мы, слившись со всем мирозданием и научившись жить без посредников, превратим себя в здоровую и органичную частицу огром-

ного и разумного организма, называемого Природой...

Здесь, в Ореховке, куда люди каждый день приезжают автобусами, эти рассуждения Александра Сопроненкова не кажутся странными. Здесь меняются ценности. Человек, как существо, которое все время заботится о своей значительности, в Ореховке не воспринимается. Здесь другой уровень ценностей. Отсюда особенно ярко видна тщетность подобных устремлений. И становится понятным, что ивановцы — это не секта, а единение людей любых верований, собравшихся вместе во имя здоровой и гармоничной жизни. И сам Сопроненков — не апостол, который вещает, прорицает или проповедует. Он также не профессор, который объясняет, что происходит в организме при следовании системе Иванова. Он близко знал живого Иванова, подолгу жил рядом с ним и любил его, как любят человека, спасшего от смерти и давшего жизнь. Он рассказывает о системе, как о способе решения проблем человека, уставшего от городской жизни. Она может не требовать резкой смены городского образа жизни. Ивановцы предлагают свободу от гнета цивилизации и ее давления посредством более плотного духовного и сердечного общения с природой. Человек также становится более свободным от гнета окружающих его вещей, которым он до сих пор так преданно служил и которые подавляют его, приносят разочарование и болезни. Человек с помощью системы Иванова останавливается в безумном беге, навязанном ему цивилизацией, находит возможность остановиться, оглянуться и жить в ней свободно, не быть ее рабом, общаться с ней, но не быть подавляемым ею.

Бенджамин Спок

ДЕТИ

ХУДОЙ РЕБЕНОК



У некоторых детей худоба наследственная. С одной или с обеих сторон родственники все худощавы. С самого детства они были обеспечены полноценным и обильным питанием. Они не больны и не нервны. Просто им никогда не хотелось много есть, особенно калорийную пищу.

Некоторые дети худы, потому что от постоянных уговоров во время еды аппетит у них окончательно пропал. Другие дети не могут есть из-за нервного напряжения. Если ребенок размышляет в страхе о колдунах или о смерти или боится, что его мать уедет и оставит его, то его аппетит может сильно снизиться. Нервный ребенок худеет по двум причинам: нервность, с одной стороны, снижает его аппетит, а с другой — обуславливает большие затраты энергии.

В мире есть еще много детей, которые недостаточно хорошо питаются из-за отсутствия еды или средств купить ее. Существуют хронические заболевания, которые вызывают плохое усвоение пищи. Но обычно дети, худеющие во время болезни, быстро восстанавливают свой вес, если во время выздоровления их не заставляли есть насильно и ожидали самостоятельного восстановления их аппетита.

Худоба, утомляемость, плохая прибавка в весе вызываются эмоциональными переживаниями чаще, чем физическими заболеваниями. Если ребенок нервничает или у него депрессия, попытайтесь посоветоваться с детским психиатром, поговорите с учителем. В случае любого душевного расстройства разумно прежде всего пересмотреть отношения ребенка с родителями, с братьями и сестрами, с друзьями и со школой.

Некоторые худые дети лучше едят небольшими порциями, но чаще. Здо-

ровый ребенок может иметь прекрасный аппетит и все-таки оставаться худым. Видимо, таким его задумала природа. Обычно такие дети предпочитают сравнительно малокалорийную пищу, такую, как овощи, фрукты, и отворачиваются от высококалорийных десертов. Но некоторые дети, несмотря на неприязнь к высококалорийным продуктам, любят сливки и масло. Можно вместо молока делать для них кашу на сливках (сначала используйте полужирные сливки, а потом жирные), можно добавлять немного сливок в супы-пюре. Кладите немного больше масла в вареные овощи и мажьте побольше масла на хлеб. Эти перемены следует осуществлять постепенно, поскольку пищеварительной системе необходимо время, чтобы привыкнуть к увеличенному потреблению жира. Но если ребенок возражает против таких перемен, настаивайте — этим вы только ухудшите его аппетит.

Добавление сливок и масла в пищу далеко не всегда помогает ребенку прибавить в весе. Вся беда в том, что обычно такая мера только уменьшает его аппетит.

Итак, если у вас как будто нет никаких проблем с ребенком, если он был худощав от рождения, но каждый год относительно нормально прибавляет в весе, успокойтесь.

Если ребенок похудел или стал нервничать, или утомляется быстрее, чем обычно, врач, вероятно, посоветует дополнительный отдых в течение месяца или двух. Однако то, что для одного ребенка является отдыхом, другого может только привести в бешенство. Поэтому приспосабливайтесь к нуждам своего ребенка. Школьник, вероятно, будет протестовать против любого режима, отличающегося от режима остальных ребят.

Время от ужина до сна должно про-

ходить спокойно. Ребенок может посмотреть телевизионную передачу, послушать радио, расскажите ему сказку или почитайте, отец может заняться с ребенком каким-нибудь ручным трудом.

Многие дети плохо едят, как правило, потому, что их родители всеми силами стараются заставить их есть хорошо. У щенков, например, не бывает проблемы аппетита. Не бывает ее и у детей в тех странах, где матери не знают правил питания и поэтому не беспокоятся. В шутку можно сказать, что для того, чтобы отбить у ребенка аппетит, нужны знания и много месяцев упорной работы.

Один ребенок рождается с «волчьим» аппетитом, который не пропадает, даже когда он болен или расстроен. Аппетит другого ребенка более умеренный и легко исчезает в результате болезней и волнений. Одни дети созданы толстыми, другие всегда остаются худощавыми. Но каждый ребенок рождается с достаточным аппетитом для поддержания здоровья и для нормальной прибавки в весе.

Вся беда в том, что ребенок также рождается с инстинктом упрямства, когда его слишком понукают, и с инстинктом отвращения к той пище, с которой у него возникают неприятные ассоциации. Есть и еще одно осложнение: человек не любит один и тот же продукт всегда. В течение некоторого времени он может съесть на завтрак огромное количество шпината или новый вид каши, а через месяц он, может быть, и смотреть на них не захочет. Некоторые люди всегда едят много мучной пищи и сладостей, а другим достаточно небольшого количества этих продуктов.

Зная все это, вы легко поймете, как возникает проблема аппетита у детей. Еще в младенчестве мать часто пытается заставить ребенка выпить

молока больше, чем он хочет, что вызывает упрямство с его стороны. Или при введении твердой пищи ребенку не дали возможности привыкнуть к ней постепенно. Многие дети становятся более разборчивыми в еде после года, потому что в это время они не должны прибавлять в весе так же быстро, как в первый год жизни, и потому что они становятся более своеобразными. При прорезывании зубов аппетит часто ухудшается. Уговоры еще более снижают аппетит и могут навсегда сделать ребенка плохим едоком. Очень часто проблема аппетита возникает во время выздоровления после болезни. Если мать начинает «вталкивать» в ребенка пищу до возвращения его аппетита, то ребенок моментально чувствует к еде еще большее отвращение, и оно может стать постоянным.

Но не всегда проблема аппетита возникает в результате уговоров. Ребенок может отказываться от еды, мучаясь ревностью к новому брату или сестре или из-за какого-либо другого переживания. Но какова бы ни была первоначальная причина потери аппетита, беспокойство матери по этому поводу и уговоры обычно только ухудшают дело и мешают естественному возвращению аппетита.

Представьте себя на минутку на месте ребенка. Чтобы вам легче было это сделать, вспомните последний раз, когда вам не хотелось есть. Возможно, это был душный день или вы были расстроены или у вас болел живот (ребенок с плохим аппетитом чувствует себя так почти все время). А теперь вообразите, что какой-то нервничающий гигант сидит рядом с вами и с беспокойством наблюдает за каждым куском, который вы отправляете в рот. Вы съели немного тех блюд, которых вам хотелось, и положили вилку, чувствуя, что насы-

тились. Но гигант выглядит расстроенным и говорит: «Ты даже не попробовал репу». Вы объясняете, что вам не хочется репы, но он не понимает вашего настроения и ведет себя так, как будто считает, что вы нарочно его огорчаете. Когда он говорит, что вам нельзя встать из-за стола, пока вы не съедите всю репу без остатка, вы пробуете ложечку репы, но чувствуете при этом легкую тошноту. Он зачерпывает столовую ложку репы и «заталкивает» ее вам в рот, отчего вы давитесь.

Когда проблема с кормлением уже возникла, преодоление ее требует времени и терпения. Раз уж мать начала беспокоиться о питании ребенка, ей трудно успокоиться, пока ребенок плохо ест. И все же именно ее беспокойство и настойчивость являются главной причиной, мешающей возвращению его аппетита. Даже если мать переберет себя и не подаст виду, что она беспокоится, пройдет еще много времени, прежде чем у ребенка изгладятся неприятные ассоциации, связанные с едой.

Аппетит ребенка можно сравнить с мышкой, а уговоры матери — с кошкой, которая загнала мышку обратно в норку. Вы не убедите мышку выйти из норки лишь потому, что кошка смотрит в другую сторону. Кошка должна оставить ее в покое надолго, чтобы она поверила, что опасность действительно миновала.

Доктор Клара Дэвис установила, что маленькие дети, не предубежденные против различных продуктов, сами выбирали сбалансированное питание из предлагаемых им естественных продуктов. Но не ждите, что ребенок, отказывающийся есть, например, овощи в течение многих месяцев, вдруг их полюбит только потому, что мать предоставила ему право выбора. Он, может быть, станет их есть в походе,

где их едят все другие ребята и где никого не заботит, ест он или нет. Но дома при виде овощей у него возникает слишком много неприятных ассоциаций и он говорит: «Нет».

Если ребенок хронически страдает снижением аппетита, мать не может не волноваться, опасаясь, что у ребенка разовьется какая-нибудь болезнь, вызванная недостатком витаминов и питательных веществ, или его организм потеряет способность сопротивляться инфекциям. Сколько врач ни пытается разуверить ее, что дети с плохим аппетитом подвержены заболеваниям ничуть не больше, чем остальные, ей трудно в это поверить.

Женщина может чувствовать себя виноватой, воображая, что все ее родственники, соседи и врач считают ее плохой матерью. Разумеется, они ничего подобного не считают. Скорее они очень хорошо ее понимают, потому что наверняка в их семьях хотя бы один из детей — тоже плохой едок.

Кроме того, мать неизбежно почувствует отчаяние и гнев на «маленького негодяя», который может совершенно «наплевать» на все усилия матери сделать ему добро. Это самое неприятное чувство, потому что оно заставляет совестливую мать стыдиться самой себя.

Важно помнить, что детский организм снабжен удивительным врожденным механизмом, который определяет, сколько и какой пищи нужно съесть для нормального роста и развития.

Ваша цель — не заставлять ребенка есть, а создать ему условия, в которых он сам захочет есть.

Старайтесь ни под каким видом не осуждать при ребенке его аппетит, ни в виде угроз, ни в форме поощрений. Я бы не стал хвалить его, когда он поест особенно хорошо, ни подавать

вид, что вы расстроены, если он съел мало. Спустя некоторое время вы натренируете себя просто не думать об этом и это будет вашим большим достижением. Когда ребенок почувствует, что на него никто не давит, он начнет обращать больше внимания на свой аппетит.

Иногда можно слышать совет: «Поставьте перед ребенком еду, не произнесите ни слова и уберите ее через 30 минут независимо от того, сколько он съел. Не давайте ничего до следующего приема пищи». Это хороший метод, если он применяется правильно, то есть если мать действительно не беспокоится по поводу аппетита ребенка и обстановка за едой остается дружелюбной. Но раздраженная мать иногда претворяет этот совет в жизнь таким образом: она швыряет ребенку тарелку с едой и мрачно произносит: «Если ты не съешь обед за 30 минут, я его уберу и ты ничего не получишь до самого ужина». Затем она становится в ожидающую позу и пристально смотрит на ребенка. Такая угроза настраивает его антагонистически и отбивает последний аппетит. Упрямый ребенок, которому бросили вызов, всегда выйдет победителем.

Вы ведь хотите, чтобы ваш ребенок хорошо ел, потому что это ему нужно, а не потому, что вы хотите одержать над ним победу в войне за аппетит, заставляя его есть или убирая от него еду.

Начните с той пищи, которая ребенку особенно нравится, чтобы у него слюнки текли при виде еды, чтобы ему не терпелось скорее начать. Чтобы создать у ребенка такое отношение к еде, в течение 2—3 месяцев кормите его только той здоровой пищей, которая ему нравится (стараясь, чтобы его питание было как можно

более полноценным), и не предлагайте ему те продукты, которые он решительно отказывается есть.

Пусть ребенок съест четыре порции одного блюда и совсем не ест другого, если ему так хочется (при условии, что это простая, здоровая пища). Если он не хочет супа, а хочет десерт, дайте его с таким видом, как будто вы не видите в этом ничего особенного. Такие замечания, как: «Я не дам тебе добавки мяса, пока ты не съешь овощи» или: «Я не дам тебе компота, пока ты все не съешь», еще больше отобьет у ребенка желание есть овощи или суп и ему еще сильнее захочется компота. Другими словами, вы добьетесь прямо противоположного результата.

Вам, конечно, не нравится, что питание ребенка будет односторонним. Но если у него плохой аппетит, — самое лучшее, что вы можете сделать, это дать ему почувствовать ваше безразличие по этому поводу.

Если у ребенка плохой аппетит, предлагайте ему маленькие порции. Если вы положите слишком много в его тарелку, вы тем самым напомните ребенку, как много ему придется оставить, и это только еще больше снизит его аппетит. Но если вы даете ребенку немного меньше, чем он обычно съедает, вы заставляете его просить добавки. Таким образом, вы будете способствовать тому, что он к еде начнет относиться, как к чему-то желанному. Если у него совсем плохой аппетит, предлагайте ему миниатюрные порции: чайную ложку мяса, чайную ложку овощей, чайную ложку мучной пищи. Когда ребенок закончит еду, не спрашивайте его с энтузиазмом: «Ты хочешь добавки?» Пусть он сам попросит у вас добавки, даже если ему понадобится несколько дней, чтобы додуматься до этого.

Сергей Бородин,
кандидат геолого-минералогических наук



ЗДРАВСТВУЙ, ЧУКЧА!



Много лет я работал на севере. Бывал там по несколько месяцев в разное время года — от мая до февраля. Даже в чуме ночевал, но только не зимой. Два обморожения ног II степени все же заработал. Но это же сущая мелочь, как вы сами понимаете.

До сих пор у меня бережно хранится шкура северного оленя, купленная в пятьдесят седьмом в охотничьем поселке Чюльбю на Учуре, одном из

правых притоков Алдана. Знаюки уже, возможно, насторожились: «Не может быть! Ведь на подстилку идет шкура со спины оленя. Она очень не долговечна. А тут хранится и даже используется столько лет!»

Секрет прост. Я почти сразу зашил ее в мешок из матрасной ткани. Мех подстилки необычайно густой и, я бы сказал, ласковый. И если у вас в семье кто-то тяжело заболел, то подстелите ему под простыню такую шкуру или другой натуральный мех. Но это хорошо не на любой стадии. Мне, например, это было приятно только до тех пор, пока я не начинал выздоравливать.

Тогда же я купил меховые носки и унты, сшитые по первобытной технологии — вместо ниток оленьи жилы и только для красоты к верху голенища пришита редкая в северном захолустье хлопчатобумажная оторочка с вышитыми на ней скромными северными цветочками. На меховые носки идет мех с шеи олененка. И он тоже недолговечен. У меня он еще жив по той причине, что в Москве редко бывают такие морозы, что нужны одновременно и унты, и меховые носки. А на Севере зимой приходилось работать не так уж часто.

Унты шьют из так называемого камуса — меха с ног северного оленя, он очень крепкий и долговечный. А уж как легка и энергетична такая обувь! Наденешь — и сразу хочется побегать. И я, кстати, много в них бегал — до 30—35 км зараз, но бегал не на Севере.

Нет, все-таки ничего лучше такой первобытной обуви не придумано. В магазинах можно встретить унты из



Фото Виктора Сакка

собачьего меха или овчины. Но по сравнению с первобытными они очень тяжелы и громоздки — в них можно бегать лишь на короткие дистанции, а дальше — только в наказание. Я видел такие унты на шоферах и летчиках, но профессионалы-охотники их не носят.

У оленьих унтов одно слабое место — подошва. Шьется она из толстой кожи со спины сохатого. И как бы она ни была толста и прочна, но протирается быстро. А потому я сразу подшил ее, как валенки, обычным войлоком. И внутрь, если не надевал меховые носки, вкладывал войлочные стельки, который часто менял.

И в таких унтах бегал! И даже по снежной целине. И даже с огромным удовольствием.

Лето 1972 года было в Москве необычайно жарким и сухим — температура часто доходила до 36°. А у меня как раз этим летом случилось воспаление коленных суставов. Так начинался мой спондилоартрит, та самая болезнь Бехтерева, что сгубила Николая Островского. И вот ко мне приехали дочери трех с половиной и пяти лет от роду. Увидев меня, они не бросились навстречу, как обычно, а долго молча разглядывали мои ноги в экзотических унтах, которые резко контрастировали с жарой и голым торсом. И только мой голос вывел их из оцепенения...

Тогда унты позволили мне хоть как-то двигаться. Без них было бы много труднее. Позже я придумал гораздо более эффективный способ лечения голодом, но это совсем другая история...

Как известно, геологи — народ, много пьющий. И даже бывает, что не

то пьющий. И я, не скрываю, тоже был грешен. Даже во время поста. Спиритус вини я бросил в 1959 году. Но до сих пор помню, что когда вроде бы все слова для тостов иссякли, то следует пить за покойного батюшку-царя, и не за любого, а именно за славного государя Александра Второго.

Почему именно за него? Точно знаю, что не угадаете. Вы наверняка подумали про его реформы, про крестьян. Но у нас, геологов, свои причины любить покойного государя, ибо именно он продал американцам Аляску, и потому нас туда уже никто не пошлет. На Чукотку могут, а на Аляску, будьте спокойны, никогда.

Кто-то из наших российских алкашей, полистав рассказы изумительного чукчи Юрия Рытхэу, стал, как мыльные пузыри, пускать один за другим анекдоты про чукчу.

А ведь именно Юрий Рытхэу познакомил нас с очень древними обычаями и мифами своего народа, сумевшего выжить в тяжелых условиях — только юкагиры с Колымского плато могут соперничать с ними в адаптивности.

Большинство из тех обычаев чукчей, которые послужили пищей для анекдотов, были и у других народов Севера. Но русские сумели колонизовать их много раньше — даже якуты, которых в двадцать раз больше, чем чукчей, платили ясак «белому царю» с 1632 года. А чукчи еще два века с лишним били наших непобедимых казаков, и только с помощью торговли удалось их объяснить.

Так что разумнее познакомиться не с чукчами из анекдотов, а с теми смельчаками, что успешно учили сибирских казаков партизанской войне

в непривычных для них условиях.

Многое в их быту кажется нам необычным: и странное отношение к старикам, и неуважение к покойникам. А особенно нелепыми многим кажутся правила гостеприимства у чукчей: гостю — и почет, и уважение, и лучшая еда, и даже, представьте себе, жена хозяина на ночь...

А ведь если бы не этот странный обычай, то чукчи, народ очень малочисленный, возможно, давно бы вымерли.

Поэтично повествует Рытхэу о том, как возникло целое стойбище чукчей-негритят. Все у них, как у чукчей, но цвет кожи почему-то черный.

А дело в том, что однажды один американский китобой так увлекся охотой в Чукотском море, что хватился только тогда, когда его шхуна уже прочно вмерзла в прибрежный лед. И начались взаимные визиты экипажа и береговых чукчей. И результат оказался очень наглядным.

В очень красивом фильме «Семен Дежнев» достаточно правдоподобно обыгрывается не совсем типичная для тех времен версия — не бравый казак выбрал себе жену-нехрестя, а она сама подобрала его бедного, хилого, израненного. Сама нашла, сама его выходила, а потом и сама двух сыночек от него народила. Хотя за второго я не очень-то ручаюсь. Возможно, что только Любим был от первой жены, а второй сын — Афанасий вполне возможно был уже от второй, от Пелагеи...

И совершенно аналогичная картина гостеприимства — по всей Сибири. Только с поправками на века и десятилетия.

Если дитя сибирского казака (чал-

дона) остался в яранге, то его считают чукчей. А если с кровным отцом, то — русским. В Саха (Якутии) таких чалдонов зовут сахалярами, в южной части Красноярского края — гужеедами, близ Байкала — омулятниками, в Забайкалье — гуранами, а на Ангаре, конечно же, — ангариками.

По крайней мере два сахаляра вошли в историю. Это упомянутые уже сыны Семена Ивановича. И оба пошли по стопам отца, оба стали казаками. А какая тогда была служба у казака в Сибири?

Служба в острогах, строительство новых острогов, боевые походы за ясаком, походы с «ясачной казной», то есть в охране каравана, везущего меха, моржовые клыки и бивни мамонтов. И лишь иногда верхом или в санях. А чаще — пешком, или на коче, или на карбасе, или даже на быстроходной и легкой «ветке» (берестянке), отдаленно напоминающей байдарку.

Но вернемся к чукчам.

Их похороны выглядят для нас очень странно. Труп просто оттаскивают на ближайший холм. Дикие звери и собаки, конечно, съедают все до косточек. Бывало, что собака притаскивала в стойбище, к примеру, руку покойного. Приезжих это, конечно, шокировало. Но чукчи возражали, что дух покойного уже далеко и вреда ему теперь не причинишь. А древний как мир принцип: «накорми голодного!» они почитают прежде всего. Кстати, такое же отношение к трупу и тот же принцип «накорми голодного!» были приняты по всей Сибири и до сих пор берут в Монголии и на Тибете.

Правда, сейчас уже чукчи совершают обряд похорон почти по-европейски. Что касается чалдонов, то, хотя в

паспортах у них значится «русский», выглядят они иначе, чем, например, коренные жители Смоленска или Липецка. И чаще всего бросаются в глаза их монголоидные признаки.

Считается, что сибиряки очень рослые и, что называется, косая сажень в плечах. Но на самом деле людей таких габаритов в Сибири немного. Чаще они небольшого роста, на вид щупловаты, неторопливы, но очень шустры на лыжах. Особенно когда лайка гонит сохатого.

Самый знаменитый из чалдонов — наш покойный всесоюзный генсек Черненко Константин Устинович. Но на его родине, на Енисее, с большей охотой расскажут про сына Сталина. Считается, что у него было только трое детей от двух жен: Яков от Екатерины, а Светлана и Василий — от Надежды.

Но от Красноярска до Норильска известно, что был у него еще один сын от туруханской чалдонки. Имя его мало кто знает, но прозвище Жиган назовут многие.

В Сибири это слово знают все. Даже городок Жиганск в низовьях Лены есть, что с местного диалекта переводится, видимо, как Разбойск.

А если точнее, то жиган — это не просто разбойник, а тот, кто так жесток, что всегда уничтожает всех свидетелей.

Именно таким, согласно легенде, оказался сынок у «вождя народов». И в конце концов о его делишках стало известно папе. Он дал указания.

Долго гонялись за Жиганом по необозримой тайге. И настигли только в начале сорок первого. Живым взять не смогли. Но одним жиганом стало меньше...

Евгений Зуев знаменит отнюдь не только своими растяжками. И титул его прекрасен: президент Санкт-Петербургской академии социально-трудовой адаптации и древнерусского целительства. Он разработал интересный метод биоэнергосистемотерапии (БЭСТ), который внимательно изучают в Америке и Европе. Тут и массаж, и очистка, и энергетическая подпитка, и растяжки. Вот о них-то и пойдет речь



РАСТЯЖКИ ЗУЕВА

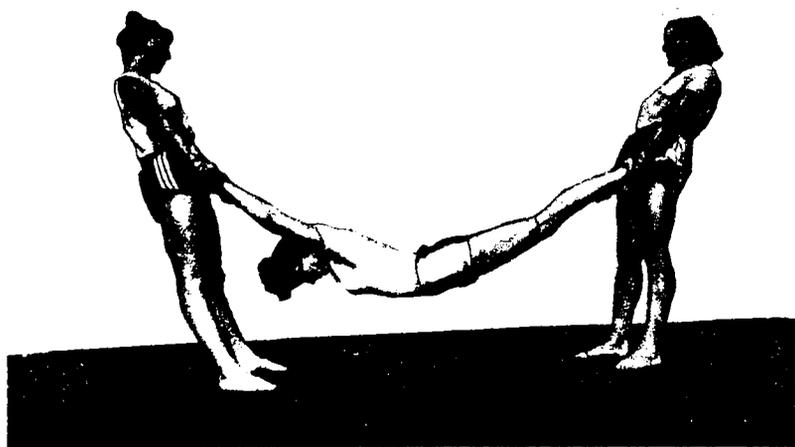
Встав с постели, человеку немедленно хочется потянуться.

А как интересно просыпаются собаки! Они потягиваются от головы до кончика хвоста — сначала вытягивают и с напряжением выпрямляют лапы, пробуждая, приводя в активное состояние каждую мышцу, затем словно засыпают или застывают, бросив хвост на пол, — расслабляются.

При упражнениях на растягивание (растяжках) происходит та самая смена

кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, которая и позволяет человеку за короткое время обрести активность.

Если действовать на мышцы растяжками, легко повысить двигательный тонус, улучшить подвижность суставов, восстановить нормальную работу всего опорно-двигательного аппарата, особенно после травм, заболеваний, нервных напряжений и стрессов. Но особенно важно, что растяжки помогают приобрести на-



вык настоящего глубокого расслабления, благотворно влияющего на наши нервы и психику.

Таким способом легко избавиться от чрезмерного нервно-психического и мышечного напряжения.

При растягивании всего, чего угодно, — кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок — возбуждаются соответствующие рецепторы, и по этим рецепторам импульсы поступают в кору головного мозга. А мозг как главный управитель всех процессов в организме дает команды всем системам, органам и тканям на расслабление и отдых. Расслабление, в свою очередь, приостанавливает ненужный расход энергии, снимает нервное напряжение, дает желанный покой.

Растяжки помогают при бессоннице, поскольку помогают снять нервные стрессы и мышечное перенапряжение, то есть расслабиться. Идеально расслабляются обычно маленькие дети, которые еще не испытали нервных и мышечных перегрузок. Когда ребенок спит, его крохотное тельце максимально расслаблено.

Зуев предлагает выполнять растяжки не только индивидуально, но и в группе, когда растягиваемый человек пассивен, а тянут его за руки и ноги другие занимающиеся.

Во время групповой растяжки в мышцах не должно быть боли, а только ощущение мягкого растягивания. Само растягивание должно быть плавным, без большого усилия. Натяжение нужно производить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением. Растяжки начинают с рук и ног, а затем переходят к позвоночнику. Наиболее эффективная растяжка та, которая делается с подъемом, то есть когда усиливается натяжение и растягиваемый человек отрывается от пола.

Каждая растяжка включает чередование напряжения и расслабления. Зуев обращает особое внимание на последовательность и продолжительность дейст-

вий. Человек, которому будут производить растяжку, принимает исходное положение (лежа, сидя, стоя) и расслабляется. Это продолжается 10 секунд. Активные участники растяжки берут его за руки или за ноги — 5-10 секунд. Затем выполняется непосредственно растягивание: минимально — 3-5 секунд, максимально — 7-9 секунд. Переход из растяжки в исходное положение — 7-10 секунд. Наконец, расслабление в исходном положении — 10 секунд.

Все активные участники должны делать растяжку с одинаковым усилием, в одной плоскости, не допуская перекосов. Если растяжка выполняется правильно, то у растягиваемого человека самопроизвольно закрываются глаза. Это происходит от того, что мышцы лица расслабляются в первую очередь. Нельзя выполнять растяжки в быстром темпе. Каждая растяжка должна производиться с ясно осознанной целью (например, разгрузить мышцы предплечья). Растяжку нужно вначале осмыслить, проанализировать и лишь затем выполнять — сначала с дозированной, а затем и полной нагрузкой.

Эффективность любого средства, подчеркивает Зуев, как правило, зависит от трех факторов: длительности, регулярности и осознанности его применения. Не забывайте простые правила, применимые ко всем физическим упражнениям, — идти надо от простого к сложному, от меньшей нагрузки к большей. После упражнения на растягивание необходимо лечь на спину или на живот и хорошо отдохнуть.

Очень полезны растяжки Зуева для людей, имеющих проблемы с позвоночником. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки и, следовательно, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови в болезненной зоне, снимаются многие болевые ощущения, а самое главное, растяжки препятствуют

возникновению застойных явлений в позвоночнике и отложению там солей, что является хорошей профилактикой сколиозов и остеохондрозов, кифозов и радикулитов.

При постоянной тренировке позвоночник может обрести удивительную гибкость; без растяжек, особенно при малоподвижном образе жизни, человек теряет не только гибкость, но и необходимый ему для нормальной жизнедеятельности объем движений.

Позвоночник человека не подготовлен к постоянному прямохождению, не зря обезьяны так любят висеть на деревьях, лианах. В это время их позвоночник растягивается, то есть происходят те же физиологические процессы, что и на занятиях-Зуева. Кстати, до года ребенок не пытается ходить, он лишь «сучит» ножками, эти инстинктивные движения укреп-

ляют связочный аппарат позвоночника и мышцы спины. Затем ребенок ползает (в таком положении его неокрепший позвоночник — больше отдыхает и имеет минимальную нагрузку). Это тоже ему необходимо, и Зуев особенно предупреждает родителей, чтобы они не в коем случае не старались раньше времени поставить ребенка на ноги.

Сделанные правильно, растяжки снимают усталость и стрессы, улучшают кровообращение, повышают энергетику организма, его активность. С помощью растяжек можно быстро восстановить силы, бодрость, преодолеть некоторые недостатки в фигуре.

Сейчас на Западе входит в моду стретчинг. Это тоже растяжки, но выполняемые в статике. О них журнал «Будь здоров!» непременно расскажет в ближайших номерах.

Медико-инженерный центр

«АКВИТА»

предлагает:

«Виватон» — уникальный экстракт из лекарственных трав, изготовленный А.М.Дерябиным. Является мощным иммуномодулятором, улучшающим состав клетки. «Виватон» способен проникать через кожу, транспортируя лекарственные вещества по назначению. Он способствует заживлению ран, регенерации поврежденных тканей.

«Виватон» успешно используется врачами «Аквиты» в гинекологии, проктологии, стоматологии, а наиболее активно — в косметологии. После десяти-двадцати процедур массажа с использованием «Виватона» разглаживаются морщины, очищается кожа, сужаются поры, улучшается рост ресниц и бровей.

Косметическое масло, вырабатываемое из «Виватона», омолаживает ткани, затормаживает старение кожи.

Препарат абсолютно нетоксичен и неканцерогенен, обладает бактерицидным и антивирусным действием.

Справки по поводу приобретения «Виватона», консультаций у специалистов и массажа можно получить по тел: 181-50-73, 181-86-74, 246-49-13.



Жизнь мудреца

Жил когда-то в Бессарабии старик, певец и сказитель, известный на всю округу. Он славился своим мастерством веселить народ, импровизировать, сочинять стихи и песни. Если посреди рассказа его кто-нибудь прерывал вопросом, он метко отвечал тут же сочиненным куплетом. Такие сейчас не водятся, их образ сохранился в старинных сказках и легендах.

— Я уже тридцать лет знаю Глигория, — рассказывал мне старик Василий. Он и познакомил меня с этим бардом, когда тот стоял в лесу, окруженный молодежью, и играл на свирели.

Во время одной из встреч с ним Василий сказал:

— Нашему Глигорию, вероятно, уже более ста лет.

— Когда я был молодым, то считал свои годы. Но когда мне перевалило за сто, я бросил это занятие, — пропел в ответ Глигорий.

Это был старик, слепой на один глаз, с длинными блеклыми усами, в широких шароварах и в рубахе, подпоясанной красным пояском. Мы пригласили его к столу. Он согласился съесть только тарелку борща и немного мамалыги с козьим сыром и перцем. Во время трапезы он заметил:

— Лучше недоесть, чем переесть. Лучше сидеть, чем стоять, и лучше ходить, чем сидеть. Сто лет брожу по разным ярмаркам, исходил всю страну вдоль и поперек, но износил мало сапог, потому что почти не надевал их. Главное, чтобы было немного мамалыги и острого красного перца. А если есть еще и простокваша и кислая капуста или сыр, нужно благодарить пресвятую деву за то, что нас облагодетельствовала. Но летом, когда идешь по дорогам, гляди в оба на обочину. Там есть хорошие полезные травы, их нужно только собрать. Травами можно прокормить самого большого буйвола. А уж если для него достаточно, то для человека и подавно. Их нужно есть и благодарить Бога за то, что послал их нам.

Вот какие советы давал столетний певец из Молдавии...

В 1930 году я лежал в еврейской больнице Кишинева. Там я начал интересоваться проблемой долголетия. Врачи посмеивались над моей слабостью: я всегда искал общество стариков — и в больнице, и в доме престарелых и хроников, который находился рядом. Я просил их рассказать мне о своей жизни. Но, говоря откровенно, эти беседы немногому научили меня.

Однажды утром ко мне в палату вошел доктор Б. и спросил, не хочу ли я познакомиться с современником Наполеона.

— ?

— К старику реб Янкелю пришел с визитом его дедушка.

(Реб Янкель был 80-летним старцем, лежавшим в соседней палате).

Возле койки реб Янкеля сидел седобородый старец с густыми седыми бровями, прикрывавшими синие глаза, в которых светился ум. Худой и слабый, он сидел очень прямо, скрестив руки на трости. Когда говорил, были видны его собственные зубы, стертые, пожелтевшие, но свои.

Я начал разговор с того, что спросил старца, сколько ему лет, и, по еврейскому обычаю, пожелал ему прожить до ста двадцати (возраст Моисея). При этом я несколько наклонился вперед и повысил голос, полагая, что в такие годы старец уже глуховат.

Но он запротестовал:

— Не кричите, пожалуйста, я не глухой. И не говорите мне про эти сто двадцать лет, потому что мне уже сто тридцать шестой.

У всех непроизвольно вырвался вздох изумления.

Я спросил его, как ему удалось дожить до такого возраста, и он ответил:

— Садись, сын мой, и слушай внимательно. В молодости я ложился спать очень рано, с петухами, и вставал в полночь, чтобы помолиться в память о разрушении Храма. Затем учил Тору до рассвета и шел окунуться в микву.

— Очень хорошо, дедушка. Но чем вы питаетесь?

— Не торопись, сынок. Есть нечто не менее важное, чем еда, — это пост. Два раза в неделю, по понедельникам и четвергам, я соблюдаю пост. А в остальные дни ем то, что Бог пошлет, — черный хлеб, мамалыгу или пшеничную кашу, квашеную капусту, редьку, лук, чеснок, сыр, летом — дыни, виноград, разные фрукты, простоквашу. Иногда — фасолевый суп.

— А как же с мясом, рыбой и вином?

— Мясо и рыбу ем только по субботам и праздникам. Вино — когда делаю «кидуш» и на свадьбах.

— Почему же, дедушка? Ты мало зарабатывал?

— Не в этом дело, сынок. Я зарабатывал совсем неплохо и содержал свою большую семью в полном достатке... Садись рядом, сынок, и слушай внимательно. На небе есть ангел, который ведет счет для всех людей. Когда рождается еврей, ангел определяет, сколько ему даровано суббот. Но если человек хочет праздновать несколько суббот в течение одной недели — на здоровье. Пусть себе празднует. Но только на свой счет. Мясо, рыбу и вино в будни? — пожалуйста. Но эти дни вычитаются из числа суббот. У меня, сынок, не было никакого желания поскорее отпраздновать свои субботы и праздники. И, что не менее важно, я всегда был доволен своей судьбой. Ибо сказано: богат тот, кто довольствуется своей судьбой.

Он помолчал немного и снова повторил:

— Лучше недоесть, чем переесть.

Та же мудрость, что у молдавского народного певца Глигория.

Тимм морковному соку



Морковный сок — самый богатый источник витамина А, к тому же организм быстро его усваивает. В соке также содержится большое количество витаминов В, С, D, Е и К. Благодаря своим свойствам, он является естественным растворителем патогенной микрофлоры. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям глаз, горла, миндалин, гайморовых пазух и дыхательных органов, желудка, кишечника и делает это весьма эффективно, стимулируя работу надпочечной железы.

Сок моркови предохраняет нервную систему от переутомления и не знает себе равных в восстановлении энергии.

Особенно благотворно морковный сок действует на зрение. Известны случаи, когда молодые люди, подававшие заявления в летные училища и из-за плохого зрения не допущенные к экзаменам, после нескольких недель употребления большого количества свежего морковного сока были

вновь обследованы и признаны годными.

Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющих как раз в сырой моркови. При употреблении сока печень очищается, а вещество, закупоривающее протоки, растворяется. Зачастую при очищении морковным соком выделяется такое количество шлаков, что прямая кишка и мочевые каналы не в состоянии быстро вывести его и растворенный шлак естественным путем проходит в лимфу для вывода из организма через поры кожи. Этот растворенный шлак имеет оранжевую или желтую окраску, что иногда проявляется в цвете кожи. Такая реакция явно указывает на происходящие в печени процессы очищения и впоследствии проходит.

Эндокринные железы также нуждаются в питательных элементах, имеющих в сыром морковном соке. Иногда морковным соком излечиваются даже бесплодие. Учеными установлено, что причиной бесплодия часто становится продолжительное употребление пищи, в которой все живое уничтожается варкой или пастеризацией. Сухая кожа, дерматит и другие кожные заболевания также являются причиной нехватки в организме элементов, содержащихся в соке моркови.

Сок из свежей моркови, выпитый сразу после приготовления, очень богат органическими элементами, такими как натрий и калий. Сок также содержит много кальция, магния и железа, фосфор, серу и кремний, которые просто необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности. Кормящая мать для улучшения качества молока должна ежедневно пить много морковного сока, так как груд-

ное молоко при некоторых обстоятельствах может не содержать жизненно необходимых элементов питания. Пол-литра морковного сока ежедневно имеет большую ценность, чем 20 килограммов таблеток кальция.

Но поистине чудом нашего века является сырой морковный сок как средство борьбы против раковых образований. Он предоставляет организму все необходимые вещества, для того чтобы он успешно сражался с патогенными клетками. Клетки-фагоциты уничтожают раковые клетки во много раз эффективнее, если организм ежедневно получает достаточное количество морковного сока.

Иногда большое количество морковного сока вызывает некоторое беспокойство в желудке. Это совершенно естественно, поскольку организм начал очищаться. Морковный сок представляет собой наилучший органический вариант жидкости и одновременно такое питание, в котором клетки и ткани организма особенно нуждаются.

На основании многолетних научных наблюдений установлено, что толстая кишка не может работать нормально, если человек питается только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой. Начиная постоянно пить морковный сок, следует предварительно провести серию промываний толстой кишки с помощью клизм. После этого сок будет воздействовать на организм более эффективно. А наибольший эффект приносит смесь соков моркови и шпината, особенно способствующая регенерации клеток. Ткани, пострадавшие от деятельности патогенных клеток, приведших к

язвам и раковым образованиям, могут восстанавливаться, благодаря употреблению морковного и шпинатного сока в качестве основного питания с добавлением любой сырой растительной пищи.

Связь раковых заболеваний с неправильным питанием, несомненно, существует. Вследствие недостатка «живой пищи» в рационе людей, особенно у последних нескольких поколений, некоторые клетки организма теряют способность функционировать должным образом и становятся неорганизованными. Они смещаются со своих мест, беспорядочно двигаются по всему телу, где-то задерживаются и группируются, давая толчок образованию опухолевых процессов.

Однако не следует делать вывод, что рак является исключительно результатом неправильного питания. Это заболевание, так же как многие другие, может быть следствием постоянной нервозности, стресса, длительных отрицательных эмоций, таких как зависть, страх, ненависть, беспокойство. Итак, неправильное питание, неумение содержать организм в чистоте, психологические причины — все это вместе является стимулирующими факторами для возникновения болезни.

Исходя из этого, я полагаю, что лечение раковых заболеваний не должно проводиться разрушительными радиоактивными методами. Поскольку главные причины болезни следует искать именно в нехватке живых органических веществ в пище, то и поиски способов лечения должны быть направлены в эту сторону. Речь идет не только о потребляемых продуктах, но и об очищении организма от шлаков с тем, чтобы накопившиеся ядовитые

вещества не препятствовали процессу излечения. Ценные вещества, содержащиеся в овощных соках, начнут восстановление клеток, которые, в свою очередь, дадут возможность тканям сначала приобрести сопротивляемость против дальнейшего разрушения, а затем начать процесс регенерации.

Ни один орган человеческого тела не функционирует вне связи с организмом в целом. Мы не знаем, какой степенью разума обладают различные части нашего тела, но мы знаем, что какая-то врожденная форма разума пытается защитить каждую нашу клетку, нерв, мышцу, сустав наперекор тому разрушению, которому человек по своему невежеству их подвергает.

Поиски причин любой болезни приводят нас, очевидно, в первую очередь к банкам с консервированной пищей, к мельницам, сахарным заводам, кондитерским фабрикам. Отсюда нам поставляются «мертвые продукты», которые современная цивилизация попыталась создать в качестве питания. Жизнь и смерть не могут существовать одновременно — ни один консервированный продукт не может сохраниться, пока все следы жизни не будут уничтожены в нем. Иначе он сгниет.

Хлеб или обработанные крупы употребляются в пищу лишь пройдя жар печей, который уничтожает любой живой элемент в них. Только большое количество и разнообразие овощей и фруктов может существенно улучшить ваш рацион, особенно если употреблять их в виде соков. Следует помнить, что свежие соки овощей являются строительным материалом для организма, а фруктовые в основном

очищают организм от продуктов распада и токсинов. Первые содержат больше белков, вторые — углеводов.

Учеными уже установлено, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением большого количества и разнообразия свежих соков овощей и фруктов, раковые заболевания вообще не развиваются. Многочисленные наблюдения показали, что раковые больные, переключившиеся на режим питания свежей растительной пищей, при потреблении морковного сока чувствовали себя значительно лучше и жили долго. Можно сказать, что они опирались на помощь самой природы.

Очищение организма при помощи промывания кишечника, ежедневно потребление сырой растительной пищи, а также достаточного количества разнообразных сырых соков (и прежде всего — морковного) могут избавить человека от болезней.

От редакции. Доктор медицины Н. Уокер — автор известных во всем мире трудов о лечении соками. Его рекомендации проверены и одобрены многими врачами и больными. На его родине, в Америке сок стал непременным атрибутом завтрака. Было бы замечательно, если бы он так же непринужденно появился на столе у всех наших сограждан. Это вполне реально, поскольку морковь по цене у нас доступна практически всем.

А теперь о том, чего не удостоил своим вниманием доктор Уокер. После того как сок выжат и выпит, остались отжимки — довольно сухая морковная масса. Не спешите выбрасывать ее — в ней много клетчатки. Из

такой «обескровленной» морковки можно приготовить ряд вкусных и полезных блюд.

Вегетарианский суп

Кроме отжимок моркови положите в кипящую воду столько же сырой тертой свеклы и мелко нарезанную луковицу. Это — основа. Остальные компоненты зависят от времени года и вашего вкуса. Годится свекольная и морковная ботва, петрушка, укроп, сельдерей. Лук и зелень добавьте в суп перед тем, как снять с огня.

Тушеные овощи

Лук, сырую тертую свеклу и отжимки моркови (в равных частях) сложите в большую сковороду, обильно смазав ее растительным маслом, и, добавив немного воды, тушите на среднем огне около 20 мин. Пряности и зелень не помешают.

Салат из сырых овощей

Нашинкуйте свежую капусту, добавьте к ней морковные отжимки (1:2) и заправьте растительным маслом и яблочным уксусом. Можно добавить яблоко, клюкву, любую зелень, выжать лимон или грейпфрут, посыпать кориандром или кардамоном.

Десерт

В отжимки моркови добавьте грецкие орехи, изюм или курагу, немного меда, можно — корицу на кончике ножа. Заправьте сметаной. Хорошо перемешайте. Блюдо получится необыкновенно вкусное и полезное.

КУХНЯ ДЕРЯБИНА



Один из основных принципов Александра Михайловича Дерябина, унаследованных им от известного целителя Виталия Васильевича Караваева, — поддержание кислотно-щелочного равновесия в крови. Именно с ним Караваев и Дерябин связывают полное обновление организма. Кислотно-щелочное равновесие достигается многими факторами, в том числе соответствующим способом питания. Главное, что просит учесть Александр Михайлович тех людей, которые захотят следовать его системе, — это умеренность, стремление избегать крайностей. Не нужно переедать, но и голодать не следует. Есть рекомендуется только по мере потребности, а не по режиму. Приготовление пищи — это искусство, и относиться к нему надо соответствующим образом. Это в полной мере касается и приготовления тех блюд, которые предлагает читателям нашего журнала Александр Дерябин.

В первом номере журнала «Будь здоров!» за этот год рассказано о системе оздоровления, предложенной Александром Дерябиным. Сейчас журнал знакомит читателей с некоторыми блюдами, приготовляемыми в рамках этой системы

Икра свекольная с сыром: 4 свеклы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, молотый перец по вкусу.

Очищенные свеклу, морковь, сельдерей залить холодной водой так, чтобы овощи были полностью покрыты, сварить их до мягкости, затем охладить. Овощи натереть на терке вместе с сыром. В икру добавить растительное масло, перец и украсить зеленью.

Салат из цветной капусты. 500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.

Вареную цветную капусту мелко порезать, смешать с грецкими орехами

и вымоченной и нарезанной мелкими кусочками брынзой. Полить салат взбитой сметаной.

Фаршированные свежие огурцы. 6 свежих огурцов, 100 г сыра, 1 морковь, 4 ст. ложки майонеза, укроп.

Огурцы разрезать вдоль и удалить середину. Для фарша морковь натереть на крупной терке, смешать с натертым сыром, добавить нарезанную зелень укропа. Фаршем наполнить огурцы, сверху полить майонезом.

Салат по-караваевски. 500 г свеклы, 400 г моркови, 500 г картофеля, 1 большая банка зеленого горошка, 1 зеленая маргеланская редька (можно редис), петрушка, укроп, 500 г белокочанной капусты, 250 г майонеза, 250 г сметаны.

Морковь чуть недovarить, чтобы она была жестковатой, свеклу испечь в духовке на влажном противне. Картофель отварить или слегка обжарить. Овощи натереть на крупной терке. Капусту мелко порубить. На дно большого блюда положить майонез и сметану, затем овощи в виде секторов, уголками к центру: капуста, редька, свекла, картошка, зелень, морковь, горошек. Подать на стол не перемешивая.

Суп картофельный. 4 картофелины, 4 моркови, 2 ст. ложки горошка, 0,5 стакана сметаны, 1,5 л воды.

Картофель отварить, протереть через сито вместе с отваром. Пюре смешать с натертой морковью, горошком, добавить топленое масло, пригoтовленное по-дерябински, и довести до кипения. Подавать со сметаной.

Борщ по-украински. Поставить варить картофель. Натереть на крупной терке свеклу и морковь и потушить на

топленом масле с добавлением соевого соуса, приправ и красного перца. В воду, где почти сварился картофель, положить тушеные овощи и варить 2—3 минуты. Затем добавить нарезанную капусту и варить до готовности. Посыпать зеленью укропа, петрушки, кинзы, выключить огонь и оставить настояться на плите.

Грибная лапша. Грибы мелко нарезать и отварить. Засыпать лапшой, поджаренной на топленом масле морковью и луком, заправить приправами и соевым соусом. Дать закипеть и выключить огонь. Суп оставить на плите на 15—20 минут, чтобы лапша допрела. При подаче на стол посыпать зеленью укропа, петрушки, кинзы.

Суп из моркови с медом. 6 морковок, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки меда, 1,5 л молока.

Натертую на крупной терке морковь смешать с изюмом, медом и залить холодным молоком.

Голубцы с картофелем. 5 картофелин, 1/4 стакана молока, 1 кочан капусты, 0,5 стакана сметаны, 2 ч. ложки муки, 100 г сыра, перец.

Картофель отварить и горячим протереть через сито. Затем добавить молоко и хорошо взбить массу. Кочан без кочерыжки проварить 5—6 минут, вынуть из воды, разобрать листья и уложить на них картофельный фарш. Положить голубцы в сковородку, полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 10—12 минут.

Омлет с яблоками. 4 яблока, 1 ст. ложка топленого масла, 4 ст. ложки муки (прокаленной на огне), 4 яйца, 2 ст. ложки сахарного сиропа, 1 стакан молока, ваниль.

Очистить яблоки, нарезать дольками и слегка потушить с ложкой топленого масла. Положить в миску муку, взбить яйца, прибавить ваниль и перемешать. Чтобы смесь не загустела (она должна быть густоты сметаны), разбавить молоком. Растопить немного масла на сковороде, вылить часть смеси, положить яблоки и залить остатками смеси. Поставить на 20 минут в духовой шкаф для выпечки. Выложить омлет на блюдо, полить сиропом и подавать горячим.

Такой же омлет можно приготовить с вишнями.

Лобио по-караваевски. Фасоль промыть и вымочить 7 — 8 часов. Поставить тушить, залив на 1/3 водой. Морковь натереть на терке и добавить в фасоль за 10 минут до готовности. За 3 минуты до готовности добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, сельдерея, кинзы в большом количестве. Добавить соевый соус, приправы, черный перец, немного растительного масла.

Завтрак «Дерябинский». Очищенный сырой картофель нарезать тонкими ломтиками и потушить до мягкости с водой, соусом и топленым маслом. Затем разбить на картофель яйцо, а сверху положить полстакана творога (приготовленного по-дерябински), смешанного с 0,5 стакана тертого сыра. Подержать сковородку на

огне, чтобы только прогрелся творог, сверху посыпать зеленью.

Пицца. Зачерствевший бездрожжевой хлеб нарезать кубиками и замочить его в соусе от зеленого горошка. В сковороду положить топленое масло, нарезанные ломтиками помидоры, на них выложить смоченный хлеб, посыпать рубленой зеленью, залить взбитыми яйцами, сверху положить горошек. Запечь в духовке. При подаче на стол можно залить майонезом.

Баранина по-караваевски. 300 г баранины, отваренной по-дерябински (в полотняном мешке в воде, к которой добавлены травы), 0,5 кг моркови, 200 г свеклы, 200 г отваренной чечевицы (можно фасоли или зеленого горошка), 200 г сыра, черный перец, базилик, кориандр, укроп, петрушка, сельдерей.

Баранину нарезать тонкими ломтиками. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, смешать с чечевицей и специями. На каждый ломтик мяса положить полученный фарш, свернуть трубочкой и закрепить ниткой. Трубочки уложить на противень, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленью и подать на стол со свежими овощами.

Продолжение следует.

Сообщаем московские адреса дерябинских
оздоровительных центров

"ВИВАТОН":

ВДНХ, павильон "Космос". Тел: 974-61-82;

ул. Ильинка, 3/8, стр. 2. Тел: 925-76-89;

Смоленская наб., 2/2 (поликлиника МИДа), 2-й этаж, комн. 211. Тел: 241-33-81;

ул. Мясницкая, 47 (поликлиника Комитета по торговле России). Тел: 207-76-42.

Лев Каганов

ПОГРУЖЕНИЕ

АЗБУКА МЕДИТАЦИИ



Медитация, как и любое другое упражнение, оказывается эффективной, только если проводится регулярно. Удовлетворение от занятий медитацией вы получите после первых же сеансов, но добиться полного расслабления, научиться слушать и исследовать себя вы сможете далеко не сразу: одним понадобится несколько месяцев, другим — и год-другой.

Разные медитационные упражнения воздействуют на занимающихся не одинаково. Это объясняется как спецификой упражнений, так и индивидуальными особенностями людей. Поэтому рекомендуем сначала последовательно освоить все приводимые ниже программы, а затем, уже приобретя опыт, на основании изученных техник составить свою собственную программу медитации.

Перед каждым занятием четко определите для себя, что оно будет содержать и как долго будет продолжаться. Тем, кто занимается самостоятельно, можно посоветовать заключать с самим собой «договоры» на месяц, в которых вы обозначите, какие медитационные упражнения будете делать, как долго и с какой целью. Вот пример такого «договора»: «На протяжении месяца я буду выполнять программу медитации «Я осознаю» шесть раз в неделю по 10—15 минут с тем, чтобы добиться лучшего осознания ощущений и мыслей, не анализируя их. Выполнение этого упражнения поможет мне освоить метод спонтанного решения проблем».

Программа 1

«Я ОСОЗНАЮ»

Это подготовительная программа. Выполняя ее, вы научитесь четко осознавать свои ощущения и следить за появлением мыслей.

Окончание. Начало см. в №1 и 2 за 1994 г.

А. Примите освоенную вами позу для медитации, закройте глаза и переключите внимание на окружающие вас звуки. Уделяйте одинаковое внимание каждому из них. Скажите себе: «Я осознаю все окружающие меня звуки».

Выполняйте это упражнение, по крайней мере, один раз в день в течение десяти минут. Освоив его, на что обычно требуется несколько дней, иногда неделя-другая, переходите к следующему этапу — Б.

Кстати, выполнять это упражнение можно не только в специально отведенное время в спокойной обстановке, но и в транспорте, очереди и т. п.

Б. Начните сеанс с того, чем вы занимались раньше: слушайте окружающие вас звуки.

Когда в поле вашего сознания начнут появляться мысли, прислушайтесь и к ним. Уделяйте внимание всему, что появляется в поле вашего сознания: чувствам, звукам, запахам, настроению, ощущениям тела, воспоминаниям и т. д. Пусть ваши мысли блуждают без помех. Не принуждайте их, не анализируйте, не давайте им оценки и не «зацикливайтесь» на какой-либо из них. Уделяйте каждой одинаковое внимание.

Обратите внимание на то, что ваш разум является источником всех ваших мыслей, а также на то, что вы способны отделить себя от своих мыслей и наблюдать за ними, не испытывая их влияния.

Скажите себе: «Я осознаю свои мысли, свое окружение, свое тело и

свои чувства. В этот момент и на этом месте я испытываю, переживаю их. Я живу своей жизнью, и именно в этот момент я переживаю ее».

Продолжайте такое беспристрастное осознание своих мыслей и ощущений в течение 10 минут, а затем попытайтесь проанализировать их. Какого рода мысли занимают вас более всего? Появлялись ли какие-нибудь неожиданные мысли? Какие мысли характеризуют вас как человека определенного склада? Что вы можете и чего не можете сделать? Что вы должны и чего не должны делать? И так далее.

Помните, что вы — нечто большее, чем эти мысли и ощущения. Вы — это тот, кто переживает их, оставаясь спокойным, расслабленным, беспристрастным, внимательным. Именно при этом условии вы сможете более полно понять и принять себя.

Продолжайте этап Б до тех пор, пока полностью не освоите описанное выше упражнение, а затем переходите к следующему этапу — В. Возможно вы пожелаете сделать освоенное на этапе Б упражнение частью своей программы медитации.

В. На этом этапе каждый сеанс начинайте с упражнения, освоенного на этапе Б. Отведите ему примерно четыре минуты: сначала сосредоточьтесь внимание на окружающих вас звуках, а затем на всех приходящих в голову мыслях.

Сосредоточьтесь на одной мысли или одном чувстве, которые беспокоят вас и над которыми вы хотели бы поработать. Думайте только о выбранном предмете (чувстве, переживании) и продолжайте эту работу в течение примерно восьми минут.

Затем примерно три минуты не думайте ни о чем. Вернее, думайте о том, что вы — это нечто большее, чем ваши мысли, что именно вы думаете свои мысли и можете остановить их.

На какое-то время дайте себе полный покой, отдохните.

Снова вернитесь к мысли или чувству, над которым вы работали. Включите свой ум, а сами наблюдайте как бы со стороны, как он действует. На протяжении примерно семи минут предоставьте мыслям возникнуть спонтанно, не принуждайте себя думать о чем-нибудь определенном.

Закончив упражнение, некоторое время оставайтесь в состоянии покоя, размышляя о том, что испытали.

Выполняйте это упражнение 5—7 раз в неделю на протяжении нескольких недель, а затем решите, стоит ли включить его в вашу программу медитации. Это весьма эффективный метод спонтанного решения проблем, прибегать к которому можно по мере их возникновения.

На это упражнение обычно уходит 15—20 минут, но вы, возможно, пожелаете удлинить его.

Дополнительные замечания.

1. Очень полезно концентрироваться на одной и той же мысли или одном и том же переживании (эмоции) на протяжении нескольких сеансов, ежедневно узнавая что-то новое.

2. Думайте о таких вопросах, ответы на которые дадут полезную информацию. Например, спросите себя, каким вы хотели бы быть. Это лучше, чем думать только о своих недостатках. Поступая таким образом, вы можете осознать, каковы на самом деле ваши идеалы и надежды, как вы можете добиться их осуществления и что может помешать вам на этом пути.

3. Во время медитации вы можете задавать себе такие вопросы: каким бы я был, если бы избавился от чрезмерного напряжения? как бы я себя чувствовал? как бы действовал? каково было бы мое отношение к семье, к друзьям? что пробуждает меня искать расслабления, заставляет желать избавиться от напряжения? что стра-

шит на этом пути? что помогает в движении к желанной цели? что сдерживает?

Возможны и такие вопросы самому себе: каким бы я был, если бы стал человеком, которым действительно хочу быть? каким я мог бы быть, если бы полностью осуществил свои возможности? как я люблю? как я мог бы любить? как я хотел бы быть способным любить? что мешает мне любить? что заставляет меня желать любви? что страшит меня в любви?

4. Примерами образов и тем, используемых в описанном выше упражнении, могут служить дружба, творчество, покой, рассвет, дождь, дерево.

Программа 2

МЕДИТАЦИЯ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ НА ДЫХАНИИ

В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную вами позу. Проконтролируйте состояние мышц, избавьтесь от излишнего напряжения. Глаза закройте или смотрите перед собой на пол на расстоянии примерно 1 м—1 м 20 см.

Дышите носом: вдох, выдох, пауза. Дыхание должно быть легким и естественным. Осознайте свое дыхание.

Каждый раз на выдохе скажите про себя: «Раз!»

Когда появляются мысли, отвлекающие от дыхания, мягко, но быстро устранили их и верните внимание к дыханию, продолжая произносить про себя на выдохе: «Раз!». Продолжайте 10—20 минут.

Закончив сеанс, не вставайте сразу же. Оставайтесь некоторое время в покое, посидите с закрытыми глазами. Следите за своими мыслями, чувствами, ощущениями тела. Продолжите это занятие, открыв глаза, еще несколько минут.

Выполняйте это упражнение 5—7 раз в неделю в течение месяца.

Возможные варианты упражнения

1. Считайте каждый выдох: 1, 2 и так до 10, а затем снова: 1, 2 и т. д. — опять до 10. Если сбились со счета, начинайте снова.

2. На вдохе скажите про себя «Вдох», на выдохе — «Выдох».

3. Наблюдайте за дыханием, не подсчитывая выдох и не фиксируя в мыслях «вдох» — «выдох».

Дополнительные замечания. Не беспокойтесь относительно того, насколько успешно вы медитируете. Такое беспокойство противоречит принципу пассивного отношения, позволяющему расслаблению развиваться естественными темпами.

Программа 3

МЕДИТАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАНТРЫ

Мантра — звуко сочетание, слово или имя, повторяемые во время медитации многократно. На санскрите «ман» означает «думать», а «тра» — «освобождать». Таким образом, слово «мантра» в буквальном переводе означает «освобождение от мыслей». Другими словами, мантра выступает как объект концентрации внимания, позволяющей развернуться процессу медитации.

Некоторые учителя утверждают, что каждый должен иметь свою мантру. Однако ряд исследований показал, что слова, выбранные случайно, но повторяемые многократно, столь же эффективны, как специальная мантра. Практика убеждает, что в качестве мантры можно использовать любое слово, которое привлекает человека, например, «мир», «любовь», «покой», «гармония», «тишина». Типично восточные мантры: «ом» («я есть»), «сохам» («я — он»), «са-хам» («я—она»).

Выберите в качестве мантры слово, привлекающее вас.

В спокойном месте, избранном вами для медитации, примите соответствующую позу и проконтролируйте расслабление мышц, уделив особое внимание мышцам груди и шеи.

Произнесите вслух свою мантру. Однако не делайте это слишком громко, чтобы не вызвать излишнее напряжение, или слишком энергично, чтобы избежать гипервентиляции и головокружения.

Если нет возможности произносить мантру вслух, делайте это про себя. Когда приходят посторонние мысли, верните внимание к мантре. Со временем вы установите оптимальный для себя ритм произнесения мантры, который будет способствовать глубокому расслаблению.

Спустя примерно пять минут после начала медитации переключитесь на произнесение мантры шепотом. Продолжая медитацию, вы под воздействием ритма мантры будете расслабляться все больше и больше.

Выполняйте это упражнение 15 минут в день, 5—7 раз в неделю на протяжении двух недель, после чего вы, возможно, пожелаете увеличить продолжительность сеансов до 30 минут. Уже в конце первой недели, если все будет хорошо, вы сможете на короткое время исключить из своего сознания все, кроме мантры.

Занимайтесь медитацией с концентрацией внимания на мантре примерно месяц, а потом примите решение, включить ли это упражнение в свою программу медитации.

Освоив этот вариант мантра-медитации, вы можете попробовать иной вариант. Находясь в выбранной для медитации позе, как можно медленней снова и снова пишите в своем воображении служащее мантрой слово. Пусть ваша рука «чувствует», как она выводит это слово.

Хорошо научившись выполнять медитацию с концентрацией на дыхании и медитацию с концентрацией на мантре, вы можете объединить оба эти упражнения. Приняв позу для медитации, начните с наблюдения за дыханием: вот вдох, вот выдох, вот пауза. Продолжайте так некоторое время, не пытаясь как-то изменить ритм дыхания. Когда почувствуете, что процесс дыхания протекает естественно, добавьте произнесение мантры. Делайте это на выдохе.

Программа 4

МЕДИТАЦИЯ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ НА ПРЕДМЕТЕ

Эта форма медитации предполагает разглядывание какого-либо предмета без размышлений о нем в словах.

Выберите небольшой предмет, который вам нравится. Лучше всего начать с природного объекта, например с камня или куска дерева. Цветов сначала следует избегать: многие не могут концентрироваться на них, так как они вызывают поток мыслей. Подойдут также такие предметы, как коробка спичек, свеча. Такие символы, как, например, крест, вначале исключите.

В спокойном месте примите позу для медитации.

Держите предмет на таком расстоянии, чтобы его удобно было рассматривать. Снова и снова поворачивая предмет, приближая и удаляя его, поглаживая, постарайтесь составить представление о нем с помощью зрения и осязания, не прибегая к словам.

Ваше внимание может рассеиваться или вы заметите, что облакаете ощущения в слова. Это неизбежно, но каждый раз, обнаружив, что ваше внимание блуждает, возвращайте его к рассматриваемому объекту.

Вполне возможно, что ваш разум восстанет против концентрации внимания на одном объекте. Тело может отреагировать на такую ситуацию усталостью. Может возникнуть такое ощущение, что оно тяжелее или, наоборот, легче, чем обычно. Иногда появляются неожиданные проблемные интуиции. Возможен обман зрения: вы можете, например, увидеть поле энергии вокруг рассматриваемого объекта, наблюдать изменение его цвета, размера или веса. Не исключены и другие необычные явления. Но помните, что цель медитации заключается не в них. Погоня за ними завела бы вас в тупик. Ваша цель — тренировка разума, которая позволила бы полностью сосредоточиться на каком-то время только на одном предмете и суметь составить о нем как можно более полное представление. Поэтому, не прибегая к словам, внимательно рассматривайте предмет, исследуйте его, как будто видите в первый раз. Почувствовав, что глаза утомились, прекратите упражнение.

Упражняйтесь с предметом 5—7 дней в неделю по 10 минут в день. Через 2—3 недели увеличьте продолжительность сеанса до 15 минут, через месяц — до 20 минут. Примерно через месяц вы сможете сделать вывод, прекратить ли занятия такой медитацией или увеличить их продолжительность до 30 минут в день. Удлинять сеанс свыше 30 минут не имеет смысла, так как могут появиться нежелательные отвлекающие видения. Необходимое вам состояние свободной от напряжения собранности может быть достигнуто за 20 минут.

Программа 5

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Это упражнение в той или иной форме встречается в различных культурах.

Некоторое время пассивно наблюдайте за потоком своих мыслей, чувств и ощущений, не придавая значения их смыслу или взаимосвязи.

В спокойном месте, где вы обычно проводите медитацию, примите соответствующую позу.

Закройте глаза и представьте себя сидящим на дне глубокого бассейна, заполненного водой. Когда у вас возникает мысль, чувство или ощущение, представьте их медленно поднимающимся в пузырьке воздуха к поверхности воды в течение 6—10 секунд. Когда пузырек исчезает, ждите появления следующего и повторите весь процесс. Не думайте о содержании пузырьков, просто наблюдайте за ними. Возможно, что один и тот же пузырек появится много раз, некоторые пузырьки могут оказаться связанными друг с другом, а некоторые будут пустыми. Все правильно, так и должно быть, не беспокойтесь. Бесстрастно наблюдайте за воображаемыми пузырьками.

Второй вариант упражнения. Некоторые люди, представляя себя сидящими под водой, испытывают дискомфорт. Если вы относитесь к их числу, вообразите, что вы сидите на берегу реки и наблюдаете за бревном, медленно проплывающим мимо вас по течению. Примерно 6—10 секунд наблюдайте за тем, как на этом бревне уплывает какая-нибудь ваша мысль, ощущение или чувство. После того как бревно исчезнет из вашего поля зрения, вернитесь к наблюдению за рекой и ждите появления нового бревна.

Еще один вариант упражнения. Представьте свои мысли поднимающимися в клубах дыма от бивачного костра.

Выполняйте это упражнение по 10 минут в день 5—7 раз в неделю. Через несколько недель вы сможете сделать вывод, следует ли включить его в вашу программу медитации.

Программа 6

МЕДИТАЦИЯ В ХОДЬБЕ

Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создавая настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности.

Его с успехом могут применять спортсмены перед ударными, требующими большой концентрации энергии тренировками и соревнованиями. Полезно выполнять его в том случае, если вам предстоит неприятный разговор, экзамен, посещение зубного врача или другая стрессовая ситуация.

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оно, если ходьба выполняется достаточно интенсивно, дает эффект как медитации, так и аэробной тренировки.

В течение недели-двух осваивайте быструю, но свободную ходьбу: туловище держите прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движения тазом, как при спортивной ходьбе, стопа перекачивается с пятки на носок. Упражняйтесь по 15—20 минут в день.

В течение последующей недели разучивайте диафрагмально-брюшное дыхание. Упражняйтесь в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе сначала выпячивается живот, затем расширяется и слегка поднимается грудная клетка. Проследите, чтобы плечи при этом не напрягались. Вдохнув, вы должны почувствовать себя наполненным воздухом. Задержите его в легких на 2—3 секунды, а затем выдыхайте. При выдохе сначала опускается и сжимается грудная клетка, затем сокращаются мышцы живота, так что его стенка чуть ли не касается спины. После выдоха сделайте непродолжительную паузу и повторите дыхательный цикл.

Выполняйте упражнение 5—7 раз в неделю по 15—20 минут. Столько же

времени уделяйте быстрой, свободной ходьбе, освоенной ранее.

После того как вы освоите диафрагмально-брюшное дыхание, вам предстоит научиться сочетать его с быстрой, свободной ходьбой. Дышите ритмично, в такт шагов. Для начала так: на шесть шагов вдох, на два — пауза, на шесть — выдох, на два — пауза. Удобнее считать не шаги, а пары шагов: на три касания правой ногой грунта делается вдох, на одно — пауза, на три — выдох, на одно — пауза. Неизбежно будут появляться мысли, но вы сразу же возвращайте внимание к подсчету шагов и дыханию. Упражняйтесь 5—7 раз в неделю по 15—20 минут.

Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлиняйте продолжительность дыхательного цикла: на восемь шагов вдох, на четыре—пауза, на восемь — выдох и на четыре — пауза. Затем попробуйте еще удлинить дыхательный цикл. Экспериментируйте, подбирая такую скорость ходьбы и такое соотношение числа шагов и дыхательных движений, которые оказывали бы на вас наиболее благоприятное влияние.

Постепенно увеличивайте продолжительность ходьбы до 30 минут, а если время позволяет, то и более. На первых порах проводите занятия в местах, лишенных сбивающих с ритма препятствий, например корней деревьев. Очень желательно также, чтобы ваш маршрут пролегал вдалеке от дорог, по которым движется транспорт, поскольку, концентрируясь на дыхании, вы можете оказаться недостаточно внимательны и не заметите едущую машину. Помните также о том, что между приемом пищи и ходьбой должно пройти не менее полутора часов.



ДУША НА КОНЧИКЕ ГРЕБНЯ

Тысячи лет назад, когда вся северная Европа была покрыта непроходимыми лесами, среди кельтских племен, населявших древние чащобы, выделилась каста жрецов, называвших себя друидами. Живя среди деревьев, друиды относились к ним как к одушевленным существам, наделяя их чертами людей.

Жрецы-друиды считали, что человек по воле богов и при непосредственном их участии был сотворен из дерева. Поэтому деревья друиды наделяли душой, относились к ним как к существам высшего порядка, в случае нужды спрашивали у них помощи и благословения. И свою душу друид отождествил с душой дерева. При этом каждому месяцу года покровительствовало определенное дерево, а человек, рожденный в это время, обретал черты характера и души соответственно качествам этого дерева. Каста друидов исчезла, оставив нам свой гороскоп — удивительное знание о магической связи человека и дерева.

Древние люди угадали в дереве сильного природного целителя. Они видели, что матерью дерева, с которой оно на всю

жизнь остается связанным своими корнями, является земля. Водой дерево питается и очищается само. Солнце дает ему свою энергию. Дерево — это неиссякаемый резервуар, куда стекаются чистейшие силы энергетики земли, воды, солнца и воздуха. Оно является аккумулятором, который постоянно накапливает благодатную энергию всех четырех стихий. Поэтому, попадая в ауру дерева, все живое начинает испытывать на себе целебный энергетический поток.

Во многих странах в день рождения ребенка сажали дерево, которое становилось его покровителем, охраняло, передавало часть своих сил. Жители Германии в честь рождения мальчика сажали яблоню, в честь девочки — грушу. На Руси, когда рождался сын, высаживали дуб, а если девочка — сосну или березу.

У корейцев существовала традиция «усыновления» деревьев. Вокруг таких деревьев сооружались защитные каменные насыпи. Люди замечали, что если жить под дубом, то проживешь долго, а осина, наоборот, отнимает силы, но облегчает течение многих хронических заболеваний. Поэтому к дереву приходили за исцелением. Для этого было необходимо устано-

вить близкий контакт с деревом, принести ему подарок, поговорить с ним, попросить его о помощи и затем поблагодарить, можно просто прикоснуться к дереву руками или прислониться головой, и дерево забереет себе болезнь или беду.

Древние китайцы и тибетцы делали деревянные подушки и подкладывали их под голову, чтобы за ночь дерево смогло очиститься от всех неприятностей, случившихся за день, а к утру придать новые силы.

Особенно благоговейно относились люди к старым деревьям. Славяне с помощью старого дуба лечили детей от многих заболеваний, но чаще всего — от рахита. Ритуал совершался на рассвете: считалось, что в это время у дерева особенно много энергии. Ребенка проносили обнаженным сквозь разрез, сделанный в дереве. Дерево принимало на себя все недомогания и отдавало свою целебную силу. Разрез затем замазывали глиной. Когда выздоровевший ребенок вырос, он был обязан заблгодариться о своем спасителе.

На Востоке для достижения просветления и внутренней гармонии люди находили крепкое и сильное дерево и совершали в тени его ветвей свои медитации. Считалось, что, находясь близко к энергетическому полю дерева, человек получает дополнительную чистую энергию для достижения ясности сознания.

Обо все этом мне рассказывал московский врач и знаток дерева Дмитрий Дорогов. Всю свою жизнь он пытается вернуть современным людям сокровенное знание о дереве, воскресить в памяти забытый язык, на котором можно с ним разговаривать.

Десять лет назад Дорогов впервые задумался над тем, каким образом можно донести до запертого в асфальте и бетоне городского жителя исцеляющую силу и энергию дерева. Знание о том, что души

дерева и человека могут общаться, потереялось на дорогах времени. Но Дорогов уверен в том, что дерево не умирает; сломанное и поваленное, оторванное корнями от земли, распиленное на части, оно живет и хранит в себе частицу неумирающей души, а значит и отдает ее людям.

И тогда Дорогов стал делать деревянные гребни. В старые времена гребни не были ни пластмассовыми, ни металлическими, только деревянными. Гребень изначально служил человеку отнюдь не только для того, чтобы придать себе более красивый внешний вид. Как и ежедневное утреннее омовение водой, расчесывание волос гребнем содержало в себе ритуал очищающего и обновляющего действия. Важно было прикоснуться деревом, превращенным в гребень, к волосам, потому что волосы считались одной из самых важных частей тела.

По мифологическим представлениям, именно волосы служили дорогой, по которой осуществлялась связь души человека с запредельным миром. Когда человек засыпал или умирал, душа через волосы покидала тело и совершала свои путешествия для общения с душами других людей.

Если волосы отрезали, то у состриженного клочка волос все равно оставалась связь с их хозяином. Из-за того, что волосы имеют прямой доступ к душе человека, они больше, чем какой-либо другой орган, впитывают в себя информацию о самом человеке. Даже если волос выпадает, он продолжает хранить информационно-энергетический запас знаний о человеке, которому принадлежал. Дорогов считает, что волос является как бы голограммой, точной, уменьшенной в размере копией человека. Причем голограммой, которая, утрачивая физическую связь со своим владельцем, продолжает изменять свою картину соответственно оригиналу. И даже

если человек уходит в мир иной, эта связь остается.

Поэтому воздействовать на волосы — это все равно что воздействовать на самого человека. Вот почему, когда близкий человек уезжал, у него отрезали клочок волос, чтобы поддерживать с ним духовную связь, помогать молитвами.

Американские индейцы снимали у самых лютых врагов скальп. После этого человек навсегда лишался защиты высших сил.

У всех народов сохранились обычаи бережного отношения к волосам, и здоровье человека напрямую связывалось с красотой волос. Гребень стал тем звеном, которое связало волосы человека с деревом. У японцев всегда считалось, что во время крепкого сна, когда человек не видит снов, душа уснувшего отдыхает в его гребне. Гребень, сделанный из дерева и несущий в себе никогда не иссякающий благодатный поток космической энергии, в результате обряда причесывания служит как бы инструментом, объединяющим биополе человека и дерева. Происходит очень тесный контакт, и исцеляющая сила дерева проникает в человека, дарит ему свою благотворную энергию. Не зря древние говорили, что душа дерева встречается с душой человека на кончике зубцов гребня. Гребень всегда делался индивидуально, и с ним предпочитали никогда не расставаться, чтобы не утрачивать целительной связи.

Мастера-гребенщики на Руси всегда ценились очень высоко. Традиции старых русских мастеров и пытается возродить Дмитрий Дорогов. Он делает гребни из лучших пород дерева и использует в работе только натуральные смолы. Его гребни обладают высоким целебным действием. Пользуясь этими гребнями, люди излечиваются от многих недугов, утомляемости, бес-

сонницы, хронической усталости, нервозности. Гребень прежде всего оказывает положительное влияние на истощенную энергетическую оболочку человека. Однако поскольку тело человека имеет по сути дела сплошной волосяной покров, то гребнем, как считает Дорогов, нужно массировать ту часть тела, где находится больной орган или откуда исходит боль. Если часто пользоваться таким массажем, то целебные качества дерева скажутся быстро и человек может исцелиться даже от очень запущенной болезни.

Какое дерево лучше выбрать для своего гребня? Дорогов советует: прислушайтесь к своему организму. Если энергия кипит и это мешает, не хватает выдержки, мягкости, уравновешенности, то лучше найти дерево, которое заберет избыточные всплески энергии, успокоит и восстановит душевное равновесие. Это может быть тополь, осина, орех. В том случае, когда вы чувствуете себя утомленным, беспомощным, обессиленным, лучше всего обратиться за помощью к деревьям, которые наполнят вас энергией. Таким деревом может быть дуб, клен, береза.

А расчесываться деревянным гребнем, по мнению Дорогова, делать им массаж всего тела лучше всего в дождливую, пасмурную погоду. В это время особенно тесен контакт между энергетическими каналами человека и энергетикой дерева, потому что воздух предельно насыщается электричеством и общая проводимость всех полей максимально увеличивается.

Чем больше в быту нас окружает дерево, тем чище и здоровее наша личная биоэнергетическая среда. Во всех странах Европы уже давно предпочитают деревянные предметы домашнего быта. Лучшее место для жилья — деревянный дом, где стоит мебель, сделанная из дерева. А питаться лучше всего из деревянной посуды.



КАЛМЫЦКИЕ МОТИВЫ



Все-таки приятно, что есть еще у нас места, где принимают гостей с приветливостью, от всей души, где стараются показать им то, что считают лучшим в своем доме. Мы в Москве как-то отвыкли от этого в последнее время: все о свалках да помойках заезжим журналистам рассказываем, интервью с бомжами организовываем. Неладно что-то в наших душах...

Так думала я, сидя в гостиничном номере на следующий день после поездки по Калмыкии. Заговорило местное радио — передавали ежедневную сводку уголовной хроники. За прошедший день в республике отмечено шесть происшествий: подростки забрались через окно в дом и унесли радиолу... в поселке был угнан мотоцикл... подгулявший в городе чабан разбил дверное стекло в ресторане... еще мотоцикл угнали, но оказалось, чтобы только покататься. Вот такие преступления.

В общем, здесь пока еще не страшно жить. Мне рассказывали милиционеры в Лагани, что на криминогенной ситуации сказывается близкое соседство в Кавказом. Бывает, угоняют скот, без присмотра пасущийся в степи, изредка случается, что убивают водителя, чтобы отобрать его грузовик. Да и в столице уже были факты «разборок». Но все это — чрезвычайные происшествия. Преступление и воспринимается как преступление, а не обыденность. И законы нарушают с оглядкой, с опаской, страшась глаза людского и света дневного.

Несмотря ни на что, внутреннее

Окончание. Начало в №№ 5—6 за 1993 г. и № 1 за 1994 г.

здоровье народа еще не нарушено.

Мысль, лежащая на поверхности: нравственность сохраняется там, где удалось сберечь традиционные ценности. Так и в российской глубинке, так и здесь, в Калмыкии. Если послушать людей, почитать местные газеты, легко заметить, что ведущие темы — новая жизнь на традиционной основе, восстановление утраченной гармонии с природой, экология и здоровье.

Взять хотя бы жилище. Издревле для калмыков это была войлочная юрта — по нынешним оценкам, непревзойденная в отношении экологической чистоты кибитка. Ее легко собрать и разобрать, и состоит она из деревянных решеток, шестов для «крыши» и деревянного же круга-дымохода. Сначала устанавливаются решетки, которые составляют круг, — их шесть. К ним крепятся шесты, которые упираются в дымоход. Сверху все завешивается кошмами. Отверстие дымохода тоже можно закрывать, если идет дождь или снег. Двустворчатая дверь всегда ориентирована на юг, над ней — войлочная накидка. Сама дверь расписана национальным узором, — а накидка — вышита.

Попозже, став оседлыми, калмыки стали строить дома из самана — гли-

нистой земли с добавлением соломы. Треть, если не половина частных домов в Элисте — из самана, а в сельской местности и еще более. На Западе такие «биологические» дома получают все большее распространение, только делают «землеблоки» по современной технологии. У них масса достоинств.

Двести лет назад калмыцкие нойоны, обидевшись на царское правительство, подняли две трети народа и увели всех на восток. Случилось это морозными январскими днями, многие замерзли в пути. Сейчас это воспринимается как трагическая вежа в истории калмыков. Шли переселенцы очень долго, кое-где их принимали за захватчиков и беспощадно на них нападали, в конце концов дошли они до Китая, где и осели. Так получилось, что этот народ еще тогда был разорван на две части.

Теперь синьцзянские калмыки, которые всегда воспринимали «нашу» Калмыкию как единственное место, где они имеют свою государственность, стали активно возвращаться обратно. Многие работают в Элисте, применяя свои знания китайской и калмыцкой народной медицины. А это совсем не лишнее в республике, терпящей подлинное экологическое бедствие, население которой к тому же большей частью рассеяно по бескрайней степи и труднодоступно для медицинского обслуживания. А народная медицина — она всегда под рукой. Такое у нее основное отличие от «научной» — вреда организму не принесет, а здоровье укрепит.

Доктор Стеклов, знаток народной калмыцкой медицины, работает вместе с синьцзянскими целителями, поселившимися в Элисте. Он рассказывал мне, как в старину был хорошо налажен контроль за здоровьем кал-

мычат, обучающихся в хурульных (монастырских) школах.

Оказывается, при каждом такой школе «состоял в штате» народный врач — эмч, чтобы, во-первых, определять состояние здоровья поступающих, 4—5-летних малышей, во-вторых, следить за соблюдением гигиенических правил, и в-третьих, предупреждать заболевания.

Что касается питания, их рекомендации нас не могут удивить: они полностью в русле современных представлений. Невероятно только, что они существовали уже двести-четыре года назад, причем в стройной системе. Пища не должна быть ни слишком горячей, не слишком холодной, не следует чрезмерно наедаться и есть незадолго до сна. Утром после сна и вечером перед сном дети выпивали по одной пиале теплой кипяченой или родниковой воды, чтобы смыть ночные и дневные шлаки — «отбросы», как они это называли. После еды детей выводили походить.

Калмыцкие эмчи запрещали учащимся спать на спине, поскольку это тоже ухудшает работу внутренних органов.

Детей в избытке кормили несоленой рыбой, так как уже тогда было замечено, что это улучшает восприятие и память.

Занятия были очень напряженными: нужно было усвоить огромное количество сведений — тогда ведь очень практиковался метод заучивания, знания передавались по возможности в полном объеме, чтобы не быть утраченными.

Кроме того, священные тексты требовали при воспроизведении точной сохранности — самодеятельности, интерпретаций здесь быть не могло. Эмчи применяли свои методы, чтобы активизировать умственную деятель-

ность, не повредив здоровью ребенка.

Первое место нужно отвести «калмыцкому» женьшеню — корню соловки. Как сорняк он в изобилии растет в степи и до сих пор. Его так много, что хватило бы для всей России, если бы кто-нибудь всерьез занялся его сбором и обработкой.

Сейчас, как и в старину, этот корень — а он вырастает огромным — мелко рубят, заливают в соотношении 1:10 родниковой водой и отваривают короткое время. Принимают по одной пиале три раза в день после еды. Это в целом повышает устойчивость организма к любому внешнему болезнетворному воздействию, быстро восстанавливает пониженную, даже почти утраченную физическую и умственную работоспособность, выводит загрязняющие организм шлаки, в том числе и радионуклиды. Не зря его пили и простые, и знатные калмыки, взрослые и дети. История свидетельствует о большой продолжительности жизни калмыков в те времена. Если они не погибали в сражениях, то жили, как правило, до 80–90 лет, причем оставаясь здоровыми. Известно, что знаменитый Аюка-хан прожил 82 года и до последнего дня занимался политической деятельностью. Доктор Стеклов утверждает, что располагает сведениями, согласно которым при встрече с Аюка-ханом Петр I отметил его крепость и здоровье, и якобы Аюка-хан объяснил ему это именно тем, что регулярно пьет корень соловки.

В хурульных школах учеников приучали делать друг другу массаж головы сдавливанием. Ладонями обхватывались височная, теменная и лобно-затылочная части головы и сдавливались до слегка болезненного ощущения, примерно по тридцать раз каж-

дая часть. Это улучшает мозговое кровообращение и, естественно, повышает умственную работоспособность. Кроме того, такой массаж развивал особое чувство контакта между учениками, что очень важно для воспитательных целей. Калмыцкие ученики делали его с большой охотой, это называлось «вправление швов». Делался такой массаж перед занятиями и после них.

Статическая поза при занятиях приводила к головным болям, болям в шее, надплечьях, позвоночнике, пояснице. Эмчи называли это «болезнью монастырских детей». Для устранения болей применялся двигательный массаж и точно такая же гимнастика — разница лишь в том, что первый массаж ученики делали друг другу, а гимнастику каждый выполнял самостоятельно. Сначала голова наклонялась вперед и прижималась подбородком к груди, потом назад до касания затылком позвоночника, а затем влево и вправо до касания ушной раковиной приподнятого плеча. После этого выполнялись повороты головы и вращения. Каждое движение выполнялось по тридцать раз. Представьте себе, какой это значительный объем в целом! Конечно, при регулярном выполнении результат был очень хорошим.

Кроме того, выполнялась и поза, которая называлась «лук». Лежа на животе, левой рукой захватывают левую стопу, а правой — правую. Продолжительность — 15–20 минут, утром и вечером.

Для борьбы с умственной усталостью, в частности, перед состязаниями народных поэтов — исполнитель эпических сказаний «Джангра», употреблялся отвар из спитого чая. Уже один раз использованный чай заливался водой 1:10 и варился «до по-

явления белых паров». Пили его по полпиалы, а детям давали по четверти.

Если же все-таки у кого-то из детей случался нервный срыв от перегрузки, эмчи отваривали спитой чай и корень солодки вместе, давали это пить ребенку мелкими глотками и одновременно делали ему массаж головы. На следующее утро, говорят, как рукой снимало!

... Можно только позавидовать энтузиазму, с которым уже немолодой доктор Стеклов возвращает к жизни народные рецепты. Он обучает учителей, родителей, детей, читает лекции, показывает приемы.

В предыдущих номерах журнала мы печатали приемы калмыцкой медицины, с помощью которых можно предсказать и предупредить болезни. На этот раз предлагаем вниманию читателей рецепты, собранные доктором М.И.Стекловым и применяемые им для лечения.

ПРИЕМЫ КАЛМЫЦКОЙ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Лечение болезненных состояний

№ 1

При кашле с трудноотделяющейся мокротой, осиплости голоса, свистящем дыхании, одышке на вдохе применяют ингаляцию — вдыхание через трубочку паров кипящей талой, дождевой или родниковой воды с добавлением: а) отвара равных весовых частей шелухи лука, чеснока; б) отвара свежескошенной травы; в) соли солончаков или морской воды.

Ингаляции проводятся 18—30 раз в день.

№ 2

При отеках, болевых перебоях в сердце, приступах чрезмерного сердцебиения, одышке на вдохе, посинении губ, ногтей и мочек ушей применяют отвар из равных частей:

а) корок бахчевых (дыни, тыквы, арбуза);

б) цедры цитрусовых (лимона, апельсина, мандарина);

в) проросших семян злаковых;

г) отрубей;

д) корок граната;

е) кожуры картофеля и свеклы.

Принимают по 1 пиале 3 раза в день.

№ 3

При желтухе, поносе, запоре, рвоте, икоте, болевом вздутии живота применяют:

а) фарш из свекольной кожуры;

б) отвар наружных листьев капусты и плодов шиповника в равных весовых соотношениях;

в) отвар стручков акации;

г) отвар кожуры редьки (редиса) и репы;

д) отвар цветков акации, сирени, черемухи, подсолнечника или желудей (можно в смеси);

е) отвар цветков розы, вьюна и плодов шиповника — в равных весовых соотношениях;

ж) отвар золы растительного или животного происхождения.

№ 4

При частом болезненном мочеиспускании, ночном недержании и задержке мочи применяют:

а) отвар игл ели, сосны или их смеси;

- б) отвар отрубей;
- в) отвар кожуры бахчевых и цитрусовых;
- г) отвар почек тополя в период набухания;
- д) отвар шелухи лука, чеснока или их смеси;
- е) отвар кожуры картофеля, патиссона, редьки (редиса), свеклы или их смеси в равных соотношениях;
- ж) песочно-галечные ванны и укутывания ног.

№ 5

При ожирении применяют:

- а) отвар цветов подсолнечника, розы, одуванчика, вьюна или их смеси в равных соотношениях;
- б) отвар цедры цитрусовых, корочек бахчевых или их смеси;
- в) отвар отрубей;
- г) отвар кожуры картофеля, свеклы, патиссона, репы, корочек граната или их смеси в равных соотношениях;
- д) отвар морских водорослей.

Принимают по 1 пиале 3 раза в день.

№ 6

При выпадении волос и зубов, расслаивании ногтей применяют:

- а) порошок из перемолотых рогов и костей, скорлупы яиц, речных раковин в равных весовых соотношениях — по 1 ст. ложке (детям — по 1 ч. ложке), разведенный в 1/2 пиалы молока;
- б) осадок растительного масла.

№ 7

При болях в горле при глотании, запахе изо рта, кровоточивости десен применяют полоскание отваром ше-

лухи лука, чеснока или их смеси. По 1 пиале 3 раза в день.

№ 8

При быстром старении с потерей памяти, головными болями, головокружениями, шумом в голове, запорами применяют:

- а) отвар в молоке морских животных, водорослей, морской воды или их смеси в равных весовых соотношениях — по 1 пиале 3 раза в день;
- б) осадок растительного масла.

№ 9

При сонливости днем и бессоннице ночью, головокружениях, судорогах, заикании применяют:

- а) отвар в молоке скорлупы орехов (грецких, земляных), плодов каштана, семян подсолнечника или их смеси в равных весовых соотношениях;
- б) ванны из талой, дождевой или родниковой воды, куда добавляют 1 пиалу соли солончаков, 1 пиалу отвара свежескошенной травы и 1 пиалу отвара игл новогодней ели;

в) настой в воде магнита и драгоценных металлов — в равных соотношениях.

№ 10

При болевом ограничении движений в области поясницы и шеи, обильных менструациях, головных болях и головокружении используют следующие позы:

- а) лежа на спине руками охватить коленные суставы, голову прижать к груди — досчитать до 360;
- б) лежа на животе обхватить руками голеностопные суставы, голову прижать к позвоночнику — досчитать до 360.

Джеймс Райт

СПОРТ

ЧЕМПИОН, КОТОРЫЙ НЕ ЕСТ МЯСА



Давно известно, что если вы хотите добиться максимального развития мышц, то питанию следует уделять не меньше внимания, чем тренировке. Но какой должна быть диета для оптимального развития мышц, силы, выносливости, укрепления здоровья, ускорения процессов восстановления?

Вегетарианской! Такой ответ дают многие атлеты мирового класса. Вегетарианская диета содержит все питательные вещества, необходимые для достижения высочайшего уровня физического развития. Победитель соревнований «Мистер Америка»-1992 Крис Даффи и чемпион мира, обладатель титула «Мистер США» Стив Брисбойс строили свои тела на вегетарианской диете.

Билл Перл, один из величайших культуристов всех времен, четыре раза завоевавший титул «Мистер Универсум», более двадцати лет сохранял свою изумительную форму будучи вегетарианцем. После того, как он перешел на вегетарианский образ жизни, он избавился от мучивших его хронических болей в колене и локте.

В поисках идеала

И все же вегетарианцы остаются исключением среди атлетов, занятых наращиванием громадной мышечной массы. Типичная диета культуриста включает более 10 куриных грудок в день, 20 унций* тунца или другой рыбы и 3 фунта** постной вырезки. Добавьте к этому печеный картофель, джем, несколько тарелок риса или макаронных изделий, фрукты и салаты — и вы получите дневной рацион бодибилдера. По составу продуктов он соответствует тому меню, которого люди

западного мира придерживаются последние полвека, но только в утрированном виде.

Большинство авторов сходятся во мнении относительно того, какой должна быть идеальная диета для культуриста:

от четырех до шести приемов пищи в день;

20% калорий должны давать белки (примерно один грамм белка на фунт веса тела);

60—70% калорий должны поставлять углеводы;

10—12% калорий поступают из жиров.

Типичная диета с высоким содержанием мяса обычно имеет одно слабое место. Речь идет о количестве входящих в нее жиров. Учтите, что если на упаковке какого-нибудь мясного изделия написано «Жира не более 3%», то именно эти три процента обычно дают 20% калорийности продукта. Понятно, что, даже питаясь самым постным мясом, удерживать число калорий, поступающих из жиров, ниже 20% бывает очень трудно (по калорийности жиры более чем в два раза превышают белки и углеводы).

Приведенному выше требованию более соответствует вегетарианская диета. Правда, с переходом на нее возникает проблема обеспечения в рационе достаточного количества белка.

Нуждается ли культурист в мясе?

Мясо — концентрированный источник белка, ценнейший источник витамина B₁₂, цинка и железа. Причем железо из мяса усваивается значительно лучше, чем из других продуктов.

С мясной пищей, однако, связаны некоторые проблемы. Одно из прове-

* Унция = 28,35 г.

** Фунт = 453,59 г.

денных недавно исследований выявило не вызывающую сомнений зависимость между потреблением мяса и заболеванием раком толстой кишки. По мнению эпидемиолога Уолтера Уиллета, под чьим руководством проводилось это исследование, фактором риска выступает не жир, как принято считать, а белок, точнее продукты, образующиеся при кулинарной обработке мяса. Если Уиллетт прав, то потребление даже постного мяса не уменьшает возможности заболевания раком толстой кишки.

Широкое применение гормонов роста в мясном животноводстве порождает еще одну проблему. В 1989 г. Европейское экономическое сообщество запретило импорт говядины из Соединенных Штатов. Еще большую озабоченность вызывает тот факт, что в корм скоту и птице для профилактики заболеваний добавляются антибиотики. Медики указывают, что широкое применение антибиотиков может привести к появлению устойчивых к этим лекарствам бактерий, в том числе устойчивой к антибиотикам сальмонеллы.

Кроме того, если все фармацевтические средства, предназначенные для людей, предварительно должны пройти проверку в соответствующих учреждениях, то лекарства, даваемые животным, почти не контролируются. И это не может не вызывать беспокойства: многие химические препараты, обнаруживаемые в мясе, сохраняют свою активность и могут действовать в организме человека.

Заменители мяса

Для того чтобы построить мышцу, нет необходимости есть мышцу. Строго говоря, тело вообще не нуждается в белке, оно нуждается в определен-

ных аминокислотах — кирпичиках, из которых построены белки. Именно их использует оно для построения своих белков.

Вегетарианские диеты вызывают настороженное отношение к себе потому, что многие белки растительного происхождения лишены одной или нескольких аминокислот. Между тем нехватка хотя бы одной из основных аминокислот ограничивает возможность организма использовать все остальные. Поступающая в наименьшем количестве аминокислота называется лимитирующей, поскольку она ограничивает возможности организма строить белки.

Мысль о необходимости сочетания белков, таком их подборе, при котором они дополняют друг друга, впервые получила широкое распространение в начале 70-х годов, с выходом в свет книги Френсиса Мура Лаппе «Диета для маленькой планеты». Автор рекомендовал сочетать, например, зерновые продукты (рис, пшеница) с бобовыми (горох, сушеные бобы) для получения «полноценного белка».

Однако необходимость потреблять дополняющие друг друга белки одновременно никогда не была доказана. Вернон Янг, один из ведущих исследователей проблемы белка, работающий в Массачусетском технологическом институте и участвовавший в разработке норм потребления белка, предложенных Всемирной организацией здравоохранения, указывает: «Полученные данные позволяют сделать вывод, что адекватное обеспечение белком может быть достигнуто, когда белки различных растительных продуктов используются в пищу в разное время на протяжении дня».

Янг отмечает, однако, что очень маленькие дети должны получать дополняющие друг друга белки одновре-

менно или, в крайнем случае, с интервалом в несколько часов.

Хотя белки животного происхождения усваиваются более полно, чем растительные белки, разница относительно невелика, она составляет примерно 10% и легко может быть восполнена при вегетарианском питании.

Питательные вещества, содержащиеся в мясе, имеются и в вегетарианских продуктах. Железо обнаружено в бобовых, особенно его много в соевых бобах, а также в зеленых листовых овощах и в цельных зернах или обогащенных зерновых продуктах. Цинк представлен в бобовых, орехах и цельных зернах. Младовегетарианцы получают цинк из яиц и сыра.

Яйца и сыр являются также источником витамина В₁₂. Однако тем, кто придерживается строгой вегетарианской диеты, необходимо принимать таблетки, содержащие этот витамин.

Как перестроиться

Следует подобрать такой режим питания, при котором вы будете чувствовать себя комфортно. Иначе шансы на то, что вы сделаетесь вегетарианцем, невелики. Наши зрение, обоняние и даже слух привыкли отдавать предпочтение определенным видам пищи. Семья, традиция, общество и обстоятельства жизни сформировали нашу склонность к определенным видам пищи. На органы чувств новообращенного вегетарианца сильное воздействие окажут запахи и звуки от жарящегося на сковороде бекона, если они воскрешают в памяти кухню в доме его детства. Осуществляя постепенный переход к более здоровой диете, включайте в свое меню те блюда, которые воспринимаются вашими органами чувств как приятные и вкусные. По мере того как будет изме-

няться ваше питание, вы, возможно, обнаружите, что изменяется и ваша физиологическая ориентация, что, в свою очередь, облегчит перевоспитание вашего вкуса и перепрограммирование ваших органов чувств.

По своей природе мы вегетарианцы

Все большее число культуристов отказывается от предубеждений в отношении вегетарианства и пересматривает свои привычки в отношении еды, основывающиеся на традиционных представлениях. Так что в будущем вы, вероятно, будете встречать все больше и больше «железных» атлетов всех уровней, придерживающихся вегетарианской или преимущественно вегетарианской диеты.

Эти изменения означают наступление новой эры: диета, оптимальная для здоровья, становится также диетой, оптимальной для культуристов.

У вегетарианцев содержание холестерина и кровяное давление ниже. Неудивительно поэтому, что и инфаркты у них случаются реже. Реже у них встречается и рак прямой кишки, и диабет. Менее распространены среди вегетарианцев также заболевания пищеварительного тракта, в том числе желче- и мочекаменная болезнь.

Растительная пища оказывается более здоровой, вероятно, потому, что человек по своей природе вегетарианец. Структура наших зубов и челюстей свидетельствует о том, что пищей первобытных людей были преимущественно фрукты. Лишь относительно недавно человек стал всеядным существом. Пищевой рацион, основу которого составляют выращенные без применения минеральных удобрений и химикатов сырые, богатые питательными веществами продукты, бо-

БЕЛКИ, дополняющие друг друга

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- ячмень • хлеб
- бурый рис
- воздушная кукуруза
- каши • овес
- макаронные изделия
- пшено • рожь
- пшеничные отруби
- проросшая пшеница
- цельная пшеница

СЕМЕНА И ОРЕХИ

- анис
- бразильский орех
- тмин
- кэшью
- кориандр
- арахис
- тыквенные семена
- семена подсолнечника
- грецкий орех

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

- яйца
- яичные белки
- молоко с низким содержанием жира
- снятое молоко
- сыры с низким содержанием жира

БОБОВЫЕ

- черные бобы
- нут (горох турецкий)
- фасоль
- чечевица
- горох
- соевые бобы
- соевый творог (тофу)
- белые бобы



Выявлена взаимная дополняемость многих представителей каждой группы.



Выявлена взаимная дополняемость только нескольких представителей каждой группы.

лее всего соответствует нашей природе.

Чем больше изменений претерпевает пища в процессе обработки и приготовления, тем меньше ее питательная ценность. Хотя на упаковке таких продуктов и перечисляются питательные вещества, входящие в их состав, такая еда вряд ли принесет вам пользу. Ешьте как можно больше сырых и цельных продуктов (желательно выращенных без применения минеральных удобрений и химикатов).

Итак, выбирая оптимальную диету, следует исходить из биологической

природы человека и содержания питательных веществ в различных продуктах. Если мы будем руководствоваться этими критериями, то логически придем к вегетарианству.

Еще одно, последнее, замечание. Возможно, многие вегетарианцы хотели бы заниматься культуризмом, но не решаются это сделать, так как их отталкивает широко распространенное ошибочное представление о культуристах как о пожирателях огромного количества мяса.

Напрасное опасение: спорт и вегетарианство — идеальное сочетание.

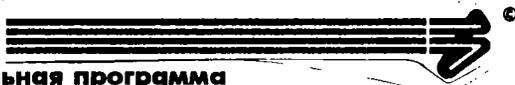
В прошлом номере журнала "Будь здоров!" мы предлагали нашим читательницам попробовать свои силы в шейпинге. Конечно, можно и впредь заниматься этим видом гимнастики по предложенной нашим автором кандидатом педагогических наук Ю. Курпаном методике (статья называлась "Шейпинг с доставкой на дом"). Еще удобнее заниматься шейпингом по видеокассете.

ТОО "Вариант" выпускает два вида видеокассет спортивно-оздоровительной программы: "Шейпинг класс" и "Шейпинг класс 2". Наряду с упражнениями на все основные группы мышц во второй комплекс включены и элементы хореографии. Занимаясь по этой программе, вы не только приобретете идеальную фигуру, красивую осанку и уверенную походку, но и заметно улучшите самочувствие.

Стоимость кассеты — 17000 руб.

ВИДЕОКАССЕТЫ

Шейпинг Класс



Спортивно-оздоровительная программа

С помощью этой кассеты можно заниматься шейпингом самостоятельно у себя дома. Для этого даже не требуется предварительная подготовка.

Наша кассета предлагает эффективные упражнения, пояснения инструктора. Оригинальная музыка превращает занятия в удовольствие.

Упражнения воздействуют прежде всего на те части фигуры, которые мужчины оценивают в первую очередь.

Звоните нам: (095) 187-91-84 или пишите:

РОССИЯ, 129226, Москва
а/я 17, ТОО "Вариант"

КУПОН-ЗАКАЗ

Я заказываю _____ кассет на сумму _____ рублей.

Ф.И.О. _____

Адрес: _____

Если Вы не хотите вырезать купон из журнала, мы примем заказ, написанный от руки. Цена 1 кассеты - 15000 руб. (с учетом доставки). Эту сумму Вы можете перевести и на р/с 467105 в Московском ф-ле № 2 ТОКОбанка, к/с 1161673 в РКЦ-2 ГУ ЦБ РФ г. Москва, МФО 4458500 код №6
Срок высылки кассеты - 1 неделя после получения заказа и квитанции об оплате.

СЦЕНА

АКТИВИЗМ
ЗВЕЗД



Разглядывая фотографии звезд в иллюстрированных журналах, мы иногда думаем, что они выглядят молодо и пребывают в отличной форме из-за того, что ни в чем себе не отказывают: могут есть сколько хотят самых разных продуктов, отдыхать и развлекаться без конца. Журнал «Пари-Матч» опубликовал на эту тему интервью со знаменитостями

Начнем с очаровательной Элизабет Тейлор. В настоящее время она ведет исключительно здоровый образ жизни. Элизабет очень строго следит за своим весом, идя на самые разные жертвы. Как только чувствует, что начинает полнеть, садится на диету: в течение двух недель ест только овощи и немного кисло-молочных продуктов и делает это таким образом, чтобы ее ежедневный рацион питания не превышал 1000 калорий. При росте 165 сантиметров она весит 56 килограммов. Элизабет Тейлор 62 года.

Не очень молод и Сильвестр Сталлоне — ему 47 лет. С юности он уделял особое внимание физическому развитию, и до сих пор по пять (!) часов ежедневно занимается спортом. Конечно, он платит деньги своему тренеру, но поднятием тяжестей, боксом, бегом трусцой и марафоном, а также гимнастикой занимается, понятно, сам. При этом еще много и тяжело работает, почти каждый день участвуя в съемках. Сталлоне также соблюдает строгую диету: ест фрукты и овощи, немного хлеба и рыбы — и это все. Никогда не ел мяса, не пьет и не курит.

Одержима достижением хорошей физической формы и Клаудиа Кардинале, которой в этом году исполняется 55 лет. В прошлом она каждый год проходила курс лечения для похудения, а это сплошные ограничения в еде. В результате пришлось стать вегетарианкой, и знаменитая актриса не жалеет об этом. В настоящее время в ее рационе в основном салаты из овощей и фруктов, но их Кардинале ест много. А любимое блюдо —

обычные макароны. «Я могу съесть их целую гору, — рассказывает актриса. — Но тогда на ужин позволяю себе лишь немного овощей».

Как вы думаете, много ли ест и отдыхает легендарная Мадонна? Она питается в основном овощами и рисом, пьет только воду и любит побаловать себя соками из овощей и фруктов, а также отварами из разнообразных трав и ягод. Единственное, что она позволяет себе из роскоши, — это подольше поспать утром. Но встав с постели, Мадонна больше часа занимается гимнастикой, а затем после очень легкого завтрака пробегает ежедневно 15 километров. В своем интервью журналу Мадонна подчеркнула, что никогда не прикасалась к наркотикам и даже к снотворному.

Экстравагантный Майкл Джексон ведет необычный образ жизни. Он спит в кислородной камере и принимает ванны из минеральной воды. При этом он уже 13 лет вегетарианец и предпочитает вареным и жареным продуктам свежие овощи и фрукты.

И, наконец, несколько слов о принцессе Диане. Красивая, обаятельная, энергичная, бодрая — к ней применимы любые эпитеты. Но все это также дается нелегко. Для достижения отличной физической формы Диана отказалась даже от своего любимого блюда — фасоли в томатном соусе с кусочком поджаренного хлеба, считая, что и это вредно для ее фигуры. Она ест совсем немного, не пьет вина, зато для нее обязательны гимнастика и плавание, а также курс акупунктурного и общего массажа.



ПОЕДИНОК С ЭПИЛЕПСИЕЙ

Мои пациенты — это либо тяжелые больные, либо люди, уставшие болеть, отчаявшиеся вылечиться в обычных больницах. Они ждут чуда от кого-нибудь (психотерапевта по телевизору, знахаря, волшебника и т.п.). При этом предполагается, что чудо произойдет без всякого труда, без больших усилий самого больного. А ведь поворот в себе, в своей судьбе, в своей болезни, в своей жизни требует огромного труда.

Я сам был тяжело болен эпилепсией и прожил много трудных лет. Два года пролежал в психиатрических лечебницах. Мастер спорта по боксу, профессиональный тренер, я постепенно превращался в груды костей и мяса. Потерял силу и координацию движений.

Доведенный до отчаяния приступами и постоянными напоминаниями врачей о неизлечимости эпилепсии, я решил собрать всю свою силу воли, «выложиться» до самого конца, как делал это на ринге, и вырваться из плена болезни.

Я представил ее себе реальным, опасным, коварным, сильным и изощренным противником. Замечу, что в моей спортивной классификационной книжке было написано, что я провел 188 боев, из которых в 177 одержал победу. И тем не менее должен честно признаться: перед каждым боем я испытывал страх! Да, са-

мый настоящий, покрывавший тело липким потом страх. Однако стоило выйти на ринг, как этот страх покидал меня.

Точно так же было и на этот раз, когда я решил вступить в бой с болезнью и победить. Установка была только на победу, но я вновь испытывал страх. И все же я заставил себя драться с болезнью. Ежедневно, то выигрывая, то проигрывая «по очкам». Когда болезнь наносила особенно мощный удар и посылала меня в нокадаун, я опять же как на ринге, сквозь боль, мутное сознание, потерю ориентации, как бы вслушивался в счет невидимого рефери: «один, два, три, четыре, пять, шесть, семь» и, немного придя в себя, продолжал бой.

Свой метод я построил на больших физических нагрузках, двигательном контакте и жестком режиме, назвав это методом психофизической реабилитации. Памятуя о том, что еще Гиппократ лечил некоторые психические заболевания, в том числе и эпилепсию, гимнастикой, я выбрал самые простые упражнения и соединил их в комплекс.

Несколько видоизменяясь со временем, моя тренировка включала в себя шесть основных разделов.

1. **Общая разминка.** Ее описание можно найти в любой брошюре по физкультуре.

туре. Цель — разогреть мышцы и привести сердечно-сосудистую систему в рабочее состояние.

2. Бег на месте. То ускоряя, то замедляя темп, высоко поднимая колени. Движения рук, согнутых в локтях, выполняйте с максимальной амплитудой.

3. Упражнения на бицепсы. Сгибание и разгибание рук в локтях, ноги на ширине плеч. Возьмите соответствующие по весу гантели или эспандер (я часто использовал гантели весом 6 кг каждая).

4. Подтягивания. Если не можете подтягиваться на перекладине, положите гладко оструганную палку между спинками стульев, обхватите ее руками, вытяните ноги вперед и упритесь пятками в пол. Корпус и ноги при этом должны составлять одну линию. Из такого положения выполняйте подтягивания.

5. Отжимания между стульями. Проводятся при достижении достаточной физической формы. При отжиманиях грудь провисает между стульями. Уро-

вень ног можно повышать, кладя их на табурет. Это существенно увеличит нагрузку.

6. Произвольные упражнения. О них можно прочесть в популярных брошюрах: растяжки, упражнения на координацию, расслабление — до полного восстановления нормального пульса и дыхания.

Приведу в качестве примера занятий дневниковую запись одного из дней во время моей болезни. Это был второй год лечения по методу психофизической реабилитации.

Каждое из чисел, записанных в столбике в графах 2, 3, 4, 5, 6, 7 (см. табл. 1) — это количество упражнений в одном подходе. В упражнениях на пресс закреплены либо ноги, либо корпус. Между подходами нужно делать паузу для восстановления пульса и дыхания. Рекомендую делать по 3, минимум 2 подхода в одном занятии. Свое психическое и физическое состояние я записывал немедленно после или даже во время занятий.

Таблица 1

| Число | Сон. Состояние после сна | Утренняя тренировка | | | | | | | |
|-------|---|--|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|
| | | Общая разминка | Отжимания от пола из упора лежа | Приседания — Бег на месте | Упражнения на бицепсы | Упражнения на пресс | Подтягивания | Отжимания между стульями | Произвольные упражнения |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 21-е | Долго не мог уснуть. Затем уснул глубоким сном. Встал в хорошем настроении. | Начинал трудно. Пульс 90 уд/мин. Провел разминку в высоком темпе. Выложился. | 210 120 80 | 280 <u>60</u> Бег интенсивный | 85 70 40 | 60 (ноги) 60 (корпус) | 22 15 10 | 45 30 22 | Растяжки |

Самочувствие до обеда
8.30 — 12.30

Самочувствие до отбоя
13.30 — 22.00

Как только пришел на работу, попал в конфликтную ситуацию. Вел себя предельно выдержанно, но в душе очень неспокоен.

Во время обеда с успехом провел аутогенную тренировку. Работал ровно, спокойно. Был доброжелателен. К вечеру устал.

Общее время занятий — 1 час 20 мин.

Заканчивать тренировку следует под душем (в дальнейшем — контрастным). Если для этого условий нет — обтирайтесь мокрым полотенцем.

Большинство упражнений делается без отягощений (гантелей, штанги). Это особенно важно, так как при эпилепсии и многих других психических и соматических заболеваниях владеть своим телом чрезвычайно трудно.

У разных больных плохое самочувствие выражается по-разному: в подавленности, неадекватном раздражении на действия окружающих, просто беспричинной панике. Рекомендую применять в этих случаях опробованный мною метод резких перегрузок, физиошок. Суть его — в резком увеличении количества упражнений каждого вида с одновременным увеличением темпа. Выполняя комплекс на обычной тренировке, нужно доводить себя до состояния небольшой или средней усталости, а применяя метод резких перегрузок, необходимо довести себя до состояния полного изнеможения. Говоря проще, нагрузка должна быть такой, чтобы все силы (в том числе и душевные) были направлены на выполнение рекордных установок.

Лично у меня не было случаев, чтобы, используя физиошок, я не устранил душевного дискомфорта. Однако людям с плохой сердечно-сосудистой системой, а также с некоторыми другими соматическими заболеваниями следует быть очень осторожными. Эффективность моих занятий, их лечебное свойство заключаются в том, что в течение часа в день человек не вспоминает о своей болезни. Он увлечен (или заставляет себя увлечься) выполнением упражнений. Множество цифр, которые я на протяжении двух лет заносил в табл.1, — не просто бухгалтерская отчетность. В каждом случае это ступень, которая преодолевается «большим потом» — как физическим, так и духовным. Если я целиком поглощен

тем, чтобы, допустим, отжаться от пола не 80 раз, как вчера, а 85, то нет ни возможности, ни сил думать о том, что я болен. Такая оторванность (пусть временная!) от действительности — лучшее лекарство.

Постепенно я увеличивал нагрузки, внося в комплекс разнообразные новые упражнения. Начал бегать кроссы.

Джоггинг имеет для меня очень большое значение. Это не просто вид тренинга, о котором уже очень много написано. Легкий бег в большинстве случаев может стать поворотной точкой в изменении образа жизни, как бы громко это на первый взгляд ни звучало. Бег — это выход к людям в новом для самого пациента, его родных, соседей, сослуживцев качестве. Это новое психологическое состояние, это — поступок, которым человек заявляет о себе, о том, что он уже не игрушка в руках болезни. Он бросает ей вызов — причем публично! Эти чувства я стараюсь пробудить в больных.

Я глубоко убежден и доказал это на себе и многих своих пациентах, что истинное лечение — это достойная, творческая и трудная работа. Это — совершенствование собственной личности, духовное и физическое, которое ничего общего не имеет с эгоизмом. Наоборот, оно очень хорошо влияет на отношения в семье пациента, с близкими, соседями, знакомыми. Я мог бы привести много примеров, когда выздоравливающий по моему методу больной, не имевший раньше права голоса, соединял непримиримых противников или, напротив, у него хватало сил разругать порочные, тянувшие ко дну и казавшиеся несокрушимыми связи.

Большим шагом вперед был для меня выход на обычную волейбольную площадку. Теперь, когда прошло уже довольно много лет, я понял, что это и был тот самый двигательный контакт, который я описал в № 5–6 журнала «Будь здоров!» за 1993 год.

Ежедневно, склеив обычным клеем листы бумаги, я заполнял эти «простыни» записями наблюдений за собой. Писал совершенно искренне, только правду, не щадя себя. Эти дневники я храню до сих пор. Фрагмент таких записей приведен в табл. 1.

Занятия по методу психофизической реабилитации за 2—3 месяца практически полностью восстанавливают координацию движений, исправляют походку, избавляют (без всякой специальной диеты) от лишнего веса, восстанавливают обмен веществ.

Несколько слов о дыхании. Я знаком с различными системами дыхания, не отрицаю их пользу во многих случаях, однако глубоко убежден, что, если нет легочных патологий, болезни бронхов, астмы и т.д., то при применении режима максимальных нагрузок у человека устанавливаются свойственные только ему ритм и глубина дыхания. Поэтому, позанимавшись несколько недель с физическими перегрузками, пациент и в обычных условиях начнет дышать правильно.

Примерно так же выявляется на моих занятиях и внутренний ритм, свойственный пациенту. При физиошоке, то есть запредельных, доселе не испытанных нагрузках, человек подчиняется собственному ритму, связанному только с его личными физиологическими и психическими особенностями. Поэтому задавать ему жесткий ритм извне в виде ритмичной музыки (как в аэробике и шейпинге, например), я считаю, не только излишне, но и вредно, так как эффективность занятия снижается.

Два года понадобилось мне, чтобы почувствовать себя здоровым. Применяя свой метод и неукоснительно принимая минимум лекарств, согласованный с врачом, я вылечился сам и лечу других. Достаточно успешно работаю. У меня ровные и хорошие отношения в семье.

В табл. 2 я привожу свои максимальные показатели в начале занятий и через 2 года (соотнесите с табл.1).

Таблица 2

| | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|------------------|-----|-----|----------------------------------|----|----|
| В начале занятий | 10 | 25 | 15 (ноги) 15 (корпус) | 0 | 0 |
| Через 2 года | 280 | 500 | 100 (ноги) 100 (корпус) | 25 | 25 |

Начав занятия, помните: вы заключаете себя добровольно в «тюремную камеру с усиленным режимом». Два года я вставал в 5.15 и ложился в 22.00, из 7 дней недели у меня был только один выходной — воскресенье и никаких праздников! Я лишил себя многих удовольствий и столь сладостных для каждого из нас больших и мелких поблажек самому себе. Но только в таком случае этот метод может исцелить. Любой больной, если он правдив с собой, знает, что первым делом недуг отрицательно влияет на морально-волевые качества. Восстановить волю, разум, слух, не заперев себя в добровольную «тюремную камеру» жесткого режима, невозможно.

В некоторых случаях занятия по методу психофизической реабилитации можно попробовать начать и самостоятельно, без моего руководства. Этот метод не требует ни специально оборудованного зала, ни дорогостоящих тренажеров. Можно заниматься в хорошо проветренной комнате, возле дома на улице, в парке и даже в больничной палате.

Самое же главное — провести серьезную беседу с самим собой: готов ли я пойти на многие ограничения, поставить свою жизнь (быть может, на долгие месяцы) в рамки жесточайшего режима, отказаться от многих удовольствий во имя

выздоровления? Убедите себя, что быстрого выздоровления не бывает.

Некоторые специалисты не считают нужным предупреждать о кризисах, я же уверен: пациенту необходимо знать о том, что путь к выздоровлению лежит через их преодоление. Глубоко убежден, что если лечебный процесс проходит гладко, без кризисов (порой очень тяжелых), то его проводит или человек заблуждающийся, или шарлатан.

Тем не менее каждый последующий кризис легче предыдущего. Каждый рецидив для больного — сильный удар. Для того, чтобы уметь переносить кризис, нужно научиться в нем «жить», твердо помня, что потом неизбежно последует взлет!

Большой удачей в своей жизни я считаю встречу с Гагиком Микаеловичем Назлояном, опытным психиатром, кандидатом психологических наук, почетным доктором Института майевтики в Лозанне. Созданный им метод маскотерапии получил широкое признание во многих странах.

С первой же встречи мы поняли, что наши взгляды на лечение больных совпадают. Мы оба уверены, что следует бороться за полное, окончательное выздоровление больного, а не просто за приведение его в состояние ремиссии. Два совершенно разных метода оказались в единой концепции. Благодаря постоянным консультациям врача-единомышленника, очень щадящему назначению медикаментозного лечения, а также безукоризненно точной диагностике Г. М. Назлояна, метод психофизической реабилитации приводит к удивительным результатам.

Однако мне бы хотелось предоставить своим больным условия, более приближенные к спорту: хороший спортивный зал, массажный кабинет, бассейн. С этой целью создана новая общественная организация «Сполеч» («спорт лечит») для аутистов, посттравматиков, людей с пограничными состояниями здоровья или

просто тех, кто испытывает физический или духовный дискомфорт. Она уже начала функционировать на стадионе «Крылья Советов». С особым успехом мы применяем здесь метод физиошока. Как выяснилось, погружение больного на короткое время в шок большими физическими нагрузками гораздо безопаснее, точнее, более прицельно бьет по очагу болезни, чем, например, электрошок. Правда, и назначаться он должен очень дозированно.

Под научным руководством Г. М. Назлояна мы начали проводить занятия с больными, общий смысл которых может быть выражен так: бой с тенью как средство нахождения потерянного «Я». Как видно из названия, этот способ воздействия на психику тоже заимствован из мира спорта. Мой пациент как бы сражается со своим двойником, олицетворяющим его болезненное состояние. Чем жестче удары, тем хуже для болезни.

Сейчас на очереди — применение метода психофизической реабилитации в бассейне. Есть очень много упражнений, способствующих развитию координации движений, избавляющих от скованности, которые наиболее эффективны, если проводятся в воде.

Человек, победивший болезнь, становится несравненно сильнее, душевно богаче, он более чуток к чужой боли и всегда готов помочь страждущему. Именно это чувство двигало и движет мной сейчас. Я хочу, чтобы человек поверил прежде всего в самого себя, в свои поистине неограниченные возможности.

Владимир Васильевич Никитин проводит занятия на стадионе «Крылья Советов» (Буденновский пр-т; от м. «Семёновская» трамваем N 34, 36).

Занятия проходят в здании управления стадиона (орг-я «Сполеч»).

Телефон для справок: 369-88-66.

САМ СЕБЕ ДОКТОР

Эпилепсия

Книга немецких профессоров Ф. Беске, Х. Кранца и К. Йорка, которую мы используем для подготовки материалов этой рубрики, дает точно такие же рекомендации доврачебной помощи при эпилептическом припадке, что и наши специалисты:

«Положите больного на пол, дайте ему под голову небольшую подушку или одеяло, расстегните одежду, мешающую свободно дышать, просуньте свернутый носовой платок между зубами, чтобы больной не прокусил себе язык.

Уберите предметы, которыми он мог бы поранить себя.

Не пытайтесь удерживать его руки или ноги. А вот голову придержите, чтобы больной не ушиб ее о пол.

Обратите внимание на характер судорог, чтобы потом рассказать об этом врачу.

Спокойно ждите окончания припадка. Вытирайте пену со рта больного. Если он все-таки прокусил себе язык и появится кровь, положите больного на бок.

Не пытайтесь дать ему воды».

Немецкие специалисты дают рекомендации и самим больным: «отметайте в календаре даты припадков, чтобы врач мог установить закономерности. Аккуратно принимайте все прописанные лекарства. Ни в коем случае не употребляйте алкогольных напитков. Не садитесь за руль раньше, чем убедитесь, что целый год прошел без приступов. Ведите свой обычный образ жизни, избегая, впрочем, рискованных ситуаций (не стоит лазать по горам, плавать в одиночку и т.п.)».

Небесполезно знать, что пишет об эпилепсии наша «Домашняя медицинская энциклопедия» (Москва, 1993 г., под редакцией академика В. И. Покровского): «Заблевание, чаще проявляющееся приступообразными расстройствами сознания и судорогами. Степень выраженности этих признаков колеблется от полного исключения сознания до некоторого оглушения и от общих судорог до неуправляемых движений в отдельной группе мышц.

Американский врач Айседор Розенфельд в книге «Симптомы» (Москва, 1993 г.) так рассказывает о проявлениях этой болезни: «У некоторых эпилептиков припадки провоцируются чем-либо в окружающей среде — ярким светом, мелькающими огнями, громкими звуками, большой дозой алкоголя, даже просто настройкой телевизора. Одна видеокассета рок-музыки была запрещена в Британии из-за опасений, что она может

вызвать припадки у чувствительных к этому лиц».

Сейчас выходит много литературы по проблемам здоровья, в том числе и вполне солидные работы. Приобрести все невозможно. Поэтому мы в наших постоянных обзорах будем знакомить читателей с наиболее существенными практическими раз-делами всех новых книг.

«Естественные методы лечения» — так называется сборник, выпущенный в свет московским издательством «Писатель» в 1993 году. К сожалению, в выходных данных этой книги не указан научный редактор, авторитет которого мог бы подкрепить рекомендации сборника. Имя составителя — М.И.Волосянко — тоже ничего не говорит читателю. Тем не менее приводим небольшую выдержку из этой книги:

«Начните с 4 — 5-дневного поста (только сок), затем перейдите на ограниченную диету (фрукты и салаты) на 7 — 14 дней. После этого возвращайтесь к обычной диете и строго ее придерживайтесь. Как можно меньше мяса и белого хлеба. Не пить чай или кофе. Пища должна быть как можно более легкой. По вечерам во время поста (и после, если потребуются), прочищать кишечник теплой водой с помощью клизмы. Очень важно сухое растирание по утрам. Дыхательные и другие упражнения. Ванны с английской солью дважды в неделю. Очень полезно попеременное наложение горячих и холодных компрессов в области основания мозга у затылка. Пациент сидит, опустив ноги в таз с горячей водой. К основанию мозга у затылка прикладывается полотенце, намоченное в горячей воде, затем в холодной, потом опять горячее и снова холодное. Повторить 2 - 3 или бо-

лее раз (в зависимости от случая). На каждое прикладывание должно уходить 2 - 3 минуты. Очень полезны спинные манипуляции, если есть специалист.

Алкоголь, курение, половые излишества — все это губительно для эпилептика. Покой и умеренная жизнь ему необходимы.

Повторять короткие посты (в зависимости от случая) раз в 2 — 3 месяца».

Лично мне не очень-то нравится, если книга или статья советует обратиться к лечащему врачу. Чаще всего такая рекомендация призвана лишь снять ответственность с пишущего. Но в данном случае, кажется, прежде чем использовать эти анонимные рекомендации, действительно, лучше спросить опытного специалиста.

«Энциклопедия народной медицины» (Москва, издательство «Автоматизация. Наука. Связь», 1993 г., научный редактор — доктор медицинских наук Л. П. Гринио) посвящает эпилепсии обстоятельную статью.

«Современная медицина располагает средствами, позволяющими сократить частоту припадков и даже полностью их прекратить. Лечение должно начинаться как можно раньше; основное его условие — непрерывность. Внезапное прекращение лечения вызывает обострение болезни.

Для успешного лечения больному нужно уменьшить прием соли и жидкости, полностью воздержаться от алкоголя; следует избегать перегрева на солнце, ритмичных зрительных, громких слуховых раздражителей (быстрое мелькание кадров, пейзаж за окном в транспорте, рок-музыка могут вызвать припадок).

Можно воспользоваться следующей рекомендацией, если припадок начался: положить левую руку эпилеп-

тика на пол и наступить на мизинец — припадок обычно скоро кончается.

Народная медицина накопила свои способы помощи больным эпилепсией:

1. Лук (репчатый, зеленый). Есть как можно больше сырого лука, пить луковый сок.

2. Валериана лекарственная. 1 ст. ложку корней измельчить и залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6 — 8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке, детям — по 1 ч. ложке 3 раза в день. Можно заваривать корень валерианы в термосе кипятком и настаивать сутки. Очень хороши ванны с отваром корней валерианы. Для этого горсть измельченных корней кипятить 15 мин на слабом огне, настоять 10 мин, добавить в ванну. Детей следует купать в такой ванне через день.

3. Пустырник. 2 ч. ложки травы пустырника измельчить, залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Или: 2 ст. ложки залить 1/2 л кипятка и настаивать 2 ч. Пить по рюмке 4 раза в день перед едой.

4. Ландыш майский. 15 г цветков залить стаканом кипятка, поддержать на слабом огне, настоять. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день.

5. Душица обыкновенная. Залить 10 г травы 300 мл кипятка, поддержать 15 мин на слабом огне, настоять, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

6. Полынь обыкновенная. 1 ч. ложку измельченной сухой травы залить стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Или: 2 ст. ложки измельченных корней полыни залить 0,5 л кваса, кипятить на слабом огне 5 мин, процедить. Принимать лежа в постели до появления пота.

7. Бадьян (звездчатый анис). Ис-

пользуются семена или масло из них.

8. Пион отклоняющийся (марьян корень). 1 ч. ложку измельченных корней залить тремя стаканами кипятка, настаивать 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10 - 15 мин до еды 3 раза в день. Передозировка опасна! Широко применяется в тибетской, монгольской народной медицине, в Западной Сибири.

Страдающим эпилепсией рекомендуют питаться преимущественно сырой вегетарианской пищей и часто голодать. На 10 дней 3 дня полного голодания.

В деревнях знахари лечат эпилепсию «колдовской» водой. Нужно выпить ее около 3/4 л — часто, но понемногу в течение нескольких дней. Описание очевидца:

«Знахарка ходила за целебной водой больше трех верст от деревни в темную-претемную ночь. По ее словам, она доходила до источника воды почти без страха, но на обратном пути от самого источника до окраины села она переживала большой страх и всю дорогу тряслась как осиновый лист, почти как сами больные эпилепсией во время припадка».

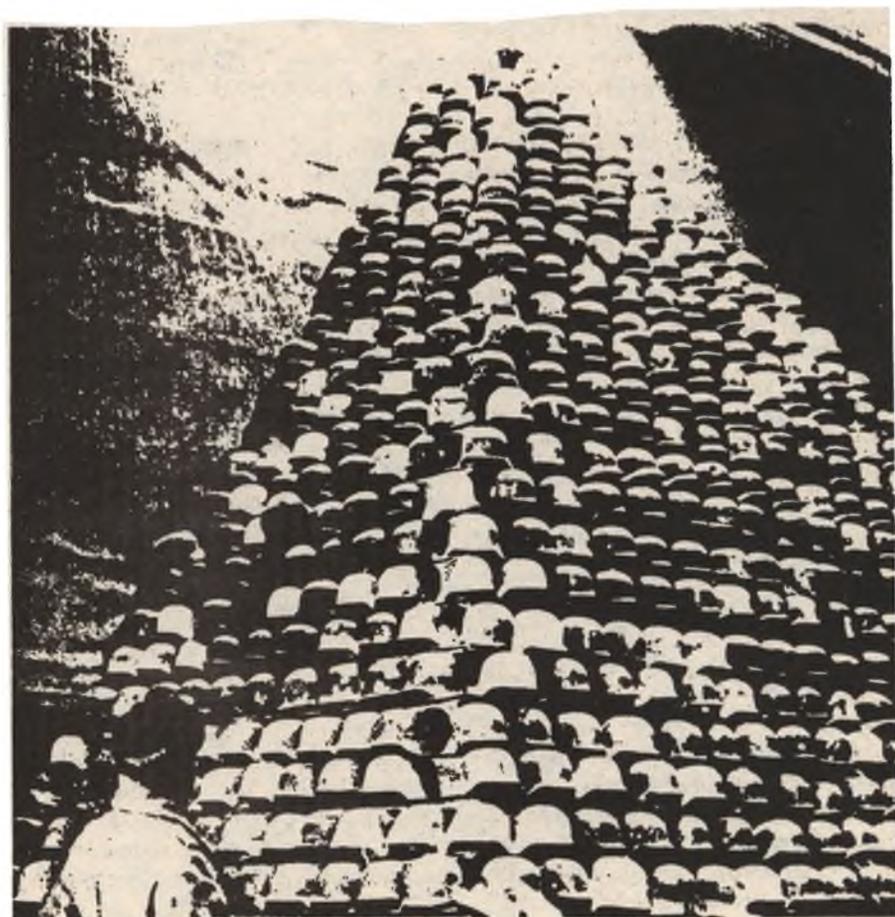
Предположение П. М. Куреннова о возможной причине действия «колдовской» воды:

«Возможно, что через 200 — 300 лет ученые определят с точностью «архимедовского Пи», что если человек в состоянии огромного страха трясется и несет в бутылки воду, то сия вода подвергается действию очень сильных, скажем, «Три-Икс» лучей, излучаемых дрожащим от страха человеком. Знахарка лечила больную не просто водой, а главным образом, этими «Три-Икс» лучами в составе воды».

Эрих Фромм



Последняя болезнь Гитлера



Выдающийся психиатр и философ Эрих Фромм провел профессиональное исследование личности Гитлера и поставил диагноз: клинический случай некрофилии, крайняя степень психиатрического феномена, особенно опасная на соответствующем социально-экономическом фоне

Термин «некрофилия» — то есть любовь к мертвым — употребляют обычно для описания явлений двух типов: 1) сексуальной некрофилии — влечения мужчины к мертвому женскому телу, предполагающего прямое соитие или половой контакт любого другого рода, и 2) асексуальной некрофилии — вообще влечения к трупам, стремления быть рядом с ними, смотреть на них, их касаться и в особенности их расчленять. Начав с рассмотрения примеров некрофилии в традиционном смысле, мы сможем затем легче перейти к обсуждению некрофильского характера — вещи гораздо менее очевидной.

Сообщения о случаях некрофилии встречаются довольно часто, главным образом в криминологической литературе и в работах о половых извращениях.

Наиболее полную подборку таких случаев можно найти в монографии одного из ведущих немецких криминологов Г. фон Гентига, целиком посвященной данной проблеме. (В Германии, как и во многих других странах, некрофилия рассматривается в уголовном праве как преступление).

Гентиг разделяет мнение других авторов — в частности, Т.Спэрри, — что некрофилия распространена гораздо шире, чем это принято считать. Однако, по понятным причинам, возможности удовлетворения этой пагубной страсти чрезвычайно ограничены. Доступ к трупам и условиям для совершения извращенных действий имеются лишь у могильщиков и служителей моргов. Возможностями для

совершения некрофильских актов несомненно располагают также убийцы, однако связь убийства и некрофилии по статистике является довольно редкой, и мы вряд ли найдем много представителей интересующего нас типа среди людей, относящихся к этой категории, за исключением, быть может, лишь некоторых случаев, классифицируемых как «убийство на сексуальной почве».

Еще одним проявлением некрофильского характера является убеждение, что все проблемы или конфликты можно решить только с применением силы. Это не означает, что ни при каких обстоятельствах нельзя применять силу. Но для некрофила характерна уверенность, что сила, насилие (или, как сказала Симона Вейль, «власть превращает человека в труп») является первым и последним решением в любой ситуации, что гордиев узел можно только рубить, но бесполезно аккуратно распутывать. На все жизненные проблемы некрофил всегда, в принципе, отвечает разрушением и никогда не действует созидательно, осторожно, бережно. Так, королева из «Алисы в Стране Чудес» на все отвечала репликой: «Отрубить ему голову!» Поэтому некрофил обычно не видит иных выходов, не требующих разрушения, и не понимает, что по большому счету насилие тщетно. Вспомним классическую ситуацию, когда царь Соломон рассудил двух женщин, предъявлявших свои права на ребенка. Он предложил разделить ребенка надвое, и та, что была истин-

ной матерью, согласилась отдать его другой. Та же, которая лишь называла себя матерью, была не прочь разделить ребенка. Это типичное решение некрофила, озабоченного всегда только вопросом собственности.

Есть люди, которые необыкновенно оживляются, когда говорят о болезнях или каких-нибудь других печальных событиях — смерти, разорении и т.п. Этот некрофильский интерес проявляется не только в разговоре, но и в том, например, как человек читает газету. В первую очередь он читает самое для него интересное — сообщения о несчастных случаях и некрологи. Он также любит на все лады поговорить о смерти: кто умер, и от чего, и при каких обстоятельствах, и кто может умереть в ближайшее время и т.д. Он не упускает возможности посетить похороны, поминки, кладбище. Легко видеть, что эта склонность к траурным церемониям, этот не выходящий за рамки социальных приличий интерес к процессу погребения является слабой формой заинтересованности в могилах и моргах.

Некрофилия в характерологическом смысле может быть описана как *страстное влечение ко всему мертвому, разлагающемуся, гниющему, нездоровому. Это страсть делать живое неживым, разрушать во имя одного лишь разрушения. Это повышенный интерес ко всему чисто механическому. Это стремление расчленять живые структуры.*

Присутствие одной или двух перечисленных черт — недостаточное основание для диагностирования некрофильского характера. На это есть ряд причин. Иногда поведение, указывающее как будто на некрофилию, может быть не характерологической особенностью, а следствием культурной традиции или иных факторов такого же рода.

С другой стороны, для диагностирования некрофилии необязательно одновременное присутствие всех ее характерных черт. Есть множество личностных и культурных факторов, которые могут вносить искажения в картину. Кроме того, некоторые характерные черты не удастся обнаружить у людей, которые их успешно прячут.

Важно понять, что *полных* некрофилов относительно немного. Рассматривая их как случаи тяжелой патологии, можно попытаться установить на этом материале признаки генетической предрасположенности к данному заболеванию. Подавляющее же большинство людей, как следует из биологических соображений, должно иметь какие-то, пусть слабые, биофильские тенденции. Среди них какой-то процент будут составлять люди, у которых некрофильская ориентация отчетливо доминирует, и мы недалеко от истины, называя их некрофилами. У остальных (они по-прежнему будут составлять большинство) некрофильские тенденции будут сочетаться с расположением к биофилии, достаточно сильным, чтобы это приводило к внутреннему конфликту. Такой конфликт зачастую бывает очень продуктивным. Результат этого конфликта для мотивации личности будет зависеть от ряда переменных. Прежде всего — от относительной интенсивности каждой из двух тенденций; затем — от наличия социальных условий, благоприятствующих развитию той или иной тенденции; наконец — от конкретных событий в жизни человека, которые могут склонить его в ту или другую сторону. За этим следуют люди, у которых отчетливо доминирует биофилия, а слабые некрофильские импульсы легко обуздываются, или подавляются, или выступают в роли индикатора, позволяющего распознавать некрофильские побуждения в себе самом и в других.

И очень немногочисленную группу составляют люди, у которых нет и следа некрофилии. Это чистые биофилы, движимые интенсивной любовью ко всему, что есть жизнь. Среди известных представителей этой категории можно назвать Альберта Швейцера, Альберта Эйнштейна и папу Иоанна XXIII.

Соответственно никакой границы между некрофилами и биофилами не существует. Как и в случае любых других характерологических черт, комбинаций здесь так же много, как и индивидов. Но, как бы то ни было, всегда можно отличить преимущественного некрофила от преимущественного биофила.

Вряд ли стоит говорить, что ярко выраженные некрофилы опасны. Они преисполнены ненависти, расистских предрассудков, движимы жадной войны, крови и разрушения. Они опасны не только в роли политических лидеров, но и в качестве потенциальных исполнителей «черной работы» на службе любого диктаторского режима. Без них не смогла бы функционировать ни одна система, основанная на терроре и насилии. Но и умеренные некрофилы тоже играют важную роль в политике. Не будучи на первых ролях, они тем не менее необходимы режиму, так как составляют его опору в массах.

... Конечно, излишне доказывать, что деятельность Гитлера была в высшей степени разрушительной. Однако разрушительные действия не всегда являются проявлением разрушительного, некрофильского характера. Был ли некрофилом Наполеон, который без тени сомнения жертвовал жизнью солдат для удовлетворения своего тщеславия? Или множество других политиков и полководцев, по воле которых на протяжении всей истории происходили грандиозные разрушения, — можно ли всех их на-

звать некрофилами? Несомненно, всякий, кто санкционирует разрушение, демонстрирует этим, что сердце его ожесточилось. Тем не менее есть мотивы и обстоятельства, заставляющие генералов и политических деятелей, которых никак не назовешь некрофилами, отдавать приказы, чреватые сильнейшими разрушениями. В данном исследовании нас интересует в первую очередь не *поведение*, но *характер*. Иначе говоря, вопрос не в том, было ли разрушительным поведение Гитлера, а в том, был ли он изначально движим страстью к разрушению, являвшейся чертой его характера. А это уже надо доказывать. Психологическое исследование, в особенности если предметом его является такая личность, как Адольф Гитлер, должно быть как можно более объективным. Даже если бы Гитлер умер в 1933 г., не совершив еще множества известных действий, повлекших огромные разрушения, его, по всей видимости, уже можно было диагностировать как некрофила, — на основе детального изучения его личности и характера. Крещендо его деструктивных действий, начиная с нападения на Польшу и вплоть до приказа о разрушении большей части Германии и истреблении ее населения, — все это послужило бы тогда лишь подтверждением характерологического диагноза, поставленного до этих событий. С другой стороны, даже если бы мы ничего не знали о его жизни до 1933 г., многие детали его последующего поведения наталкивали бы нас на мысль о тяжелой форме некрофилии, бывшей действительной причиной его разрушительных действий.

Главными объектами разрушения были для Гитлера города и люди. Великий строитель, с энтузиазмом обсуждавший проекты новой Вены, Линца, Мюнхена и Берлина, был тем же самым человеком, который хотел раз-

рушить Париж, сравнять с землей Ленинград, а в конце концов уничтожить и всю Германию.

Крайним выражением мании разрушения зданий и городов стал приказ, изданный Гитлером в сентябре 1944 г., провозглашавший «тактику выжженной земли». В нем говорилось, что прежде, чем враг оккупирует Германию, «все, абсолютно все, что связано с поддержанием жизни, должно быть уничтожено: списки на получение продовольственных карточек, книги регистрации браков и места жительства, записи банковских счетов. Кроме этого, надо было ликвидировать запасы продовольствия, сжечь фермы, зарезать скот. Нельзя было оставлять даже произведения искусства, уцелевшие в результате бомбардировок. Памятники, дворцы, усадьбы, церкви, оперные и драматические театры — все это надлежало сравнять с землей» (А.Шпеер, 1970). Это означало, что не будет ни питьевой воды, ни электричества, ни санитарного оборудования, а следовательно, начнутся эпидемии, приносящие смерть миллионам тех, кто не сможет убежать. Шпеер, который был отнюдь не некрофилом, а, напротив, самым что ни на есть биофилом и созидателем, внезапно понял, ознакомившись с этим приказом, какая пропасть разделяет его и Гитлера. Заручившись поддержкой нескольких генералов и партийных чиновников, которым страсть Гитлера к разрушению была столь же чужда, Шпеер, рискуя жизнью, предпринял отчаянные попытки саботировать эти распоряжения. Благодаря усилиям этих людей, а также счастливому стечению некоторых обстоятельств, «тактика выжженной земли» не применялась в последние дни войны в Германии.

Страсть к разрушению прослеживается и в планах Гитлера, относившихся к Польше. После того как эта

страна будет повержена, ее жителей предполагалось подвергнуть своеобразной культурной кастрации: образование свести к изучению дорожных знаков и начал немецкого языка, из географии сообщать в основном тот факт, что Берлин является столицей Германии, а арифметику вообще исключить. Медицинское обслуживание тоже было сочтено излишним. Условия жизни планировалось свести к минимальному уровню, необходимому для выживания. Все, на что годились поляки, — это быть дешевой рабочей силой и послушными рабами.

Главными кандидатами на физическое уничтожение были евреи, поляки и русские. Остановимся здесь хотя бы на проблеме истребления евреев. Не будем излагать все связанные с этим факты: они слишком известны. Но следует, пожалуй, отметить, что систематическое уничтожение евреев началось лишь во время второй мировой войны. Нет свидетельств, что Гитлер до этого задумывался об уничтожении евреев как нации, хотя он мог держать свои планы в секрете. До начала войны политика нацистов была направлена на поддержку еврейской эмиграции из Германии, и правительство даже принимало специальные меры, облегчающие евреям выезд из страны. Но вот 30 января 1939 г. Гитлер вполне откровенно заявил министру иностранных дел Чехословакии Хвалковскому: «Мы собираемся уничтожить евреев. Они не смогут избежать наказания за то, что они сделали 9 ноября 1918 г. День расплаты настал».

Слова, сказанные Хвалковскому, особенно интересны с психологической точки зрения. Гитлер здесь явно проговаривается: он приводит не рациональное объяснение (например, что евреи представляют опасность для Германии), а раскрывает один из своих реальных мотивов — месть за «пре-

ступление». Садистский характер его ненависти к евреям сквозит в словах, сказанных в кругу ближайших товарищей по партии после партийного съезда: «Гоните их со всякой работы, сгоняйте их в гетто, посадите их за решетку, где они смогут подохнуть, как того заслуживают, и чтобы весь немецкий народ смотрел на них, как смотрят на диких зверей».

Чем более сомнительной становилась победа, тем большую силу набирал Гитлер-разрушитель. Каждый шаг на пути к поражению сопровождался все новыми и новыми кровавыми жертвами. В конце концов, настало время истреблять самих немцев. Уже 27 января 1942 г., то есть более чем за год до Сталинграда, Гитлер сказал: «Если немецкий народ не готов сражаться для своего выживания, что ж, тогда он должен исчезнуть». Когда поражение стало неизбежным, он отдал приказ, приводивший в исполнение эту угрозу, — приказ о разрушении Германии: ее земли, зданий, заводов и фабрик, произведений искусства. С ним вместе должна была умереть его собака. Его подруга, Ева Браун, которая пришла в укрытие, нарушив его приказ, чтобы разделить с ним смерть, тоже должна была умереть. Тронутый таким выражением преданности со стороны фрейлейн Браун, Гитлер вознаграждал ее, вступив с ней здесь же в законный брак. Готовность умереть за него была, пожалуй, единственным действием, которым женщина могла доказать ему свою любовь. Геббельс тоже остался верен человеку, которому он продал душу. Он приказал своей жене и шестерым малолетним детям принять смерть вместе с ним. Как всякая нормальная мать, жена Геббельса никогда бы не убила своих детей, тем более — под действием дешевых пропагандистских аргументов, с помощью которых Геббельс пытался ее убедить. Но у нее не было выбора.

Когда ее в последний раз пришел навестить Шпеер, Геббельс ни на минуту не оставил их вдвоем. Она только смогла сказать, что счастлива, поскольку там с ними нет ее старшего сына (от предыдущего брака). Поражение и смерть Гитлера должны были сопровождаться смертью всех, кто его окружал, смертью всех немцев, а если бы это было в его власти, то и разрушением всего мира. Фоном для его гибели могло быть только всеобщее разрушение.

Но вернемся к вопросу, можно ли оправдать действия Гитлера традиционно понимаемыми «государственными интересами», то есть отличался ли он как человек от множества других государственных мужей и военачальников, которые объявляли войны и этим посылали на смерть миллионы людей. В некоторых отношениях Гитлер был совершенно таким же, как и руководители многих других государств, и было бы ханжеством считать его военную политику чем-то из ряда вон выходящим в сравнении с тем, что, как свидетельствует история, делают другие лидеры других сильных держав. Но в случае Гитлера поражает несоответствие между теми разрушениями, которые производились по его прямому приказу, и оправдывавшими их реалистическими целями. Многие его действия, начиная с уничтожения миллионов и миллионов евреев, русских и поляков и кончая распоряжениями, обрекавшими на уничтожение немцев, нельзя объяснить стратегической целесообразностью. Это, без сомнения, результаты страсти к разрушению, снедавшей некрофила. Он ненавидел человечество, ненавидел саму жизнь. Чтобы это стало яснее, попробуем взглянуть на другие проявления его некрофилии.

Ханфштенгль рассказывает о разговоре, состоявшемся в середине

20-х гг., в котором он пытался убедить Гитлера посетить Англию. Перечисляя достопримечательности, он упомянул Генриха VIII. Гитлер оживился: «Шесть жен — хм, шесть жен — неплохо, и двух из них он отправил на эшафот. Нам действительно стоит поехать в Англию, чтобы пойти в Тауэр и посмотреть на место, где их казнили. Это стоит посмотреть». И действительно, это место казни интересовало его больше, чем вся остальная Англия.

Не менее характерными были шутки, которые Гитлер любил повторять. Он придерживался вегетарианской диеты, но гостям подавали обычную еду. «Если на столе появлялся мясной бульон, — вспоминает Шпеер, — я мог быть уверен, что он заведет речь о «трупном чае»: по поводу раков он всегда рассказывал историю об умершей старушке, тело которой родственники бросили в речку в качестве приманки для этих животных; увидев угря, он объяснял, что они лучше всего ловятся на дохлых кошек» (А. Шпеер, 1970).

На лице у Гитлера постоянно сквозила брезгливая гримаса, словно он принюхивался к неприятному запаху. Она хорошо различима на многих его фотографиях. Смех его был неестественным. На фотографиях видна принужденная, самодовольная ухмылка. Особенно ярко залечатлелась она в кадрах кинохроники, снятых, когда он был на гребне удачи, сразу после капитуляции Франции, в железнодорожном вагоне в Компьене. Выйдя из вагона, он пляшет некий «танец», похлопывая себя руками по ляжкам и по животу, а затем гнусно улыбается, будто только что проглотил Францию.

Во всех этих чертах отчетливо проявлялась страсть Гитлера к разрушению. Однако ни миллионы немцев, ни политики всего мира не смогли этого увидеть. Наоборот, они считали его

патриотом, движимым любовью к своей родине, спасителем, который избавит страну от унижений Версальского договора и от экономической катастрофы, великим создателем новой, процветающей Германии. Как же могло случиться, что немцы и другие народы мира не распознали под маской создателя этого величайшего из разрушителей?

На это было много причин. Гитлер был законченным лжецом и прекрасным актером. Он заявлял о своих миролюбивых намерениях и после каждой победы утверждал, что в конечном счете все делает во имя мира.

В дополнение к некрофилии Гитлер может служить также примером садистского типа личности, хотя черты садиста в его характере несколько смазаны благодаря интенсивному действию страсти к чистому разрушению.

Вместе с тем со свойственной ему мазохистской покорностью он считал, что действует, подчиняясь высшей силе, будь то Провидение или биологические законы. Как-то в одной фразе он выразил и свой садизм, и свою некрофилию: «Все, чего они (массы) хотят, это чтобы победил сильный, а слабый — был уничтожен или безжалостно подавлен» (А. Гитлер, 1943). Садист сказал бы просто: «подавлен». Только некрофил мог потребовать «истребления». Союз «или» в этой фразе указывает на связку садизма и некрофилии как разных сторон личности Гитлера. Однако у нас есть убедительные свидетельства, что страсть к истреблению была в нем сильнее, чем страсть к подавлению.

Тремя другими чертами его характера, тесно связанными между собой, были его нарциссизм, уход от реальности и отсутствие любви, тепла и привязанности к кому или чему бы то ни было.

Половая жизнь Гитлера была пред-

метом самых различных спекуляций. Многие авторы утверждают, что он был гомосексуалистом, но соответствующих свидетельств нет, и кажется, это было не так. С другой стороны, ничем не подтверждено, что его половая жизнь была нормальной и что он вообще не был импотентом. Основным источником сведений об этой сфере жизни Гитлера являются воспоминания Ханфштенгля, который в 1920-е и в начале 1930-х гг. провел с ним немало времени в Мюнхене и в Берлине.

Ханфштенгль передает слова, сказанные Гели Раубаль своей подруге: «Мой дядя чудовище. Невозможно представить, чего он от меня требует!» Это косвенным образом подтверждает другая история, которую приводит Ханфштенгль, рассказанная ему Ф. Шварцем, казначеем Партии в 20-е гг. Как тот утверждал, Гитлера шантажировал человек, завладевший порнографическими рисунками, на которых Гитлер изобразил Гели в таких положениях, «которые отказалась бы принимать любая профессиональная натурщица». Гитлер распорядился выдать требуемую сумму, но не позволил уничтожить рисунки. Они хранились затем в его сейфе в Коричневом Доме. Никто не знает, что на них было изображено, но вряд ли это была просто обнаженная Гели, ибо в Мюнхене в 20-х гг. такой сюжет не мог быть достаточно компрометирующим, чтобы шантажировать Гитлера. Вероятно, что сюжеты рисунков были связаны с какими-то извращениями и что сексуальные наклонности Гитлера носили ненормальный характер. Но мы не можем с уверенностью сказать, что Гитлер был абсолютно не способен совершать нормальный половой акт, как это утверждает Ханфштенгль. Однако можно предположить, что сексуальные привычки такого холодного, внутренне скованного человека, с яв-

ными садистскими и некрофильскими наклонностями, каким был Гитлер, носили извращенный характер. Впрочем, вряд ли стоит при отсутствии данных пытаться представить детальную картину его сексуальных предпочтений. Я думаю, что как минимум можно быть уверенным, что с женщинами, стоявшими ниже него, сексуальные отношения складывались по анальносадистскому типу, а с женщинами, вызывавшими его восхищение, — по мазохистскому.

Мы также ничего не знаем о его сексуальных отношениях с Евой Браун, но нам известно довольно много об их взаимоотношениях на эмоциональном уровне.

Интересным документом, свидетельствующим об отношении Гитлера к Еве Браун, является ее дневник. И хотя местами ее почерк неразборчив, там можно прочитать примерно следующее:

«11 марта 1935 г. Я хочу только одного — тяжело заболеть, чтобы не видеть его хотя бы неделю. Почему со мной ничего не случится? Зачем мне все это? Если бы я его никогда не встречала! Я в отчаянии. Я снова покупаю снотворные порошки, чтобы забыться и больше об этом не думать.

Иногда я жалею, что не связалась с дьяволом. Я уверена, что с ним было бы лучше, чем здесь...»

Известная киноактриса Рене Мюллер рассказала о том, что случилось в тот вечер, когда она была приглашена в резиденцию канцлера.

Она была уверена, что он хочет с ней переспать. Они оба уже разделлись и вроде бы собирались лечь, когда Гитлер внезапно повалился на пол и стал умолять, чтобы она его ударила. Она не решалась, но он просил ее, говорил, что он ни на что не годится, обвинял себя во всех грехах, и униженно ползал перед ней, как в

агонии. Сцена эта стала для нее невыносимой, и она в конце концов вняла его уговорам и ударила его. Это его страшно возбудило и он просил еще и еще, бормоча, что это больше, чем он мог ожидать, что он недостойн находиться с ней в одной комнате. Она продолжала его бить, и он все больше приходил в возбуждение.

Вскоре после этого Рене Мюллер покончила с собой.

Были и другие женщины из высшего класса, про которых говорили, что у них роман с Гитлером. Но мы не знаем, как далеко заходили эти отношения. Примечательно, что многие женщины, испытавшие близость с Гитлером, покончили или пытались покончить жизнь самоубийством: Гели Раубаль, Ева Браун (дважды), Рене Мюллер, Юнити Митфорд и еще несколько более сомнительных случаев, о которых упоминает Мазер. Трудно удержаться от замечания, что страсть Гитлера к разрушению распространялась и на них.

В заключение я должен сказать, что, помимо очевидной академической задачи, которую я ставил в этом исследовании, пытаюсь проиллюстрировать теоретические понятия садизма и некрофилии, я имел в виду и еще одну цель. Я хотел указать на распространенное заблуждение, которое не позволяет нам распознавать в своей среде потенциальных фюреров до того, как они покажут свое настоящее лицо. Мы почему-то считаем, что порочный, склонный к разрушению человек должен быть самым дьяволом и выглядеть как дьявол. Мы убеждены, что у него не может быть никаких достоинств и что лежащая на нем каинова печать должна быть очевидной и различимой для каждого.

Такие дьявольские натуры существуют, однако они чрезвычайно редки. Как мы уже имели возможность убедиться, деструктивная личность демонстрирует миру добродетель: вежливость, предупредительность, любовь к семье, любовь к детям, любовь к животным. Но дело даже не в этом. Вряд ли найдется человек, вообще лишенный добродетелей или хотя бы благих порывов. Такой человек находится на грани безумия или, что в принципе то же самое, является «моральным уродом». *Пока мы не откажемся от лубочного представления о пороке, мы не научимся распознавать реальное зло.*

Наивная уверенность, что порочно-го человека легко узнать, таит в себе величайшую опасность: она мешает нам определить порок еще до того, как личность начнет свою разрушительную работу. Я считаю, что в большинстве своем люди редко обладают столь сильными разрушительными наклонностями, какие были у Гитлера. Но даже если такие люди составляют всего десять процентов, этого вполне достаточно, чтобы, приобретая власть и влияние, они представляли реальную угрозу для общества. Конечно, не всякий разрушитель способен стать Гитлером, если у него нет соответствующих талантов. Но он может стать эффективным эзэсовцем. С другой стороны, Гитлер не был гением, и способности его не были сверхъестественными. По-настоящему уникальной была социально-политическая ситуация, в которой он мог подняться до таких высот. Не исключено, что среди нас живут сотни потенциальных фюреров, которые смогут прийти к власти, если пробьет их исторический час.

Ф. СП-1

Министерство связи Российской Федерации ГПС «Моспочтамп»

АБОНЕМЕНТ на ~~работу~~ журнал **73035**
Будь здоров! (индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов: 1

на 19 год по месяцам:

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ место ли-тер на ~~работу~~ журнал **73035**
 (индекс издания)

Будь здоров!

(наименование издания)

| | | | |
|------------|-------------|-----------------------|------------------------|
| Стой-мость | по каталогу | руб. _____ коп. _____ | Количество комплектов: |
| | за доставку | руб. _____ коп. _____ | |

на 19 год по месяцам:

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

«Будь здоров!» — ежемесячный журнал для тех, кто высоко ценит здоровье своих близких и свое собственное
 Подписка с любого месяца. Индекс 73035

В Москве журнал поступает в продажу

в киоск ИПК «Московская правда», ул.1905 года, 7;
 магазин «Медицинская книга», Комсомольский проспект, 25;
 магазин «Спортивная книга», Сретенка, 9,
 а также газетные киоски Москвы

**Проверьте правильность оформления
абонемента!**

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Роспечати

**В следующем
номере:**

**СОК, КОТОРЫЙ ДЕШЕВЛЕ ЛЕКАРСТВ
ДА ЗДРАВСТВУЮТ НЕУДАЧИ!
АЭРОБИКА ДЛЯ МОЗГА
КАК ОДОЛЕТЬ МИГРЕНЬ
ЕСЛИ ВЫ БОИТЕСЬ ПОЛЫСЕТЬ...
ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МУЗЫКА ПИФАГОРА
НОВЫЕ РАБОТЫ Г. ШАТАЛОВОЙ И И. ВАСИЛЬЕВОЙ**



МАРТ. Фото Анатолия Бочинина

Знаменитая фирма

"Вейдер тотал фитнес компани"

предлагает тем, кто хочет сбросить лишний вес, новое средство — "Фирмалосс". Это заменитель еды, содержащий ценные питательные вещества — быстрорастворимый протеин высокого качества, полный набор витаминов и микроэлементов.

"Фирмалосс" создан по новейшей технологии, лучшими специалистами США. С его помощью можно похудеть без всякого ущерба для организма. Более того, ценные питательные вещества в этом составе усваиваются с наибольшей пользой. Вы не отказываете организму ни в чем!



При активном образе жизни, ежедневных занятиях физкультурой, а также отказе от жирной, жареной и сладкой пищи эффект "Фирмалосса" усилится и продлится. "Фирмалосс" пользуется огромной популярностью во всем мире.

"Фирмалосс" можно приобрести в магазине "Атлетика" по адресу:

Москва, Долгоруковская ул., 27. Тел.: (095) 258-26-46.