

Ксендз-магистр

Владислав Завальнюк

Серия докладов

ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

**100 ДНЕЙ
ЧИСТОГО ПОСТА
В ГОДУ**

Общность взглядов

Церкви и медицины

Костел Святого Симона и Святой Елены

г. МИНСК

2013

Ксендз-магистр Владислав Завальнюк

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

**100 ДНЕЙ
ЧИСТОГО ПОСТА
В ГОДУ**

**Общность взглядов
Церкви и медицины**

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

УЧЕНЫЕ-МЕДИКИ О КНИГЕ: «ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ПОСТА»

Книга Владислава Завальнюка «Не единственным хлебом. Второе пришествие поста» носит многогранный характер, включающий в себя практически все аспекты жизни человека: социальные, общественные, исторические, философские и даже медицинские, которые раскрываются с позиций веры в Бога, взаимоотношения человека с Творцом и окружающим миром. При этом в книге есть место и обычным людям, живущим пока в безверии, с их устремлениями. Поэтому пост рассматривается не только как акция, направленная на служение Богу, но и как обычная разгрузочно-диетическая терапия для любого человека.

Книга не является просто проповедью, хотя эта форма изложения материала явно присутствует, а представляет собою разностороннее аргументированное научное исследование истории поста, механизма и особенностей его проведения, опирающееся на современные представления общественной и медицинской науки. Тщательно выверены факты проведения частного поста и показана не только его безопасность, но и благотворное влияние на здоровье, особенно у верующих. В конечном счете, книга раскрывает многие аспекты жизни и помогает правильно оценивать ее и наши возможности.

Эта книга в существующем виде может стать на-

стольной для многих читателей. Но у меня создается впечатление, что после некоторой доработки (расширение исторических аспектов формирования взглядов на пост, сокращение различных протоколов и сопоставление с существующими методиками разгрузочной диеты) данную работу можно будет квалифицировать как научный труд и представить его для защиты ученого звания доктора исторических или социальных наук.

Доктор медицинских наук,
профессор

29.10.12 г.
г. Минск

*Крылов
Владимир Петрович*

* * *

Я с удовлетворением познакомился с Вашей кни-гой. Принципиально важно, что имеете также личный опыт в Fasting therapy. Регулярно и правильно (методически) проводимые посты несомненно укрепляют здоровье. В этом смысле современная РДТ лечит многие болезни.

Несмотря на несомненные успехи научной медицины, главным образом в инструментально-лабораторной диагностике болезней, при все нарастающем количестве лекарств, созданных путем химического синтеза, здоровье населения постепенно ухудшается: численно увеличивается удельный вес хронической патологии, а для поддержания качества жизни хронических больных предлагается пожизненная базисная (лекарственная) терапия. Последняя, в свою очередь, приводит к снижению иммунологической реактивности, вирусным эпидемиям, массовому дисбактериозу населения, лекарственной резистентности и аллергии.

Все вышеперечисленное является симптомами постепенно нарастающего кризиса ортодоксальной (научной) медицины. Это же вполне объясняет интерес широкой, в том числе «медицинской», общественности к методам традиционной (восточной) медицины с ее более бережным отношением к механизмам саморегуляции (саногенеза) организма. Среди методик традиционной медицины наиболее древней и общепринятой в ее мире является периодическое «постование» (научный термин, принятый в нашей стране - разгрузочно-диетическая терапия, РДТ).

Метод РДТ во многих странах мира, включая Россию, достаточно научно апробирован. В настоящее время он применяется в двух направлениях - для лечения

болезней (в соответствии с индивидуальными показаниями-противопоказаниями) и для оздоровления, то есть для поддержания хорошего самочувствия у практически здорового человека.

Первый вариант применения находится в компетенции специально подготовленного врача, который действует с учетом показаний-противопоказаний и с учетом желания пациента лечиться этим методом.

Второй вариант может практиковаться человеком, имеющим личный опыт «постования», и не требует обязательной врачебной квалификации.

Следует подчеркнуть, что «постование» издавна находилось в поле зрения «служителей культа», независимо от их принадлежности к какой-либо религиозной конфессии, ибо таким путем они стремились поддержать здоровье своих «прихожан».

Кстати, опыт служителей Православной Церкви в плане оздоровительного влияния «постования» обобщил и использовал профессор медицинского факультета Московского университета Петр Вильяминов в своей книге под названием «Слово о постах как средстве предохранения от болезней» (1769), явившейся преобразом нынешних методических указаний.

Для действенной помощи больному с хронической болезнью в мире в настоящее время есть два реальных пути: медицина научная (доказательная) и медицина традиционная (народная).

«Голодание ради здоровья», или лечебное голода-ние (разгрузочно-диетическая терапия, РДТ), «вышло из недр» традиционной медицины, успешно прошло «период доказательности» и в настоящее время может рассматриваться в «русле» научной медицины.

В России за последние 40-60 лет «стародавние»

представления о пользе для здоровья краткосрочного воздержания от пищи методически усовершенствовались и прошли апробацию методами доказательной медицины, превратившись в научно обоснованный (междисциплинарный) метод лечения хронической патологии (выпущены и «узаконены» методические рекомендации, руководство для врачей, монографии по лечению отдельных болезней, как то: бронхиальной астмы, артериальной гипертонии и др.).

В настоящее время в России РДТ используется врачами разных медицинских специальностей в клиниках, дневных стационарах и санаториях.

Специалист, применяющий в своей лечебной практике РДТ, должен иметь соответствующий «сертификат», который «обновляется» через каждые 5 лет. Результаты РДТ взаимно обсуждаются на встречах в городах, в которых врачи имеют наибольший опыт в использовании этого метода (Москва, Санкт-Петербург, Тюмень, Улан-Удэ и др.).

Опыт России в этой области заинтересовал французское научное телевидение, и их известный (в своей области) режиссер Сильви Жильман связалась со мной по интернету. Я пригласил ее на одну из вышеуказанных встреч специалистов РДТ в Санкт-Петербурге 2 года тому назад. Ей понравилось, и она (уже с бригадой специалистов) проводила съемки в Санкт-Петербурге, Москве, Улан-Уде, а также в Германии и США. Ее фильм о лечебном голодании имел, насколько я знаю, большой успех в Европе, и его закупили многие страны. В целом, это несомненно будет способствовать популяризации РДТ в лечении хронической патологии во всем мире.

Но есть еще и другая сторона вопроса, не менее важная, но, к сожалению, мало изученная с позиций «до-

казательной» медицины. Это применение разгрузочно-диетической профилактики (РДП) для сохранения (укрепления) здоровья «здоровых».

Для меня эта сторона «краткосрочного периодического воздержания от пищи» с ее несомненной полезностью для здоровья очевидна. Об этом я уже писал в свое время (см. в кн.: Разгрузочно-диетическая терапия: руководство для врачей...СПб...2007, с. 2011-2013, в гл.: 2.1.12 - Повторное краткосрочное лечебное голодание как средство оздоровления организма).

Вы, Владислав Матвеевич, в рукописи своей книги «Второе пришествие поста» прекрасно раскрываете это «положение» в историческом аспекте. **Это несомненно значимый фактор для сохранения здоровья, то есть как раз то, чего не хватает современной научной медицине.**

Однако, чтобы реализовать эту идею, необходимо внести в нее элемент научного (доказательного) исследования. Но это уже отдельная тема.

Автор, как служитель Церкви, обращается, в первую очередь, естественно к верующим, имея в виду именно оздоровительное, а не лечебное значение «постования». При этом несомненное наличие многолетнего собственного опыта придает содержанию книги наибольшую достоверность.

Книга написана в хорошем литературном стиле изложения материала, поэтому хорошо читается.

Что же касается рецензируемой рукописи, то она несомненно заслуживает публикации.

Она должна публиковаться достаточно большим тиражом, чтобы быть доступной широкой массе населения.

Однако автор должен учсть некоторые мои замечания. Рекомендуя «постование», следует учитывать, что в

зависимости от методики и продолжительности «пищевой депривации» оно может иметь как лечебное, так и оздоровительное значение.

«Постование» с лечебной целью может рекомендовать лишь врач, имеющий специальную подготовку для этого.

Министерству здравоохранения республики Беларусь в этом плане полезно познакомиться с опытом Министерства здравоохранения республики Бурятии в России, которое еще в начале «перестройки» организовало у себя в республике учебу врачей РДТ (было подготовлено 100 чел.), и оно было внедрено в системе органов здравоохранения, включая санаторно-курортное лечение. Указанная работа проводилась параллельно с популяризацией оздоровительного «постования» среди широкой массы населения, в средствах массовой информации.

Тут же следует подчеркнуть, что для республики Беларусь широкое и грамотное введение «постования» в его двух вышеуказанных формах имеет особое значение, ибо способствует выведению из организма радиоактивных продуктов...

Все вышесказанное подчеркивает актуальность и целесообразность публикации данной работы.

Санкт-Петербург

23 ноября 2012 г.

Доктор медицинских наук,

профессор,

заслуженный деятель науки Российской Федерации,

член-кореспондент Российской академии

естествознания.

Алексей Николаевич Кокосов

ОТ АВТОРА

Благодаря Божьей любви и Божьему провидению мы живем на этом белом свете и встретились с тобой на жизненной дороге. С даром жизни мы получили и здоровье. Но земные годы и здоровье медленно или быстро покидают нас. Это зависит от того, как человек относится к ним – бережно или расточительно.

Идя дорогой жизни, мы, как здравомыслящие люди, обязаны помогать друг другу и словом, и делом, чтобы подольше прожить в добром здравии и сделать больше добра семье, народу, родному краю. Обращаюсь к тебе не только как автор данной книги, но и как СВЯЩЕННИК И ДУХОВНИК.

Хочу поделиться с Тобой, Брат и Сестра, здоровой практикой ежедневного утреннего приема чистой теплой воды для очищения организма и улучшения здоровья. Пусть в любом возрасте пребудет в тебе здоровый дух настроения. В книге ты откроешь много неизведанного.

Пост касается всех и каждого, и тебя лично.

Почему именно Второе пришествие поста?

Так как **первое пришествие поста** для тебя уже было, но ты его, возможно, не заметил или, будучи мо-лодым и здоровым, проигнорировал. Но что ты проигнорировал, думаешь, пост? Ошибаешься. Ты проигнорировал свое очищение, чистоту своего организма, а еще правильнее – свое здоровье.

Пост в данном случае является только средством и

механизмом воздействия на организм для его очищения. Так что ты постишься не для поста, а очищаешь свой организм от переизбытка и здоровеешь. Нас никто не учил, как его использовать, а подтверждение тому - твои болезни и проблемы со здоровьем.

Поэтому сейчас в твое сознание пост возвращается и вновь стучится уже во **второй раз** благодаря этой информации. Прислушайся к ней, соблюдай утренний очистительный пост, принимай теплую воду - и будешь жить дольше и в достойном здравии.

Должно же наступить возрождение поста, так как с его возрождением возродишься и ты. Многие плохие привычки будут таять от поста- воздержания, как воск на солнце. Наступит физическое облегчение, оздоровление и духовное просветление.

Именно сейчас настало это долгожданное время, так как **третьего поста** для тебя не будет.

Почему? Да только по той причине, что будет уже поздно, болезни возьмут верх, и пост тебе уже ничем не поможет. Болезни за это упущенное время расстроят весь твой организм, сожгут его язвами и кровотечениями. Возврата, дороги назад, увы, не будет, так как все мосты здорового отхода будут сожжены болезнями. А жаль.

Третий, эффективно-очистительный, оздоровитель-ный пост снова придет **первым, предупредитель-ным** уже для твоих детей, родственников и друзей как предостережение, которые видят твои преждевремен-ные страдания. И если они захотят дорожить своим здоровьем, думать наперед, то снова и снова, по ново-му кругу оздоровительный чистый пост пройдет через следующие поколения. И не дай Бог, если **первое** пришение поста не замечаем (**проходит незамечен-ным**), **второе** игнорируем, а до **третьего** уже не дотянутся, поздно из-за смертельных

заболеваний и агонии.

Благодаря чистому посту мы узнаем о малоизвестных методах оздоровления.

Пост - это наука познания и использования дополнительных ментальных, духовных и физиологических резервов организма.

Полнота и эффект этих условий содержатся только в практике Христианского поста, где задействованы душа и тело.

Ни в одной другой религии и философских течениях (*йоги, индийские жрецы и др.*) практика поста так глубоко не раскрыта (*в сознании и совести*), так широко не применяется (*народные массы во всем мире*) и такое продолжительное время (*третье тысяча-челение*), как в Христовой Вселенской Католической Церкви - Христианстве.

Христианский пост психологичен и очень глубок по своей сущности и цели. Он воздействует на всего человека, его физическую, интеллектуальную, моральную и духовную сферу.

Кто регулярно практикует в христианском духе чистые посты, тот близок к вершине совершенства.

Иисус Христос говорит, что такой человек недалеко от Царствия Божьего.

Практика показывает, что врач исследует пациента, назначает процедуры и уходит. Пациент остается сам со своими как физическими недомоганиями, страданиями, так и душевными мучениями. И не имеет значения, сколько ему подобных лежит в палате, он все равно один. А Вселенская Церковь, пост и священник остается с человеком постоянно. И в любой момент как в храме, дома, так и в медучреждении может начаться его откровенный разговор с пастырем и духовная поддержка не только в тот

момент или день, а постоянно, на протяжении всей его земной жизни.

Особенно это важно во время страданий человека, в его тяжкие минуты. Это было и есть в практике Вселенской Церкви на протяжении тысячелетий, и об этом знает любой христианин и неверующий, но освежденный. Полное доверие к пастырю играет ключевую роль в судьбе доверяющего или страдающего человека, в его оздоровлении.

Врач - священник - РДП (*разгрузочно-диетическая профилактика*) - таким должен быть здравоохранющий треугольник.

Сущность Христианского поста глубока и много-гранна, особенно при необходимости психологической поддержки больного или испытавшего стресс (*стра-дания*) человека. Даже в случае успешного излечения болезни врачом человек остается наедине с физическими и духовными проблемами. Священник в отличие от врача остается с человеком пожизненно.

Духовный лидер-пастырь, проводящий Христианский пост, играет ключевую роль в развитии дальнейшей жизни человека, в его оздоровлении, причем тяготы оздоравливающего поста верующий переносит как христианский подвиг.

Христианский пост - уникальный инструмент священника.

В этой связи очевидны следующие задачи:

- главная из них состоит в достаточно полном методическом обосновании современной практики поста. В этой связи актуально его дополнение теорией адекватного питания. В настоящее время это единственная научная основа взаимообратного перехода от насыщения к депривации;

- рассмотрение порядка традиционного проведения поста для его массовой постановки, вначале для небольших групп единомышленников (волонтеров);
- разработка методов и средств безопасного проведения поста, и в особенности чистого поста, через обеспечение коллективов постящихся с адекватным медицинским сопровождением;
- создание методики такого рода сопровождения;
- оценка физической нагрузки постящегося индивидуально с учетом его возраста, пола, профессии, исходного физического состояния, навыков оздоровления;
- психологическая подготовка к депривации и ее особенностям в коллективах;
- создание исходной базы данных и индивидуальных рекомендаций по длительности чистого поста.

Такое проведение поста (*его подготовка, проведение и завершение*) можно рассматривать как актуальное средство повышения качества жизни – здравосоцизование.

Известна выносливость, боеспособность и здоровье белорусского и русского солдата. Известна также и многодетность христианских семей наших славянских народов (*Беларуси, Украины, России*), какими они были до наступления промышленной революции.

В этой связи решались такие актуальные на сегодня проблемы, как деторождаемость, качество жизни населения, здоровье допризывной молодежи и безопасность государства.

Здравосоцизование – это владение здоровьем во всех отношениях как внутри себя, так и в окружающем нас физическом и духовном мире.

Пост является той дверью, благодаря которой можно войти в жизненное пространство здравосоцизования.

Здравосоцизование – это здоровое постоянство

физического тела и духа, к которому мы стремимся со всей нашей всемирной медициной, Вселенской Церковью, цивилизацией и волей.

Пост и управление им в массовой постановке является настоятельной и органической потребностью нашего общества, если не всего человечества, удовлетворяемая пока силами и авторитетом Вселенской Церкви.

Пост в его современной форме можно рассматривать как инструмент, повышающий работоспособность, моральную и физическую устойчивость и дееспособность нации.

Пост требует фундаментального и разностороннего изучения.

Есть неизведанный мировой океан – вода.

Есть неизведанный океан – космос.

Есть неизведанный океан – пост.

Люди! Берегите здоровую жизнь!

ПРЕДЛАГАЮ ДВА ВАРИАНТА ЧИСТОГО ПОСТА

ВАРИАНТ №1

**6 часов чистого оздоровительного поста с утра
ежедневно –
100 дней в году**

За каждые три дня воздержания от еды, **с утра до 12.00 – обеда** принимая только воду, ты имеешь **один день** – сутки чистого поста.

За каждую неделю ты уже имеешь **два дня** чистого поста.

За месяц ты имеешь **восемь дней** чистого поста,
100 дней чистого поста в году за 12 месяцев.
Это превосходно!

ВАРИАНТ №2

Для тех, кто побаивается

**3 часа чистого оздоровительного поста с утра
ежедневно –
50 дней в году**

За каждую неделю воздержания от еды, **с утра до 10.00**

принимая только чистую воду, ты имеешь **один день** чистого поста.

За каждый месяц ты имеешь **четыре дня** чистого поста.

За год ты имеешь **сорок восемь – пятьдесят дней** чистого поста, так как тоже набегают непарные дни недели и месяца. И это превосходно!

ЧИСТЫЙ ПОСТ С УТРА НЕЗАМЕТЕН

(100 или 50 дней чистого поста в году незаметны другим людям и легко практикуется)

PACEM CUM HOMINIBUS, BELLUM CUM VITIIS HABE.

С людьми живи в мире, а с пороками - сражайся.

Гораций

Человек так устроен, что всегда и на все смотрит недоверчивым взглядом, изучает, а убедившись, доверяет. Так происходит и в данный момент по конкретному вопросу: слушаем и смотрим испытывающим взглядом на ежедневную практику соблюдения чистого поста и размышляем.

Все мы в большей или меньшей мере зависим от других людей, обязанностей, работы и обстоятельств. Человек, соблюдающий несколько дней чистый пост, не может быть незамеченным другими людьми, сослуживцами, гостями, коллегами и т.д.

Понимаю, это тоже немаловажный фактор в нашей личной и общественной жизни. Что люди скажут, что подумают? Сразу посыплются вопросы, а ты что, заболел, зачем тебе это надо, да брось ты этим заниматься. Кто тебя толкнул на этот шаг? Все эти подстрекательства, естественно, давят и связывают.

Так вот, исходя из вышесказанного, предлагаем новую

профилактическую схему соблюдения чистого поста, которую практикую уже несколько лет, с чем и делясь с тобой. Благодаря этой практике наш организм будет на протяжении всего года не только очищаться и оздоровливаться, но и не будет вызывать недоумения у окружающих. Такая практика станет просто незаметной для других глаз. Сейчас, слава Богу, все больше людей носят с собой бутылку чистой воды и время от времени пьют – это становится модным.

Необходимо начать практиковать употребление чистой теплой воды с утра до обеда.

Дома ты хозяин своего утреннего времени, да и в гостях тебя никто не осмеет. Встал, выпил стакан чистой теплой воды, потом во время утреннего туалета снова выпил стакан-другой теплой воды с добавлением лимонного сока или чайной ложечки яблочного уксуса. Перед выходом из дома снова прими стакан теплой чистой воды.

Не забудь!

Ни один вирус не живет в кислой среде.

Этот подкисленный напиток очень полезен, так как он не только освежает, но и дезинфицирует внутри весь организм, очищает его. Даже в какой-то степени умерщвляет и выводит из организма злокачественные опухоли и микроорганизмы.

Лично я по утрам принимаю только чистую теплую воду, перед обедом могу добавить ложечку яблочного уксуса. Все по желанию, главное, чтобы ежедневно принималась чистая вода.

Могут случиться некоторые отклонения или даже срывы (*гости дома, вы в гостях, в командировке и т.д.*), вдруг очень захотелось есть. Но после всех этих срывов нужно спокойно вернуться в ритм здорового режима.

Первые дни по утрам, когда захочется поесть, выпей

стакан теплой воды, снова захотел есть - выпей стакан воды, и организм примет твой ритм.

Когда организм более-менее очистится, освежится, он не захочет никаких добавок - ни яблочного уксуса, ни лимонного сока. И тогда ты тоже станешь регулярно пить только чистую теплую воду.

Почему именно теплая вода 35⁰-40⁰? Это температура, приближенная к температуре твоего тела. Такая вода очень легко воспринимается и усваивается организмом, происходит активный процесс усвоивания воды – гидролиз.

Холодная или очень горячая вода провоцирует мини-стресс внутренних органов.

Вообще-то желательно, если позволяют условия, пить время от времени теплую воду или воду комнатной температуры на протяжении всего дня.

Начиная эту оздоровительную практику, для привыкания пейте любую воду, которая вам нравится, но только чистую. Это может быть минеральная вода, слабой или большой плотности газа, с добавлением яблочного уксуса или лимонного сока, родниковая, очищенная или просто отстоявшаяся вода из-под крана.

Со временем ты тоже остановишься, как и я, на простой теплой воде. Она превосходная, сладкая и здоровая. Такая вода очень активно действует на пищеварение и очищение желудочно-кишечного тракта.

В организме присутствует постоянный гидролиз, нейтрализация всей органики, а свидетельством тому - постоянный и довольно интенсивный выход чистых газов. Чувствуется легкость и хорошее настроение, бодрость и чистое дыхание. Чистая теплая вода натощак в организме делает колossalную профилактическую, оздоровительно-очиистительную работу.

Думаю, что над этим феноменом медицинским му-жам стоит задуматься и более пристально изучить его полезность.

На работе или службе никто же тебя не спрашивает, завтракал ли ты, что ты ел утром и сколько? Так как это некорректно и неэтично, и на такой во-прос можно не отвечать. Нужно взять с собой бутылочку чистой воды и время от времени, не дожидаясь жажды, выпить глоток-два. И так практиковать всего нескольких часов, до обеда.

Глядишь, и ты набираешь нужное тебе время чи-стого поста, а оно уже довольно длительное: с 6.00 до 12.00 имеем 6 часов или с 7.00 до 10.00 имеем 3 часа, это полезно и очень здорово. Главное - с утра ничего несколько часов не есть, а только принимать чистую теплую воду.

Это превосходно!

С утра ты никого еще не интересуешь, так как все еще не оправились ото сна, своих личных проблем. Выходишь на свежий воздух погулять, общаясь с людьми. Среди коллег и друзей в общении спокойно пьешь чистую воду.

Диковато смотрится человек, который, проснувшись, с еще сонными глазами и желудком интуитивно направляется на кухню и рыщет в холодильнике. Окунувшись, наконец, в тарелку, ест, ест, не чувствуя ни вкуса, ни запаха еды, ест против своей воли, потому что надо есть. Ему так внущили, так все делают, его так приучили, что с утра надо плотно поесть, так как впереди тяжкая работа, а я бы сказал, постоянно старается переесть, так, на всякий случай.

Ранний утренний завтрак редко проходит в радос-ти, не идет на здоровье: человек чаще всего спешит на работу, поэтому ест быстро, почти без аппетита и не-внимательно. Во время еды он постоянно чем-то занят, читает, слушает радио, смотрит телевизор.

Напрашивается риторический вопрос:

«Зачем с утра чистить зубы, если сразу беремся за завтрак или за сигарету?» Такая чистка теряет весь смысл, так как потом целый день, пусть до обеда, ходишь с нечищенными зубами и прокуренным ртом. Соблюдение же чистого поста до обеда имеет большое значение для сохранения чистого дыхания: твои зубы чисты и дыхание чисто, что приятно сопутствует тебе на протяжении всего дня, во всей твоей активной деятельности.

Чистить зубы надо легко и не очень долго, крепко их не тереть, так как зубной щеткой ты никогда их полностью не почистишь. Страйся чистить зубы не только по горизонтали, а и по вертикали, где эффект очистки будет намного лучше.

Один-два раза в год нужно обязательно бывать у стоматолога, обследовать зубы и снимать камни. А посетив врача-стоматолога, ты поймешь, сколько понадобится времени и усилий, чтобы почистить зубы.

Многие писали о целесообразности ежедневной чистки зубов. Но оказывается, все остатки еды как остаются между зубов, так и остаются независимо от того, сколько минут ты их чистил. А вообще-то чистится только гладкая поверхность зубов, поэтому достаточно несколько раз провести зубной щеткой с натуральной зубной пастой и больше не стирать эмаль.

Рекомендую зубные пасты отечественного производства, которые еще не очень химизированы и в большинстве своем на натуральных компонентах.

Нужна и специальная зубная нить, чтобы проникнуть между зубных щелей. Нужны очистители и ополаскиватели для уничтожения бактерий.

Для лучшей дисбактеризации полости рта и зубов необходимо ополаскивание рта теплой водой в дватри

приема с сильным бурлением воды во рту с припод-нятой головой после каждого принятия еды, даже выпитого компота, кефира или кофе. Вообще превос-ходно ополоскивание с добавлением нескольких капель яблочного уксуса.

Очнувшись ото сна, если не желаешь сделать физ-зарядку, раскачай свой организм спокойными движе-ниями. Высоко поднимай голову и руки к небу, потряси кистями рук, вдыхай свежий воздух, смотри на природу в любую пору года и впитывай ее красоту и здоровье. Обязательно делай спокойные утренние прогулки.

Если хочешь почувствовать близость сферы неба, подними вверх руки и потряси ими 10-20 секунд, а потом сразу горизонтально и быстро разводи открытymi ладонями, как бы прикасаясь к огромному шару, и ты почувствуешь, как прикасаешься к атмосфере земли, ее жизненной оболочке.

Ты - дитя земли и здоровой природы, ты - ее частичка, пусть и твой организм входит в резонанс с проснувшейся ранним утром природой. Выходи утром к природе не с наполненным, как вещмешок, желудком, а налегке, в свежести, умыв как все тело, так и все внутренности свои, выпив несколько стаканов теплой воды. Природа встречает тебя, весь мир поет тебе, и ты пой вместе с природой, а не вздыхай над своим переполненным желудком.

Практика принятия чистой воды по утрам через некоторое время даст тебе возможность почувствовать себя намного лучше, исчезнет изжога и неприятная отрыжка, появится настроение и бодрость, заискрятся глаза и зазвенит чистый голос даже ранним утром, как у соловья. Потому что твоя кровь, желудок и все органы полноценно очищаются и обогащаются благо-даря утреннему приему чистой теплой воды. Для твоего организма это станет

приятным сюрпризом, так как раньше по утрам ты «заливал» его разными цветными и вредными напитками, кофе, чаем. Регулярно ел мясные бутерброды, кусочки сдобы, вчерашние котлеты и многое, что под руку попадало, а тут, чистая вода и движения. Организм начинает возрождаться и реагировать на твое внимание и отвечать добрым самочувствием. Так что шаг за шагом устраняй бревно из-под ног своего организма - обилие еды, и увидишь луч света, здоровье в своем теле.

Когда практикуешь чистый пост, принятие воды с утра до обеда, то вообще не думаешь о еде. После принятия двух-трех стаканов теплой воды на протяжении одного-двух часов в дыхании появляется чувство легкости и свежести. И что интересно: кажется, что вдыхаешь до глубины желудка. Это надо испытать, так как словами передать невозможно. Когда желудок переполнен, дыхание затруднено.

Странно, но чистая вода, сколько бы ее ни выпил, не может завести желудок, чтобы он начал работать, переваривать. Чистая вода его только промывает и освежает.

Стоит попробовать хотя бы для эксперимента утренний прием воды, а потом, дай Бог, на долгие и здоровые годы жизни.

Ты прекрасно знаешь, как проходит завтрак. Это не то слово, «забрасывается» все быстро и вперемешку. В это время желудок еще не проснулся, в нем с утра полным ходом начался процесс очищения (с 4.00 до 12.00). И что мудрого или полезного делает человек для своего здоровья и организма, возвращая еду вспять вместе со свежей? Так в советское время пробовали поворачивать реки вспять, и ничего не получилось, результат - пустыня.

С 4.00 утра в организме начинается процесс

очищения. Вместо того, чтобы подниматься по-раньше, принимать теплую воду и движениями во время утреннего туалета помогать ЖКТ и всей перистальтической системе очищаться, люди спят тяжким сном и самоотравляются. Это очень плохо для здоровья. Это во много раз хуже, чем кушать вечером.

Не говорю уже о том, чтобы делать физзарядку или пить теплую чистую воду. Воздержитесь с утра на пару часов от еды.

Мы постоянно себе внушаем, что утром надо взбодриться ото сна, а как же без сильного кофе или чая? Но, извините, от чего взбодриться, ведь мы всю ночь отдыхали, спали? Что-то здесь скрывается подозрительное. Как это с самого утра взбодриться? Бич и стресс, так нельзя. Чем провинился твой измученный вечным перевариванием еды желудок и весь закисший организм? Он и так у тебя постоянно «варит».

Когда мозги думают больше, желудок «варит» меньше,

**но когда больше «варит» желудок, значит,
мозги думают меньше или вообще не думают.**

У нас с едой получается точно так же, как с крепкой выпивкой. Люди морщатся, кривятся, но пьют. Со стенами вталкивают и еду.

Представь себе, как ранним утром, когда, расслабившись, спит на коврике твой любимый котик, со-бачка или любое другое животное, ты вдруг налегаешь на него – и сильный удар нагайкой. Что будет твориться в комнате или в вольере? Крик, визг от вскочившего полусонного и ничего не понимающего животного. Бьется головой о любой угол или в закрытую дверь.

Так может произойти с каждым человеком, если крикнуть над ним, спящим, или ударить его, облить холодной водой. А в чем виноват твой спящий орга-низм, желудок, который ты хочешь «взбодрить» креп-ким кофеином (*кофеиновой нагайкой*)? Он тоже вска-кивает, как тот котенок, колотится и шалит от при-нятого крепкого кофе, наркотического дурмана.

Мне кажется, что на подсознательном уровне нас уже давно подготавливают, воспитывают и приучают к жестокости именно частым употреблением слабоалкогольных напитков и напитков на кофеино-наркотической основе. Предлагают детское шампанское, дамские сигареты, курение легких наркотиков возле кальяна, который очень скоро поставит не только повосточному на колени, но и в зависимость, регулярное употребление кофе, особенно по утрам, а уж сахарная зависимость держит всех в клещах от раннего детства.

Это страшный бич как для здоровья желудка, так и для человеческой психики. А мы думали, что нас и наших детей зомбируют 25-м кадром, фильмами ужа-сов, кровавыми боевиками, а в реально жестокой жизни терроризмом и насилием? Оказывается, мы давно висим на крючке, пойманные за свой желудок.

Ты скажешь, мне нужны силы для работы до обеда, так как работаю тяжело физически. Вот и едим, не успев проснуться и не понимая, зачем столько прини-мааем пищи, разбивая сонные желудки.

Надо честно признаться, что, плотно поев утром, ты чувствуешь себя плохо, вялым, отнюдь не бодрым, ты только себе внушаешь, что кофе взбодрил, это бодрит тебя мода на кофе, так все делают.

Посмотри, сколько людей утром сонными едут на работу, спят в автобусах, трамваях, электричках, засыпают за рулем в авто. Так где же твоя бодрость от кофе и принятой утром пищи, где? У птиц нет раскачки, взлетели – и все, они в жизненной стихии. Так и среди представителей животного мира, рыб и насекомых. Покажи, кто из них с самого раннего утра уже ест?

А что творится на рабочих местах по утрам, все ходят сонными, слоняются, сами не ведая, чего хотят и чем заняться, снова варят чашечку кофе. Идет утрен-няя раскачка, взбадривание, самобичевание. А все по-тому, что желудок занят перевариванием большой порции еды, принятой ранним утром. Вот что разбивает человека и его бодрость.

Желудок еще не успел очиститься от переизбытка вчерашней и портящейся еды, а мы забрасываем ему уже утреннюю, свеженькую. Разве ты будешь иметь аппетит и здоровье от свежей еды, перемешанной со вчерашней, забродившей в грязной кастрюле? А в желудке? Здесь и ребенку ясно, что туалет для тебя забронирован на целый день. Так что же мы делаем, как нам поступать?

В крайнем случае с утра можно поесть фруктов, салат и выпить стаканчик любого сока.

Не забудь!

Фрукты надо есть до основного приема пищи на пустой желудок. Если их есть после еды, вся пища начнет бродить и превратится в кислоту.

Если человек поел, ему надо отдохнуть, а организму дать возможность переварить и очиститься – таков закон всей живой природы.

Тихий час после обеда практикуется не только в клиниках, детских садиках, но и на рабочих местах, всем рабочим и служащим отведено время для крат-

ксовременного отдыха. Тебя почему-то это не заинтересовало? Ведь нужно, чтобы прошла вялость после плотного обеда, когда желудок переваривает пищу, а мы за это время, прия в себя после расслабления, бодрыми приступаем к работе и к своим обязанностям.

Обеденный перерыв практикуется во всем мире, и это не значит, что человек ест целый час. Это время дается ему для послеобеденного отдыха и даже на несколько минут сна, вздремнуть. Это убеждает, что по утрам не следует много, плотно есть, а облегчить организм и дать возможность немного очиститься, прини-мая чистую воду. Перед обедом выпить сок, съесть салат и принять первую порцию еды, которая воспри-мется организмом на «ура», а дальше, ешь чем хата богата? В противном случае после плотного завтрака придется соблюдать тихий час, не начав еще и рабо-тать. Выглядит это как-то алогично, но по-научному все как будто бы правильно.

Тихий ужас вместо тихого часа.

Все говорят, приводя разные аргументы, что нельзя и вредно есть вечером, перед сном. Тогда почему в ле-чебных заведениях после обеда, приема еды насилино практикуется тихий час, который длиться два часа, а то и дольше?

Здесь скрывается что-то другое, потому и запре-щается медициной, не рекомендуется есть на ночь глядя.

Первое и самое главное - люди в еде не знают меры. От переполненности желудка они просто задыхаются, захлебываются собственной отрыжкой.

Второе - поздним вечером нельзя есть, так как ЖКТ с 20.00 до 4.00 усваивает принятую еду. Подан желудочный сок, и процесс пищеварения идет полным ходом.

Когда же принимаем новую порцию еды, которой не ждали, а желудочного сока нет, то все перемешива-ется и,

естественно, еда становится не полностью здоровой, недоваренной из-за нехватки желудочного сока и всех других компонентов, нужных для пищеварения. Поэтому организм фыркает отрыжкою, противится и проявляется болезненными симптомами. Когда тебя приглашают на званный обед, тебя ждут и радостно встречают. Но если тебя не ждут, а ты пришел, какие у хозяев глаза?

Третье - слава Богу, что медики запрещают принимать еду вечером, чтобы не нарушился тройной цикл работы ЖКТ, а именно:

- с 4.00 до 12.00 очищение организма;
- с 12.00 до 20.00 принятие еды, переваривание;
- с 20.00 до 4.00 переваривание и всасывание переваренной еды всем ЖКТ.

Я ничуть не забыл о студентах, просто мне нечего им сказать. У них тихого часа никогда не предвиделось во все времена, так как они постоянно живут впроголодь, на мизерную стипендию или едят, растягивая удовольствие, то, что привозят из родительского дома. После такого студенческого обеда или завтрака скорее побежишь, чем поспишь. Всем людям полезно по утрам пить пару стаканов чистой теплой воды.

Желательно и очень полезно практиковать раздельное питание, т.е. салаты и первое блюдо, пусть даже две порции, или салаты и второе блюдо, тоже пусть и две порции, так как со временем ты сам разделишь обед на две части, когда почувствуешь, что много не съешь. Желание много есть пройдет, как и когда-то пришло, останется полезное с приятным.

Часто слышим, что, когда человек тяжело работает, ему обязательно надо есть много мяса, так как мясо калорийное. Да, есть и здесь над чем подумать. Если так, тогда почему мы, плотно поев мяса, через нес-колько часов

хотим снова есть, как и после более легкой еды, той же рыбы? Если мясо многокалорийное, тогда мы не должны хотеть есть и на следующий день?

Да дело в том, что здоровый организм все ритмично пропускает через себя, а уже воля твоя, сколько и чем ты его загружаешь - витаминной едой или мертвый клеткой-соленями. Здесь не говорю уже о переполненном органикой желудке, она вообще не всасывается стенками пищеварительного тракта, а удаляется вон непереваренной.

Все искусственные специи способствуют перееданию.

Все специи – разрушители, и организм в них не нуждается. Любые стимуляторы вредны, они раздражают слизистую и вызывают раковые опухоли.

Надо отходить от надуманной традиции со специями, а возвращать полезную для организма еду. Как думаешь, на обеденных столах во время торжеств может появиться очищенный чеснок, лук, петрушка, укроп, латук, зелень? Мы не едим то, что полезное, считая, что невозможно прилюдно наесться чеснока или лука, чтобы не несло за три версты? А то, что от дыхания больного человека, его гнилых зубов, гниющего желудка можно впасть в обморок, мы не думаем. Надушились парфюмами и возлагаем всю надежду на таблетки и операции.

Есть два вида насыщения, а именно:

- **насыщение жирами** (все мясные изделия), крахмалом (все мучные и кондитерские изделия), когда организм лениво расплывается и смотрит сонливыми и часто болезненными глазами;
- **насыщение витаминами**, где присутствуют в изобилии овощи, фрукты, здоровая растительная пища,

благодаря которой организм бодр и свеж, глаза искрятся, голос чистый и звонкий, радостная и живая улыбка, что свидетельствует о здоровом организме.

Не забудь!

Самая творческая часть дня – это с 6.00 утра до 13.00 (пока мы плотно не поели).

Это находит подтверждение на всех интеллектуальных и физических уровнях жизни и деятельности человечества.

Это подтверждается и медициной, так как все лечебные процедуры, начиная от очищения организма, приема лекарств, не говоря уже обо всех операциях, проводятся в первой половине дня.

Разреши привести пример из многотысячелетней практики – пост верующих христиан во всем мире. Перед тем как прийти в Божий Храм и причаститься, верующие должны исповедоваться, в душе всех просить, перед всеми извиниться и соблюсти перед приятием Святого Причастия чистый пост. Верующие католического вероисповедания приступают к Свято-му Причастию на протяжении нескольких недель, в данном случае человек полмесяца до обеда не ест, до Обедни.

Возвратившись из Божьего Храма домой, с благоговением выпивает стакан чистой воды, часто освященной, и только потом принимает пищу.

Думаю, что такая святая традиция соблюдается во всем мире среди всех верующих, не только католиков, но и среди православных и униатов. Что здесь просматривается, думаю, вы уже догадались. Очищение души и плоти человека.

Мы видим, что ежемесячно верующими непроизвольно практикуется чистый пост суммарно 7 дней, а в год соберется больше месяца (30 дней). О чем это говорит? Что

вера способствует очищению души человека и параллельно оздравливает его организм благодаря чистому посту.

Вот почему мы с таким восхищением смотрели и смотрим на верующих преклонного возраста – дедушек и бабушек, которые так хорошо и здорово выглядят. В них чувствуется живость: щеки розовые, глаза искрятся, голос чистый и звонкий, настроение веселое. И это наблюдается у верующих во всем мире. Естественное оздоровление через веру, соблюдение Божьих и Церковных Заповедей и требований христианских, здоровых традиций.

Духовное бодрствование, молитва, благодаря которым человек всюду успевает, ему все удается, он спокоен и уравновешен во всех жизненных ситуациях и испытаниях.

О Сергии Радонежском жития сообщают невероятные детали его постнической жизни. Уже в младенческом возрасте он удивлял окружающих своим поведением. Когда мать его принимала мясную еду, он отказывался брать ее грудь. По средам и пятницам он вообще не брал грудь и не пил коровьего молока, оставаясь без еды в течение целого дня. «Будучи еще в пеленках и в колыбели, к посту привыкал», – сказано о Сергии Радонежском в его жизнеописании.

«До своего рождения он был избран Богом».

Не забудь!

«Недоедание после сорока лет равносильно продлению жизни на несколько десятилетий», – говорит геронтолог Рой Уэлфорд.

«Но самое главное состоит в том, что лечебный чистый пост предполагает активное участие в процессе лечения самого больного, мобилизует его душевые силы на преодоление болезни и укрепление своего здоровья. Именно в этом видится конечный залог успеха

проводимого лечебного чистого поста», - отмечает профессор А. Кокосов.

«Пост и молитва – два крыла, которые помогают приблизиться к Богу. Пост имеет свой истинный смысл только для верующего человека. Нужно понимать, что это не только ограничение в пище. Это совокупность добрых дел, искренней молитвы, самосовершенствования, сознательной борьбы со своими страстями и грехами. Он дан человеку Богом через Таинства Исповеди и Причащения», - наставляет Протоиерей Георгий (Быков).

ЧИСТЫЙ ПОСТ БЕЗБОЛЕЗНЕН

(100 или 50 дней чистого поста в году незаметны другим людям и легко практикуется)

**NON INTEREST, QUID MORBUM FACIAT, SED QUID
TOLLAT.**

Не важно, что вызывает болезнь, важно, что ее устраняет.

Цельс

Митрополит Александр Введенский (1888-1946) - один из лидеров обновленческого движения в русском православии. Он издал брошюру **«Христианский пост и современная медицина»**. Абсолютный (чистый) пост, то есть полное голодание, А. Введенский рассматривал как чуть ли не универсальный метод лечения болезней.

Практика нескольких дней (2-3) чистого поста на первых порах непривычна. Чем себя занять и как вести? Но отказ от еды на несколько часов до обеда с легкостью практикуется, не привлекая любопытных глаз и внимания. В данном случае играет роль еще один и очень важный фактор в нашу пользу.

Ранним утром, проснувшись, человек еще не испытывает сильного голода, так как организм еще спит. Это мы по привычке и при помощи самовнушения на-сильно топим его, еще сонный в утреннем кофе и обильной еде.

Не забудь!

Всем известно, что:

самое плохое время для еды – это вечер.

**Но еще хуже есть рано утром,
сразу после пробуждения.**

Бытует среди людей и такое нездоровое убеждение:
**завтрак съешь сам,
обедом поделись с ближним,
а ужин отдай врагу.**

Ваши слова да Богу в уши. О, если было бы это так в действительности.

Кто обильно любит поесть с утра, тот никогда не поделится обедом и не пропустит плотный ужин, особенно в гостях и на приемах. Ну что ж, в вашем понимании, поел довольно плотно с утра и полностью расслабился, может, пора и спать снова?

**Живая и здоровая природа учит нас совсем другому,
диаметрально противоположному.**

Ранним утром вся природа пьет утреннюю росу, влагу, принимает солнечные и воздушные ванны, упиваясь ароматом всех растений.

А знаете ли вы, какая влага, которой радуются сельчане, земледельцы, наиболее полезная для полей? Какую воду больше всего употребляют растения?

От талого снега весной, от ливневых дождей, спокойных дождей, осенних дождей, туманов, утренней росы или искусственного орошения?

Правильно, от обильной ежедневной утренней росы с самой ранней весны и до глубокой осени.

Именно утренней, чистой и живительной росой пытаются все растения, когда все их поры полностью открыты для наэлектризованного утренним солнцем нектара. Как в каждой весне, так и в ежедневном раннем утре присутствует что-то магическое, живительное, таинственное, новое и до сегодняшнего дня неизведенное.

Именно ранним утром все оживает, расцветает и благоухает.

Птицы с радостным пением взлетают в небо на-встречу восходящему солнцу. Животные поднимаются с восходящим солнцем и идут на водопой. Только один человек, царь творения, еще спит с храпом и стонами. А с трудом поднявшись после сна, будто бы шахтер после рабочей ночи на шахте или сталевар после смены, он садится за обильный стол и ест. Кряхтит, но ест. Его так приучили. Так надо, все так делают.

А что происходит с нашим аппетитом в обед и в послеобеденное время, вечером, на приемах, в гостях, когда видим много разной вкусной еды? Это уже другое дело: человек не может устоять перед пробудившимся аппетитом и плохой привычкой наесться под завязку, а после всю ночь, задыхаясь, мучится бес-сонницей.

Нормы этикета различных культур учат, что, увидев человека, принимающего еду, надо пожелать: приятного аппетита! На здоровье! Но что в данном случае пожелать человеку за плотным и обильным завтраком или обильной едой далеко за полночь? Ведь эта еда приносит страдание и будущие болезни организму, а не здоровье. В данном случае не скажешь: ешь на здоровье. Но и не повернется язык сказать: ешь во вред себе.

«И вот наступил ХХ век, ужасный век для России, - говорит доктор медицинских наук, профессор, академик, заслуженный деятель науки РФ В.А. Максимов (г. Москва), - который полностью снял с человека все ограничения - как нравственные, так и религиозные. Все дозволено. Стали есть много, не соблюдая никаких ограничений. И сегодня все чаще мы фиксируем развитие метаболического синдрома у молодых людей, который приводит к развитию тех или иных тяжелых забо-

леваний, в частности, раннего атеросклероза, желчно-каменной болезни, хронического панкреатита, сахарного диабета, гепатоза и их тяжелейших осложнений».

«Каждый орган в пост отдыхает, восстанавливается и снова готовится к функционированию в полную силу, когда вновь наступает время поступления в желудочно-кишечный тракт разнообразной, в частности, мясной и жирной пищи. Не в том ли суть поста для физиологического функционирования пищеварительной системы и всего гомеостаза организма», - о чем впервые в России написал великий русский учёный Петр Дмитриевич Вениаминов.

Очень похожий момент имеем с людьми, которых видим за работой. По традиции приветствуем их словами: Бог в помощь! Но как поздравлять тех людей, которые не соблюдают воскресных и праздничных дней, не отдохивают, не славят Господа семьями в храмах, а работают даже на Пасху? Как их приветствовать? Неужели тоже желать: Бог в помощь?! Это же будет богохульством! Такую работу Господь никогда не благословляет, и от такой работы человек никогда не будет иметь пользы. Где в той работе уважение ко всему Святому? Скорее надо говорить: сатана вам помогает. Отойди, сатана, и не заставляй человека работать в воскресенье или в Светлый Праздник Пасхи.

Люди, одумайтесь! Подумай и ты.

Каждый из нас переживал случаи отравления или утренний дискомфорт от беспорядочного переедания, возникало нежелание есть, наступало на какое-то время отвращение к еде. В таких случаях даже сами врачи советуют отказаться на какое-то время от принятия еды, а пить только чистую воду. Это говорит о том, что мы можем безболезненно отказаться от еды на несколько

часов или даже на день-другой, особенно по утрам, и пить только чистую воду.

Практиковать такой вид чистого поста по утрам должны согласиться все, потому что в результате про-исходит и профилактическое очищение всего организма. Это действительно легко и выполнимо, и надо это практиковать добровольно и в радость.

Во-первых, очень снижается и успокаивается аппе-тит, благодаря чему идет процесс натурального сниже-ния лишнего веса.

Во-вторых, дыхание становится чистым, нос чист, нет покашливания, нет респираторных заболеваний осенью и зимой, возникает естественный иммунитет организма.

И в-третьих, человек, который ежедневно с утра до обеда принимает чистую воду, вырабатывает в себе правильный и устойчивый характер, всегда найдет себе занятие, работу, не будет бездельничать.

Посмотри на людей, сидящих на диете, которые переносят ее тяготы. Над ними уже прозвучал вер-дикт лечащего врача: хочешь жить, соблюдай диету. И они выживают, отказавшись от многоного, не умирают, будучи даже тяжелобольными. Они хотят жить!

«Чем более продолжительным был период разгруз-ки - чистый пост, тем более выражен лечебно-оздоровительный эффект, который подтверждался не только клиническим обследованием, но и данными ультразву-кового исследования, маммографии, гастродуодено-фиброскопии с гастробиопсией и других методов диагностики.

Снижение веса сопровождалось нормализацией и гормонально-метаболических нарушений (функционального предрака, по В.М. Дальману), которые не-редко являются фоном для возникновения и развития

различных злокачественных опухолей», - констатируют специалисты Б.Н. Бабинов и Н. Б. Черно-морченко.

Посмотри на людей, которые желают оздоровиться и сбросить лишний вес, чего только они не едят, не пьют. Суют в рот разные порошки и добавки, коктейли и таблетки. Носят разные эластичные чулки-джем-пера, придумывают разного рода спортивные тренинги. А здесь все натурально и органично вписывается в ритм нашей здоровой жизни, утренний, чистый пост до обеда пост не только нас оздоравляет, но и помогает во всех сферах жизни и деятельности.

«Как тучные птицы не могут высоко летать, так и угождающему своей плоти невозможно взойти на небо», - говорит блаженный Августин.

Результат дообеденного воздержания от еды не персональный и единичный, который направлен только на твой организм, как это есть в пропаганде герба-лайфа и других пищевых добавок. Эта дообеденная практика принятия воды распространяется на весь организм человека и всю его жизнедеятельность.

Посмотри на статистику:

- сколько людей разных вероисповеданий в мире соблюдают регулярные чистые и даже строгие посты, христиане и мусульмане? - а это уже больше трех миллиардов человек, половина жителей планеты;
- сколько тяжело больных людей, которые вообще не могут есть? - **миллионы**;
- сколько людей, взрослых и детей, голодают из-за бедности и умирают от голода ежегодно? - **миллионы**;
- сколько людей из-за болезни сидят на строгой диете? - **несколько миллионов**;
- а сколько стариков, которые едят очень мало, недодают? - тоже **несколько миллионов**.

Остается очень мало тех, которые живут в относительном или большом материальном достатке.

Люди сейчас в постоянном поиске результативного, но доступного для исполнения в незаметном варианте оздоровления.

«После корректного проведения РДТ резистентность к лекарственной терапии снижается, что, по-видимому, следует связать с восстановлением чувствительности тканевых рецепторов», - отмечает Г. Алехина.

Как незаметно люди набирали вес и негласно собирали заболевания, так надо незаметно и расставаться с лишними килограммами и негласно выживать, вымыть болезни из своего организма благодаря незаметной практике приема чистой воды по утрам.

Не забывайте, что расставания сопровождаются страданиями, а встречи радостью. Здесь за этими словами скрывается маленькая философия.

Расставание с болезнями должно нас окрылять и наполнять чувством радости ожидаемого здоровья, пусть даже и тяжело мы переносим режим здорового воздержания-поста. Кто из них возьмет верх, решать только тебе. А расставаться с болезнями, этими пиявками, которые высасывают твоё здоровье, надо, как бы ни было это болезненно. Надо отрывать их от себя, несмотря на большее или меньшее страдание и страх.

Ожидание встречи со здоровьем и долголетием все-ляет в нас уверенность, что выдержим пост.

Во время жизненной дороги мы радостно бросались в объятия неизвестным, приятным на первый взгляд чувствам вседозволенности в еде и питье. Но, испытав на своем здоровье и осознав их отрицательные последствия, мы поняли, что должны расстаться с нажитыми

болезнями. Что ни говори, ты, твоё тело, твой организм стал той лакмусовой бумажкой, на которой отражаются, видны все наши недомогания. Сначала долгие годы мы все впитывали все в себя, ну что ж, а сейчас настала пора отмыватьсь от приобретенного плохого в полном значении этого слова. А в данном случае тебе поможет только чистая бесплатная вода.

Поэтому не бойся слова «вода», не бойся того, что надо ее принимать ежедневно, как ты и не думаешь бояться того, что надо ежедневно есть или постоянно дышать, двигаться, работать, жить. Полюби воду, и ты сознательно полюбишь себя – здорового, жизнерадостного, легкого, работоспособного, общительного и выдержанного.

Не забудь!

В ритмичном постоянстве здоровая жизнь.

Встречают человека по одежке, а провожают по уму.

Мы уже показались этому миру в яркости своих одежд вседозволенности, показали, что мы ничего не боимся и нам ничто не страшно. А сейчас настал черед следующей части пословицы. Покажи миру свое логи-ческое мышление и начни с ума вести здоровый об-раз жизни, применяя свою силу воли и разума, ты же взрослый. Ты должен быть волевым. Надо! Жизнь заставляет. Пора оживать!

Так и хочется здесь сказать: включай мозги.

Давайте начнем принимать по утрам чистую воду, освежать организм и здороветь.

Потому что данная пословица будет актуальна в другом измерении уже после смерти человека.

Встречали по уму,

а проводили в последний путь только по одежде.

Будет не в обиду сказано, что все мы очень часто сожалеем о содеянном, сказанном, совершенном.

Оправдываемся красивыми словцами: если бы я знал, если бы кто-то меня предупредил, я не подумал, а я и не задумывался над последствиями и т.д. Все это свидетельствует о том, что мы часто поступаем, гово-рим, действуем, не всегда при этом думая. Человеку всегда что-то мешает размышлять: одному - молодость и импульсивность, другому - гордыня, третьему - пьянство, лень от переедания, гнев, малодушие и т.п.

Всему сказанному и несказанному одна причина: не были включены мозги, не думали. А чтобы включить их, нужно очищение плоти и мысли, а чтобы это на-ступило, нужно духовное и физическое очищение бла-годаря молитве, вере, сильной воле, чистому посту и помощи свыше, Господней. Очищайся! Попробуй! Вот здесь, в этом прояви себя и свою волю.

В мире становится все больше сторонников профилактики очищения организма чистым постом, но есть одно «но». Они не могут, не умеют, не имеют силы во-ли самостоятельно начать практиковать регулярные очистительные посты. Нет того, кто бы их осведомил и, практически советую, вел и покровительствовал.

Я многим рассказывал о своей практике принятия по утрам воды - ничего не ем до обеда, пью только чи-стую теплую воду. Перед обедом, если есть возмож-ность, принимаю стакан любого сока, ем салаты или целую морковку, огурец или помидор.

Они были приятно удивлены таким видом чистого поста и тоже обещали попробовать несколько дней. Некоторые уже начали регулярно практиковать утрен-ний прием воды и чувствуют себя хорошо, другие по-немногу приобщаются и говорят, что такая практика дается довольно легко, без лишних неудобств и стра-даний. Среди практикующих такой вид поста есть и медицинские

работники, которые испытывают его на себе.

Потребность в еде уменьшается, а насыщенность присутствует в еще большей степени.

Снижается желание и тяга к алкоголю, сигаретам, кальяну и даже к наркотикам. Мясные изделия интересуют намного меньше, не говоря уже о пережарен-ных шашлыках.

В данном случае вся причина признания, принятия и практики приема чистой воды с утра до обеда зависит от доверия людей.

Изобилие чистой воды в организме становится катализатором горения всех лишних остатков органики-пищи, очищает, дезинфицирует его и освобождает все его жизненные силы. Вода не только своим обильным потоком очищает, промывает все протоки организма, она растворяет во всем ЖКТ всю ненужную органику. Она вступает в реакцию со всеми гнилостными частицами и способствует их расщеплению с сопутствующим обильным газовыделением, что и является свидетельством разных излишков органики в организме. Вода нейтрализует все ядовитые и гнилостные вещества и выводит их из организма.

Принимать по утрам чистую теплую воду - это равно очистительному приему лекарств или гидро-терапии.

Обильная вода в организме способствует легкому оправлению, исчезают запоры. В данном случае можно смело сказать, что благодаря воде организм два раза в неделю сам проделывает натуральную легкую клизму. Это так интересно и удивительно легко.

Спустя две-три недели газовыделение становится все чище и чище. Нет вопросов со сном, нет вопросов с аппетитом, появляется большая тяга к овощам, фруктам, сокам, салатам, есть хочется все только натуральное, но

никак не вареное.

Вода очищает все наши внутренние органы. Это говорит о том, что с помощью воды сгорают в организме многие излишества органики, происходит температурное очищение, не только вымывание.

Благодаря принимающей чистой теплой воде по утрам, а потом и на протяжении всего дня, особенно перед каждым приемом пищи, мы действительно себя оздоровливаем и омолаживаем.

Посмотри на любое растение на земле, оно растет не только благодаря гумусу. Ведь если забрать от него воду, оно засохнет, будучи посаженным даже в самую лучшую почву. Ты питаешься, принимаешь разнообразную еду, а где чистая вода? По тебе видно, что организмы в тебе много, а где оздоровительная вода? Мы кричим, что воздух загрязненный, окружающая среда плохая, а сами курим сигареты, и внутри нашего организма большой недостаток чистой воды. Этого мы, к сожалению, не замечаем или не хотим замечать. Вокруг нас мало чистого воздуха, а в нашем организме нет достаточного количества чистой воды.

В нашем организме присутствует CO_2 - двуокись углерода, или углекислый газ, который пагубно действует на внутренние органы. Так и в организме от оставшейся и непереваренной еды появляется двуокись углерода, которая отправляет весь организм и кровь. Только поэтому у нас болит голова, тошнит, появляются недомогание и слабость. Человек, умойся внутри организма, освежись чистой теплой водой - и тогда станешь бодрее и здоровее, т. е. чище.

Наш организм всегда испытывает недостаток чистой воды, и независимо от того, хотим мы пить или нет, есть жажда или ее нет.

Человека надо было вытянуть из-под обилия задержанной еды - ядовитой органики, он просто задохнулся, как после землетрясения под завалами обрушившегося дома.

Такой человек и виноват, и невинован. Ему не была вовремя оказана помощь - промывание всего организма и очищение чистым постом, в результате переполненный и отравленный организм просто задохнулся.

«Не судите, да не судимы будете. Ибо, каким судом судите, таким будете судимы» (Мф 7, 1).

Если у тебя организм чист, тогда подавай ему и чистый напиток, а именно чистую воду, на которой он работает, натуральные соки и здоровую растительную пищу. А почему растительную, потому что она растет миллионы лет на земле и несет здоровье всему живому. Животные, птицы и рыбы питаются чем-то однородным и соответствующим его пищеварению, а человек ест все и сырое, и жареное, и соленья, пьет алкоголь, курит.

А купаемся летом мы в чем, в каких водоемах?

А дождь и снег какими падают нам на голову и наши огороды?

Набери ведро снега, растопи его, и ты увидишь в ведре целую таблицу Менделеева, а ведро не скоро отмоешь от черного мазута, нефтепродуктов. И не думай пробовать мыть голову в талой или дождевой воде.

Наш организм - тот же фильтр, и очень мощный. Но каким бы он ни был, все оседает в нашем теле, а фильтр нашего тела-организма время от времени очищать надо. Ты же меняешь масляный и воздушный фильтр в машине, в кофеварке...

Мы сейчас говорим не о моде, что в наше время, мол, все так живут, мы говорим о твоей реальной судьбе и, может быть, уже пошатнувшемся здоровье, а другим людям нет

никакого дела до твоего здоровья. Ты думаешь, что все смотрят на тебя, что ты - центр внимания? Очень ошибаешься.

Ты абсолютно никого не интересуешь, как и все не интересуют тебя. Как ты не можешь поделиться своим здоровьем с другими, так и они не помогут тебе. А всем мы нужны здоровыми, а не больными.

Посещая по долгу службы квартиры, дома и семьи, часто вижу целые комнаты, заставленные тренажера-ми, веранды со спортивными снарядами, но все они покрыты пылью, стоят в углах и ржавеют. Но это сейчас модно и круто. Часто все эти снаряды используются как вешалки и сушилки для белья.

**Тренажеры крутые,
а здоровье-то слабенькое.**

В наш век механизации и автоматизации мы не то что не делаем физзарядки, мы вообще мало ходим, мало гуляем, всюду едем, даже лифтом.

Все, о чем пишут в лечебных книгах о физических упражнениях, мало кто выдерживает одну неделю.

Поэтому прими самое невинное предложение, которое по эффективности превосходит большой спорт.

Попробуй не есть по утрам до обеда, пить чистую теплую воду - и твой организм сам раскрутит, раскроет тебя и оживит изнутри, как солнце раскрывает цветок.

Чистая вода расшевелит всю твою мускулатуру так, что ты сам начнешь потягиваться, выпрямлять свою спину, поднимать выше голову и ходить стройнее. Походка станет легкой и свободной, тебе захочется больше стоять, ходить, а не сидеть.

Не забудь!

Самое здоровое рабочее положение тела – это стоять, двигаться, стоять на коленях или ходить.

Очень полезно для всего кровообращения стоять ровно на коленях, только не вприсядку. Во многих частных школах введены специальные парты, за которыми дети полустоят на коленях.

«Многолетняя практика успешного клинического применения РДТ позволила выработать показания и противопоказания для ее назначения в лечебных целях. Следует отметить, что по мере накопления опыта использования данного метода для лечения различных категорий больных показания к РДТ будут расширяться.

РДТ является методом эффективной терапии, но натуropатического плана», – говорит профессор А. Кокосов.

Пусть ежедневная практика воздержания от еды с утра до обеда с принятием теплой чистой воды станет для всех людей оздоровительным, спасательным кругом в дальнейшей здравосозицательной жизни. Она поможет со временем с легкостью проводить и много-дневные чистые посты для улучшения здоровья населения.

Предлагаю ознакомиться с предложением Сидоренко Ю.П.

«Известно, что современная система государственного управления состоит из четырех сфер: экономической, политической, социальной и духовной. Но даже многократный прогресс этих четырех сфер жизни общества не изменит ситуацию, которая в настоящее время угрожает человечеству со стороны соматических заболеваний. Их количество постоянно увеличивается, так как эта проблема выходит за пределы компетенции четырех сфер, существующих для них служб и государственных и общественных органов управления.

В существующей государственной структуре не хватает пятой – телесно-соматической сферы жизни общества.

Она должна стать концептуальной, теорети-ческой, методологической, научной и практической основой формирования гармоничного развития каждого человека.

С выявлением класса неинфекционных, телесных, соматических заболеваний, нарушений деятельности клеток, органов, тканей, систем и всей жизнедеятельности организма человека «охрана здоровья» и здоро-вый образ жизни недостаточны и в дополнение к ним требуется ЗДРАВОСОЗИДАТЕЛЬНЫЙ образ жизни, который отличается от общественного «здорового об-раза жизни».

«Здоровый образ жизни» - не курить, не пить, не употреблять наркотики, заниматься физкультурой, соблюдать режим питания, работы, отдыха, регулярно проходить медицинское обследование, быть вежли-вым, соблюдать религиозные правила и т.д. Однако он не снижает заболеваемости, не укрепляет здоровье человека и всего населения. Он не ликвидирует источники заболеваний, не ориентирует человека на УПРАВЛЕНИЕ своим здоровьем и духом.

Именно наш отечественник, профессор Н. Арин-чин, предлагает ЗДРАВОСОЗИДАТЕЛЬНЫЙ образ жизни как комплекс мероприятий, направлений на ис-ключение и ликвидацию самим человеком причин воз-можных заболеваний, познание самого себя, овладение искусством управления своей жизнедеятельностью и духом с целью созидания своего здоровья, долголетия и творческой деятельности.

Комплекс включает вспомогательный тренировоч-ный режим, своевременную корректировку биологи-ческого возраста в сторону формирования более моло-дого и т.д.

Цель предложения:

Открыть Отдельную Государственную научно-техническую программу по созданию Единой системы

«ЗДРАВОСОЗИДАТЕЛЬНОГО образа жизни по фор-муле профессора Н.И. Аринчина» на основе открытой системы кровообращения организма человека В. Гарвея - Н. Аринчина для каждого человека и всего населения Беларуси.

Научный, медико-технический и кадровый потенциал для решения проблемы в республике имеется», - аргументирует Ю. Сидоренко.

И еще одна аргументация в поддержку дообеденного воздержания от еды и принятия чистой воды врача стоматолога, преподавателя БГМК В. Медоновского:

«Все болезни у людей, включая больные зубы, онкологические заболевания, аллергию, алкоголизм и многие другие, - это прямое следствие употребления чрезмерного количества еды. И, как утверждают многие ученые, не предназначенной для восприятия человеческим организмом, чаще всего переработанной: жареной, вареной, консервированной.

Науке известно, что клыки человека не предназначены для разрываия чужой плоти, даже если она прошла обработку в кулинарных мастерских.

Растительные плоды не только вкусны для человека, но и более приятны для эстетического восприятия, нежели мертвая плоть окровавленных частей животного.

Стоматологи всего мира хорошо знают роль питания в развитии кариозного процесса. Кариес до середины XX века называли болезнью богатых. Но сама история жизни человечества подсказывает один единственно правильный метод РДТ - разгрузочно-диетическую терапию или чистый пост - принятие воды с утра до 9.00 или до 12.00 - обеда ежедневно. В жизненной силе очищающего поста не возникало сомнений ни у кого», -

констатирует врач В. Медоновский.

Да, есть над чем задуматься. За этими словами стоишь ты, твоя жизнь, твоя судьба, твоя семья и твой народ.

«Как бы ни блестал человек в лучах созданной им цивилизации потребления наслаждений, в конечном счете приходится за наслаждения платить здоровьем и жизнью. Поэтому нельзя не вернуться к общечеловеческому смыслу существования, который является и важнейшим условием построения здравосозидающего образа жизни. Как бы человек ни шел на поводу жи-вотных инстинктов и страстей, человеческое, подпитываемое социальным, в конечном счете берет верх», - говорит профессор Э. Зборовский.

OPTIMUM CIBI CONDIMENTUM FAMES.

Голод - наилучшая приправа к еде.

Сенека

«Ежели приступим ближе к самой натуре-природе, усмотрим, что она часто накладывает в известных болезнях на себя посты и часто никакой пищи не требует, да и через долгое время, чтобы сохранить себя через то от усилившимся болезней», - говорит доктор П. Вениаминов.

«Для доказательства сего, - продолжает Вениаминов, - представляю Ижорскую старуху, дожившую до 109 лет, которая с молодых лет была здоровьем слаба и до тридцати одного года изнемогала чахоткою, постилась, а когда приключался с ней припадок, то она дня три или четыре ничего не ела и с помощью сего воздержания выздоравливала».

«Ежели с Анатомами, Хирургами и Химиками посоветуемся, то увидим их всех, согласно подтверждающих, что у горячего вина есть свойство стеснять твердые части или сосуды в теле; а жидкые, содержащиеся в оных, делать густыми. Первые усмотрели через открытие тел, другие доказали через употребление в остановлении кровотечения; а последние приметили в чинимых ими опытах над белой жидкостью кровью, к которой приливая оного так названного спирту, увидели, что она от того совсем сгустилась. Ибо оное по приемлении трогает и щиплет так названные в теле волокна, а ежели крепкое принимается, то стягивает горло, или, по общему выражению, оное захватывает до помешательства и сопутствующих болезней.

Из чего явствует, что трезвость по справедливости

почитается от многих питательницей и родительницей жизни долговременной. Сие говорено было о посте, не предписывая времени, который только состоит в одном мерном употреблении всякой пищи, когда ему пожелается. Пост - до определенного времени не принимать ни пищи ни питья», - пишет профессор П. Вениаминов.

«До основной трапезы, - учил Гиппократ, - не следует вкушать ничего, кроме разбавленного водой и слегка охлажденного вина».

Вода освежает организм, очищает все жизненно важные протоки и восполняет организм всем необходимым для полноценной и здоровой его деятельности. Как глоток утреннего свежего воздуха для легких и всего кровообращения, так и глоток свежей чистой воды для очищения и питания всего организма, каждой клеточки и капилляра. Как утренняя молитва росою ниспрашивает благословление Небес для души на весь начавшийся день, так глоток воздуха и воды оживляет кислородом все тело, весь организм.

«У евреев во времена Иисуса Христа вообще не было и понятия завтракать, завтрак. Первый прием еды у них был в обед и состоял главным образом из плодов, сыра и молока», - отмечает Н. Глубоковский.

Греки тоже до обеда не принимали никакой еды. Эта традиция сохраняется в большинстве своем до сегодняшнего дня.

«Горе тебе, земля, когда царь твой отрок, и когда князья твои едят рано!

Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения» (Екл 10, 16-17).

Царь-отрок молод не обязательно годами, он может

просто не знать мудрости жизни и Закона Божьего, который делает сердце человека чистым и открывает нам премудрость Божью.

Царь из благородного рода воспитан по наследству.

Когда князья едят рано - значит не мудрецы, а чревоугодники. Где обилие еды, там присутствует обилие вина, а где присутствует вино, там отсутствует здравый смысл и нравы.

Пост в христианском понимании - это воздержание от мясных, молочных и рыбных продуктов, уменьшение потребления растительной пищи, плюс молитва, благодаря чему усвящается душа и вся морально-духовная деятельность человека.

Кто по утрам до 12.00 – обеда будет принимать только теплую чистую воду (4-5 стаканов), а на протяжении всего дня еще 3-4 стакана (стакан перед едой и спустя полтора-два часа после еды), тот уже через пару недель почувствует облегчение ЖКТ и свежесть здоровья.

Мы уже говорили о здоровом ритме организма во время суток, а именно:

- С 12.00 до 20.00 организм готов к приему и перевариванию пищи (8 часов).

Ешь и пополняй организм полезными веществами.

- С 20.00 до 4.00 утра организм продолжает переваривать и усваивать пищу (8 часов).

Что-то можешь добавить из еды, но осторожно, не навреди пищеварению своей дополнительной едой.

- С 4.00 до 12.00 дня организм очищается и все отработанное удаляется (8 часов).

В это очистительное время не мешай ему очищаться. Не лезь к организму со своими завтраками и перекусами, так как все испортишь и пользы никакой ни тебе, ни ему.

Эти три цикла равны 24 часам суточного времени.

Это незаметное, но постоянное принятие теплой воды по утрам очень очень помогает организму в его профилактическом очищении. Мал золотник, да дорог. Как же мы нарушаем этот режим, эту здоровую функциональность организма, и как он столько лет выдерживает нас?

Да, правильно, ведь золотник держит воздух в колесах большегрузного МАЗа, на который опирается вес в десятки тонн. На приспущенном или без воздуха колесе далеко не уедешь.

Так наше тело опирается на организм, который со-стоит на 75% из воды. И если не восполнить суточную норму воды, израсходованной организмом, то это отрицательно скажется на здоровье, так как организм начинает забирать влагу из других органов, костей и капилляров - отсос. Наступает опасное обезвоживание организма, а там, где есть недостаток свежей очистительной воды, там возрастает опасность антисанитарии, брожения, воспаления и, как мы называем, порчи и болезни. Как видишь, без достаточного количества воды в организме тоже далеко не уедешь, как и на спущенном колесе без воздуха.

Возьмем еще один пример из мира техники.

Для идеальной работы двигателя моторное масло должно подаваться не только под давлением масляного насоса, но и иметь достаточный уровень, без которого опасно ездить, так как можно «доездиться», угодить в кювет. Даже если масло доходит до критической нулевой отметки, датчик давления в моторе показывает норму, но при проверке щупом показывает ноль.

Два показателя. Один видим на датчике щитка приборов, а другой держим в уме - это метки на щупе. В таком

случае жди поломки двигателя с минуты на ми-нуту: заклинит, так как резко упадет давление масла, не будет всоса масла и мотор застучит. Моторное масло должно быть там, где оно должно быть, и столько, сколько нужно для всех деталей двигателя - обязательная норма. Сейчас ты понимаешь, почему со здоровьем мы можем вдруг остановиться на полпути, как та машина с горе-водителем на трассе, в которой застучал мотор из-за недостатка масла.

Можно еще вообще отключить датчик-лампочку на щитке приборов и ехать «спокойно», но как долго и далеко? Так подобно поступают многие в место очистить организм и освободиться от первых симптомов заболевания, того же гриппа и др., человек принимает обезболивающие лекарства, сбивает температуру, то есть отключает датчик-лампочку, который подает сигнал о надвигающейся опасности для организма.

Так сколько стаканов чистой воды ты выпиваешь ежедневно, чтобы твой организм функционировал так, как двигатель? Датчик совести показывает ноль, ни одного стакана чистой воды в день.

Показатель падает до самой низкой отметки. Есть над чем подумать и с чем сопоставить.

Наш организм имеет внутри себя не только место для воды в капиллярах, клеточных тканях, костях и крови. В нем день и ночь работает внутренний насос давления и подачи кислорода во все уголки организма, в каждую клетку. Благодаря внутреннему насосу, работе сердца и периферических мышечных сердец (микронасосов, которых во всем теле человека около 1 000) мы не чувствуем недостатка воды в организме, но можем увидеть ее использование организмом по суточному расходу.

Давай посмотрим.

Ежедневно организм расходует около трех-четырех литров воды, в зависимости от телосложения человека, времени года и состояния здоровья.

Хочешь знать, куда уходит столько воды?

- на кровообращение;
- на увлажнение глаз (*слезы*), носа и ушей;
- на дыхание, всегда влажное - виден пар в мороз-ный день;
- на пережевывание и увлажнение слюной еды;
- на голосовые связки - чтобы не пересохло в горле;
- на потовыделение.

Теперь дальше:

- на желудочно-кишечный тракт (на разбавление принятой еды водой и ее переваривание, пищеварение);
- на транспортировку готовой еды по всему организму, к каждому капилляру и клетке;
- на экскременты;
- на урину;
- на поддержание достаточного уровня воды-влаги во всем организме для экстремальных случаев - запас.

Вот ежедневный живой расход воды в литрах (3-4 л) в твоем организме (*депо*).

А сколько стаканов или литров чистой воды еже-дневно выпиваешь ты, чтобы пополнить ее уровень в организме до нормы? Тебе не хочется пить, но это совсем не значит, что ее там, в организме, достаточно.

Насос еще качает, но сколько ее осталось в организме, неизвестно. Болезни покажут, да?

Смотри не остановись на полпути, а вообще бедственное положение, когда появляется недостаток масла, бензина или воды в пустыне, безлюдных местах, джунглях, - это явная смерть. Джунгли бывают и среди толпы родных людей, когда они будут стоять над тобою, а помочь

не в силах, ты остаешься один среди людей. Хочу сказать тебе прямо: не спеши в землю, она неиз-бежна, но для того, чтобы как можно дольше прожить прекрасную жизнь, с твоей стороны необходима ма-ленькая корректура в питании и очищении, а если еще правильнее, в их согласованности.

Неужели твоим показателем-щупом для проверки наличия воды в организме является наличие болезней? А где же разум, где логика и наша образованность? Человечество будто бы добровольно идет на преждевременный убой - самоуничтожение, идет с поднятой головой, подобно мученикам. Но это совсем другой уровень. Обратись лицом и душою к Богу, и ты поймешь, что к чему. Ты станешь свободным.

А болезнь - это уже серьезная поломка организма. В таком случае считай, что твой организм застучал болезнями. Стучится изнутри, но это ничуть не оправдывает тебя, так как ты сам, своей безалаберностью и халатностью довел его до болезненного состояния. Ты вредитель и не заслуживаешь никакого сострадания.

Ты угробил свой здоровый организм, как дорогую машину.

Поэтому тебе никто не доверит новую машину - ты и ее уграбишь, и Господь Бог второй организм-машины уже никогда не доверит тебе, просто не даст. Жизнь дана человеку на этой земле один раз - напрокат. Будешь вести себя ответственно, получишь жизнь вечную, если нет, будешь сожалеть всегда - всю вечность, что жил не своим, а чужим, грешным умом.

Надо не только смотреть на датчик давления масла, но и контролировать его уровень на щупе в картере, в противном случае далеко не уедешь. А скажи, пожалуйста, что важнее: смотреть за датчиком давления на щитке

приборов или контролировать уровень масла щупом? Смотреть - это одно, а контролировать - это совсем другое. Контролируй и пополняй ежедневно организм чистой водой в эквиваленте, приближенном к ее расходованию.

Задумайся, а что творится в помещениях, где отключили водоснабжение? Если это происходит на кухне, там горой лежит немытая посуда, а в обезвоженных водоемах и заброшенных резервуарах - неприятный запах и рассадник бактерий. То же происходит и в организме человека: из-за недостатка очищающей и живительной воды начинается застой, брожение, которые вызывают недомогание, головную боль и страдание жизненно важных органов. Такой человек, извините, разлагается живьем.

Не таблетки и лекарства в первую очередь надо ему подавать, не жвачку жевать от неприятного запаха, а как можно больше пить чистой воды для пополнения и омовения организма, для его здоровой функциональности.

Не забудь!

В организме каждого взрослого человека находится от двух до трех литров фекалий и мочи.

Из-за недостаточного их сгорания образуется окись углерода, которая вредит усвоению клетками кислорода, что вызывает головную боль, головокружение, слабость, горькую отрыжку, рвоту и постоянную тошноту. Из-за недостатка очистительной воды начинается обезвоживание и самоотравление организма. И тебе это надо? На ровной дороге, будучи здоровым, собирать болезни (самоотравляться) из-за недостатка чистой воды в организме? Самоотравляешься своими же фекалиями по причине запоров, болеешь, тебе плохо из-за своей же

внутренней антисанитарии, а перед друзьями и коллегами показываешь себя здоровым, интеллигентным и знающим толк в культуре гигиены.

Не забудь!

Нам всем в срочном порядке нужна ежедневная разгрузочно-диетическая профилактика (РДП).

Появление болезней, язв, кровотечений зачастую вызывается недостатком чистой живительной воды, без которой организм не может правильно функционировать. Одним словом, мы всю жизнь внутренне ходим неумытыми.

Вода должна с легкостью циркулировать в организме в достаточном количестве, как в любом живом растении, живить его и очищать. Чистая вода должна регулярно пополняться и обновляться. Человек, ты тоже растение. Будь добр, подливай ежедневно в свой организм чистую воду и будь здоров, жизнерадостен, цвети здоровьем!

Не забудь!

Весь человеческий организм состоит на 75% из воды: головной мозг – на 80%, а кровь – на 90%, мышцы – на 50%, кости – на 13%, печень – на 16%, селезенка – на 0,4%. Без нормы воды организм не может быть здоровым. Каждая клетка в большинстве своем тоже состоит из воды.

Обезвоженная кровь становится вязкой, увеличиваются холестерин, который отмежевывает кровь от израсходования воды из крови в капилляры других органов.

Если ты себе даже бесплатной чистой воды жалеешь, тогда со временем будешь тратить большие деньги на дорогие лекарства.

От чего у многих людей выпученные вены на руках и ногах? Те, кто физически тяжело работает, понимаю, а вот те, которые ведут сидячий образ жизни? В первую очередь, причина – это защемленный нерв, который

вызывает спазмы мышц, сужающих вены, эта болезнь и от захламленности организма жировыми отложениями во всех кровеносных сосудах, не кровь, а вязкая жидкость.

Тебе вода нужна! Вообще-то не тебе, а твоему организму и кровеносным сосудам. Если долго сидеть, закинув ногу на ногу, это тоже препятствует нормальному кровообращению - поднимается АД.

Попробуй, измерь давление до такой позы сидения и во время такого сидения (нога на ногу), и ты сам убедишься.

У нас как-то отложилось в психике, что все то, что дешево или бесплатно, - плохое. Ценим дефицитные заморские яства и вещи, поэтому и такое недоверие к чистой, здоровой и бесплатной воде, которая оптимальна для всего нашего организма.

Не забудь!

Ты платишь деньги не за цветные и алкогольные напитки и разные сомнительные тоники, а за подготовку места в организме для будущих болезней.

Как видишь, не болезни нападают на нас, а мы открыты для них, мы их приглашаем и держим платные места в своем нутре. Потом снова собираешь и платишь большие деньги за лечение, держишь платное койко-место в клинике и пьешь уже чистые минеральные воды. Почему не продолжаешь пить то, что пил до болезни? Ах, вот как, врач не разрешает. А здоровому разве врач разрешает? Так кто тут хозяин в доме, кто виноват в твоих страданиях - болезни или хозяин?

Здоровой воде мы не доверяем, и только потому, что она бесплатная. Тогда в больнице тоже требуй, чтобы тебе очищали желудок, т.е. делали клизмы не чистой водой, а пивом и лимонадами. Мой дома посуду, умывайся лимонадами и пивом, принимай ванны, стирай белье, одежду.

Но учти, твой внутренний залипший и прокисший мир - организм - выглядит точно так, как ты сам, если бы умывался ежедневно пивом и компотами.

Иисус Христос наставляет:

«Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что очищаете внешность чаши и блюда, между тем, как внутри они полны хищения и неправды. Очисти прежде внутренность чаши и блюда, чтобы чиста была и внешность их» (Мф 23, 25-26).

Принимай ежедневно с утра чистую воду, очищай-ся. Твой организм должен журчать, как горный ручей, здоровьем и свежестью.

Спущенное колесо автомобиля без воздуха, пускай оно новое и красивое, не может правильно функционировать, и уже через несколько километров оно про-сто сгорит. Подкачай воздух в колесе - и поедешь, по-дай организму чистой воды - и он будет служить тебе в здравии долгие годы.

Так вот, этот золотник в отношении улучшения тво-его и моего здоровья найден, а именно: начни по утрам принимать несколько стаканов чистой теплой воды. Откажись на пару часов (*с утра до 12.00 или вначале хотя бы до 9.00*) от еды и получишь желанное здоровье. С утра это совсем нетяжело, уверяю тебя.

Оживай!

«Отдайте кесарево кесарю, а Божие Богу»

(Лк 20, 25).

Человек и его организм - это гидро-жидкостная система функционирования от самого начала зарожде-ния под сердцем матери, где на протяжении 9-ти меся-цев ребенок находится в воде-жидкости.

Вся жизнедеятельность родившегося ребенка до са-мой смерти крепко связана с водой, начиная от мытья тела и

заканчивая приемом еды. Все виды полезной пищи приготовлены на воде или имеют большой процент воды. Вся окружающая нас природа состоит в большей или меньшей степени из воды. Даже рождение детей, принятие родов в воде широко практикуется в медицине. Только что родившийся ребенок спокойно плавает и держится в чистой воде. Это их и наша частичная среда обитания.

В данном случае просматривается интересный закон – притягивание однородностей. Мяч, наполненный воздухом, рвется из воды на поверхность, к воздуху, неважно, на какой глубине находится. Так нас, живущих в воздушном пространстве, тянет к воде независимо от того, как далеко живет человек от моря, воды.

Без воды жизнь человеческая на земле просто невозможна. Море влечет людей как магнит, от воды в речке детей не оттянуть. Это закономерно, так как наш организм в основном состоит из воды, поэтому его и тянет к воде, как мяч к воздуху.

Все мы понимаем большую важность воды, но, увы, в достаточном количестве ее не употребляем. Нас никто не научил, нам никто не разъяснил. Мы страдаем многими болезнями, причина – элементарное обезвоживание организма и интоксикация от перебора множества химически созданных лекарств, что влечет за собой загнивание органов. А мы называем это болезнью. Парадокс самоистязания.

В большинстве стран Западной Европы государственной доктриной в области здравоохранения является научная медицина. На других континентах, на Востоке (Китай, Индия, Япония и др.), ведущее место в области здравоохранения принадлежит традиционной медицине.

В лечении большинства болезней, как известно, ис-

пользуются преимущественно консервативные (нехирургические) методы. В научной медицине в настоящее время преобладает лечение синтетически созданными лекарственными препаратами.

Современная химико-фармацевтическая наука и соответствующее ей промышленное производство имеет возможность синтезировать почти любые «инкремты».

В то же время при хронической патологии постоянное применение «инкремтов» сводится к протезирующей лекарственной терапии, отказаться от которой очень трудно и практически невозможно, тем более что соответствующие методики не разработаны.

Химически созданное лекарство является для живого организма чужеродным (жестким) антигеном. Для выведения из организма продуктов метаболизма должны хорошо работать эfferентные органы, однако образ жизни пациента и его привычки (гипокинезия, рафинированная пища и бытовые токсикомании) отнюдь не способствуют этому.

В научной (клинической) медицине общепринят термин **патогенез** (механизм болезни), в то время как противоположный ему по значению термин - **сано-генез** (механизм сохранения здоровья) практически малоизвестен.

У пациента - представителя современного цивилизованного общества - более тонко организованные (глубинные) механизмы саногенеза подавлены и за-консервированы самим образом жизни и протезирующей лекарственной терапией. Для того, чтобы они включились в борьбу за выживание организма, нужна своего рода экстремальная (стрессовая) ситуация - чистый пост с утра до обеда.

«Дозированное лечебное голодание (чистый пост), или разгрузочно-диетическая терапия (РДТ), создает эту ситуацию для клеток и тканей внутренней среды организма», - утверждает профессор А.Н. Кокосов.

Ежедневно принимаемая чистая вода в сочетании с коротким постом (до обеда) совершил в твоем организме чудеса.

ПРИЧИНА АВАРИЙ НА ДОРОГАХ И В ВОЗДУХЕ

MARTYRES NON FACIT POENA, SED CAUSA.
Не наказание делает мучениками, а причина.
Св. Августин

Стоит открытым вопрос об истинных причинах больших аварий на дорогах, скоростных магистралях, в воздухе, в чем причина и чья вина?

Говорят разное, но и здесь просматривается один из немаловажных факторов – **отсутствие утреннего поста.**

Первое.

Замедленная реакция водителей, их сонливость после плотного завтрака или обеда. Водитель полуспит или полусонный ведет машину по гладкой автомагистрали под приятный шелест мотора и шин.

Второе.

Раскованность во время движения, при включенном автокруизе.

Одно дело – держать постоянную скорость, положив ногу на педаль дросселя газа или же при автокруизе, когда ноги часто держат, скрестив под собой, раскинувшись на сидении, одна нога переплетена с другой, т.е. разные удобные позы для отдыха. Ведут себя как дома, откинув руку на спинку кресла-дивана, из-за чего снижается возможность моментального реагирования перед собой или на идущую рядом машину.

Увидев перед собой препятствия и резко очнувшись, он

не сразу находит нужную педаль сброса газа и тормоза. Положение тела, его руки и ноги наполовину неготовы к аварийной ситуации и моментальному реагированию, плюс стрессовый, коченеющий испуг. На чем лежали руки и ноги, на те агрегаты и давили, сдавливали в первые, шоковые секунды (*спинку сиденья, рычаг коробки передач, пиво или бутылку с водой, хлеб, еду; а ноги тоже поджимались еще сильнее или, заплетаясь, упирались одна в другую*).

- В экстренной, аварийной ситуации водитель в первую секунду переживает стрессовый шок-оценение;
- на второй секунде команда мозга - найти руки и ноги;
- третья секунда команда - освободить их, выбросить из рук все лишние вещи;
- четвертая секунда, куда их (*руки и ноги*) переставить;
- пятая секунда команда - выбор, что делать: тормозить или объехать неожиданно появившееся препятствие;
- шестая команда, только на шестой секунде водитель предпринимает уже что-то конкретное, но в большинстве случаев запоздалое решение;
- но седьмой команды, на седьмой секунде так и не произошло.

Какой команды?

За водителем осталось еще одно неисполненное и жизненно важное дополнительное, седьмое движение, **обратить на себя внимание**, а именно:

Включение аварийных, мигающих огней для предупреждения других, полностью расслабившихся водителей, идущих сзади на большой, крейсерской скорости.

Седьмая команда должна стать первой.

Но на эту, такую жизненно важную и спасительную функцию для других водителей и их пассажиров уже нет

времени, поздно, так как руки цепко держат руль, а ноги до упора жмут на тормоза. Именно с этой функцией в первую-вторую секунду создавшейся аварийной ситуации водитель должен и начинать параллельно - нажать кнопку предупредительного аварийного знака.

Этот предупредительный момент является очень важным фактором в количественном, аварийном событии. **Именно эта седьмая секунда очень часто уже не используется, а должна быть всегда первой, тогда не было бы столько бессмысленных жертв.**

Так водители, сами того не ведая, становятся причиной жертв, травм и смертей из-за своей халатности. Никто их не судит, но на своей совести они будутносить всю жизнь ответственность за причиненное горе той или иной семье и время от времени будут исповедоваться в этом грехе.

Водителя спасают только внимательность, бдительность и дистанция, лишние метры пути торможения, а с ним и жизнь всех пассажиров.

Может, стоит рационализаторам, изобретателям и автоконцернам продумать и внедрить автоматическое включение мигающих подфарников и стоп-сигналов в таких экстремальных случаях, когда машина перекаивается и становится на дыбы от резкого и беспрерывного торможения.

Подушки безопасности - это спасительная вещь, но лучше, чтобы до их раскрытия дело никогда не доходило. Ранним световым предупреждением можно избежать, уйти от смертельного удара, обратить внимание, пробудить таких же расслабленных, сзади идущих на большой скорости водителей, а это сотни и тысячи спасенных жизней взрослых и детей.

Спасительного времени 5-9 секунд вполне достаточно

для экстренного торможения, чтобы увернуться из-под лобового удара... И слава Богу за это, за спасенные жизни и без увечий, а чуть помятые машины - железо отремонтируется.

Водитель, будучи за рулем, находился далеко от пульта управления машиной, которая шла на приличной скорости. А всю судьбу решали секунды, доли секунд.

Не было бы автокриза, не было бы столько аварий.

Но не автокриз во всем виноват, а наша раскованность в такой ответственной работе - езда на скорости, в результате чего создается угроза другим водителям и пассажирам. Поэтому при каждой аварии имеем большой наезд автомашин друг на друга.

Убежден, что со временем ГАИ и дорожная милиция введет запрет выезжать водителям на трассу после плотного завтрака или обильного обеда. Будет регистрироваться тихий час с фиксацией на автошайбе. Для водителей автобусов международных рейсов и дальнобойных грузовых автомобилей давно введено ограничение автошайбой суточного пробега, разрешенного времени пребывания за рулем в течение суток. После плотного завтрака или обеда водитель разомлевает, его развозит во время движения, и как результат - опрокидываются легковые машины, фуры и, увы, туристические автобусы.

«После обильного приема жирной еды изменяется качество крови. Профессор Суэнк обнаружил, что спустя час после жирной еды, когда в кровь попадает изрядное количество хиломикронов, эритроциты начинают приклеиваться друг к другу, а иногда и к стенкам кровеносных сосудов. Под микроскопом он увидел, что «кровь текла по ним как бы комками, а в мелких со-судах замедлялась, а иногда полностью приостанавливалась. И

только примерно через десять часов восстанавливалось нормальное кровообращение. Такие изменения в крови после приема очень жирной еды следует считать патологическими и опасными», - говорит профессор Рой Суэнк.

«Люди, находящиеся под воздействием сильного стресса и подвергающиеся «давлению времени» особенно внимательно должны отнестись к тому, что происходит с кровью, так как после приема жирной еды огромное количество склеившихся эритроцитов приводит к полной закупорке мелких артерий», - предупреждает доктор Е. Блох.

«Другим следствием приема жирной еды и вторжения в кровеносное русло огромного количества хило-микронов образует вокруг эритроцитов тонкую оболочку из белых кровяных шариков, которая снижает способность крови переносить кислород.

«Теперь мы можем понять причину нашей вялости после обильного и жирного обеда. Головной мозг не получает достаточного количества кислорода вследствие склеивания и обволакивания эритроцитов, а также вследствие замедления тока крови по капиллярам», - продолжает доктор Е. Блох.

Здесь хочу добавить, что воздерживаться от перебора жирной еды должны не только сердечники и те, у кого высокое артериальное давление, но и водители, которые после принятия обильной еды не думают час-другой отдохнуть, чтобы прошла вялость.

Врачи знают, что число случаев инфаркта миокарда увеличивается во время праздников, после выходного дня, они могут быть спровоцированы жирным праздничным, новогодним или воскресным обедом.

Почему в воздухе сталкиваются самолеты, когда ви-

димость на десятки километров? Ведет автопилот, понятно, а что делают в это время сами пилоты, что отвлекает их внимание? Что-то здесь кроется таинственное и требует более глубокого расследования.

Обедают ли пилоты во время коротких или длительных перелетов? Что и сколько разрешено им есть во время полета? А может они, приняв пищу, тоже испытывают вялость и их сморил сон? Это я так, к слову.

Может поэтому они цепляются за теле-радиовыш-ки, летят с открытыми дверями, люками и сажают самолеты наобум? Ведь в мире происходит много разного рода аварий, где присутствует чисто человеческий фактор: проспал, вздрогнул, вовремя не сообразил, не успел, был утомлен, был подвыпившим. А возможно, личные и семейные драмы подтолкнули спрыгнуть с моста вместе с пассажирами?

«На Чернобыльской АЭС, надо полагать, роковую роль тоже сыграл **человеческий фактор** и прежде всего - руководитель испытаний N.N., а также оперативный персонал - «экспериментаторы» - люди, отключившие автоматические системы защиты и грубо нарушившие целый ряд правил эксплуатации действующего атомного реактора, технику ядерной безопасности. Атомные реакторы, как бы они ни совершенствовались, и сегодня и завтра остаются потенциально опасными объектами», - говорит ликвидатор, подполковник Каменков Владимир Петрович.

В одном из номеров «Недели» за 1988 год появилась заметка **«Добавьте в меню... воздух»**.

Заведующий лабораторией биомеханики спорта ВНИИ физической культуры, кандидат педагогических наук В. Кряжев поведал следующее:

«Мы хотели сравнить выносливость спортсменов,

придерживающихся традиционной диеты, и тех, кто питается по системе кандидата медицинских наук Галины Сергеевны Шаталовой (*капустные листья, греческие орехи, яблоки, морковь - все в сыром виде*). **Галина Сергеевна длительные годы создавала рацион питания для космонавтов.**

Результаты экспериментов поразительны.

Спортсмены из контрольной группы, которые ели много, в конце сверхмарафона в среднем худели на полтора килограмма. А в экспериментальной группе при смехотворно скучной диете в среднем худели всего лишь на двести граммов. Некоторые же вегетарианцы даже умудрились поправиться!..

Вывод:

Менее калорийная растительная пища позволила выполнить большой объем работ, а организм нисколько не истощал.

Чтобы дать разумное объяснение парадоксу, предложена гипотеза: недостающую энергию человек получает через легкие, усваивая при помощи азотофиксирующих бактерий кишечника азот вдыхаемого воздуха.

Интересно, что ранним утром, пусть даже хочется еще спать, но стоит лишь выпить один-два стакана чистой чуть теплой воды - и сон как рукой сняло. Освеженный организм становится бодрым и поет.

Благодаря ежедневному принятию чистой теплой воды, ты испытываешь истинное чувство радости жизни, увидишь красоту цветов, природы, прочувствуешь вкус разных овощей и фруктов. Тебе откроется свежесть природы, и ты приобщишься к ее здоровому ритму.

Почему говорим, что откроется? Да потому, что очищенный организм становится более чувствительным и восприимчивым. Ты увидишь окружающий тебя мир уже

СВОИМИ, ЗДОРОВЫМИ ГЛАЗАМИ.

ПОСТ И ЕГО НЕОБХОДИМОСТЬ

**ANIMUS MEMINIT PRAETERITORUM,
PRAESENTIA CERNIT, FUTURA PROVIDET.**

*Душа помнит о прошедшем,
зрит настоящее, предвидит будущее.*

Цицерон

Вот основание, на котором должно строиться здоровое общество: человек – семья – народ.

1. Режим дня и ночи, работы и отдыха.
 2. Питание, близкое к натуральному.
 3. Гигиена.
 4. Психологическая и трудовая активность.
 5. Здоровая среда обитания.
 6. Уровень физического развития.
- А если пойти в обратную сторону, задаваясь вопросом, а как обстоят реально дела на сегодня по данной проблеме?
- 6.** Уровень физического развития у молодежи и старших людей не дотягивает и до 50%.

Малоподвижный образ жизни, калорийная пища, инсульты, болезненная корполентность, инфантильность, иммунодефицит...

5. Реальная среда здорового обитания желает быть лучшей.
 4. Трудовая активность используется не полностью.
 3. Гигиена практикуется и соблюдается тоже на 60%.
- 2.** Натуральное питание ежедневно падает с каждой телепередачей «Контрольная закупка», проверка на

качество продуктов питания.

1. Режим дня и ночи катастрофичен. Люди серьезно недосыпают. Нарушен здоровый режим дня и но-чи. Люди истощены, разбиты не только недосыпанием (*спят мало*), но и из-за переполненности желудка, который постоянно перегружен, организм, задыхаясь, самоотравляется.

Как видим, пост нужен для снятия психологической и функциональной нагрузки организма. Его практикуем два раза в год по несколько разгрузочных (5-7 или 10) дней и один день еженедельно (*пятница или выходной день на даче, дома*).

Засорилась среда обитания человека. Страдают легкие, ЖКТ, глаза и нервы из-за телевизоров, компьютеров и интернета, радиополей, геообразований – пестициды из недр земли подняты на гору и рассыпаны на полях. Молоко стало не целебное, пастеризация продуктов питания, рыба со ртутью.

Литейные и цементные заводы, шахты, многоэтажки оторвали людей от контакта со здоровой землей, географические биоэлоконтакты, глобальная пандемия, массовые прививки и многое другое.

Уход от физического труда к машинному, быстрому передвижению, но застойному для организма. Нет натурального процесса очищения во время ходьбы, работы, когда весь организм в естественном и здоровом движении, функциональности.

При переизбытке нутриентов в организме необходим радикальный пост очищения и применение элементов поста к диетам и монодиетам.

Выход из поста улучшает психологический уровень самооценки.

Ежедневное принятие чистой, чуть теплой воды с утра

до 12.00 - обеда уравновешивает, стабилизирует и улучшает работу ЖКТ, улучшает соотношение жиро-вой массы к весу тела. Сипрометрия облегчает работу легких. Возрастает физическая выносливость и уверенность в своих силах, отступает неуверенность и страх.

Благодаря соблюдению чистого поста до 12.00 - обеда, здоровье молодежи и взрослых улучшается.

Поднимается дух и настроение паломников, идущих в хадж, каждое воскресенье потоки людей направляются в храмы на праздничное богослужение. Это **возвышенное настроение должно перенестись на идущих на работу, службу, в школу, на учебу и т.д.** Оно должно удерживать человека на должной духовной высоте каждый Божий день.

В КАЛЕНДАРЕ ДОЛЖЕН ПОЯВИТЬСЯ ДЕНЬ - ПРАЗДНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЕНИЯ.

РАЗГРУЗОЧНО-ДИЕТИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА (РДП)

*Нет ни людей больных с хорошим пищеварением,
ни людей здоровых с нарушенным пищеварением.*

Луис Кухнэ

«Гиппократ внимательно изучил опыт профилактики болезней и врачевания в Спарте. Эта стратегия профилактики была взята именно у спартанцев. У них уже были сформированы требования к здоровому образу жизни, такие как: регулярная физическая активность; систематическая умственная деятельность, умеренность в питании и половой жизни; положительные эмоции в процессе физических упражнений, для чего рекомендовались ежедневные танцы. Не трудно заметить, что ни одно из этих требований не отвергнуто наукой и в наши дни», – говорит профессор Э. Зборовский.

ПОСТУЛАТЫ

Постулат – исходное положение, допущение, принимаемое без доказательств.

- 1. Хочешь продлить жизни годы –
пей воду –
живительную силу природы.**
- 2. Не дашь организму воды – не избежишь беды.**
- 3. За час до еды выпей стакан воды.**
- 4. Принимая регулярно воду,
дарим организму весну –
здоровую внутреннюю среду-погоду.**
- 5. Больше чистой воды – будет меньше еды.**
- 6. Обезвоженный организм в обильной еде ищет воду везде.**
- 7. Утром вода – а в обед еда.**
- 8. Не пей воды, которые сокращают жизни годы.**
- 9. Утренний кратковременный чистый пост,
несколько стаканов воды –
залог долголетия, он прост.**
- 10. Вода –
не на вес золота, а на вес жизни.**

А у нас она одна.

**11. Жизнь продлевается не многоедением,
а от многого воздержанием.**

**12. Если не есть – значит, надо пить много воды.
Если есть – надо еще больше пить чистой воды.
А все к одному – очищению.**

Значит – *Ergo*:

**Вода – всему организму голова!
Не только хлеб.**

**13. 100 дней поста в году отведут хворь и беду
и незаметны глазу!**

**14. Не в плохой еде проблема,
а в ее переизбытке
вся беда.**

**15. Мы едим слишком быстро и много,
а надо спокойно и умеренно-строго.**

**16. Наш желудок постоянно работает,
он в движении.
Мы же ведем малоподвижный образ жизни.
А следовало бы наоборот.**

**17. На любое отравление
совет врачей – промывание.**

**18. Как отдых необходим для тела,
так очищение организма – для дела.**

19. Как древние израильтяне танцевали и пировали вокруг золотого тельца-идола,
так современное человечество, создав культ пищи,
«кружит» вокруг обильного стола.

20. Не погода и окружающие виноваты
в твоем плохом настроении,
а запущенный организм
в постоянном переедании.

21. Гигиена внутри организма –
это и есть задание чистого поста
и здоровой жизни норма.

22. Люди! Вернитесь к природе,
а не на природу
с полными сумками еды!

23. Ты ешь – значит, ты сеешь.
Ты постоянно ешь – значит, ты постоянно сеешь.
А когда же ты жнешь,
свой организм очищаешь?

24. Почти от всех болезней одно лекарство – вода.
Причина почти всех болезней одна беда – еда.

25. Природа не знает операций!
Одно из условий самосохранения природы –
ее самоочищение
с помощью воды.

26. Надо дружить с природой,
ее живительными и здоровыми витаминами,

а не с холодным скальпелем операций
и беспомощными стонами.

27. Весь твой страдальческий вид
не от недостатка здоровья,
а от запущенности внутри организма.

28. Кто купил здоровье за самые большие деньги?

- Никто!

Кто здоровье свое расточает
и продает за бесценок?

- Почти все.

- И я в том числе.

29. Видя, сколько люди едят,
не видим улучшения их здоровья.

30. Долгожителем можно стать,
не только живя в горах,
но и принимая ежедневно воду натощак.

Ergo:

Воздух и вода – цена одна!

31. Чем больше человек ест,
тем меньше еда идет ему на пользу.

32. Когда много еды, а мало воды – жди беды.

33. В домах крутые тренажеры,
а тело изнывает от хвори.

34. Испорченные продукты молчат,
за них болезни говорят.

**35. Еще никто не выжил без солнца
под нашим солнцем.**

Ergo:

Где мало солнца – там много болезней.

36. Почти все болезни – это сигнал не кушать.

37. Жизненно важный урок – не наедайтесь впрок.

**38. Залог здоровья не в том, как мы питаемся,
а в том, как очищаемся.**

**39. Когда мозг думает больше – желудок варит меньше,
когда варит желудок больше –
значит мозг думает меньше.**

Ergo:

Переполненный желудок притупляет рассудок!

**40. Испокон века
еда – зеркало жизни
и поведения человека.**

**41. Без полного очищения
нет абсолютного выздоровления.**

42. Прием воды с утра
помогает выкарабкаться из-под завалов переедания,
очиститься, отдохнуть
и работать в здоровом режиме
опять.

**43. Святые и подвижники
достигали духовных высот**

не только благодаря молитве
и размышлениям о вечном,
но и благодаря бодрствованию в чистом посте.

44. Чистый пост может сделать людей здоровее,
чище и красивее.

45. Если бы мы были чисты внутри все,
не было бы столько больниц, здравниц
и, увы, кладбищ в мире и стране.

46. Существует пословица:
«Накормив холода, умори голодом жар».
А вот ее полное содержание:
«Если накормить холод,
придется морить голодом жар».
*(Когда человек заболел простудным заболеванием,
накормил собой инфекцию,
тогда обязательно во время болезни
надо поститься чистым постом
для очищения организма от микробов:
это способствует скорейшему выздоровлению).*
Ergo:
**Накормив досыта холод,
на жар насытай голод.**

47. В наше время люди при любом недомогании
обращаются к официальной медицине,
а ведь с давних пор человек умел
использовать свои внутренние резервы
в борьбе с недугом. Совместно – врач и пациент.

48. В чистом организме гораздо меньше
болезнетворных микроорганизмов,

так как нет благоприятной среды
для их обитания и развития -
для твоей беды.

49. От духовной чистоты нравов
зависит счастье земного бытия человека
в его окружающем и внутреннем мире,
что невозможно при бедствующем организме.

50. Чистый пост - это воздержание от еды,
но только не от воды.

51. Залог здоровья не в питании, а в очищении.

52. Человек попал под гипнотическое воздействие
всесилия медицины,
потому и не напрягается в борьбе
за свое выздоровление.

53. Люди!
Верните своему организму воду
и не умирайте, как пересохшие реки
в жаркую погоду.

54. Нужно прислушиваться к здоровым желаниям
своего организма
посредством
соблюдения чистого поста.

55. Как было бы хорошо,
если бы у нас появились общества,

практикующие чистый пост охотно.

56. Вода – вечный двигатель всего живого на земле, а тобой она не движет. Почему, скажи?
Без воды нет жизни нигде
и здоровья в себе не жди.

57. Чистый пост с верой и вода
открывают путь к здоровью тела,
а для души – Небесные врата.

58. Вода – наше сокровище,
надо бережно относиться к ней всегда.

59. Поскольку в природе все живет, развивается и очищается только благодаря постоянной циркуляции воды в каждом капилляре всех растений, то так же жизненно важна роль циркуляции воды в каждой клетке человеческого организма как части живой природы.

Ergo:

**Без воды нет жизни,
и здоровья тоже не жди.**

60. Циркуляция воды в организме подобна циркуляции крови. Эти циркуляции жизненно взаимодополняемы.

61. Вода должна циркулировать в организме в достаточном количестве

и регулярно пополняться извне
в эквиваленте
ее расходования.

62. Вес человека должен быть равен
сантиметровой составляющей его роста,
минус один метр.

Например, если рост 1м 70 см,
вес должен быть равен 70 кг ± 5-15 кг
в зависимости от возраста и конституции.

63. Если избегаем чистой воды,
откуда быть здоровью в грязном организме,
скажи?

64. Не наедайся на завтрашний день
или завтра не ешь вообще.

Ergo:

Жизненно важный урок – не наедайтесь впрок.

65. Чтобы спасти загрязненную реку,
надо ставить очистные сооружения
или вылавливать мусор вручную.

Для организма
чистый пост является тем очистителем
или же врачом-хирургом,
который уже вручную вырезает,
вылавливает мусор-болезни
из человеческой реки – организма.

66. Посмотри, как люди возле святых источников

пьют воду, очень много,
и еще набирают в большие емкости домой.
Так надо пить воду ежедневно и много.

67. Хирург вырезает и удаляет болезнь скальпелем,
а организм сжигает болезнь температурой
и удаляет вымыванием.
Современное лазерное лечение
проводится сжиганием –
это пример подражания живой природе.

68. За здоровье надо сражаться,
не нападать,
а отбиваться
от привычки переедать.

69. Дай рыжей пустыне воды –
и она станет зеленою и цветущей.
Отбери у цветущих тропиков вОды –
и они станут мертвой пустыней.

70. Мир берет сегодня от человека все (здоровье)
и дает человеку тоже все (болезни).

71. Все начинается с воды-ручейка,
и наше крепкое здоровье,
как полноводная река,
с утреннего глотка.

72. Без здравого и возвышенного

**духовного смысла
не будет понятна материальная жизнь
со всеми ее благами,
так как не будет с чем ее сравнивать.**

**73. Мы сами своим необузданым многоедением
отравляем свой организм,
а оправдываемся, что, мол,
произошло самоотравление организма.**

**74. Человек со своим здоровьем
должен находиться на достойной нравственной высоте
дерева жизни,
как яблоко на яблоне.
Если же он упадет с этого дерева на землю,
где обитают бактерии-санитары,
то они сразу подбирают его больной организм,
как упавшее яблоко, для переработки в органику
для новой жизни.**

Ergo:

**Хочешь жить –
держись за дерево здорового образа жизни!**

**75. Это люди придумали слова
лечение и оздоровление.
Все медпрепараты и лекарства направлены на одно
на очищение организма от болезненной скверны.**

Ergo:

Быть чистым – значит быть здоровым.

**76. В жизни, чтобы жить,
надо вести здравосозидающий образ жизни**

и с природою дружить.

**77. Много пота в еде –
больше крови на операционном столе.**

**78. Вся человеческая злость,
агрессия и болезни –
от обезвоживания организма,
недостатка воды, а не от напитков и еды.**

**79. В больнице среди пациентов
идет пищевая борьба
не за здоровье, а за болезнь –
побольше места в холодильнике. Целая беда!
Ergo:
Замораживать надо не продукты питания,
а еды желание.**

**80. Вода с утра до обеда очищает
и восстанавливает голосовые связки.
Чистый, звонкий голос необходим певцам,
ораторам, священникам и преподавателям.
Помни.**

**81. Чревоугодие – это бескультурье в еде!
Оно – один из семи тяжких грехов
и ведет к беде.
Вредит здоровью испокон веков,
уродуя фигуру и психику едоков.**

**82. Если любой машине или мотору
закрыть выхлоп отработанных газов,**

он тут же задохнется и заглохнет.
С организмом происходит подобное,
ему важно не только питание,
но еще важнее очищение
и здоровое опорожнение.

83. Вернись к природе и ее живительной воде
в твоем дворе,
к родительскому колодцу в поселении –
и проживешь в здоровье долгие годы,
как твои родители, везде.

84. Если поздним вечером,
ночью
или ранним утром
вредно есть,
тогда зачем в холодильнике свет?

85. Чем старше человек, тем ближе он к земле.
Только вода может удержать его
на жизненной высоте –
всегда и везде.

86. В октябре (2011 г.) в Минске проходил
большой форум-съезд кардиологов Европы.
Разные вопросы ставились перед специалистами,
и вот один из них:
Как относятся специалисты к оздоровительному
чистому посту пациентов?
Ответ поступил не сразу, только к концу заседания –
он был положительным.
87. Еду принимать,
что молитву читать.

Наспех прочитаная молитва –
мало пользы для души,
как и наспех принятая еда
для здоровья тела.

88. Если принимается вода,
то загазованный воздух здоровью не грозит,
как и нездоровая еда.

Так как вода – твой абсорбент
и жизненный фильтр,
здравья девидент.

89. Принятие неизвестного происхождения еды
хирургическому вмешательству подобно.
Будь внимателен, следи.

90. Вода – самое сильное и обильное питание в мире,
она питает тебя
и все живое в природе.

91. Мы идем по жизни ложками и вилками,
поэтому так выглядим.
Китайцы, японцы и другие «ходят» только палочками,
поэтому совсем иначе выглядят.

92. Ребенок, отнятый от груди матери,
находит питание в здоровой природе, живет –
они идентичны.
Человек, отлученный от груди матери-природы,
не находит питания вне природы, умирает –
они разные.

93. Пойми, вода тебе сейчас больше нужна,
чем еда.

94. Человек живет не только потому,
что вдыхает,
но и потому, что выдыхает воздух.

95. Здоровье начинается там,
где заканчивается отрицательное –
лень и апатия.
Благодаря доброй воле
начинается положительное –
желание идти по жизни здоровым.

96. НОРМА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ –
это здоровый достаток
и жизненное равновесие организма
в экстремальных условиях.

97. Обед, еда – это ритуал,
традиция у всех народов, которая объединяет
родных и друзей за одним столом,
а разрозненных – сплачивает.

98. С утра чистая вода –
день без алкогольного стыда.
А семье честь и слава.

99. Мы часто говорим, что хотим пить,
мучает жажда,
в жару организм **обезвожен**
из-за большого потения, а пьем компоты,
цветные лимонады, пиво
и ни глотка чистой воды. Да?
Неужели организм просит компот

вместо чистой воды?

100. Мы знаем, как часто и сколько люди употребляли еды, но мы не знаем, сколько ежедневно они принимали чистой воды.

101. Не о здоровье надо заботиться, а о здоровом долголетии.

102. Ничто мертвое не заменит живое (продукты питания).

103. Дикие звери и птицы умеют есть, а человек - нет!
До сих пор не научился еду принимать.

104. Весь вкус принимаемой еды во рту, а вся ее полезность в желудке.

105. Надо пить много чистой воды, чтобы было достаточно слюны для полезного пережевывания еды.

106. Настало время собирать воду в себя и вымывать камни и шлаки из себя.

107. Если вечером и перед сном вредно есть, тогда почему в больницах после обеда у больных тихий час?

108. Оторвись от переполненного органикой живота и выпрямится твоя спина.

**109. Целый день надо думать головой,
а на ночь глядя, подумать о голове.**

**110. За чистым постом великое будущее,
так как за ним великое прошлое
и прекрасное настоящее
в здоровой ПРИРОДЕ.**

Разрешите ВАМ и Вашим родным высказать пожелание
не только доброго и крепкого здоровья,
а словами моей матери Анны Ивановной,
которая прожила, слава Богу, 99 лет.

**Желаю всем
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**

Ксендз-магистр
Владислав